

**Návod na použitie:** Veslársky trénažér DUVLAN Felix – kód: 4928

**SK**

**Návod k použití:** Veslařský trénažér DUVLAN Felix – kód: 4928

**CZ**

**Instrukcja obsługi:** Ergometr DUVLAN Felix – kod: 4928

**PL**

**Használati útmutató:** Evezőgép DUVLAN Felix – kód: 4928

**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. 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

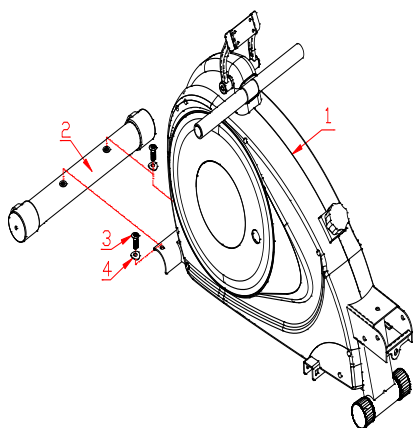
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
4. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma ČSN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. 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.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Hmotnosť zariadenia: 30 kg.
19. Celkové rozmery (d x š x v): 185,5 x 44 x 81cm.

## Montážny návod/ Montážní návod

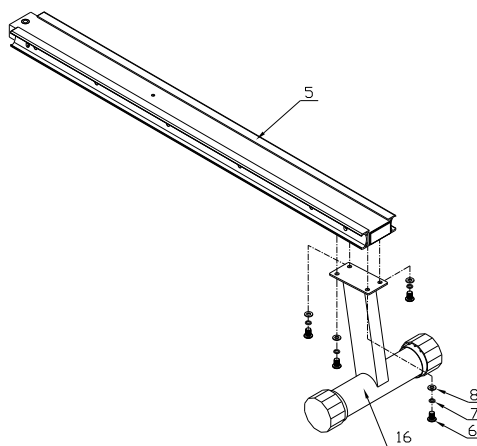
### KROK 1

Pripojte predný stabilizátor (2), na hlavný rám (1), zaistite imbusovou skrutkou (3) a oblúkovú podložkou (4).



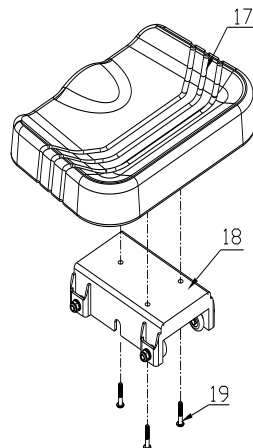
### KROK 2

Pripevnite zadný stabilizátor (16) na koľajnicovú tyč (5) pomocou imbusovej skrutky (6), prížinovej podložky (7) a plochej podložky (8).



### KROK 3

Namontujte sedadlo (17) na sedadlovú podporu (18) pomocou skrutky s Phillip hlavou (19).

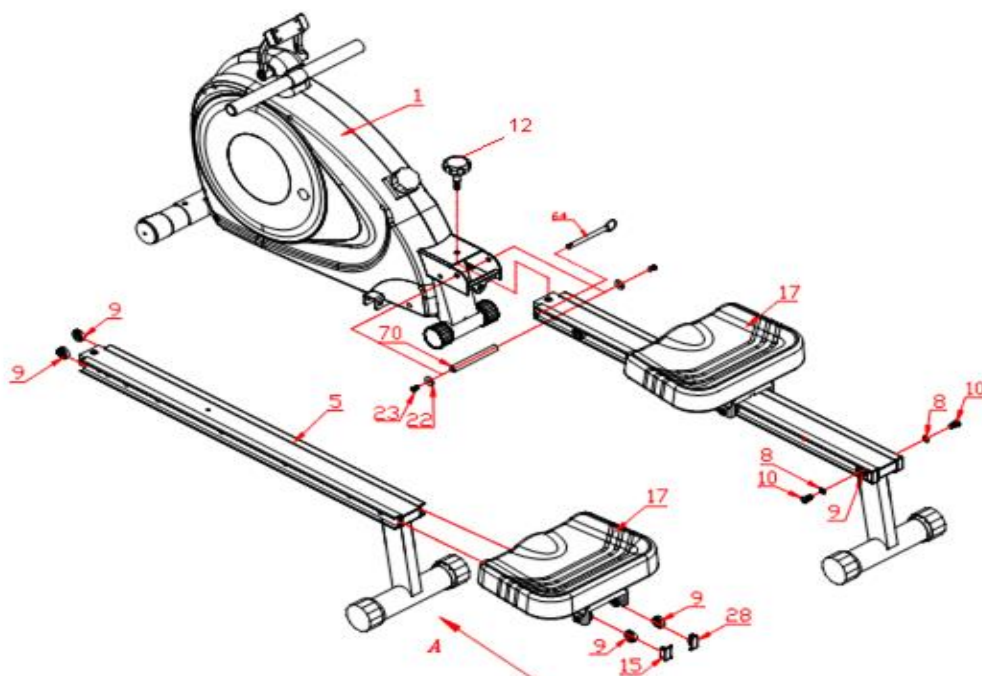


### KROK 4

1) Posuňte sedadlo (17) po koľajnicovej tyči (5) smerom k "A", potom pripojte gumovú zarážku (9) na oboch stranách pomocou plochej podložky (8) a imbusovej skrutky (10). Potom stlačte vľavú a pravú hliníkovú koncovú krytku (15), (28) na konci koľajnicovej tyče (5).

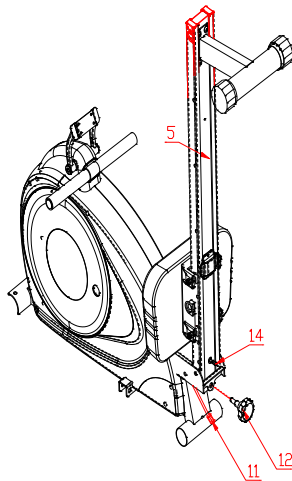
2) Pripevnite koľajnicovú tyč (5) k hlavnému rámu (1), vložte skladaciu os (70), zaistite podložkou (22) a imbusovou skrutkou (23), potom zaistite nastavovacou skrutkou (12). Je potrebné trochu zdvihnúť koľajnicovú tyč pred pripevnením nastavovacej skrutky (12).

Nakoniec vložte poistný kolík (64) a uistite sa, že zariadenie je stabilné.



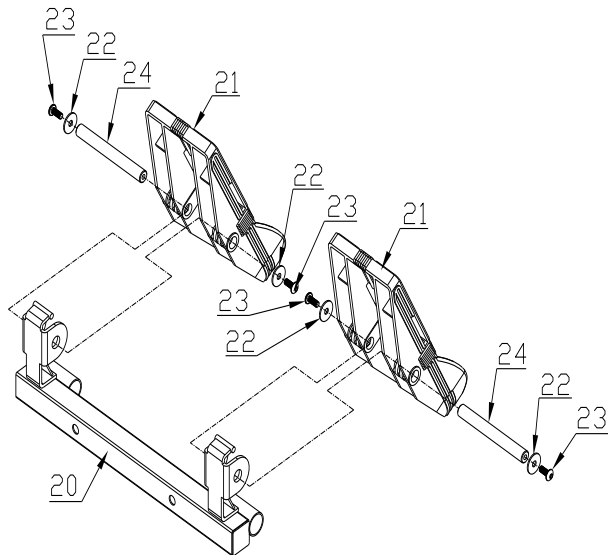
### KROK 5

Uvoľnite nastavovaciu skrutku (12) a zložte koľajnicovú tyč (5) do zvislej polohy a zaistite k hlavnému rámu (1) pomocou nastavovacej skrutky (12), ako je uvedené na obr. nižšie. Pripojte stredný počítačový vodič (11) a dolný počítačový drôt (14).



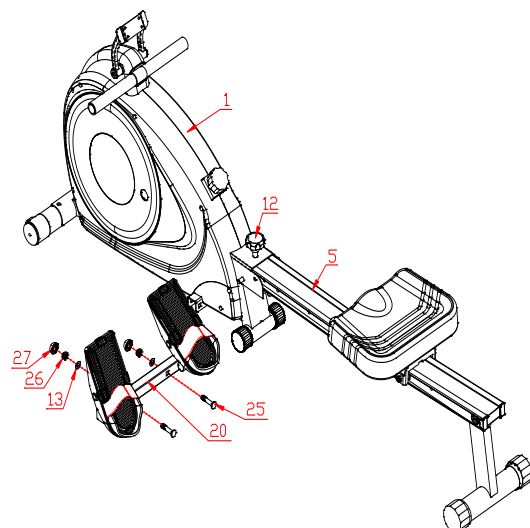
### KROK 6

Pripevnite pedál (21) na rám pedálovej podpery (20) vložení pedálovej nápravy (24) a zaistite pomocou podložky (22) a imbusovej skrutky (23).



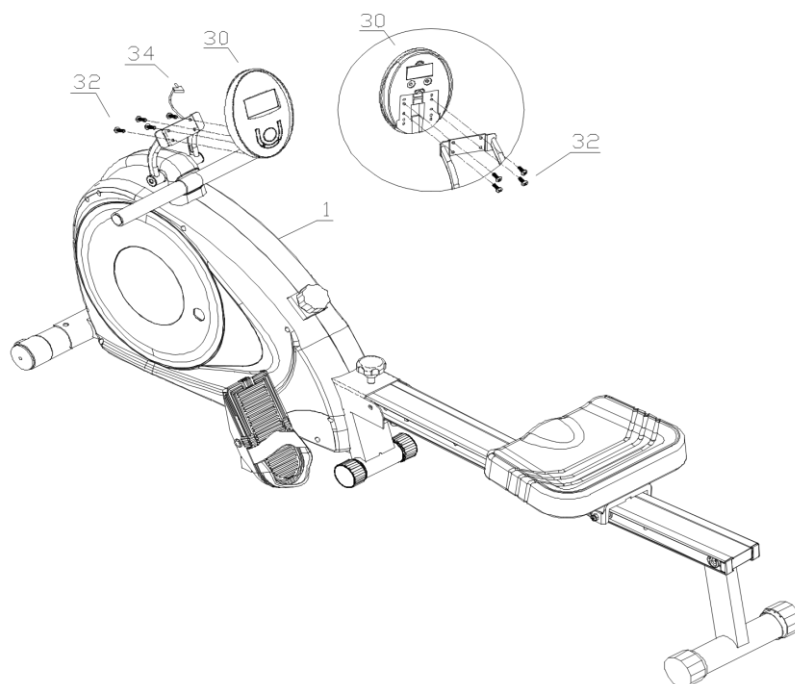
### KROK 7

Uvoľnite nastavovaciu skrutku (12), položte koľajnicovú tyč (5) do vodorovnej polohy a dotiahnite nastavovaciu skrutku (12) na hlavnom ráme (1), ako je uvedené na obrázku nižšie, potom pripojte rám podpery pedálu (20) k hlavnému rámu (1), zaistite nosnou skrutkou (25), podložkou (13), nylonovou maticou (26) a maticou (27).



**KROK 8:**

Posuňte počítač (30) na ráme počítačovej podpory (31), upevnite skrutkou s Phillip (32), potom pripojte horný počítačový vodič (34) do zadnej zásuvky počítača (30).



## Návod na obsluhu počítča



### **FUNKCIE :**

1. SCAN
2. ČAS
3. Opakovanie: COUNT
4. CAL: kalórie
5. TTR: celkový počet

### **FUNKCIE A OPERÁCIE:**

#### RESET

Stlačením tlačidla dlhšie ako 2 sekundy sa obnovia všetky funkčné hodnoty na nulu.

#### SCAN:

Stlačte tlačidlo, kým SCAN, monitor bude automaticky medzi STEP / MIN, TIME, COUNT, CAL každých 5 sekúnd.

#### ČAS: (jednotka = minúty: sekundy)

Stlačte tlačidlo, kým TIME, zobrazí spočítať uplynulý čas.

#### Opakovanie: (COUNT)

Stlačte tlačidlo, kým REPS, zobrazenie počet: ukazuje aktuálny čas na zariadení.

#### TTR: (celkový počet)

Stlačte tlačidlo, kým TTR, POČET Displej: označuje celkový čas na zariadení

#### KALÓRIÍ: (jednotka = kalórie)

Stlačte tlačidlo CAL, zobrazí sa spotreba kalórií



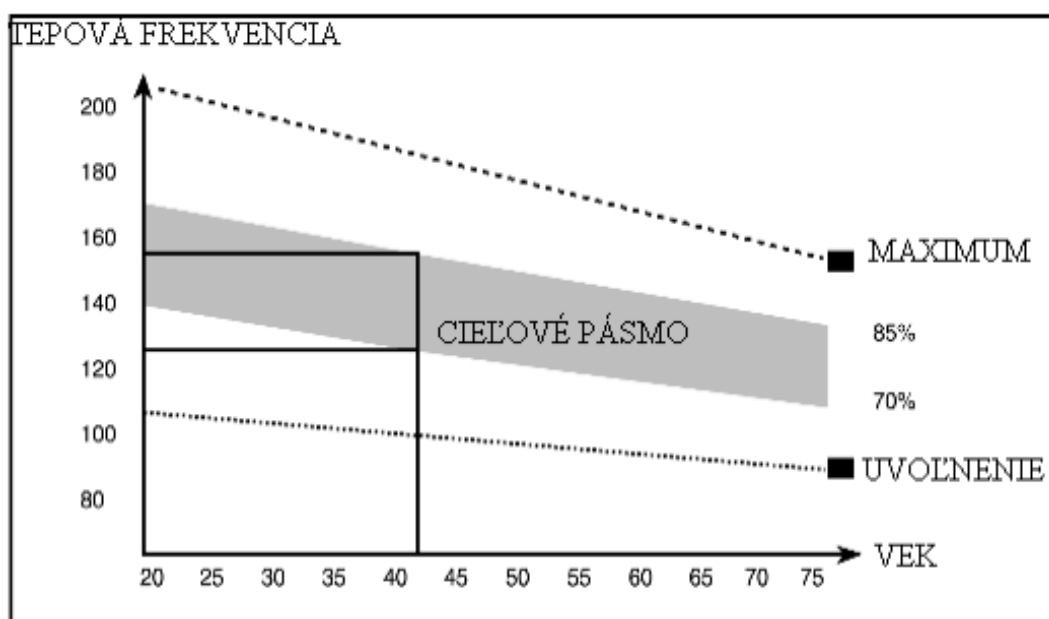
## Cvičebné inštrukcie

Používaním Vášho veslárskoho trenažéra sa Vám zlepši fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

**1. Zahrievacia fáza** - táto fáza pomáha rozprúdiť krv v tele, aby svaly pracovali správne. Tiež to zníži riziko kŕčov a svalového zranenia. Je vhodné vykonať niekoľko naťahovacích cvičení, ktoré sú uvedené nižšie. Každý úsek by sa mal vykonávať po dobu približne 30 sekúnd, netlačte alebo nenamáhajte Vaše svaly príliš - ak to bolí, STOP.



**2. Fáza cvičenia** – táto fáza Vám umožní vynaložiť úsilie pri pravidelnom používaní, aby boli svaly na nohách pružnejšie. Cvičte s mierou, ale je veľmi dôležité udržiavať stabilné tempo po celú dobu. Úroveň cvičenia by mala byť dostatočná, aby zvýšila tep srdca do cieľovej zóny tak, ako je uvedené na grafe nižšie. Táto fáza by mala trvať min. 12 minút, väčšina ľudí začína s 15 až 20 min.



**3. Ochladzovacia fáza** - táto fáza je dôležitá k tomu, aby sa Váš kardiovaskulárny systém a svaly ustálili. Je to opakovanie zahrievacieho cvičenia, napr. pri znižovaní tempa, pokračovať by sa malo asi 5 minút. V naťahovacích cvičeniach by sa malo pokračovať, znovu si spomeňte, nie silou lebo sa môžu vaše svaly natrhnúť.

Aby ste si zlepšili fyzickú, budete musieť trénovať dlhšie a tvrdšie. Je vhodné, aby sa cvičilo aspoň trikrát týždenne, a ak je to možné, rozvrhnete si priestor na tréning rovnomerne v priebehu týždňa.

### Svalová tonizácia

Ak chcete väčšie svaly, budete musieť mať odpor nastavený pomerne vysoko na magnetickom bežeckom páse. To bude klásť väčší tlak na naše svaly nôh a môže to znamenať, že nemôžeme trénovať tak dlho, ako by sme chceli. Ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj tréningový program. Mali by ste cvičiť normálne ako pri fáze zahrievania a ochladzovania, ale ku koncu cvičenia, by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali usilovnejšie. Tiež budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali vašu tepovú frekvenciu v cieľovej zóne.

### Chudnutie

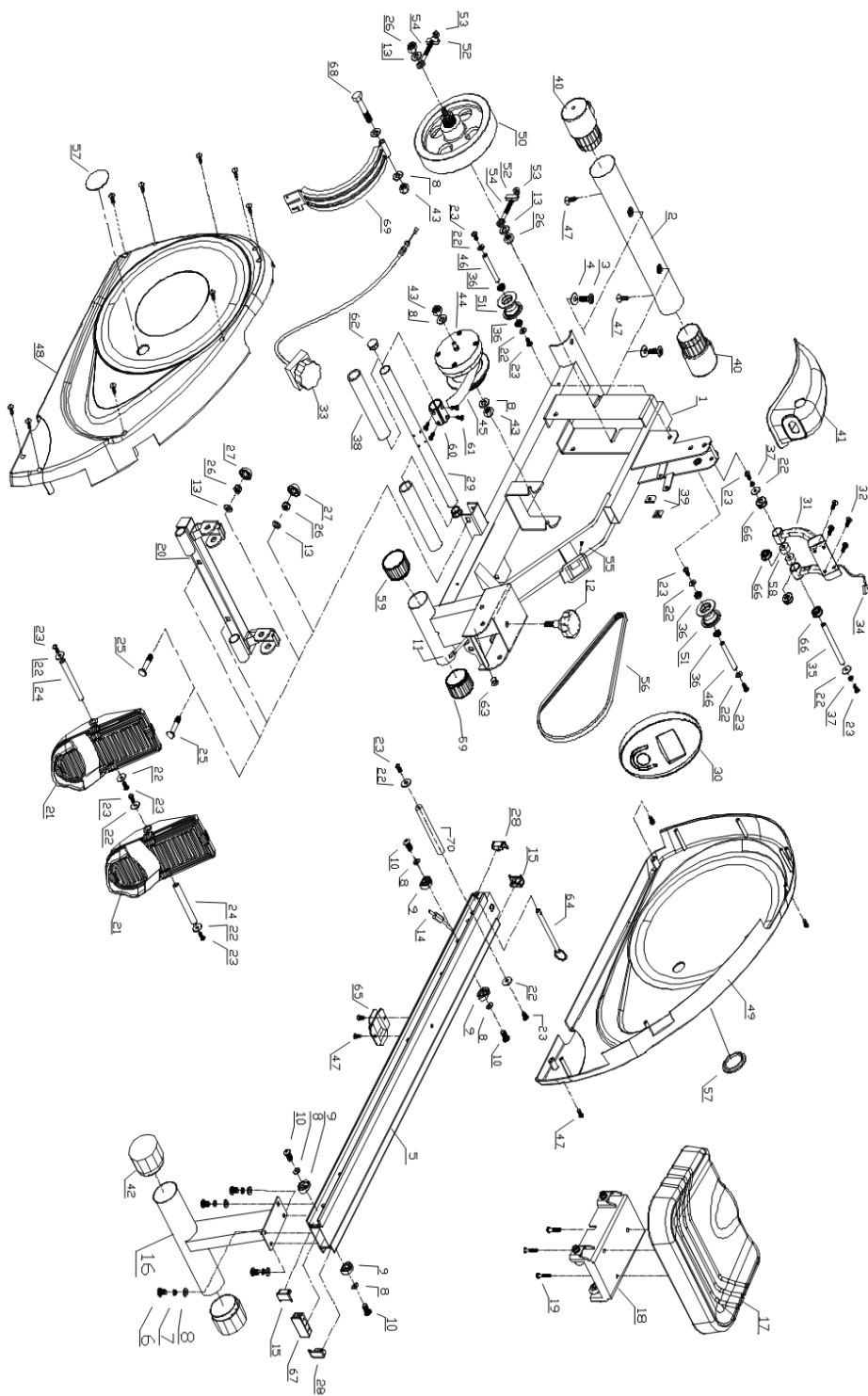
Dôležitým faktorom je tu množstvo úsilia, ktoré do cvičenia vložíte. Čím ťažšie a dlhšie budete pracovať, tým viac kalórií spálite. Účinne je to rovnaké, ako keby ste cvičili s cieľom zlepšiť fyzickú kondíciu, rozdiel je cieľ.

### Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	37	Pružná podložka ø6	2
2	Predný stabilizátor	1	38	Rukoväť	1
3	Imbusová skrutka M10*20	2	39	U Matica ø6	2
4	Oblúková podložka ø10.5* ø25*T1.5	2	40	Predné transpotrné kolesá	2
5	Koľajnicová tyč	1	41	Kryt kladky	1
6	Imbusová skrutka M8*15	4	42	Zadná polohovacia krytka	2
7	Pružná podložka M8	4	43	Nylovová matica M8	3
8	Plochá podložka ø8.5* ø16*T1.5	12	44	Popruh na kolesá	1
9	Gumová zarážka	4	45	Popruh	1
10	Imbusová skrutka M8*20	4	46	Os kladky ø10*41	2
11	Stredný počítačový kábel	1	47	Skrutka ø5*15	16
12	Nastavovacia skrutka	1	48	Ľavý reťazový kryt	1
13	Plochá podložka ø10.5* ø25*T1.5	4	49	Pravý reťazový kryt	1
14	Dolný počítačový kábel	1	50	Zotrvačník	1
15	Ľavá hlníková koncová krytka Aluminum Track End Cap	2	51	Kladka	2
16	Zadný stabilizátor/ Zadní stabilizátor/ Rear Stabilizer	1	52	Flywheel spacers	2
17	Sedadlo/ Sedadlo/ Seat	1	53	Nylovová matica/ Nylonová matice/ Nylon Nut M6	2

18	Podpora sedadla/ Podpora sedadla/ Seat Support	1	54	Skrutka/ Šroub/ Bolt	2
19	Phillip Skrutka/ Šroub/ Screw M6*35	3	55	Phillip Skrutka/ Šroub/ Screw M5*25	1
20	Podporný rám na pedál	1	56	Hnací remeň	1
21	Pedál	2	57	Kryt kľuky	2
22	Plochá podložka ø6.5* ø22*T1.5	12	58	Podložka počítačovej podpory ø25.4* ø10.2*17	2
23	Imbusová skrutka M6*15	12	59	Koncová krytka stredného stabilizátora	2
24	Pedálová os ø13*113	2	60	Držiak popruhov	1
25	Nosná skrutka M10*50	2	61	Phillip Skrutka ø5*10	4
26	Nylovová matica M10	4	62	Krytka rukoväte	2
27	Prevlečná matica M10	2	63	Konektor drôtu	1
28	Pravá hliníková koncová krytka	2	64	Uzamykací kolík	1
29	Rukoväť	1	65	Kryt senzora	1
30	Počítač	1	66	Objímka	4
31	Počítačový rám	1	67	Štvorcová koncová krytka	1
32	Phillip Skrutka *15	4	68	Imbusová skrutka M8*50	1
33	Napätové tlačidlo	1	69	Magnetický držiak	1
34	Horní počítačový kábel	1	70	Skladacia náprava ø10*103	1
35	Náprava pre počítačovú podporu ø10	1			
36	Ložisko 6000Z	4			

# Schématický výkres:



## Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití. 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 5-letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2-letá 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](mailto:servis@duvlan.com)  
web: [www.duvlan.com](http://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

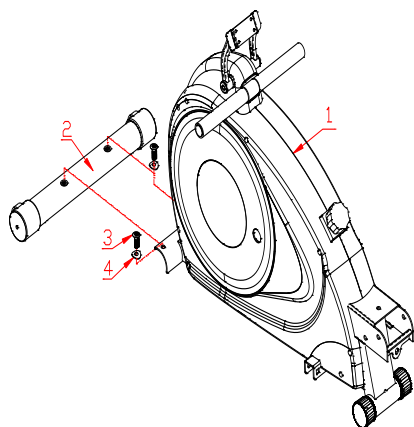
Pokud chcete snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **120 kg**.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
4. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie HC (norma ČSN EN ISO 20957-1) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
7. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
9. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
10. S tréninkem začněte až poté se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
11. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
12. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
14. 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.
15. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
16. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
17. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
18. Hmotnosť zariadenia: 30 kg.
19. Celkové rozmery (d x š x v): 185,5 x 44 x 81cm.

## Montážní návod

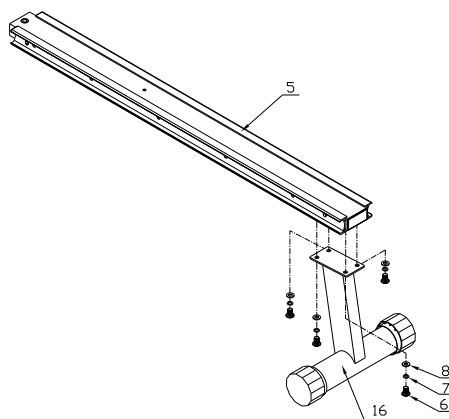
### KROK 1

Připojte přední stabilizátor (2), na hlavní rám (1), zajistěte imbusovou šroubem (3) a obloukovou podložkou (4).



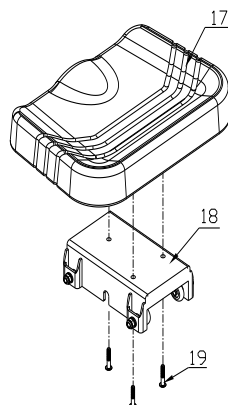
### KROK 2

Přípevněte zadní stabilizátor (16) na kolejnicovou tyč (5) pomocí imbusového šroubu (6), přížinovej podložky (7) a ploché podložky (8).



### KROK 3

Namontujte sedadlo (17) na sedadlovou podporu (18) pomocí šroubu s Phillip hlavou (19).

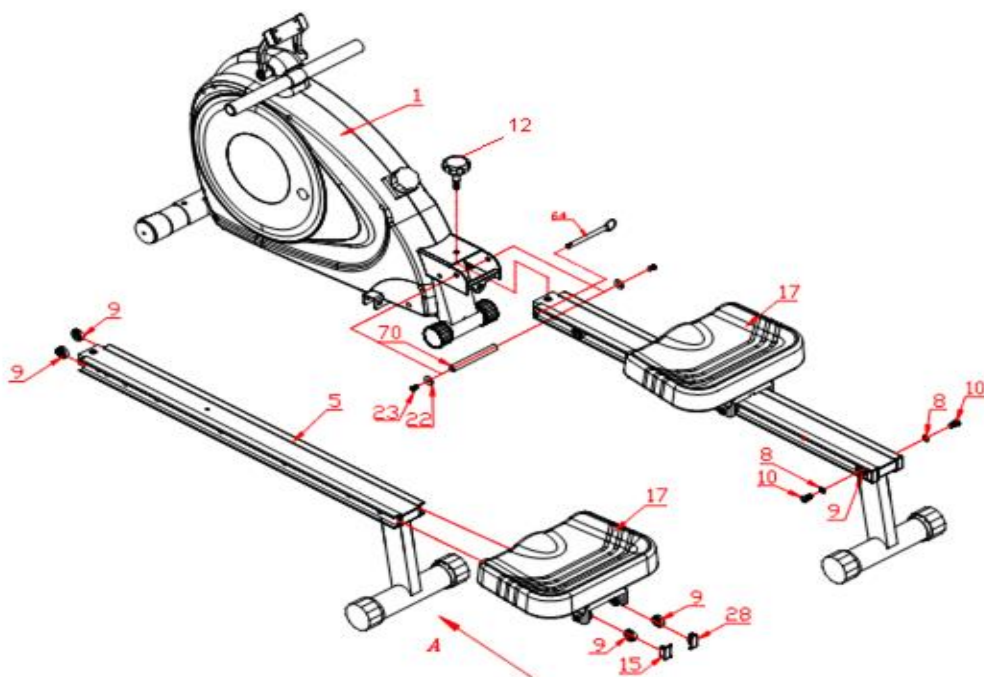


#### KROK 4

1) Posuňte sedadlo (17) po kolejnicové tyči (5) směrem k "A", potom připojte gumovou zádržku (9) na obou stranách pomocí ploché podložky (8) a imbusového šroubu (10). Poté stiskněte vlevo a pravou hliníkovou koncovou krytku (15), (28) na konci kolejnicové tyče (5).

2) Připevněte kolejnicovou tyč (5) k hlavnímu rámu (1), vložte skládací osu (70), zajistěte podložkou (22) a imbusovou šroubem (23), potom zajistěte stavěcím šroubem (12). Je třeba trochu zvednout kolejnicovou tyč před připevněním stavěcího šroubu (12).

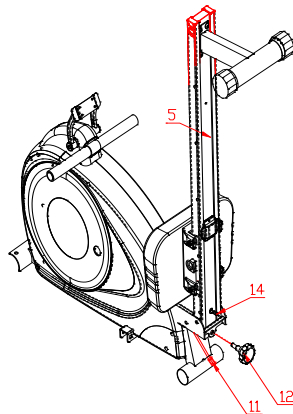
Nakonec vložte pojistný kolík (64) a ujistěte se, že zařízení je stabilní.



#### KROK 5

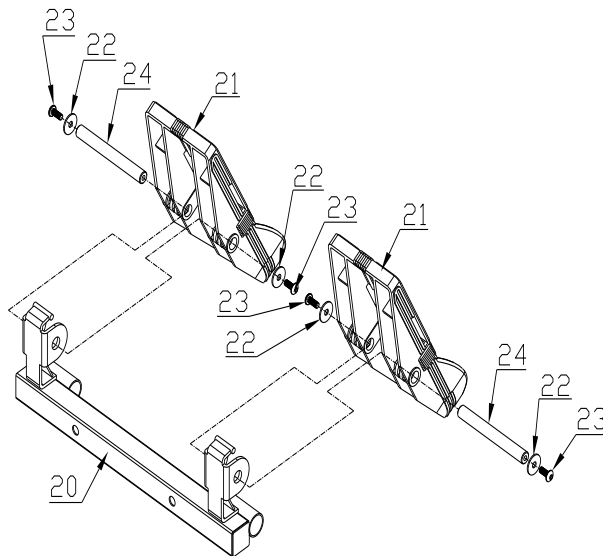
Uvolněte stavěcí šroub (12) a sejměte kolejnicovou tyč (5) do svislé polohy a zajistěte k hlavnímu rámu (1) pomocí stavěcího šroubu (12), jak je uvedeno na obr. níže. Připojte střední počítačový vodič (11) a dolní počítačový drát (14).





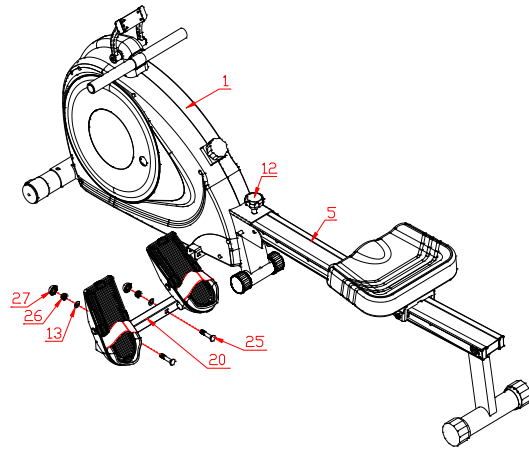
### KROK 6

Přípevněte pedál (21) na rám pedálové podpěry (20) vložení pedálové nápravy (24) a zajistěte pomocí podložky (22) a imbusového šroubu (23).



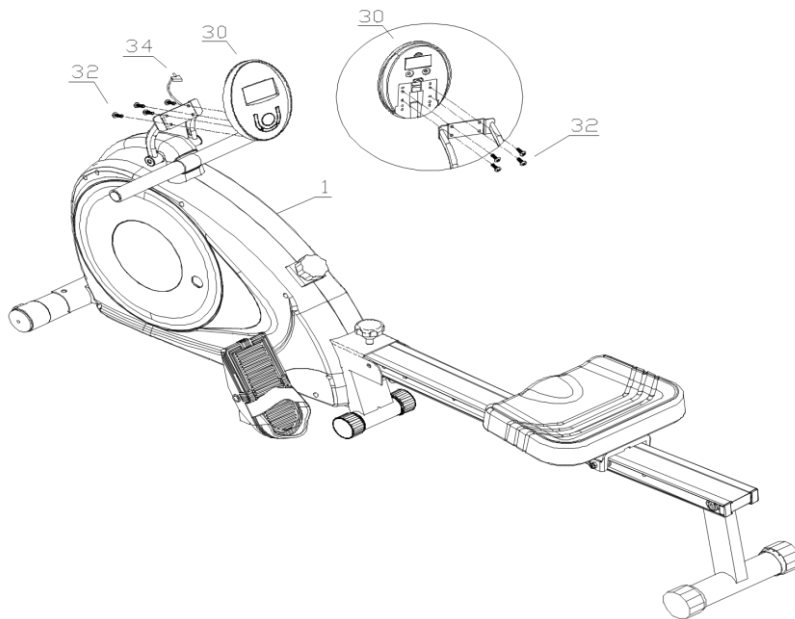
### KROK 7

Uvolněte stavěcí šroub (12), položte kolejnicovou tyč (5) do vodorovné polohy a dotáhněte nastavovací šroub (12) na hlavní rám (1), jak je uvedeno na obrázku níže, poté připojte rám podpěry pedálu (20) k hlavnímu rámu (1), zajistěte nosnou šroubem (25), podložkou (13), nylonovou maticí (26) a maticí (27).



### KROK 8

Posuňte počítač (30) na rámu počítačové podpory (31), upevněte šroubem s Phillip (32), poté připojte horní počítačový vodič (34) do zadní zásuvky počítače (30).



## Návod k obsluze počítače



### FUNKCE:

1. SCAN
2. ČAS
3. Opakování: COUNT
4. CAL: kalorie
5. TTR: celkový počet

### FUNKCE A OPERACE:

#### RESET:

Stisknutím tlačítka déle než 2 sekundy se obnoví všechny funkční hodnoty na nulu.

#### SCAN:

Stiskněte tlačítko, dokud SCAN, monitor bude automaticky mezi STEP / MIN, TIME, COUNT, CAL každých 5 sekund.

**ČAS:** (jednotka = minuty: sekundy)

Stiskněte tlačítko, dokud TIME zobrazí spočítat uplynulý čas.

Opakování: (COUNT)

Stiskněte tlačítko, dokud REPS, zobrazení počet: ukazuje aktuální čas na zařízení.

**TTR:** (celkový počet)

Stiskněte tlačítko, dokud TTR, POČET Displej: označuje celkový čas na zařízení

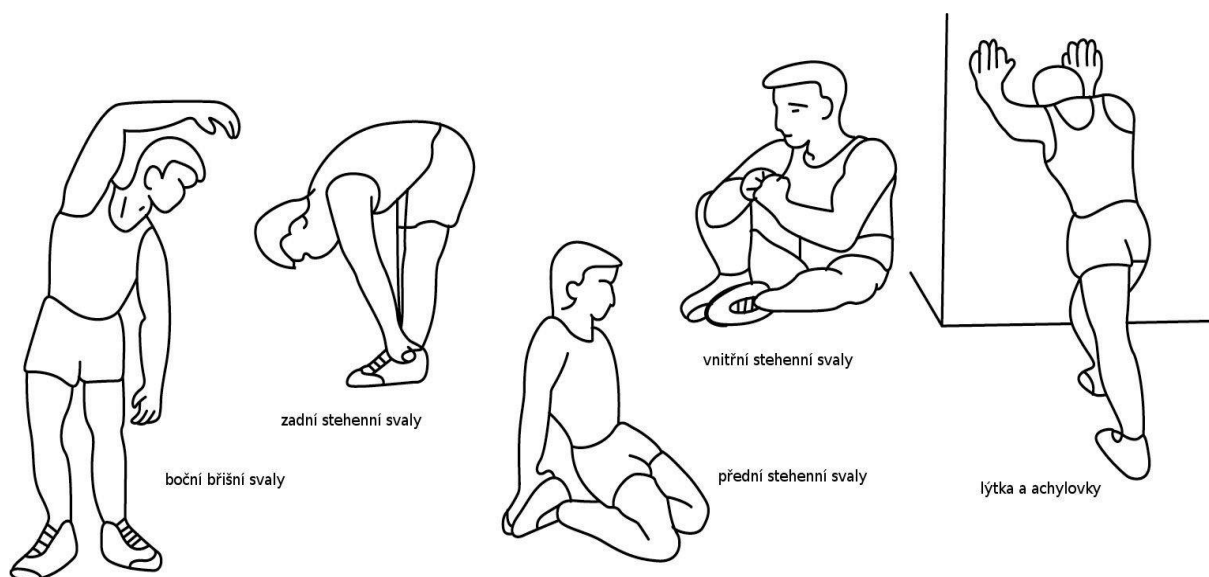
**KALORIÍ:** (jednotka = kalorie)

Stiskněte tlačítko CAL, zobrazí spotřeba kalorií

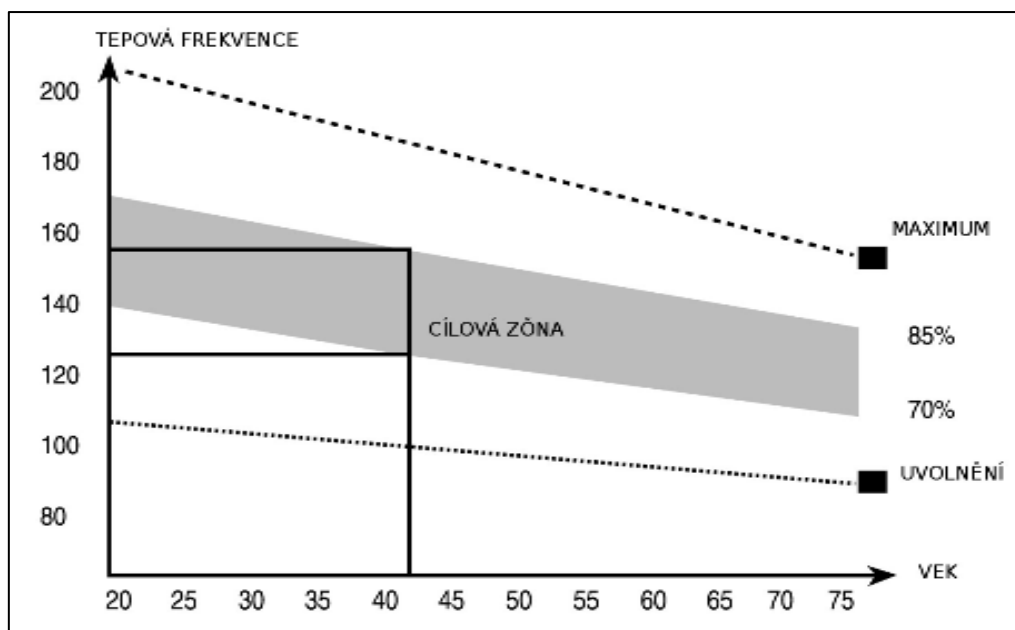
### Cvičební instrukce

Používáním Vašeho veslařského trenažeru se Vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přístupem kalorií Vám pomůže zhubnout.

**1. Zahřívací fáze** – tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a také snížit riziko křečí a svalového zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cvičení, které jsou uvedeny níže. Každý úsek by měl být prováděn po dobu přibližně 30 sekund, netlačte nebo nenamáhejte Vaše svaly příliš – pokud to bolí, přestaňte.



**2. Fáze cvičení** – tato fáze Vám umožní vynaložit úsilí při pravidelném používání, aby byly svaly na nohou pružnější. Cvičte s mírou, ale je velmi důležité udržovat stabilní tempo po celou dobu. Úroveň cvičení by měla být dostatečná, aby zvýšila tep do cílové zóny tak, jak je uvedeno na grafu níže. Tato fáze by měla trvat minim. 12 minut, většina lidí začíná s 15 až 20 min.



**3. Ochlazovací fáze** – tato fáze je důležitá k tomu, aby se Váš kardiovaskulární systém a svaly ustálily. Je to opakování zahřívacího cvičení, např. při snižování tempa, pokračovat by se mělo asi 5 minut. V protahovacích cvičeních by se mělo pokračovat, znovu si vzpomeňte, ne silou, neboť se mohou vaše svaly natrhnout.

Abyste si zlepšili fyzickou kondici, budete muset trénovat déle a tvrději. Je vhodné, aby se cvičilo alespoň třikrát týdně, a pokud je to možné, rozvrhněte si čas na trénink rovnoměrně v průběhu týdne.

### **Svalová tonizace**

Pokud chcete, aby se vaše svaly během cvičení více aktivovali, měli byste si vybrat vysokou zátěžovou úroveň. To ale znamená větší důraz na svaly nohou, proto se doporučuje snížit počet cvičení. Pokud si přejete, zlepšit vaši celkovou kondici, pak byste měli změnit svůj tréninkový program. Zahřívací a ochlazovací cvičení cvičit jako normální, ale ke konci cvičební fáze, zvýšit zátěžovou úroveň, aby vaše nohy pracovali usilovněji. Měli byste snížit rychlost, aby se vaše tepová frekvence udržela v cílové oblasti.

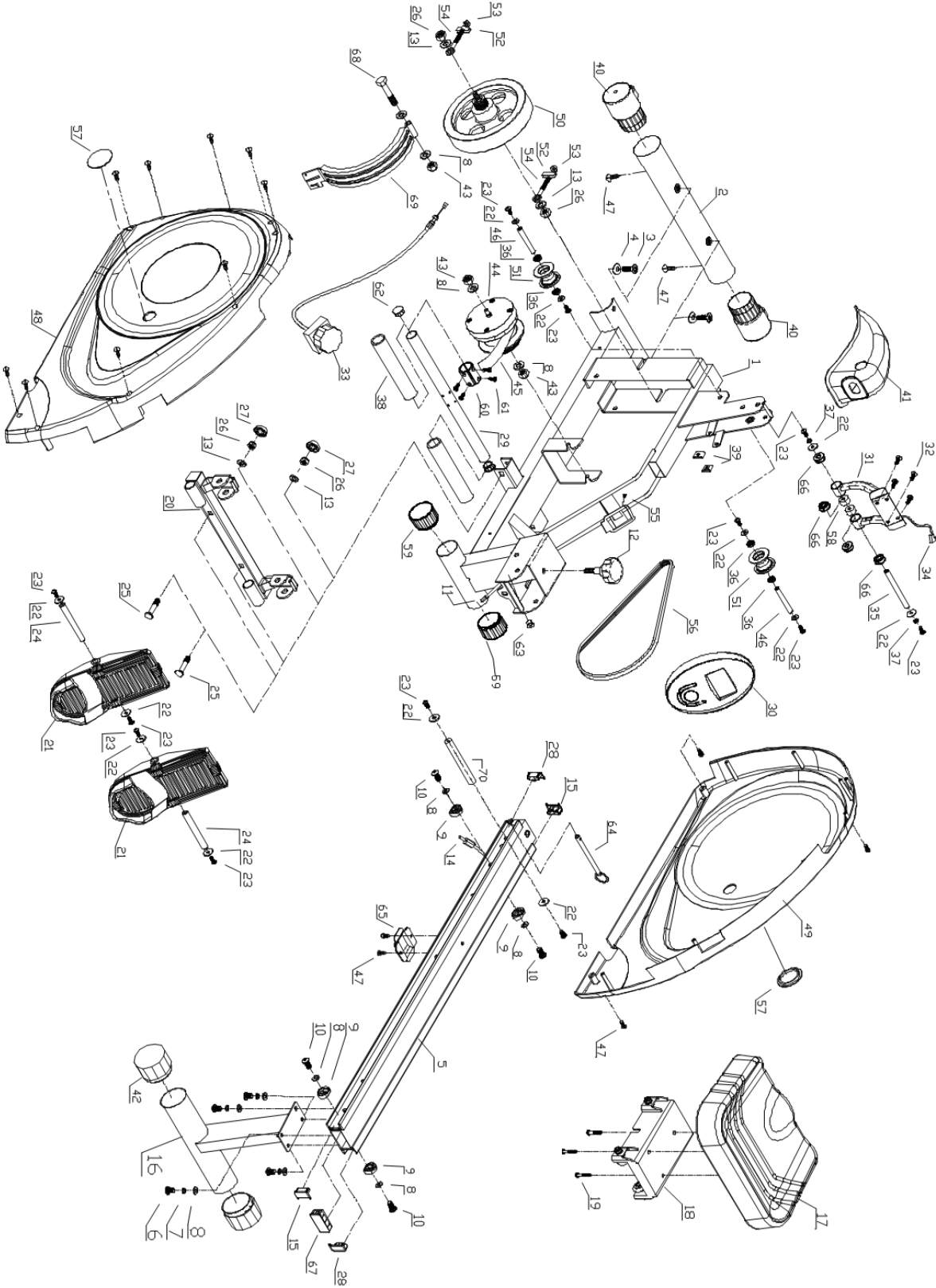
### **Úbytek hmotnosti**

V tomto případě je důležitým faktorem je vynaložené úsilí. Čím intenzivnější a déle jsou cvičení, tím větší je počet spálených kalorií.

## Seznam dílů

P.Č.	Název	KS	P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1	37	Pružná podložka ø6	2
2	Přední stabilizátor	1	38	Rukojeť	1
3	Inbusový šroub M10 * 20	2	39	U Matice ø6	2
4	Oblouková podložka ø10.5 * ø25 * T1.5	2	40	Přední transportné kola	2
5	kolejnicová tyč	1	41	Kryt kladky	1
6	Inbusový šroub M8 * 15	4	42	Zadní polohovací krytka	2
7	Pružná podložka M8	4	43	Nylovová matice M8	3
8	Plochá podložka ø8.5* ø16*T1.5	12	44	Popruh na kola	1
9	Gumová zarážka	4	45	Popruh	1
10	Inbusový šroub M8 * 20	4	46	Os kladky ø10*41	2
11	Střední počítačový kabel	1	47	Šroub ø5*15	16
12	Nastavovací šroub	1	48	Levý řetězový kryt	1
13	Plochá podložka ø10.5* ø25*T1.5	4	49	Pravý řetězový kryt	1
14	Dolní počítačový kabel	1	50	setrvačnick	1
15	Levá hlníková koncová krytka	2	51	Kladka	2
16	Zadní stabilizátor	1	52	rozpěry setrvačnicku	2
17	Sedadlo	1	53	Nylonová matice	2
18	Podpora sedadla	1	54	Šroub	2
19	Šroub M6*35	3	55	Šroub M5*25	1
20	Podpurný rám na pedál	1	56	hnací řemen	1
21	Pedál	2	57	kryt kliky	2
22	Plochá podložka ø6.5* ø22*T1.5	12	58	Podložka počítačové podpory ø25.4 * ø10.2 * 17	2
23	Inbusový šroub M6 * 15	12	59	Koncová krytka středního stabilizátora	2
24	Pedálová osa ø13*113	2	60	držák popruhů	1
25	Nosní šroub M10 * 50	2	61	Phillip šroub ø5*10	4
26	Nylovová matice M10	4	62	krytka rukojeti	2
27	Převlečná matice M10	2	63	konektor drátu	1
28	Pravá hlníková koncová krytka	2	64	Uzamykací kolík	1
29	Rukojeť	1	65	Kryt senzoru	1
30	Počítač	1	66	Objímka	4
31	Počítačový rám	1	67	Čtvercová koncová krytka	1
32	Phillip Šroub * 15	4	68	Inbusový šroub M8*50	1
33	napěťové tlačítko	1	69	Magnetický držák	1
34	Horní počítačový kabel	1	70	Skladací náprava ø10*103	1
35	Nápravy pro počítačovou podporu ø10	1			
36	Ložisko 6000Z	4			

Schematický pohled



## **Drogi Kliencie,**

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

Życzymy wiele zabawy i sukcesów podczas treningu,

Twój zespół Duvlan

## **Gwarancja**

Sprzedawca udziela na ten produkt przedłużoną 5-letnią gwarancję na ramę. Wszystkie części mechaniczne i elektroniczne objęte są gwarancją 2-letnią.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi, zużyciem części przy ciągłym użytkowaniu, zdarzeniem nieodwracalnym czy nieprawidłowym przechowywaniem. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (należy zachować dowód 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](http://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

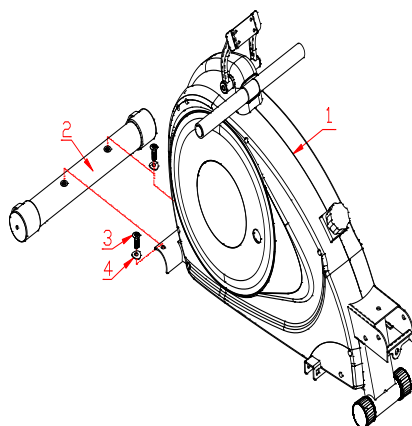
Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw,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

1. Urządzenie to nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza **120 kg**.
2. Urządzenie jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierząt w pomieszczeniu z maszyną.
3. Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna przestrzeń min. 0,6 m.
4. Urządzenie musi stać na nieśliskiej powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
5. Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
6. Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z kategorią HC (norma CSN EN ISO 20957-1) do użytku domowego. Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
7. Przy zdrowotnych komplikacjach i ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
8. Nieprawidłowy trening i przecenienie umiejętności może zaszkodzić zdrowiu.
9. Jeśli podczas treningu poczują Państwo mdłości, ból w klatce piersiowej albo będzie się źle oddychało, należy natychmiast zakończyć trening i udać się do lekarza.
10. Trening można rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
11. Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
12. Korzystać wyłącznie z oryginalnych części Duvlan (zobacz spis).
13. Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
14. Nie korzystać z urządzenia na bosaka lub w luźnym obuwiu. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
15. Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części należy natychmiast wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
16. Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki i śruby, czy są dokręcone.
17. Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
18. Masa urządzenia: 30 kg.
19. Całkowite rozmiary (dł. x sz. x w.): 185,5 x 44 x 81 cm.

## Instrukcja montażu

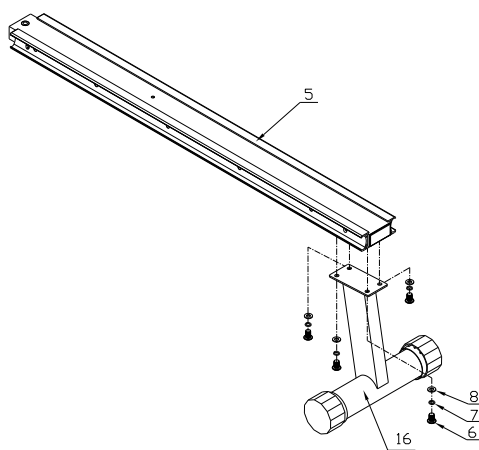
### KROK 1

Przedni stabilizator (2) połączyć z ramą główną (1), przytwierdzić śrubą imbusową (3) i podkładką łukową (4).



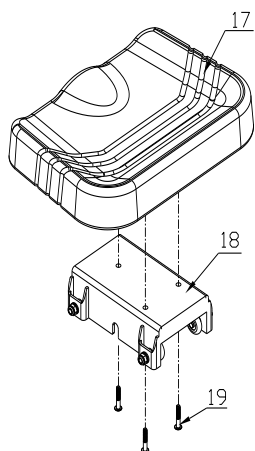
### KROK 2

Tylny stabilizator (16) przytwierdzić do tyczy szynowej (5) za pomocą śruby imbusowej (6), podkładki sprężystej (7) i podkładki płaskiej (8).



### KROK 3:

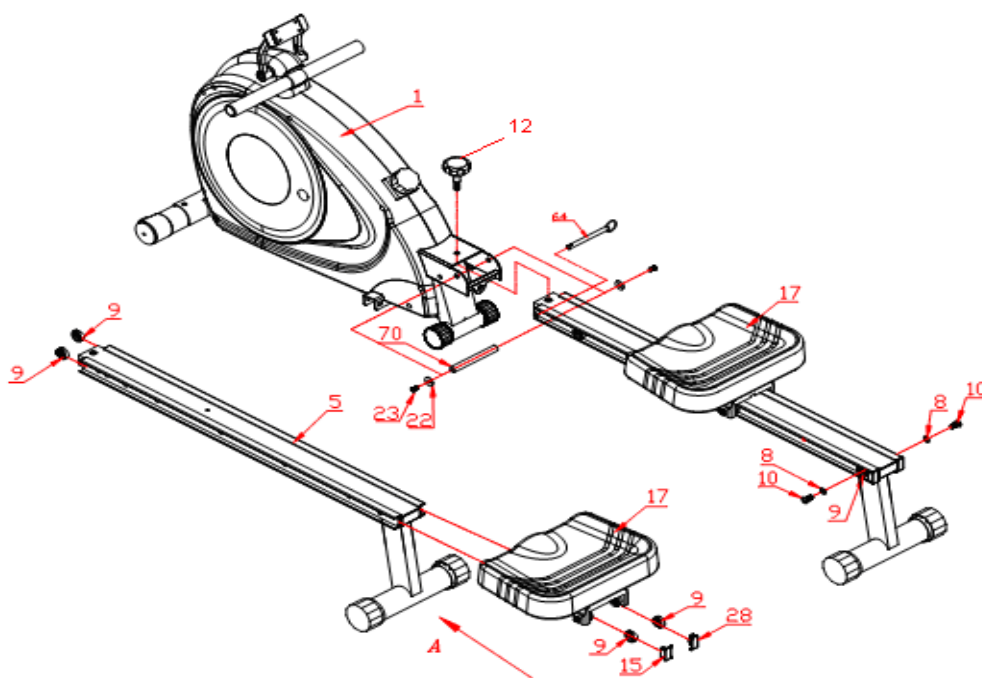
Zamontować siedzisko (17) na podporę siedziska (18) za pomocą śruby z główką Phillip (19).



### KROK 4:

1) Przesunąć siedzisko (17) po tyczy szynowej (5) w kierunku "A", następnie przytwierdzić gumowy ogranicznnik (9) po obu stronach za pomocą podkładki płaskiej (8) i śruby imbusowej (10). Następnie wcisnąć w lewą i prawą aluminiową osłonkę (15), (28) na końcu tyczy szynowej (5).

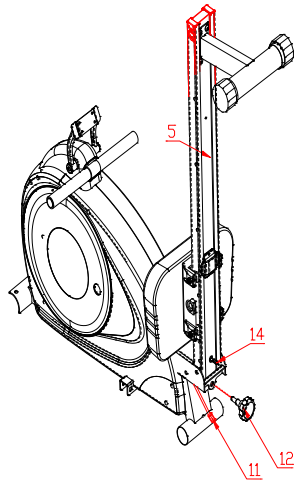
2) Przytwierdzić tycz szynową (5) do ramy głównej (1), włożyć oś składalną (70), przymocować podkładką (22) i śrubą imbusową (23), następnie przytwierdzić śrubą regulowaną (12). Należy trochę podnieść tycz szynową przed przytwierdzeniem śruby regulowanej (12). Na koniec włożyć kołek zabezpieczający (64) i upewnić się, że urządzenie jest stabilne.



### KROK 5:

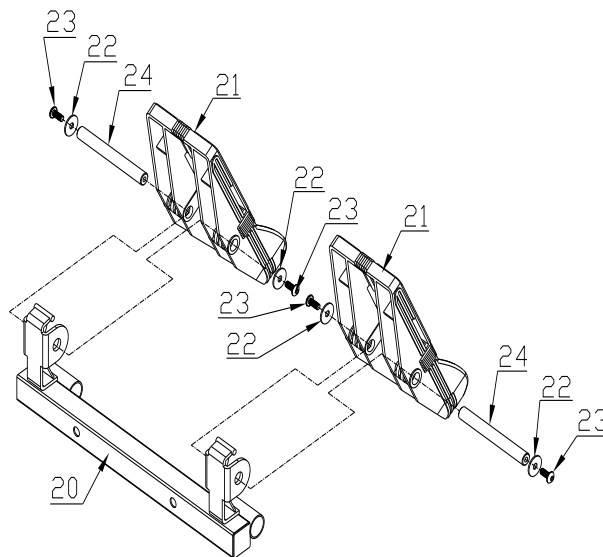
Rozluźnić śrubę regulowaną (12) i złożyć tycz szynową (5) do pozycji pionowej i przymocować do ramy głównej (1) za pomocą śruby regulowanej (12), jak jest to pokazane na

obrazku poniżej. Połączyć środkowy przewód komputerowy (11) i dolny komputerowy drut (14).



#### **KROK 6:**

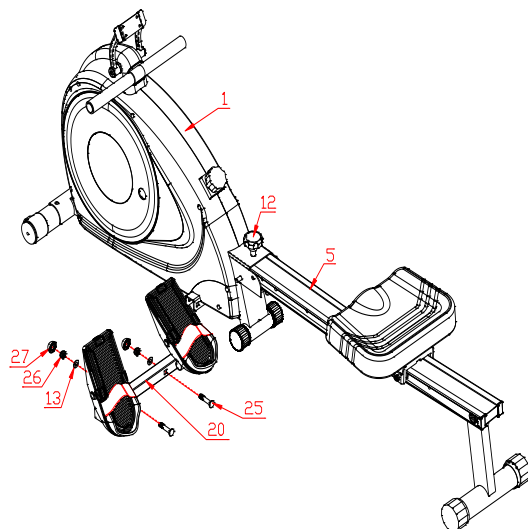
Przytwierdzić pedał (21) do ramy podpora pedałowej (20) poprzez włożenie osi pedałowej (24) i przymocowanie za pomocą podkładki (22) i śruby imbusowej (23).



#### **Krok 7:**

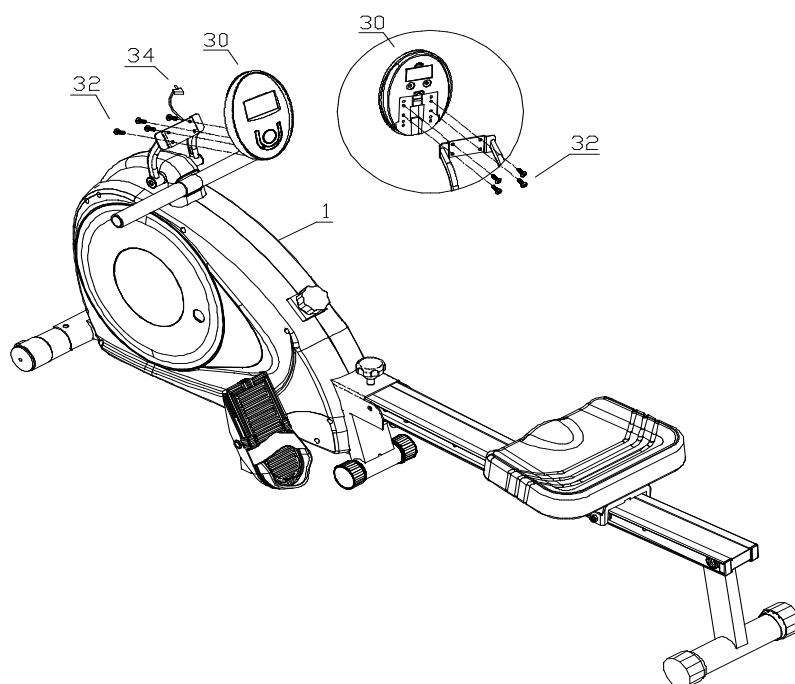
Rozluźnić śrubę regulowaną (12), położyć tycz szynową (5) do pozycji poziomej i dokręcić śrubę regulowaną (12) na ramie głównej (1), jak jest to pokazane na obrazku poniżej,

następnie połączyć ramą podpory pedału (20) do ramy głównej (1), przytwierdzić śrubą nośną (25), podkładką (13), nakrętką nylonową (26) i nakrętką (27).



### **KROK 8:**

Przesunąć komputer (30) na ramę podpory komputerowej (31), przytwierdzić śrubą Phillip (32), następnie przytwierdzić górny przewód komputerowy (34) do tylnej zasuwki komputera (30).



## Instrukcja obsługi komputera



### Funkcje

- 1.. SCAN:
- 2.. CZAS:
- 3.. Odliczanie: COUNT
4. CAL: kalorie
5. TTR: całkowita ilość

### FUNKCIE I OPERACJE:

#### RESET

Wciśnięciem przycisku dłużej niż 2 sekundy, wszystkie wartości funkcyjne powrócą do zera.

#### SCAN:

Wcisnąć przycisk, aż nie pokaże się SCAN, monitor będzie przeskakiwał automatycznie między STEP / MIN, TIME, COUNT, CAL co 5 sekund.

CZAS: (jednostka = minuty: sekundy)

Wcisnąć przycisk, aż nie pokaże się TIME, wyświetlacz pokaże czas, który upłynął.

Odliczanie: (COUNT)

Wcisnąć przycisk, aż nie pokaże się REPS, wyświetli się ilość: pokazuje aktualny czas na urządzeniu.

TTR: (całkowita ilość)

Wcisnąć przycisk, aż nie pokaże się TTR, wyświetlacz ILOŚĆ: oznacza całkowity czas na urządzeniu.

KALORIE: (jednostka = kalorie)

Wcisnąć przycisk CAL, wyświetli się ilość spalonych kalorii.

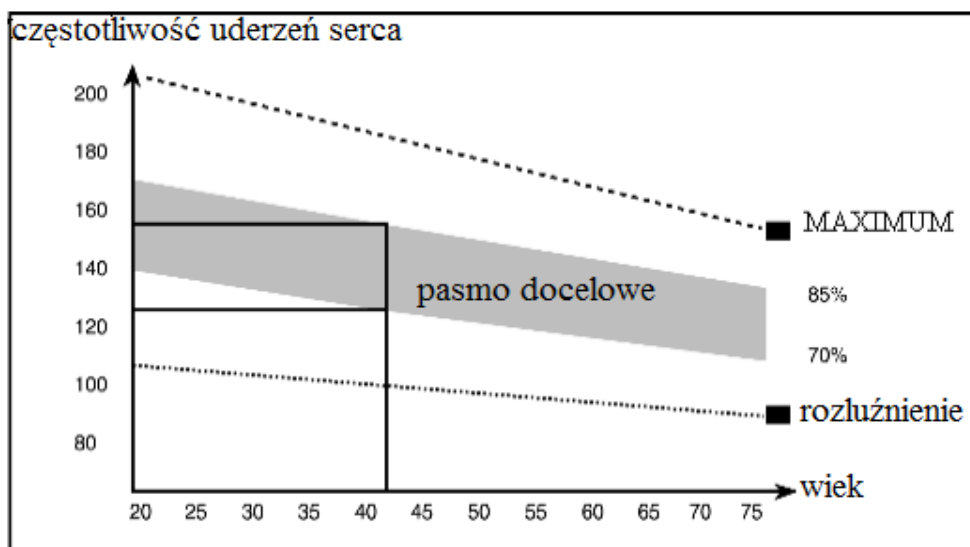
## Instrukcje ćwiczenia

Dzięki korzystaniu z ergometru poprawi się Wasza kondycja fizyczna, wytworzą się mięśnie a w połączeniu z kontrolowaną redukcją kalorii pomoże Wam schudnąć.

**1. Faza rozgrzewająca** - faza ta pomaga przyspieszyć obieg krwi w ciele, aby mięśnie pracowały prawidłowo. Zmniejszy także ryzyko skurczów i zranienia mięśni. Powinno się wykonać kilka ćwiczeń rozciągających, które są pokazane poniżej. Każdą część powinno się wykonywać przez około 30 sekund, nie należy przeciążać mięśni - jeśli boli, STOP.



**2. Faza ćwiczenia** – faza ta umożliwi wysilić się przy prawidłowym użytkowaniu, aby mięśnie nóg były bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć umiarkowanie, ale jest bardzo ważne utrzymywać stabilne tempo przez cały czas. Poziom ćwiczenia powinna być wystarczająca, aby zwiększyła częstotliwość uderzeń serca do obszaru docelowego tak, jak jest to pokazane na grafice poniżej. Faza ta powinna trwać min. 12 minut, większość ludzi zaczyna od 15 do aż 20 minut.



**3. Faza chłodząca** - faza ta jest ważna po to, aby układ sercowo-naczyniowy oraz mięśnie odpoczęły. Jest to powtórzenie ćwiczenia rozgrzewającego, np. przy zmniejszaniu tempa, powinno się kontynuować około 5 minut. W ćwiczeniach rozciągających należy kontynuować bez przesadnej siły, ponieważ można naderwać mięśnie.

Aby polepszyć kondycję fizyczną, należy trenować dłużej i ciężiej. Zaleca się, aby ćwiczyło się przynajmniej trzy razy dziennie, a jeśli to możliwe, przestrzeń treningową rozłożyć równomiernie na cały tydzień.

### **Tonizacja mięśniowa**

Jeśli chcą mieć Państwo większe mięśnie, będą musieli Państwo mieć ustawiony dość wysoki opór na pasie magnetycznym. Będzie to kładło większy nacisk na mięśnie nóg a to może oznaczać, że będzie można trenować tak długo, jak by się chciało. Jeśli starają się Państwo polepszyć swoją kondycję, będą Państwo musieli zmienić swój program treningowy. Powinno się ćwiczyć normalnie, jak przy fazie rozgrzewania i chłodzącej, ale pod koniec ćwiczenia należy zwiększyć opór, aby nogi pracowały z większym wysiłkiem. Będzie trzeba także zmniejszyć prędkość, aby utrzymać częstotliwość uderzeń serca w obszarze docelowym.

### **Chudnięcie**

Ważnym czynnikiem jest tu ilość wysiłku, które włoży się do ćwiczenia. Im trudniej i dłużej będą Państwo pracować, tym więcej spalą kalorii. Jest to w zasadzie identyczne, jak gdyby ćwiczyli Państwo z celem polepszenia kondycji fizycznej - różnicą jest cel.

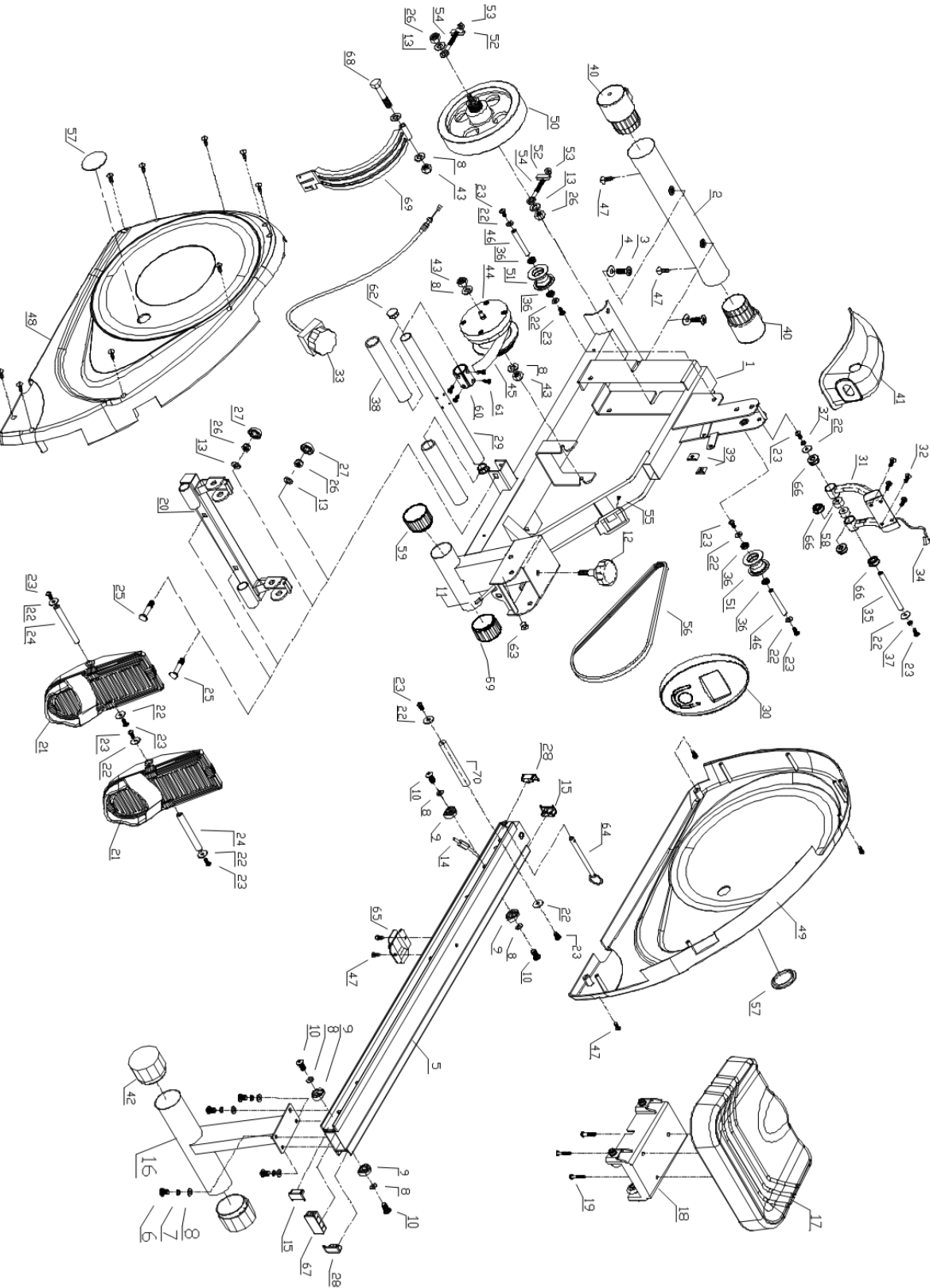


## Spis części

Nr	Nazwa	Szt.	Nr	Nazwa	Szt.
1	Rama główna	1	37	Podkładka sprężysta $\varnothing 6$	2
2	Przedni stabilizator	1	38	Poręcz	1
3	Śruba imbusowa M10*20	2	39	Nakrętka w kształcie U $\varnothing 6$	2
4	Podkładka łukowa $\varnothing 10.5^*$ $\varnothing 25^*T1.5$	2	40	Przednie koła transportujące	2
5	Tycz szynowa	1	41	Osłona bloku	1
6	Śruba imbusowa M8*15	4	42	Tylna osłona pozycyjna	2
7	Podkładka sprężysta M8	4	43	Nakrętka nylonowa M8	3
8	Podkładka płaska $\varnothing 8.5^*$ $\varnothing 16^*T1.5$	12	44	Pas na koła	1
9	Gumowy ogranicznik	4	45	Pas	1
10	Śruba imbusowa M8*20	4	46	Oś bloku $\varnothing 10^*41$	2
11	Środkowy przewód komputerowy	1	47	Śruba $\varnothing 5^*15$	16
12	Śruba regulowana	1	48	Lewa osłona łańcucha	1
13	Podkładka płaska $\varnothing 10.5^*$ $\varnothing 25^*T1.5$	4	49	Prawa osłona łańcucha	1
14	Dolny przewód komputerowy	1	50	Koło zamachowe	1
15	Lewa aluminiowa zatyczka	2	51	Blok	2
16	Tylny stabilizator	1	52	Flywheel spacers	2
17	Siedzisko	1	53	Nakrętka nylonowa M6	2
18	Podpora siedziska	1	54	Śruba	2
19	Śruba Phillip M6*35	3	55	Śruba Phillip M5*25	1
20	Rama podpory pedałów	1	56	Rzemień napędowy	1
21	Pedał	2	57	Osłona korby	2
22	Podkładka płaska $\varnothing 6.5^*$ $\varnothing 22^*T1.5$	12	58	Podkładka podpory komputerowej $\varnothing 25.4^* \varnothing 10.2^*17$	2
23	Śruba imbusowa M6*15	12	59	Zatyczka środkowego stabilizatora	2
24	Oś pedałowa $\varnothing 13^*113$	2	60	Uchwyt pasów	1

25	Śruba nośna M10*50	2	61	Śruba Phillip ø5*10	4
26	Nakrętka nylonowa M10	4	62	Ośłona poręczy	2
27	Nakrętka obrotowa M10	2	63	Konektor drutu	1
28	Prawa aluminiowa zatyczka	2	64	Kołek zamykający	1
29	Poręcz	1	65	Ośłona sensora	1
30	Komputer	1	66	Obejma	4
31	Rama komputera	1	67	Zatyczka kwadratowa	1
32	Śruba Phillip *15	4	68	Śruba imbusowa M8*50	1
33	Przycisk napięciowy	1	69	Uchwyt magnetyczny	1
34	Górny przewód komputerowy	1	70	Oś składana ø10*103	1
35	Oś podpory komputerowej ø10	1			
36	Łożysko 6000Z	4			

Wykres schematyczny:



## **Tisztelt Vásárlónk!**

Köszönjük, hogy a **DUVLAN** márka termékét választotta. Termékünk otthoni használatra tervezett. A berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el 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 Önnek nyújtani. Ezeket az adatokat a számlán találja.

## **Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez**

Ez a **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: [info@duvlan.hu](mailto:info@duvlan.hu)

weboldal: [www.duvlan.hu](http://www.duvlan.hu)

## Útmutató

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

### Fontos biztonsági figyelmeztetések

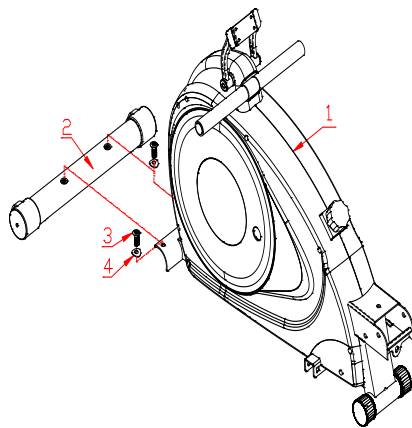
A súlyos sérülés kockázatának csökkentése érdekében olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat a termék használata előtt. Megtudja a fontos információkat a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi javításokhoz, karbantartáshoz vagy cserealkatrész megvásárolása miatt.

20. A felhasználó maximális testsúlya **120 kg**. A készüléket nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya túllépi a megadott határértéket.
21. A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyja a gyermekeket és a háziállatokat felügyelet nélkül a szobában ahol a gép van.
22. Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. Győződjön meg róla, hogy a készülék körül van 0,6 m-es szabad hely.
23. Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha védeni kívánja a padlót, helyezze a védőszőnyeget az eszköz alá.
24. A készülék kizárólag beltéri használatra készült. Védje meg a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy a víz közelében.
25. A berendezés otthoni használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (ČSN EN ISO 20957-1 norma). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
26. Egészségügyi komplikációk és korlátozások esetén forduljon orvosához. Az meg mondja, hogy melyik képzés megfelelő az Ön számára.
27. Nem megfelelő tréning és a képességei túlértékelése károsíthatja egészségét.
28. Azonnal fejezze be az edzést, ha hányingert, légszomjat, gyengeséget, fejfájást, mellkasi fájdalmat vagy bármilyen más kellemetlen érzést tapasztal.
29. Ne kezdje az edzést addig, amíg nem biztos benne, hogy az eszköz megfelelően össze van szerelve és be van állítva.
30. A berendezést az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze
31. Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
32. Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
33. A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Használat előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa el, hogy ne akadályozza az edzésben.
34. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy ne használja tovább a berendezést.
35. Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát, illetve csavart, hogy megfelelően be legyenek húzva.
36. A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
37. A berendezés súlya: 30 kg.
38. A berendezés mérete (h x sz x m): 185,5 x 44 x 81cm.

## Szerelési útmutató

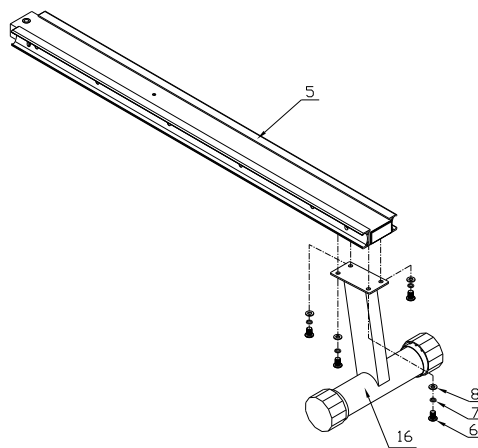
### 1.Lépés

Csatlakoztassa az elülső stabilizátort (2) a fő kerethez (1) az imbuszcsavarral (3) és az alátéttel (4).



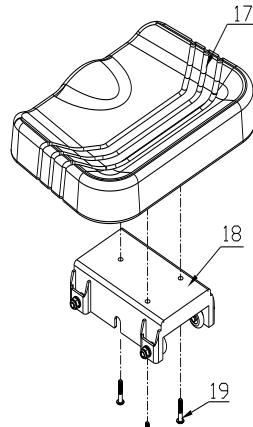
### 2.Lépés

Rögzítse a hátsó stabilizátort (16) a sínre (5) az imbuszcsvarral (6), a rugós alátét (7) és a lapos alátét (8) segítségével.



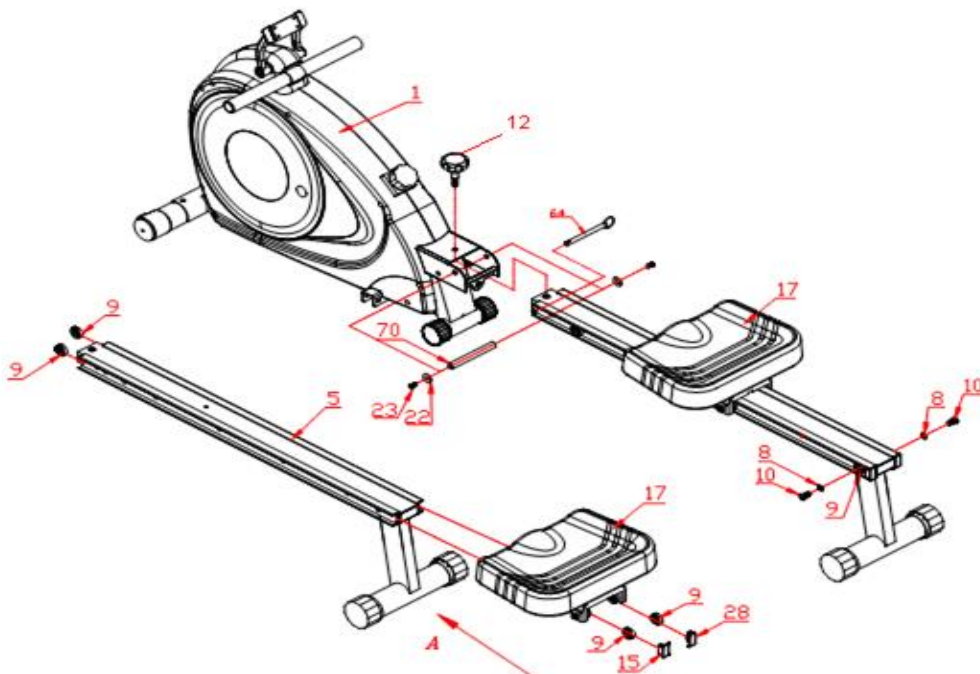
### 3.Lépés

Szerelje fel az ülést (17) az üléselőre (18) egy Phillip fejcsavar (19) segítségével,.



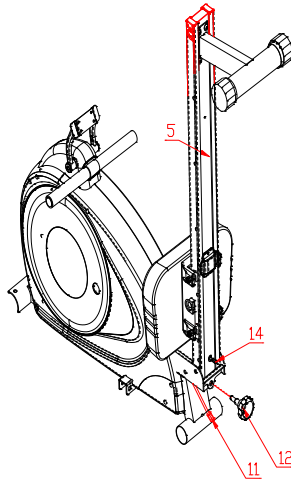
### 4.Lépés

1. Csúsztassa az ülést (17) a sínre (5) az "A" irányba, majd a lapos alátétet (8) és az imbuszcsavart (10) segítségével mindkét oldalon rögzítse a gumibakát (9). Ezután nyomja meg a bal és a jobb oldali alumínium zárófedelelet (15), (28) a sínrúd végén (5).  
2. Biztosítsa a sín (5) a fő kerethez (1), rögzítse a hajtókereket (70) az alátéttel (22) és az imbuszcsavarral (23). A beállítócsavart (12) rögzítése előtt kissé fel kell emelni a sínket. Végül helyezze be a reteszelőcsapot (64), és győződjön meg róla, hogy az eszköz stabil



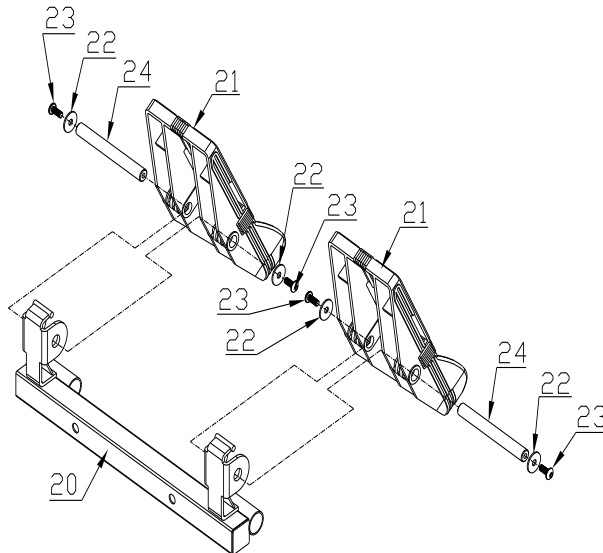
### 5.Lépés

Lazítsa meg a beállítócsavart (12) és hajtsa az sínrudat (5) függőleges helyzetbe, és rögzítse a főkerethez (1) a beállítócsavarral (12), ahogy az 1. ábrán látható. alább. Csatlakoztassa a középső számítógép vezetékét (11) és az alsó számítógépes vezetékét (14)



### 6.Lépés

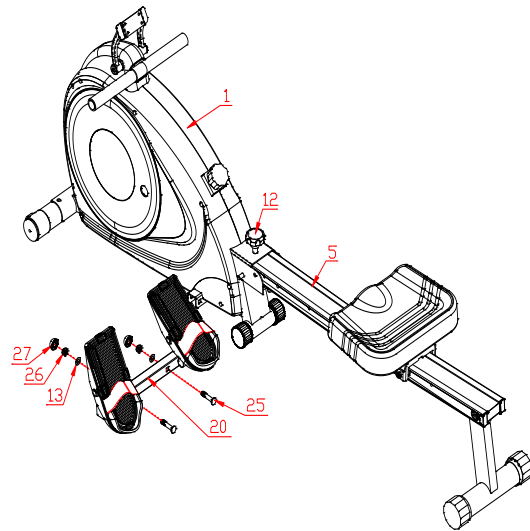
A pedált (24) rögzítse a lábpedál kerethez (21) a pedáltartó keretbe (20), és rögzítse egy alátét (22) és egy csavar (23) segítségével.



### 7.Lépés

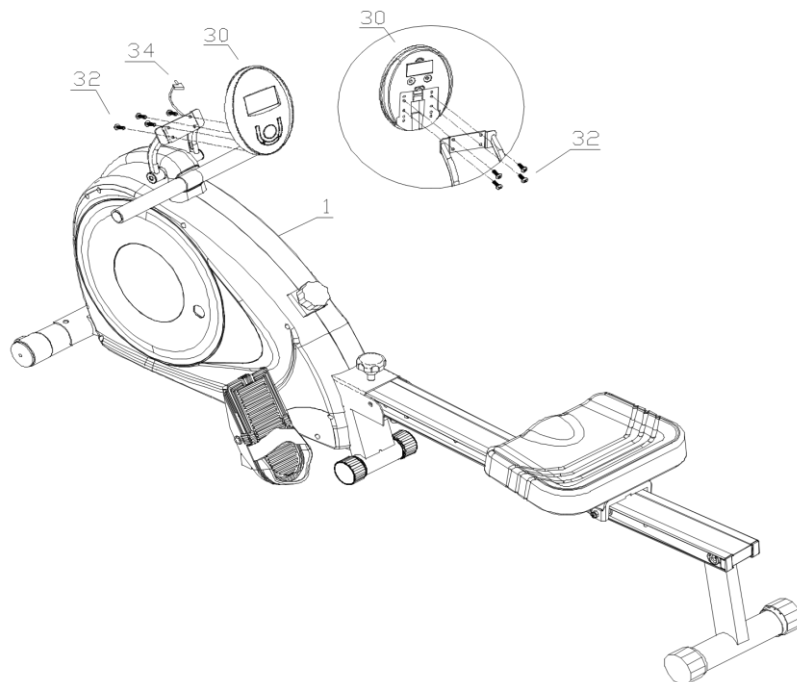
Engedje meg a beállítócsavart (12), helyezze a sít (5) vízszintes helyzetbe és húzza meg a főkereten (1) lévő beállítócsavart (12) az alábbi ábra szerint, majd csatlakoztassa a pedál tartókeretet (20) a fő kerethez ), rögzítse egy csavarral (25), alátéttel (13), nylon anyával (26) és anyával (27).





### 8.Lépés

Csúsztassa a számítógépet (30) a számítógép tartószerkezetére (31), rögzítse Phillip csavarral (32), majd csatlakoztassa a számítógép felső vezetékét (34) a hátsó számítógép aljzatába (30).



## Számítógép használati utasítás



### FUNKCIÓK :

- 1.. SCAN:
- 2.. IDŐ:
- 3.. Ismétlés: COUNT
4. CAL: kalória
5. TTR: teljes szám

### FUNKCIÓK ÉS MŰVELETEK:

#### RESET

A gomb több mint 2 másodpercig történő megnyomása az összes funkció értékét nullára állítja vissza.

#### SCAN:

A SCAN gomb megnyomásával a monitor automatikusan STEP / MIN, TIME, COUNT, CAL 5 másodpercenként automatikusan elérhető.

IDŐ: (egység = perc: másodperc)

Nyomja meg a gombot, amíg a TIME nem mutatja meg az eltelt időt.

Ismétlés: (COUNT)

Nyomja meg a gombot, amíg REPS, számkijelzés: a készülék aktuális idejét mutatja.

TTR: (teljes szám)

Nyomja meg a gombot addig, amíg a TTR, NUMBER kijelzés: a teljes időt jelzi a készüléken

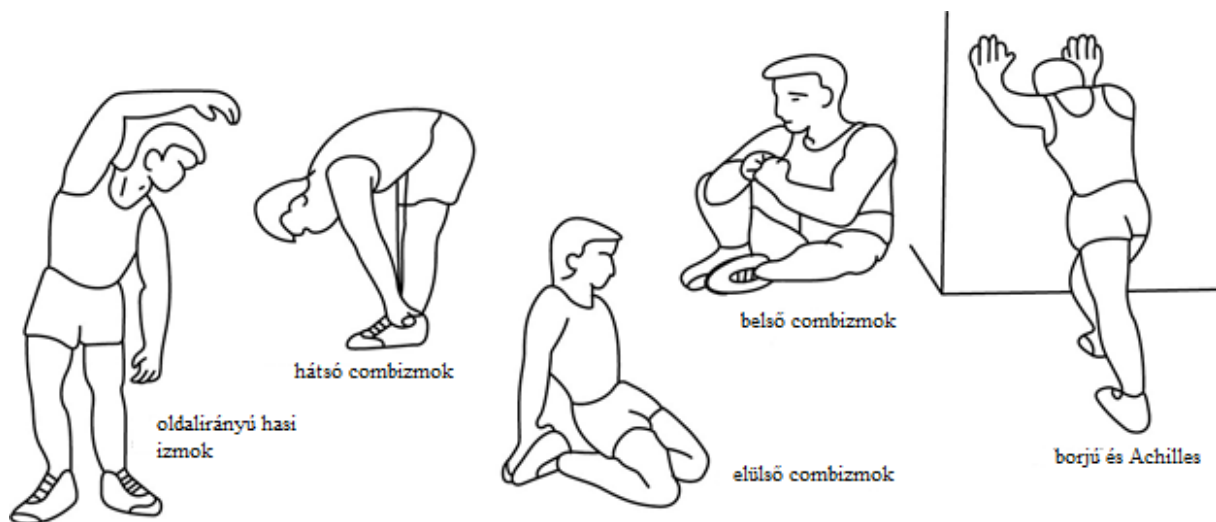
KALÓRIÁ: (egység = kalória)

Nyomja meg a CAL gombot a kalóriafelhasználás megjelenítéséhez

## Útmutató a gyakorlatokhoz

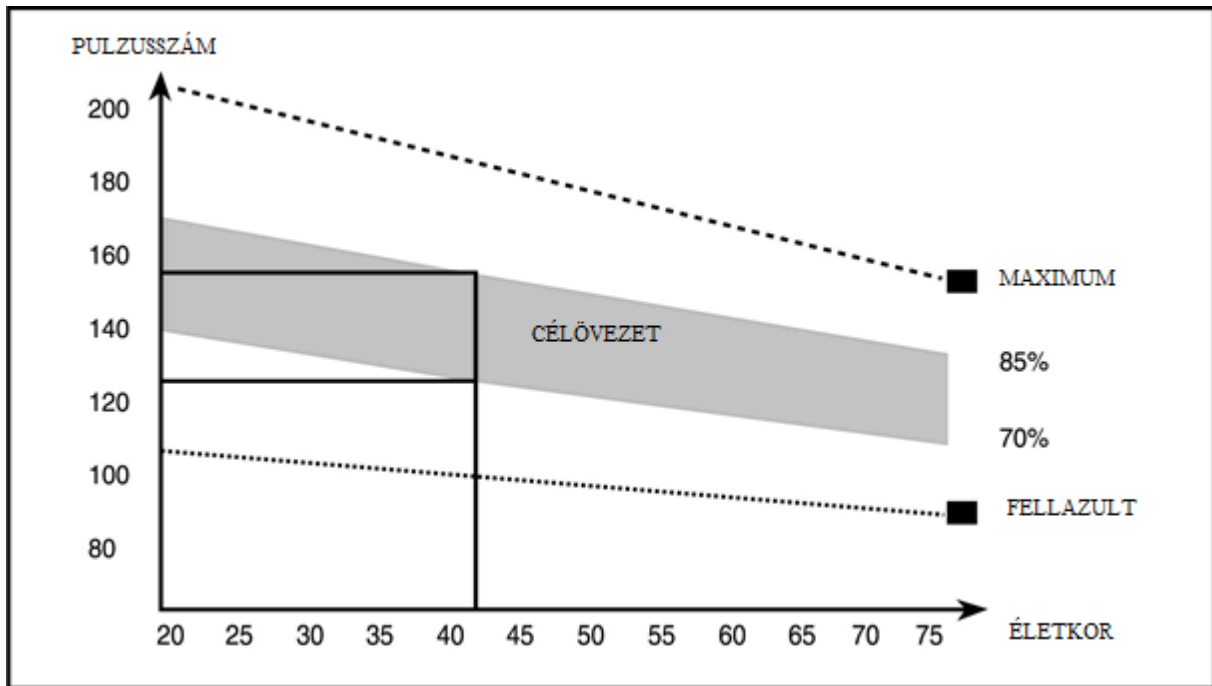
Az evezőpad használata javítja fizikai állapotát, alakítja az izmokat, és az ellenőrzött kalóriatartalommal együtt segít a fogyásban.

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



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

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



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

### Az izmok formálása

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

### Fogyás

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

**Alkatrészek jegyzéke**

SSZ.	Név	DB	SSZ.	Név	DB
1	Fő váz	1	37	Rugós alátét $\varnothing 6$	2
2	Elülső stabilizátor	1	38	Rukovät	1
3	Imbuszcavar M10*20	2	39	U anyacsavar $\varnothing 6$	2
4	Íves alátét $\varnothing 10.5 * \varnothing 25 * T1.5$	2	40	Elülső transport kerekek	2
5	Sín rúd	1	41	Csiga burkolat	1
6	Imbuszcavar M8*15	4	42	Hátsó pozícionáló sapka	2
7	Rugós alátét M8	4	43	Nylon anya M8	3
8	Lapos alátét $\varnothing 8.5 * \varnothing 16 * T1.5$	12	44	Kerékpánt	1
9	Gumis ék	4	45	Szíz	1
10	Imbuszcavar M8*20	4	46	Csiga tengely $\varnothing 10 * 41$	2
11	középső számítógépes kábel	1	47	Csavar $\varnothing 5 * 15$	16
12	Beállító csavar	1	48	Bal oldali láncfedél	1
13	Lapos alátét $\varnothing 10.5 * \varnothing 25 * T1.5$	4	49	Jobb oldali láncfedél	1
14	Alsó számítógépes kábel	1	50	Lendkerék	1
15	Bal oldali alumínium záró sapka	2	51	Csiga	2
16	Hátsó stabilizátor	1	52	Alátét a lendkerekhez	2
17	Ülés	1	53	Nylon anya	2
18	Ülés támla	1	54	Csavar	2
19	Phillip csavar M6*35	3	55	Phillip Csavar M5*25	1
20	Pedál tartó keret	1	56	Hajtószíz	1
21	Pedál	2	57	Forgattyú fedél	2
22	Lapos alátét $\varnothing 6.5 * \varnothing 22 * T1.5$	12	58	Számítógépes támasz alátéte $\varnothing 25.4 * \varnothing 10.2 * 17$	2
23	Imbuszcavar M6*15	12	59	A középső stabilizátor zárósapkája	2
24	Pedál tengely $\varnothing 13 * 113$	2	60	Szíz tartó	1
25	Támasztócsavar M10*50	2	61	Phillip Skrutka $\varnothing 5 * 10$	4
26	Nylon anyacsavar M10	4	62	Fogantyú sapka	2
27	Fedél anyacsavar M10	2	63	Vezeték csatlakozó	1
28	Jobb alumínium végzáró	2	64	Zúrócsap	1
29	Fogantyú	1	65	Érzékelő fedél	1
30	Számítógép	1	66	Csavar	4
31	Számítógép rámpa	1	67	Négyszögletű végső sapka	1
32	Phillip csavar *15	4	68	Imbuszcavar M8*50	1
33	Feszültséggomb	1	69	Mágneses tartó	1
34	Felső számítógép kábel	1	70	Hajtható tengely $\varnothing 10 * 103$	1
35	Tengely a számítógép támaszra $\varnothing 10$	1			
36	Csapágy 6000Z	4			

# Sematikus rajz:

