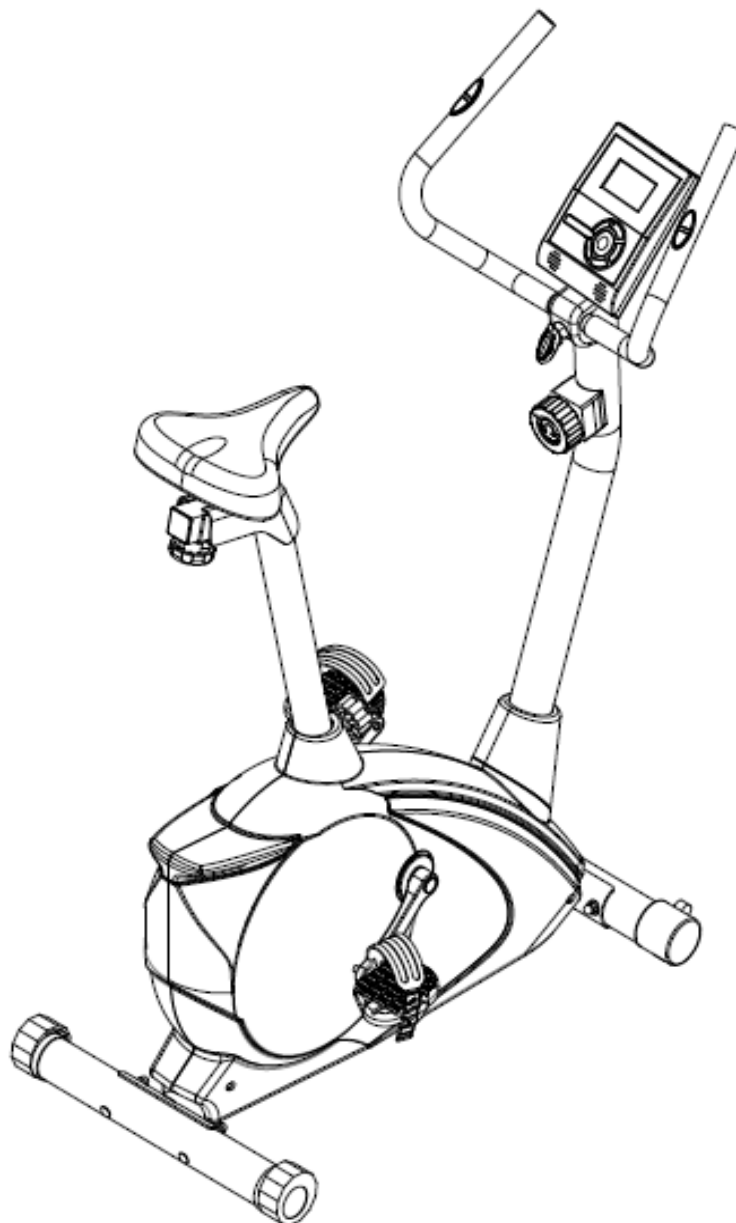




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Rotoped DUVLAN Seton – kód: 6593

**Návod na použití:** Rotoped DUVLAN Seton – kód: 6593

**Instrukcja obsługi:** Rower treningowy DUVLAN Seton – kod: 6593

**Használati útmutató:** Szobakerékpár DUVLAN Seton – kód: 6593

SK

CZ

PL

HU

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DUVLAN. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. 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 záruku 5 rokov.

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

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

## **Zákaznícky servis**

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

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie značky 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**

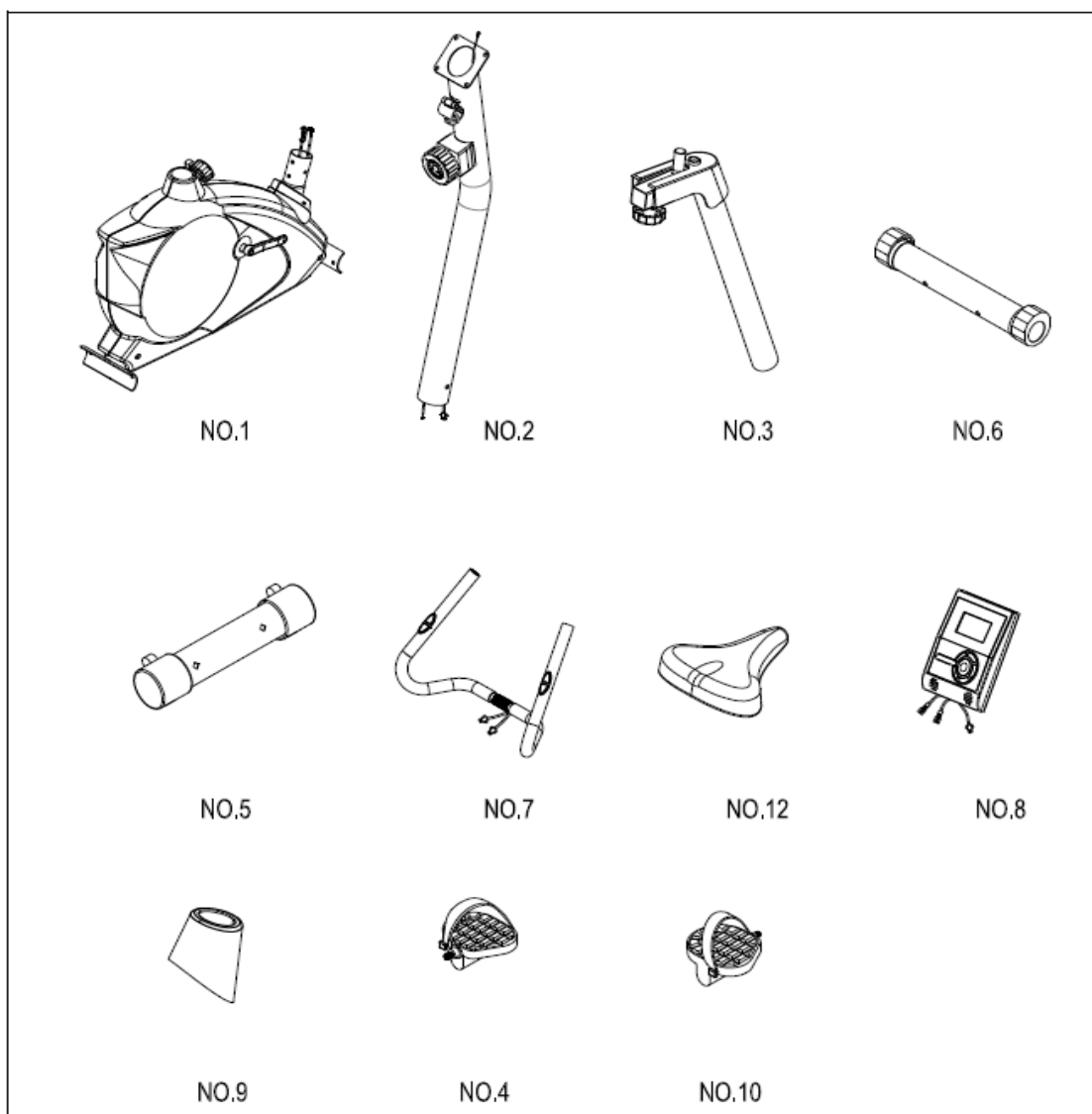
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## 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.

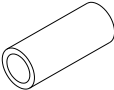




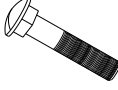



- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja 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 verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely DUVLAN (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Hmotnosť: 29,9 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 104 x 49 x 133 cm.

## Zoznam dielov



P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Predná podpera	1
3	Nosná podpera sedadla	1
6	Zadný stabilizátor	1
5	Predný stabilizátor	1
7	Riadidlá	1
12	Sedadlo	1
8	Merač	1
9	Predný kryt	1
4	Pravý pedál	1
10	Ľavý pedál	1





## Zoznam kovových dielov

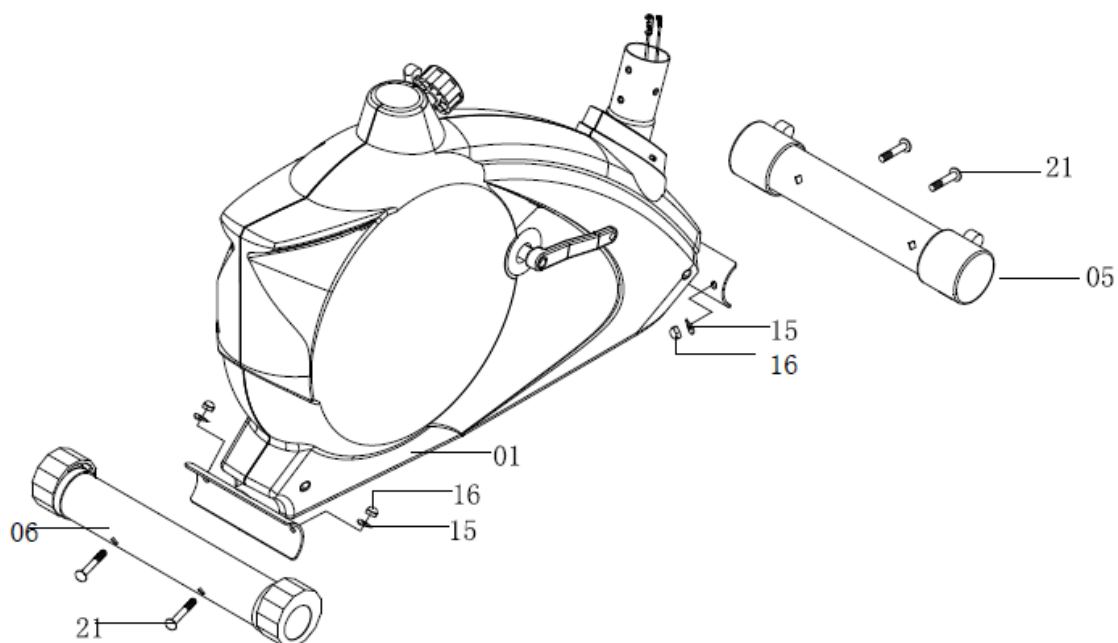
P.Č.	Názov	Obrázok	KS
11	Objímka		1
13	Skrutka typu T		1
14	Kryt svorky		1
15	Zakrivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$		4
16	Klenutá matica M8		4
21	Nosná skrutka M8 x 70L		4
26	Plochá podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 16$		1
60	Dvojitý kľúč		1
61	Imbusový kľúč 5 mm		1

## Montážny návod

### Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (5) k prednej časti hlavného rámu (1) a zaistite dvoma nosnými skrutkami (21), dvoma zakrivenými podložkami (15) a dvoma klenutými maticami (16). Pripevnite zadný stabilizátor (6) k zadnej časti hlavného rámu (1) a zaistite dvoma nosnými skrutkami (21), dvoma zakrivenými podložkami (15) a dvoma klenutými maticami (16).

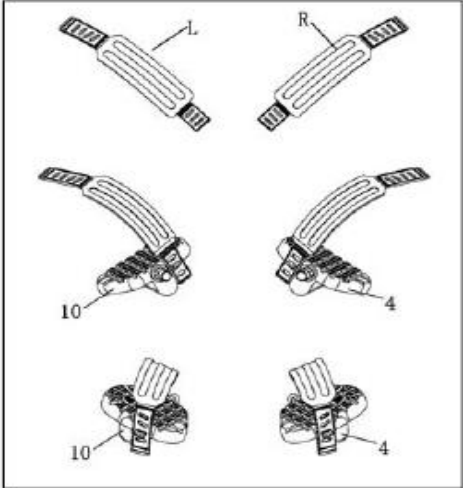
15		4ks/pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$
16		4ks/pcs M8
21		4ks/pcs M8x70L
60		1ks/pc




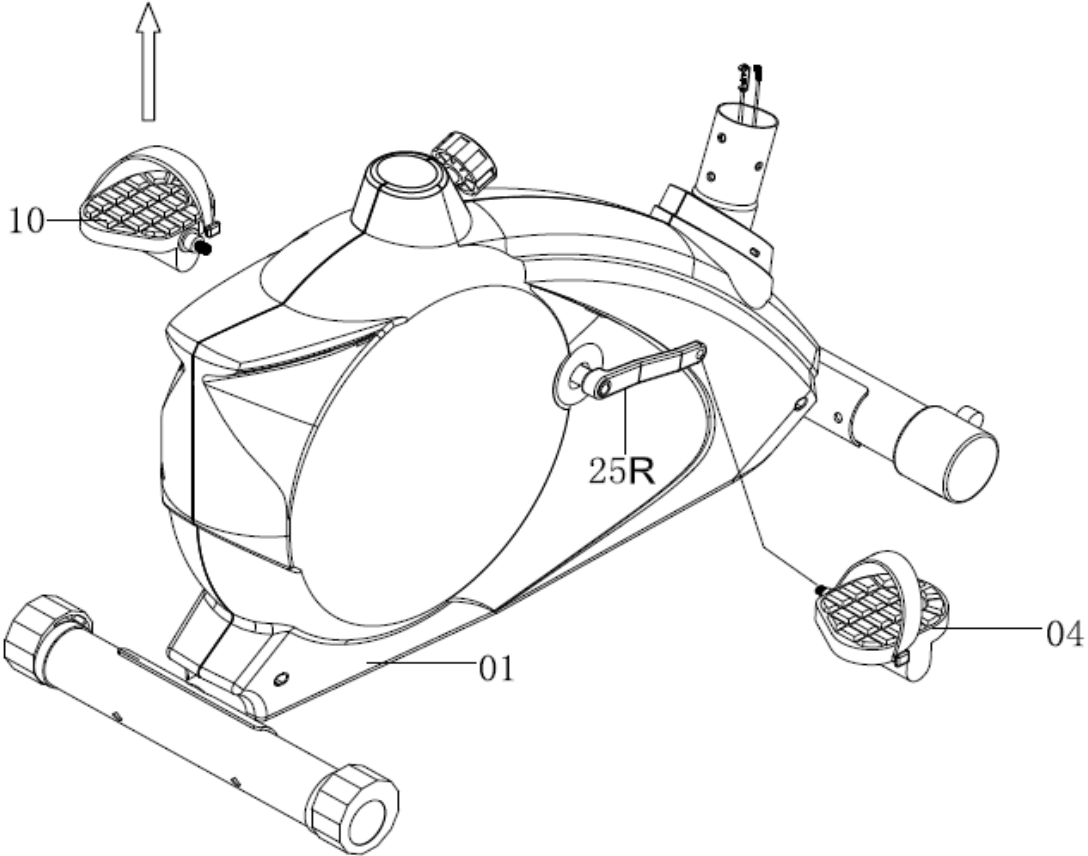
**Krok 2**

Pripevnite popruhy pedálov k pravému a ľavému pedálu (4 a 10). Koniec so štyrmi nastaviteľnými otvormi musí byť nastavený smerom von. Pripevnite ľavý a pravý pedál (10, 4) k ľavej a pravej kľúke.

*POZNÁMKA:* Pedále a kľuky sú označené R a L. Pravý pedál (R) je potrebné pripevniť so závitom v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál (L) by mal byť závitom proti smeru hodinových ručičiek.



60		1ks/pc
----	--	--------



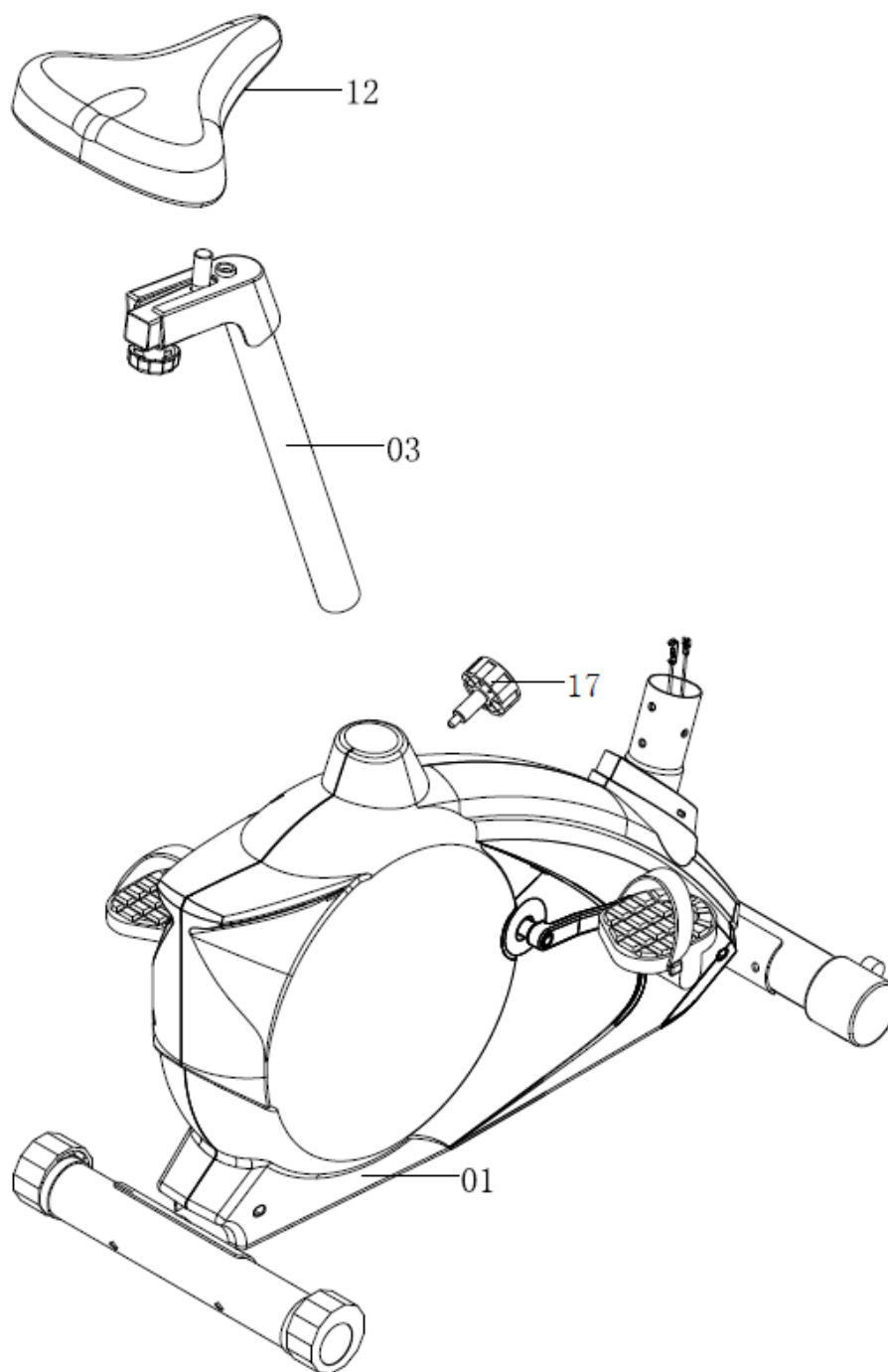
**Krok 3**

Vyťahnite rýchlo upínaciu skrutku (17) z hlavného rámu (1). Pripevnite sedadlo (12) k nosnej podpere (3) a utiahnite dvojitým kľúčom. Potom vložte nosnú podporu (3) do hlavného rámu (1). Zarovnajte otvory a zaistite sedadlo rýchlo upínacou skrutkou (17).

60




1ks/pc

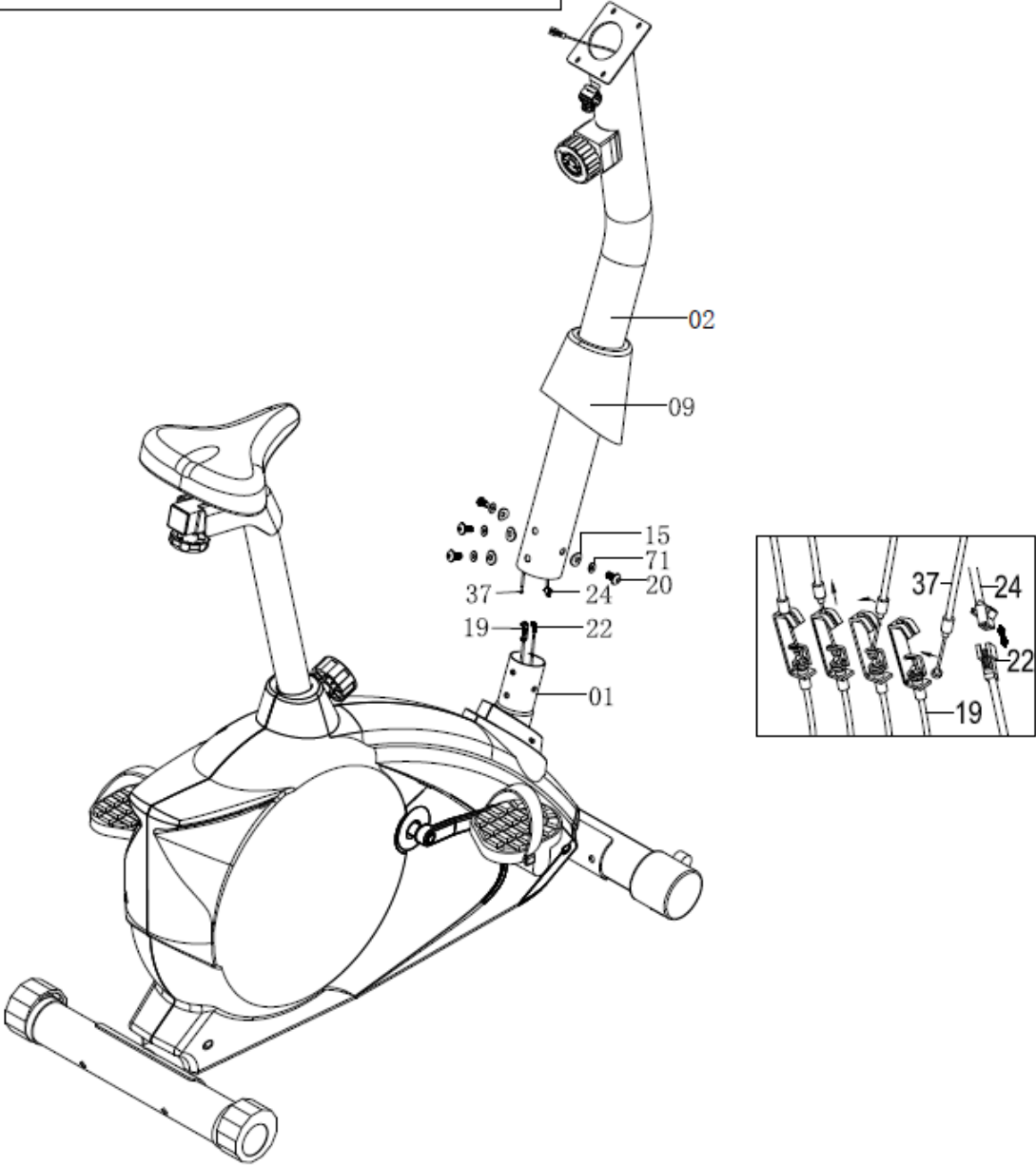




**Krok 4**






Povoľte štyri zakrivené podložky (15), štyri pružné podložky (71) a štyri imbusové skrutky (20) na prednej podpere (2). Pripevnite prednú podporu (2) pomocou predného krytu (9). Potom pripojte vrchný kábel senzora (24) z prednej podpery (2) k spodnému káblu senzora (22). Pripojte napínací regulačný kábel (37) k predlžovaciemu napínaciemu káblu (19). Vložte prednú podporu (2) do hlavného rámu (1). Zaisťte pomocou štyroch zakrivených podložiek (15), štyroch pružných podložiek (71) a štyroch imbusových skrutiek (20). Nasadíte predný kryt (9) smerom nadol.

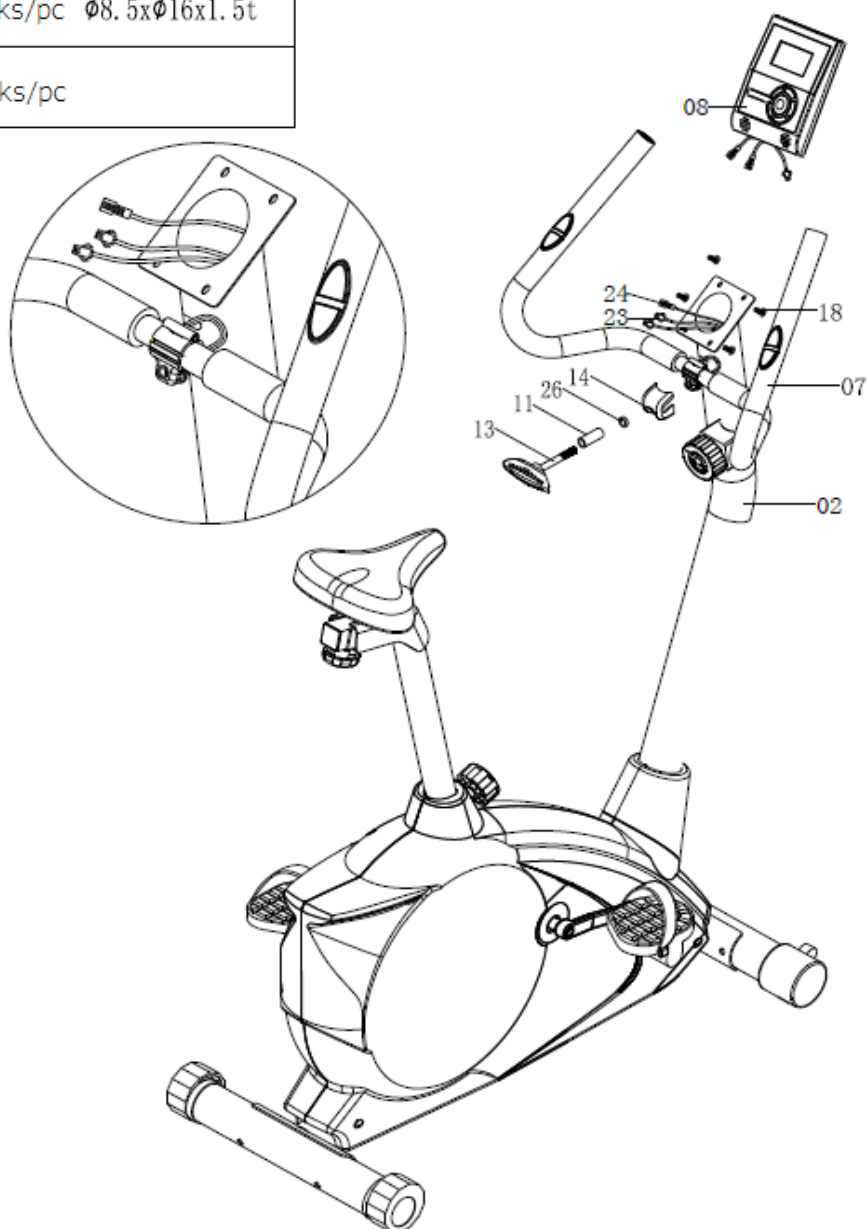
61		1ks/pc
----	---	--------



## Krok 5

Uvoľnite štyri skrutky (18) z merača (8). Pripevnite riadidlá (7) k prednej podpere (2). Následne zaistíte pomocou jednej krytky svorky (14), jednej plochej podložku (26), jednej objímky (11) a jednej skrutky typu T (13). Vytiahnite pulzný kábel cez otvor v hornej časti prednej podpery (2). Prepojte vrchný kábel senzora (24) so sensorovým káblom z merača (8) a prepojte káble merača pulzu (23) s káblami merača pulzu na merači (8). Nasad'te merač (8) do držiaka predného nosiča (2) a zabezpečte pomocou štyroch skrutiek (18).

11		1ks/pc
13		1ks/pc
14		1ks/pc
26		1ks/pc $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$
61		1ks/pc



## Počítač



### Čo by ste mali vedieť pred začiatkom cvičenia:

#### 1. Používateľské dáta:

Pred začiatkom tréningu by ste mali vložiť Vaše osobné údaje. Stlačte tlačidlo BODY FAT, aby ste mohli uviesť údaje o pohlaví, veku, výške a váhe. Počítač následne ponechá dáta uložené, až pokiaľ nevyberiete batérie.

#### 2. Režim hodiny:

- Počítač prejde do režimu hodiny v prípade, že nie je žiadny vstupný signál, alebo neboli stlačené žiadne tlačidlá po dobu 4 minút. V režime hodín môžete stlačiť tlačidlo ENTER pre zapnutie času a teploty, alebo stlačte ktorékoľvek iné tlačidlo pre opustenie režimu.
- Môžete nastaviť čas (TIME) podržaním tlačidla ENTER po dobu min. 2 sekúnd a následne môžete nastaviť čas a budík stlačením tlačidiel UP a DOWN.
- Podržaním tlačidiel ENTER a UP naraz po dobu min. 2 sekúnd môžete skontrolovať súčasný čas v režime NO SPEED.

### Funkcie

- CLOCK (Hodiny):** Zobrazenie súčasného času v hodinách, minútach a sekundách.
- TEMPERATURE (Teplota):** Zobrazenie súčasnej teploty.
- SCAN (Skenovanie):** Pokiaľ počas cvičenia nestlačíte klávesu ENTER, aby ste opustili režim automatického skenovania, počítač bude automaticky sledovať stav času (TIME), rýchlosti (SPEED), vzdialenosti (DISTANCE), pulzu (PULSE), otáčky za minútu (RPM), telesného tuku (BODY FAT) a zotavenia pulzu (PULSE RECOVERY) po dobu 6 sekúnd. Pri ukončení režimu manuálneho skenovania sa na displeji zobrazí správa skenovať (SCAN) po dobu 2 sekúnd a potom sa prepne do režimu automatického skenovania.
- TIME (Čas):** Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách. Počítač začne automaticky počítať čas od 0:00 do 99:59 v sekundových intervaloch. Môžete tiež naprogramovať počítač tak, aby odpočítaval čas od nastavenej hodnoty pomocou tlačidiel UP a DOWN. Pokiaľ budete aj naďalej pokračovať v cvičení po uplynutí nastaveného času, počítač začne pípať a znovu sa nastaví na pôvodne nastavený čas, aby ste vedeli, že Vaše cvičenie skončilo.
- SPEED (Rýchlosť):** Zobrazuje rýchlosť cvičenia v km/míľach za hodinu. Ak nebude zaznamenaný žiadny vstupný signál otáčok, na displeji sa zobrazí NO SPEED.

6. **DISTANCE (Vzdialenosť):** Zobrazuje prejdenu vzdialenosť počas každého tréningu až po maximálnu hodnotu 99,9 km/míľ.
7. **CALORIES (Kalórie):** Váš počítač bude odhadovať počet spálených kalórií v ktoromkoľvek okamihu počas tréningu.
8. **PULSE (Pulz):** Počítač zobrazí Vašu tepovú frekvenciu v intervaloch za minútu počas tréningu. V prípade, že počítač nezaznamená žiadny vstupný signál pulzu, na displeji sa zobrazí NO PULSE.
9. **RPM:** Rýchlosť otáčok pedálov za minútu.
10. **PULSE RECOVERY (Obnova pulzu):** Počas fázy START chyt'te rukami rukoväte alebo si pripevnite k hrudníku vysielac a následne stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY. Na displeji sa následne zobrazí oznam HOLD SENSOR. Čas sa začne odpočítavať 1:00 – 0:59 až po 0:00. Akonáhle bude dosiahnutý čas 0:00, počítač zobrazí Vašu tepovú frekvenciu a ohodnotí stav zotavenia na stupnici od F1,0 – F6,0, kde Vám správa ukáže Váš súčasný stav cvičenia podľa nasledovnej stupnice:

1.0 znamená VYNIKAJÚCI (OUSTANDING)

1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ (EXCELLENT)

2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ (GOOD)

3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená SLUŠNÝ (FAIR)

4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRIEMERNÝ (BELOW AVERAGE)

6.0 znamená SLABÝ (POOR)

*POZNÁMKA:* Ak nebude zaznamenaný žiadny vstupný signál pulzu, na displeji sa zobrazí NO PULSE. Ak počítač ukazuje DETECTED FAIL, stlačte znovu tlačidlo PULSE RECOVERY a uistite sa, že držíte rukoväte správne alebo máte riadne pripnutý vysielac k hrudi.

## Funkcie kláves

Na počítači sa nachádza 6 tlačidiel s nasledovnými funkciami:

1. **UP:** V režime nastavení stlačte toto tlačidlo pre zvýšenie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy, výšky, atď., a pre zvolenie pohlavia. V režime hodiny môžete nastaviť čas.
2. **DOWN:** V režime nastavení stlačte toto tlačidlo pre zníženie hodnoty času, vzdialenosti, kalórií, veku, váhy, výšky, atď., a pre zvolenie pohlavia. V režime hodiny môžete nastaviť čas.

*Poznámka:* Počas režimu nastavení môžete naraz podržať obidve tlačidlá UP a DOWN po dobu min. 2 sekúnd a hodnoty sa vynulujú alebo vrátia na prednastavené hodnoty.

3. **ENTER/RESET:** a. Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie daného nastavenia,  
b. V režime NO SPEED sa podržaním tohto tlačidla po dobu min. 2 sekúnd počítač zresetuje.
4. **BODY FAT:** Stlačte toto tlačidlo pred meraním podielu Vášho telesného tuku pre zadanie osobných údajov.
5. **MEASURE:** Stlačte toto tlačidlo, aby ste zistili pomer Vášho telesného tuku a index BMI a BMR.

- a. **FAT %:** Zobrazí percento Vášho telesného tuku po zmeraní.
  - b. **BMI (Body Mass Index):** BMI je miera telesného tuku na základe výšky a hmotnosti, ktorá sa vzťahuje na dospelých mužov a ženy.
  - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váš bazálny metabolizmus (BMR) ukazuje množstvo kalórií, vaše telo potrebuje k fungovaniu. To nezodpovedá akejkoľvek činnosti, je to jednoducho energia potrebná pre udržanie srdcového rytmu, dýchanie a normálnu telesnú teplotu. Meria telo v pokoji, nie v spánku, pri izbovej teplote.
6. **PULSE RECOVERY:** Stlačte toto tlačidlo pre aktiváciu funkcie zotavenia srdcovej frekvencie.

**1.0** znamená **VYNIKAJÚCI (OUTSTANDING)**

**1.0 < F < 2.0** znamená **VÝBORNÝ (EXCELLENT)**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9** znamená **DOBRÝ (GOOD)**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9** znamená **SLUŠNÝ (FAIR)**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9** znamená **PODPRIEMERNÝ (BELOW AVERAGE)**

**6.0** znamená **SLABÝ (POOR)**

#### Hlásenia o chybe:

**E:** Pri rýchlosti vyššej ako 999,9 km/míľ za hodinu sa na displeji zobrazí „E“.

**Err:** Ak pri meraní funkcie telesného tuku alebo funkciu zotavenia tepovej frekvencie nie je zaznamenaný žiadny vstupný signál pulzu po dobu 20 sekúnd, na displeji sa zobrazí „Err“. Stlačením ktoréhokoľvek tlačidla táto správa zmizne.

## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

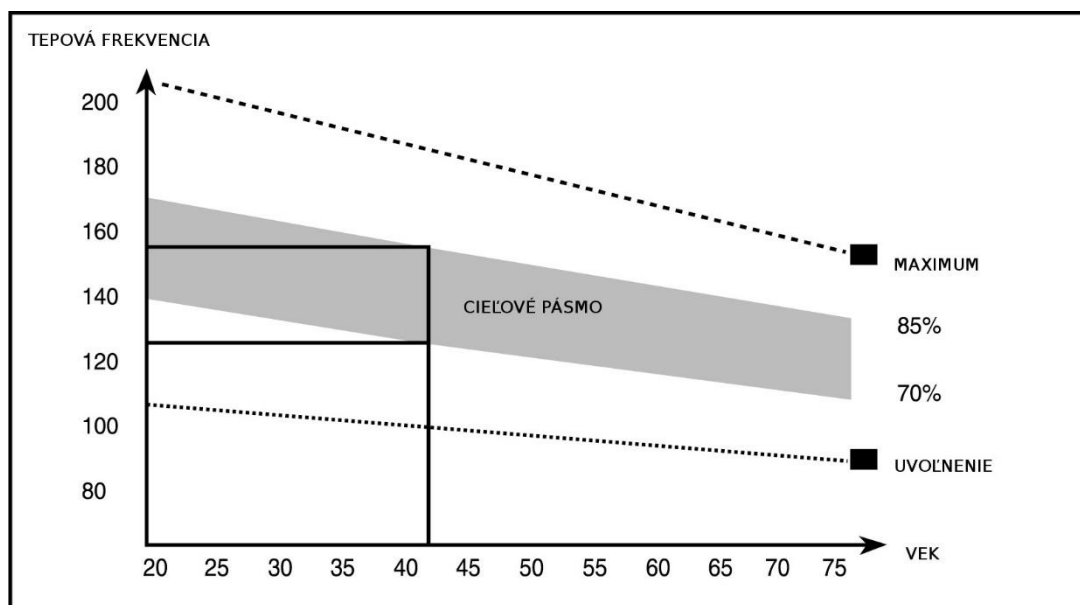
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



### **3. Uvoľňovacie cvičenia**

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

#### **Tvarovanie svalov**

Pre vytvorenie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

#### **Spotreba hmotnosti**

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdsie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

## Zoznam dielov

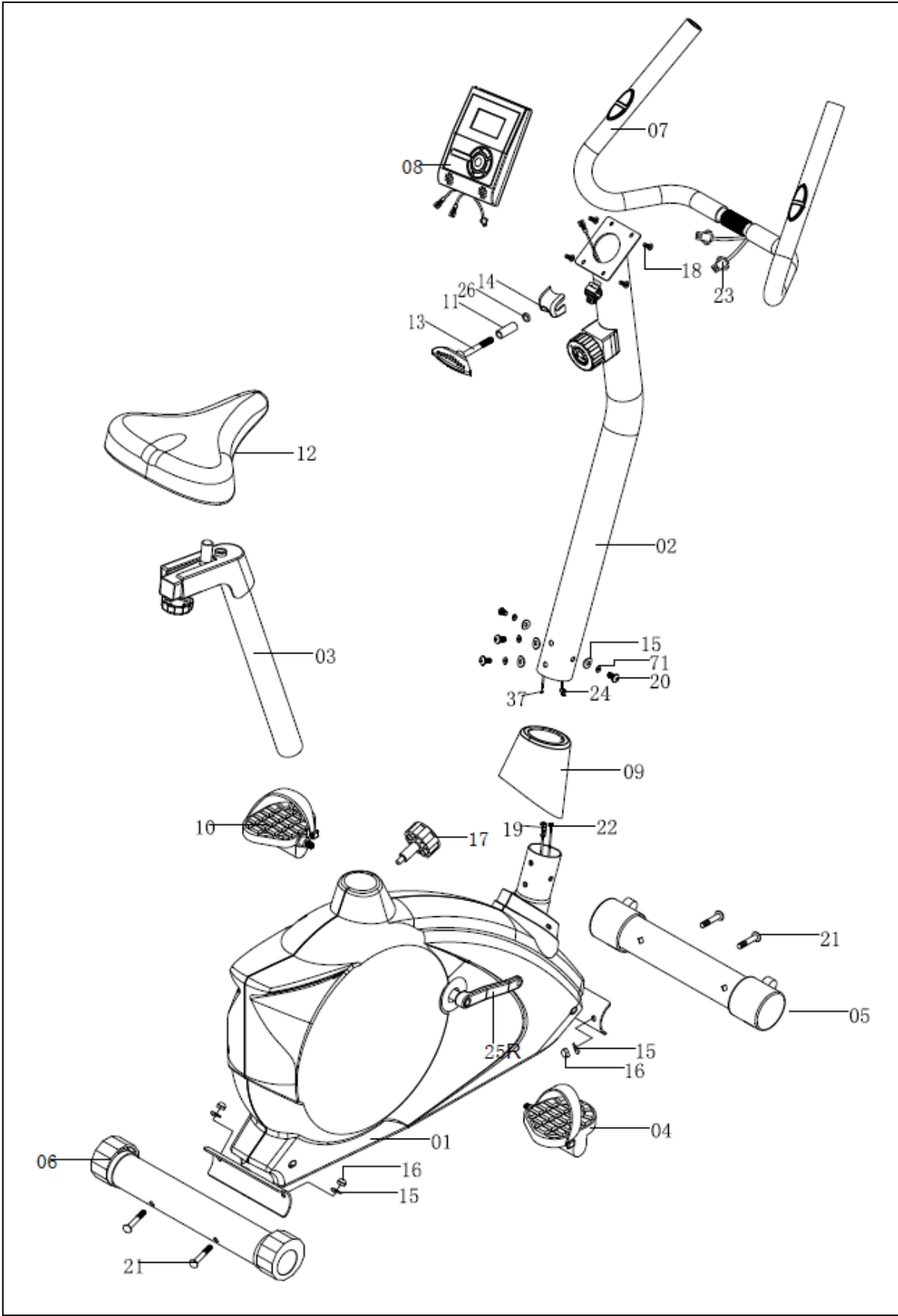
P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Predná podpera	1
3	Nosná podpera sedadla	1
4	Pravý pedál	1
5	Predný stabilizátor	1
6	Zadný stabilizátor	1
7	Riadidlá	1
8	Merač	1
9	Predný kryt	1
10	Ľavý pedál	1
11	Objímka	1
12	Sedadlo	1
13	Skrutka typu T	1
14	Krytka svorky	1
15	Zakrivená podložka $\varphi 8,3 \times \varphi 20$	8
16	Klenutá matica M8	4
17	Rýchlo upínacia skrutka	1
18	Skrutka M5 x 10L	4
19	Predlžovací napínací kábel	1
20	Imbusová skrutka M8 x 20L	4
21	Nosná skrutka M8 x 70L	4
22	Spodný kábel senzora	1
23	Merač pulzu	2
24	Vrchný kábel senzora	1
25L	Ľavá kľuka	1
25R	Pravá kľuka	1
26	Plochá podložka $\varphi 8,5 \times \varphi 16$	1
27	Samorezná skrutka M4 x 20L	12
28	Plochá podložka $\varphi 4,3 \times \varphi 12$	2
29	Plochá podložka $\varphi 10,5 \times \varphi 20$	3
30	Imbusová skrutka M10 x 20L	1
31	Plochá podložka $\varphi 10,5 \times \varphi 28$	1
32	Skrutka M5 x 30L	1

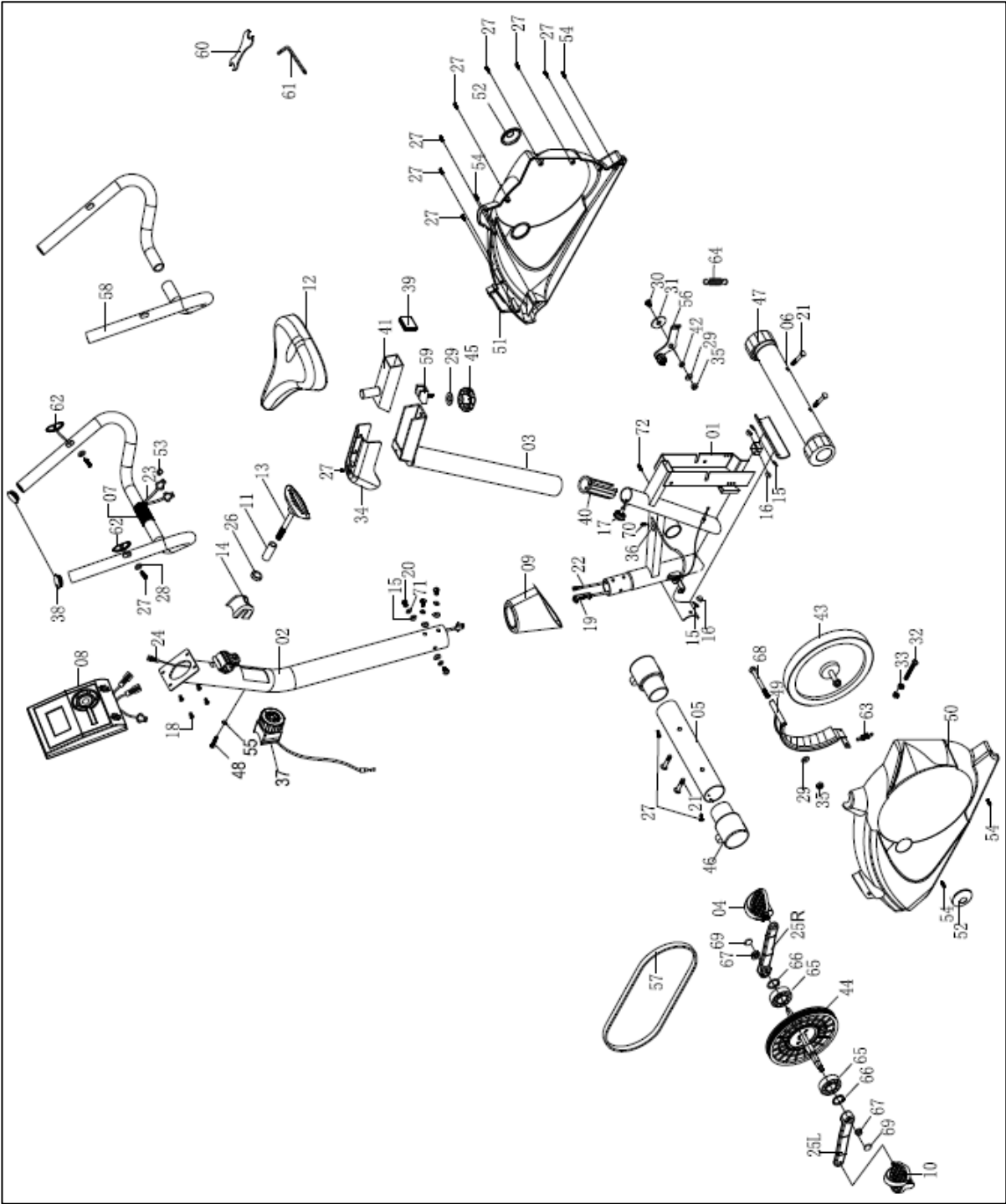


33	Matica M5	2
34	Krytka sedadla	1
35	Nylonová matica M10	2
36	Drážka senzora	1
37	Napínací regulačný kábel	1
38	Okrúhla koncová krytka	2
39	Štvorcová koncová krytka	1
40	Dutá koncová krytka	1
41	Posuvné sedadlo	1
42	Vymedzovacia podložka	1
43	Zotrvačník	1
44	Remenica	1
45	Otočný gombík	1
46	Koncová krytka predného stabilizátora	2
47	Koncová krytka zadného stabilizátora	2
48	Imbusová skrutka M5 x 55L	1
49	Zostava magnetov	1
50	Ľavý kryt reťaze	1
51	Pravý kryt reťaze	1
52	Krytka na kryt reťaze	2
53	Priečodka	1
54	Samorezná skrutka M4 x 20L	4
55	Zakrivená podložka $\varphi 5,5 \times \varphi 20$	1
56	Napínacia remenica	1
57	Remeň	1
58	Penová rukoväť	2
59	Držiak na úpravu sedadla	1
60	Dvojitý kľúč	1
61	Imbusový kľúč	1
62	Senzor snímača pulzu	2
63	Pružina pre držiak magnetu	1
64	Pružina pre koliesko napínacej kladky	1
65	Ložisko 6303	2
66	Poistný krúžok	2
67	Matica M10	2

<b>68</b>	Skrutka M10 x 105L	1
<b>69</b>	Kryt na kľuku	2
<b>70</b>	Samorezná skrutka M3 x 12L	1
<b>71</b>	Pružná podložka M8	4
<b>72</b>	Samorezná skrutka M5 x 20L	1

Schematický pohľad





## **Vážené zákaznice, vážení zákazníci**

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky DUVLAN. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. 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 u Vašeho tréninku.

Váš DUVLAN tým

## **Záruka**

Prodávající poskytuje na tento výrobek 5letou záruku.

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

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

## **Zákaznický servis**

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy ve 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 skončení životnosti předali 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**

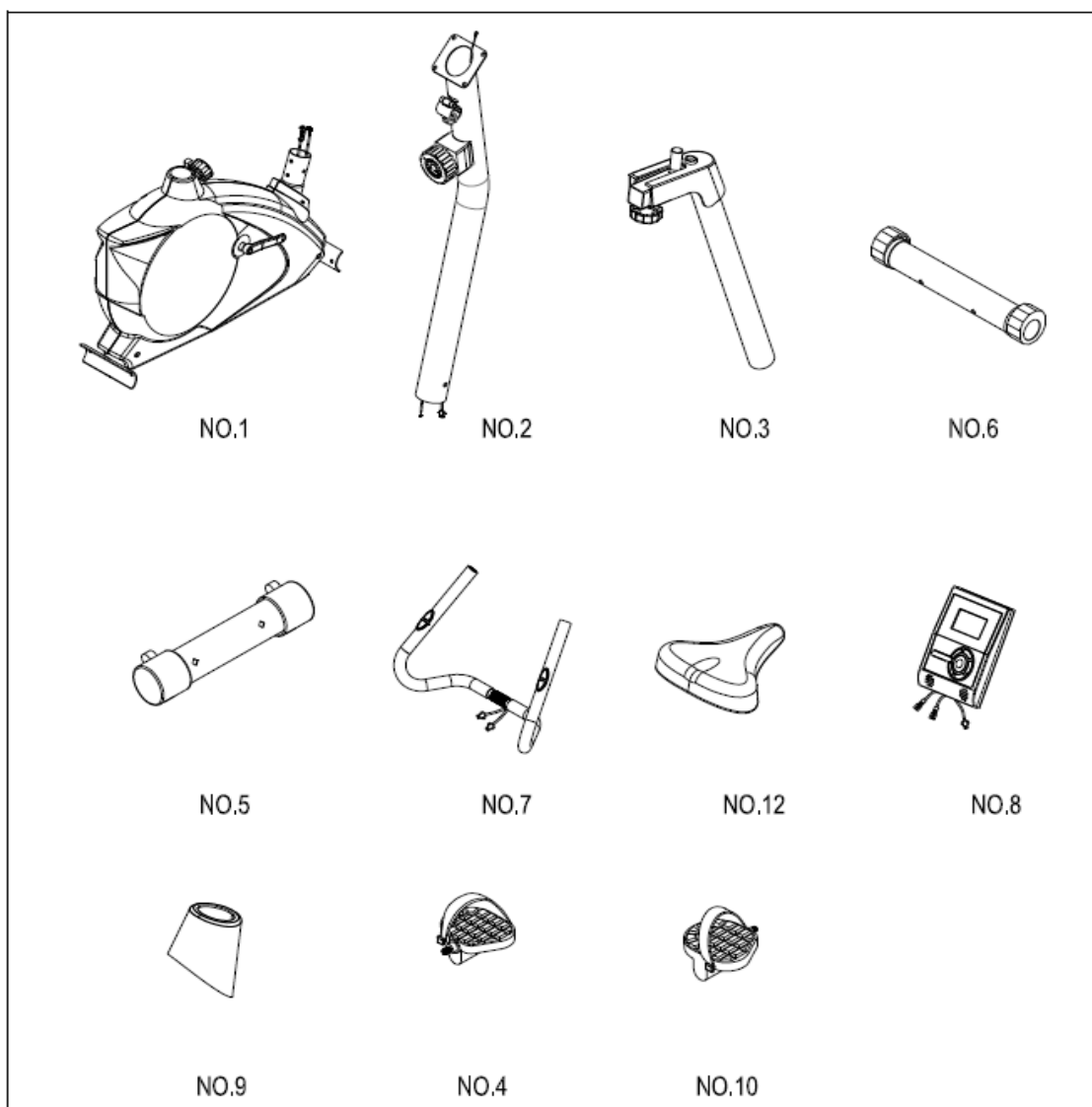
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. DUVLAN nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

## Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li 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.

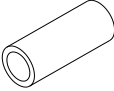



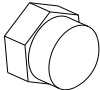
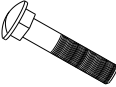

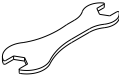

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **120 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být 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 verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Zařízení bylo testováno a certifikované podle kategorie HC (norma STN EN ISO 20957-1) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte trénink s Vaším lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveno.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakákoliv montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruky a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Hmotnost: 29,9 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 104 x 49 x 133 cm.

## Seznam dílů



P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Přední podpěra	1
3	Nosní podpěra sedadla	1
6	Zadní stabilizátor	1
5	Přední stabilizátor	1
7	Řídítka	1
12	Sedadlo	1
8	Měřič	1
9	Přední kryt	1
4	Pravý pedál	1
10	Levý pedál	1

## Seznam kovových dílů





P.Č.	Název	Obrázek	KS
11	Objímka		1
13	Šroub typu T		1
14	Kryt svorky		1
15	Zakřivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$		4
16	Klenutá matice M8		4
21	Nosní šroub M8 x 70L		4
26	Plochá podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 16$		1
60	Dvojitý klíč		1
61	Imbusový klíč 5 mm		1

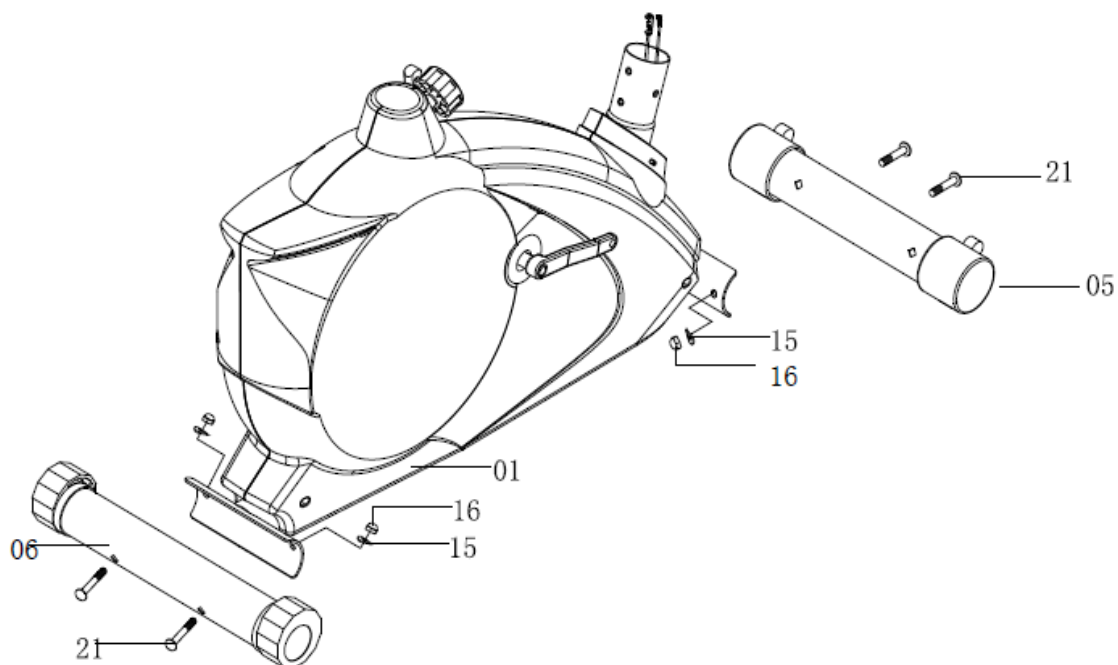


## Montážní návod

### Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (5) k přední části hlavního rámu (1) a zajistěte dvěma nosnými šrouby (21), dvěma zakřivenými podložkami (15) a dvěma klenutými maticemi (16).  
Přípevněte zadní stabilizátor (6) k zadní části hlavního rámu (1) a zajistěte dvěma nosnými šrouby (21), dvěma zakřivenými podložkami (15) a dvěma klenutými maticemi (16).

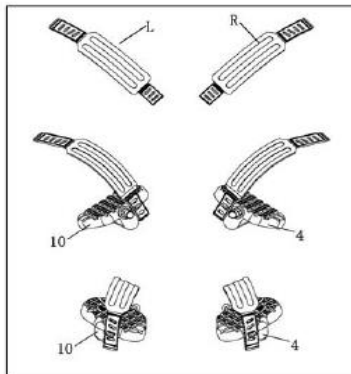
15		4ks/pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$
16		4ks/pcs M8
21		4ks/pcs M8x70L
60		1ks/pc



## Krok 2

Přípevněte popruhy pedálů k pravému a levému pedálu (4 a 10). Konec se čtyřmi nastavitelnými otvory musí být nastaven směrem ven. Přípevněte levý a pravý pedál (10, 4) k levé a pravé klice.

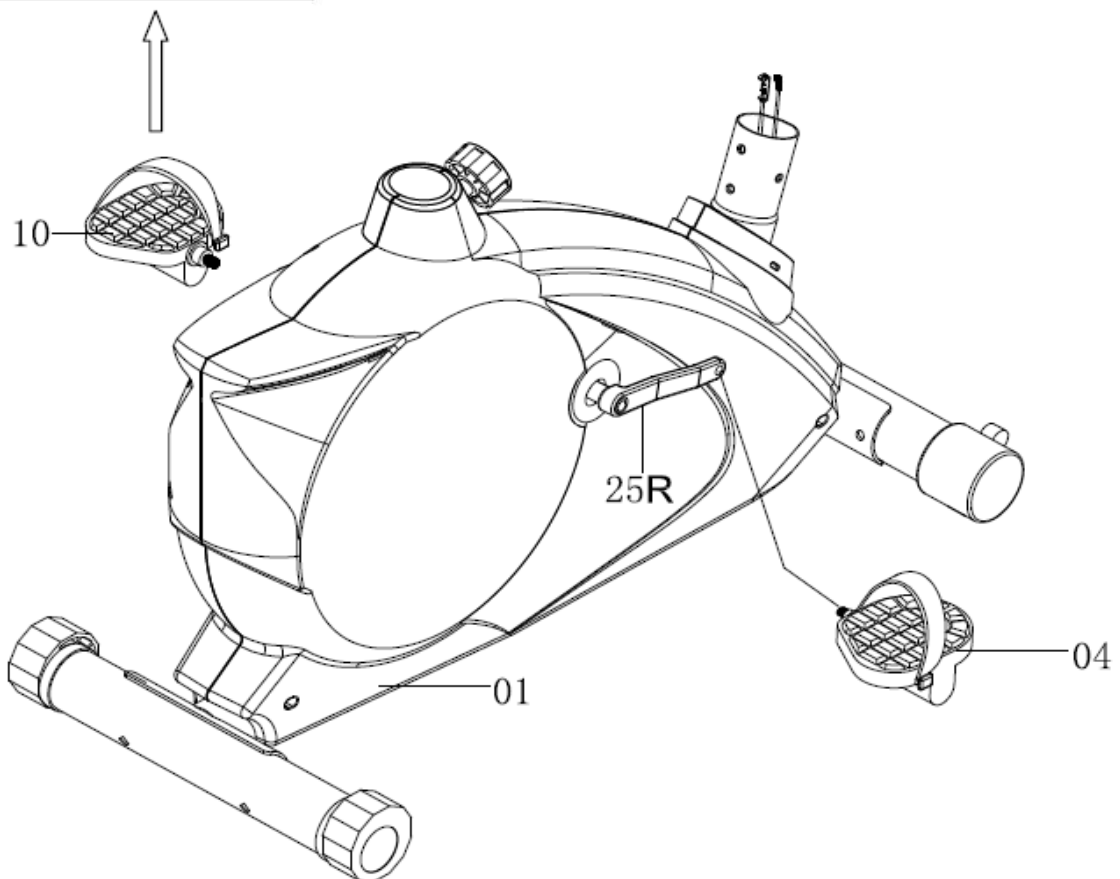
*POZNÁMKA:* Pedály a kliky jsou označeny R a L. Pravý pedál (R) je třeba připevnit se závitem ve směru hodinových ručiček a levý pedál (L) by měl být závitem proti směru hodinových ručiček.



60



1ks/pc



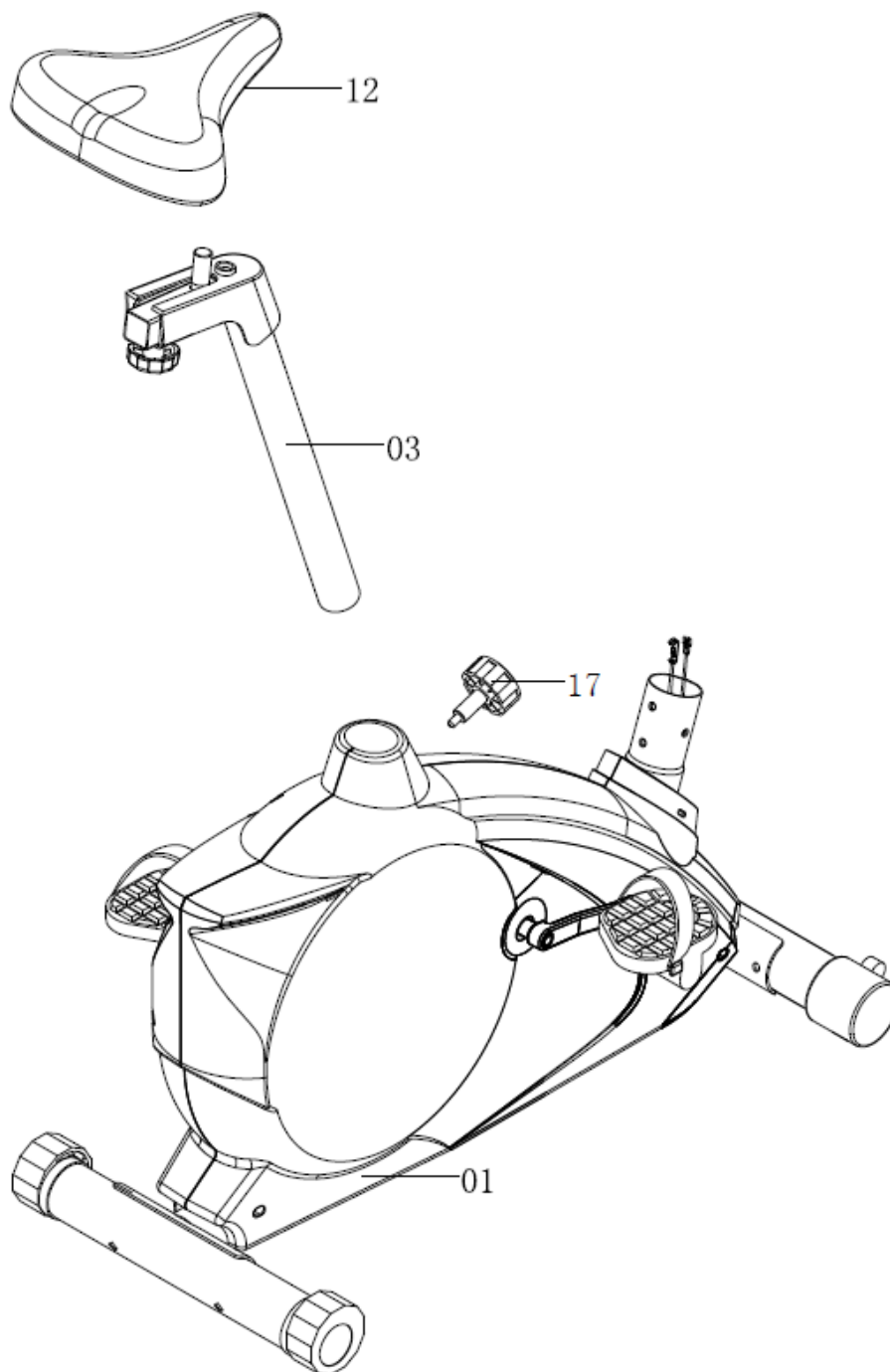
**Krok 3**

Vytáhněte rychloupínací šroub (17) z hlavního rámu (1). Připevněte sedadlo (12) k nosné podpěře (3) a utáhněte s dvojitým klíčem. Potom vložte nosnou podpěru (3) do hlavního rámu (1). Vyrovnějte otvory a zajistěte sedadlo rychloupínací šroubem (17).

60

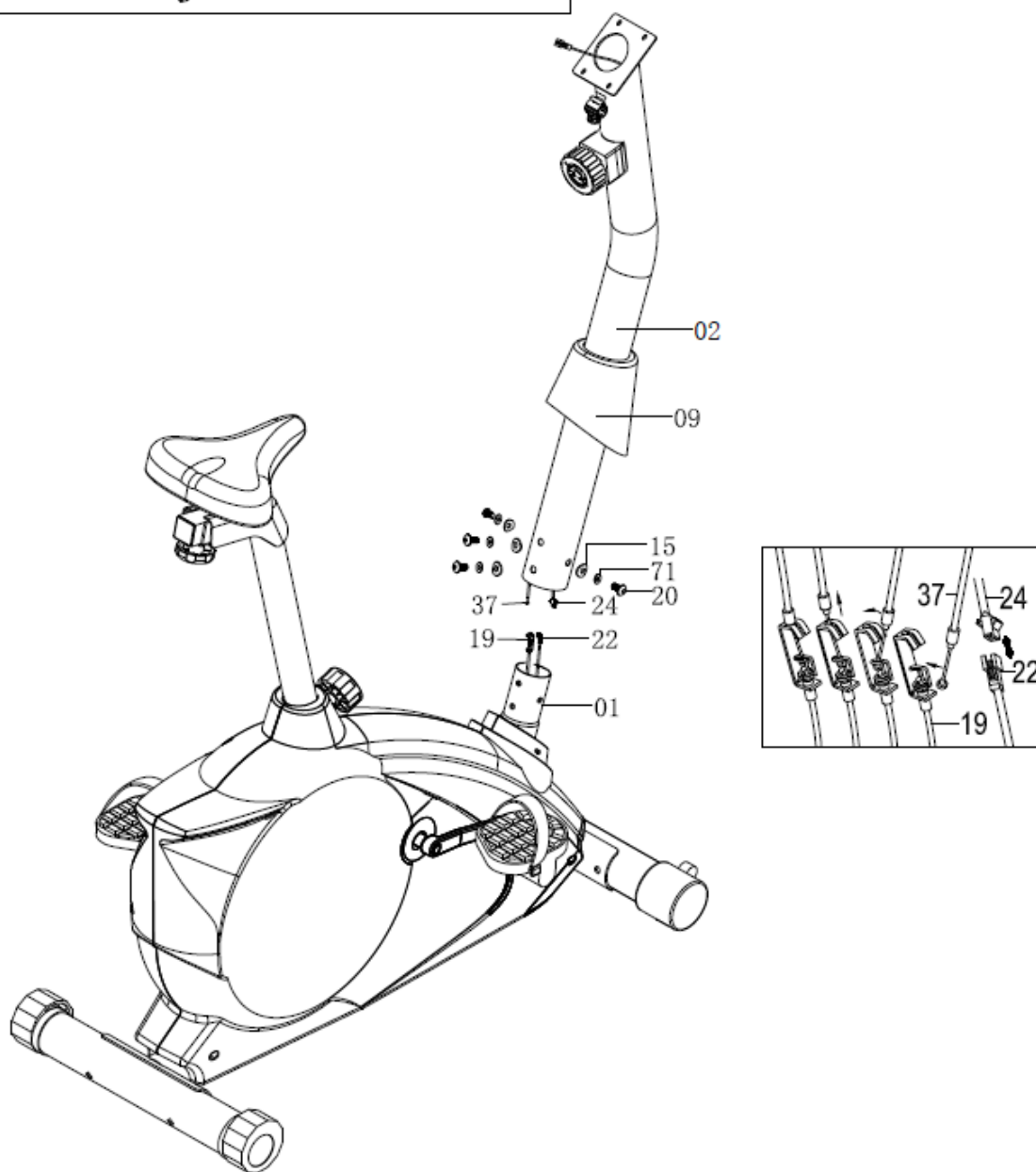
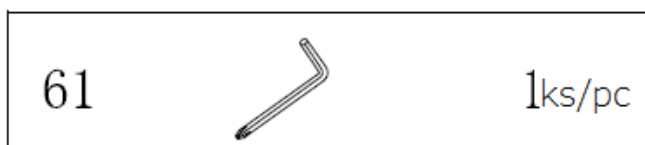


1ks/pc








**Krok 4**

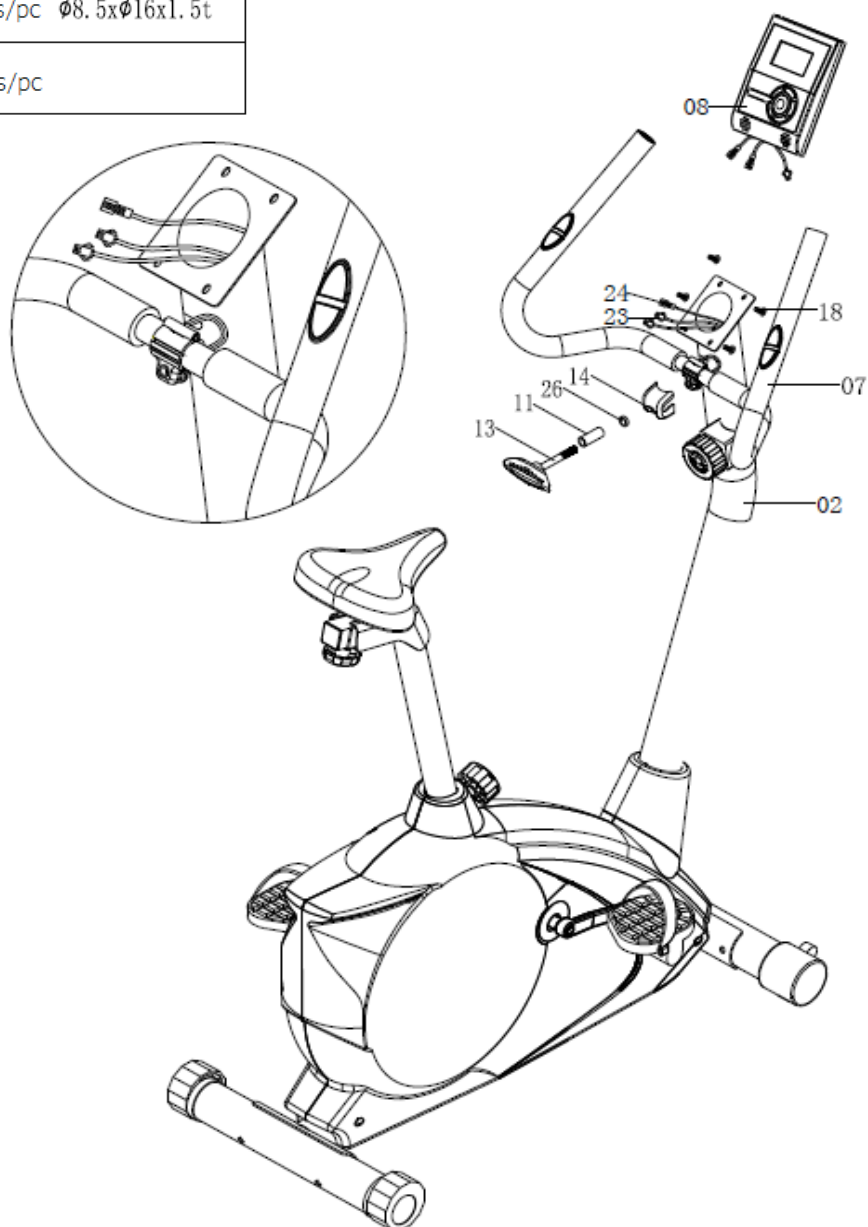
Povolte čtyři zakřivené podložky (15), čtyři pružné podložky (71) a čtyři imbusové šrouby (20) na přední podpěře (2). Připevněte přední podpěru (2) pomocí předního krytu (9). Poté připojte vrchní kabel senzoru (24) z přední podpěry (2) ke spodnímu kabelu senzoru (22). Připojte napínací regulační kabel (37) k prodlužovacímu napínacímu kabelu (19). Vložte přední podpěru (2) do hlavního rámu (1). Zajistěte pomocí čtyř zakřivených podložek (15), čtyř pružných podložek (71) a čtyř imbusových šroubů (20). Nasadte přední kryt (9) směrem dolů.



## Krok 5

Uvolněte čtyři šrouby (18) z měřiče (8). Připevněte říditka (7) k přední podpěře (2). Následně zajistěte pomocí jedné krytky svorky (14), jedné ploché podložky (26), jedné objímky (11) a jednoho šroubu typu T (13). Vytáhněte pulzní kabel otvorem v horní části přední podpěry (2). Propojte vrchní kabel senzoru (24) se sensorovým kabelem z měřiče (8) a propojte kabely měřiče pulsu (23) s kabely měřiče pulsu na měřiči (8). Nasadte měřič (8) do držáku předního nosiče (2) a zajistěte pomocí čtyř šroubů (18).

11		1ks/pc
13		1ks/pc
14		1ks/pc
26		1ks/pc $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$
61		1ks/pc



## Počítač



### Co byste měli vědět před začátkem cvičení:

#### 1. Uživatelské data:

Před začátkem tréninku byste měli vložit Vaše osobní údaje. Stiskněte tlačítko BODY FAT, abyste mohli uvést údaje o pohlaví, věku, výšce a váze. Počítač následně ponechá data uložená, dokud nevyberete baterie.

#### 2. Režim hodiny:

- Počítač přejde do režimu hodiny v případě, že není žádný vstupní signál, nebo neskříply žádná tlačítka po dobu 4 minut. V režimu hodin můžete stisknout tlačítko ENTER pro zapnutí času a teploty, nebo stiskněte kterékoliv jiné tlačítko pro opuštění režimu.
- Můžete nastavit čas (TIME) podržením tlačítka ENTER po dobu min. 2 sekund a následně můžete nastavit čas a budík stisknutím tlačítek UP a DOWN.
- Podržením tlačítek ENTER a UP najednou po dobu min. 2 sekund můžete zkontrolovat současný čas v režimu NO SPEED.

### Funkce

- CLOCK (Hodiny):** Zobrazení současného času v hodinách, minutách a sekundách.
- TEMPERATURE (Teplota):** Zobrazení současné teploty.
- SCAN (Skenování):** Pokud během cvičení nestisknete klávesu ENTER, abyste opustili režim automatického skenování, počítač bude automaticky sledovat stav času (TIME), rychlosti (SPEED), vzdálenosti (DISTANCE), pulsu (PULSE), otáčky za minutu (RPM), tělesného tuku (BODY FAT) a zotavení pulsu (PULSE RECOVERY) po dobu 6 sekund. Při ukončení režimu manuálního skenování se na displeji zobrazí zpráva skenovat (SCAN) po dobu 2 sekund a poté se přepne do režimu automatického skenování.
- TIME (Čas):** Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách. Počítač začne automaticky počítat čas od 0:00 do 99:59 v sekundových intervalech. Můžete také naprogramovat počítač tak, aby odpočítával čas od nastavené hodnoty pomocí tlačítek UP a DOWN. Pokud budete i nadále pokračovat ve cvičení po uplynutí nastaveného času, počítač začne pípat a znovu se nastaví na původně nastavený čas, abyste věděli, že vaše cvičení skončilo.
- SPEED (Rychlost):** Zobrazuje rychlost cvičení v km / mílích za hodinu. Pokud nebude zaznamenán žádný vstupní signál otáček, na displeji se objeví NO SPEED.

6. **DISTANCE (Vzdálenost):** Zobrazuje ujetou vzdálenost během každého tréninku až po maximální hodnotu 99,9 km / mil.
7. **CALORIES (Kalorie):** Počítač bude odhadovat počet spálených kalorií v kterémkoliv okamžiku během tréninku.
8. **PULSE (Puls):** Počítač zobrazí Vaši tepovou frekvenci v intervalech za minutu během tréninku. V případě, že počítač nezaznamená žádný vstupní signál pulsu, na displeji se objeví NO PULSE.
9. **RPM:** Rychlost otáček pedálů za minutu.
10. **PULSE RECOVERY (Obnova pulsu):** Během fáze START uchopte rukama rukojeti nebo si připevněte k hrudníku vysílač a následně stiskněte tlačítko PULSE RECOVERY. Na displeji se následně zobrazí upozornění HOLD SENSOR. Čas se začne odpočítávat 1:00 - 0:59 až po 0:00. Jakmile bude dosažený čas 0:00, počítač zobrazí Vaši tepovou frekvenci a ohodnotí stav zotavení na stupnici od F1.0 - F6.0, kde Vám zpráva ukáže Váš současný stav cvičení podle následující stupnice:

1.0 znamená VYNIKAJÍCÍ (OUSTANDING)

1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ (EXCELLENT)

2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ (GOOD)

3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená SLUŠNÝ (FAIR)

4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRUMĚRNÝ (BELOW AVERAGE)

6.0 znamená SLABÝ (POOR)

*POZNÁMKA:* Pokud nebude zaznamenán žádný vstupní signál pulsu, na displeji se objeví NO PULSE. Pokud počítač ukazuje DETECTED FAIL, stiskněte znovu tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že držíte rukojeti správně nebo máte řádně připnutý vysílač k hrudi.

## Funkce kláves

Na počítači se nachází 6 tlačítek s následovnými funkcemi:

1. **UP:** V režimu nastavení stiskněte toto tlačítko pro zvýšení hodnoty času, vzdálenosti, kalorií, věku, váhy, výšky, atd., A pro zvolení pohlaví. V režimu hodiny můžete nastavit čas.
2. **DOWN:** V režimu nastavení stiskněte toto tlačítko pro snížení hodnoty času, vzdálenosti, kalorií, věku, váhy, výšky, atd., A pro zvolení pohlaví. V režimu hodiny můžete nastavit čas.

*Poznámka:* Během režimu nastavení můžete najednou podržet obě tlačítka UP a DOWN po dobu min. 2 sekund a hodnoty se vynulují nebo vrátí na přednastavené hodnoty.

3. **ENTER / RESET:** a. Stiskněte toto tlačítko pro potvrzení daného nastavení,  
b. V režimu NO SPEED se podržením tohoto tlačítka po dobu min. 2 sekund počítač resetuje.
4. **BODY FAT:** Stiskněte toto tlačítko před měřením podílu Vašeho tělesného tuku pro zadání osobních údajů.
5. **MEASURE:** Stiskněte toto tlačítko, abyste zjistili poměr Vašeho tělesného tuku a index BMI a BMR.

- a. **FAT%:** Zobrazí procento Vašeho tělesného tuku po změření.
- b. **BMI (Body Mass Index):** BMI je míra tělesného tuku na základě výšky a hmotnosti, která se vztahuje na dospělé muže a ženy.
- c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váš bazální metabolismus (BMR) ukazuje množství kalorií, vaše tělo potřebuje k fungování. To neodpovídá jakékoli činnosti, je to prostě energie potřebná pro udržení srdečního rytmu, dýchání a normální tělesnou teplotu. Měří tělo v klidu, ne ve spánku, při pokojové teplotě.
6. **PULSE RECOVERY:** Stiskněte toto tlačítko pro aktivaci funkce zotavení srdeční frekvence.

**1.0** znamená **VYNIKAJÍCÍ (OUTSTANDING)**

**1.0 < F < 2.0** znamená **VÝBORNÝ (EXCELLENT)**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9** znamená **DOBRÝ (GOOD)**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9** znamená **SLUŠNÝ (FAIR)**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9** znamená **PODPRUMĚRNÝ (BELOW AVERAGE)**

**6.0** znamená **SLABÝ (POOR)**

#### **Hlášení o chybě:**

**E:** Při rychlosti vyšší než 999,9 km / mil za hodinu se na displeji zobrazí "E".

**Err:** Pokud při měření funkce tělesného tuku nebo funkci zotavení tepové frekvence není zaznamenán žádný vstupní signál pulsu po dobu 20 sekund, na displeji se objeví "Err". Stisknutím kteréhokoliv tlačítka tato zpráva zmizí.

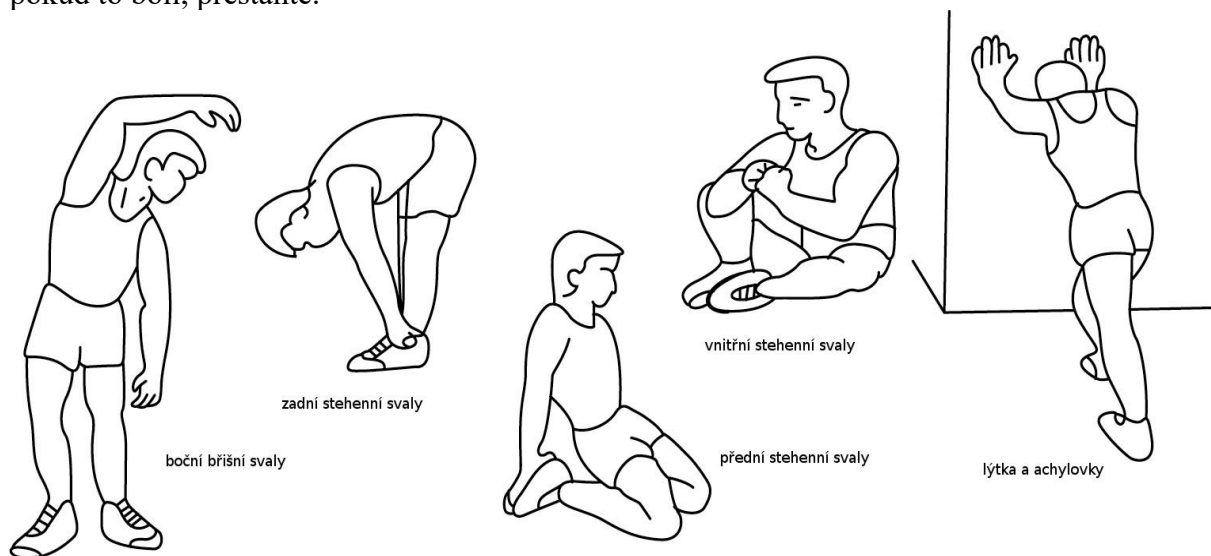


## Návod na cvičení

Používáním Vašeho rotopedu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

### 1. Zahřívací cvičení

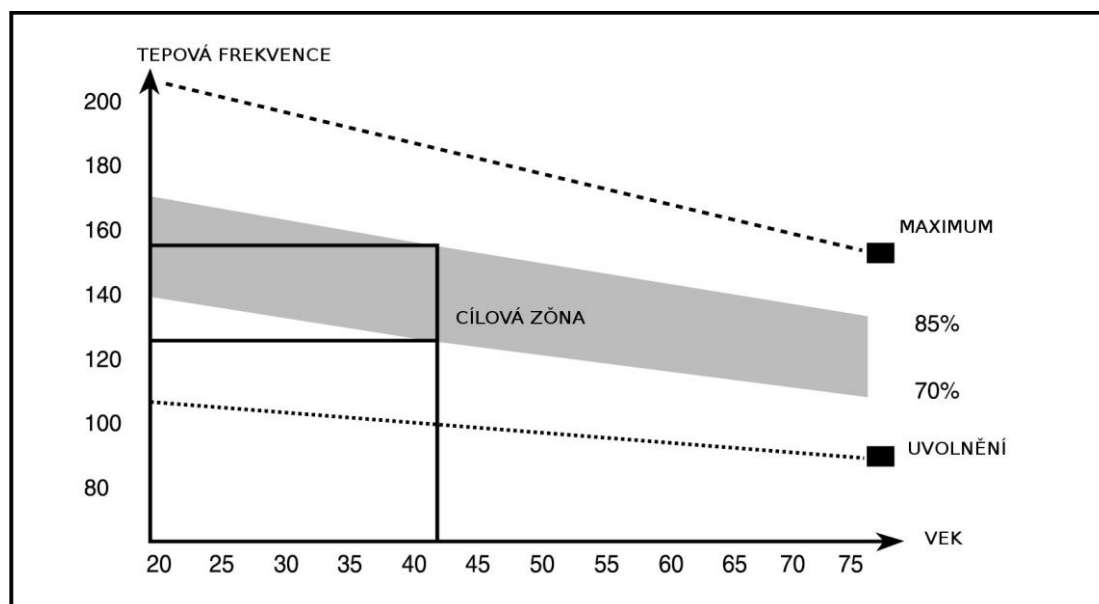
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku, pokud to bolí, přestaňte.



### 2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



### **3. Uvolňovací cvičení**

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3krát do týdne.

#### **Tvarování svalů**

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení Vaší tepové frekvence v daném intervalu.

#### **Spotřeba hmotnosti**

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

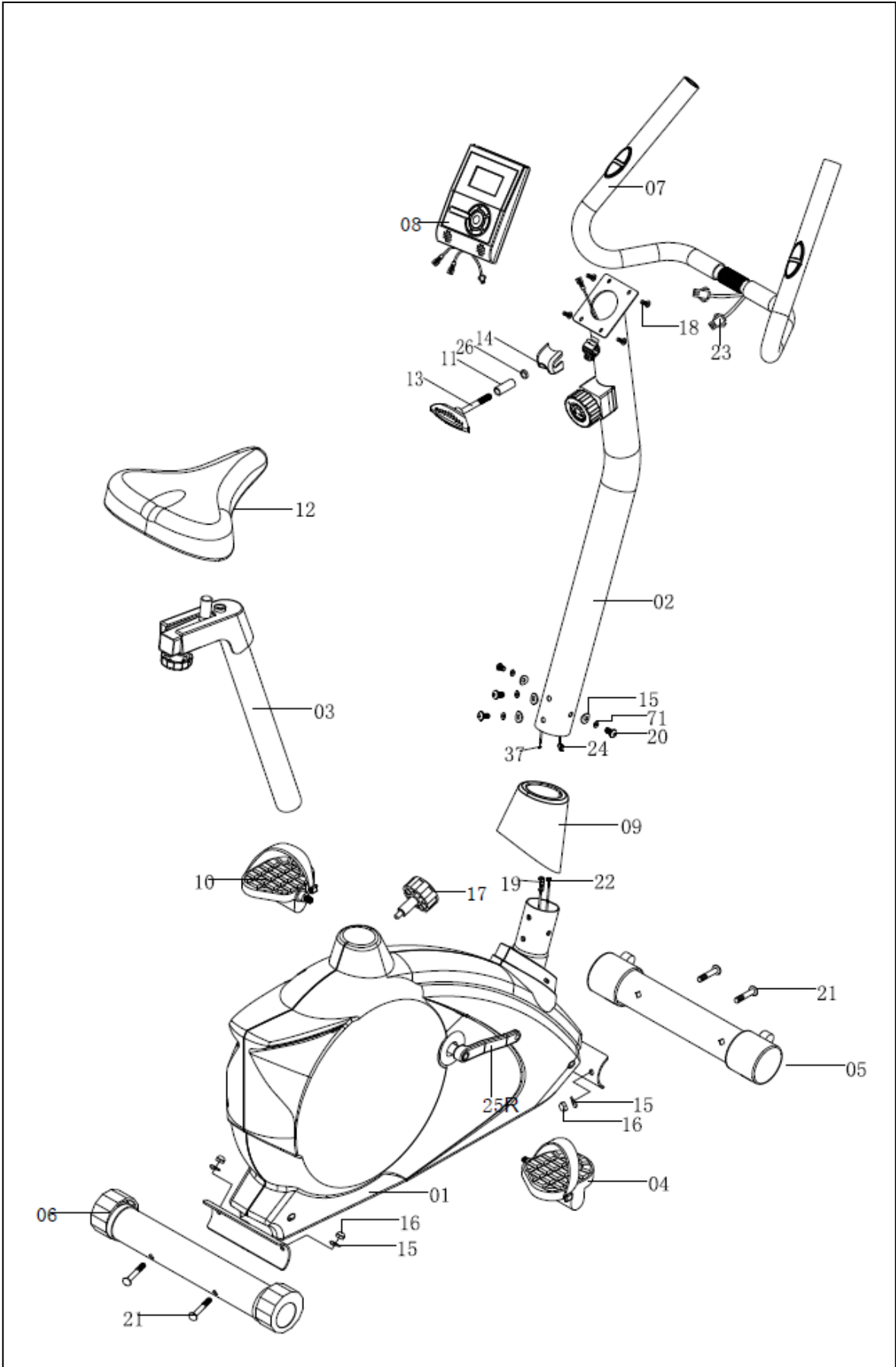
## Seznam dílů

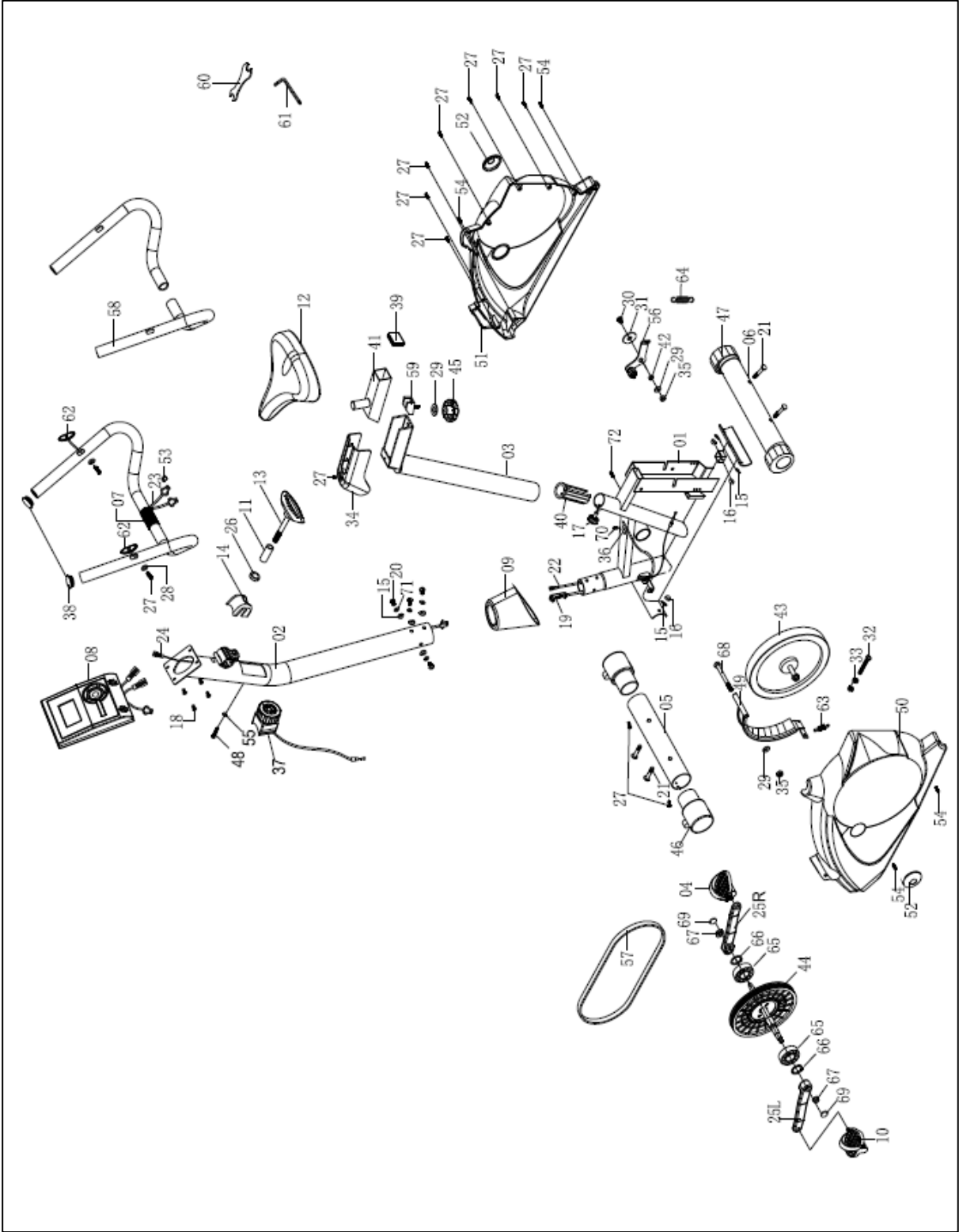
P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Přední podpěra	1
3	Nosná podpěra sedadla	1
4	Pravý pedál	1
5	Přední stabilizátor	1
6	Zadní stabilizátor	1
7	Řídítka	1
8	Měřič	1
9	Přední kryt	1
10	Levý pedál	1
11	Objímka	1
12	Sedadlo	1
13	Šroub typu T	1
14	Krytka svorky	1
15	Zakřivená podložka $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$	8
16	Klenutá matice M8	4
17	Rychle upínací šroub	1
18	Šroub M5 x 10L	4
19	Prodlužující napínací kabel	1
20	Imbusový šroub M8 x 20L	4
21	Nosní šroub M8 x 70L	4
22	Spodní kabel senzoru	1
23	Měřič pulzu	2
24	Vrchní kabel senzoru	1
25L	Levá klika	1
25R	Pravá klika	1
26	Plochá podložka $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$	1
27	Samořezní šroub M4 x 20L	12
28	Plochá podložka $\varnothing 4,3 \times \varnothing 12$	2
29	Plochá podložka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 20$	3
30	Imbusový šroub M10 x 20L	1
31	Plochá podložka $\varnothing 10,5 \times \varnothing 28$	1
32	Šroub M5 x 30L	1

33	Matice M5	2
34	Krytka sedadla	1
35	Nylonová matice M10	2
36	Drážka senzoru	1
37	Napínací regulační kabel	1
38	Okrouhlá koncová krytka	2
39	Čtvercová koncová krytka	1
40	Dutá koncová krytka	1
41	Posuvní sedadlo	1
42	Vymezovací podložka	1
43	Setrvačnick	1
44	Řemenice	1
45	Otočný knoflík	1
46	Koncová krytka předního stabilizátoru	2
47	Koncová krytka zadního stabilizátoru	2
48	Imbusová šroub M5 x 55L	1
49	Sestava magnetů	1
50	Levý kryt řetězu	1
51	Pravý kryt řetězu	1
52	Krytka pro kryt řetězu	2
53	Průchodka	1
54	Samořezní šroub M4 x 20L	4
55	Zakřivená podložka $\varphi 5,5 \times \varphi 20$	1
56	Napínací řemenice	1
57	Řemen	1
58	Pěnová rukojeť	2
59	Držák na úpravu sedadla	1
60	Dvojitý klíč	1
61	Imbusový klíč	1
62	Senzor snímače pulzu	2
63	Pružina pro držák magnetu	1
64	Pružina pro kolečko napínací kladky	1
65	Ložisko 6303	2
66	Pojistný kroužek	2
67	Matice M10	2

<b>68</b>	Šroub M10 x 105L	1
<b>69</b>	Kryt na kliku	2
<b>70</b>	Samořezní šroub M3 x 12L	1
<b>71</b>	Pružná podložka M8	4
<b>72</b>	Samořezní šroub M5 x 20L	1

Schematický pohled





## **Szanowni Klienci, szanowne Klientki**

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo do zakupu urządzenia marki Duvlan. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do treningu fitness w środowisku domowym. Przed złożeniem urządzenia, przeczytajcie Państwo uważnie instrukcję obsługi. Korzystać z urządzenia należy tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Należy zachować tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy Państwu wiele zabawy oraz sukcesów podczas Państwa treningu.

Państwa zespół Duvlan.

## **Gwarancja**

Sprzedawca udziela na ten produkt 5-letniej gwarancji. Gwarancja nie obejmuje części zużytych lub uszkodzonych w wyniku niewłaściwego obchodzenia się z urządzeniem. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. (Dlatego też należy zachować dowód zakupu).

## **Serwis obsługi klienta**

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

## **Wskazówki co do postępowania z urządzeniem po jego zużyciu**

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

## **Kontakt**

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

## **Wskazówki**

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

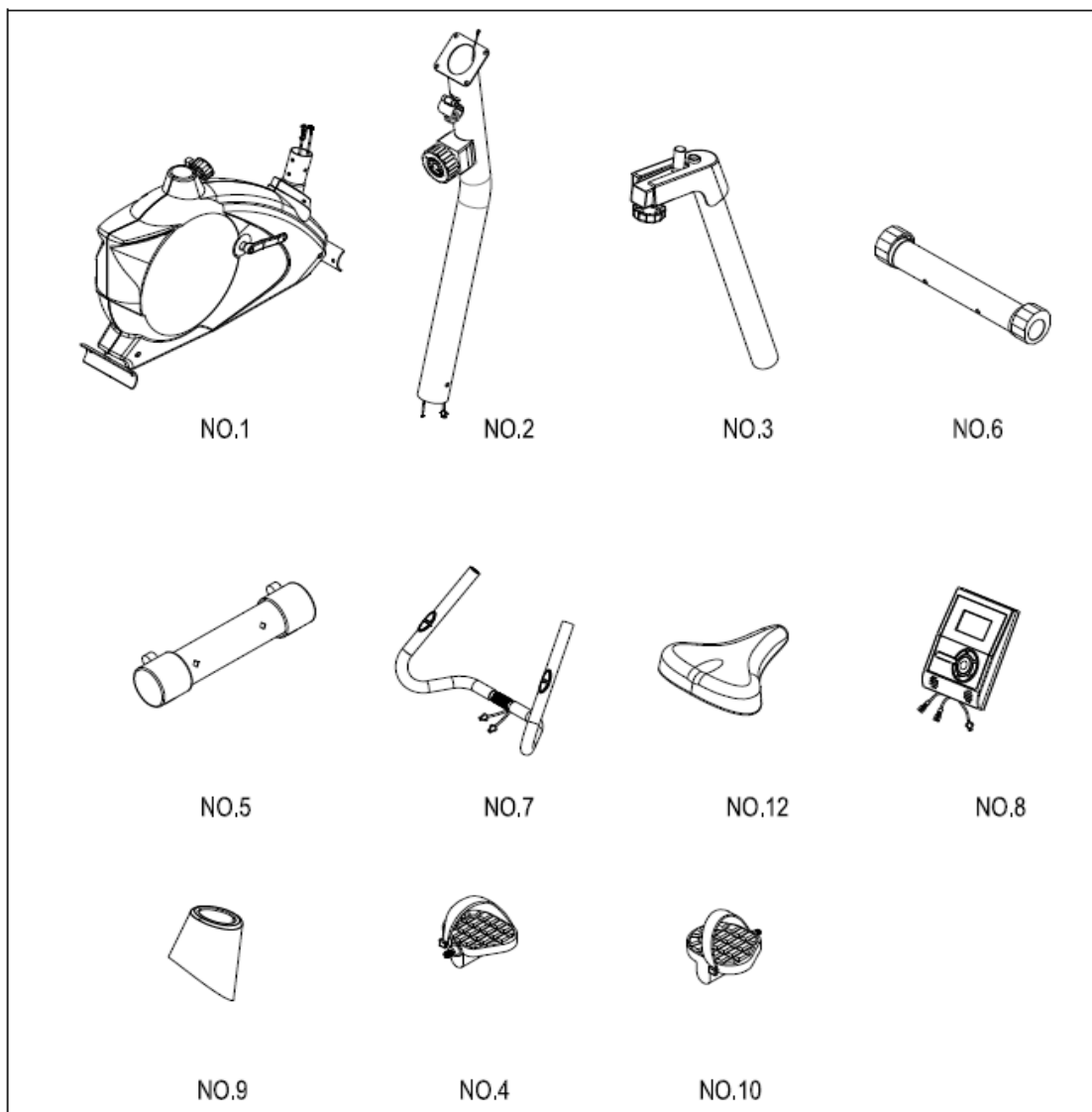


## Ważne ostrzeżenie w zakresie bezpieczeństwa

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

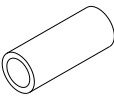








- Urządzenie nie może być używane przez osoby, których masa ciała jest większa niż **120 kg**.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do treningu osób dorosłych. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci w pomieszczeniach z urządzeniem.
- Należy zapewnić odpowiednią przestrzeń do bezpiecznego użytkowania sprzętu. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0,6 m.
- Urządzenie należy postawić na antypoślizgowej powierzchni. W celu ochrony podłogi zaleca się Państwu używanie podkładki ochronnej pod urządzeniem.
- Urządzenie proszę używać w pomieszczeniach wewnętrznych oraz proszę chronić je przed wilgocią i kurzem. Proszę nie umieszczać urządzenia w zadaszonej werandzie lub w pobliżu wody.
- Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego. Klasa stosowania i skuteczności HC (norma STN EN ISO 20957-1). Gwarancja nie obejmuje komercyjnego wykorzystania urządzenia a producent nie ręczy za wady powstałe w taki skutek.
- W przypadku komplikacji zdrowotnych i ograniczeń należy trening skonsultować z lekarzem. Lekarz także udzieli Państwu informacji jaki trening jest dla Państwa właściwy.
- Nieprawidłowe ćwiczenie i przecenianie swoich umiejętności mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu wystąpią nudności, ból w klatce piersiowej czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Ćwiczenia proszę rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie jest dobrze złożone i ustawione.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (patrz wykaz części).
- Należy dokładnie dokręcić wszystkie ruchome elementy, aby zapobiec ich rozluźnianiu podczas treningu.
- Podczas treningu należy być właściwie ubranym. Nie należy używać urządzenia boso. Proszę w czasie ćwiczeń nie nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Proszę także upiąć włosy aby nie przeszkadzały Państwu w czasie treningu.
- Uszkodzone części mogą zagrażać bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić lub zaprzestać korzystania z urządzenia.
- Proszę regularnie kontrolować, czy wszystkie śruby są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż lub demontaż urządzenia musi być wykonany z należytą starannością.
- Proszę trzymać ręce i nogi z dala od ruchomych części.
- Waga: 29,9 kg.
- Rozmiary całkowite (dł x sz x wys): 104 x 49 x 133 cm.

## Wykaz części



L. p.	Nazwa	Szt.
1	Rama główna	1
2	Podpora przednia	1
3	Podpora nośna siedziska	1
6	Stabilizator tylny	1
5	Stabilizator przedni	1
7	Kierownica	1
12	Siedzisko	1
8	Licznik	1
9	Obudowa przednia	1
4	Pedał prawy	1
10	Pedał lewy	1





## Wykaz części metalowych

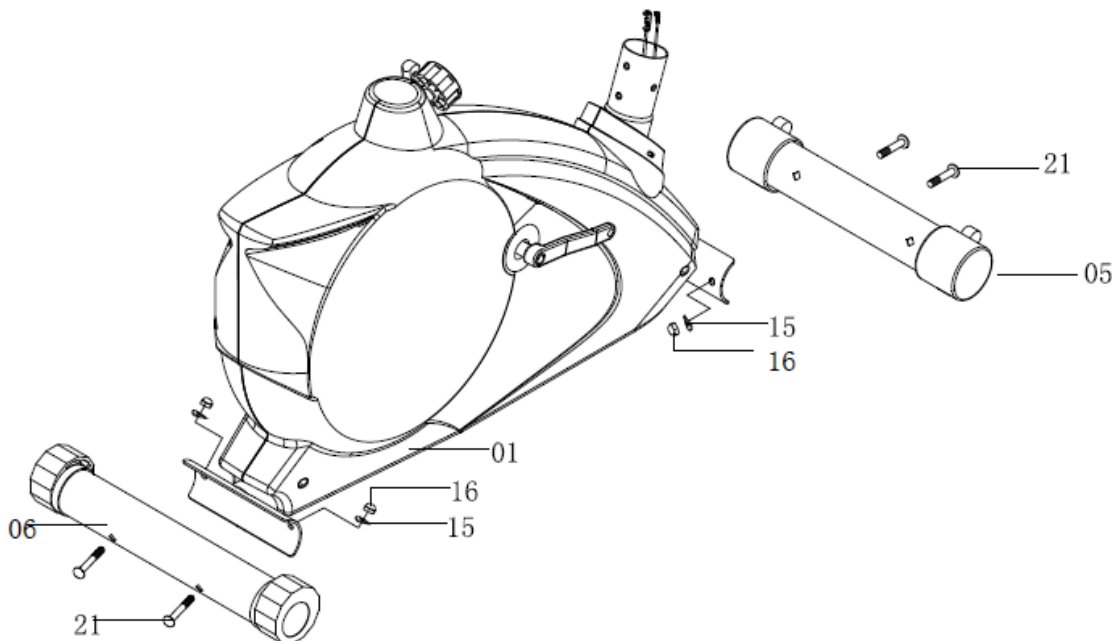
L. p.	Nazwa	Ilustracja	Szt.
11	Otoczka		1
13	Śruba typu T		1
14	Obudowa terminalu		1
15	Podkładka zakrzywiona $\varnothing 8,3$ x $\varnothing 20$		4
16	Nakrętka uwypuklona M8		4
21	Śruba nośna M8 x 70L		4
26	Podkładka płaska $\varnothing 8,3$ x $\varnothing 16$		1
60	Klucz podwójny		1
61	Klucz imbusowy 5 mm		1

## Instrukcja montażu

### Krok 1

Proszę przymocować stabilizator przedni (5) do przedniej części ramy głównej (1) a następnie dokręcić dwoma śrubami nośnymi (21), 2 zakrzywionymi podkładkami (15) i 2 nakrętkami uwypuklającymi (16). Proszę przymocować stabilizator tylny (6) do tylnej części ramy głównej (1) a następnie dokręcić dwoma śrubami nośnymi (21), 2 zakrzywionymi podkładkami (15) i 2 nakrętkami uwypuklającymi (16).

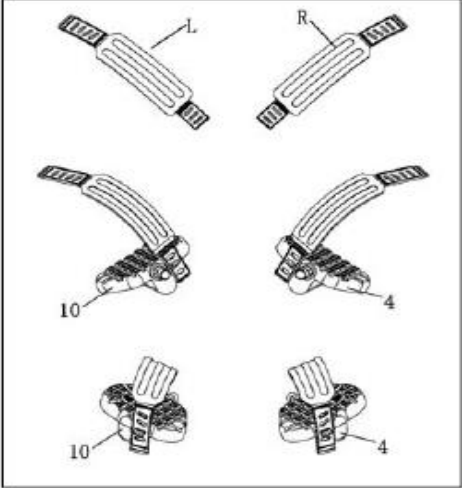
15		4ks/pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$
16		4ks/pcs M8
21		4ks/pcs M8x70L
60		1ks/pc



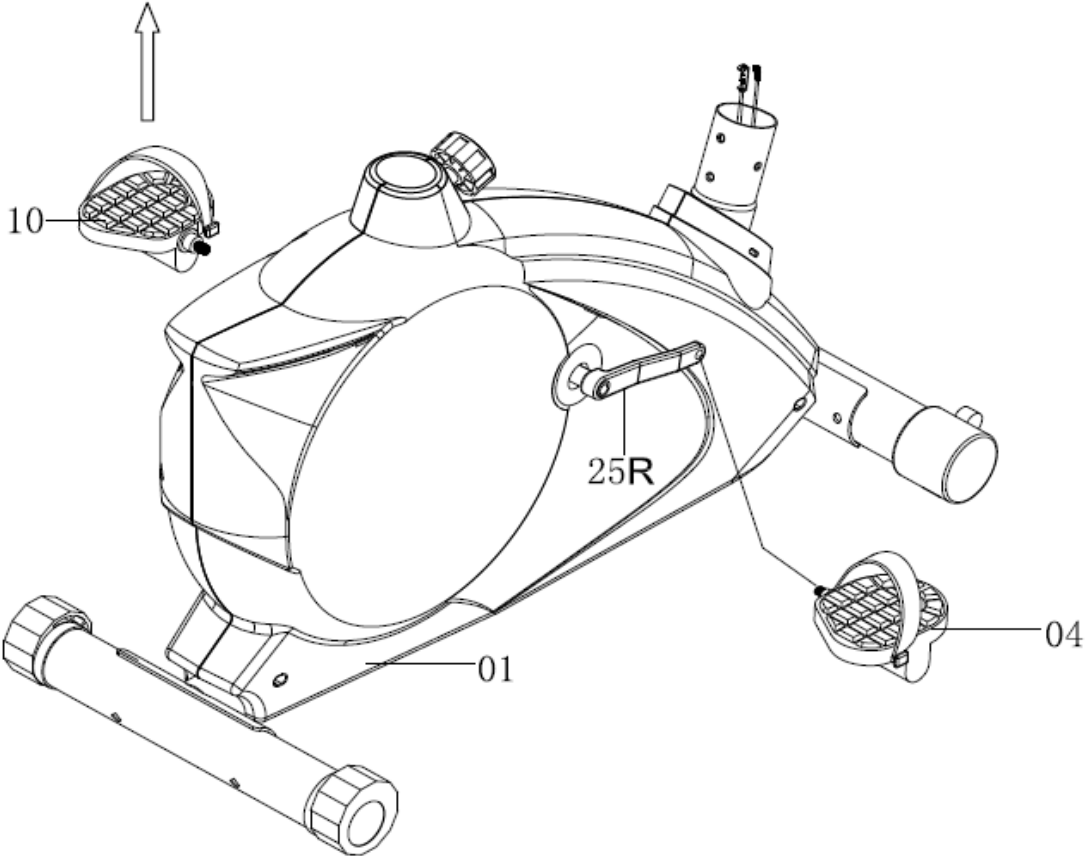
**Krok 2**

Proszę zamontować paski pedałów do prawego i lewego pedału (4 i 10). Koniec z czterema otworami regulacyjnymi musi być ustawiony w kierunku na zewnątrz. Proszę przymocować lewy i prawy pedał(10, 4) do lewej i prawej korby.

*UWAGA:* Pedały i korby są oznaczone R i L. Prawy pedał (R) należy przymocować z okręceniem w kierunku wskazówek zegara a lewy pedał (L) powinien zostać przymocowany z okręceniem w kierunku przeciwnym.



60		1ks/pc
----	--	--------



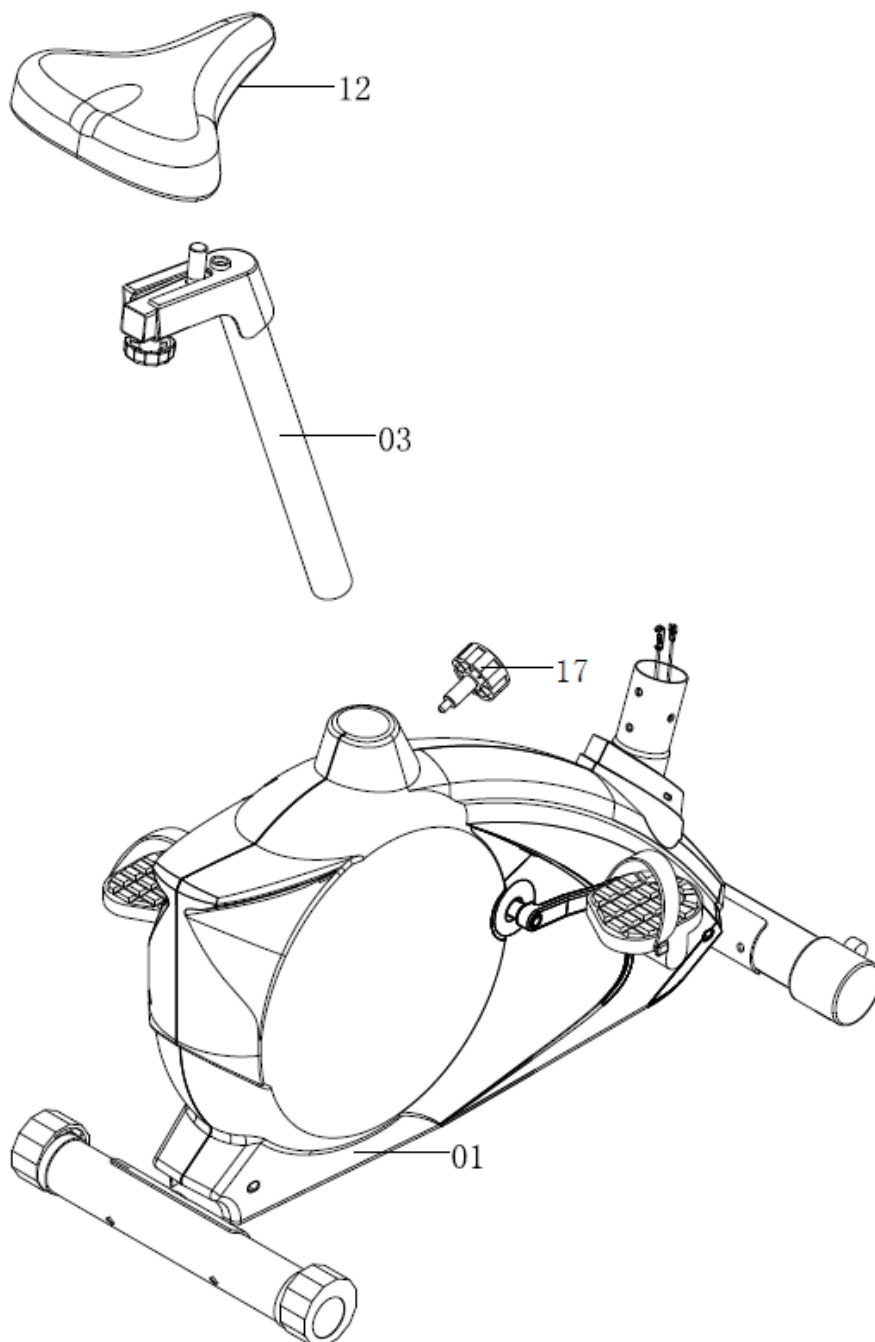
**Krok 3**

Proszę wyciągnąć śrubę szybko upinającą (17) z ramy głównej (1). Proszę przymocować siedzisko (12) do podpory nośnej (3) i dociągnąć kluczem podwójnym. Potem proszę włożyć podpórę nośną (3) do ramy głównej (1). Proszę wyrównać otwory i ustawić je za pomocą śruby szybko upinającej (17).

60




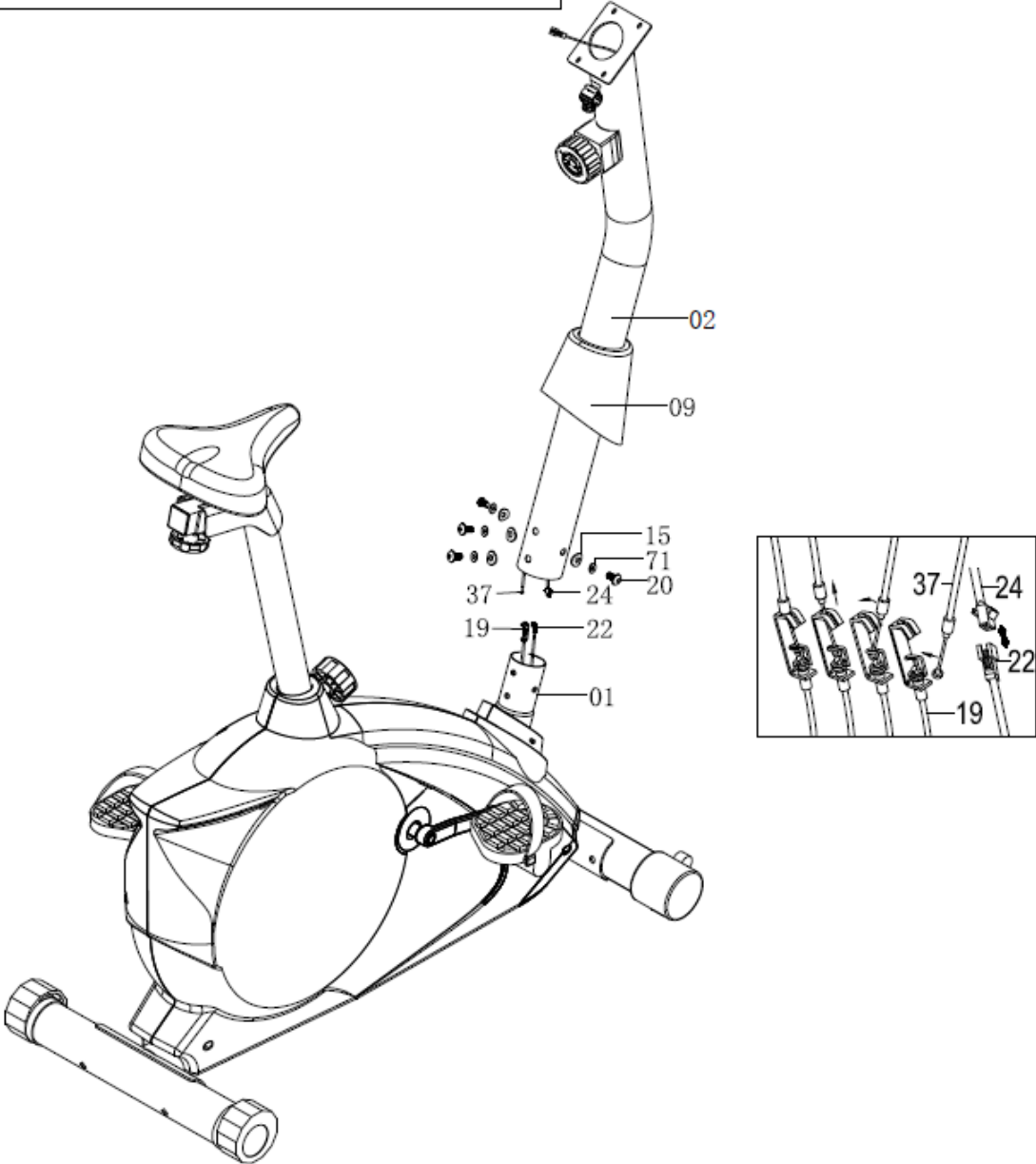
1ks/pc



**Krok 4**

Proszę poluzować cztery zakrzywione podkładki (15), cztery podkładki próżniowe (71) i cztery śruby imbusowe (20) na podporze przedniej (2). Proszę przymocować przednią podporę (2) za pomocą obudowy przedniej (9). Następnie proszę podłączyć górny kabel czujnika (24) z podpory przedniej (2) do dolnego kabla czujnika (22). Proszę przyłączyć kabel napinający (37) do przedłużonego kabla napinającego (19). Proszę włożyć przednią podporę (2) do ramy głównej (1). Następnie proszę zabezpieczyć za pomocą czterech zakrzywionych podkładek (15), czterech podkładek próżniowych (71) i czterech śrub nimbusowych (20). Proszę nałożyć obudowę przednią (9) kierunkiem do dołu.

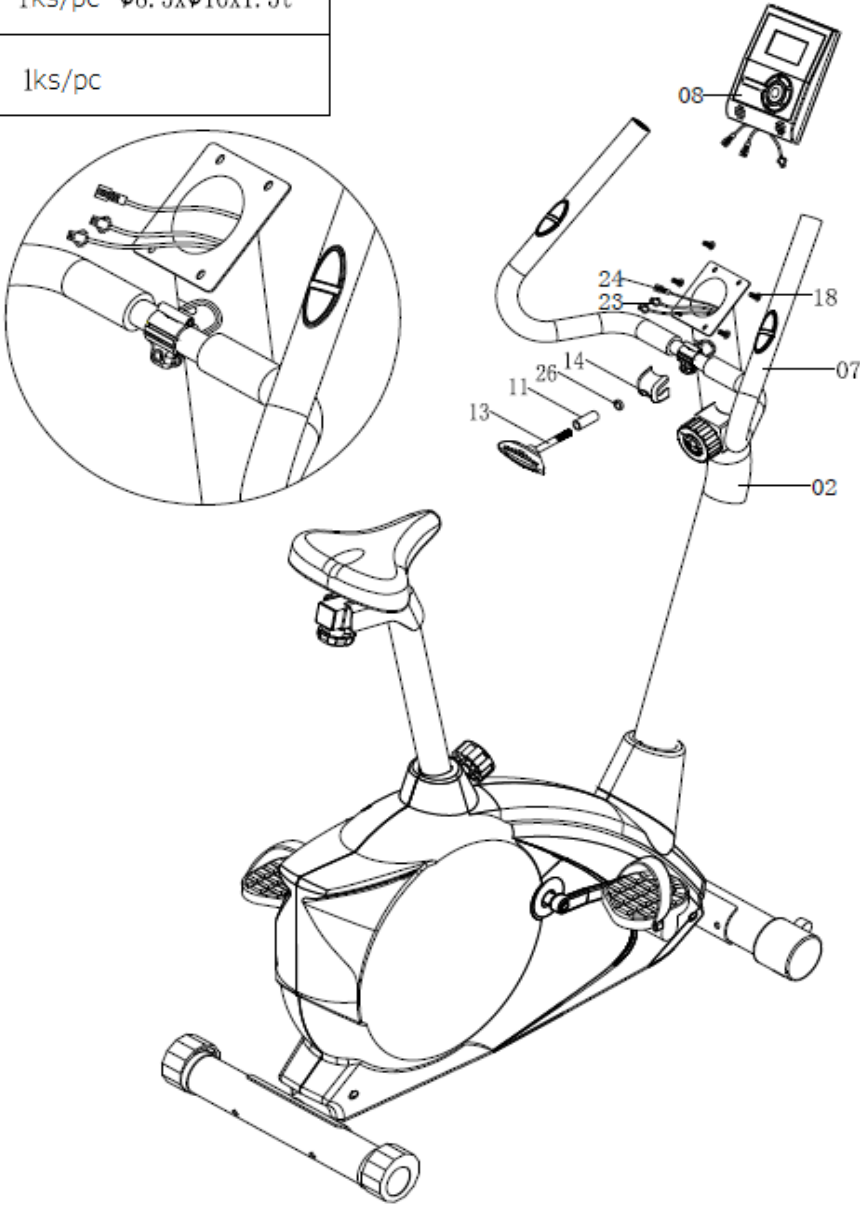
61		1ks/pc
----	---	--------



**Krok 5**

Proszę poluzować cztery śruby (18) z licznika (8). Proszę zamontować kierownicę (7) na podporę przednią (2). Następnie proszę zabezpieczyć za pomocą jednej nasadki (14), jednej podkładki płaskiej (26), jednej otoczki (11) i jednej śruby typu T (13). Proszę wyciągnąć kabel pomiaru pulsu przez otwór w górnej części podpory przedniej (2). Proszę przełączyć górny kabel czujnika (24) z kablem z licznika (8) i proszę przełączyć kable pomiaru pulsu (23) z kablami pomiaru pulsu na liczniku (8). Proszę włożyć licznik (8) do nośnika przedniego uchwytu (2) a następnie proszę zabezpieczyć za pomocą czterech śrub (18).

11		1ks/pc
13		1ks/pc
14		1ks/pc
26		1ks/pc $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$
61		1ks/pc





## Komputer



### Co powinni Państwo wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczenia:

#### 1. Dane użytkownika:

Przed rozpoczęciem treningu powinni Państwo wprowadzić dane osobowe. Przycisnąć BODY FAT, aby mogli Państwo wprowadzić dane o płci, wieku, wzroście i masie ciała. Następnie komputer zachowa wprowadzone dane w pamięci dopóty dopóki nie wyciągną baterii.

#### 2. Tryb zegara:

- Komputer przejdzie do trybu zegara w przypadku, że nie ma żadnego sygnału wstępnego albo nie były wciśnięte żadne przyciski przez okres 4 minut. W trybie zegara mogą wcisnąć ENTER aby włączyć czas i temperaturę albo nacisnąć jakikolwiek inny przycisk aby opuścić ten tryb.
- Mogą ustawić Państwo czas (TIME) przytrzymaniem przycisku ENTER przez okres minimum 2 sekund a następnie mogą Państwo ustawić czas i budzik wciskaniem przycisków UP i DOWN.
- Jednoczesnym wciśnięciem obu przycisków ENTER i UP przez okres minimum 2 sekund mogą Państwo skontrolować aktualny czas w trybie NO SPEED.

### Funkcje

- CLOCK (Zegar):** Wyświetlenie aktualnego czasu w godzinach, minutach i sekundach.
- TEMPERATURE (Temperatura):** Wyświetlenie aktualnej temperatury.
- SCAN (Skanowanie):** Jeżeli podczas ćwiczenia nie wcisną Państwo przycisku ENTER, w celu opuszczenia trybu automatycznego skanowania, komputer będzie automatycznie śledzić stan czasu (TIME), prędkości (SPEED), odległości (DISTANCE), pulsu (PULSE), obrotu na minutę (RPM), poziomu tłuszczu ciała (BODY FAT) oraz pulsu w spoczynku (PULSE RECOVERY) przez okres 6 sekund. Po zakończeniu trybu automatycznego skanowania na wyświetlaczu wyświetli się informacja skanować (SCAN) przed okres dwóch sekund a następnie nastąpi przełączenie do trybu automatycznego skanowania.
- TIME (Czas):** Wyświetla czas ćwiczenia w minutach i sekundach. Komputer rozpocznie automatyczne liczenie od 0:00 do 99:59 w interwałach sekundowych. Mogą również zaprogramować komputer tak, aby odliczał czas od ustawionej wartości za pomocą przycisków UP i DOWN. Jeżeli dalej będą Państwo kontynuować ćwiczenia po upływie ustawionego czasu, komputer wyda dźwięk i automatycznie ustawi się na pierwotnie ustawiony przez czas, aby wiedzieli Państwo, że Państwa ćwiczenie się zakończyło.

5. **SPEED (Prędkość):** Wyświetla prędkość ćwiczenia w km / milach na godzinę. Jeżeli nie będzie żadnego sygnału wstępnego poprzez otaczanie, na wyświetlaczu wyświetli się NO SPEED.
6. **DISTANCE (Odległość):** Wyświetla pokonaną odległość podczas każdego treningu aż do maksymalnej wartości 99,9 km/mil
7. **CALORIES (Kalorie):** Państwa komputer będzie przedstawiał ilość spalonych kalorii w dowolnym momencie Państwa treningu.
8. **PULSE (Puls):** Komputer wyświetli Państwu państwa tętno w interwałach za minutę podczas treningu. W przypadku, że komputer nie otrzyma żadnego sygnału wstępnego pulsu, na wyświetlaczu wyświetli się NO PULSE.
9. **RPM:** Prędkość obrotu pedałów na minutę
10. **PULSE RECOVERY (Odnowienie pulsu):** Podczas fazy START proszę dotknąć rękami uchwytów albo proszę umieścić na klatce piersiowej nadajnik a następnie proszę wcisnąć przycisk PULSE RECOVERY. Następnie na wyświetlaczu wyświetli się Państwu HOLD SENSOR. Czas zacznie odliczać się od 1:00 – 0:59 aż do 0:00. Jeśli czas dojdzie do 0:00, komputer wyświetli Państwu Państwa tętno i oceni stan odpoczynku w skali od F1,0 – F6,0, gdzie wyświetlona wiadomość pokaże Państwu państwa aktualny stan ćwiczenia według następującej skali:

**1.0 oznacza REWELACYJNY (OUTSTANDING)**

**1.0 < F < 2.0 oznacza BARDZO DOBRY (EXCELLENT)**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 oznacza DOBRY (GOOD)**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 oznacza WŁAŚCIWY (FAIR)**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 oznacza PONIŻEJ ŚREDNIEJ (BELOW AVERAGE)**

**6.0 oznacza SŁABY (POOR)**

*Uwaga:* Jeśli nie będzie zadany żaden wstępny sygnał pulsu, na wyświetlaczu wyświetli się NO PULSE. Jeżeli komputer pokazuje DETECTED FAIL, proszę ponownie przycisnąć przycisk PULSE RECOVERY i proszę upewnić się, że trzymają Państwo ręce na kierownicy w poprawny sposób albo mają Państwo właściwie przypięty nadajnik na klatce piersiowej.

## **Funkcje przycisków**

Na komputerze znajduje się 6 przycisków z następującymi funkcjami:

1. **UP:** W trybie ustawiania proszę nacisnąć ten przycisk aby zwiększyć wartość czasu, odległości, poziomu kalorii, wieku, masy ciała, wagi, wzrostu itd. a także wybór płci. W trybie zegara mogą Państwo ustawić czas.
2. **DOWN:** W trybie ustawiania proszę nacisnąć ten przycisk aby zmniejszyć wartość czasu, odległości, poziomu kalorii, wieku, masy ciała, wagi, wzrostu itd. a także wybór płci. W trybie zegara mogą Państwo ustawić czas.

*Uwaga:* podczas trybu ustawienia mogą Państwo wcisnąć jednocześnie obydwa przyciski UP i DOWN przez okres minimum 2 sekund a wartości wyzerują się albo powrócą do wcześniej ustawionych.

3. **ENTER/RESET:** a. Proszę przycisnąć ten przycisk w celu potwierdzenia wartości,  
b. W trybie NO SPEED jeżeli Państwo przytrzymają przycisk przez okres 2 sekund, wprowadzone wartości wyzerują się.
4. **BODY FAT:** Proszę przycisnąć ten przycisk przed zmierzeniem udziału poziomu tłuszczu w Państwa ciele dla wprowadzenia Państwa danych osobowych.
5. **MEASURE:** Proszę przycisnąć ten przycisk, aby mogli Państwo sprawdzić poziom tłuszczu w ciele oraz wskaźnik BMI i BMR.
  - a. **FAT %:** Wyświetli się Państwu pomiar w procentach poziomu tłuszczu po zmierzeniu.
  - b. **BMI (Body Mass Index):** BMI jest miarą zawartości tłuszczu w ciele na podstawie wzrostu i masy ciała, w podziale na dorosłych mężczyzn i dorosłe kobiety.
  - c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Państwa podstawowa przemiana materii (BMR) pokazuje ilość kalorii, jaką Państwa ciało potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. To nie odpowiada jakiegokolwiek czynności, jest to po prostu energia potrzebna do utrzymania rytmu serca, oddychania i prawidłowej temperatury ciała. Mierzy ciało w spoczynku, nie w stanie snu, w temperaturze pokojowej.
6. **PULSE RECOVERY:** Proszę przycisnąć ten przycisk w celu aktywacji funkcji spoczynku tętna.

**1.0 oznacza REWELACYJNY (OUTSTANDING)**

**1.0 < F < 2.0 oznacza BARDZO DOBRY (EXCELLENT)**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 oznacza DOBRY (GOOD)**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 oznacza WŁAŚCIWY (FAIR)**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 oznacza PONIŻEJ ŚREDNIEJ (BELOW AVERAGE)**

**6.0 oznacza SŁABY (POOR)**

### Informacje o błędach:

**E:** Przy prędkości wyższej niż 999,9 km/mil na godzinę na wyświetlaczu wyświetli się „E“.

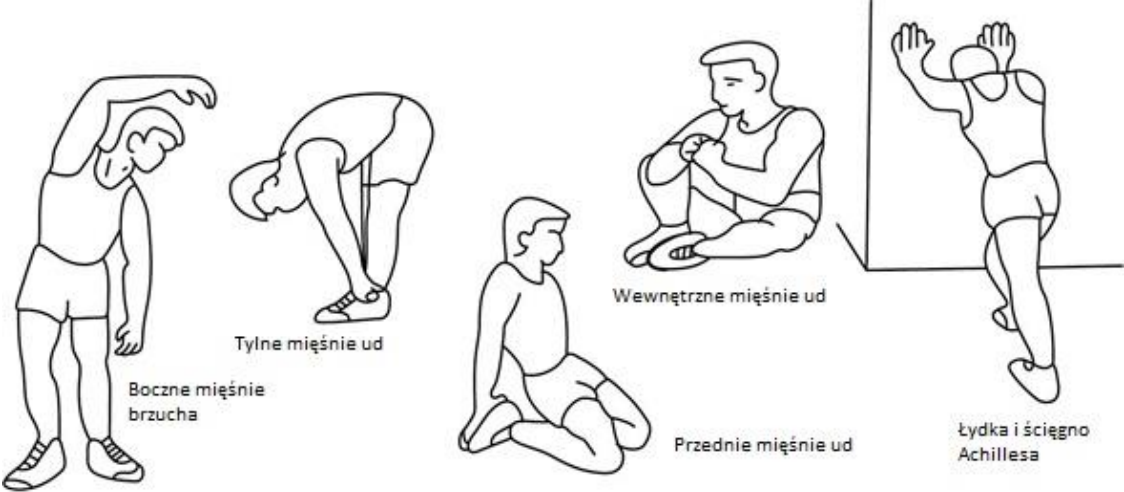
**Err:** Jeśli przy funkcji mierzenia poziomu tłuszczu w ciele albo w czasie funkcji spoczynku tętna nie był odczytany żaden wstępny sygnał pulsu przez okres 20 sekund, na wyświetlaczu wyświetli się „Err“. Przyciśnięcie jakiegokolwiek przycisku spowoduje zniknięcie tej wiadomości.

### Instrukcja do ćwiczeń

Używanie Państwa roweru treningowego pomoże Państwu poprawić kondycję fizyczną, wytworzą się mięśnie a w połączeniu z kontrolą spalania kalorii pomoże to Państwu schudnąć.

### 1. Ćwiczenia rozgrzewające

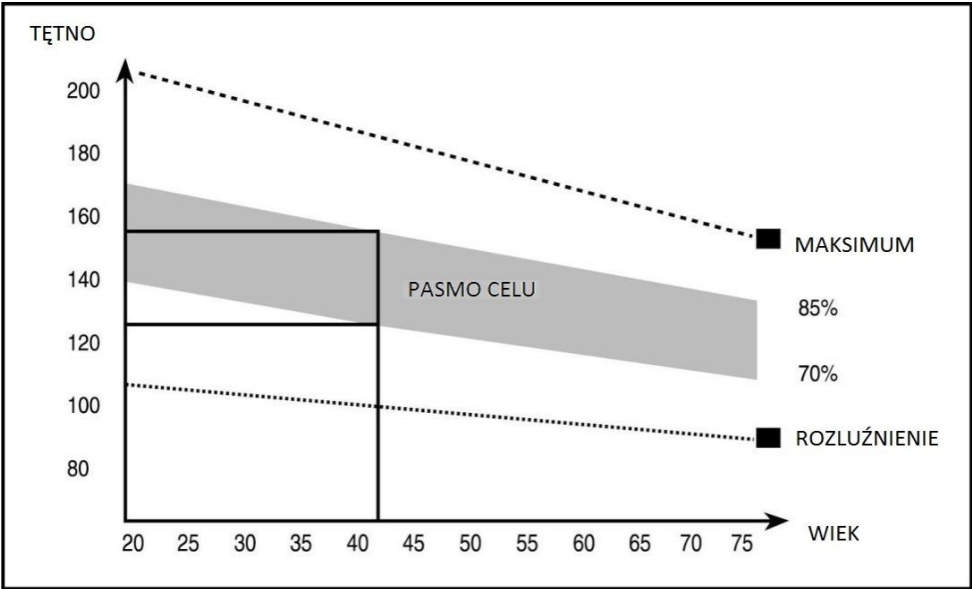
Ten etap pozwala uzyskać przepływ krwi wokół ciała i Państwa mięśnie będą pracować prawidłowo. Zmniejsza się również ryzyko wystąpienia drgawek i urazów mięśniowych. Wskazane jest, aby zrobić kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno się odbyć w ciągu 30 sekund, ale na nie siłę lub do rozdarcia mięśni - jeśli odczuwają Państwo ból, proszę PRZESTACĆ wykonywać ćwiczenia.



### 2. Faza ćwiczenia

Są to ćwiczenia wymagające wysiłku. Przy regularnych ćwiczeniach Państwa nogi będą zdecydowanie bardziej elastyczne. Bardzo ważne jest dotrzymanie tempa jazdy. Ćwiczenie będzie efektywniejsze jeśli zwiększą Państwo swoje tętno do poziomu, jaki jest pokazany na poniższym obrazku.

Ta część powinna trwać przynajmniej 12 minut, a najlepiej jest zacząć od 15 - 20 minut.



### **3. Ćwiczenia rozluźniające**

Te ćwiczenia pozwolą Państwa systemowi sercowo-naczyniowemu się uspokoić. Jest to w zasadzie powtórzenie ćwiczeń z rozgrzewki - tj. zmniejszenie obciążenia i tempa a następnie kontynuowanie przez 5 minut. Co więcej, należy powtórzyć również ćwiczenia rozciągające. Proszę pamiętać, że ćwiczenia należy wykonywać powoli i bez bólu.

Z biegiem czasu, tempo i intensywność ćwiczeń można zwiększać. Zalecamy ćwiczenie 3 razy w tygodniu.

### **KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI**

W celu kształtowania mięśni konieczne jest zwiększanie obciążenia. Ćwiczenia rozgrzewające i ćwiczenia rozluźniające przebiegają w jednakowy sposób, tylko na końcu ćwiczenia proszę zwiększyć obciążenie i przebierać nogami szybciej niż normalnie. Proszę ograniczać prędkość w celu utrzymania Państwa tętna w danym przedziale.

### **SPALENIE MASY CIAŁA**

Podstawowym czynnikiem jest wysiłek fizyczny. Im dłużej i intensywniej będą Państwo ćwiczyć, tym więcej kalorii Państwo spalą. To samo dotyczy, gdy chcą Państwo poprawić swoją kondycję.

## Wykaz części

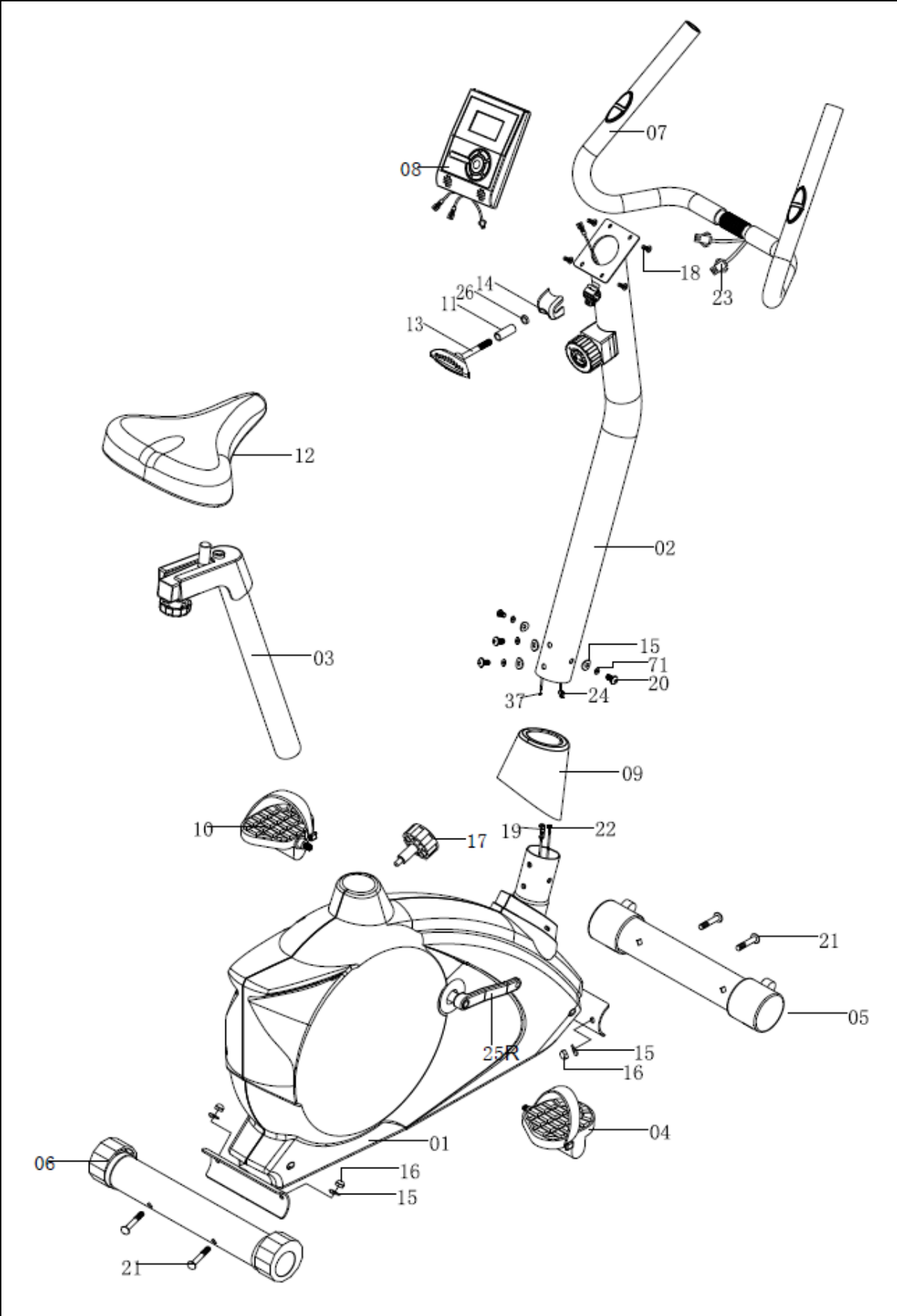
L. p.	Nazwa	Szt.
1	Rama główna	1
2	Podpora przednia	1
3	Podpora nośna siedziska	1
4	Pedał prawy	1
5	Stabilizator przedni	1
6	Stabilizator tylny	1
7	Kierownica	1
8	Licznik	1
9	Obudowa przednia	1
10	Pedał lewy	1
11	Otoczka	1
12	Siedzisko	1
13	Śruba typu T	1
14	Nasadka	1
15	Podkładka zakrzywiona $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$	8
16	Nakrętka uwypuklona M8	4
17	Śruba szybko upinająca	1
18	Śruba M5 x 10L	4
19	Przedłużony kabel napinający	1
20	Śruba imbusowa M8 x 20L	4
21	Śruba nośna M8 x 70L	4
22	Dolny kabel czujnika	1
23	Przyrząd do pomiaru pulsu	2
24	Górny kabel czujnika	1
25L	Korba lewa	1
25R	Korba prawa	1
26	Podkładka płaska $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$	1
27	Śruba samowiercąca M4 x 20L	12
28	Podkładka płaska $\varnothing 4,3 \times \varnothing 12$	2
29	Podkładka płaska $\varnothing 10,5 \times \varnothing 20$	3
30	Śruba imbusowa M10 x 20L	1
31	Podkładka płaska $\varnothing 10,5 \times \varnothing 28$	1
32	Śruba M5 x 30L	1

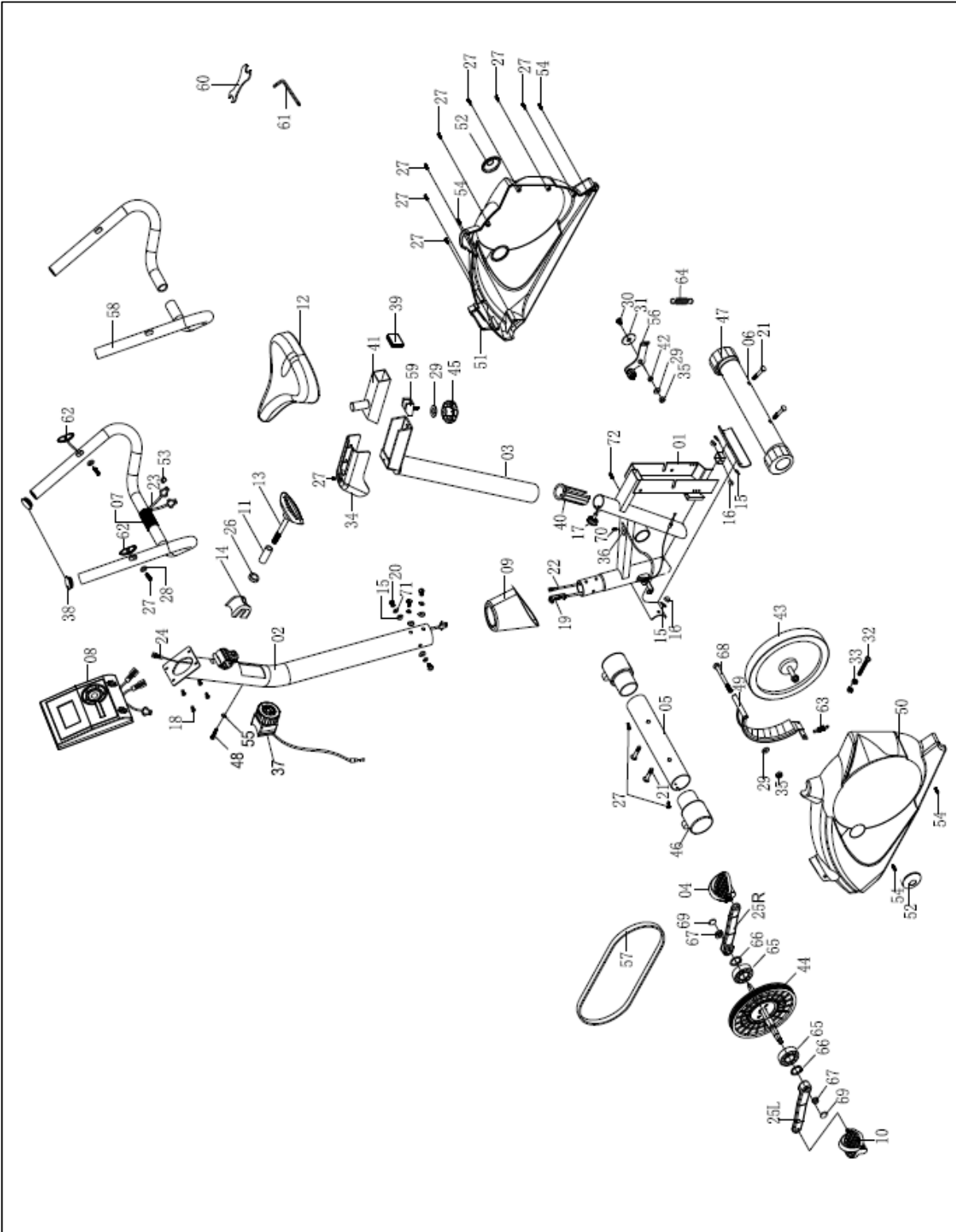
33	Nakrętka M5	2
34	Obudowa siedziska	1
35	Nakrętka nylonowa M10	2
36	Szczelina czujnika	1
37	Kabel regulacyjny napinający	1
38	Okrągła obudowa końcowa	2
39	Kwadratowa zatyczka końcowa	1
40	Wygięta zatyczka końcowa	1
41	Przesuwne siedzisko	1
42	Podkładka rozdzielająca	1
43	Koło zamachowe	1
44	Rolka	1
45	Gałka okręcana	1
46	Kończowa obudowa przedniego stabilizatora	2
47	Kończowa obudowa tylnego stabilizatora	2
48	Śruba imbusowa M5 x 55L	1
49	Magnesy	1
50	Lewa obudowa łańcucha	1
51	Prawa obudowa łańcucha	1
52	Obudowa na pokrywę łańcucha	2
53	Prześciówka	1
54	Śruba samowiercąca M4 x 20L	4
55	Podkładka zakrzywiona $\varnothing 5,5$ x $\varnothing 20$	1
56	Rolka napinająca	1
57	Rzemień	1
58	Uchwyt piankowy	2
59	Uchwyt do regulacji siedziska	1
60	Podwójny klucz	1
61	Klucz imbusowy	1
62	Czujnik pulsu	2
63	Sprężyna do uchwytu magnesu	1
64	Sprężyna do kółeczka kładki napinającej	1
65	Łożysko 6303	2
66	Krażek zabezpieczający	2
67	Nakrętka M10	2

<b>68</b>	Śruba M10 x 105L	1
<b>69</b>	Obudowa na korbę	2
<b>70</b>	Śruba samowiercąca M3 x 12L	1
<b>71</b>	Podkładka próżniowa M8	4
<b>72</b>	Śruba samowiercąca M5 x 20L	1



Rysunek schematyczny





## **Tisztelt Vásárlónk!**

Köszönjük, hogy a DUVLAN márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

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

A DUVLAN csoport

## **Kereskedelmi jótállás**

A kereskedő erre a termékre 5 éven keresztül vállal garanciát.

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

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

## **Ügyfélszolgálat**

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

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

Minden DUVLAN termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

## **Elérhetőségek**

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

weboldal: www.duvlan.com

## **Útmutató**

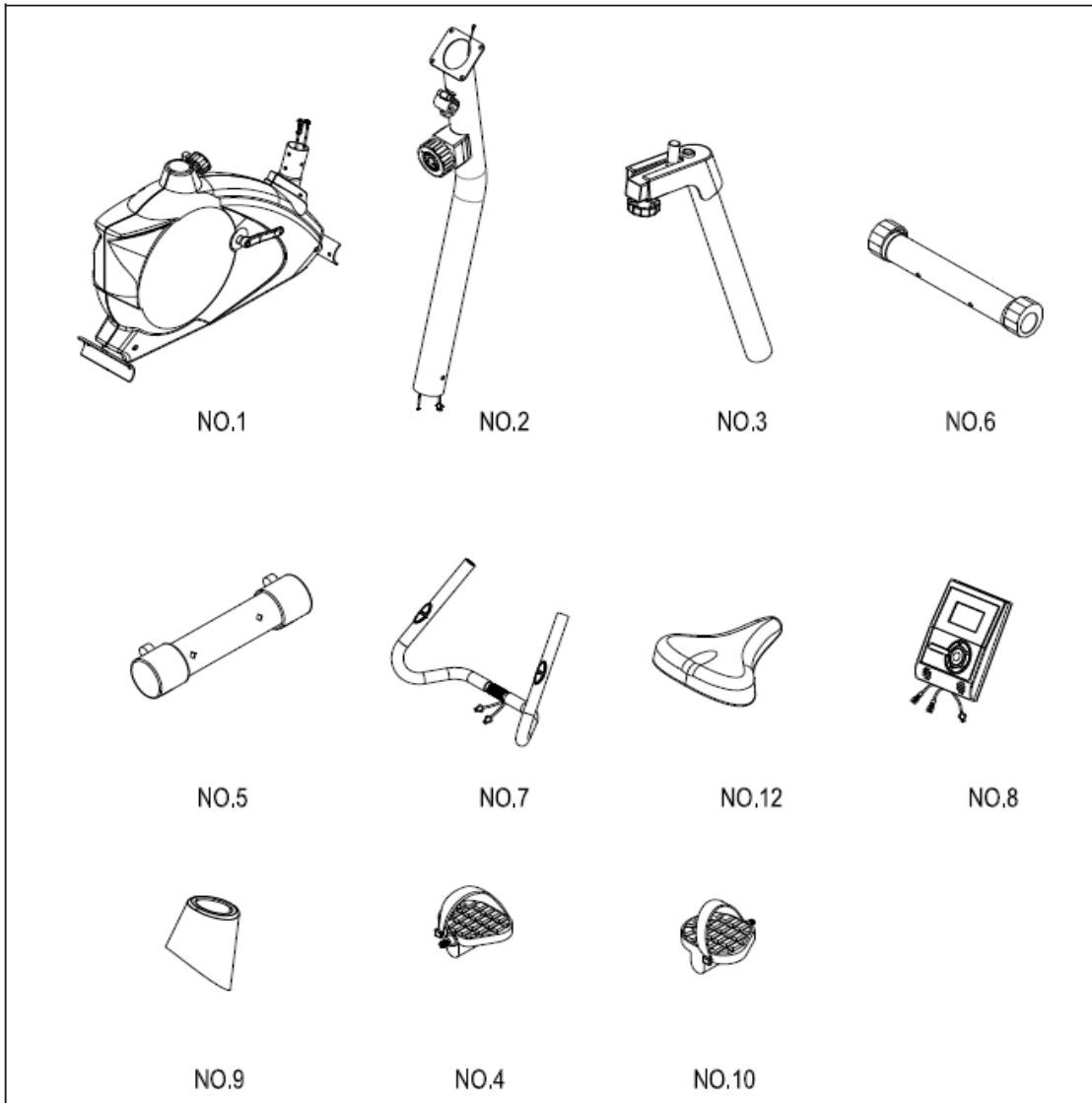
Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A DUVLAN vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

## Fontos biztonsági figyelmeztetések

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

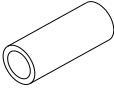




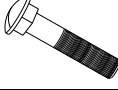



- A felhasználó maximális testsúlya: **120 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN ISO 20957-1). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszedése gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészeketől távol.
- A szobakerékpár súlya: 29,9 kg.
- A berendezés méretei (h x sz x m): 104 x 49 x 133 cm.

**Alkatrészlista**



SSZ.	Megnevezés	DB
1	Fő váz	1
2	Elülső tartó	1
3	Üléstámasz	1
6	Hátsó stabilizátor	1
5	Első stabilizátor	1
7	Markolat	1
12	Ülés	1
8	Mérő	1
9	Első borítás	1
4	Jobb pedál	1
10	Bal pedál	1





## Fém alkatrészek listája

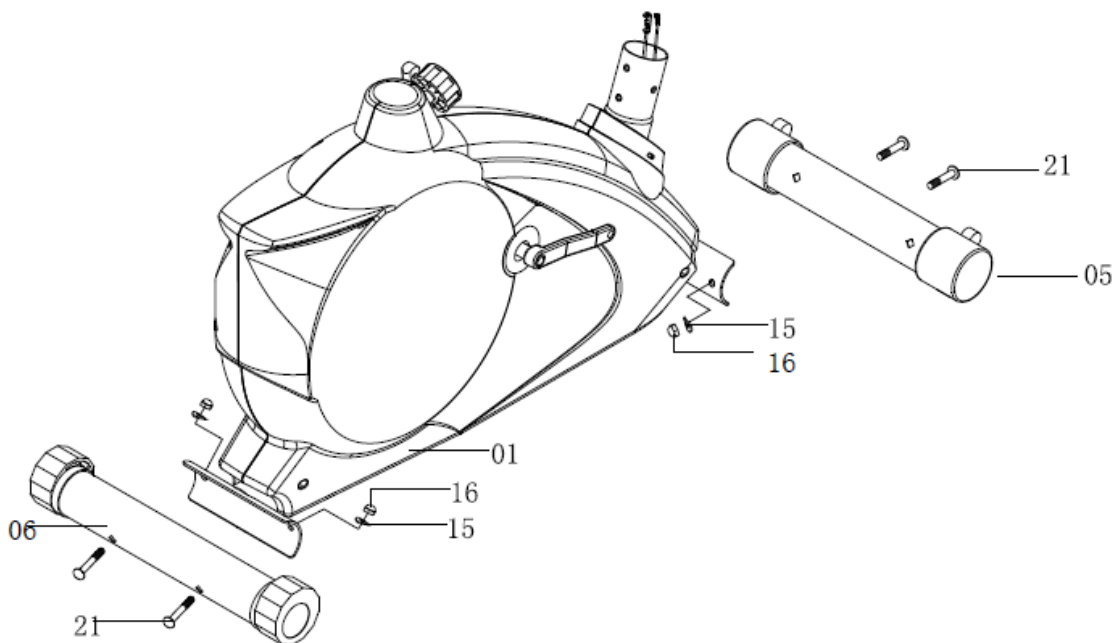
SSZ.	Megnevezés	Rajz	DB
11	Foglalat		1
13	T-típusú csavar		1
14	Kapocs borítás		1
15	Íves alátét $\varphi 8,3 \times \varphi 20$		4
16	Kalapos anya M8		4
21	Támogató csavar M8 x 70L		4
26	Lapos alátét $\varphi 8,3 \times \varphi 16$		1
60	Kettőskulcs		1
61	Imbusz kulcs 5 mm		1

## Összeszerelési útmutató

### 1. lépés

Rögzítse az első stabilizátort (5) a fő váz (1) első részéhez, majd biztosítsa két támogató csavarral (21), két íves alátéttel (15) és két kalapos anyával (16). Rögzítse a hátsó stabilizátort (6) a fő váz (1) hátsó részéhez, majd biztosítsa két támogató csavarral (21), két íves alátéttel (15) és két kalapos anyával (16).

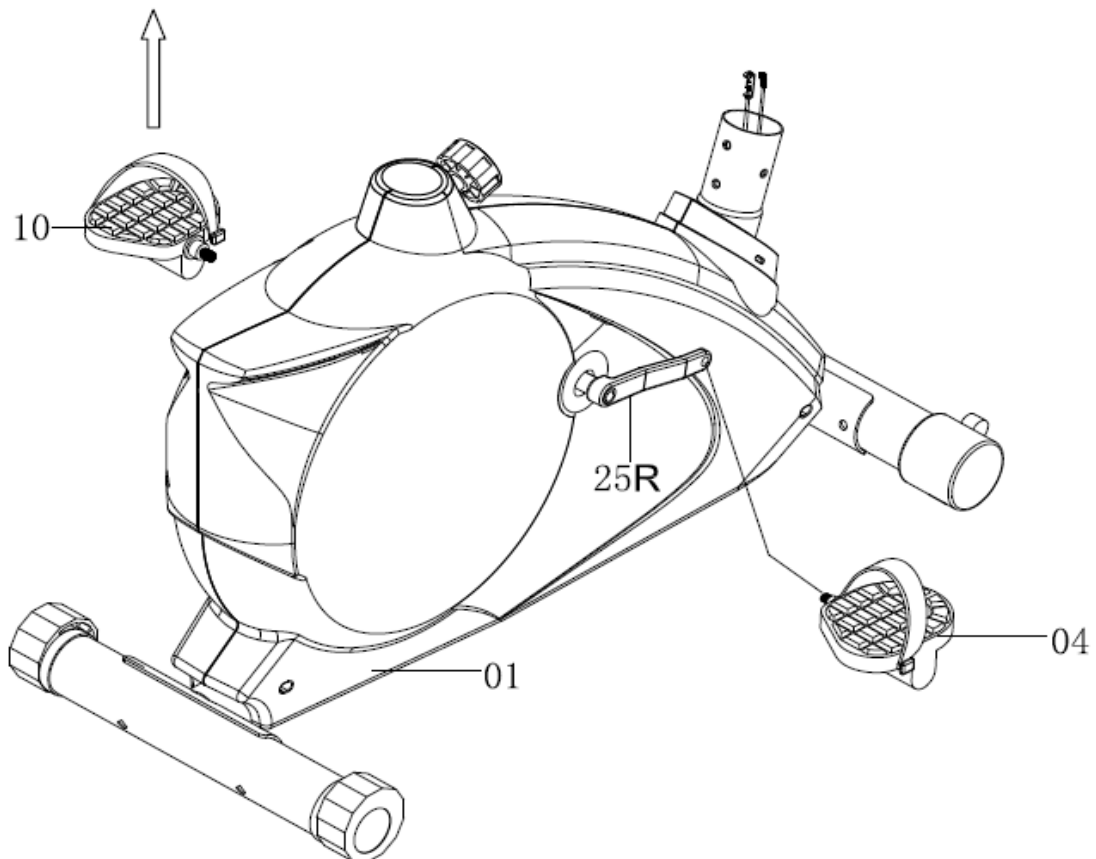
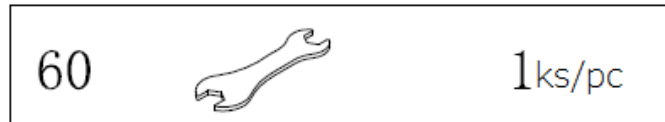
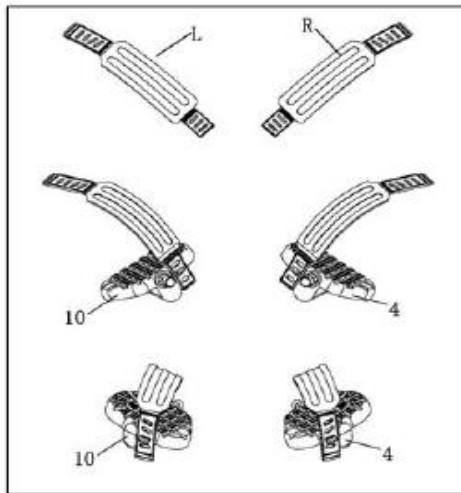
15		4ks/pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$
16		4ks/pcs M8
21		4ks/pcs M8x70L
60		1ks/pc



## 2. lépés

Rögzítse a pedálok tartószíjait a jobb és bal pedálhoz (4 és 10). A végződésnek a négy állítható nyílással kifelé kell néznie. Rögzítse a bal és jobb pedált (10,4) a bal és jobb hajtókarhoz.

**MEGJEGYZÉS:** A pedálok és hajtókarok „R”-rel és „L”-lel vannak megjelölve. A jobb pedált (R) az óramutató járásával megegyező irányú menettel, a bal pedált (L) az óramutató járásával ellentétes menettel kell rögzíteni.





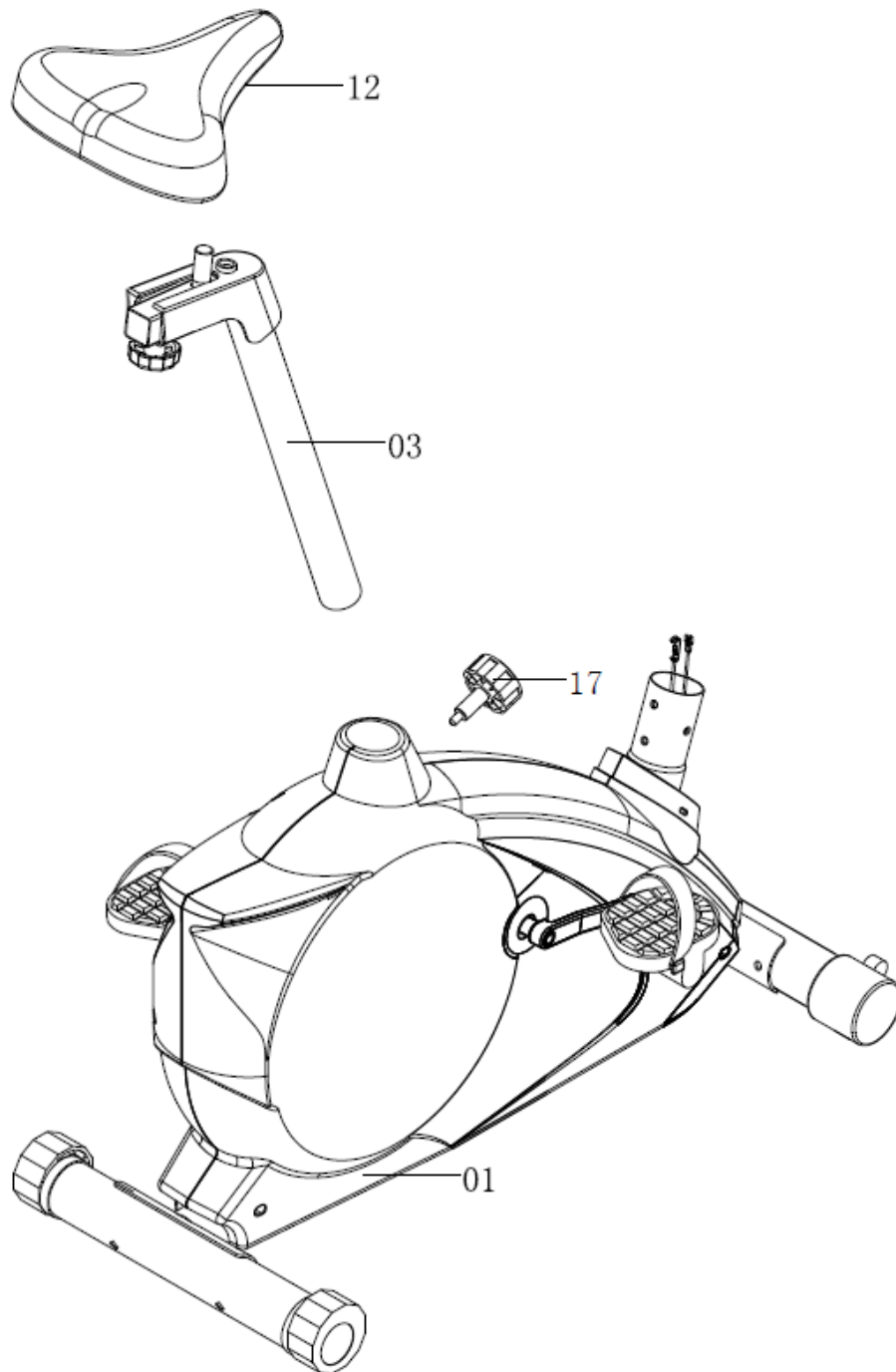
### 3. lépés

Húzza ki a gyors szorító csavart (17) a fő vázból (1). Rögzítse az ülést (12) az üléstámaszhoz (3), majd húzza be a kettőskulccsal. Ezután helyezze az üléstámaszt (3) a fő vázba (1). Egyenlítse ki a nyílásokat, majd biztosítsa az ülést a gyors szorító csavar (17) segítségével.

60

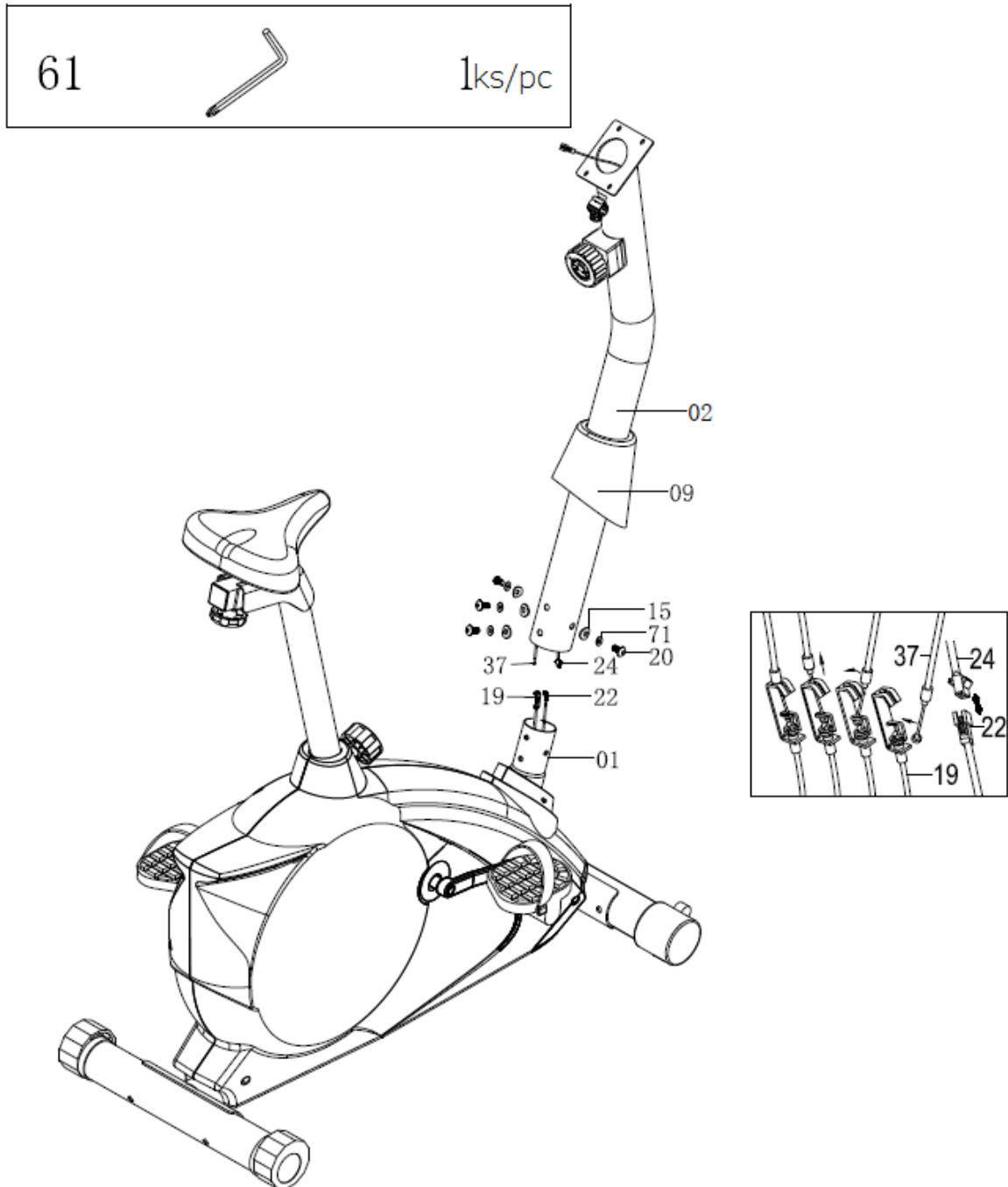


1ks/pc








#### 4. lépés

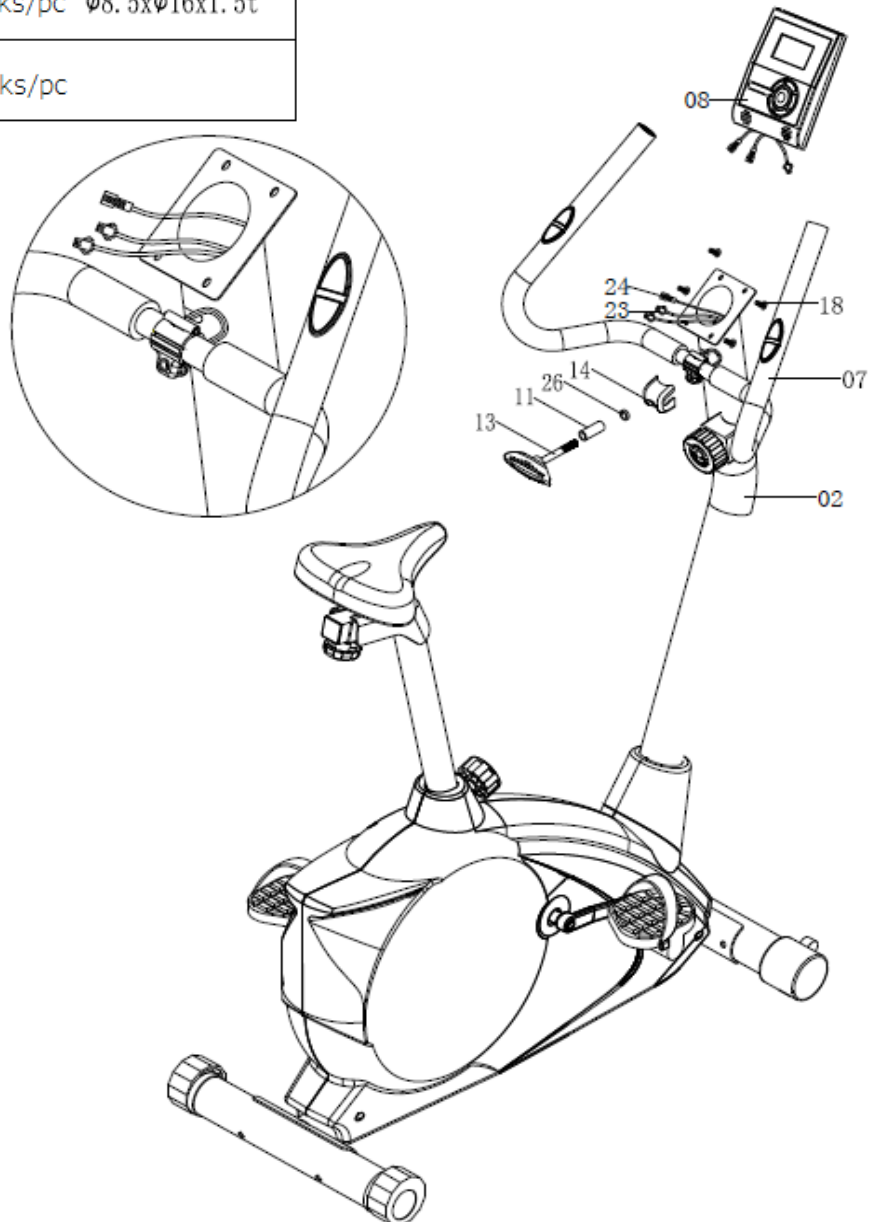
Engedje ki a négy íves alátétet (15), a négy rugós alátétet (71) és a négy imbusz csavart (20) az elülső tartón (2). Rögzítse az elülső tartót (2) az első borítás (9) segítségével. Ezután csatlakoztassa a felső érzékelő kábelt (24) az elülső tartóból (2) az alsó érzékelő kábelhez (22). Csatlakoztassa a feszültség szabályozó kábelt (37) a hosszabbító feszítőhuzalhoz (19). Helyezze az elülső tartót (2) a fő vázba (1) Biztosítsa négy íves alátét (15), négy rugós alátét (71) és négy imbusz csavar (20) segítségével. Helyezze fel az első borítást (9) lefele irányban.



## 5. lépés

Engedje ki a négy csavart (18) a mérőből (8). Rögzítse a markolatot (7) az elülső tartóhoz (2). Ezt követően biztosítsa egy kapocs borítás (14), egy lapos alátét (26), egy foglalat (11) és egy T-típusú csavar (13) segítségével. Húzza ki a pulzuskábelt az elülső tartó felső részén lévő nyíláson keresztül (2). Csatlakoztassa a felső érzékelő kábelt (24) a mérő érzékelő kábelével (8) és kösse össze a pulzusmérő kábeleit (23) a pulzusmérő kábelével a mérőn (8). Ezután helyezze a mérőt (8) az elülső tartó tartójába (2) és biztosítsa négy csavar (18) segítségével.

11		1ks/pc
13		1ks/pc
14		1ks/pc
26		1ks/pc $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$
61		1ks/pc



## Számítógép



### Mit kellene tudnia az edzés előtt:

#### 1. Felhasználói adatok:

Az edzés megkezdése előtt meg kéne adnia a személyes adatait. Nyomja meg a BODY FAT gombot, hogy megadhassa az adatait a neméről, életkoráról, magasságától és testsúlyáról. A számítógép ezután tárolni fogja az adatokat, amíg ki nem veszi az elemeket.

#### 2. Óra üzemmód:

- A számítógép átvált óra üzemmódra abban az esetben, ha nincs bemeneti jel, vagy 4 percen keresztül nem nyomott meg egy gombot sem. Az óra üzemmódban megnyomhatja az ENTER gombot, hogy bekapcsolja az időt és hőmérsékletet, vagy megnyomhat akármilyen más gombot az üzemmód elhagyásához.
- Beállíthatja az időt (TIME). Ehhez tartsa lenyomva az ENTER gombot legalább 2 másodpercig, majd beállíthatja az időt és ébresztőt az UP és DOWN gombok megnyomásával.
- Az ENTER és az UP gomb legalább 2 másodpercen át tartó együttes lenyomva tartásával ellenőrizheti az aktuális időt a NO SPEED üzemmódban.

### Funkciók

- CLOCK (Óra):** Megmutatja az aktuális időt órában, percben és másodpercben.
- TEMPERATURE (Hőmérséklet):** Megmutatja az aktuális hőmérsékletet.
- SCAN (Beolvasás):** Ha edzés közben nem nyomja meg az ENTER gombot, hogy elhagyja az automatikus beolvasás üzemmódot, a számítógépet automatikusan figyelni fogja az időt (TIME), sebességet (SPEED), távolságot (DISTANCE), pulzust (PULSE), percenkénti fordulatszámot (RPM), testzsírt (BODY FAT) és pulzus helyreállítást (PULSE RECOVERY) 6 másodpercig. A kézi szkennelés üzemmód befejezése után a kijelzőn megjelenik a SCAN üzenet 2 másodpercig, majd átvált az automatikus szkennelés üzemmódba.
- TIME (Idő):** Megjeleníti az eltelt edzésidőt percben és másodpercben. A számítógép automatikusan elkezd számolni az időt 0:00-tól 99:59-ig, másodperces intervallumokban. Programozhatja a számítógépet arra is, hogy visszaszámláljon a beállított értéktől az UP és DOWN gombok segítségével. Ha továbbra is folytatja az edzést, a beállított idő eltelte után a számítógép hangjelzést ad, majd újra beállítja az eredeti beállított időt, hogy tudja, az edzésnek vége.
- SPEED (Sebesség):** Megmutatja az edzés sebességét óránkénti kilométer/mérföldben. Ha a számítógép nem észlel bemeneti jelet, a kijelzőn a NO SPEED felirat lesz látható.

6. **DISTANCE (Távolság):** Megjeleníti a megtett távolságot minden edzés alatt a maximum értékig, ami 99,9 km/mérföld.
7. **CALORIES (Kalória):** A számítógép felbecsüli az elégedett kalóriamennyiséget az edzés bármely pillanatában.
8. **PULSE (Pulzus):** A számítógép kijelzi a pulzusszámát percenkénti időközönként az edzés során. Abban az esetben, ha a számítógép nem érzékel bemeneti jelet, a kijelzőn megjelenik a NO PULSE felirat.
9. **RPM:** Pedál forgásának sebessége percenként.
10. **PULSE RECOVERY (Pulzus megújítás):** A START fázis alatt fogja kezeivel a fogantyút, vagy helyezze a jeladót a mellkasára. Ezután nyomja meg a PULSE RECOVERY gombot. A kijelzőn megjelenik a HOLD SENSOR üzenet. Az idő elkezd visszaszámolni 1:00-0:59 egészen 0:00-ig. Amint az idő elérte a 0:00-át, a számítógép megjeleníti a pulzusszámát és értékeli a F1,0 – D6,0 skálán, ahol az üzenet megmutatja az aktuális edzés állapotát az alábbi skála alapján:

1.0 azt jelenti, **NAGYSZERŰ (OUSTANDING)**

1.0 < F < 2.0 azt jelenti, **KIVÁLÓ (EXCELLENT)**

2.0 ≤ F ≤ 2.9 azt jelenti, **JÓ (GOOD)**

3.0 ≤ F ≤ 3.9 azt jelenti, **KIELÉGÍTŐ (FAIR)**

4.0 ≤ F ≤ 5.9 azt jelenti, **ÁTLAG ALATTI (BELOW AVERAGE)**

6.0 azt jelenti, **GYENGE (POOR)**

*MEGJEGYZÉS:* Ha nincs rögzített bemeneti pulzus jel, a kijelzőn láthatóvá válik a NO PULSE felirat. Abban az esetben, ha a számítógép a DETECTED FAIL feliratot jeleníti meg, nyomja meg újra a PULSE RECOVERY gombot és győződjön meg róla, hogy a fogantyút megfelelően tartja, vagy a mellkasi jeladó helyesen van csatlakoztatva.

## A gombok funkciói

A számítógépen 6 gomb található, melyek funkciói a következők:

1. **UP:** A beállítások üzemmódban nyomja meg ezt a gombot, hogy megnövelje az idő, távolság, kalória, életkor, testsúly, testmagasság stb. értékét és a nem kiválasztásához is. Az óra üzemmódban beállíthatja az időt és ébresztőórát.
2. **DOWN:** A beállítások üzemmódban nyomja meg ezt a gombot, hogy csökkentse az idő, távolság, kalória, életkor, testsúly, testmagasság stb. értékét és a nem kiválasztásához is. Az óra üzemmódban beállíthatja az időt és ébresztőórát.

*Megjegyzés:* A beállítások üzemmódban tartsa egyszerre lenyomva az UP és DOWN gombot legalább 2 másodpercig és az értékek kinullázódnak, vagy visszatérnek az alapértelmezett értékekhez.

3. **ENTER/RESET:** a. Nyomja meg ezt a gombot a beállítások megerősítéséhez.  
b. NO SPEED üzemmódban a gomb legalább 2 másodpercig való lenyomva tartásával újra indíthatja a számítógépet.
4. **BODY FAT:** Nyomja meg ezt a gombot a testsír arányának lemérése előtt, hogy megadhatta a személyes adatait.

5. **MEASURE:** Nyomja meg ezt a gombot, hogy ellenőrizze a testzsír arányát, és a BMI és BMR indexét.
- a. **FAT %:** Megjeleníti a testzsír százalékot a mérés után.
- b. **BMI (Body Mass Index):** A BMI testzsír mérték a magasság és testsúlyt alapján, ami felnőtt férfiakra és nőkre vonatkozik.
- c. **BMR (Basal Metabolic Rate):** A bazális anyagcseréje (BMR) megmutatja a kalóriaszámot, aminek a szervezetének szüksége van a megfelelő működéshez. Ez nem vonatkozik semmilyen tevékenységhez, ez egyszerűen az energia, ami szükséges a szívritmus, légzés és normális testhőmérséklet fenntartásához. A mérce az, amikor a test nyugalomban van, nem alvás során, szobahőmérsékleten.
6. **PULSE RECOVERY:** Nyomja meg ezt a gombot a pulzus megújítás funkció bekapcsolásához.

**1.0 azt jelenti, NAGYSZERŰ (OUTSTANDING)**

**1.0 < F < 2.0 azt jelenti, KIVÁLÓ (EXCELLENT)**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 azt jelenti, JÓ (GOOD)**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 azt jelenti, KIELÉGÍTŐ (FAIR)**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 azt jelenti, ÁTLAG ALATTI (BELOW AVERAGE)**

**6.0 azt jelenti, GYENGE (POOR)**

### **Hibajelentés:**

**E:** Ha a sebessége több, mint 999,9 km/mérföld per óra, a kijelzőn megjelenik az „E” jelzés.

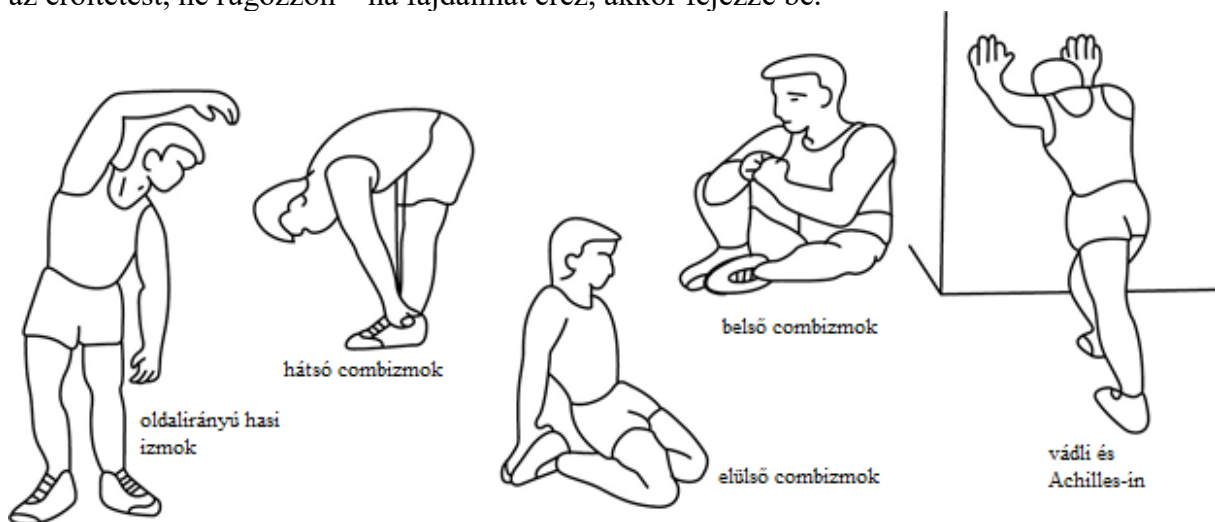
**Err:** Ha a testzsír mérése közben, vagy a pulzus megújító funkcióban nincs rögzített bemeneti jel 20 másodpercig, akkor a kijelzőn megjelenik az „Err” jelzés. Bármilyen gomb megnyomásával ez az üzenet eltűnik.

## Útmutató a gyakorlatokhoz

A szobakerékpár használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai és párosítva az ellenőrzött kalóriabevitellel segít lefogni.

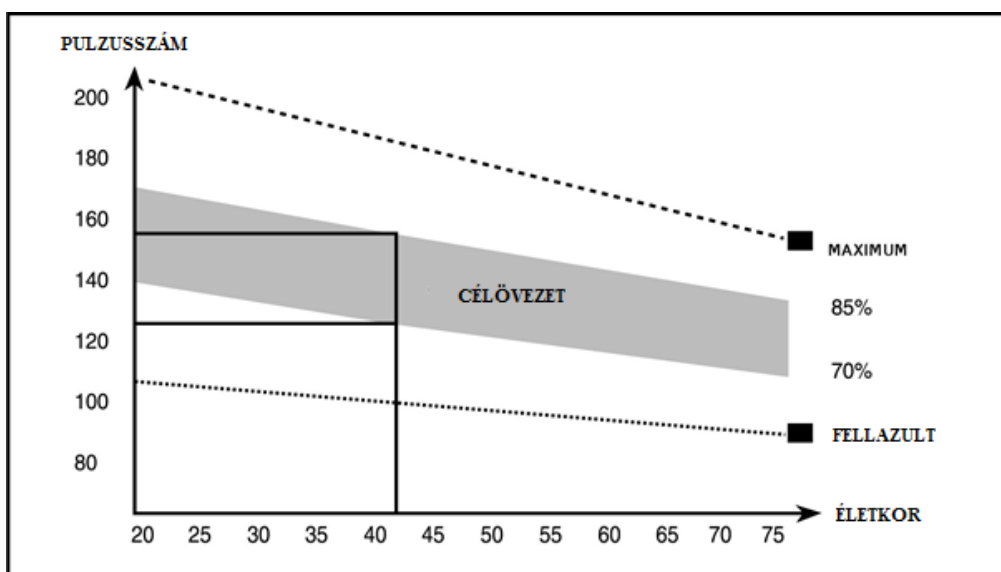
### 1. Bemelegítő gyakorlatok

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

Ezek gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgás mellett lábai egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos, hogy tartsa a tekerés tempóját. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát arra a szintre, amit az ábra szemléltet. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



### **3. Relaxációs gyakorlatok**

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik 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 a gyakorlatokat lassan, fájdalom érzet nélkül kell elvégezni. Az idő elteltével majd növelheti az ütemet és terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

#### **Az izmok formálása**

Az izmok formálása érdekében növelnie kell a terhelést. A bemelegítő és nyújtó gyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén emel a terhelésen és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

#### **Fogyás**

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el.

Ugyanaz a helyzet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.



## Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Fő váz	1
2	Elülső tartó	1
3	Üléstámasz	1
4	Jobb pedál	1
5	Első stabilizátor	1
6	Hátsó stabilizátor	1
7	Markolat	1
8	Mérő	1
9	Első borítás	1
10	Bal pedál	1
11	Foglalat	1
12	Ülés	1
13	T-típusú csavar	1
14	Kapocs borítás	1
15	Íves alátét $\varnothing 8,3 \times \varnothing 20$	8
16	Kalapos anya M8	4
17	Gyors szorító csavar	1
18	Csavar M5 x 10L	4
19	Hosszabbító feszítőhuzal	1
20	Imbusz csavar M8 x 20L	4
21	Támogató csavar M8 x 70L	4
22	Alsó érzékelő kábel	1
23	Pulzusmérő	2
24	Felső érzékelő kábel	1
25L	Bal hajtókar	1
25R	Jobb hajtókar	1
26	Lapos alátét $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$	1
27	Önmetsző csavar M4 x 20L	12
28	Lapos alátét $\varnothing 4,3 \times \varnothing 12$	2
29	Lapos alátét $\varnothing 10,5 \times \varnothing 20$	3
30	Imbusz csavar M10 x 20L	1
31	Lapos alátét $\varnothing 10,5 \times \varnothing 28$	1
32	Csavar M5 x 30L	1

33	Anya M5	2
34	Ülés borítás	1
35	Nylon anya M10	2
36	Érzékelő horony	1
37	Feszültség szabályozó kábel	1
38	Kerek zárósapka	2
39	Négyszögletes zárósapka	1
40	Üreges zárósapka	1
41	Csúsztatható ülés	1
42	Távtartó alátét	1
43	Lendkerék	1
44	Tárcsa	1
45	Forgó gomb	1
46	Első stabilizátor zárósapkája	2
47	Hátsó stabilizátor zárósapkája	2
48	Imbusz csavar M5 x 55L	1
49	Mágnes összeállítás	1
50	Bal láncvédő	1
51	Jobb láncvédő	1
52	Borítás a láncvédőre	2
53	Átvezető	1
54	Önmetsző csavar M4 x 20L	4
55	Íves alátét $\varnothing 5,5 \times \varnothing 20$	1
56	Feszítő szíjtárcsa	1
57	Szíj	1
58	Hab markolat	2
59	Tartó az ülés beállításához	1
60	Kettőskulcs	1
61	Imbusz kulcs	1
62	Pulzusmérő érzékelő	2
63	Rugó a mágnesstartóhoz	1
64	Rugó a feszítőcsiga kerekéhez	1
65	Csapágy 6303	2
66	Rögzítőgyűrű	2
67	Anya M10	2

<b>68</b>	Csavar M10 x 105L	1
<b>69</b>	Hajtókar borítás	2
<b>70</b>	Önmetsző csavar M3 x 12L	1
<b>71</b>	Rugós alátét M8	4
<b>72</b>	Önmetsző csavar M5 x 20L	1

Sematikus ábra

