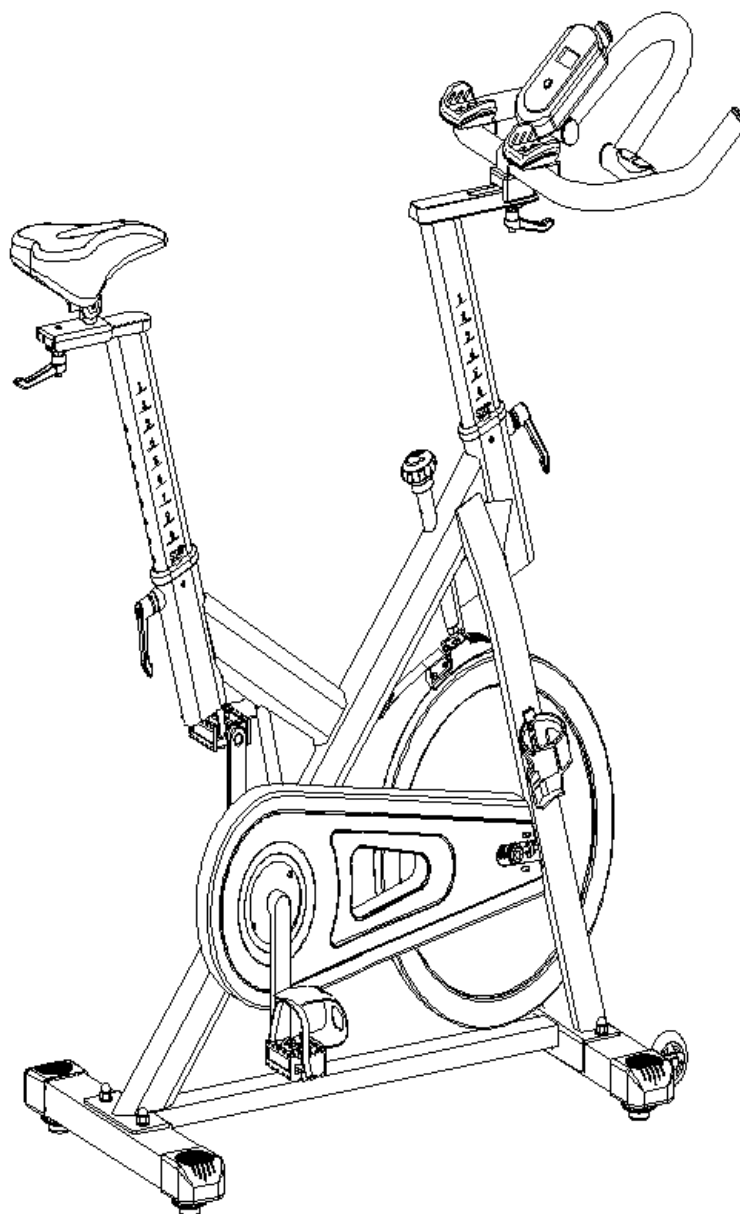




DIADORA



Návod na použitie: Cyklotrenažér Diadora Racet 22

kód: 5706

SK

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 **DUVLAN** tím

Záruka

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

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

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

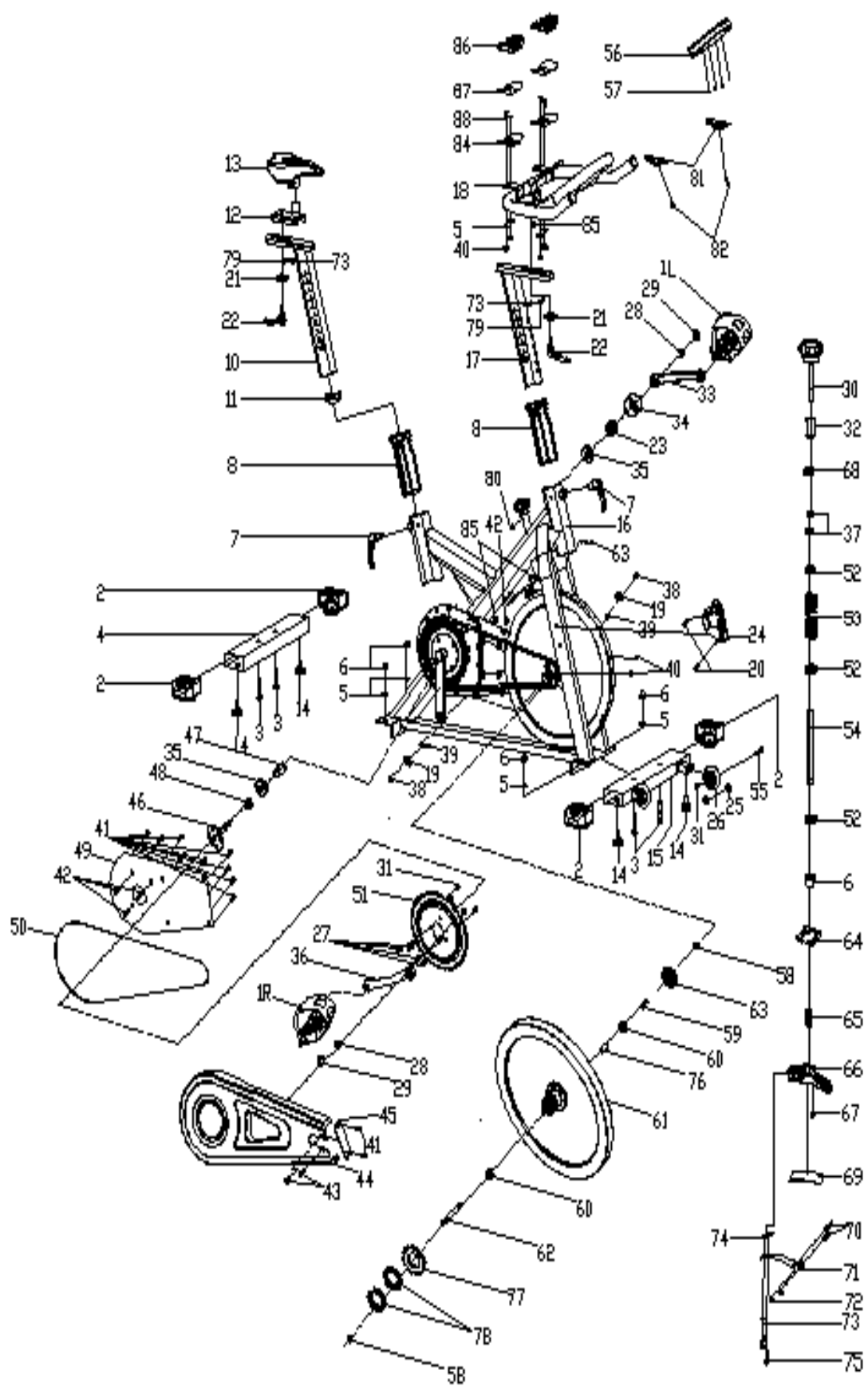
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **120 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. 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 výrobca 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. Nebicyklujte na cyklotrenažéri v stoji.
22. Hmotnosť zariadenia: 52 kg.
23. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 120 x 53 x 120 cm.

Rozložená schéma



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	Špecifikácia
1	Pedál	1	JD-301 (9/16")
2	Koncový uzáver 1	4	80*40*1,5
3	Vratová skrutka	4	GB/T 12-1988 M10*55
4	Zadný stabilizátor	1	zvárané
5	Plochá podložka	4	GB/T 95/2002 10
6	Vypuklá matica	5	GB/T 802-1988 M10
7	Krátka elastická západka L	2	(M16*1,5) x 20mm
8	Plastový obal 1	2	70*30*1,5
9	Plochá podložka	4	GB/T 95-2002 8
10	Vertikálna tyč sedadla	1	Zvárané
11	Koncový uzáver 2	1	70*30*1,5
12	Tyč sedadla	1	Zvárané
13	Sedadlo	1	DD-6619
14	Zátka	4	Ø60*36/(M8X25)
15	Predný stabilizátor	1	Zvárané
16	Hlavný rám	1	Zvárané
17	Tyč rukovätí	1	Zvárané
18	Rukoväť	1	Zvárané
19	Plochá podložka	2	GB/T 95-2002 12
20	Skrutka 4	2	GB/845-85 ST4,8X19
21	Plochá podložka 1	2	Ø45*Ø10,5*4
22	Nastavovacia pružná skrutka	2	M10*25
23	Matica	1	M20*1,0
24	Držiak na fľašu	1	117*85*90
25	Ložisko	4	608ZZ
26	Polyuretánové koliesko	2	Ø69*23
27	Skrutka	4	GB/T 70 2-2000 M8*16
28	Upevňovacia matica 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,25
29	Koncový uzáver kľuky	2	Ø23*705
30	Skrutka odporu	1	Ø60*113
31	Uzamykacia matica	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Upevňovací prvok	1	Ø20*34
33	Ľavá kľuka	1	170*27
34	Kryt kľuky	1	Ø56*28
35	Ložisko	2	6004ZZ
36	Pravá kľuka	1	170*27
37	Matica	2	GB/T 41-2000 M10
38	Upevňovacia matica 2	2	GB/T 802-1988 M12X1,25 (H=16MM)
39	Upevňovacia skrutka	2	M6*58
40	Matica	6	GB/T 889.1-2000 M6
41	Skrutka 1	11	GB/T845-1985 ST4,2*19
42	Skrutka 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4,2*19
43	Skrutka 3	2	GB/845-85 ST4,8*13
44	Vonkajší kryt reťaze	1	654*263*49 (507g)
45	Malý kryt reťaze	1	108*37*3 (7g)
46	Os	1	Ø20*162

P.Č.	Názov	K1S	Špecifikácia
47	Dlhá upevňovacia tyč	1	Ø25*Ø20,2*41,2
48	Krátka upevňovacia tyč	1	Ø25*Ø20,5*12
49	Vnútorňý kryt reťaze	1	451*260*2 (250g)
50	Reťaz	1	P=12,7 Z=106
51	Koleso reťaze	1	P=12,7 Z=52T
52	Podložka 2	3	Ø20*Ø14*2,0
53	Pružina 1	1	Ø1,5*62
54	Skrutková tyč	1	Ø13,5*140
55	Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Počítač	1	HS-6079
57	Skrutka 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
58	Upevňovacia matica 2	2	M12X1,25 H=6
59	Upevňovacia tyč	1	Ø16*Ø12,2*35Ø
60	Ložisko	2	6001ZZ
61	Zotrvačník	1	Ø453*72 (22kg)
62	Držadlo zotrvačníka	1	Ø12*160
63	Kryt zotrvačníka	1	Ø59*35
64	Kryt pružiny	1	32*23*2
65	Pružina 3	1	Ø2,2
66	Plastový rám	1	116*30*32
67	Malý plast	1	14*9*14
68	Podložka 2	1	M10
69	Vlnený blok	1	113*25*8
70	Skrutka 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
71	Pružinová brzda	1	Ø1,0
72	Uzamykacia matica	2	GB/T 889,1-2000 M5
73	Pružná podložka 1	4	GB/T 859-1987 5
74	Plochá podložka 2	1	35*20*2,0
75	Skrutka 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
76	Upevňovacia tyč	1	Ø16*Ø12,2*56,2
77	Koleso reťaze	1	A7K-16 ½“*1/8“ 16T (1,37“)
78	Uzamykacia matica	2	M33*1*4
79	Skrutka 4	2	GB/845-85 ST4,8X13
80	Skrutka 4	1	GB/T77-2007 M6*6
81	Senzor pulzu	2	
82	Skrutka 5	2	GB/845-85 ST4,2X25
83	Senzor	1	SR-202
84	Podporný plát	2	110*60*2
85	Plastová zátka	3	Ø14*14
86	Nálepka	2	100*55
87	Podpora rúk	2	120*65
88	Skrutka	4	GB/T 70.3-2000 M6*18

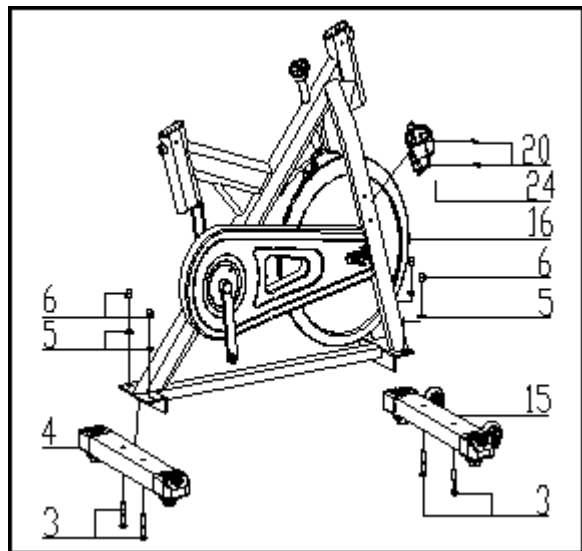
Montážny návod

Príprava

- A. Pred montážou sa uistite, že budete mať okolo seba a stroja dost' priestoru.
- B. Na montáž použite náradie zobrazené v tomto návode.
- C. Pred montážou sa uistite, že máte všetky diely (v tomto návode nájdete rozloženú schému, kde sú očíslované všetky potrebné diely pre tento stroj).

Krok 1

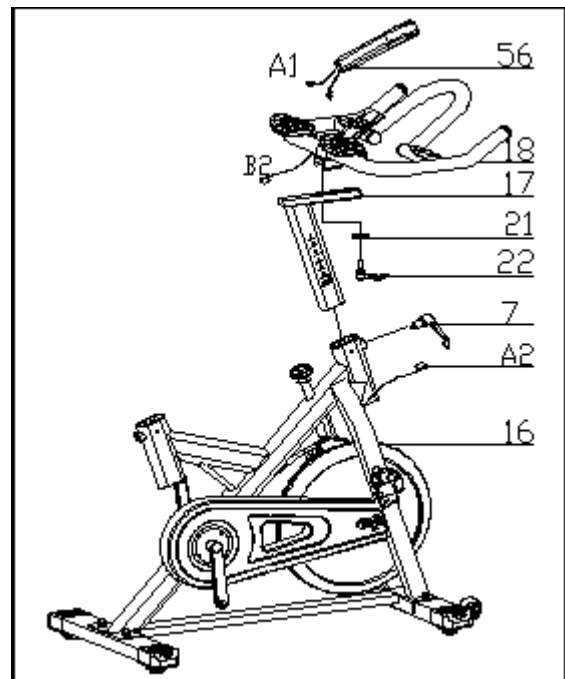
Predný stabilizátor (15) pripevnite k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch sád plochých podložiek Ø10 (5), vypuklých matíc M10 (6) a vratných skrutiek M10*55 (3). Zadný stabilizátor (4) pripevnite k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch sád plochých podložiek Ø10 (5), vypuklých matíc M10 (6) a vratných skrutiek M10*55 (3). Potom pripevnite držiak na fľašu (24) k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch skrutiek (20).



Krok 2

Tyč rukovätí (17) nasuňte do krytu tyče rukovätí hlavného rámu (16). Budete musieť uvoľniť ryhovanú časť skrutky (7), potiahnite ju dozadu a zvolte požadovanú výšku. Pustite skrutku a utiahnite ryhovanú časť. Potom pripevnite rukoväť (18) pomocou plochej podložky (21) a skrutky (22).

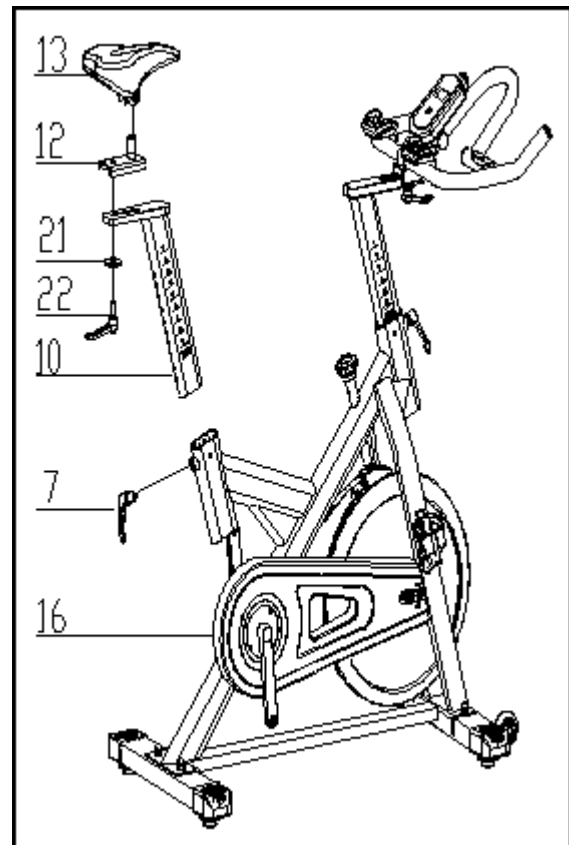
POZOR: Rukoväť by ste mali utiahnuť pevne. Počítač (56) nainštalujte na podpornú tyč rukovätí (18). Zapojte káble senzoru (A1 a A2) a (B1 a B2).



Krok 3

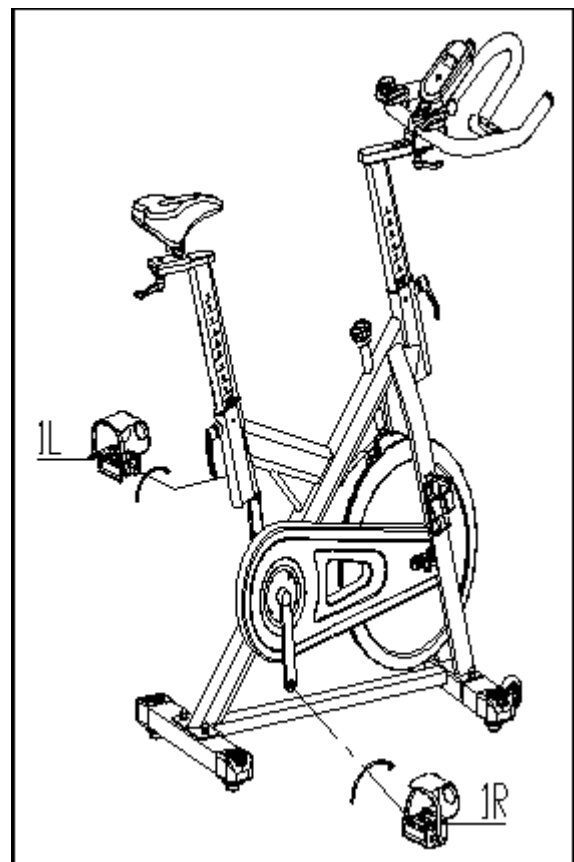
Vertikálnu tyč sedadla (10) nasuňte na kryt tyče sedadla na hlavnom ráme (16). Potom nasuňte tyč sedadla (12) do vertikálnej tyče sedadla (10) a zaistite ju pomocou plochej podložky 1 (21) a skrutky (22). Budete musieť uvoľniť ryhovanú časť skrutky (7), potiahnite ju dozadu a zvoľte požadovanú výšku. Pustite skrutku a utiahnite ryhovanú časť.

Teraz pripevnite sedadlo (13) na tyč sedadla (12) ako na obrázku a utiahnite skrutky okolo a pod sedadlom.



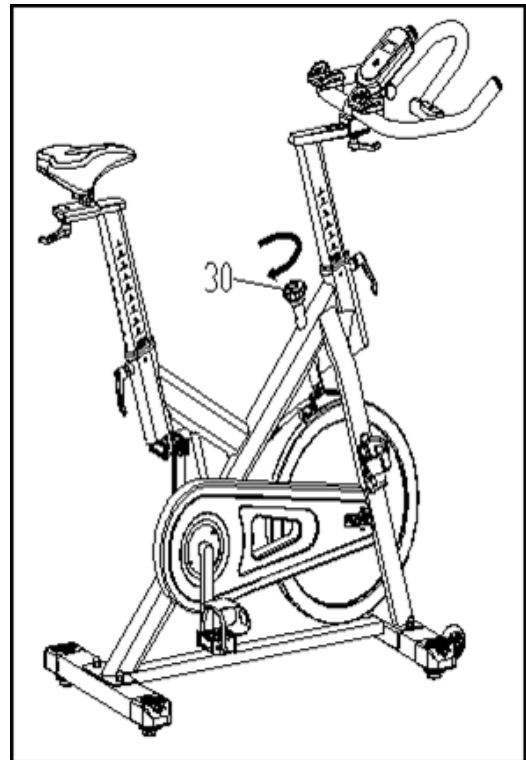
Krok 4

Pedále (1) sú označené L (ľavý) a R (pravý). Pripevnite ich k príslušným kľukám. Pravá kľuka je po Vašej pravej ruke, keď na trenažéri sedíte. Pravý pedál by mal byť skrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

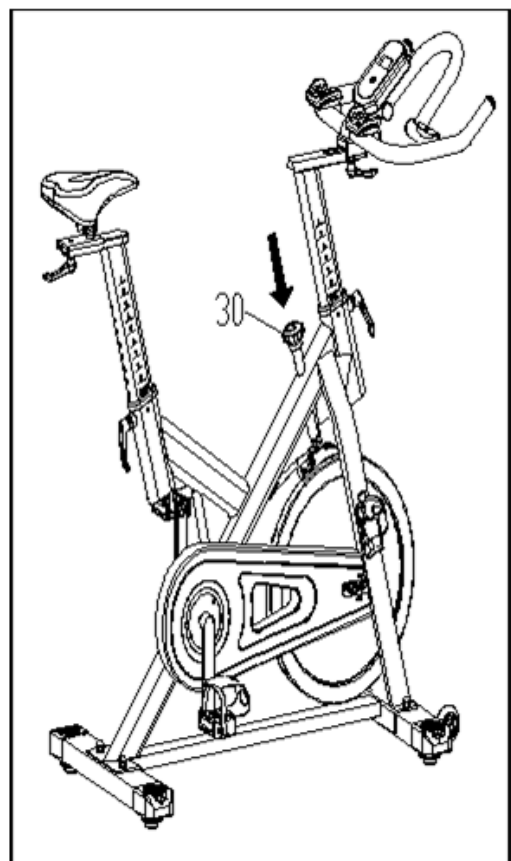


Nastavenie odporu

Zvýšenie a zníženie odporu Vám dáva možnosť pridať rôznorodosť do Vášho tréningu. Pre zvýšenie odporu (čo vyžaduje viac sily pri pedálovaní) otočte núdzovú brzdú a skrutku odporu (30) doprava. Pre zníženie odporu (čo vyžaduje menej sily pri pedálovaní) otočte núdzovú brzdú a skrutku odporu (30) doľava pomocou funkcie núdzovej brzdy.



Tá istá skrutka taktiež slúži ako núdzová brzda. Využite ju kedykoľvek v situácii, keď potrebujete zostúpiť z tréningu alebo zastaviť zotrvačník. V akejkoľvek situácii ju použijete silným stlačením núdzovej brzdy a skrutky odporu (30).



Nastavenia

- Ak chcete nastaviť výšku sedadla, uvoľnite skrutku na vertikálnej tyči sedadla hlavného rámu a potiahnite ju. Vertikálnu tyč sedadla nastavte do požadovanej výšky, zarovnajete otvory a skrutku opäť pustíte a znova utiahnite.
- Ak chcete posunúť sedadlo bližšie k rukovätiam alebo ďalej od nich, uvoľnite nastavovaciu skrutku a podložku a potiahnite ju. Posuňte tyč sedadla do požadovanej polohy. Zarovnajete otvory a skrutku znova utiahnite.
- Ak chcete nastaviť výšku riadidiel, uvoľnite pružnú skrutku a sekundárnu skrutku a obe potiahnite. Tyč rukovätí posuňte do požadovanej výšky, zarovnajete otvory a utiahnite nastavovaciu aj sekundárnu skrutku.

Popis počítača

Počítač zobrazuje 5 parametrov tréningu na LCD displeji. Medzi parametre patria aj: čas, rýchlosť, vzdialenosť a kalórie. Tieto 4 parametre môžete zvoliť pomocou tlačidla výberu.

- **Zapnutie:** Keď stlačíte tlačidlo zapnutia, jednotka sa zapne a zobrazia sa parametre posledného tréningu.
- **Funkcia výberu:** Stlačením tlačidla zobrazí jednotka 5 parametrov po jednom.
- **Sken:** Podržte tlačidlo módu, až kým sa nezobrazí ▼ na ľavej hornej strane. Jednotka bude prechádzať cez čas, rýchlosť, vzdialenosť a kalórie zakaždým po 4 sekundách. Znova stlačte tlačidlo módu, sken sa zastaví a symbol ▼ zmizne.
- **Čas:** Podržte tlačidlo módu, až kým ▼ nebude ukazovať na čas (Time). Zobrazí sa čas tréningu. Keď sa cyklotrenažér zastaví, zastaví sa aj meranie času.
- **Rýchlosť:** Keď ▼ ukazuje na rýchlosť (SPD), displej zobrazuje hodnotu aktuálnej rýchlosti (v km/h).
- **Vzdialenosť:** Keď ▼ ukazuje na vzdialenosť (Dist), displej zobrazuje hodnotu vzdialenosti (v km).
- **Kalórie:** Keď ▼ ukazuje na kalórie (CAL), displej zobrazuje množstvo spálených kalórií (v KCal).
- **Reset:** Tlačidlo (jeho ľavú stranu) stlačte, keď zmizne ▼. Zobrazené parametre sa vynulujú.
- **Automatické vypnutie:** Ak senzor rýchlosti nezachytí žiadny signál po dobu 4 minút, jednotka sa automaticky vypne.

Špecifikácie

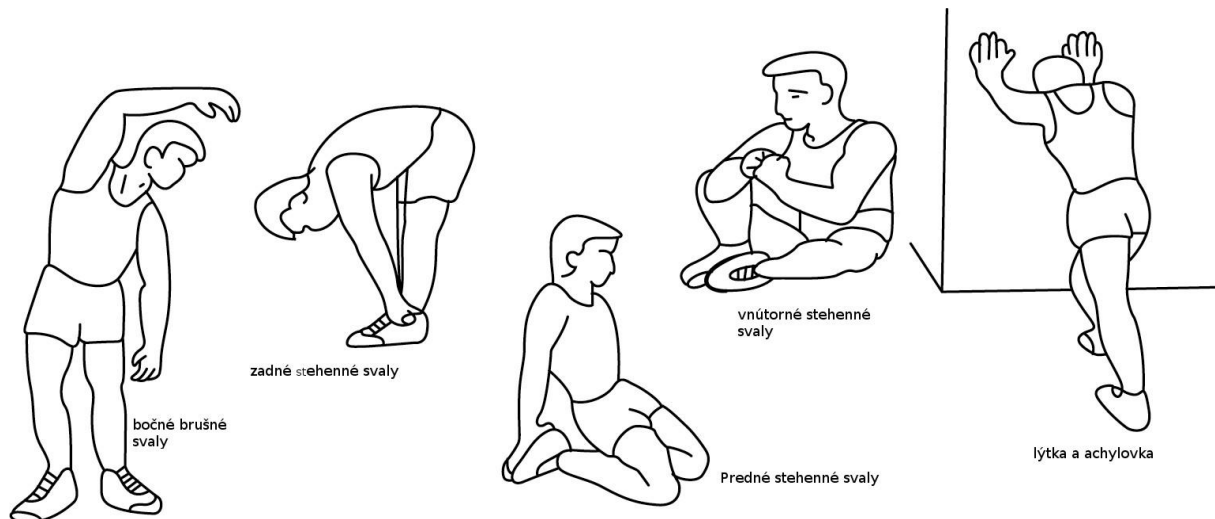
Funkcia	Auto sken	Každé 4 sekundy
	Čas	00:00 – 99:59
	Rýchlosť	0,0 – 99,9 km/h
	Vzdialenosť	0,000 – 99,99 km
	Kalórie	0,00 – 999,9 kcal
Ovládač	4-bitový mikroprocesor s jedným čipom	
Senzor	Bezkontaktný magnetický typ	
Batérie	2 ks AA alebo UM-3	
Prevádzková teplota	0°C až +40°C	
Skladovacia teplota	-10°C až +60°C	

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

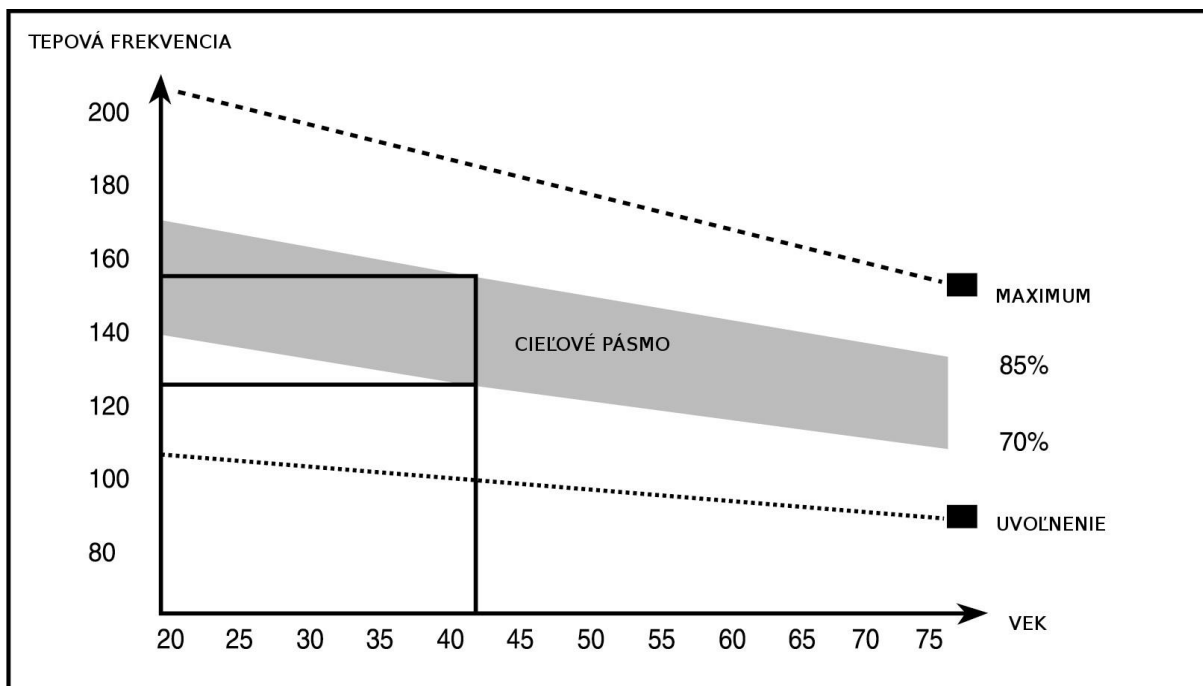
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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 zobrazená 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 vytvarovanie 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.

Použitie

Skrutka odporu Vám umožňuje meniť odpor pedálov. Pri vysokom odpore je pedálovanie náročnejšie, pri nižšom odpore je to jednoduchšie. Pre najlepší výsledok by ste mali odpor nastavovať počas používania.