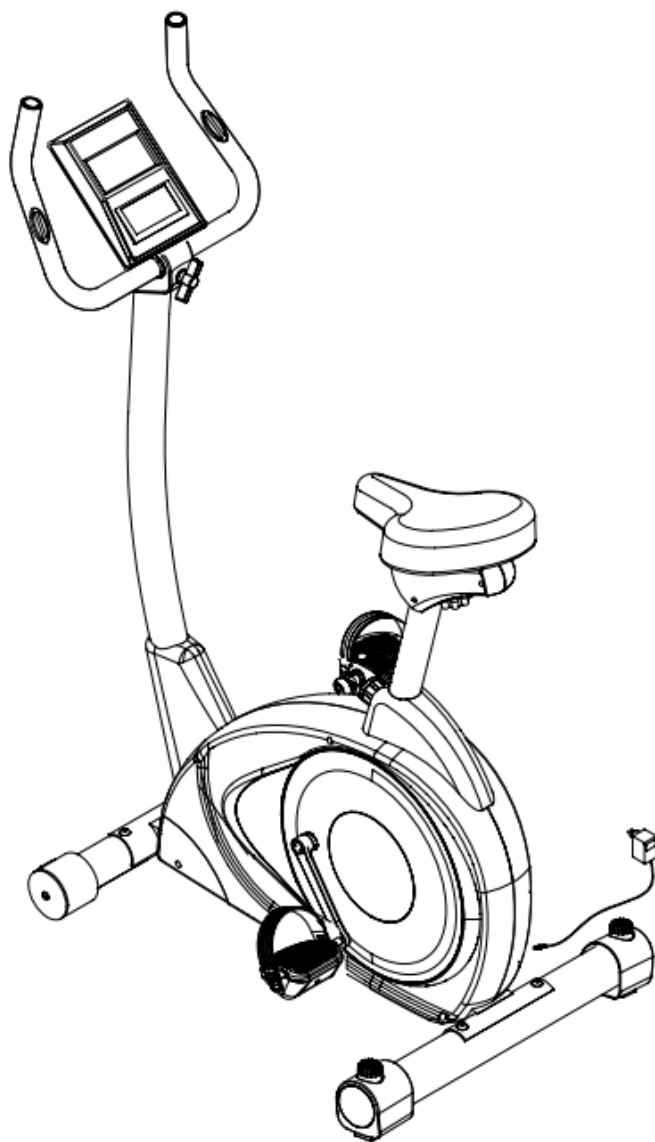




Návod na použitie: Rotoped DUVLAN Moonlight Ergo – kód: 3800

SK

Návod k použití: Rotoped DUVLAN Moonlight Ergo – kód: 3800

CZ

Instrukcja obsługi: Rower treningowy DUVLAN Moonlight Ergo – kod: 3800

PL

Használati útmutató: Szobakerékpár DUVLAN Moonlight Ergo – kód: 3800

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 **150 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zariadenie na neklzavý 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. Vlasý si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrované 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 stoj.
- 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: 30 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 96 x 52 x 139 cm.

Náradie na montáž

Vidlicový kľúč 13, 15 a 17 mm



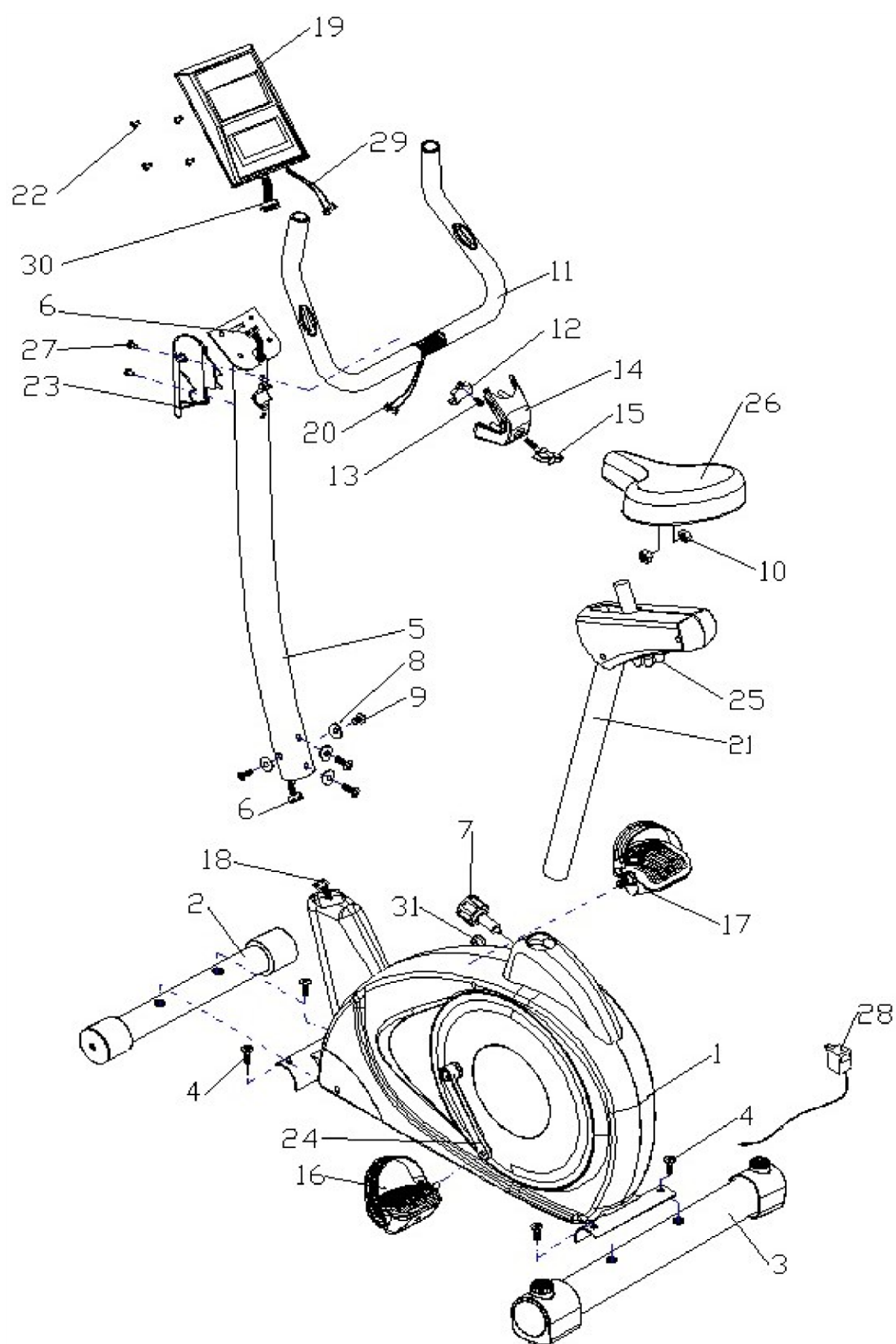
Imbusový kľúč 6 mm



Krížový skrutkovač



Popis rotopedu

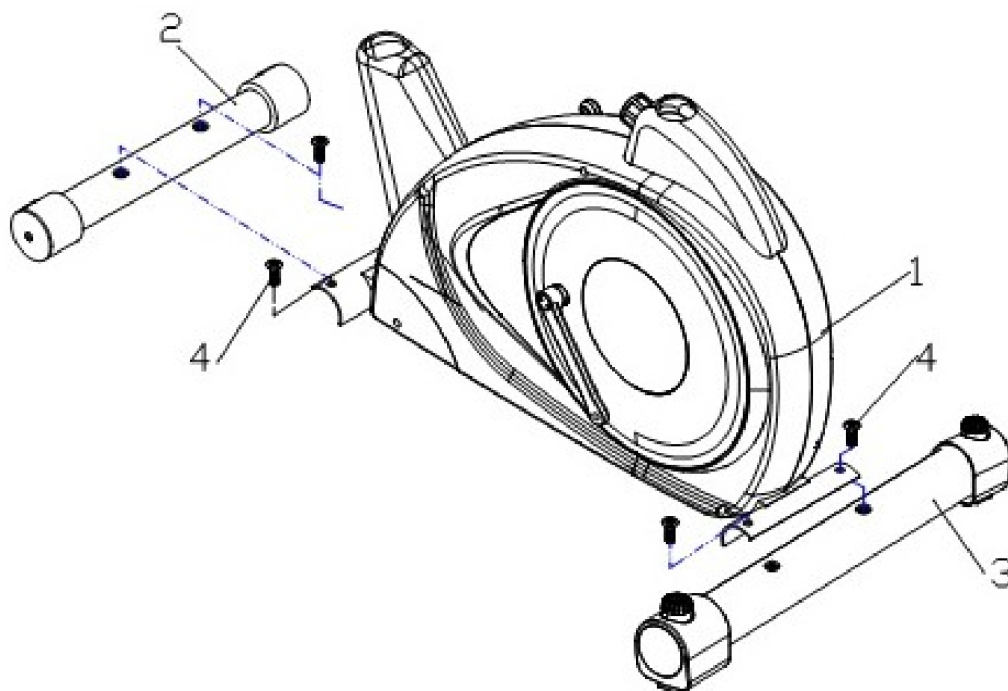


Postup pri montáži

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

Krok 1

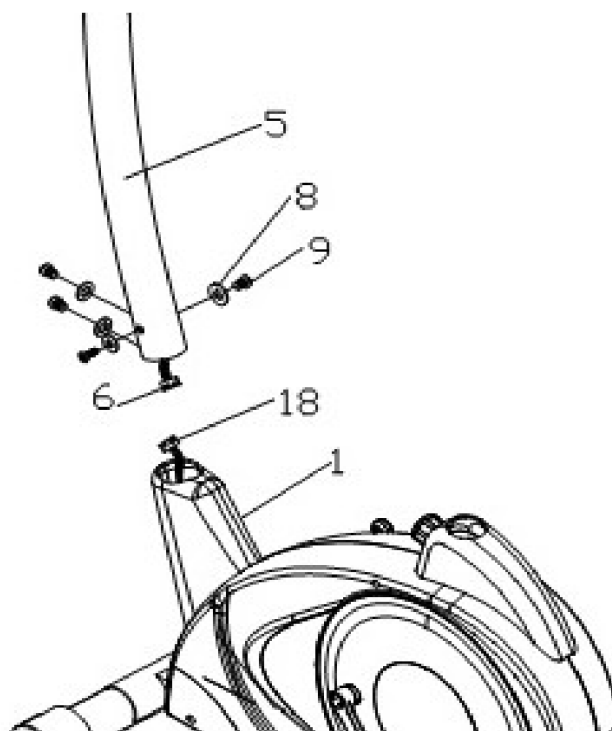
Pripojte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) jednotlivo, pomocou štyroch skrutiek (4).



Krok 2

Spojte počítačový spodný kábel (18) s počítačovým horným káblom (6).

Pripojte prednú hlavnú tyč (5) k hlavnému rámu (1) s použitím štyroch skrutiek (9) a podložiek (8).



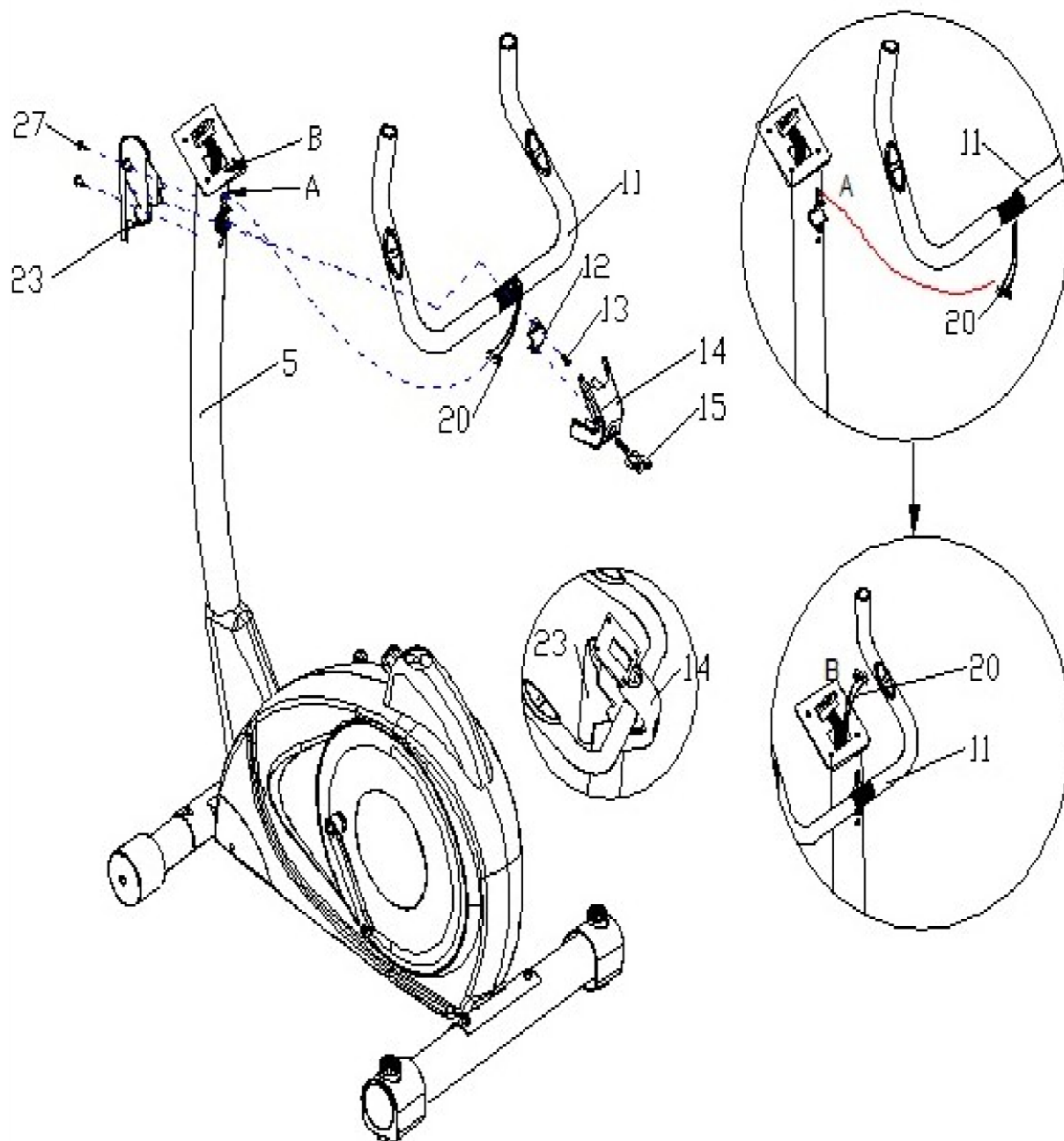
Krok 3

Vložte dva káble ručného pulzu (20) na riadidlách cez spodnú dieru na prednej hlavnej tyči (pozícia A) a vytiahnite cez hornú dieru (pozícia B).

Pripojte riadidlá (11) na prednú hlavnú tyč (5) s použitím príchytky (12) a skrutky (13).

Nasaďte predný kryt príchytky (14) a zadný kryt príchytky (23) na prednú hlavnú tyč (5) a pomocou dvoch skrutiek (27) pevne utiahnite.

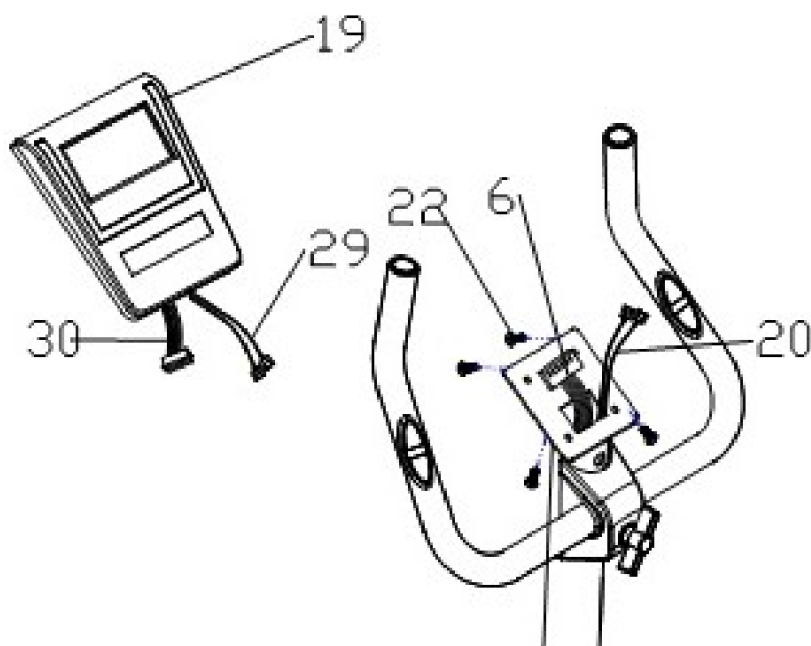
Nastavte vám vyhovujúci uhol riadidiel, pozíciu zabezpečte pomocou skrutky v tvare „T“ (15).



Krok 4

Postupne spojte horný počítačový kábel (6) s počítačovým výstupným káblom (30) a dva káble ručného pulzu (20) s počítačovým výstupným pulzným káblom (29).

Pripojte počítač (19) na prednú hlavnú tyč (5) pomocou štyroch skrutiek (22).

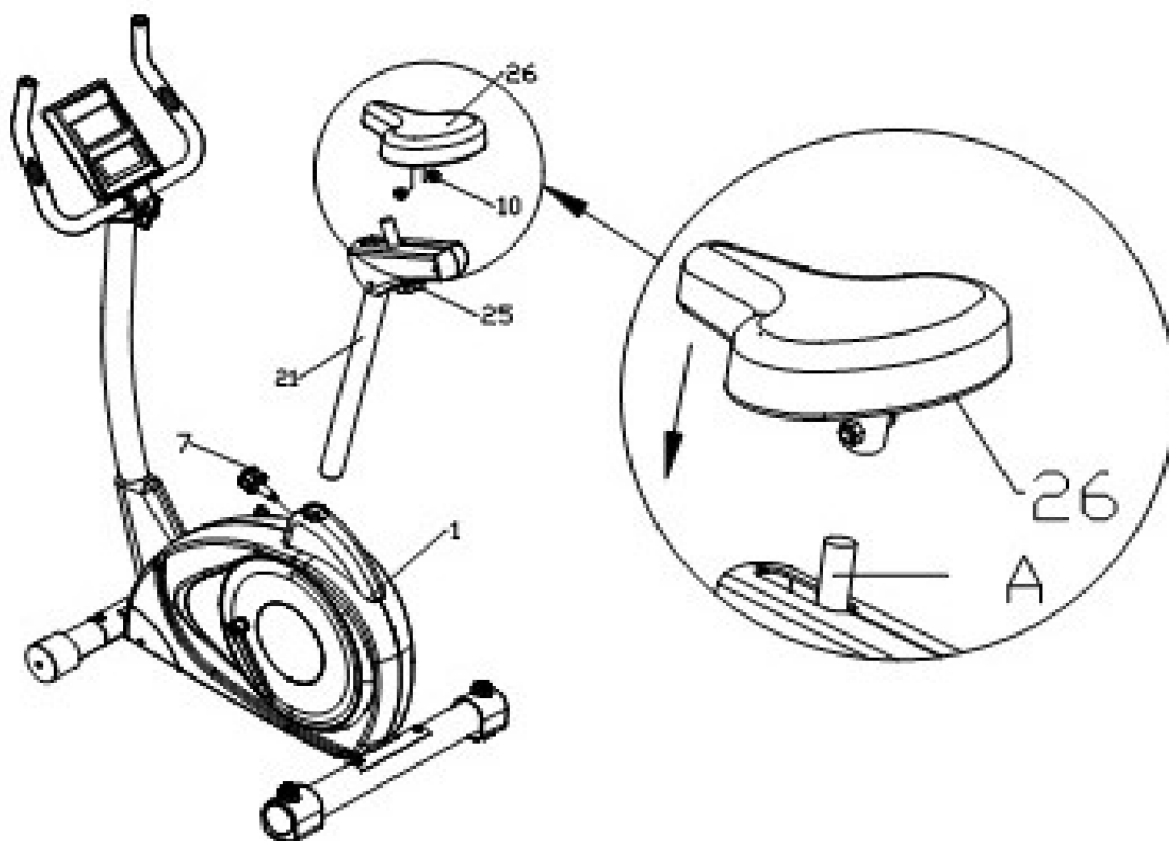


Krok 5

Pripojte sedadlo (26) na sedlovku (21) (pozícia A) a pevne utiahnite pomocou skrutky (10).

Uvoľníte horizontálnu skrutku (21), pre nastavenie vám vyhovujúcej pozície a uhlu sedadla.

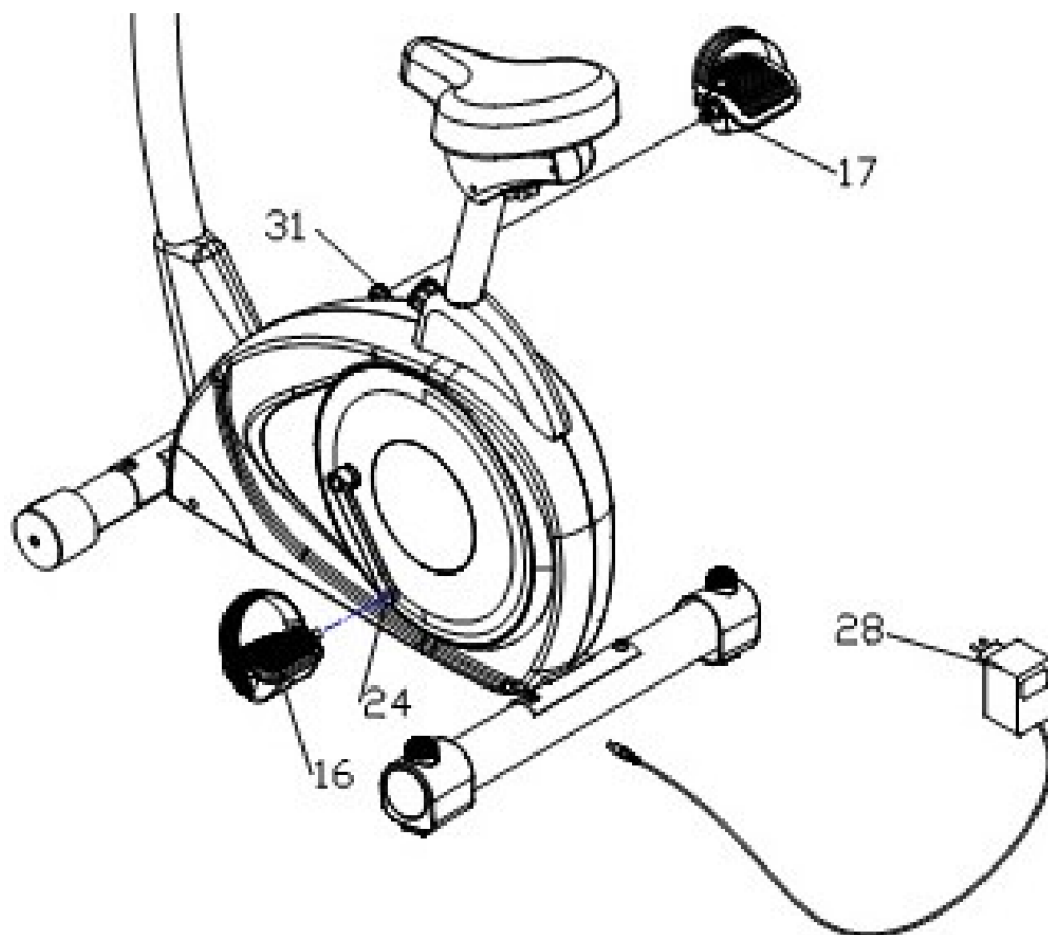
Vložte sedlovku (21) do hlavného rámu (1), nastavte vám vyhovujúcu výšku sedadla, pozíciu zabezpečte rýchlopínacou skrutkou (7).



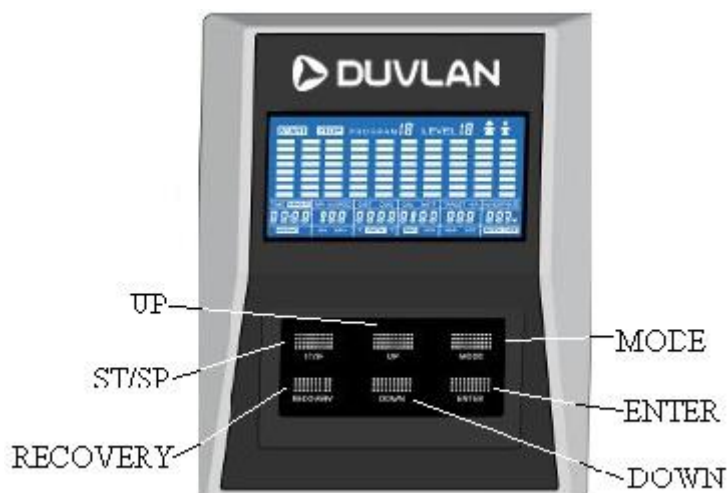
Krok 6

Jednotlivo pripojte ľavý pedál (16) a pravý pedál (17) na ľavú kľuku (24) a pravú kľuku (31), (kľuku sú označené písmenami „L“ a „R“).

Zasuňte napájací kábel (28) do konektora vedenia na hlavnom ráme (1).



Počítač



HLAVNÉ FUNKCIE

START/STOP:

1. Spustiť alebo pozastaviť tréning
2. Začatie merania telesného tuku a ukončenie programu merania telesného tuku.
3. Funguje iba keď ste v režime STOP. 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 parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), atď. Počas tréningu, zvýšite odpor zaťaženia.

ENTER: Potvrdiť požadovanú hodnotu alebo režim tréningu.

RECOVERY(VYHODNOTENIE): Stlačte tlačidlo ENTER, aby ste vošli do funkcie RECOVERY, počítač musí mať hodnotu tepovej frekvencie (musíte sa držať meradiel tepovej frekvencie na rukoväti). Za 1 minútu dosiahnete vyhodnotenie vašej telesnej kondície od 1 do 6. F1 je najlepšie a F6 je najhoršie.

MODE: Slúži na prepínanie zobrazenia parametrov RPM, RÝCHLOSŤ, ODO a VZDIALENOSŤ počas tréningu.

VÝBER CVIČENIA

Po zapnutí, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si vyberiete požadovaný režim a potvrdíte tlačidlom ENTER.

K dispozícii je 5 základných režimov cvičenia:

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

Nastavenie parametrov cvičenia:

Po vybratí požadovaného režimu cvičenia: Manuálny program, Predvolené programy, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program. Môžete si prednastaviť parametre cvičenia pre dosiahnutie požadovaných výsledkov.

PARAMETRE CVIČENIA: ČAS / VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / VEK

Poznámka: Niektoré parametre sa v určitom programe nedajú nastaviť.

Čas a vzdialenosť nemôžu byť nastavené v rovnakom čase!

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 parametrov:

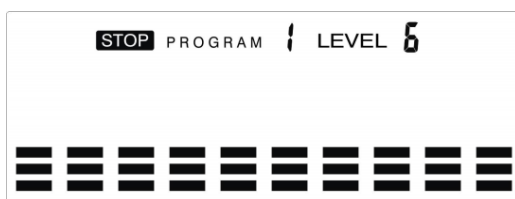
Parameter	Rozsah zobrazenia	Nastavená hodnota	Nárast/ Pokles	Popis
ČAS	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Ked' je na displeji 0:00, čas sa bude pripočítavať. 2.Ked' je na displeji 1:00-99:00, čas sa bude odpočítavať k nule.
VZDIALENOSŤ	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Ked' je na displeji 0,0, vzdialenosť sa bude pripočítavať. 2. Ked' je na displeji 1,0~9990, sa bude odpočítavať k nule.
KALÓRIE	0~9950	0	±50	1.Ked' je na displeji 0, kalórie sa budú pripočítavať 2.Ked' je na displeji 50~9950, sa budú odpočítavať k nule.
VEK	10~99	30	±1	Cieľový srdcový tep človeka závisí od jeho veku. Ked' aktuálny tep srdca prekročí hodnotu cieľového (max.) tepu srdca (vypočítaného počítačom), aktuálna hodnota srdcového tepu sa zobrazí v programoch P1-P9.

OVLÁDANIE PROGRAMOV

- Manuálny program (MANUAL)**

Vyberte Manual pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné upraviť 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.

Profil programu:**Poznámka:**

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, budete počuť zvuk a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/STOP pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

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

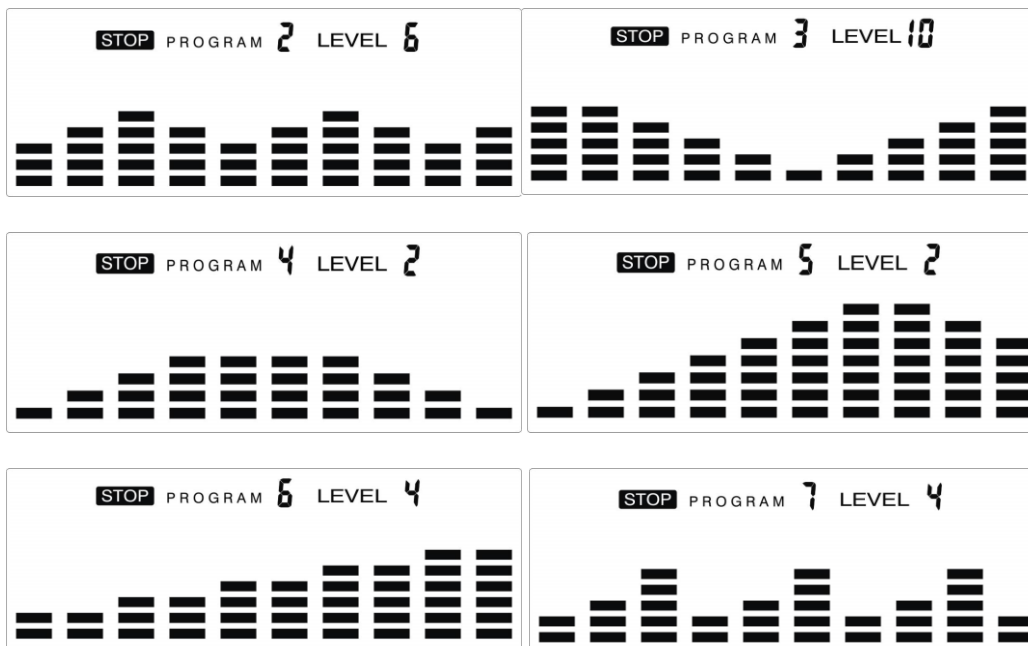
K dispozícii je 6 programových profilov pripravených na použitie. Všetky programové profily majú 16 úrovní odporu.

Nastavenie parametrov pre predvolené programy:

Vyberte jeden z Pre-programs pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte tlačidlo ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné upraviť 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 cvičenie.

Profil programov:**Poznámka:**

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, budete počuť zvuk a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/STOP pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

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

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.

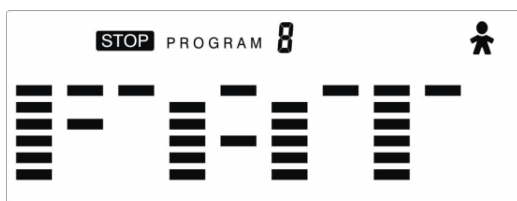
175 cm bude blikať výška (HEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

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 START/STOP, musíte sa držať držadiel ručného pulzu.

Profil programu:



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.

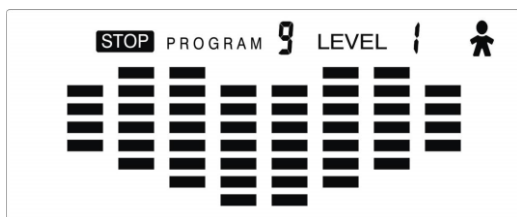
- **Program cieľovej srdcovej frekvencie (Target heart rate program)**

Nastavenie parametrov pre cieľovú srdcovú frekvenciu:

Vyberte si Target heart rate program pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné upraviť 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.

Profil programu:**Poznámka:**

Ak je pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 20 sekúnd, podľa toho bude odpor zaťaženia klesať alebo stúpať (Každý odpor zaťaženia predstavuje 2 úrovne zaťaženia).

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, budete počuť zvuk a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením START/STOP pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

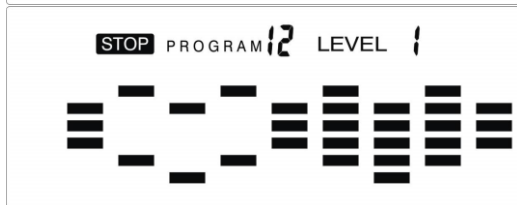
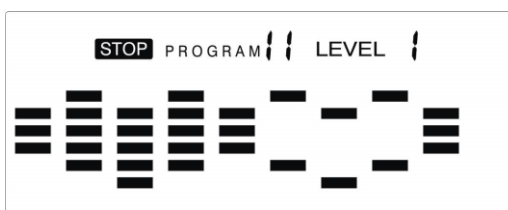
- **Kontrolný program srdcovej frekvencie (Heart rate control program)**

K dispozícii sú 3 druhy pre cieľový pulz:

1. P10- 60% CIEĽOVÁ S.F.= 60% z (220-AGE)
2. P11- 75% CIEĽOVÁ S.F.= 75% z (220-AGE)
3. P12- 85% CIEĽOVÁ S.F.= 85% z (220-AGE)

Nastavenie parametrov pre kontrolu srdcovej frekvencie:

Vyberte si jeden z Heart rate control program pomocou UP alebo DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné upraviť pomocou UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER. (Ak užívateľ nastaví cieľový čas, potom parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený). Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Profil programu:**Poznámka:**

Ak je pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 20 sekúnd, podľa toho bude odpor zaťaženia klesať alebo stúpať (Každý odpor zaťaženia predstavuje 2 úrovne zaťaženia).

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, budete počuť zvuk a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením START/STOP pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Užívateľský program (USER PROGRAM)**

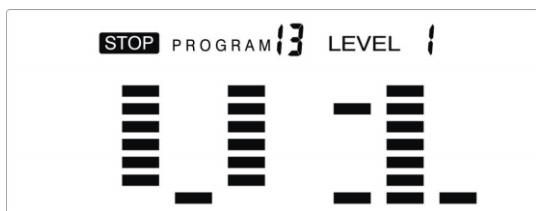
Tento program umožňuje užívateľovi nastaviť si vlastný cvičebný program, ktorý môže byť okamžite použitý.

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 upraviť 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 LEVEL 1, upravte ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER až do dokončenia. Stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

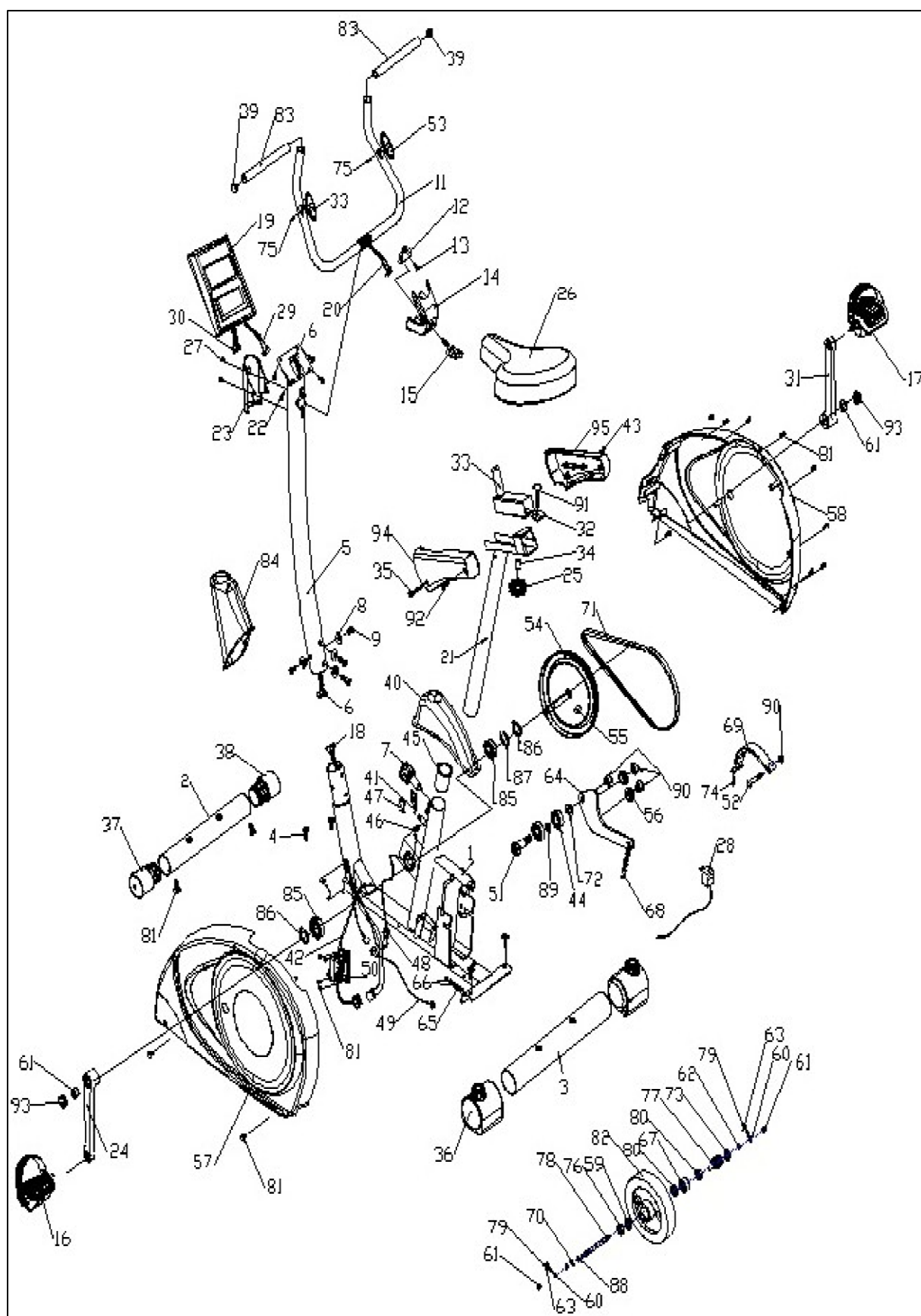
Profil programu:



Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, budete počuť zvuk a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/STOP pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Schematický pohľad



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Skrutka M10 x 20	4
5	Predná hlavná tyč	1
6	Horný počítačový kábel	1
7	Rýchlopínacia skrutka	1
8	Podložka $\psi 8,5 \times \psi 16 \times T1,5$	4
9	Skrutka M8 x 15	4
10	Skrutka sedadla	4
11	Riadidlá	1
12	Príchytka	1
13	Skrutka M8 x 20	1
14	Predný kryt príchytky	1
15	Skrutka v tvare „T“	1
16	Ľavý pedál	1
17	Pravý pedál	1
18	Spodný počítačový kábel	1
19	Počítač	1
20	Kábel ručného pulzu	1
21	Sedlovka	1
22	Skrutka M5 x 15	4
23	Zadný kryt príchytky	1
24	Ľavá kľuka 6'	1
25	Horizontálna skrutka M8	10
26	Sedadlo	1
27	Philip skrutka $\psi 4 \times 20$	2
28	Napájací adaptér	1
29	Počítačový výstupný pulzný kábel	3

30	Počítačový výstupný kábel	7
31	Pravá kľuka 6'	1
32	Štvorcová podložka 34 x 20 x T4,0	1
33	Horizontálne posuvná doska	1
34	Puzdro $\Phi 9 \times \Phi 13 \times 20$	1
35	Philip Klinec M5 x 62	1
36	Nastaviteľná koncovka stabilizátora $\Phi 60$	2
37	Ľavá koncovka	1
38	Pravá koncovka	1
39	Koncovka riadidiel $\psi 25,4$	1
40	Kryt sedlovky	1
41	Klinec $\psi 4 \times 12$	1
42	Napäťový kábel motora	1
43	Nylonová matica M5	1
44	Ložisko 6001Z	2
45	Plastové puzdro sedlovky – čierne $\Phi 50,8 \times \Phi 43$	1
46	Snímač	1
47	Matica tvaru „U“	2
48	Kábel snímača rýchlosti	1
49	Elektrické vedenie	1
50	Motor	1
51	Skrutka M8 x 35	1
52	Skrutka M8 x 45	1
53	Snímač ručného pulzu	2
54	Náprava kolesa a kľuky	1
55	Magnetický senzor	1
56	Uzáver $\Phi 16, \Phi 8 \times 6$	2
57	Ľavý kryt	1
58	Pravý kryt	1
59	Plochá podložka $\Phi 30 \times \Phi 34 \times T0,8$	1
60	Upevňovacia spinka	2

61	Matica M10 x 1,25	4
62	Matica M10 1,25 x T3,0	2
63	Pevná spinka	2
64	Napínacie rameno	1
65	Skrutka M6 x 30	1
66	Matica M6	2
67	Jednosmerné ložisko $\Phi 17 \times \Phi 35 \times 16$	1
68	Pružina $\Phi 2 \times \Phi 16 \times 63$	1
69	Magnetická pevná konzola set	1
70	Spinka $\Phi 10$	1
71	Pás J6 (380)	1
72	Plochá podložka $\Phi 8,5 \times \Phi 13 \times T1,5$	1
73	Ložisko 6901ZZ	1
74	Pružina magnetického držiaka $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 61,4$	1
75	Philip skrutka $\psi 4 \times 15$	2
76	Ložisko 6300ZZ	1
77	Kolesový pás zotrvačníka	1
78	Os pre zotrvačník	1
79	Matica M6	2
80	Ložisko 6003ZZ	2
81	Skrutka $\psi 5 \times 15$	17
82	Zotrvačník	1
83	Pena na riadidlá $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 530$	2
84	Kryt prednej základne	1
85	Ložisko 6203Z	2
86	Spinka $\Phi 17$	2
87	Podložka $\Phi 17,2 \times \Phi 22 \times T0,3$	1
88	Podložka $\Phi 10,5 \times \Phi 14 \times T0,3$	1
89	Plochá podložka $\Phi 12,5 \times \Phi 18 \times T1,2$	1
90	Matica M8	4
91	Skrutka M8 x 45	1

92	Philip skrutka $\Phi 4 \times 35$	1
93	Vekový uzáver $\Phi 23 \times 7$	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 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
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. Uchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **150 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. 0,6 m.
- 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. Neumísťujte 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 boso 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 před od pohyblivých částí.
- Nejezdete 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: 30 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 96 x 52 x 139 cm.

Nářadí na montáž

Vidlicový klíč 13, 15 a 17 mm



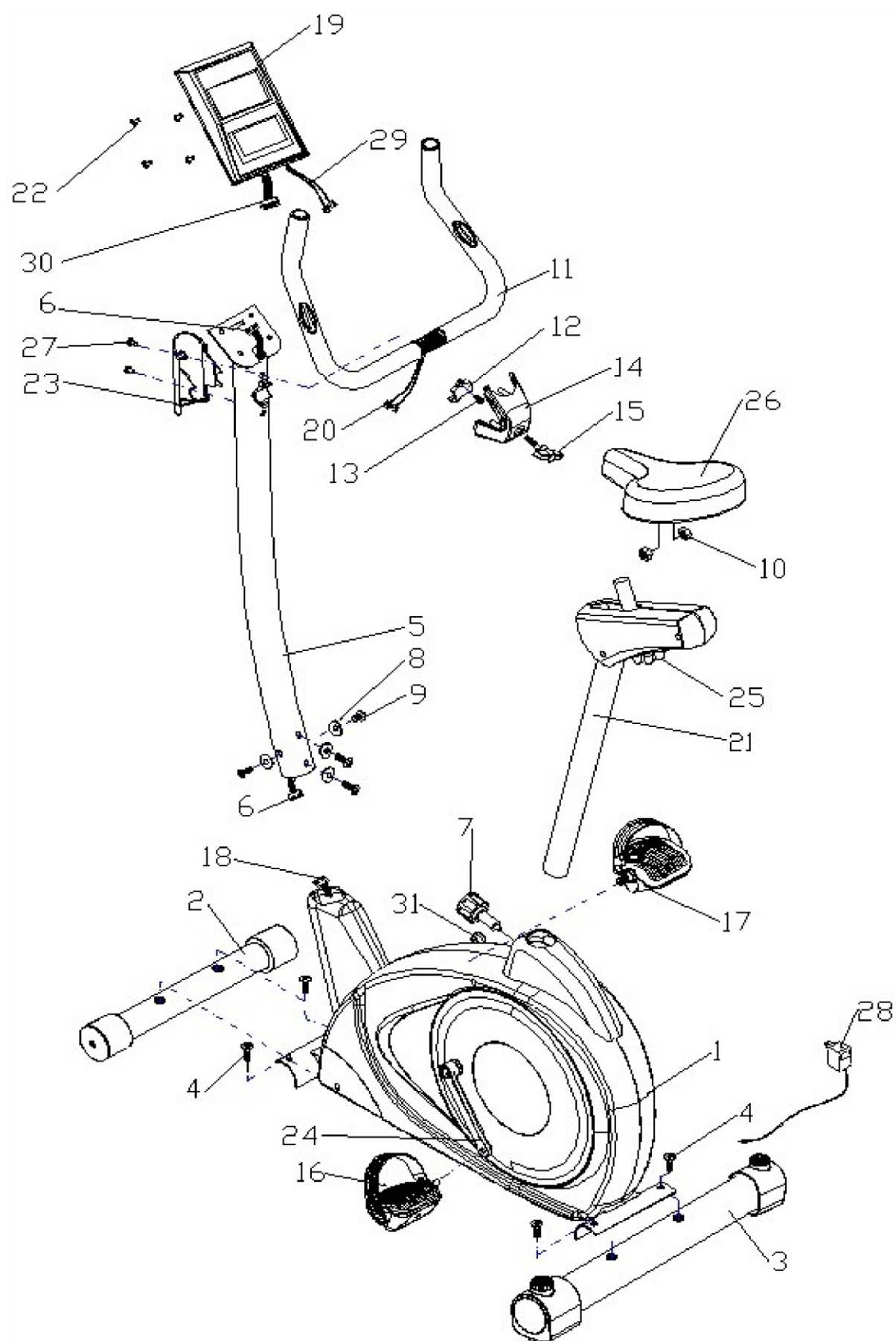
Imbusový klíč 6 mm



Křížový šroubovák



Popis rotopedu

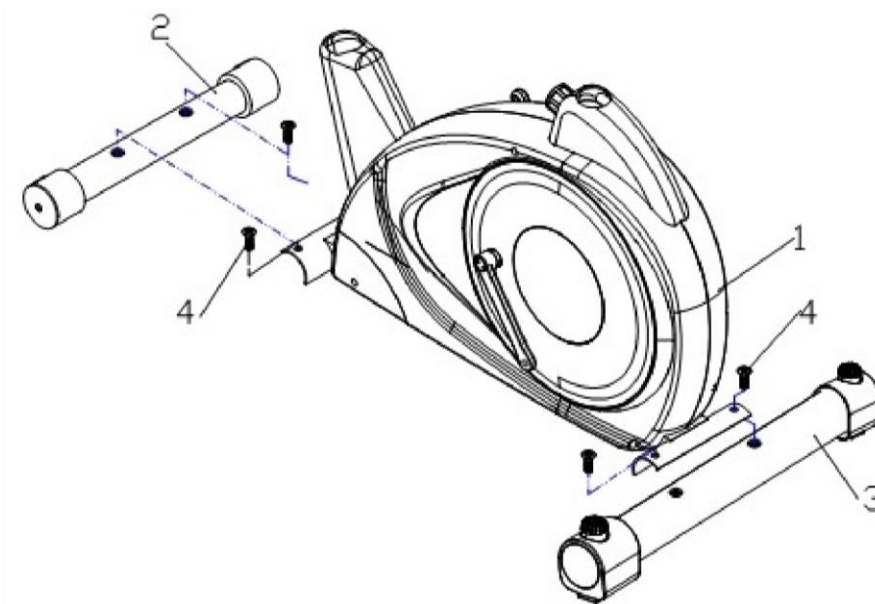


Postup při montáži

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

Krok 1

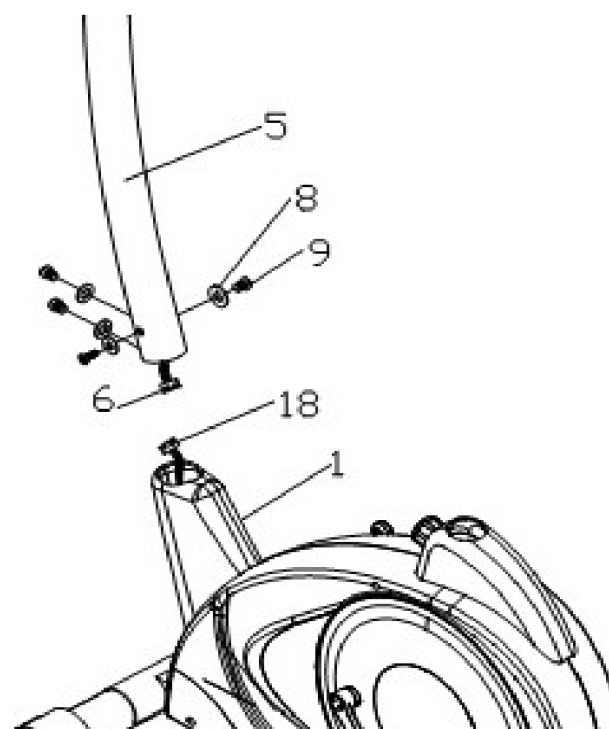
Připojte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1), jednotlivě, pomocí čtyř šroubů (4).



Krok 2

Spojte počítačový spodní kabel (18) s počítačovým horním kabelem (6).

Připojte přední hlavní tyč (5) k hlavnímu rámu (1) s použitím čtyř šroubů (9) a podložek (8).

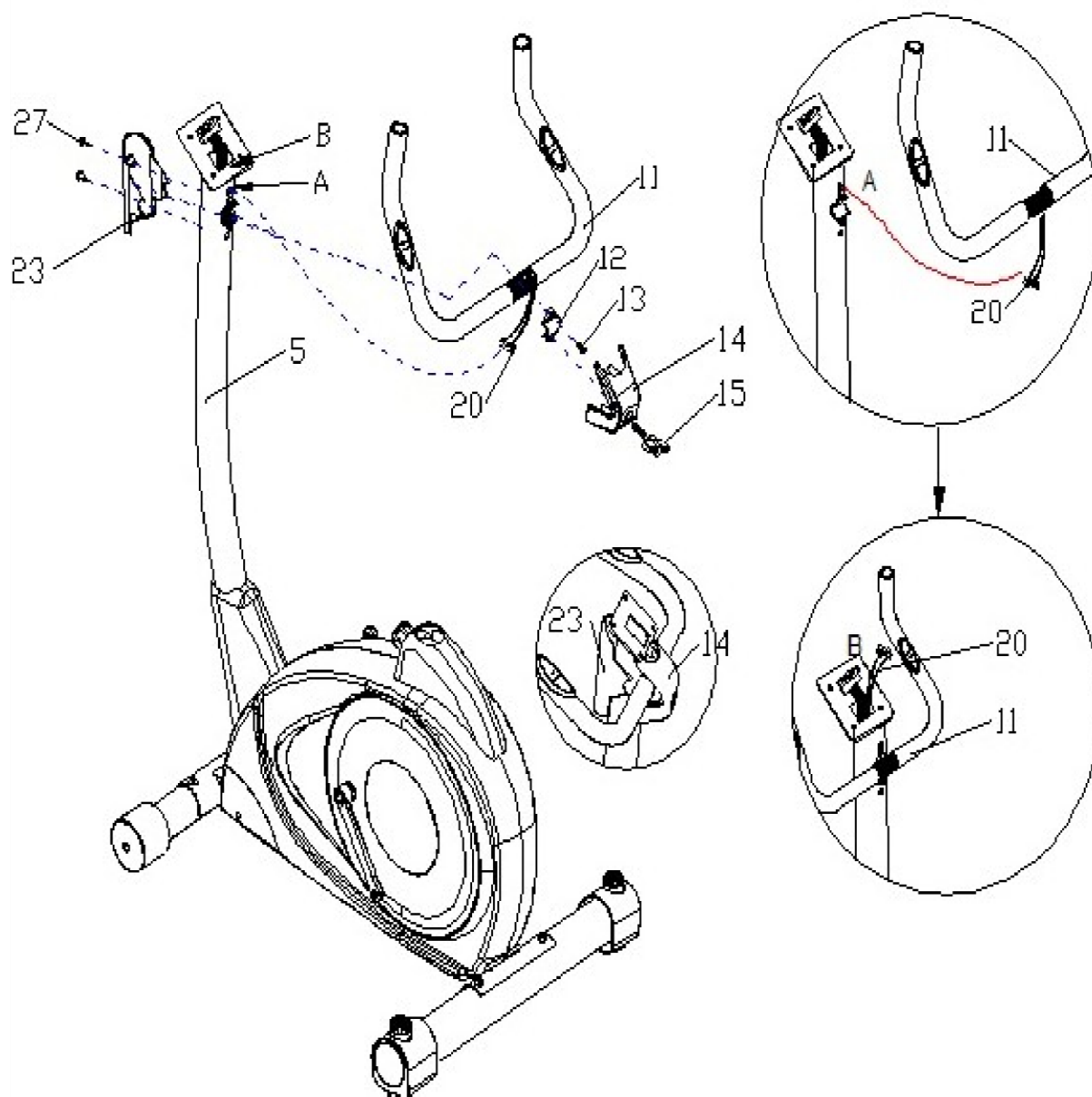


Krok 3

Vložte dva kabely ručního pulsu (20) na řídítkách přes spodní díru na přední hlavní tyči (pozice A) a vytáhněte přes horní díru (pozice B).

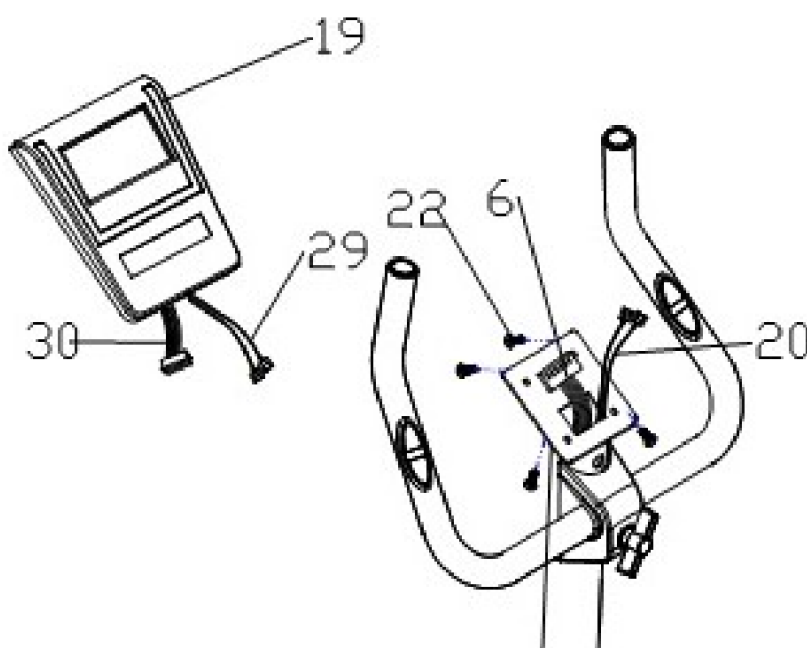
Připojte řídítka (11) na přední hlavní tyč (5) s použitím příchytky (12) a šroubu (13). Nasad'te přední kryt příchytky (14) a zadní kryt příchytky (23) na přední hlavní tyč (5) a pomocí dvou šroubů (27) pevně utáhněte.

Nastavte vám vyhovující úhel řídítek, pozici zajistěte pomocí šroubu ve tvaru „T“ (15).



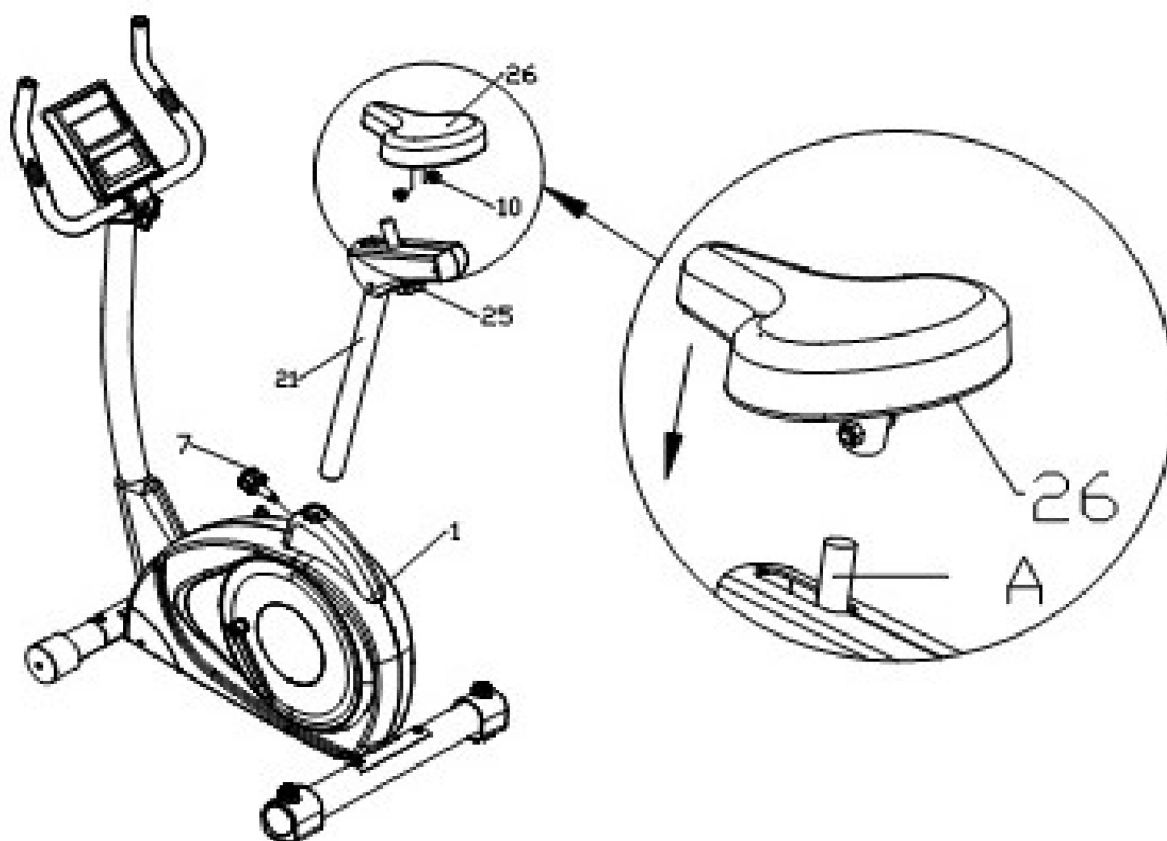
Krok 4

Postupně spojte horní počítačový kabel (6) s počítačovým výstupním kabelem (30) a dva kabely ručního pulsu (20) s počítačovým výstupním pulzním kabelem (29). Připojte počítač (19) na přední hlavní tyč (5) pomocí čtyř šroubů (22).



Krok 5

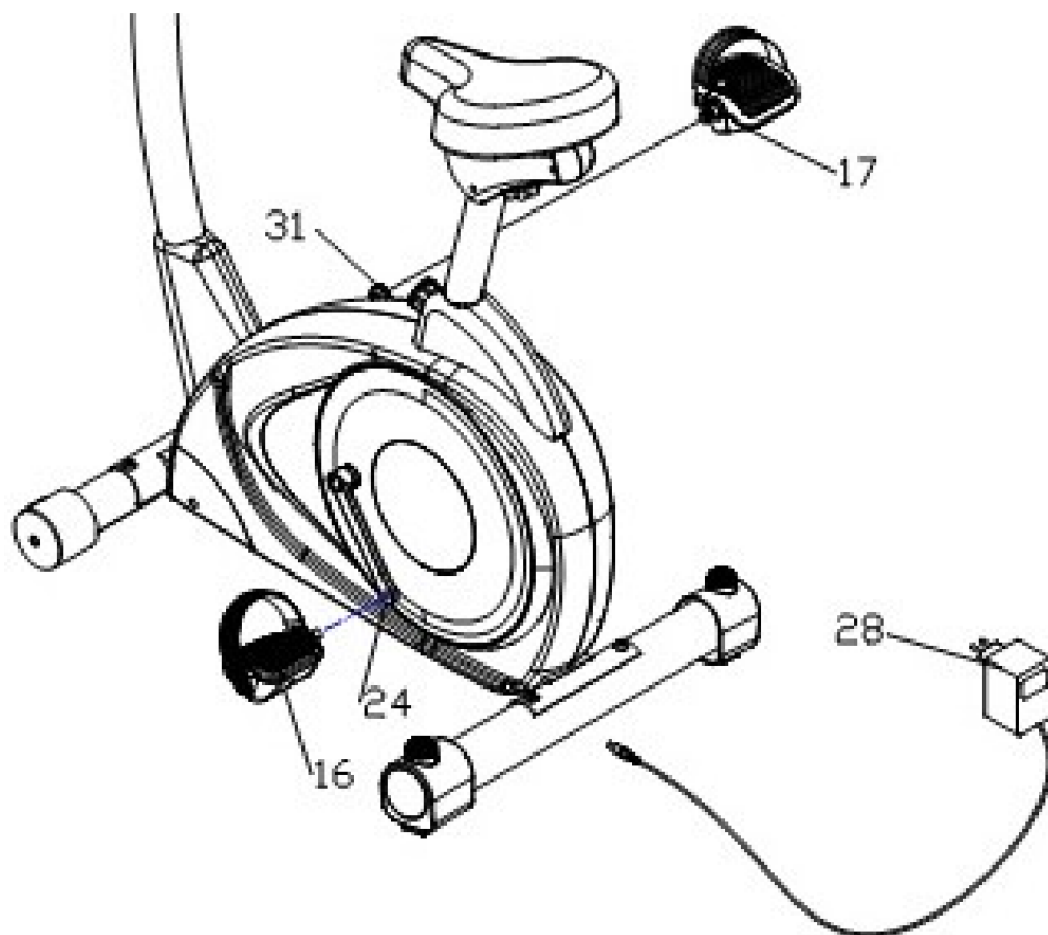
Připojte sedadlo (26) na sedlovku (21) (pozice A) a pevně utáhněte pomocí šroubu (10). Uvolníte horizontální šroub (21), pro nastavení vám vyhovující pozice a úhlu sedadla. Vložte sedlovku (21) do hlavního rámu (1), nastavte vám vyhovující výšku sedáku, pozici zabezpečte rychloupínací šroubem (7).



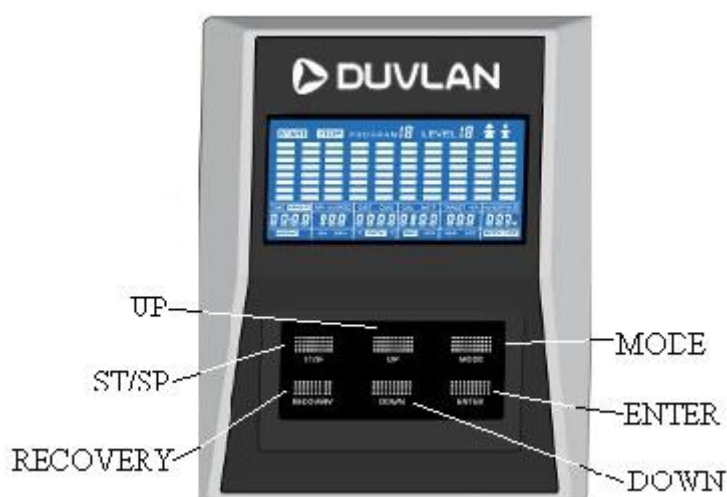
Krok 6

Jednotlivě připojte levý pedál (16) a pravý pedál (17) na levou kliku (24) a pravou kliku (31), (kliku jsou označeny písmeny "L" a "R").

Zasuňte napájecí kabel (28) do konektoru vedení na hlavním rámu (1).



Počítač



HLAVNÍ FUNKCE

START/STOP:

1. Spustit nebo pozastavit trénink
2. Zahájení měření tělesného tuku a ukončení programu měření tělesného tuku.
3. Funguje pouze když jste v režimu STOP. Podržením 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 parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), atd. Během tréninku, zvýšíte odpor zatížení.

ENTER: Potvrdit požadovanou hodnotu nebo režim tréninku.

RECOVERY (VYHODNOCENÍ): Stiskněte tlačítko ENTER, abyste vešli do funkce RECOVERY, počítač musí mít hodnotu tepové frekvence (musíte se držet měřidel tepové frekvence na rukojeti). Za 1 minutu dosáhnete vyhodnocení vaší tělesné kondice od 1 do 6. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší.

MODE: Slouží k přepínání zobrazení parametrů RPM, RYCHLOST, ODO a VZDÁLENOST během tréninku.

VÝBĚR CVIČENÍ

Po zapnutí, pomocí tlačítek UP nebo DOWN si vyberete požadovaný režim a potvrdíte tlačítkem ENTER.

K dispozici je 5 základních režimů cvičení:

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

Nastavení parametrů cvičení:

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

PARAMETRY CVIČENÍ: ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE / VĚK

Poznámka: Některé parametry se v určitém programu nedají nastavit.

Čas a vzdálenost nemohou být nastaveny ve stejném čase!

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:

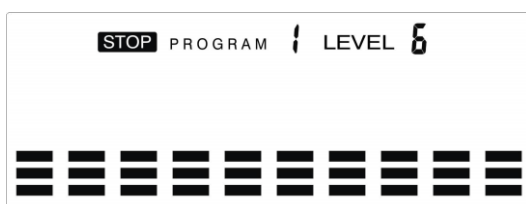
Parameter	Rozsah zobrazení	Nastavená hodnota	Nárast/ Pokles	Popis
ČAS	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Když je na displeji 0:00, čas se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1:00-99:00, čas se bude odpočítávat k nule.
VZDÁLENOST	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Když je na displeji 0,0, vzdálenost se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1,0 ~ 9990, se bude odpočítávat k nule.
KALORIE	0~9950	0	±50	1. Když je na displeji 0, kalorie se budou připočítávat 2. Když je na displeji 50 ~ 9950, budou odečíst k nule.
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 srdečního tepu se zobrazí v programech P1-P9.

OBSLUHA PROGRAMŮ

• Manuální program (MANUAL)

Vyberte Manual pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko 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.

Profil programu:**Poznámka:**

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

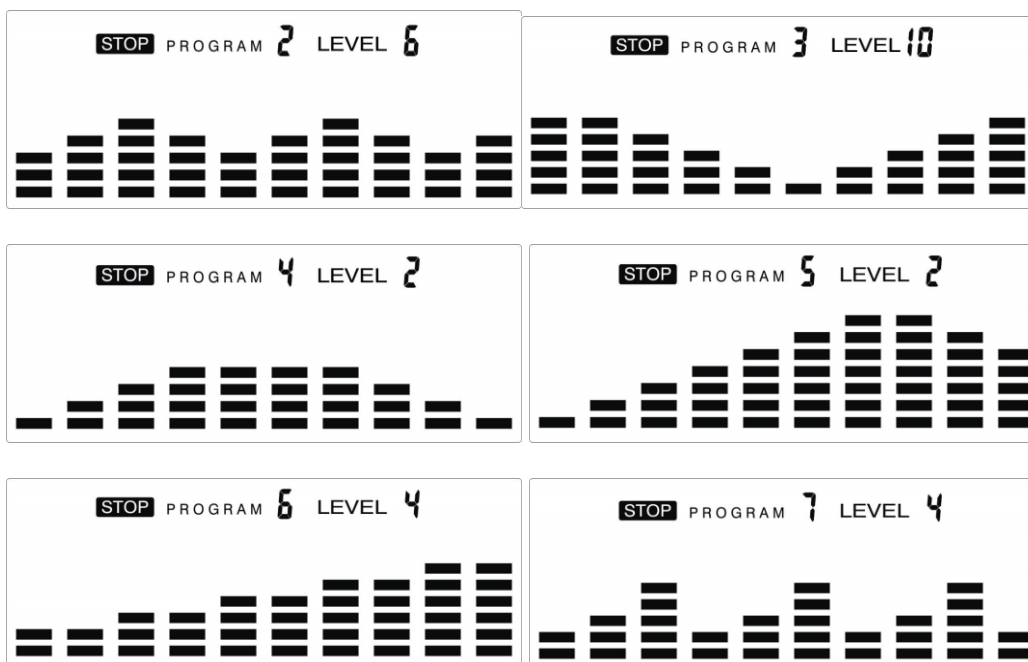
- **Výchozí programy (PRE-PROGRAMS)**

K dispozici je 6 programových profilů připravených k použití. Všechny programové profily mají 16 úrovní odporu.

Nastavení parametrů pro výchozí programy:

Vyberte jeden z Pre-programs pomocí tlačítek UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte tlačítko 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.

Profil programů:**Poznámka:**

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

• Program tělesný tuk (Body fat program)

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.

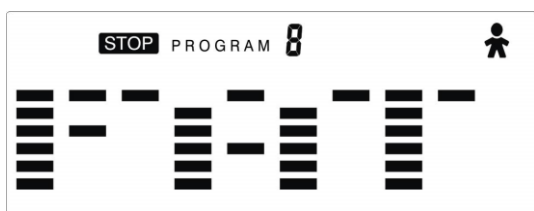
175 cm bude blikat výška (HEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

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 START/STOP, prosím musíte se držet madel ručního pulsu.

Profil programu:



Každý 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

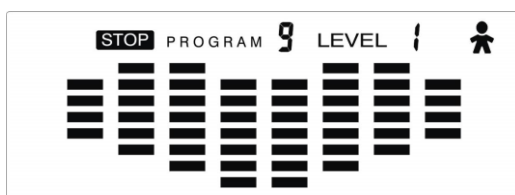
BMI: Tělesný hmotnostní index

Stisknutím tlačítka START/STOP se vrátíte do hlavního displeje.

• Program cílové srdeční frekvence (Target heart rate program)

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, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven). Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Profil programu:**Poznámka:**

Pokud je puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 20 sekund, podle toho bude odpor zatížení klesat nebo stoupat (Každý odpor zatížení představuje 2 úrovně zatížení).

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

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

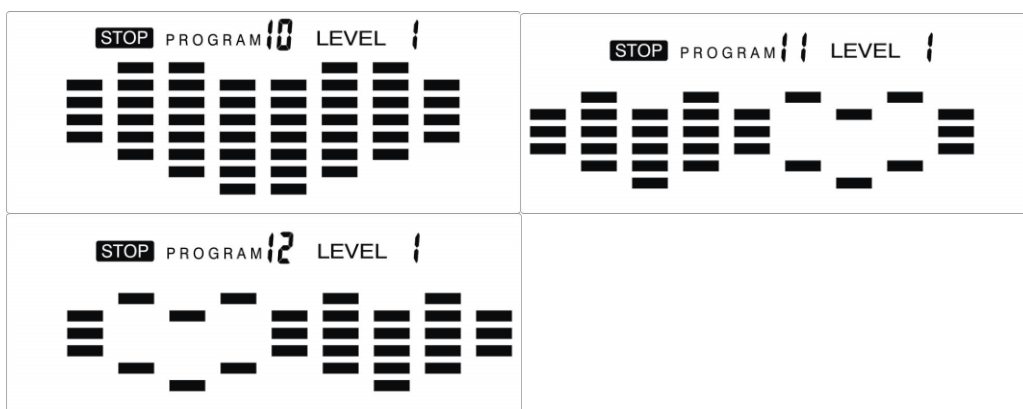
K dispozici jsou 3 druhy pro cílový puls:

1. P10-60% CÍLOVÁ S.F. = 60% z (220-AGE)
2. P11-75% CÍLOVÁ S.F. = 75% z (220-AGE)
3. P12-85% CÍLOVÁ S.F. = 85% z (220-AGE)

Nastavení parametrů pro kontrolu srdeční frekvence:

Vyberte si jeden z Heart rate control program pomocí 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, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven). Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Profil programu:**Poznámka:**

Pokud je puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 20 sekund, podle toho bude odpor zatížení klesat nebo stoupat (Každý odpor zatížení představuje 2 úrovně zatížení).

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

- **Uživatelský program (USER PROGRAM)**

Tento program umožňuje uživateli nastavit si vlastní cvičební program, který může být okamžitě použit.

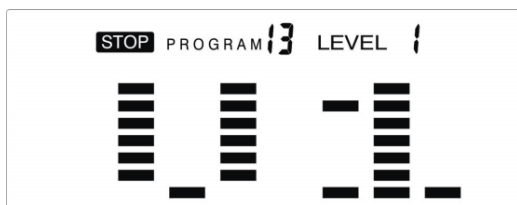
Nastavení parametrů pro uživatelský program:

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 LEVEL 1, upravte jej pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potom stiskněte tlačítko ENTER až do dokončení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

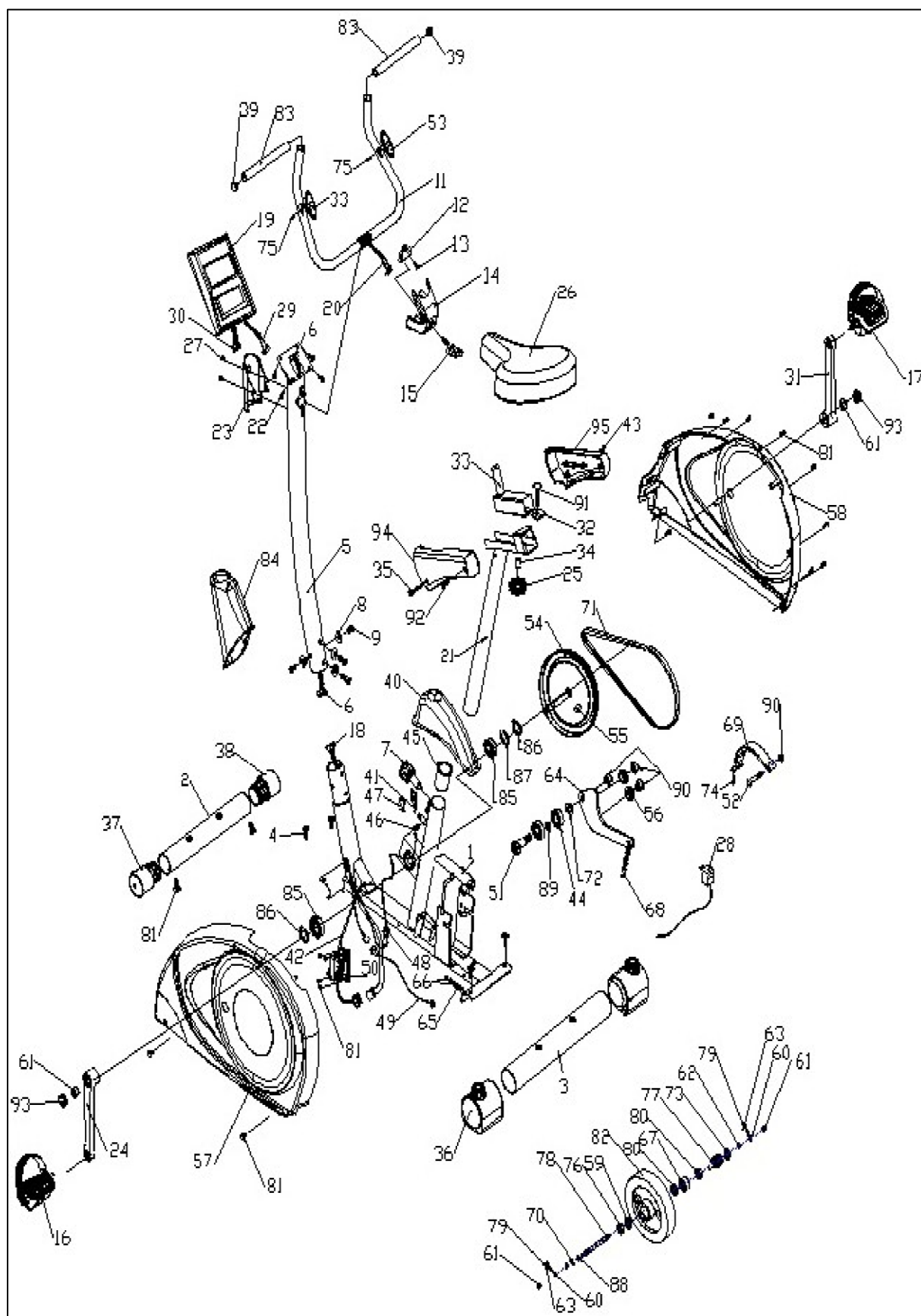
Profil programu:



Poznámka:

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

Schematický pohled



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Šroub M10 x 20	4
5	Přední hlavní tyč	1
6	Horní počítačový kabel	1
7	Rychloupínací šroub	1
8	Podložka $\psi 8,5 \times \psi 16 \times T1,5$	4
9	Šroub M8 x 15	4
10	Šroub sedadla	4
11	Řídítka	1
12	Příchytka	1
13	Šroub M8 x 20	1
14	Přední kryt příchytky	1
15	Šroub ve tvaru „T“	1
16	Levý pedál	1
17	Pravý pedál	1
18	Spodní počítačový kabel	1
19	Počítač	1
20	Kabel ručního pulsu	1
21	Sedlovka	1
22	Šroub M5 x 15	4
23	Zadní kryt příchytky	1
24	Levá klika 6°	1
25	Horizontální šroub M8	10
26	Sedadlo	1
27	Philip šroub $\psi 4 \times 20$	2
28	Napájecí adaptér	1
29	Počítačový výstupní pulzní kabel	3

30	Počítačový výstupní kabel	7
31	Pravá klika 6'	1
32	Čtvercová podložka 34 x20 x T4,0	1
33	Horizontální posuvná deska	1
34	Pouzdro $\Phi 9$ x $\Phi 13$ x 20	1
35	Philip hřebík M5 x 62	1
36	Nastavitelná koncovka stabilizátoru $\Phi 60$	2
37	Levá koncovka	1
38	Pravá koncovka	1
39	Koncovka řídítek $\psi 25,4$	1
40	Kryt sedlovky	1
41	Hřebík $\psi 4$ x 12	1
42	Napěťový kabel motoru	1
43	Matice M5	1
44	Ložisko 6001Z	2
45	Plastové pouzdro sedlovky – černé $\Phi 50,8$ x $\Phi 43$	1
46	Snímač	1
47	Matice „U“	2
48	Kabel snímače rychlosti	1
49	Elektrické vedení	1
50	Motor	1
51	Šroub M8 x 35	1
52	Šroub M8 x 45	1
53	Snímač ručního pulsu	2
54	Náprava kola a kliky	1
55	Magnetický senzor	1
56	Uzávěr $\Phi 16$, $\Phi 8$ x 6	2
57	Levý kryt	1
58	Pravý kryt	1
59	Plochá podložka $\Phi 30$ x $\Phi 34$ x T0,8	1
60	Upevňovací svorka	2

61	Matice M10 x 1,25	4
62	Matice M10-1,25 x T3,0	2
63	Pevná svorka	2
64	Napínací rameno	1
65	Šroub M6 x 30	1
66	Matice M6	2
67	Jednosměrné ložisko $\Phi 17 \times \Phi 35 \times 16$	1
68	Pružina $\Phi 2 \times \Phi 16 \times 63$	1
69	Magnetická pevná konzola set	1
70	Svorka $\Phi 10$	1
71	Pás J6(380)	1
72	Plochá podložka $\Phi 8,5 \times \Phi 13 \times T1,5$	1
73	Ložisko 6901ZZ	1
74	Pružina magnetického držáku $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 61,4$	1
75	Philip šroub $\psi 4 \times 15$	2
76	Ložisko 6300ZZ	1
77	Kolesový pás setrvačníku	1
78	Osa pro setrvačnick	1
79	Matice M6	2
80	Ložisko 6003ZZ	2
81	Šroub $\psi 5 \times 15$	17
82	Setrvačnick	1
83	Pěna na řídítka $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 530$	2
84	Kryt přední základny	1
85	Ložisko 6203Z	2
86	Svorka $\Phi 17$	2
87	Podložka $\Phi 17,2 \times \Phi 22 \times T0,3$	1
88	Podložka $\Phi 10,5 \times \Phi 14 \times T0,3$	1
89	Plochá podložka $\Phi 12,5 \times \Phi 18 \times T1,2$	1
90	Matice M8	4
91	Šroub M8 x 45	1

92	Philip šroub $\Phi 4$ x 35	1
93	Věkový uzávěr $\Phi 23$ x 7	2

Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń Duvlan. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego zgodnie z normą EN 957. 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 5-letniej gwarancji na ramę. Gwarancja 2-letnia obejmuje wady mechaniczne oraz elektroniczne.

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 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

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 nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza **150 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 m.
- 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 Państwa, który trening jest 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 pedałowować 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: 30 kg.
- Rozmiary urządzenia (dł. x sz. x w.): 96 x 52 x 139 cm.

Narzędzia montażu:

Klucz płaski 13, 15 oraz 17 mm.



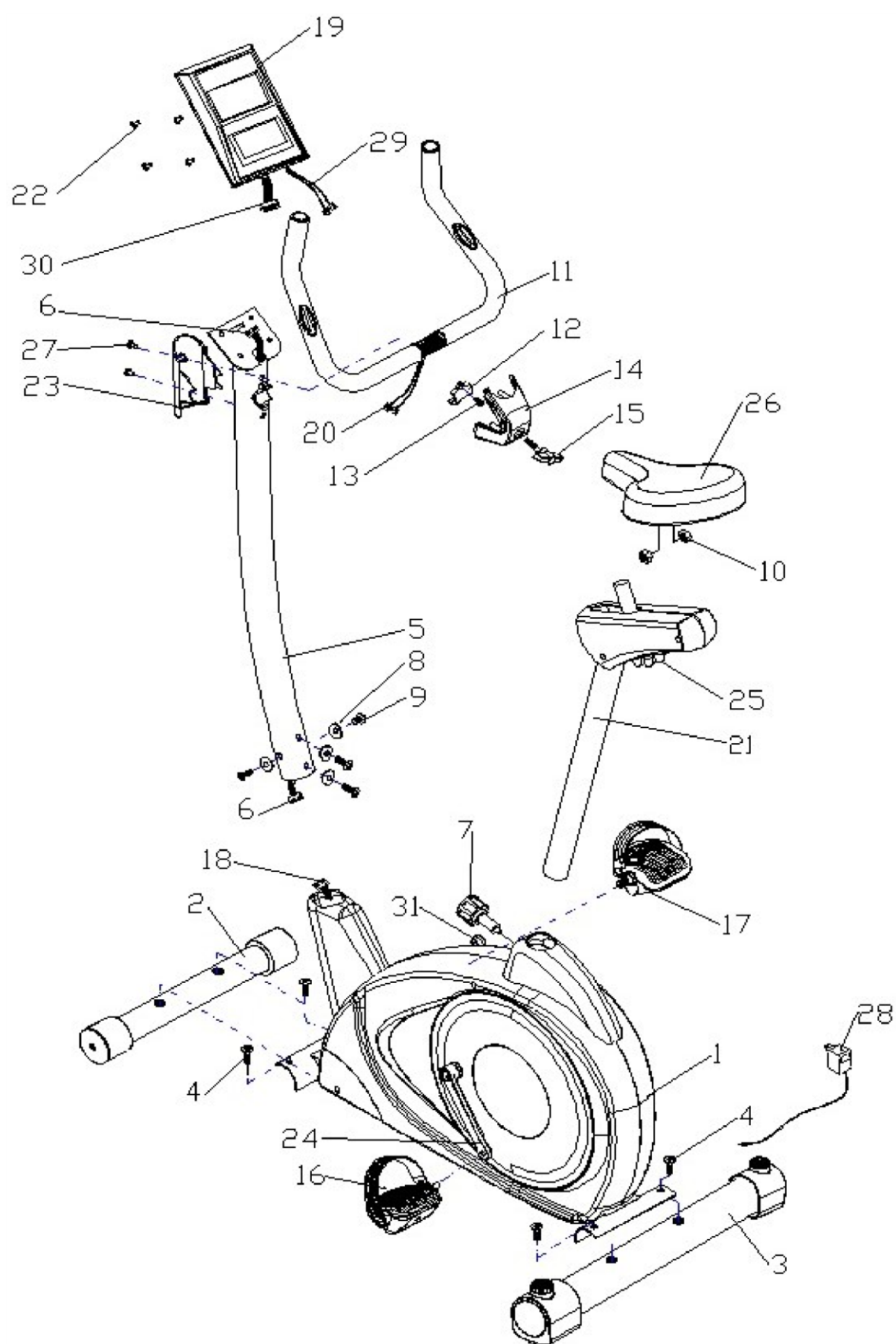
Klucz imbusowy 6 mm.



Śrubokręt krzyżakowy



Opis rowerka

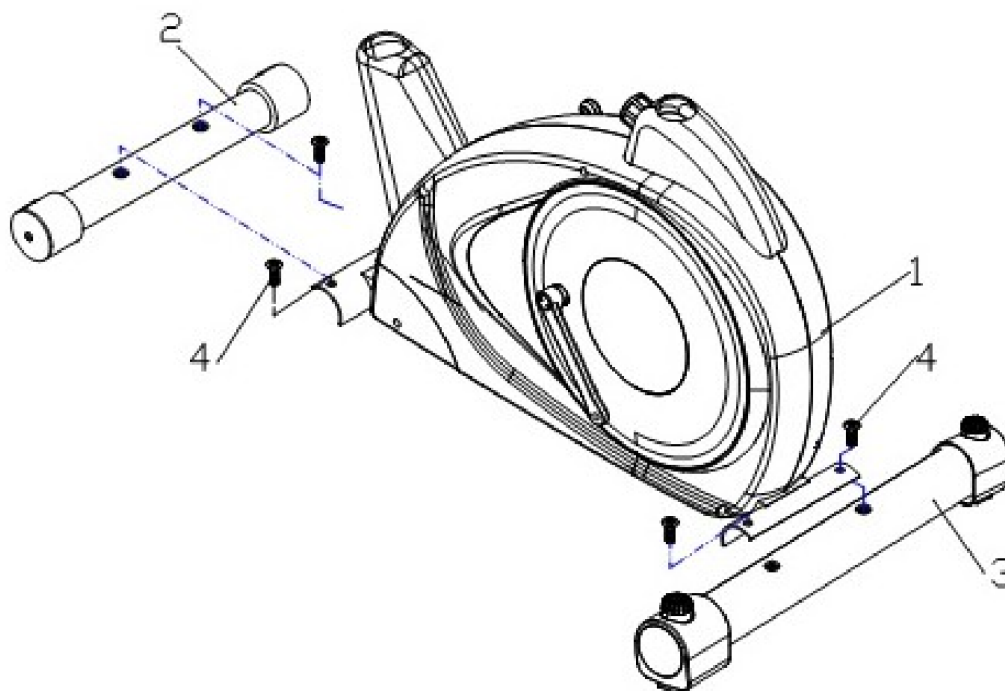


Postępowanie przy montażu

Wyciągnąć z kartonu ramę główną rowerka ze wszystkimi częściami i położyć na ziemię. Skontrolować części ze spisem części i upewnić się, że w kartonie nie brakuje żadnej części.

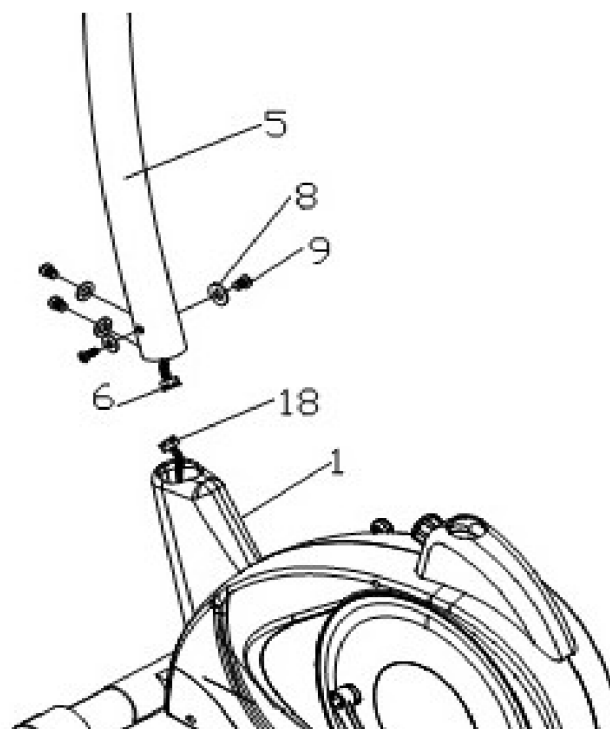
Krok 1

Przedni stabilizator (2) oraz tylny stabilizator (3) połączyć z ramą główną (1), za pomocą czterech śrub (4).



Krok 2

Dolny przewód komputera (18) połączyć z górnym przewodem komputera (6). Przednią tycz główną (5) połączyć z ramą główną (1), używając czterech śrub (9) i podkładek (8).



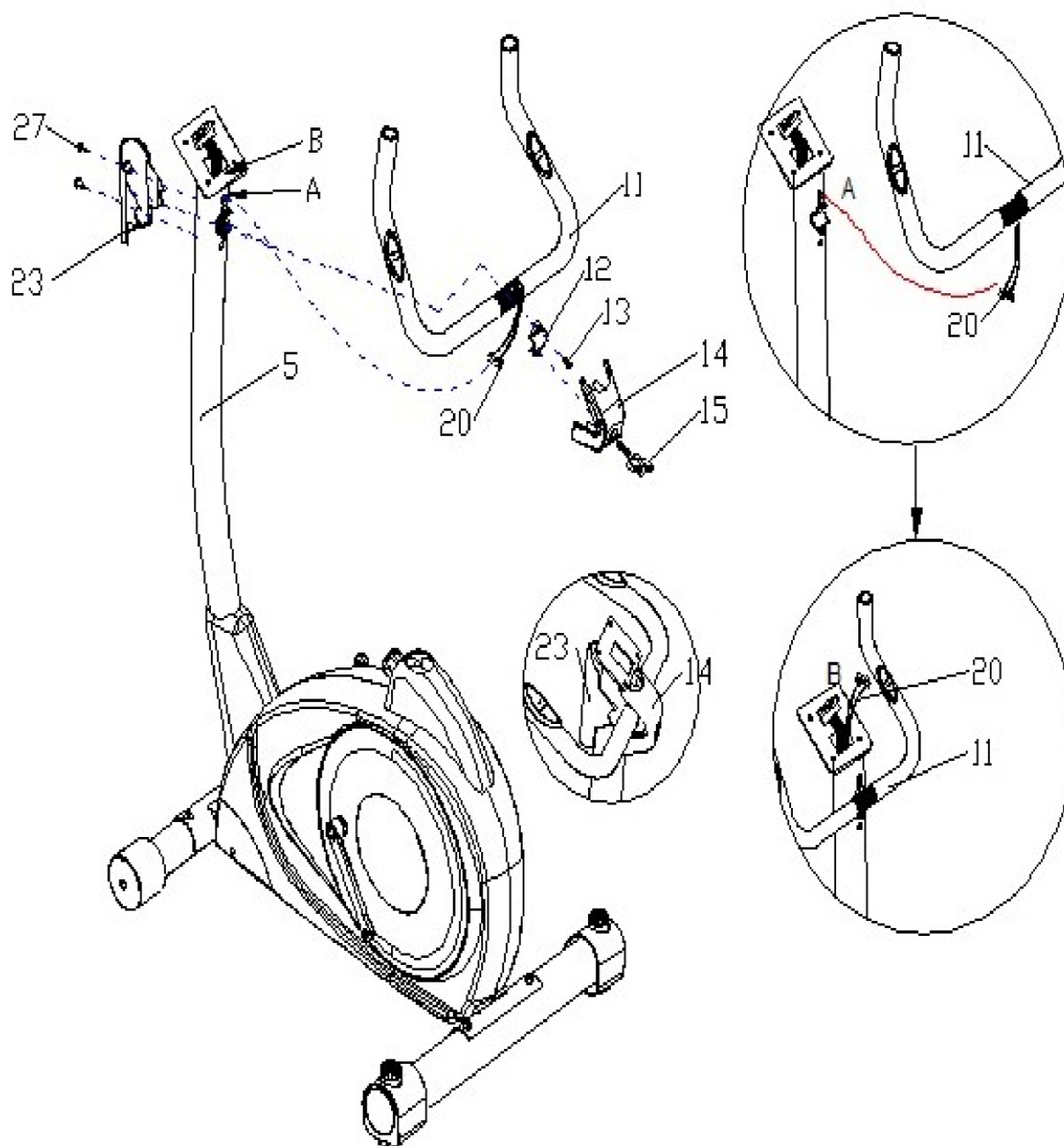
Krok 3

Dwa przewody pulsu ręcznego (20) na kierownicy włożyć przez dolny otwór na przedniej tyczy głównej (pozycja A) i wyciągnąć przez otwór górny (pozycja B).

Kierownicę (11) przymocować do przedniej tyczy głównej (5) za pomocą klipsa (12) i śruby (13).

Przednią osłonę klipsa (14) oraz tylną osłonę klipsa (23) nasadzić na przednią tycz główną (5) i mocno przykręcić za pomocą dwóch śrub (27).

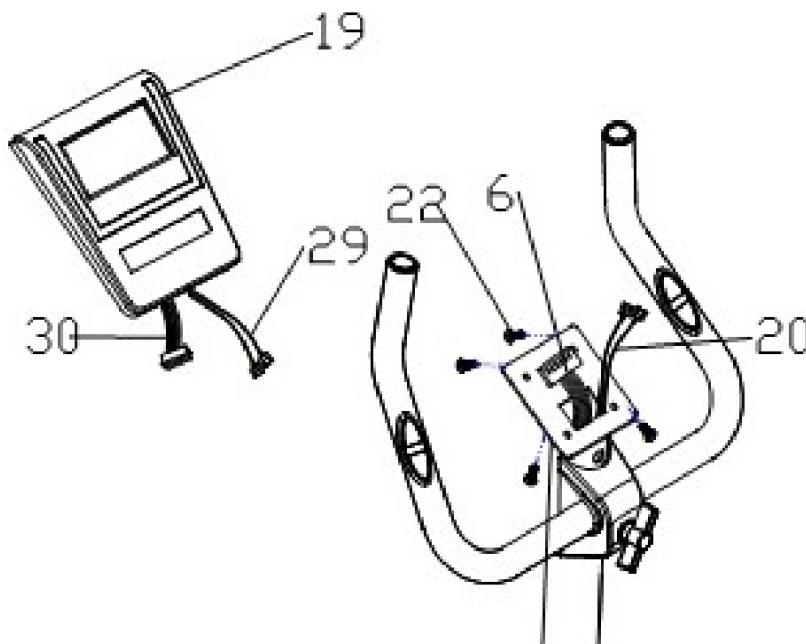
Ustawić odpowiedni dla Państwa kąt kierownicy, pozycję zabezpieczyć za pomocą śruby w kształcie litery "T" (15).



Krok 4

Następnie połączyć górny przewód komputera (6) z wyjściowym przewodem komputera (30), a dwa przewody pulsu ręcznego (20) z wyjściowym przewodem pulsowym komputera (29).

Przymocować komputer (19) do przedniej tyczy głównej (5) za pomocą czterech śrub (22).

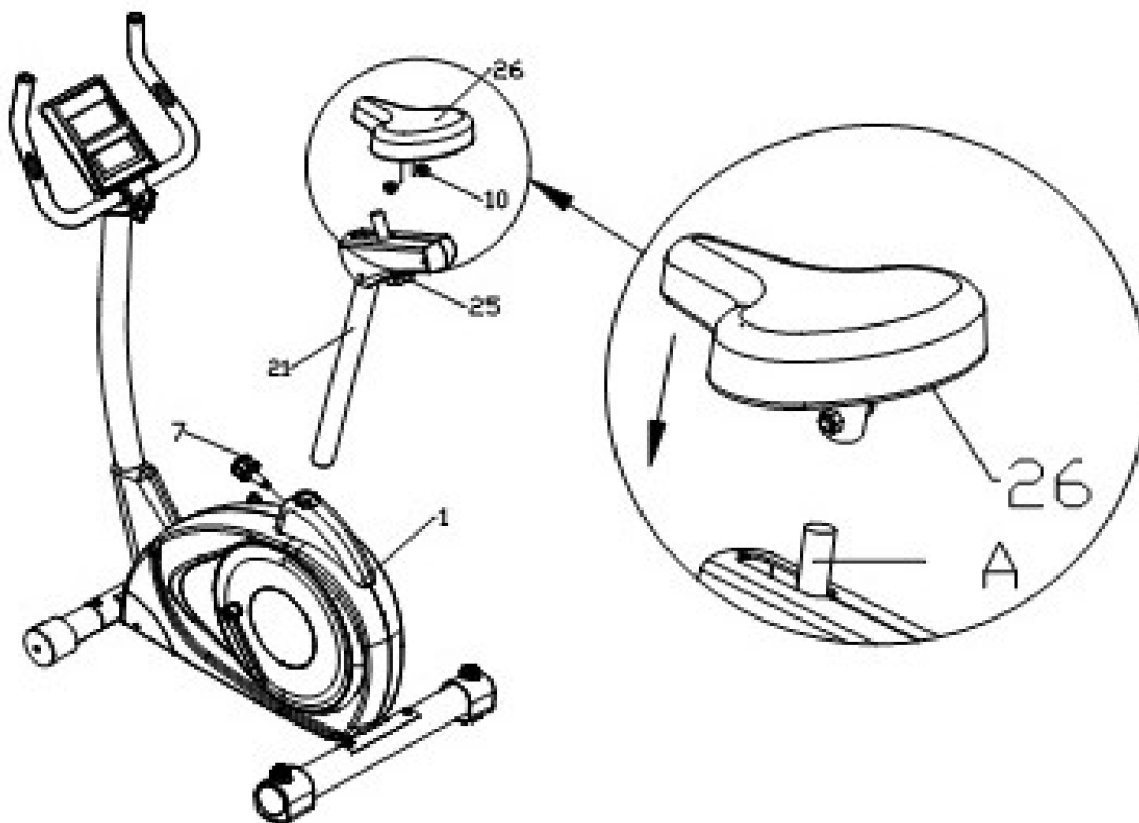


Krok 5

Siodełko (26) przymocować na wspornik siodełka (21) (pozycja A) i mocno przykręcić śrubą (10).

Zwolnić śrubę poziomą (21) w celu ustawienia odpowiedniej pozycji i kąta siodełka.

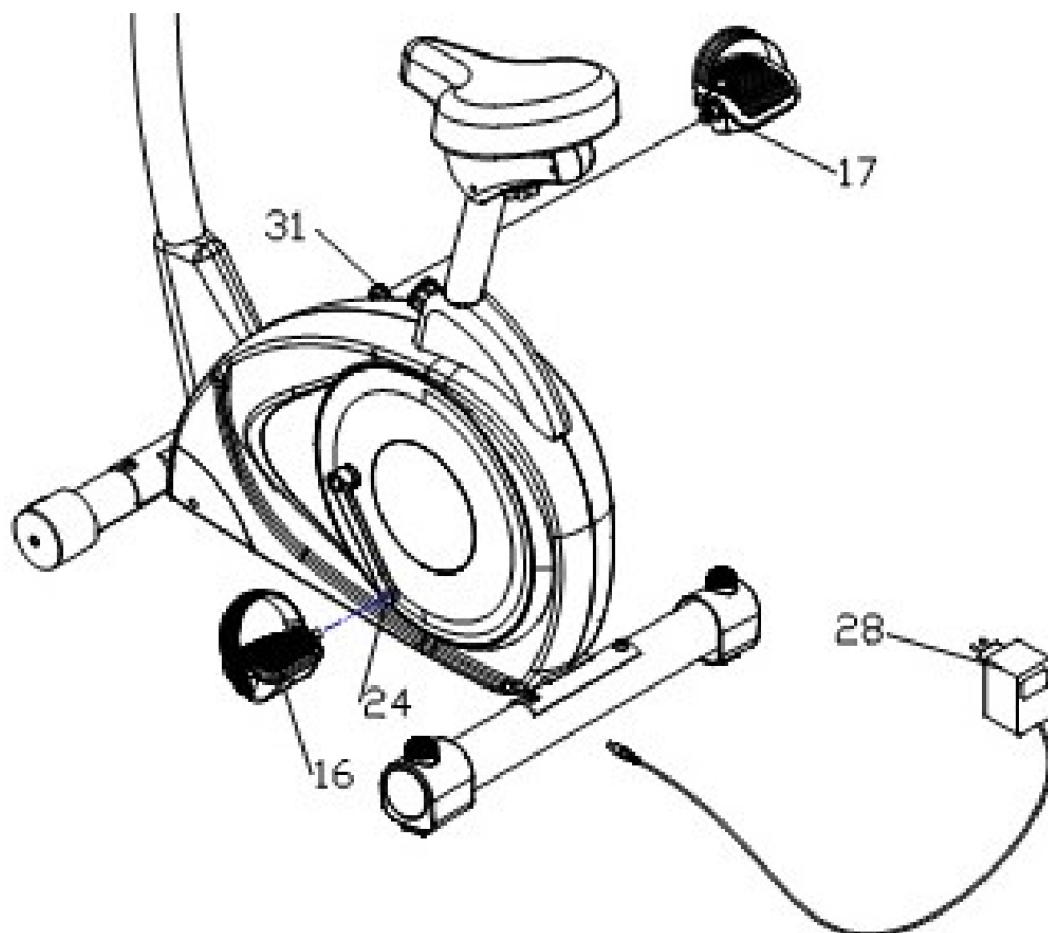
Wspornik siodełka (21) włożyć do ramy głównej (1), ustawić odpowiednią wysokość siodełka, pozycję zabezpieczyć śrubą szybkomocującą (7).



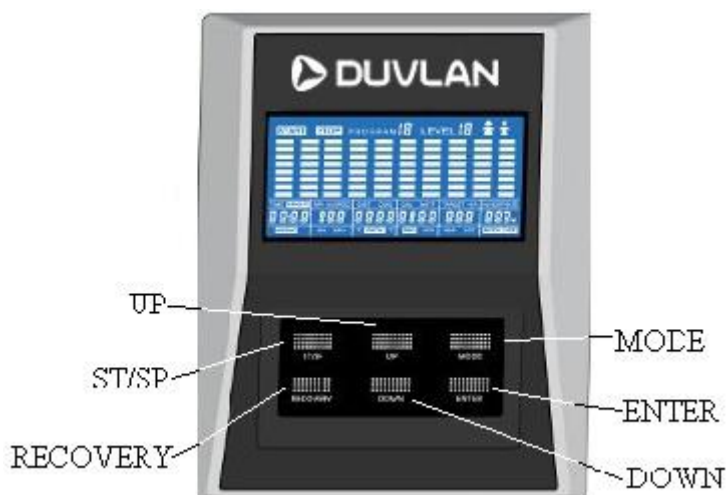
Krok 6

Pojedynczo połączyć lewy pedał (16) oraz prawy pedał (17) z lewym wałkiem (24) i prawym wałkiem (31), (wałki są oznaczone literami "L" oraz "R").

Wprowadzić przewód zasilający (28) do gniazdka na ramie głównej (1).



Komputer



GLÓWNE FUNKCJE

START/STOP

1. Rozpocząć lub przerwać trening.
2. Rozpoczęcie mierzenia poziomu tkanki tłuszczowej i zakończenie programu mierzenia tkanki tłuszczowej.
3. Działa tylko wtedy, gdy jest się w opcji STOP. 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: Zwiększyć wartość wybranego parametru: TIME (czas), DISTANCE (odległość), itd. Podczas treningu zwiększy się opór.

ENTER: Potwierdzenie żądanej wartości bądź trybu treningu.

RECOVERY: Aby wejść w funkcję "RECOVERY" należy wcisnąć przycisk ENTER, komputer musi mieć wprowadzoną wartość częstotliwości tętna (należy trzymać się czujników częstotliwości pulsu na uchwycie). Po upływie 1 minuty dostaną Państwo ocenę kondycji fizycznej od 1 do 6. F1 jest najlepsza, a F6 najgorsza.

MODE: Służy do zmiany wyświetlania parametrów RPM, PRĘDKOŚĆ, ODO oraz ODLEGŁOŚĆ podczas treningu.

WYBÓR ĆWICZENIA

Po włączeniu, za pomocą przycisków UP bądź DOWN należy wybrać pożądany program i zatwierdzić go przyciskiem ENTER.

Do dyspozycji jest 5 podstawowych programów ćwiczenia:

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

Ustawienie parametrów ćwiczenia:

Po wybraniu żadanego programu ćwiczenia: Program manualny, program domyślny, program tkanki tłuszczowej, program docelowej częstotliwości uderzeń serca, kontrolny program częstotliwości uderzeń serca oraz program użytkownika można ustawić parametry ćwiczenia w celu osiągnięcia pożądanych wyników.

PARAMETRY ĆWICZENIA: CZAS / ODLEGŁOŚĆ / KALORIE / WIEK

Uwaga: Niektóre parametry nie dają się ustawić w pewnych programach.

Czas i odległość nie mogą być ustawione w tym samym czasie!

Po wybraniu odpowiedniego programu, po wciśnięciu przycisku ENTER będzie migać parametr TIME. Za pomocą przycisków UP lub DOWN można wybrać żadaną 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 1,0~999,0, będzie się odejmowała do zera.
KALORIE	0~9950	0	±50	1. Gdy na wyświetlaczu jest 0, kalorie będą się dodawać. 2. Gdy na wyświetlaczu jest 50~9950, będą odejmować się do zera.
WIEK	10~99	30	±1	Docelowe tętno serca zależy od wieku. Jeżeli aktualne tętno serca przekroczy wartość docelowego (maks.) tętna, aktualna wartość wyświetli się w programach P1-P9.

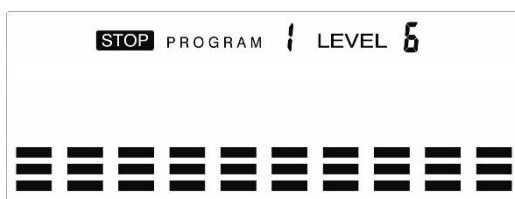
OBSŁUGA PROGRAMÓW

• Program manualny (MANUAL)

Za pomocą 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.

Profil programu:**Uwaga:**

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Wciskając przycisk START/STOP ćwiczenie będzie kontynuowane w celu osiągnięcia niedokończonych parametrów ćwiczenia.

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

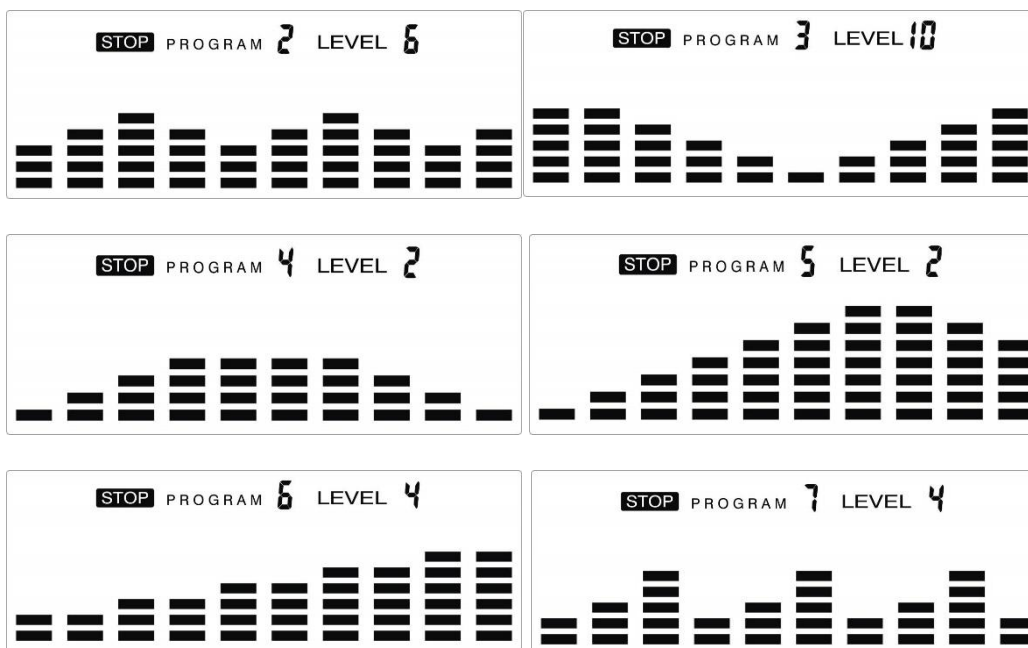
Do dyspozycji jest 6 programowych profili gotowych do użytku. Wszystkie profile programowe mają 16 poziomów oporu.

Ustawienie parametrów w programach domyślnych:

Należy wybrać jeden z Pre-programs za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie klawisza 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.

Profil programów:**Uwaga:**

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Wciskając przycisk START/STOP będzie kontynuowane ćwiczenie w celu osiągnięcia niedokończonych parametrów ćwiczenia.

- **Program tkanki tłuszczowej**

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.

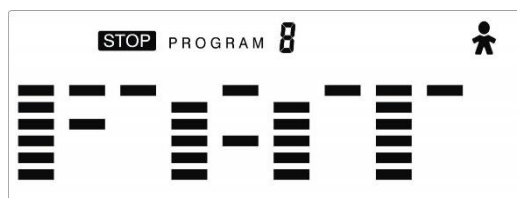
175 cm - będzie migać wzrost (HEIGHT), ustawia się go za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wzrost i przechodzi do dalszej danej.

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 START/STOP. Konieczne jest trzymanie czujników ręcznego pulsu.

Profil programu:



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)**

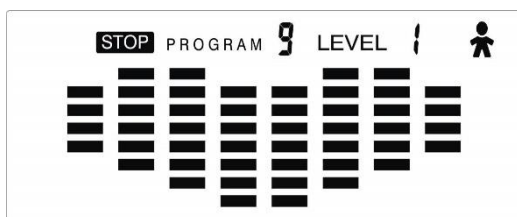
Ustawienie parametrów docelowej częstotliwości uderzeń serca:

Za pomocą UP albo DOWN należy wybrać Target heart rate 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 pożądaných parametrów. Po zakończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Profil programu:



Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 20 sekund, poziom obciążenia będzie wzrastać albo maleć (każdy opór obciążenia przedstawia 2 poziomy obciążenia).

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 częstotliwości uderzeń serca (Heart rate control program)**

Do dyspozycji są trzy rodzaje docelowego pulsu:

1. P10-60% CELOWA CZ.SERCA = 60% z (220-AGE)
2. P11-75% CELOWA CZ. SERCA=75% z (220-AGE)
3. P12-85% CELOWA CZ. SERCA-85% z (220-AGE)

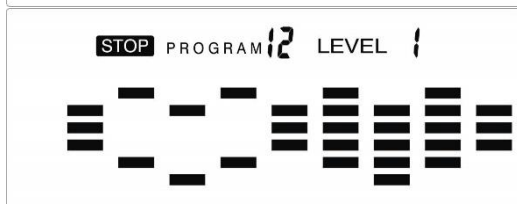
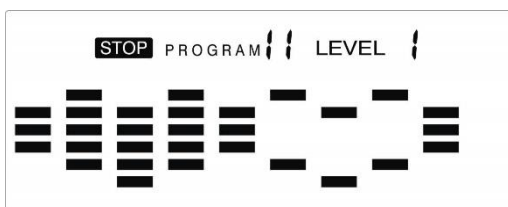
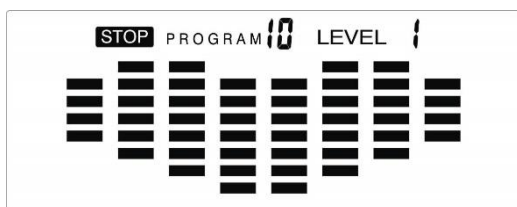
Ustawienie parametrów kontroli częstotliwości uderzeń serca:

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 pożądaných parametrów. Po zakończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Profil programu:



Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 20 sekund, poziom obciążenia będzie wzrastać albo maleć (każdy opór obciążenia przedstawia 2 poziomy obciążenia).

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

- **Program użytkownika (USER PROGRAM)**

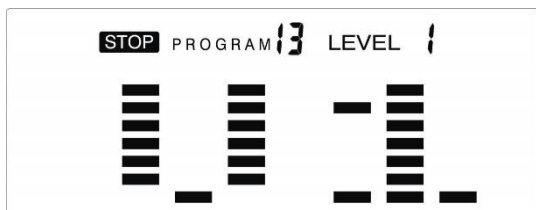
Program ten umożliwia użytkownikowi ustawienie swojego własnego programu ćwiczenia, który może być użyty od razu.

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.

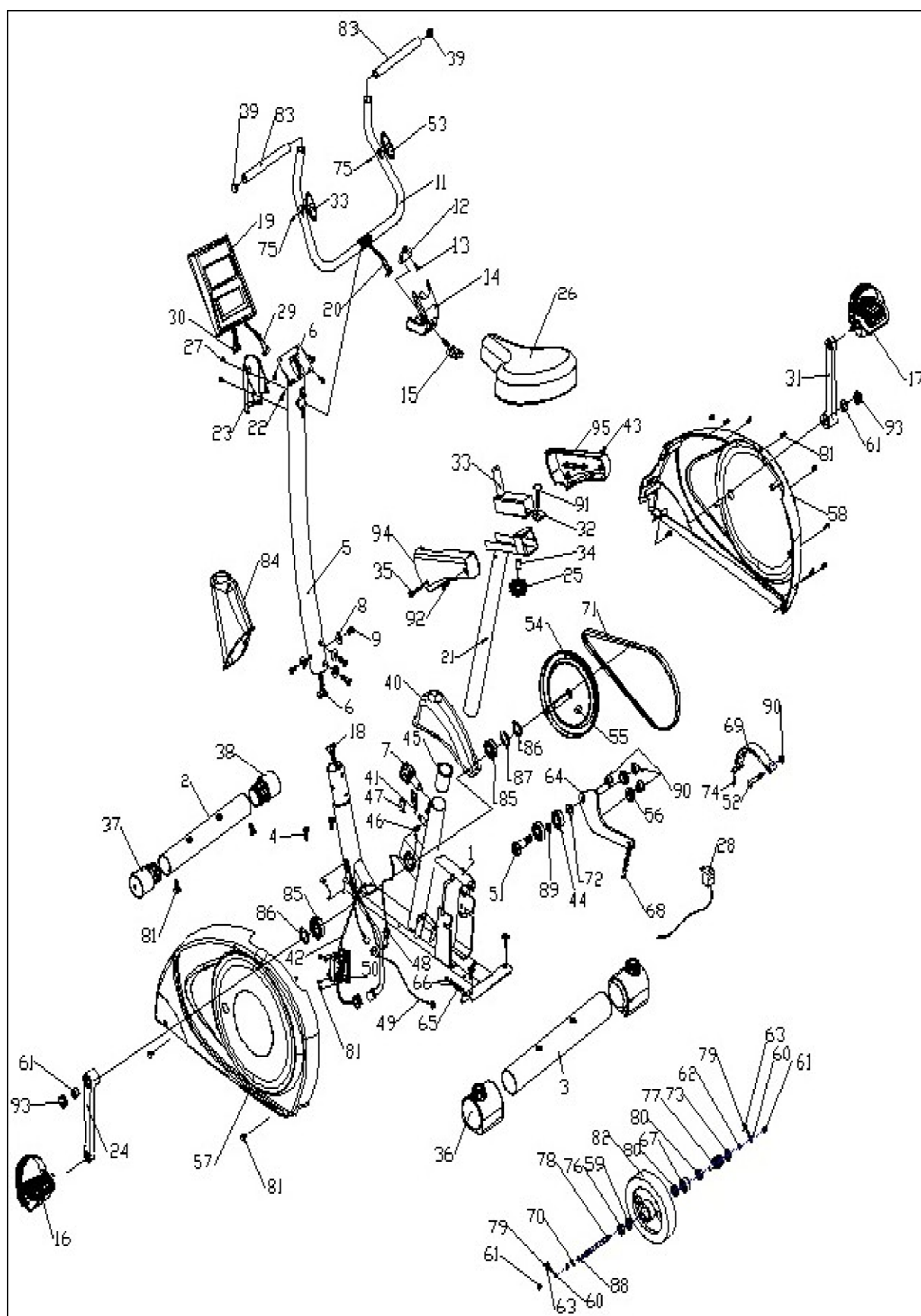
(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów. Po zakończeniu ustawiania pożądanych parametrów, migać będzie pierwszy rząd w poziomach. Za pomocą przycisków UP albo DOWN należy ustawić poziom, potem wcisnąć przycisk ENTER aż do zakończenia. W celu rozpoczęcia ćwiczenia należy wcisnąć przycisk START/STOP.

Profil programu:**Uwaga:**

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Wciskając przycisk START/STOP ćwiczenie będzie kontynuowane w celu osiągnięcia niedokończonych parametrów ćwiczenia.

Widok schematyczny



Spis części

L. p.	Nazwa	Sztuk
1	Rama główna	1
2	Stabilizator przedni	1
3	Stabilizator tylny	1
4	Śruba M10 x 20	4
5	Przednia tycz główna	1
6	Górny przewód komputera	1
7	Śruba szybkomocująca	1
8	Podkładka $\psi 8,5 \times \psi 16 \times T1,5$	4
9	Śruba M8 x 15	4
10	Śruba siodełka	4
11	Kierownica	1
12	Klips	1
13	Śruba M8 x 20	1
14	Przednia osłona klipsa	1
15	Śruba w kształcie litery "T"	1
16	Pedał lewy	1
17	Pedał prawy	1
18	Dolny przewód komputera	1
19	Komputer	1
20	Przewód pulsu ręcznego	1
21	Wspornik siodełka	1
22	Śruba M5 x 15	4
23	Tylnia osłona klipsa	1
24	Lewy wałek pedału 6'	1
25	Śruba pozioma M8	10
26	Siodełko	1
27	Śruba Phillips $\psi 4 \times 20$	2
28	Przewód zasilający	1
29	Wyjściowy przewód pulsowy komputera	3

30	Wyjściowy przewód komputera	7
31	Prawy wałek pedału	1
32	Kwadratowa podkładka 34 x 20 x T4,0	1
33	Płytką przesuwana poziomo	1
34	Pojemnik $\Phi 9 \times \Phi 13 \times 20$	1
35	Klin Phillips M5x62	1
36	Regulowana końcówka stabilizatora $\Phi 60$	2
37	Lewa końcówka	1
38	Prawa końcówka	1
39	Końcówka kierownicy $\psi 25,4$	1
40	Ośłona wspornika siodełka	1
41	Klin $\psi 4 \times 12$	1
42	Napięciowy przewód silnika	1
43	Nakrętka nylonowa M5	1
44	Łożysko 6001Z	2
45	Plastikowy pojemnik wspornika siodełka czarny $\Phi 50,8 \times \Phi 43$	1
46	Czujnik	1
47	Nakrętka w kształcie "U"	2
48	Przewód czujnika prędkości	1
49	Przewód elektryczny	1
50	Silnik	1
51	Śruba M8x35	1
52	Śruba M8x45	1
53	Czujnik pulsu ręcznego	2
54	Oś koła i wałka pedału	1
55	Sensor magnetyczny	1
56	Zamknięcie $\Phi 16, \Phi 8 \times 6$	2
57	Lewa osłona	1
58	Prawa osłona	1
59	Podkładka płaska $\Phi 30 \times \Phi 34 \times T0,8$	1
60	Spinka zabezpieczająca	2

61	Nakrętka M10x1,25	4
62	Nakrętka M10 1,25xT3,0	2
63	Spinka zabezpieczająca	2
64	Ramię napięcia	1
65	Śruba M6x30	1
66	Nakrętka M6	2
67	Jednokierunkowe łożysko $\Phi 17 \times \Phi 35 \times 16$	1
68	Sprężyna $\Phi 2 \times \Phi 16 \times 63$	1
69	Zestaw magnetycznej konsoli bezpieczeństwa	1
70	Spinka $\Phi 10$	1
71	Pas J6 (380)	1
72	Płaska podkładka $\Phi 13 \times T1,5$	1
73	Łożysko 6901ZZ	1
74	Sprężyna uchwytu magnetycznego $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 61,4$	1
75	Śruba Phillips $\psi 4 \times 15$	2
76	Łożysko 6300ZZ	1
77	Pas koła zamachowego	1
78	Oś koła zamachowego	1
79	Nakrętka M6	2
80	Łożysko 6003ZZ	2
81	Śruba $\psi 5 \times 15$	17
82	Koło zamachowe	1
83	Pianka na kierownicę $\Phi 24 \times \Phi 30 \times 530$	2
84	Oslona wspornika przedniego	1
85	Łożysko 6203Z	2
86	Spinka $\Phi 17$	2
87	Podkładka $\Phi 17,2 \times \Phi 22 \times T0,3$	1
88	Podkładka $\Phi 10,5 \times \Phi 14 \times T0,3$	1
89	Płaska podkładka $\Phi 12,5 \times \Phi 18 \times T1,2$	1
90	Nakrętka M8	4
91	Śruba M8x45	1

92	Śruba Phillips $\Phi 4 \times 35$	1
93	Zamknięcie wieczkowe $\Phi 23 \times 7$	2

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márká termékét választotta. Termékünk otthoni használata készült, tervezése és ellenőrzése az EN 957 szabvány szerint történt. A berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót, később is szüksége lehet rá!

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

A Duvlan csoport

Garancia

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

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

- A berendezést nem használhatja olyan személy, akinek a testsúlya több, mint **150 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyermekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásmentes felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés otthoni használatra lett tervezve. A berendezés tesztelése és tanúsítása a HB kategória alapján történt (STN EN ISO 20957-1 szabvány), otthoni használatra. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN ISO 20957-1). Konditermi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze.
- Csak eredeti 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. Használat előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszedése gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- Ne kerékpározzon a szobakerékpáron állva.
- FIGYELMEZTETÉS: a pulzusszám érzékelők pontatlan méréseket végezhetnek. A szervezet túlterhelése súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
- A szobakerékpár súlya: 30 kg.
- A berendezés méretei (h x sz x m): 96 x 52 x 139 cm.

Szerszámok az összeszereléshez

Villáskulcs 13, 15 és 17 mm



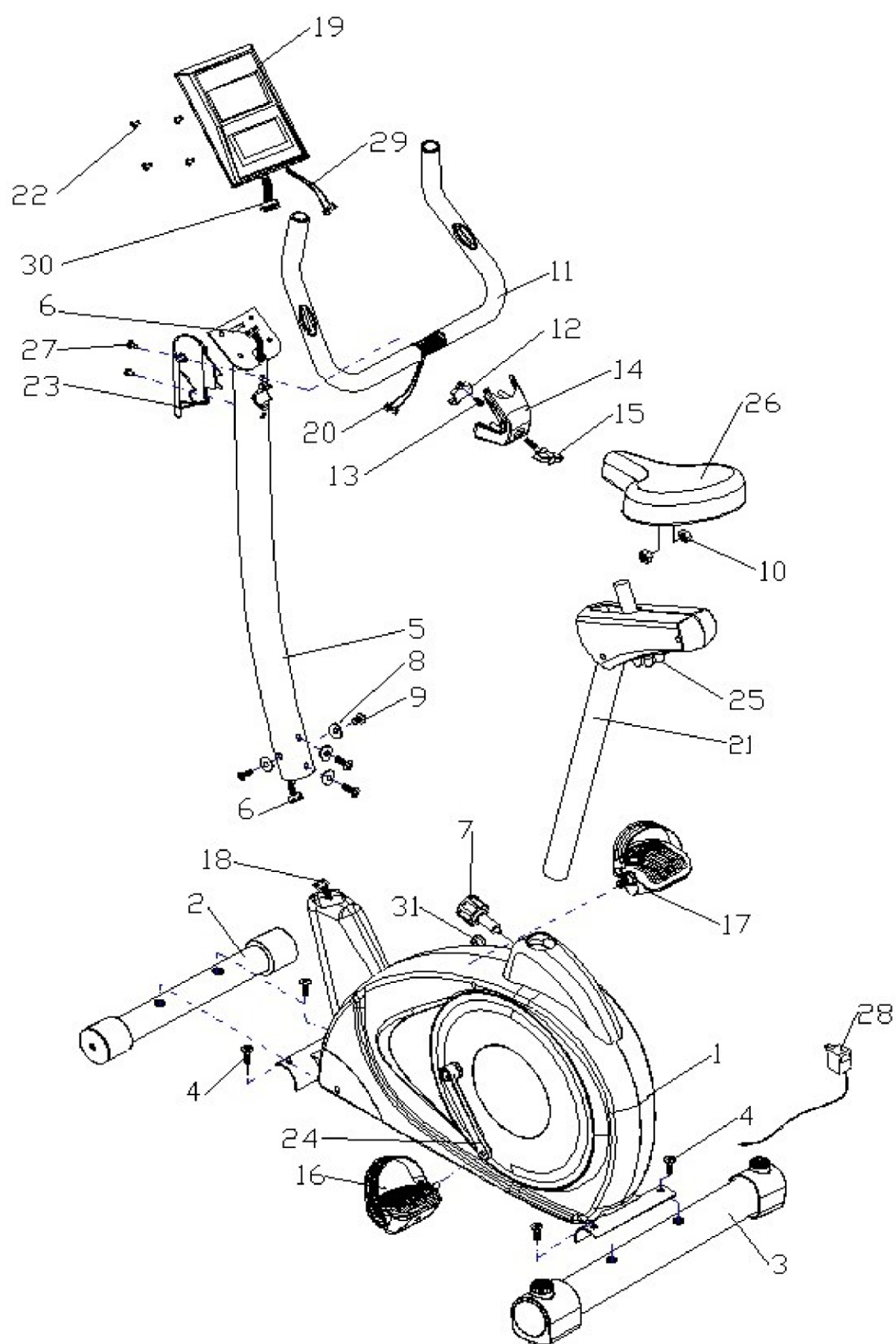
Imbuszkulcs 6 mm



Phillips csavarhúzó



A szobakerékpár leírása

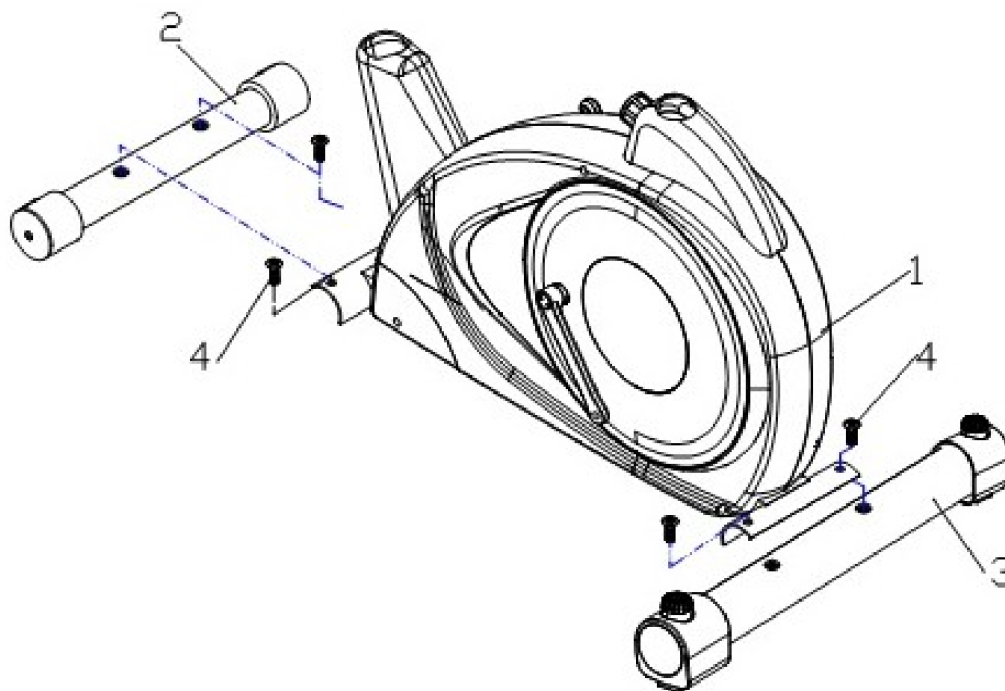


Az összeszerelés menete

Vegye ki a szobakerékpár fő vázát és az összes alkatrészét a kartondobozból és helyezze őket a talajra. Vesse össze az alkatrészeket az alkatrészlistával és győződjön meg róla, hogy egy alkatrész sem hiányzik a kartondobozból.

1. lépés

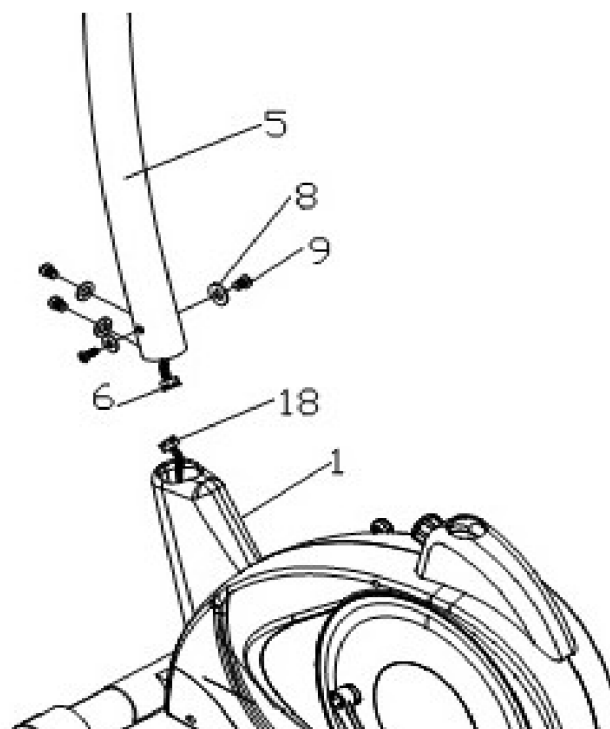
Csatolja az elülső stabilizátort (2) és a hátsó stabilizátort (3) egyenként a fő vázhoz (1) négy csavar (4) segítségével.



2. lépés

Kösse össze az alsó számítógépkábelt (18) a felső számítógépkábellel (6).

Csatolja az első fő rudat (5) a fő vázhoz (1) négy csavar (9) és alátét (8) felhasználásával.

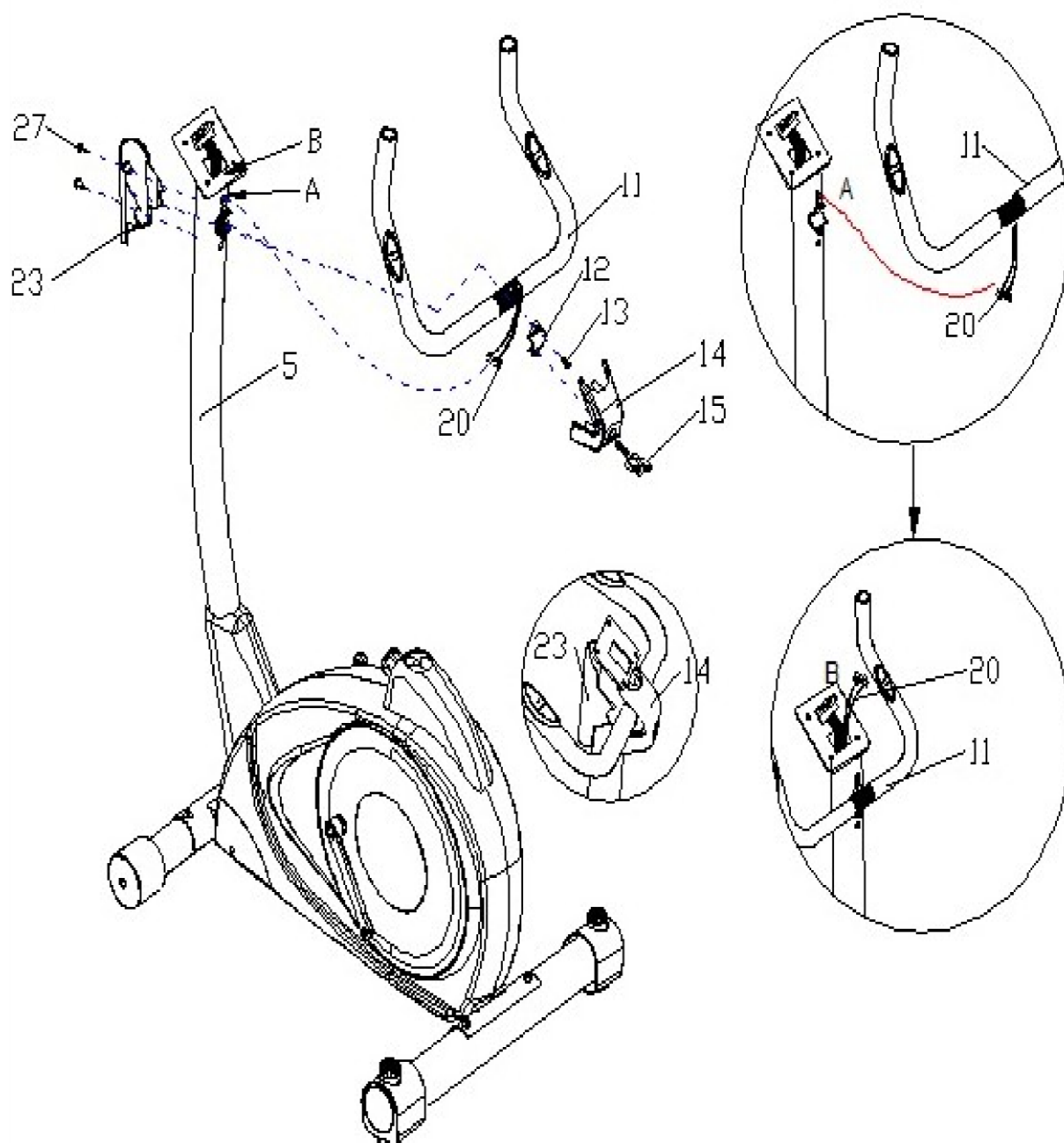


3. lépés

Húzza át a két kézi pulzuskábelt (20) a kormány alsó nyílásán az első fő rúdon (A helyzet) és húzza ki a felső nyíláson át (B helyzet).

Csatolja a kormányt (11) az első fő rúdhoz (5) a kapocs (12) és a csavar (13) felhasználásával. Illessze az elülső kapocsfedelelet (14) és a hátsó kapocsfedelelet (23) az első fő rúdra (5), majd szorosan húzza be két csavar (27) segítségével.

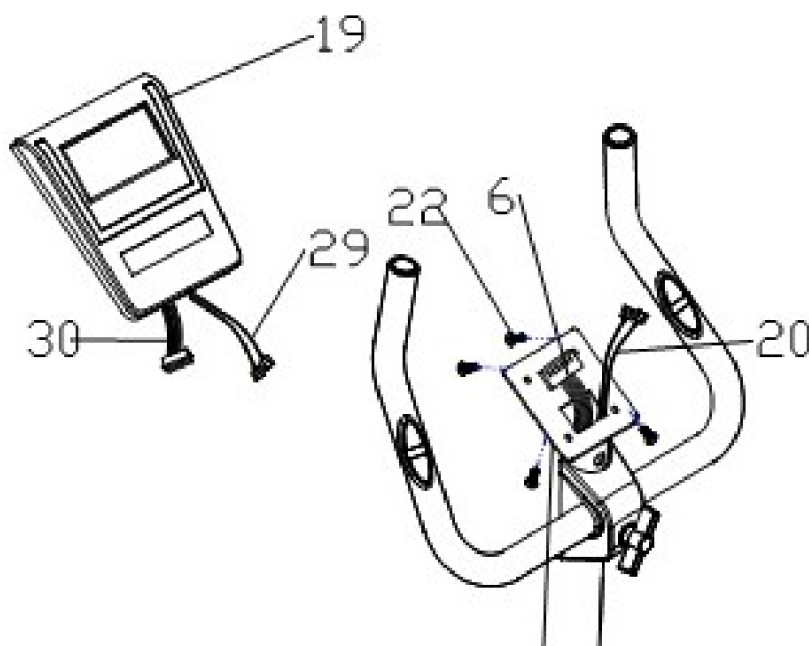
Állítsa be a kormány Önnek megfelelő szögét, majd rögzítse a helyzetet „T” alakú csavarral (15).



4. lépés

Fokozatosan kösse össze a felső számítógépkábelt (6) a kimeneti számítógépkábel (30) és a két kézi pulzuskábelt (20) a kimeneti számítógép pulzuskábel (29).

Rögzítse a számítógépet (19) az első fő rúdhoz (5) négy csavar (22) segítségével.

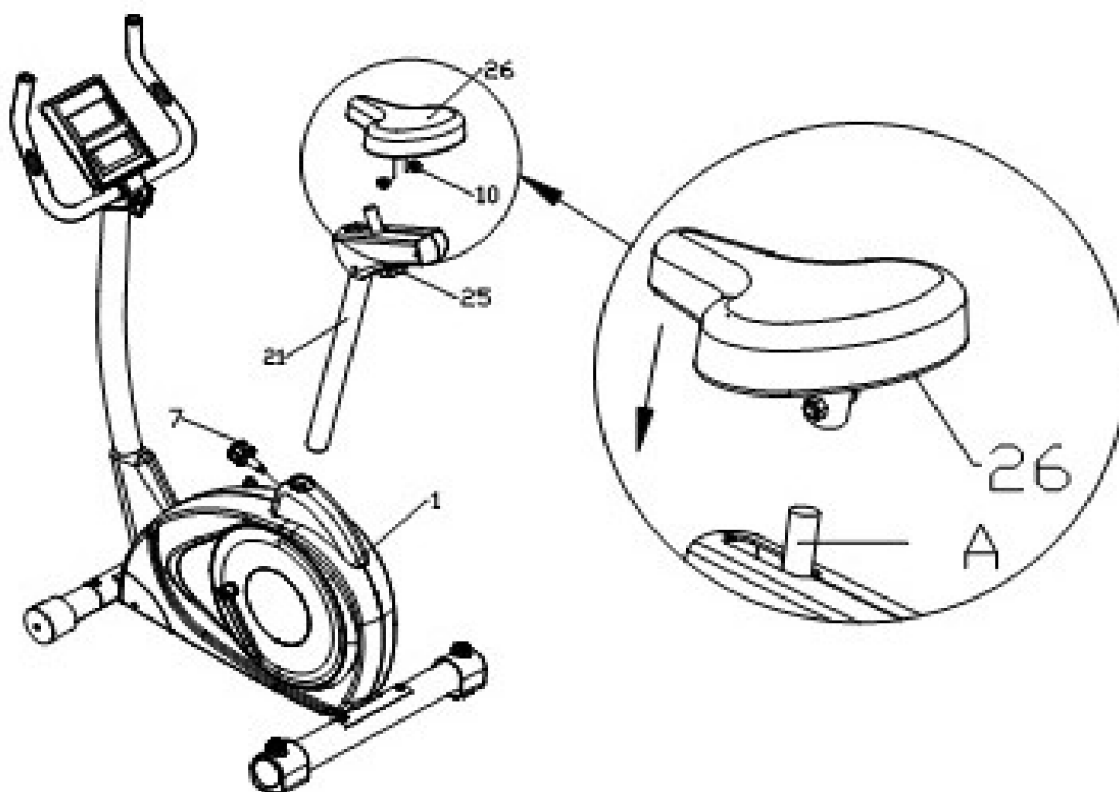


5. lépés

Csatolja az ülést (26) az ülésrúdhoz (21) (A helyzet) és szilárdan húzza be csavar (10) segítségével.

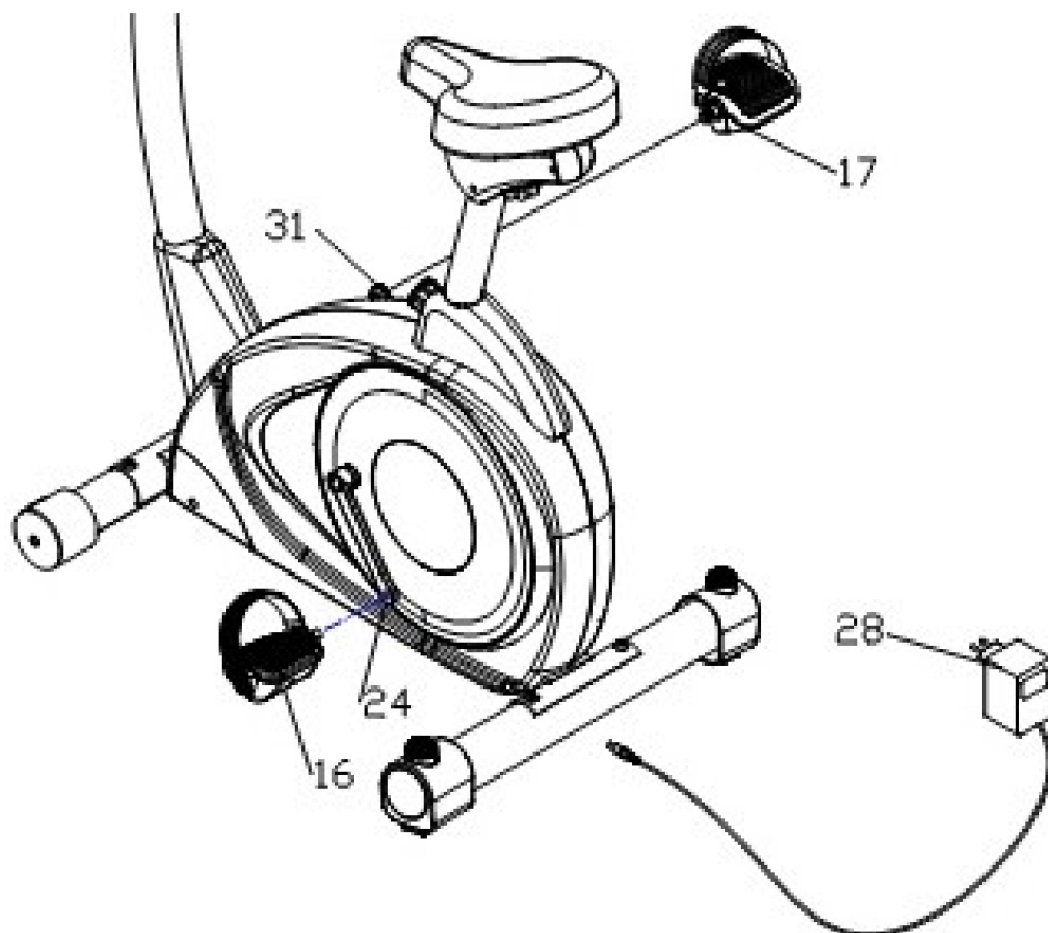
Engedje ki a vízszintes csavart (25) az ülés Önnek megfelelő helyzetének és szögének beállításához.

Helyezze az ülésrudat (21) a fő vázba (1), állítsa be az ülés Önnek megfelelő magasságát, a helyzetet biztosítsa gyorsreteszelő csavarral (7).

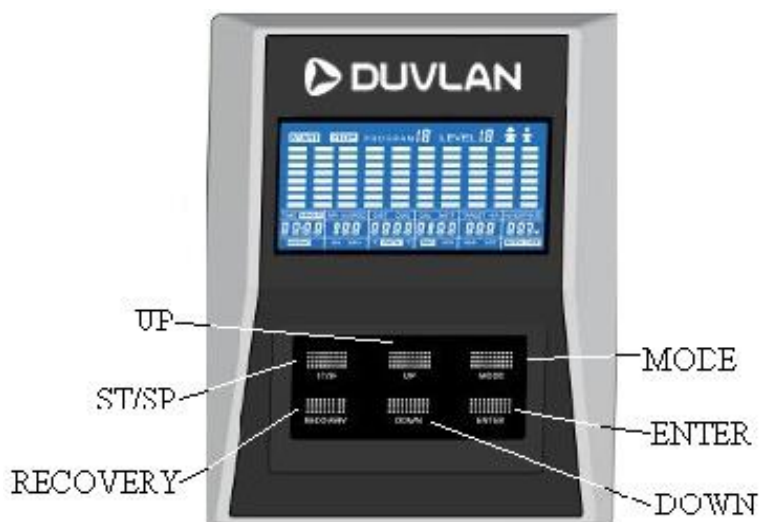


6. lépés

Egyenként rögzítse a bal pedált (16) és jobb pedált (17) a bal hajtókarhoz (24) és jobb hajtókarhoz (31), (a hajtókarok „L” és „R” betűvel vannak jelölve).
Csatlakoztassa a tápkábelt (28) a fő keret (1) csatlakozóhoz.



Számítógép



FŐ FUNKCIÓK

START/STOP:

4. Az edzés kezdése vagy befejezése.
5. A testzsír mérésének kezdése és a testzsírmérő program befejezése.
6. Csak akkor működik, ha „STOP” módban van. A gomb 3 másodpercen át való lenyomva tartásával kinullázza az összes funkciót.

DOWN: Csökkenti a kiválasztott paraméter értékét: TIME (idő), DISTANCE (távolság), stb. Az edzés alatt csökkenti az ellenállást.

UP: Növeli a kiválasztott paraméter értékét: TIME (idő), DISTANCE (távolság), stb. Az edzés alatt növeli az ellenállást.

ENTER: Megerősíti a kívánt értéket vagy edzésmodot.

RECOVERY (KIÉRTÉKELÉS): Nyomja meg az ENTER gombot, hogy belépjen a RECOVERY funkcióba. A számítógépnek rendelkeznie kell a pulzusszám értékével (tartania kell a pulzusmérőket a markolaton). 1 perc alatt megkapja a testi erőnléte értékelését 1-től 6-ig. Az F1 a legjobb és az F6 a legrosszabb.

MODE: A paraméterek megjelenítésének átkapcsolására szolgál. RPM, SEBESSÉG, ODO és TÁVOLSÁG, az edzés során.

A GYAKORLAT KIVÁLASZTÁSA

A bekapcsolást követően az UP vagy DOWN gombokkal választja ki a kívánt módot és az ENTER gombbal erősíti meg.

Elérhető 5 alap gyakorlatmód:

Manuális program, Alapértelmezett programok, Testzsír program, Célzott pulzusszám program, Pulzusszám ellenőrzési program és Felhasználói program.

A gyakorlatok paramétereinek beállítása:

A kívánt gyakorlatmód kiválasztása után (Manuális program, Alapértelmezett programok, Testzsír program, Célzott pulzusszám program, Pulzusszám ellenőrzési program és Felhasználói program) beállíthatja a paramétereket a kívánt eredmény eléréséhez.

A GYAKORLATOK PARAMÉTEREI: IDŐ / TÁVOLSÁG / KALÓRIA / ÉLETKOR

Megjegyzés: Egyes paramétereket bizonyos programban nem lehet beállítani.

Időt és távolságot nem lehet beállítani azonos időben!

Amint kiválasztotta a programot, az ENTER gomb megnyomása után a TIME paraméter villogni fog. Az UP vagy DOWN gombok segítségével beállíthatja a kívánt időértéket. Az ENTER gomb megnyomásával megerősíti az értéket.

Ezt követően a villogó sor a következő paraméternél fog jelezni. Használja továbbra is az UP vagy DOWN gombokat. A gyakorlat megkezdéséhez nyomja meg a START/STOP gombot.

Több a gyakorlatok paramétereiről:

Paraméter	A megjelenítés terjedelme	Beállított érték	Növekedés/ Csökkenés	Leírás
IDŐ	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Amikor a kijelzőn a 0:00 szerepel, az idő növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn a 1:00-99:00 szerepel, az idő csökkeni fog nulláig.
TÁVOLSÁG	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Amikor a kijelzőn a 0,0 szerepel, a távolság növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn a 1,0~999,0 szerepel, a távolság csökkeni fog nulláig.
KALÓRIA	0~9950	0	±50	1. Amikor a kijelzőn a 0 szerepel, a kalória növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn a 50~9950 szerepel, a kalória csökkeni fog.
ÉLETKOR	10~99	30	±1	A cél pulzusszám függ a személy életkorától. Amikor az aktuális pulzusszám meghaladja a célt (max.) (a számítógép által kiszámolva), az aktuális pulzusszám érték megjelenik a P1-P9 programokban.

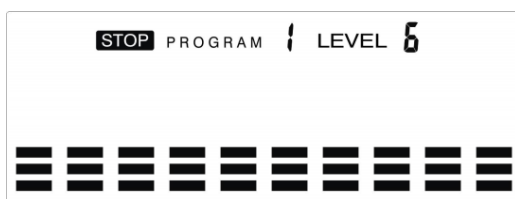
PROGRAMOK VEZÉRLÉSE

• Manuális program (MANUAL)

Válassza ki a „Manual“ –t 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 gombokkal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

(Ha a felhasználó beállítja az edzés célidejét, 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.

Programprofil:**Megjegyzés:**

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában. Hangjelzést fog hallani, majd az edzés automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, befejezetlen paraméterek eléréshez.

- Alapértelmezett programok (PRE-PROGRAMS)**

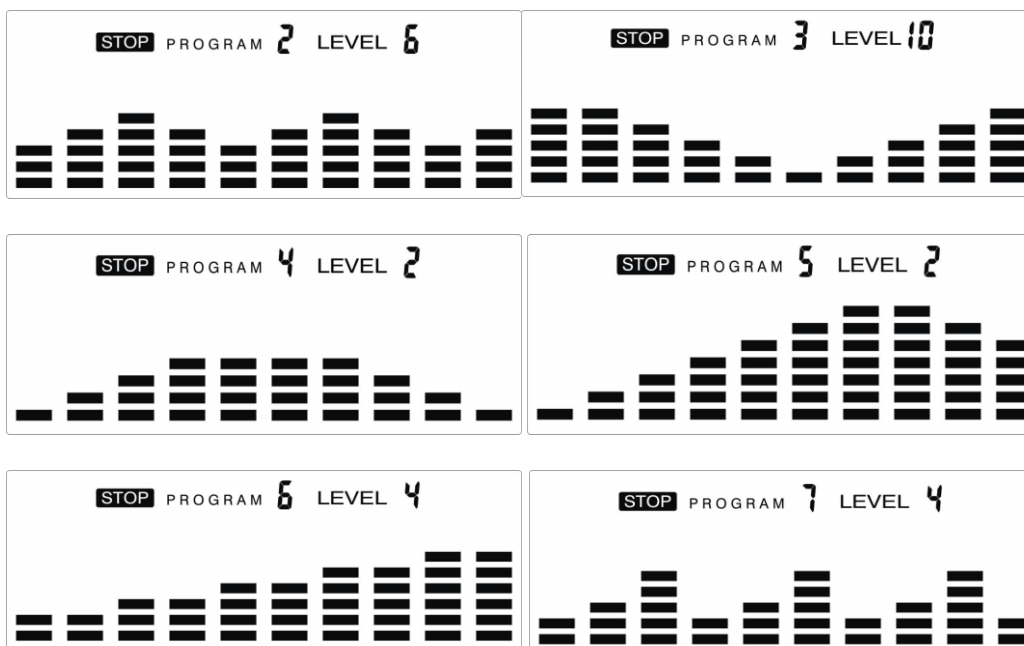
6 programprofil áll készen a használatra. Minden program profil 16 ellenállási szinttel rendelkezik.

Az alapértelmezett programok paramétereinek beállítása:

Válasszon ki egyet a „Pre-programs” közül az UP vagy DOWN gomb segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTER-t. 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 célidejét, 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.

Programprofil:**Megjegyzés:**

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában. Hangjelzést fog hallani, majd az edzés automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, befejezetlen paraméterek eléréshez.

- **Testzsír program (Body fat program)**

Adatok beállítása a testzsírért:

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.

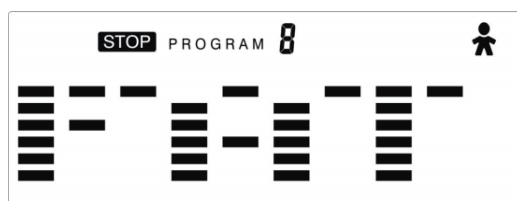
175 cm villogni fog a magasság (HEIGHT), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

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 év 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, fognia kell a kézi pulzusérzékelőket.

Programprofil:



15 másodpercenként megjelenik a kijelzőn az Ön Body Fat %, BMR, BMI & Body type adatai.

Megjegyzés:

9 testalkat létezik a kiszámított % zsír alapján.

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

BMR: Alapvető anyagcsere arány

BMI: Testtömeg index

A START/STOP gomb megnyomásával visszatér a fő képernyőre.

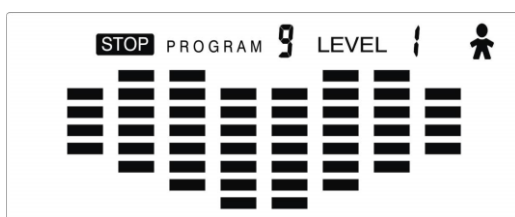
- **Célzott pulzusszám program (Target heart rate program)**

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 célidejét, 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.

Programprofil:**Megjegyzés:**

Ha a mért pulzusszám a cél pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést. Körülbelül minden 20. másodpercben ellenőrizni fogja, az ellenállás-terhelés ennek megfelelően fog csökkenni vagy növekedni. (Minden ellenállás-terhelés 2 terhelési szintet képvisel).

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában. Hangjelzést fog hallani, majd az edzés automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, befejezetlen paraméterek eléréséhez.

- **Pulzusszám ellenőrzési program (Heart rate control program)**

3 féle létezik a célzott pulzushoz:

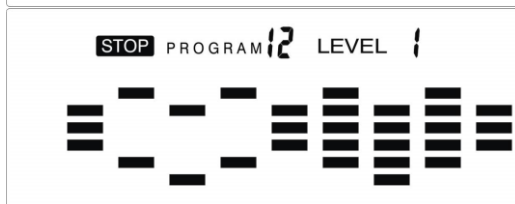
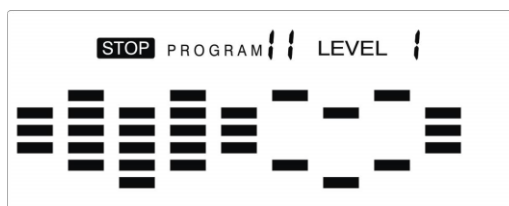
4. P10- 60% CÉL SZ.F. = 60% z (220-AGE)
5. P11- 75% CÉL SZ.F. = 75% z (220-AGE)
6. P12- 85% CÉL SZ.F. = 85% z (220-AGE)

Paraméterek beállítása a szívfrekvencia ellenőrzéséhez:

Válasszon ki egyet a „Heart rate control program” –ből 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 célidejét, 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

Programprofil:**Megjegyzés:**

Ha a mért pulzusszám a cél pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést. Körülbelül minden 20. másodpercben ellenőrizni fogja, az

ellenállás-terhelés ennek megfelelően fog csökkenni vagy növekedni (Minden ellenállás-terhelés 2 terhelési szintet képvisel).

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában. Hangjelzést fog hallani, majd az edzés automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, befejezetlen paraméterek eléréséhez.

- **Felhasználói program (USER PROGRAM)**

Ez a program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy saját edzésprogramot hozzon létre, amely azonnal használható.

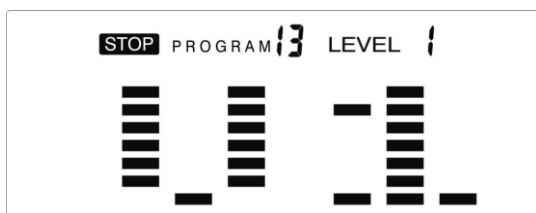
Paraméterek beállítása a felhasználói programhoz:

Válassza ki a „User“ –t 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 célidejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A kívánt paraméterek beállításának befejezése után villogni fog a „LEVEL 1”, szerkessze az UP vagy DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg az ENTER gombot a befejezésig. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

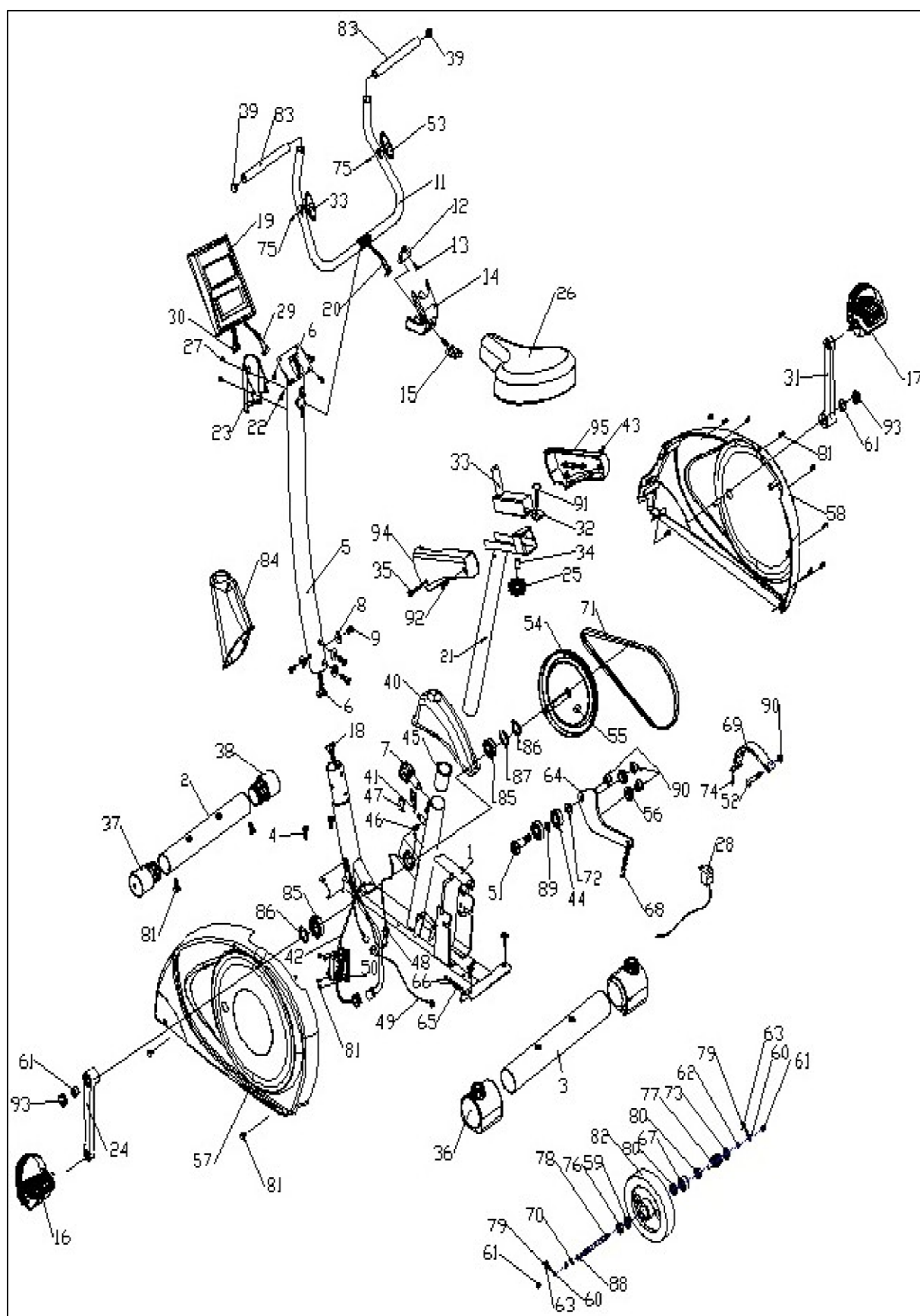
Programprofil:



Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában. Hangjelzést fog hallani, majd az edzés automatikusan megáll. A START/STOP gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, befejezetlen paraméterek eléréséhez.

Sematikus ábra



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Fő váz	1
2	Elülső stabilizátor	1
3	Hátsó stabilizátor	1
4	Csavar M10 x 20	4
5	Első fő rúd	1
6	Felső számítógépkábel	1
7	Gyorsreteszelő csavar	1
8	Alátét $\psi 8,5 \times \psi 16 \times T1,5$	4
9	Csavar M8 x 15	4
10	Üléscsavar	4
11	Kormány	1
12	Kapocs	1
13	Csavar M8 x 20	1
14	Elülső kapocsfedél	1
15	„T” alakú csavar	1
16	Bal pedál	1
17	Jobb pedál	1
18	Alsó számítógépkábel	1
19	Számítógép	1
20	Kézi pulzuskábel	1
21	Ülésrúd	1
22	Csavar M5 x 15	4
23	Hátsó kapocsfedél	1
24	Bal hajtókar 6'	1
25	Vízszintes csavar M8	10
26	Ülés	1
27	Philips csavar $\psi 4 \times 20$	2
28	Tápegység	1
29	Kimeneti számítógép pulzuskábel	3

30	Kimeneti számítógépkábel	7
31	Jobb hajtókar 6'	1
32	Négyszögletes alátét 34 x 20 x T4,0	1
33	Vízszintes csúszólemez	1
34	Tok $\Phi 9$ x $\Phi 13$ x 20	1
35	Philips szeg M5 x 62	1
36	A stabilizátor állítható végsapka $\Phi 60$	2
37	Bal végsapka	1
38	Jobb végsapka	1
39	Kormányrúd végsapka $\psi 25,4$	1
40	Ülésrúd borítás	1
41	Szeg $\psi 4$ x 12	1
42	Motor tápkábel	1
43	Nylon anya M5	1
44	Csapágy 6001Z	2
45	Műanyag ülésrúd tok – fekete $\Phi 50,8$ x $\Phi 43$	1
46	Érzékelő	1
47	„U“ alakú anya	2
48	Sebességérzékelő kábel i	1
49	Elektromos vezeték	1
50	Motor	1
51	Csavar M8 x 35	1
52	Csavar M8 x 45	1
53	Kézi pulzusérzékelő	2
54	Kerék- és hajtókartengely	1
55	Mágneses érzékelő	1
56	Zárósapka $\Phi 16$, $\Phi 8$ x 6	2
57	Bal borítás	1
58	Jobb borítás	1
59	Lapos alátét $\Phi 30$ x $\Phi 34$ x T0, 8	1
60	Rögzítőkapocs	2

61	Anyá M10 x 1,25	4
62	Anyá M10 1,25 x T3,0	2
63	Szilárd kapocs	2
64	Feszítőkar	1
65	Csavar M6 x 30	1
66	Anyá M6	2
67	Egyirányú csapágy $\Phi 17$ x $\Phi 35$ x 16	1
68	Rugó $\Phi 2$ x $\Phi 16$ x 63	1
69	Mágneses szilárd tartókar készlet	1
70	Kapocs $\Phi 10$	1
71	Szalag J6 (380)	1
72	Lapos alátét $\Phi 8,5$ x $\Phi 13$ x T1,5	1
73	Csapágy 6901ZZ	1
74	Mágneses tartó rugója $\Phi 10$ x $\Phi 1,2$ x 61,4	1
75	Philips csavar $\psi 4$ x 15	2
76	Csapágy 6300ZZ	1
77	Lendkerék kerek szalagja	1
78	Lendkerék tengely	1
79	Anyá M6	2
80	Csapágy 6003ZZ	2
81	Csavar $\psi 5$ x 15	17
82	Lendkerék	1
83	Kormányhab $\Phi 24$ x $\Phi 30$ x 530	2
84	Első alapzatborítás	1
85	Csapágy 6203Z	2
86	Kapocs $\Phi 17$	2
87	Alátét $\Phi 17,2$ x $\Phi 22$ x T0,3	1
88	Alátét $\Phi 10,5$ x $\Phi 14$ x T0,3	1
89	Lapos alátét $\Phi 12,5$ x $\Phi 18$ x T1,2	1
90	Anyá M8	4
91	Csavar M8 x 45	1

92	Philips csavar $\Phi 4 \times 35$	1
93	Zárókupak $\Phi 23 \times 7$	2