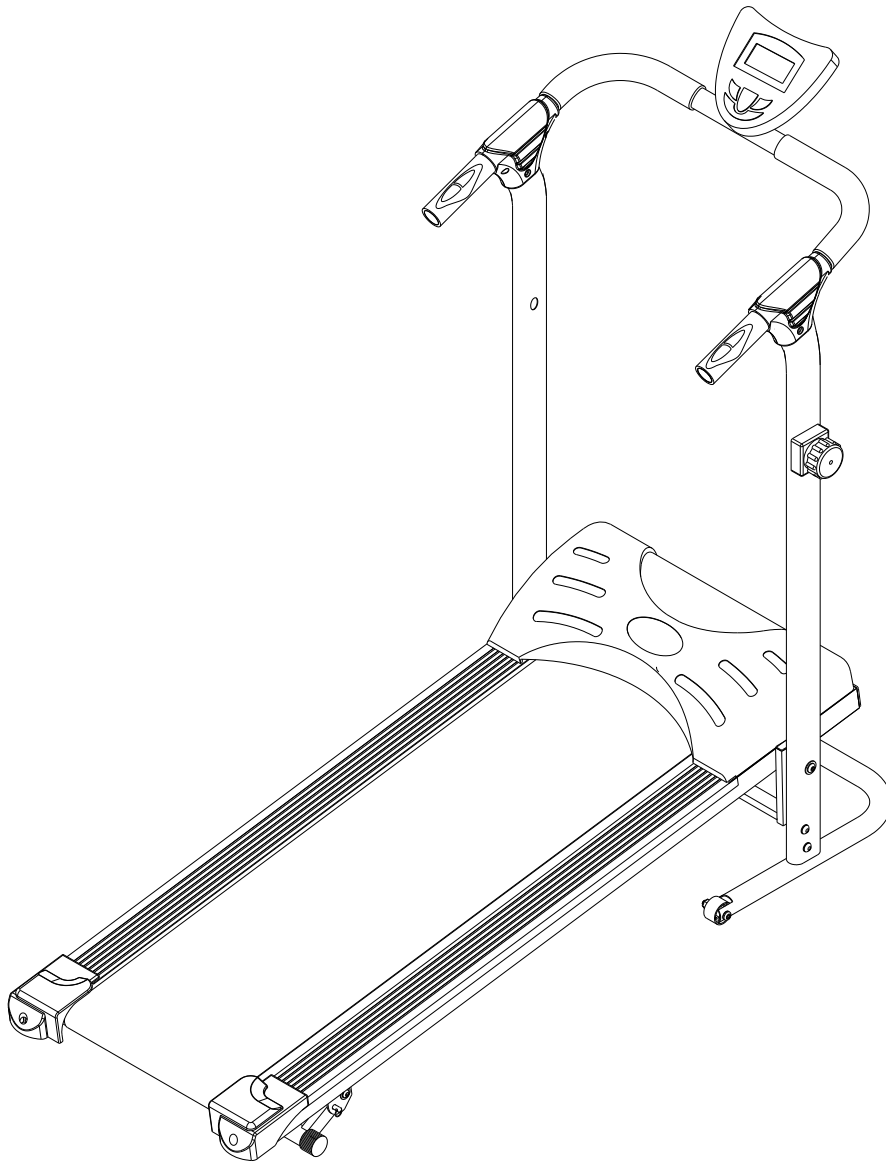




DIADORA



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Diadora** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

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 sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Diadora** 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.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

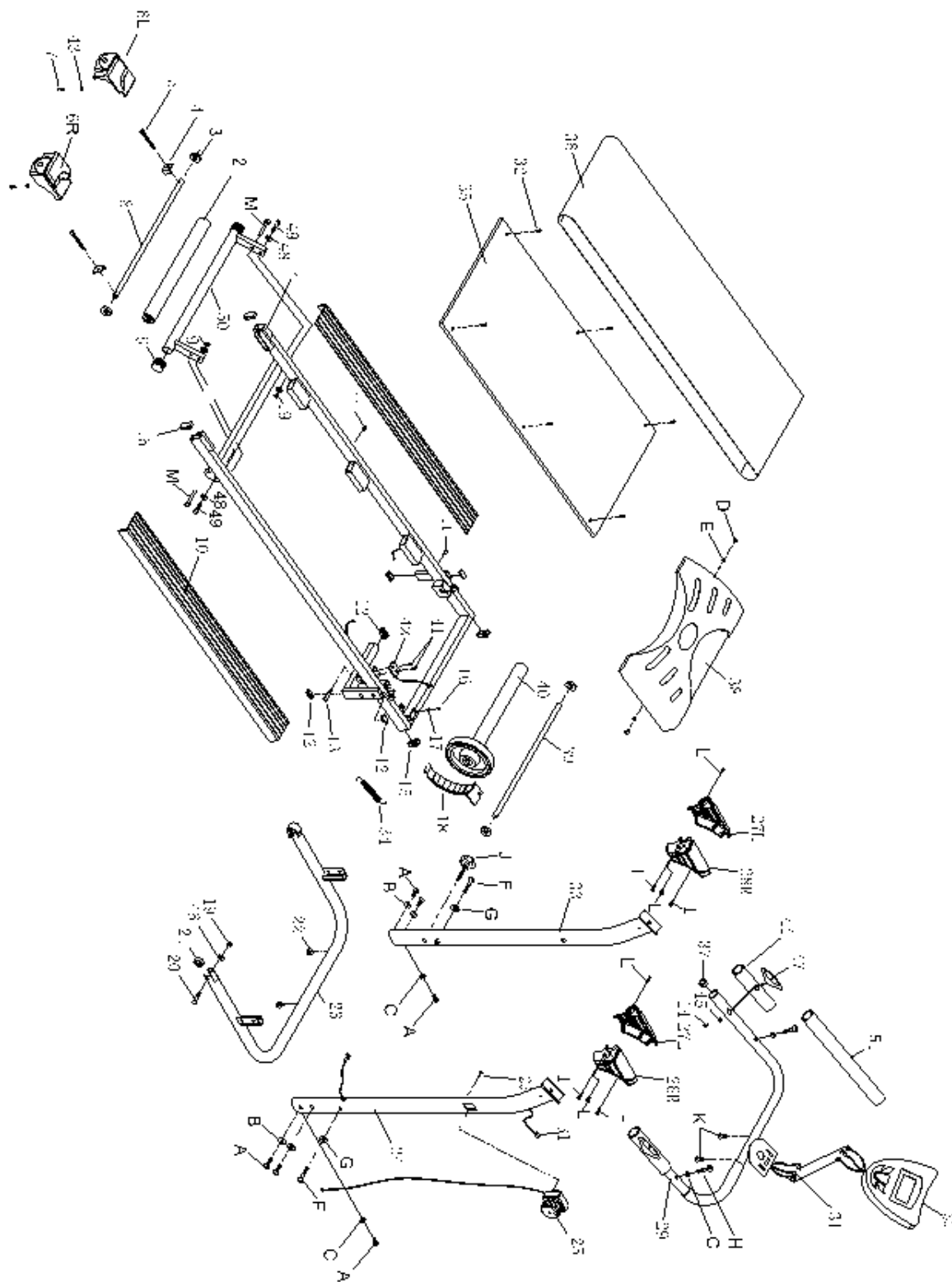
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

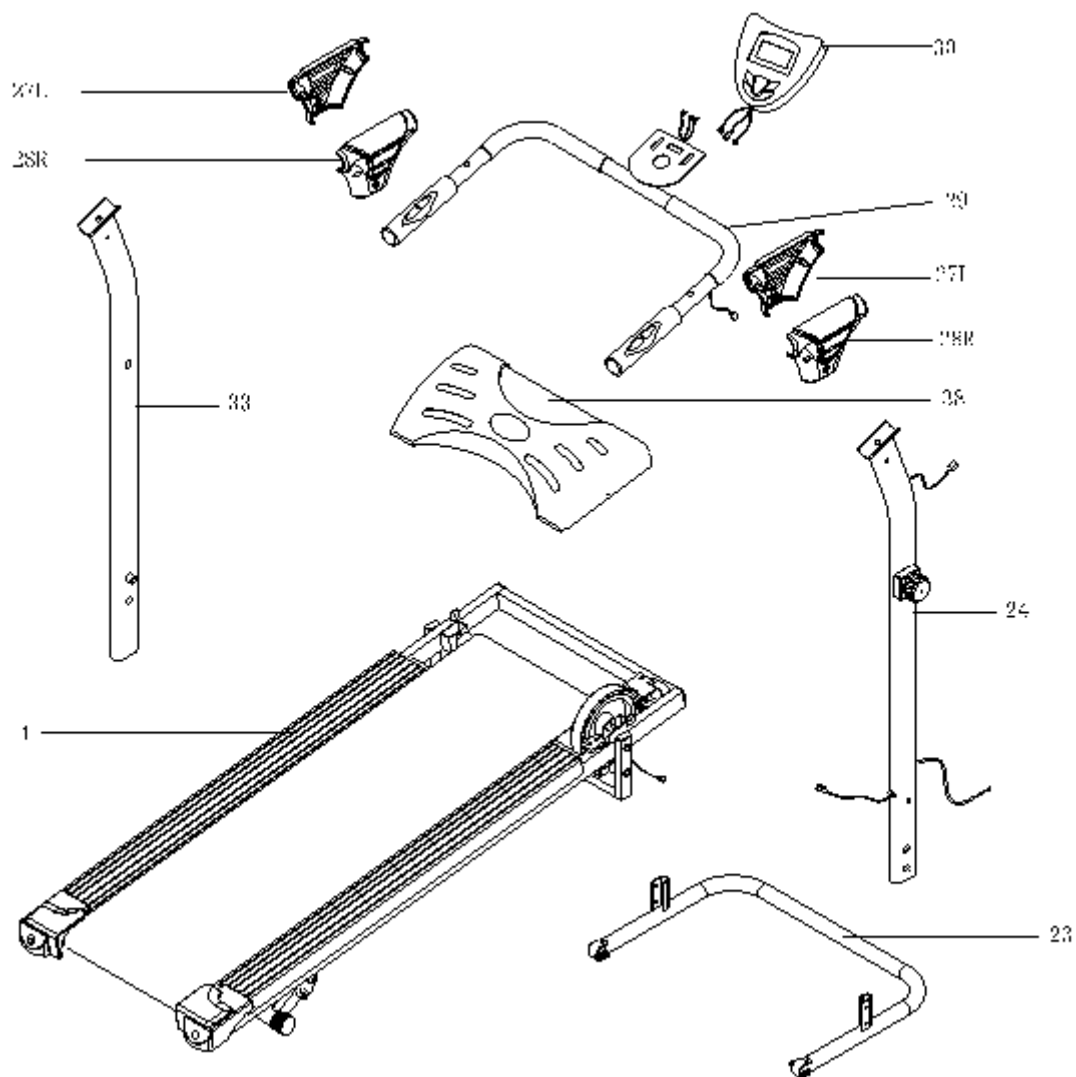
1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. 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.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť 25: kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v):133 x 61 x131 cm.

Rozložený náčrt



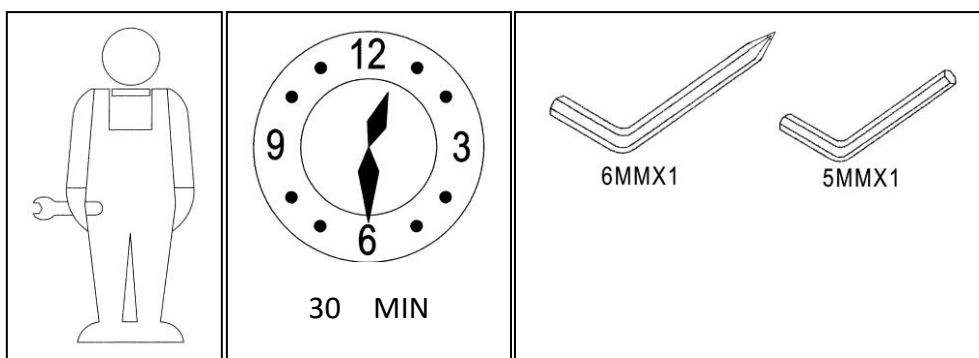
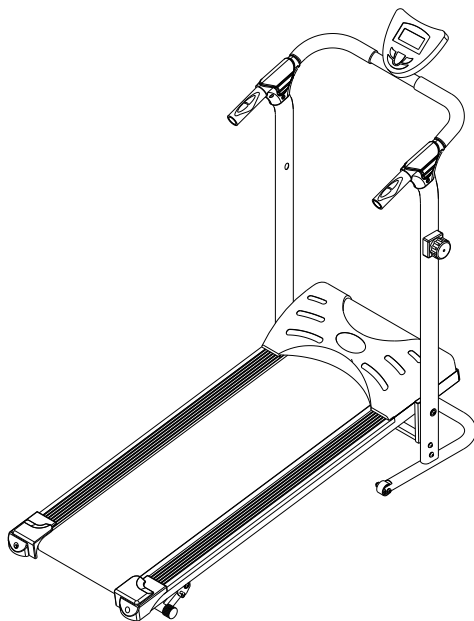
Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
A	Skrutka M8x15	6	19	Matica M8	4
B	Podložka	4	20	Skrutka M8x40	2
C	Oblá podložka	4	21	Plastové koleso	2
D	Skrutka M6x10	2	22	Podloženie hlavného rámu	4
E	Podložka M6	2	23	Spodný rám	1
F	Skrutka M8x45	2	24	Pravá tyč rukoväte	1
G	Veľká podložka	2	25	Napnutie	1
H	Skrutka M8x40	2	26	Skrutka M5x15	1
I	Skrutka M4x15	4	27L	Kryt rukoväte	2
J	Skrutka	1	28R	Kryt rukoväte	2
K	Skrutka M5x10	2	29	Rukoväte	1
L	Skrutka M5x15	4	30	Meradlo	1
M	Kolík	2	31	Konektor senzoru	1 sada
N	Kľúč S5	1	32	Skrutka M5x25	6
O	Kľúč S6	1	33	Ľavá tyč rukoväte	1
1	Hlavný rám	1	34	Pružina	1
2	Zadný valec	1	35	Drevená doska	1
3	Plastová podložka	4	36	Bežecký pás	1
4	Oceľový uzáver	2	37	Koncový uzáver	2
5	Skrutka M6x75	2	38	Plastový kryt	1
6R	Zadný koncový uzáver (pravý)	1	39	Predná náprava	1
6L	Zadný koncový uzáver (ľavý)	1	40	Predný valec	1
7	Skrutka M4	2	41	Skrutka M3	2
8	Zadná náprava	1	42	Kontrolór senzoru	1
9	Koncový uzáver	2	43	Podložka ID5.2	2
10	Bočná koľajnica	2	44	Držadlo rukoväti	2
11	Matica M8	2	45	Podložka ID5.2	2
12	Plastový koncový uzáver	5	46	Oblá podložka ID8.3	2
13	Skrutka M8x45	1	47	Ručný tep	2
14	Skrutka M4x20	2	48	Podložka	4
15	Plastový koncový uzáver	4	49	Skrutka M8x35L	2
16	Skrutka M6x20	1	50	Zadný spodný rám	1
17	Matica M6	1	51	Držadlo rukoväti	2
18	Základňa magnetu	1			



P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	29	Rukoväte	1
23	Spodný rám	1	30	Meradlo	1
24	Pravá tyč rukoväte	1	33	Ľavá tyč rukoväte	1
27L	Kryt rukoväte	2	38	Plastový kryt	1
28R	Kryt rukoväte	2			

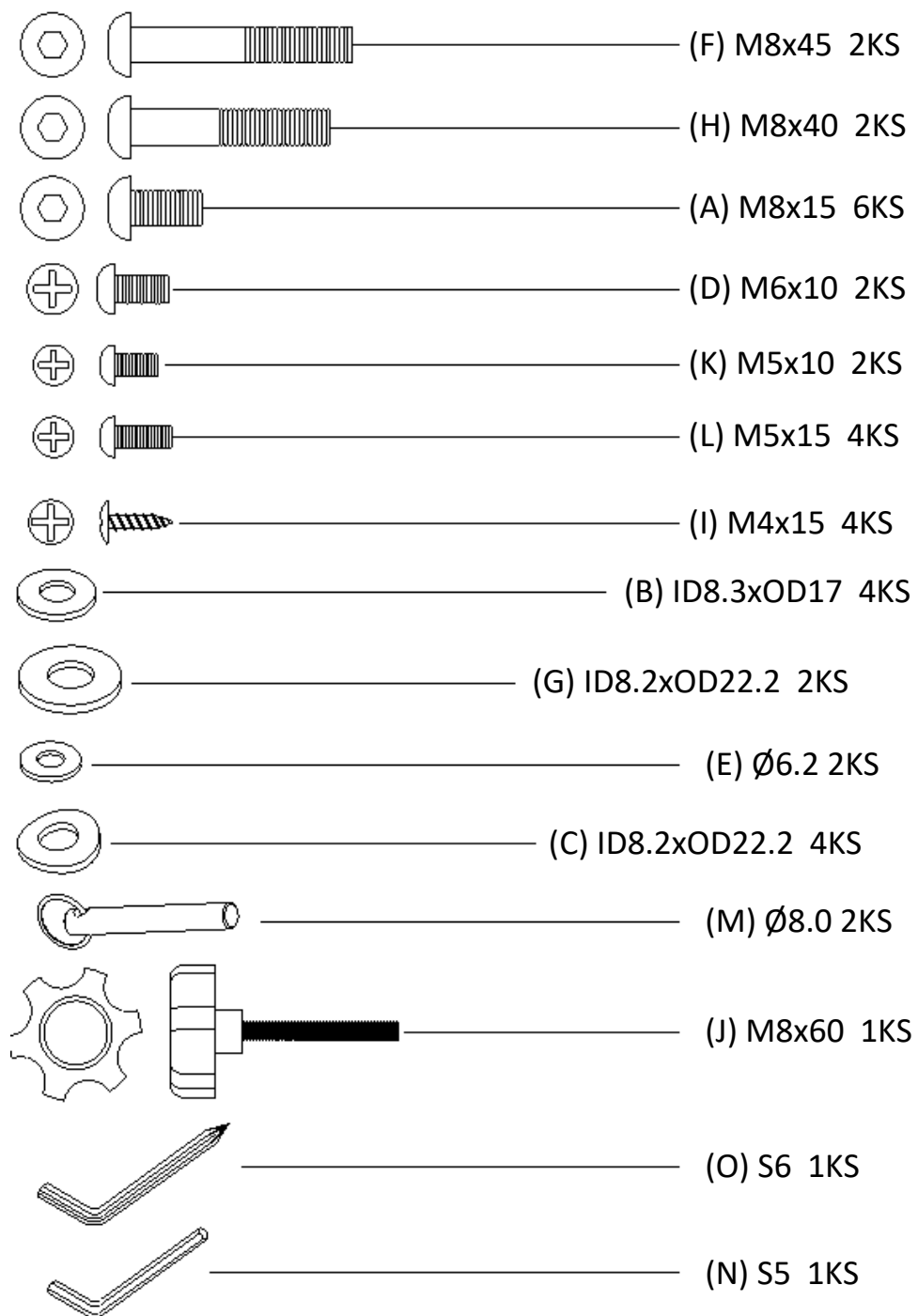
Montáž



POZOR:

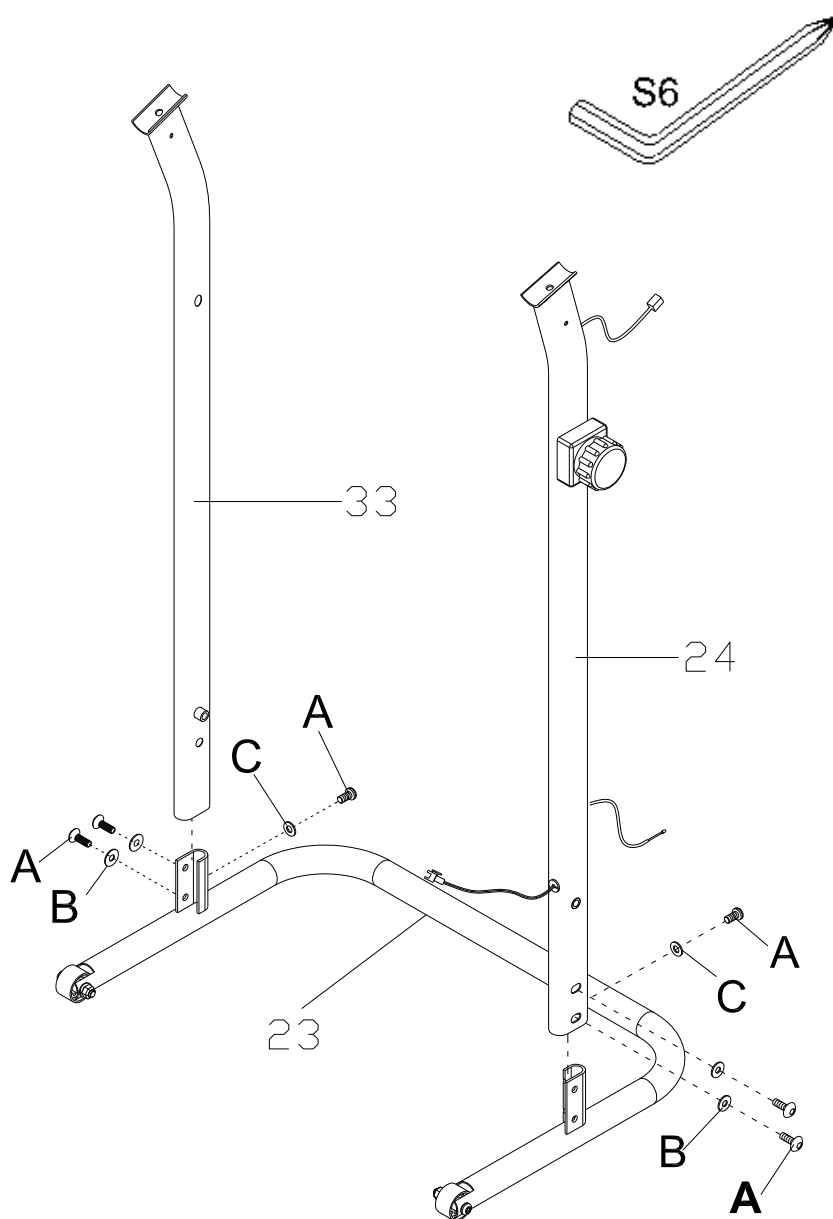
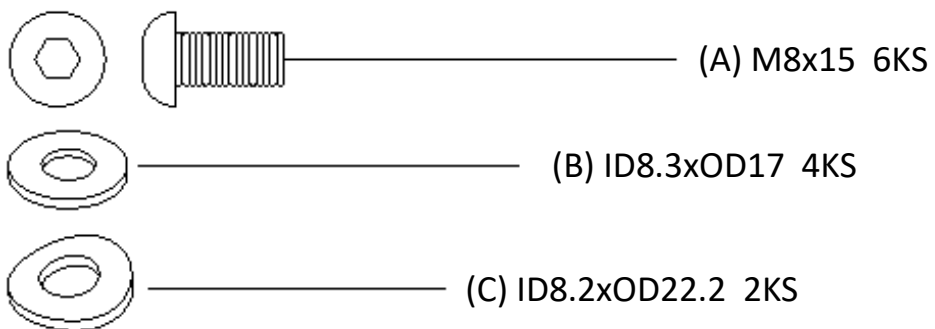
- Pred montážou si prečítajte tento návod.
- Najskôr si vyčleňte nadbytočné diely.
- Skontrolujte súčiastky.
- Uistite sa, že máte správne náradie.
- Pripravte si miesto na montáž
- Postupujte podľa krokov.
- Nikdy nemanipulujte so spojmi nasilu.
- Spoje pravidelne ut'ahujte.
- Uchovajte si tento manuál.

Zoznam súčiastok

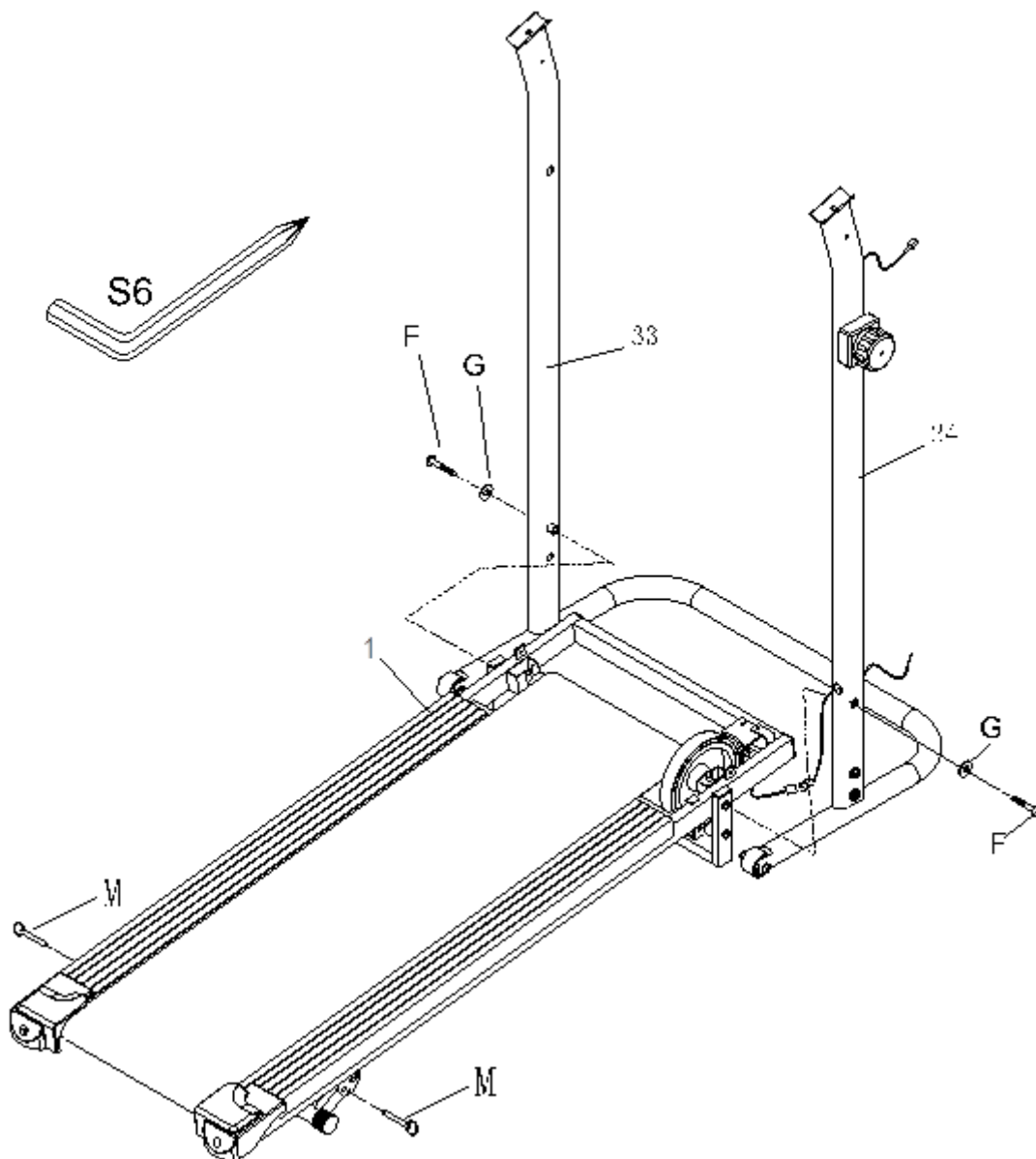
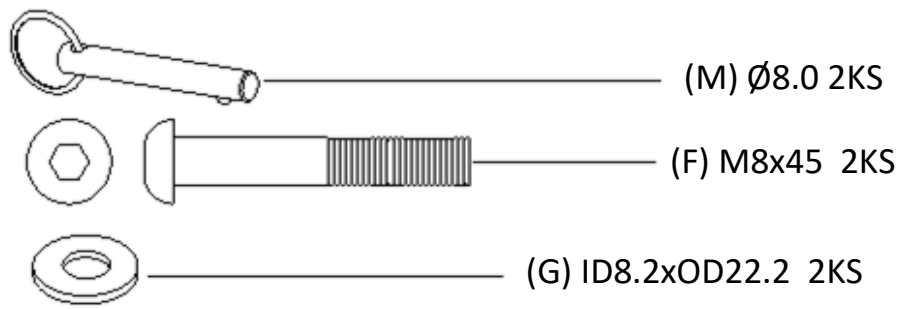


Montážny návod

Krok 1

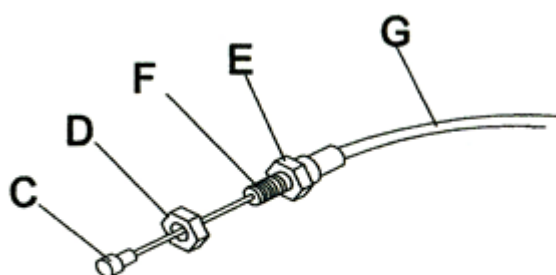
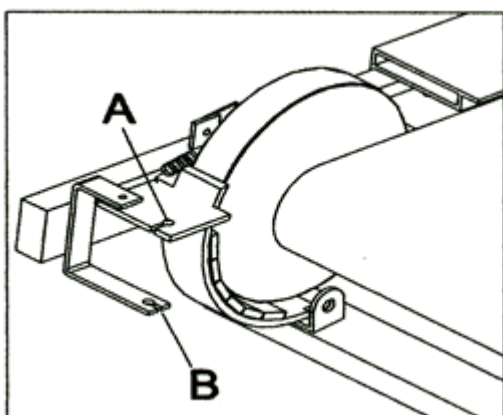
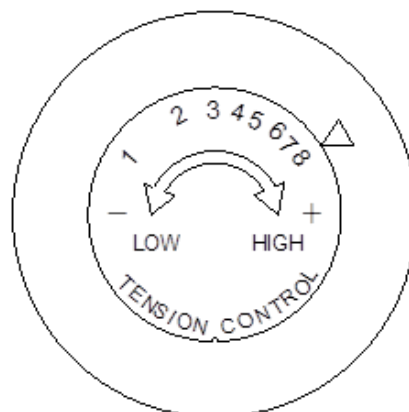


Krok 2



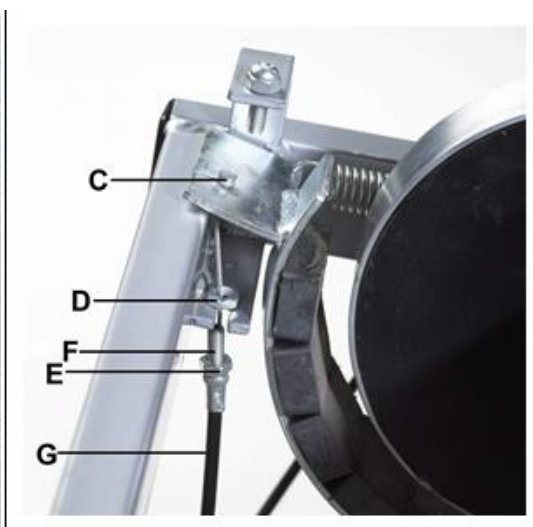
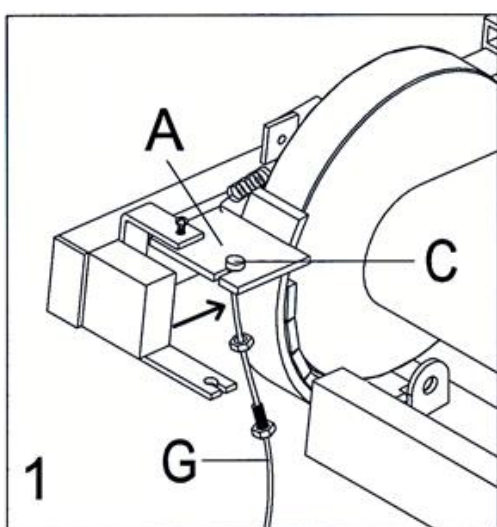
Krok 3

Pred nainštalovaním kábla napnutia sa uistite, že je nastavený na úroveň 8.

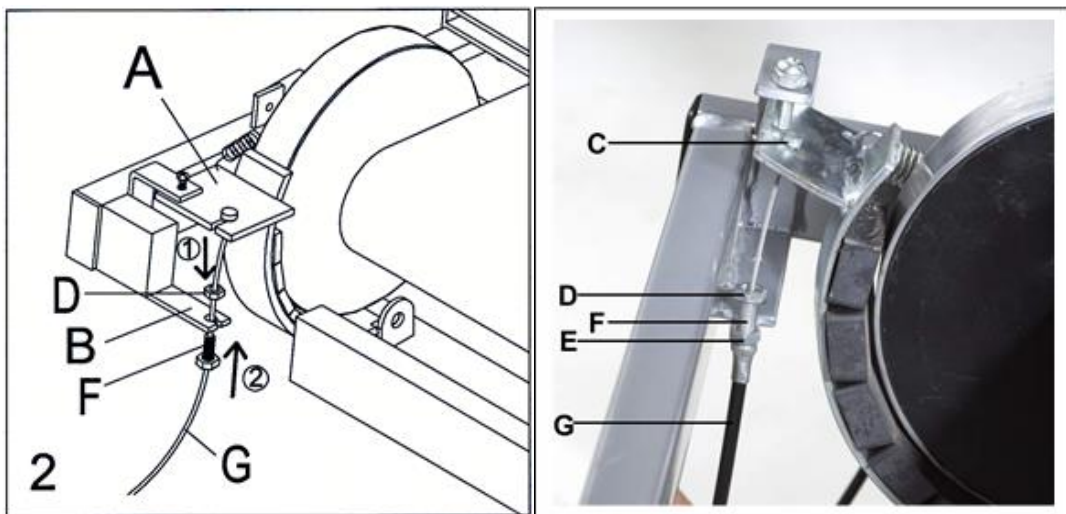


Montáž zostavy magnetického napnutia:

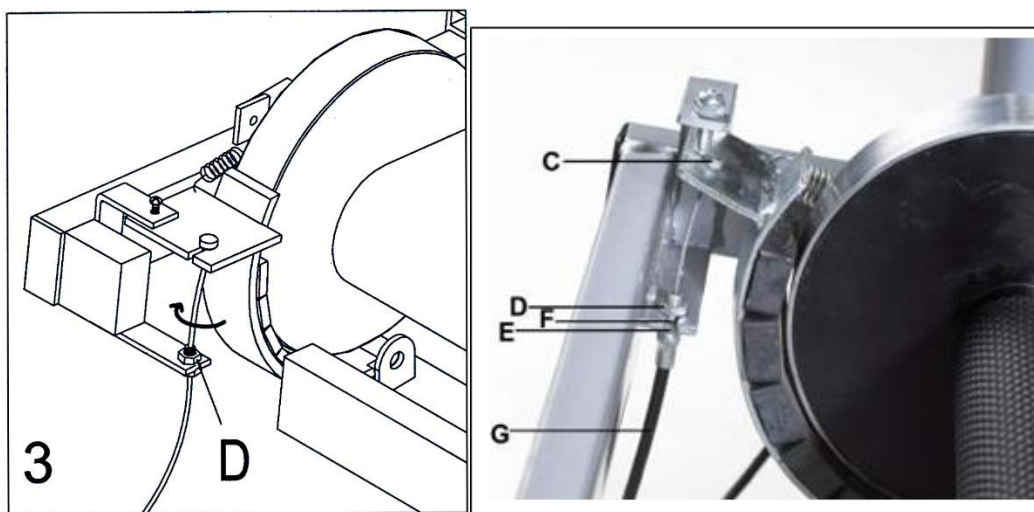
- a) Do A vložte C (Poznámka: G ide zo spodnej časti hlavného rámu).



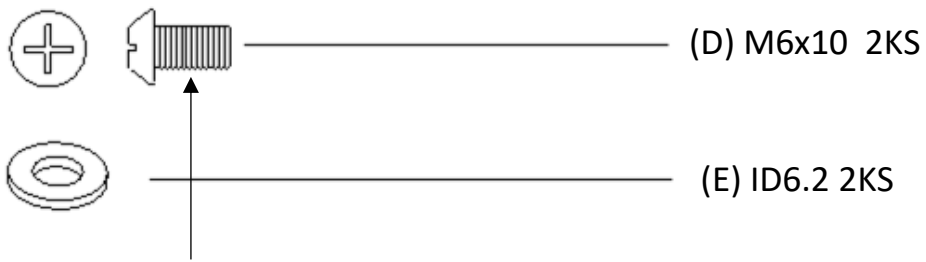
- b) Najskôr potiahnite G smerom nadol tak, aby sa A dostalo do blízkosti B. Potom vložte F do B.



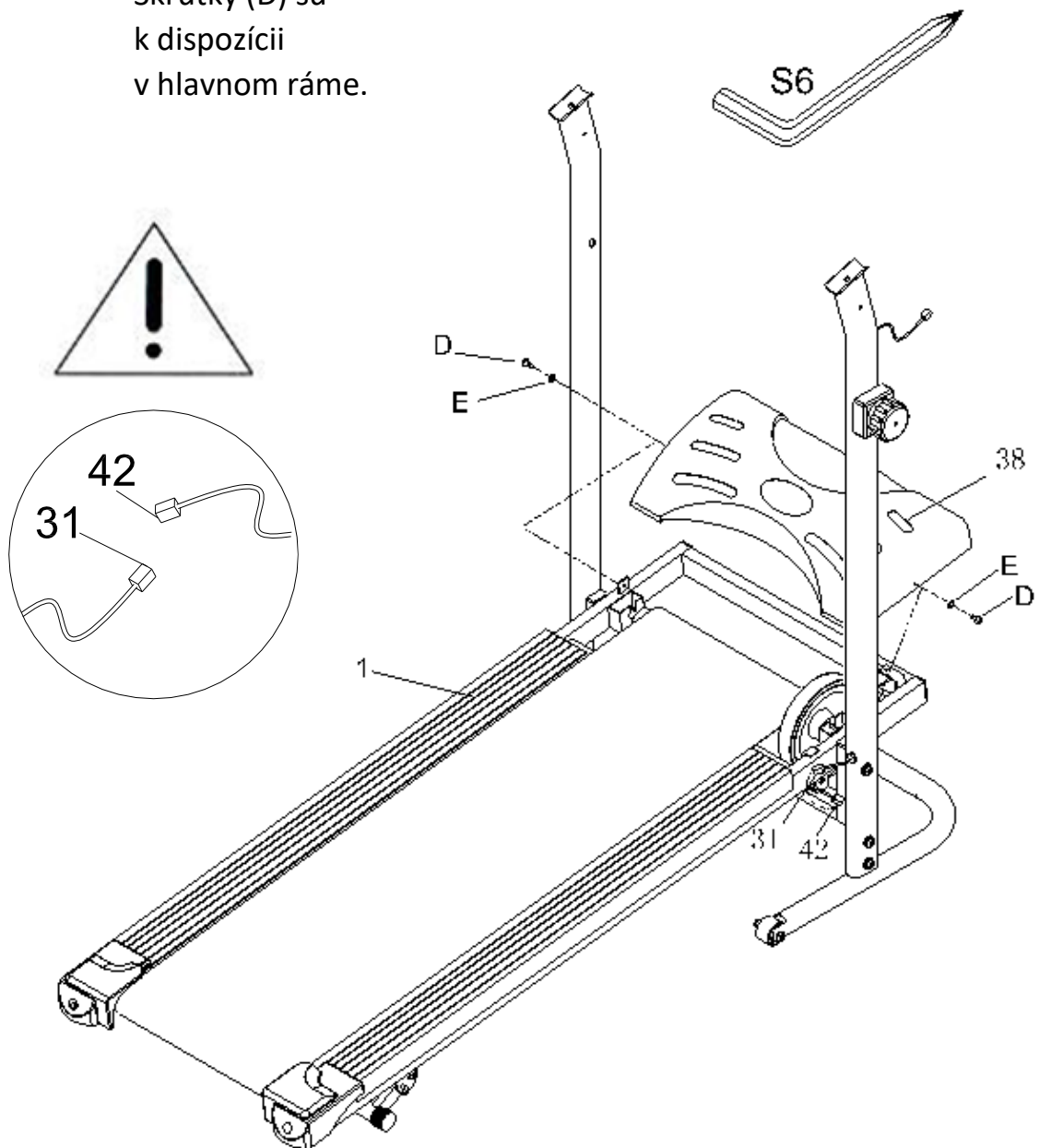
- c) Otáčajte D v smere zobrazenom na obrázku, aby ste dobre utiahli tieto dve súčiastky.



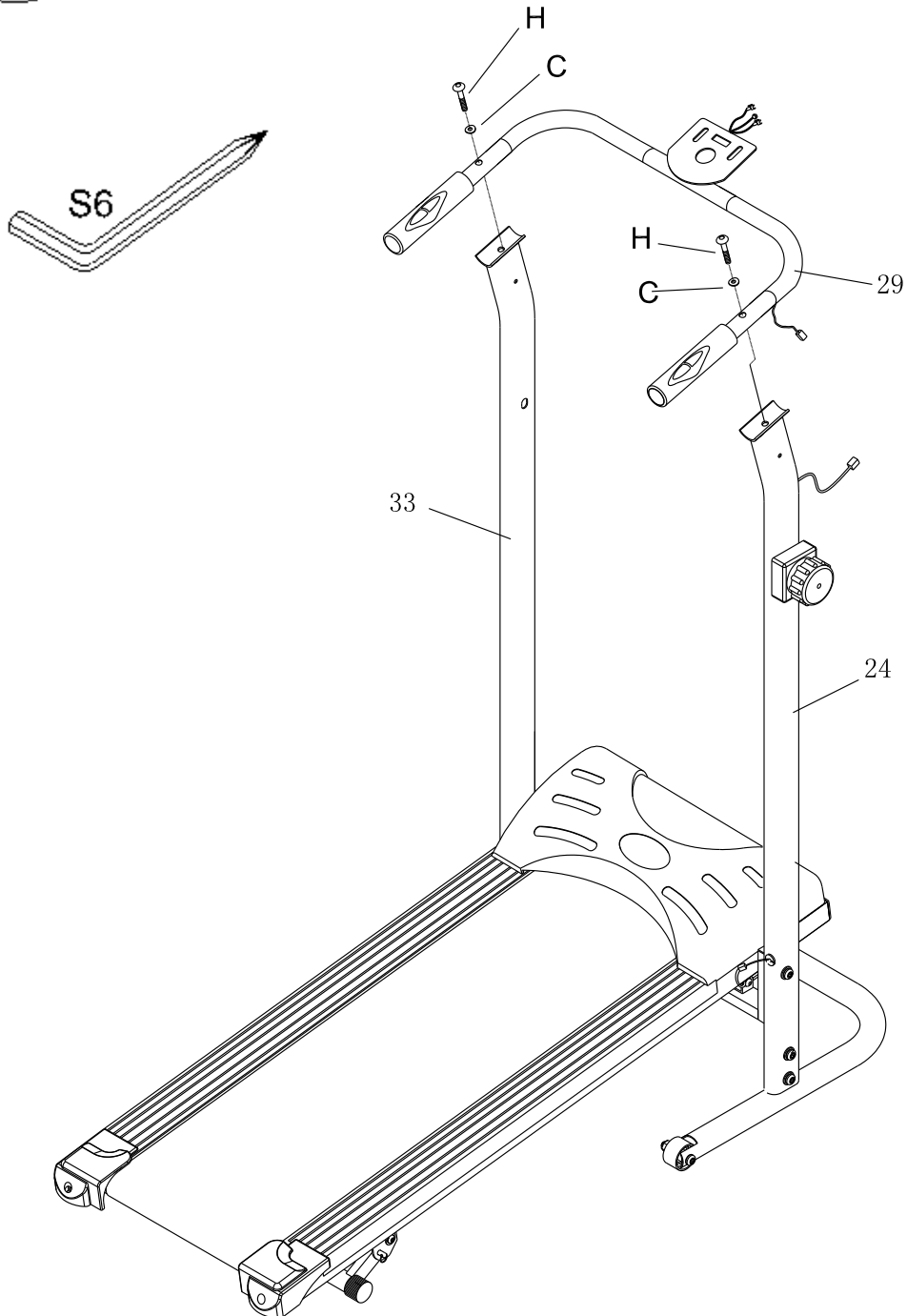
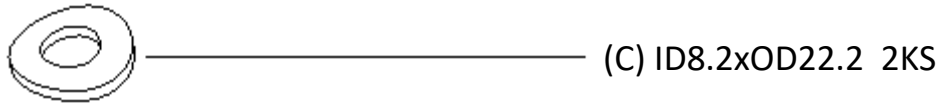
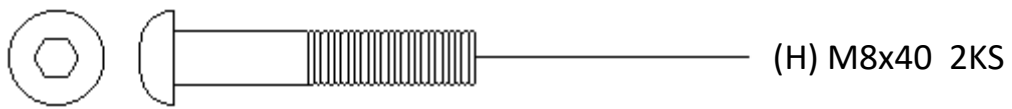
Krok 4



Skrutky (D) sú
k dispozícii
v hlavnom ráme.



Krok 5

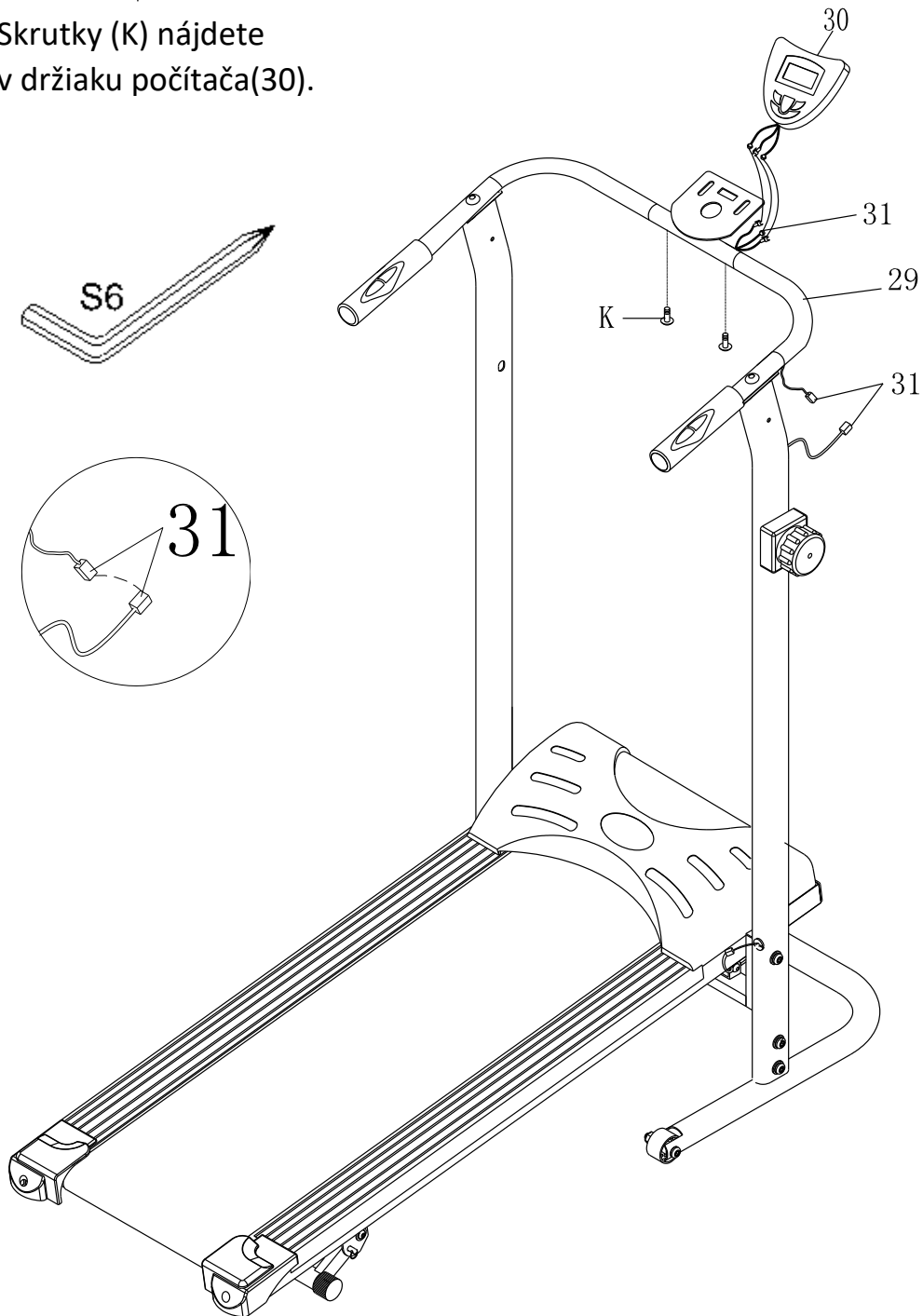
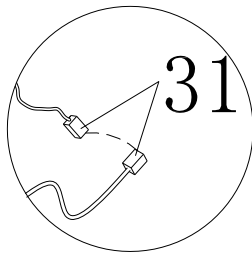


Krok 6

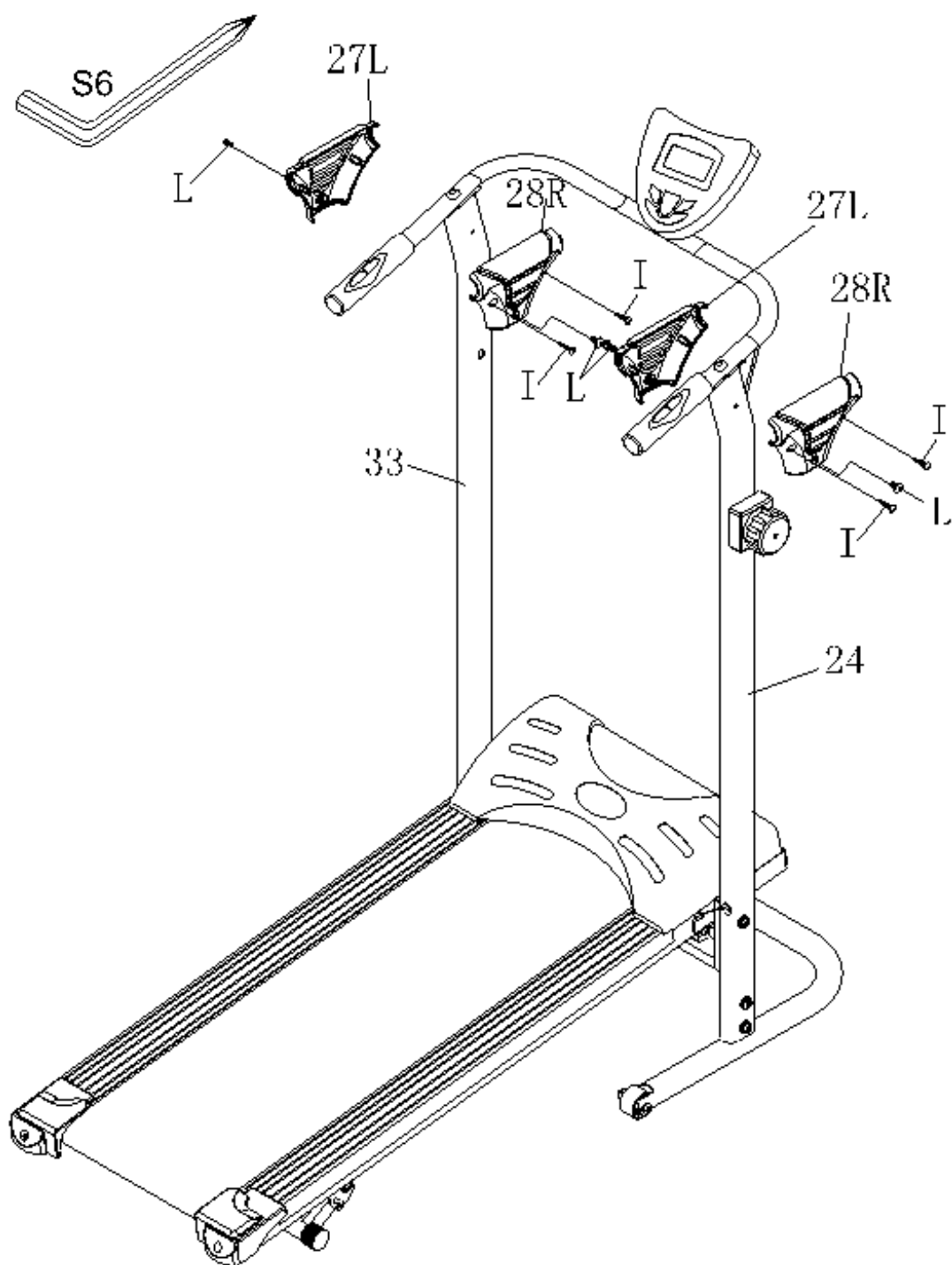
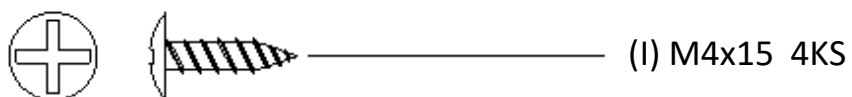


(K) M5x10 2KS

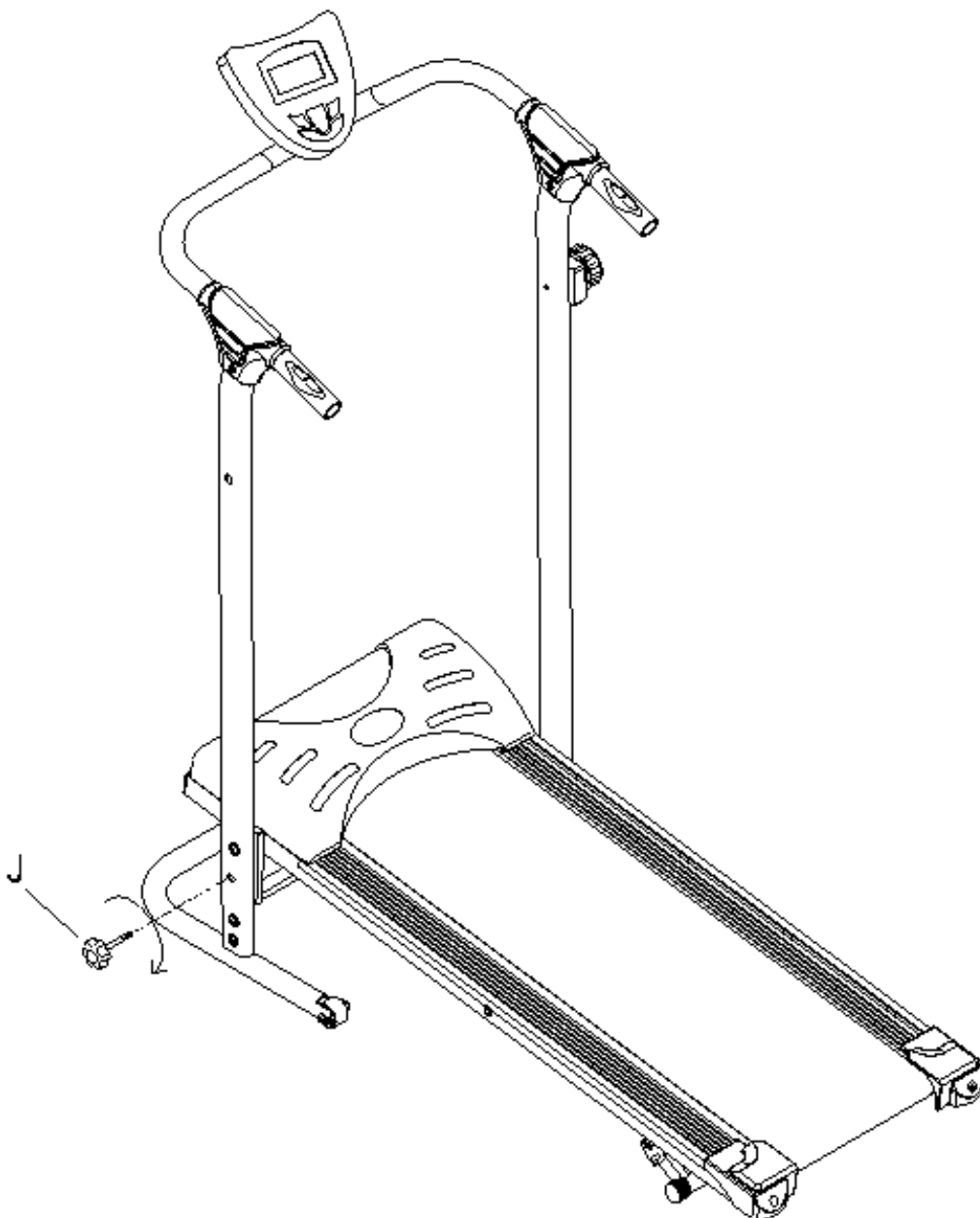
Skrutky (K) nájdeťte
v držiaku počítača(30).



Krok 7



Krok 8

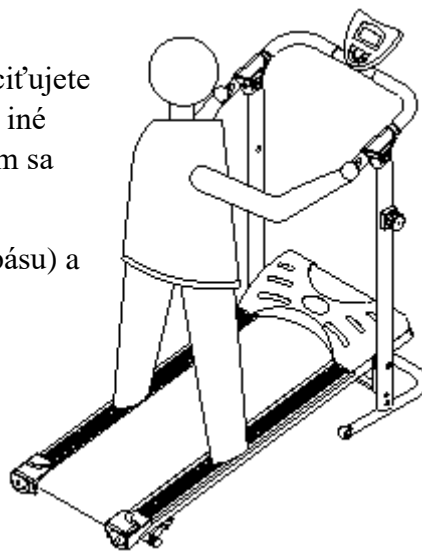


Pred používaním sa uistite, že sú všetky súčiastky dobre utiahnuté.

Núdzový zostup

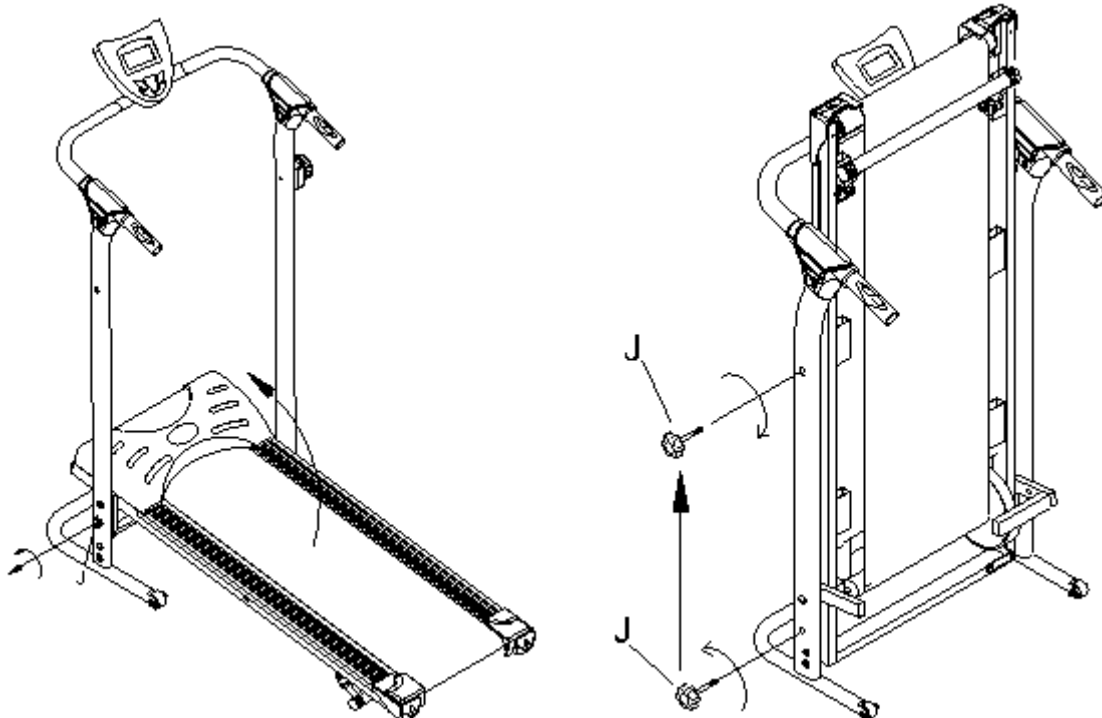
Buďte si vedomý signálov vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesti v hrudi, bolesti chrbta alebo iné príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a pred pokračovaním sa poraďte s lekárom.

Postavte nohy na nástupné plošiny (na oboch stranách pásu) a pevne uchopte rukoväte.



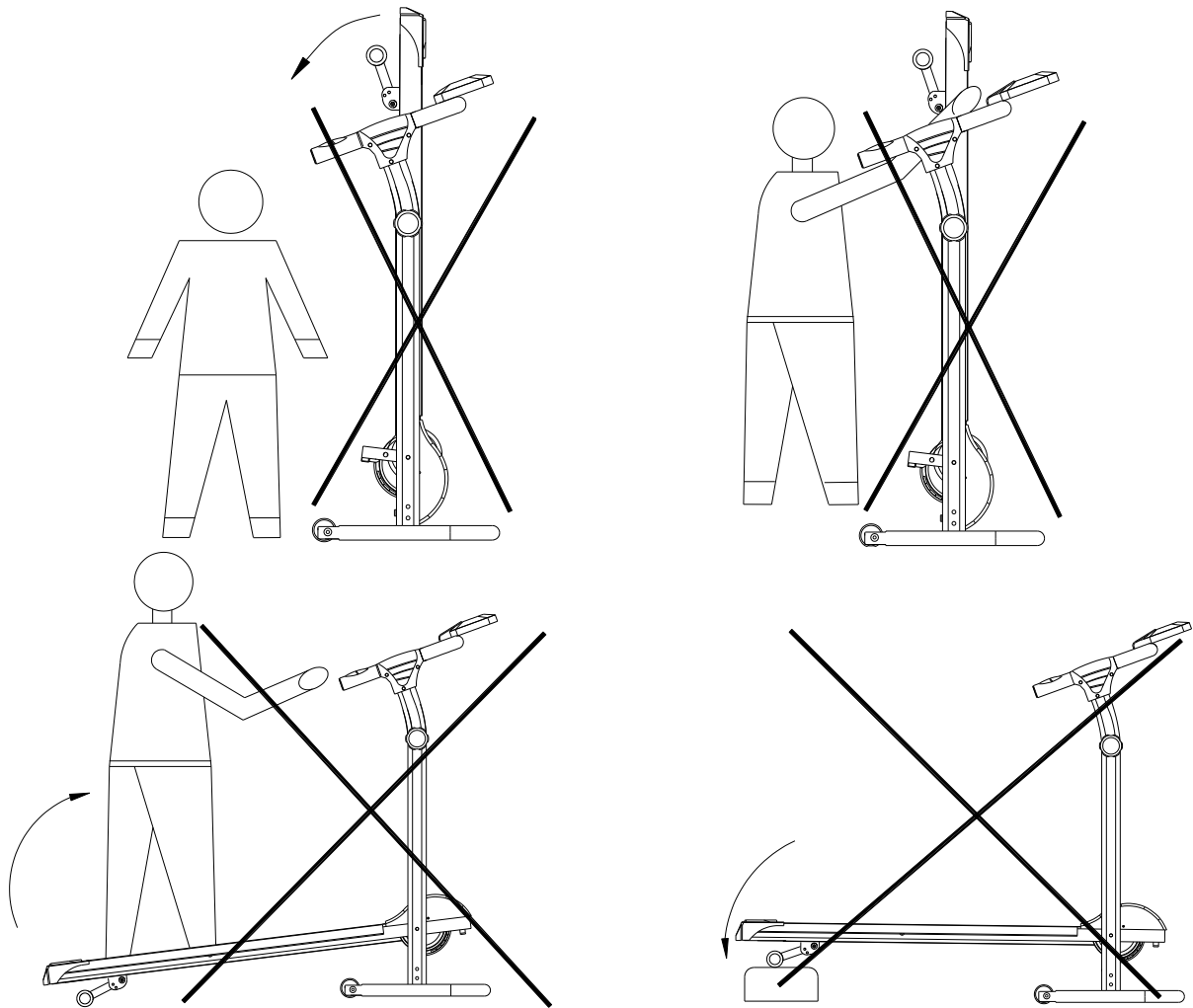
Skladovanie

Pred zložením zariadenia úplne uvoľnite skrutku (J). Potom zdvihnite hlavný rám (1) do zvislej polohy a pomocou skrutky (J) ho pevne zaistite, aby ste zabránili nehodám.



Varovanie

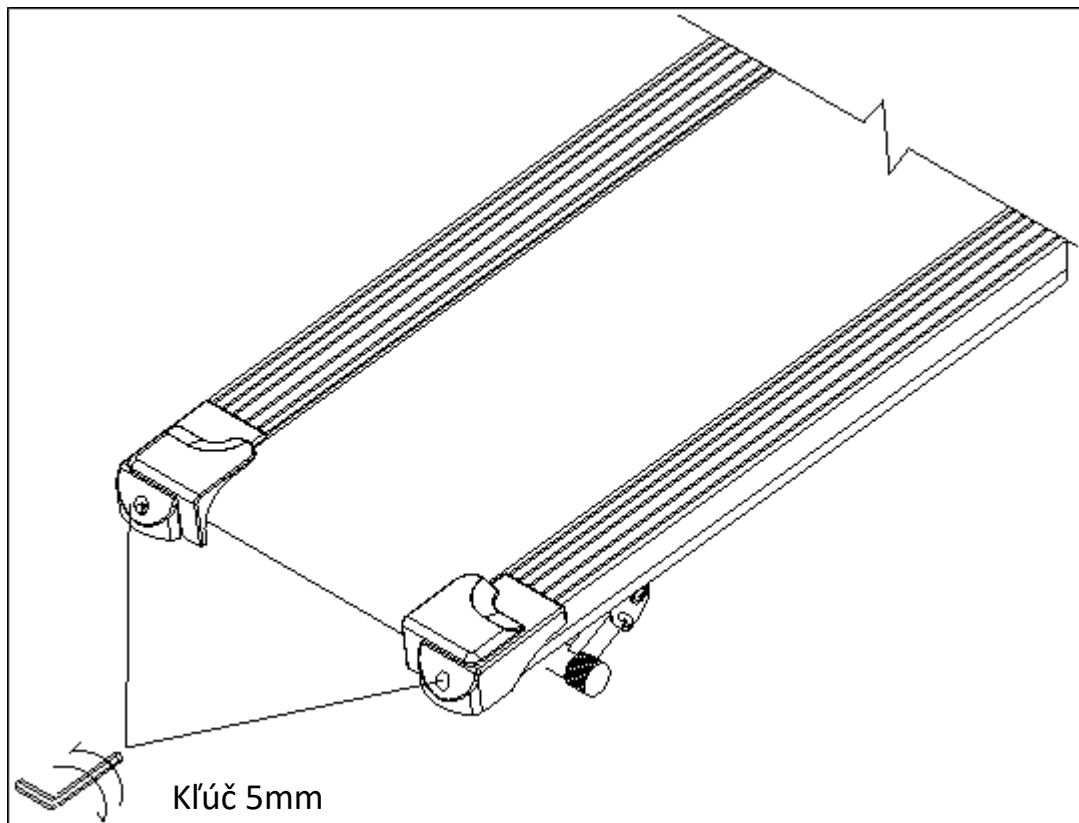
- Nepoužívajte zložené zariadenie.
- Pred zložením zariadenia počkajte, kým sa pás úplne zastaví.
- Počas skladania a rozkladania pásu na ňom nestojte.



Nastavenie bežeckého pásu

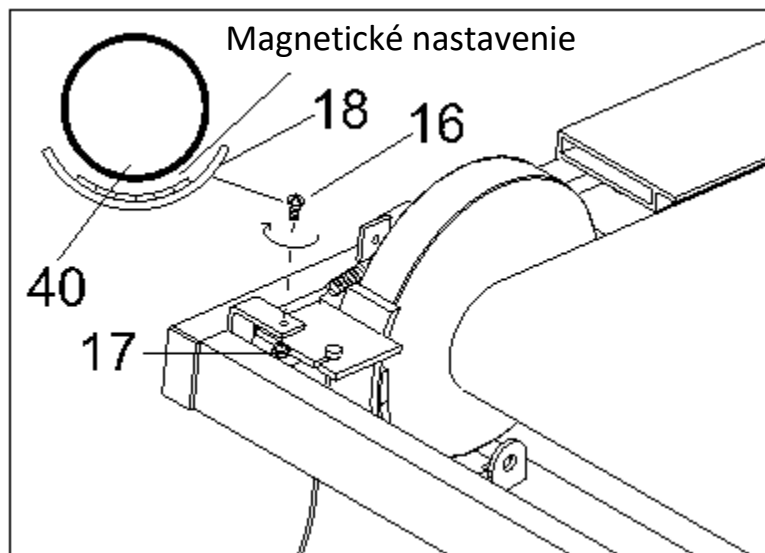
Ak sa na bežeckom páse vyskytne nasledujúca situácia, bude stroj vydávať určitý zvuk. Pokiaľ teda bežecký pás nie je v stredovej polohe, alebo je príliš utiahnutý či príliš voľný, použite kľúč na nastavenie.

1. Ak sa pás pohybuje smerom k pravej strane, otočte pravú 6-hrannú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1 alebo 2 otočky a otočte ju trochu späť.
2. Ak sa pás pohybuje smerom k ľavej strane, otočte ľavú 6-hrannú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1 alebo 2 otočky a otočte ju trochu späť.
3. Ak je pás príliš utiahnutý, otočte ľavú a pravú 6-hrannú skrutku proti smeru hodinových ručičiek a otočte ju trochu späť.
4. Ak je pás príliš voľný, otočte ľavú a pravú 6-hrannú skrutku v smere hodinových ručičiek a otočte ju trochu späť.



Nastavenie napnutia

Sila napnutia má veľký vplyv na výsledky cvičenia, napríklad na spotrebu kalórií. Užívateľ môže nastaviť požadovanú napínaciu silu podľa obrázku.

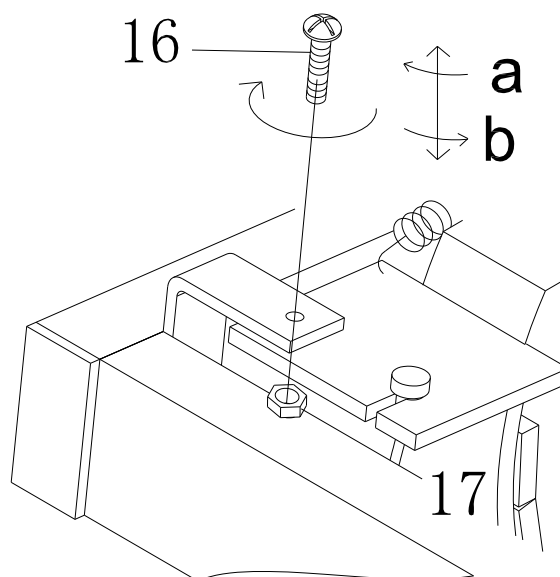


1. Keď otáčate skrutku (16) v smere **a**, napnutie sa znižuje.
2. Keď otáčate skrutku (16) v smere **b**, napnutie sa zvyšuje.

Po nastavení skrutky (16) skontrolujte, či nie je kábel napnutia príliš voľný. Ak je to potrebné, nastavte skrutky (D) a (E).

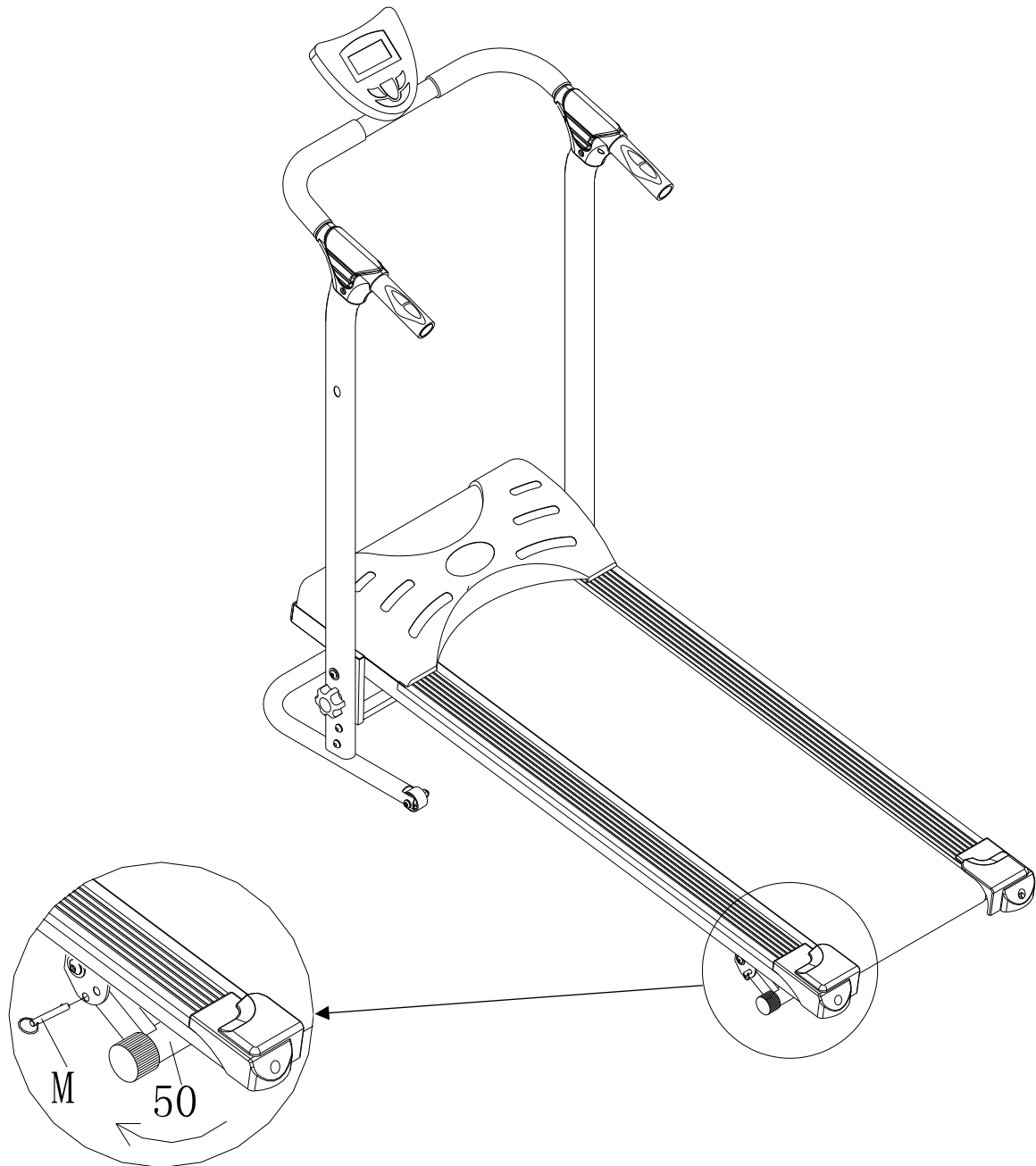
a smer – uvoľnenie

b smer – utiahnutie



Nastavenie sklonu

Ak chcete zväčšiť uhol sklonu, ľavou rukou zdvihnite zariadenie a pravou rukou otáčajte nastavovacím podstavcom v smere hodinových ručičiek, aby ste nastavili uhol sklonu. Potom vložte kolík (M). Ak chcete zmenšiť uhol sklonu, urobte to proti smeru hodinových ručičiek.



Údržba

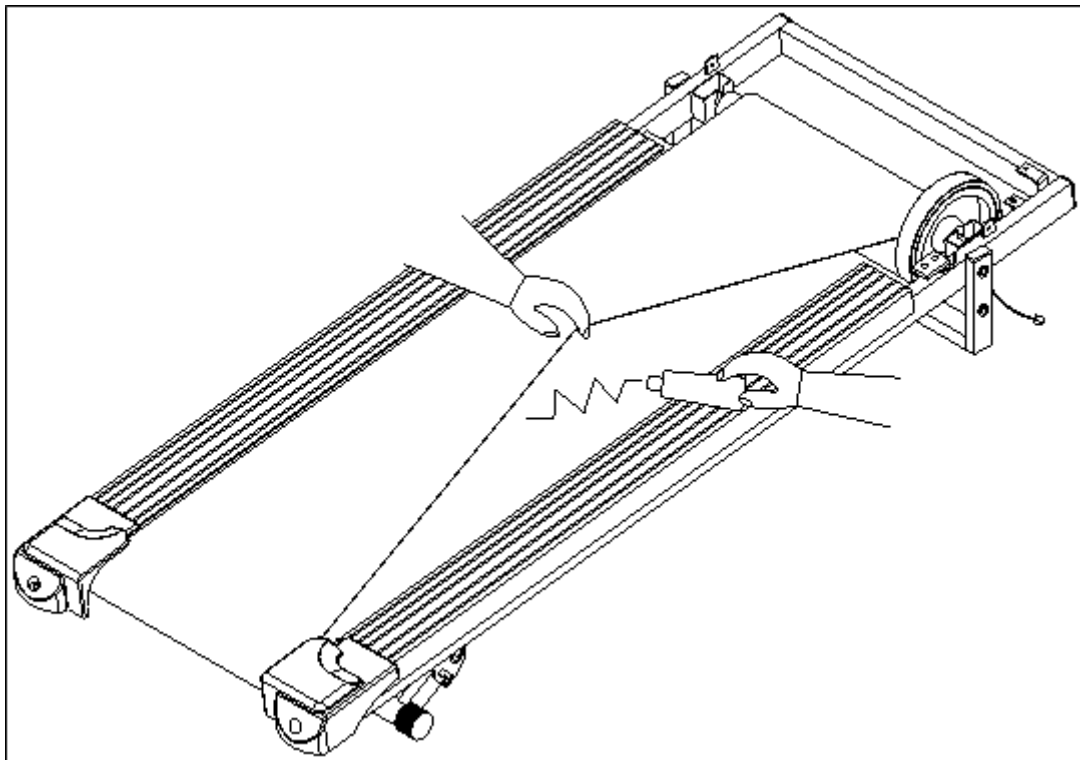
Mazanie pásu

Aby sa znížilo trenie bežeckého pásu a minimalizovalo sa opotrebenie, je možné mazivo nanášať priamo na drevenú dosku a spodnú stranu pásu.

Zdvihnite jednu stranu pásu a dotknite sa horného povrchu bežeckej dosky. Ak je povrch vlhký, mazanie sa nevyžaduje. Ak je povrch suchý, najskôr zdvihnite jeden okraj pásu a súčasne nastriekajte alebo naneste na dosku mazivo. Prvé 3 až 4 minúty po použití mazacieho prostriedku choďte na svojom bežeckom páse pomaly. To pomáha rovnomerne distribuovať mazivo.

POZOR: Mazivo nenášajte mimo dosky. Nadbytočné mazivo utrite.

Mazivo sa môže nanášať vždy, keď dôjde k treniu, ale zvyčajne sa to vyžaduje každých 50 hodín používania. Pamätajte, že toto je založené na priemernom použití bežeckého pásu, u vás sa to môže líšiť.



Prevádzka meradla

Funkcie tlačidiel

- **MODE:** Pomocou tohto tlačidla si môžete vybrať ľubovoľnú funkciu a uzamknúť na nej obrazovku.
- **SET:** Nastavuje hodnoty času, vzdialenosti a kalórií.
- **CLEAR (RESET):** Stlačením tohto tlačidla vynulujete danú funkciu.
- **ON/OFF (START/STOP):** Stlačením tlačidla pozastavíte prichádzajúci signál.



Operácie

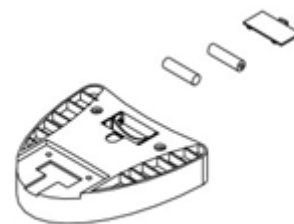
- **AUTO ON/OFF:** Systém sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo keď zachytí signál zo senzoru rýchlosti. Systém sa automaticky vypne, keď senzor rýchlosti nezaznamená žiadny signál alebo keď nestlačíte žiadne tlačidlo po približne 4 minútach.
- **RESET:** Systém zresetujete buď výmenou batérií alebo podržaním tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.
- **MODE:** Vyberá medzi skenovacím režimom a uzamknutým režimom. Ak chcete uzamknutý režim, stlačte tlačidlo MODE, keď je na obrazovke funkcia, ktorú chcete uzamknúť.

Funkcie

- **ČAS:** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na TIME. Pri začatí tréningu sa bude zobrazovať celkový čas.
- **RÝCHLOSŤ:** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na SPEED. Ukáže sa aktuálna rýchlosť.
- **VZDIALENOSŤ:** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na DISTANCE. Zobrazí sa vzdialenosť každého tréningu.
- **KALÓRIE:** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na CALORIE. Pri začatí tréningu sa zobrazí množstvo spálených kalórií.
- **CELKOVÁ VZDIALENOSŤ (ak je k dispozícii):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na ODOMETER. Zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť.
- **TEP (ak je k dispozícii):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým smerovník neukáže na PULSE. Zobrazí sa aktuálny tep užívateľa v úderoch za minútu. Obe dlane položte na kontaktné podložky (alebo si dajte na uši klipsne) a počkajte 30 sekúnd na najpresnejší výsledok.
- **SKEN:** Automaticky zmení displej každé 4 sekundy.

Batérie

Ak sa na displeji zobrazuje neúplný obraz, vymeňte batérie (2 ks AA).



Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

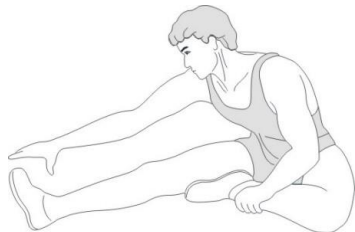
Aeróbne cvičenie je akákoľvek trvalá aktivita, ktorá vysiela kyslík do svalov cez vaše srdce a pľúca. Zlepší sa tým kondícia, ktorú podporuje akákoľvek činnosť, ktorá využíva napríklad vaše veľké svalové skupiny - ruky, nohy alebo zadok. Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýchate. Aeróbne cvičenie by malo byť súčasťou celej vašej cvičebnej rutiny.

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



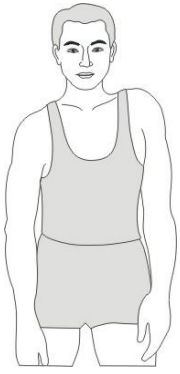
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



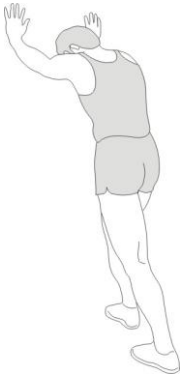
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a natáhujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.