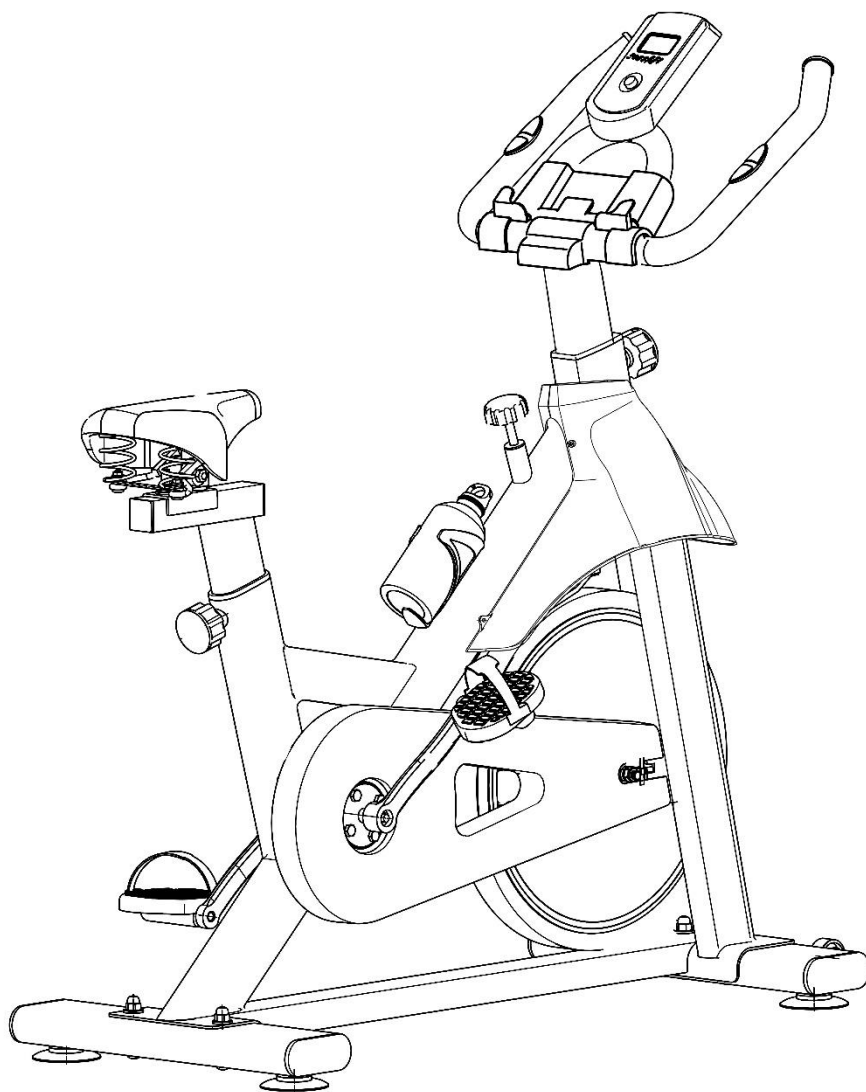




# DUVLAN



**Návod na použitie:** Cyklotrenažér DUVLAN Yuma 7550

**kód:**

**SK**

## **Vážené zákazničky, 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 predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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).

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

Zariadenie **DUVLAN** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
Textilná 5/897  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

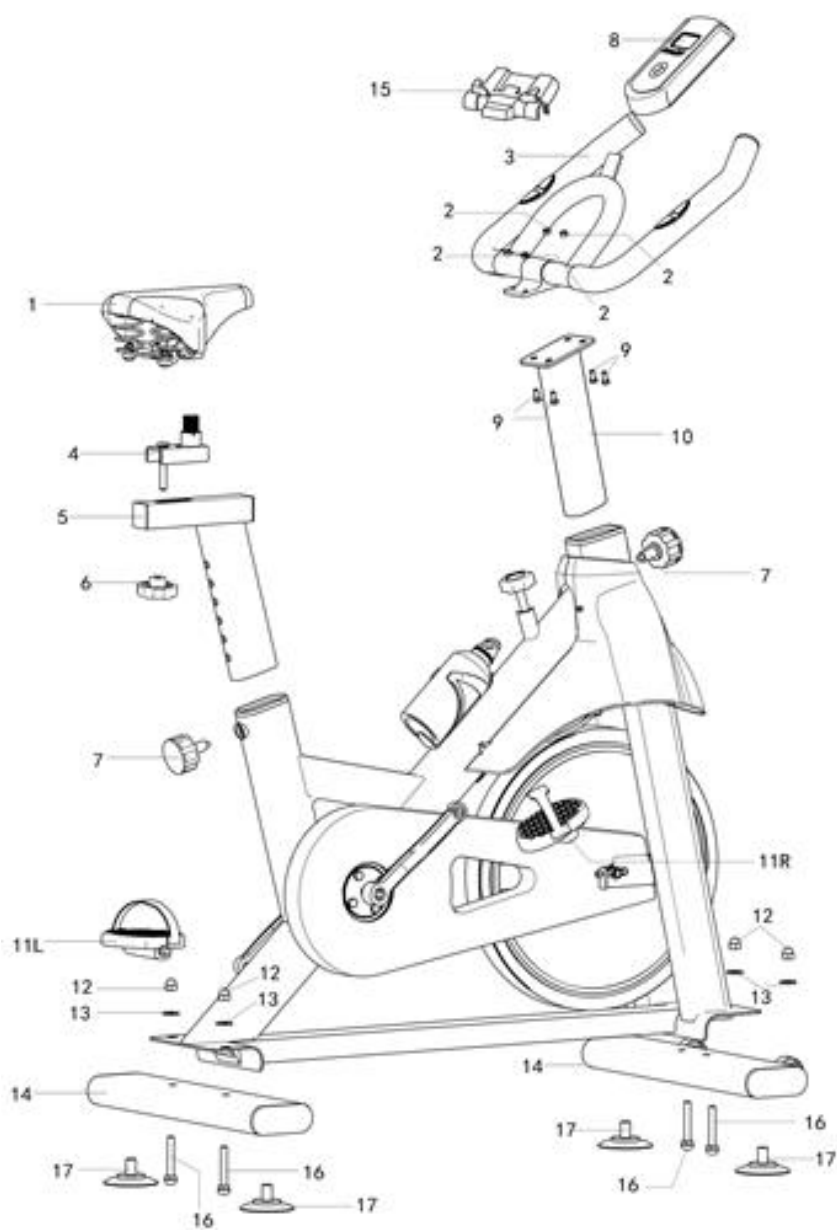
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **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. 2 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 DUVLAN (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. Po cvičení, prosím otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
21. 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.
22. Nebicyklujte na cyklotrenažéri v stojí.
23. Cyklotrenažér s pevným kolesom.
24. Hmotnosť cyklotrenažéra: kg.
25. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): x x cm.

## Schematický pohľad



## Zoznam súčiastok

<b>P.Č.</b>	<b>Názov</b>	<b>KS</b>
1	Sedadlo	1
2	Matica	4
3	Rukoväť	1
4	Sedadlová podložka	1
5	Posuvná tyč sedadla	1
6	Skrutka sedadla	1
7	Nastavovacia skrutka	1
8	Digitálny displej	1
9	Ručná skrutka	4
10	Posuvná rúra	1
11L	Ľavý pedál	1
11R	Pravý pedál	1
12	Koncový uzáver matice	4
13	Podložka	4
14	Predná rúra na nohy	1
14	Zadná rúra na nohy	1
15	Prenosný držiak na mobil	1
16	Skrutka	4
17	Nastavovacia skrutka na nohy	4

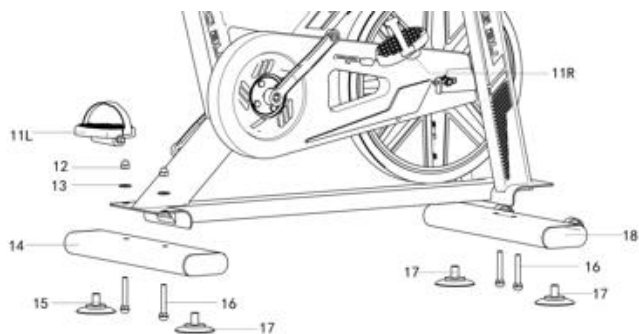
## Montážny návod:

### Príprava:

- A. Pred montážou sa uistite, že máte okolo predmetu dostatok miesta.
- B. Na zostavenie použite súčasné náradie.
- C. Pred montážou skontrolujte, či sú k dispozícii všetky potrebné diely (v hornej časti tohto návodu nájdete nákres so všetkými jednotlivými dielmi (označenými číslami), z ktorých táto položka pozostáva).

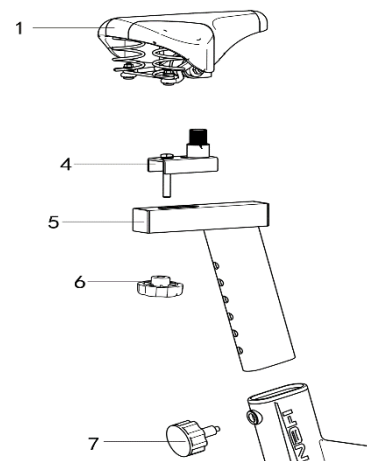
### Krok 1

Otvorte škatuľu, vyberte zvrchu materiál a položte hlavný rám na zem. Pomocou kľúča sa na podložky (13) nasadia skrutky s hranatým hrdlom a polkruhovou hlavou (16). Krycia matica (12), predná rúra (14) a rúrka zadnej nohy (18) sa zaistia v hlavnom ráme.



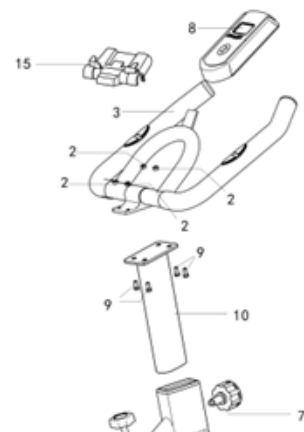
### Krok 2

Do hlavného rámu vložte posuvnú tyč sedadla (5). Odskrutkujte nastavovaciu skrutku sedadla (7). Sedadlo (1) pripevnite k sedadlovej podložke (4), podložkou na veľkej ploche, pomocou skrutky sedadla (6) na posuvnú tyč sedadla.



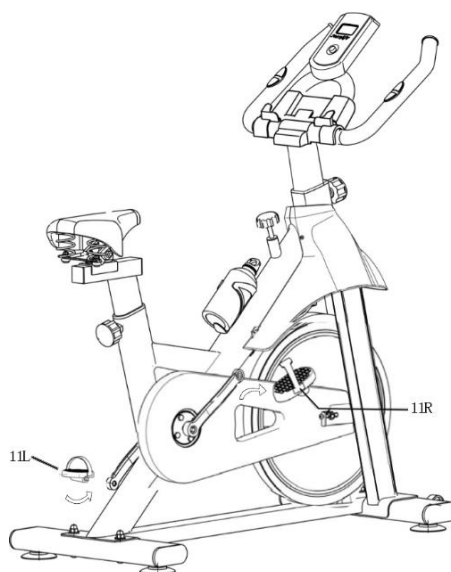
### Krok 3

1. Do hlavného rámu vložte posuvnú rúru (10). Uzamknite nastavovaciu skrutku (7).
2. Rukoväť (3), skrutka (9) a matica (2) sú nainštalované kvôli elektronickému metru posuvnej rúry (8).



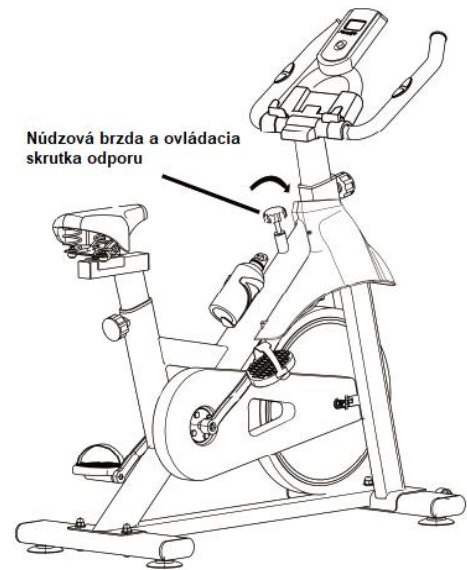
#### Krok 4

Pedále (11L / 11R) sú označené L (ľavý) a R (pravý). Pripojte ich k príslušným kľukám. Pravá kľuka je po pravej strane sediaceho na cyklotrenažeri. Pravý pedál by sa mal pripojiť v smere hodinových ručičiek a ľavý v protismere.



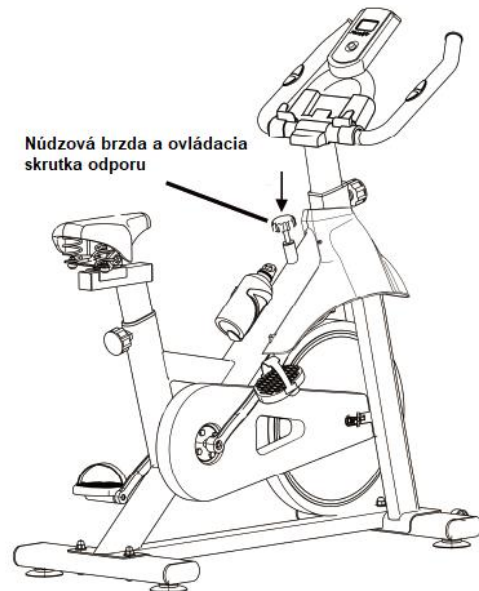
## Ovládacia skrutka odporu

Zvýšenie alebo zníženie odporu Vám umožňuje pridať do tréningových cvičení rozmanitosť. Ak chcete zvýšiť odpor (čo vyžaduje väčšiu silu pri pedálovaní), otočte ovládaciu skrutku odporu doprava. Ak chcete znížiť odpor (čo vyžaduje menšiu silu pri pedálovaní), otočte ovládaciu skrutku odporu doľava.



## Používanie núdzovej brzdy

Tá istá skrutka, ktorá umožňuje nastaviť odpor cyklotrenažéra, tiež slúži ako núdzová brzda. Túto bezpečnostnú funkciu použijete vždy, keď potrebujete zostúpiť z cyklotrenažéra alebo zastaviť zotrvačnik. Ak chcete použiť funkciu núdzovej brzdy, pevne zatlačte na ovládaciu skrutku odporu.



## Nastavenia

- **Výška sedadla**  
Uvoľnite skrutku (7) na hlavnom ráme a potiahnite ju. Nastavte posuvnú tyč sedadla (5) do požadovanej výšky tak, aby boli otvory zarovnané, a pustite skrutku, znova ju utiahnite.
- **Posunutie sedadla dopredu alebo dozadu**  
Uvoľnite skrutku sedadla (6) a potiahnite ju dozadu. Sedadlo horizontálne posuňte do požadovanej polohy. Zarovnajzte otvory a znova utiahnite skrutku.
- **Výška rukovätí**  
Uvoľnite nastavovaciu skrutku (7) a sekundárnu skrutku a obe ich potiahnite. Posuňte rukoväť do požadovanej výšky tak, aby boli otvory zarovnané, a znova skrutky utiahnite.

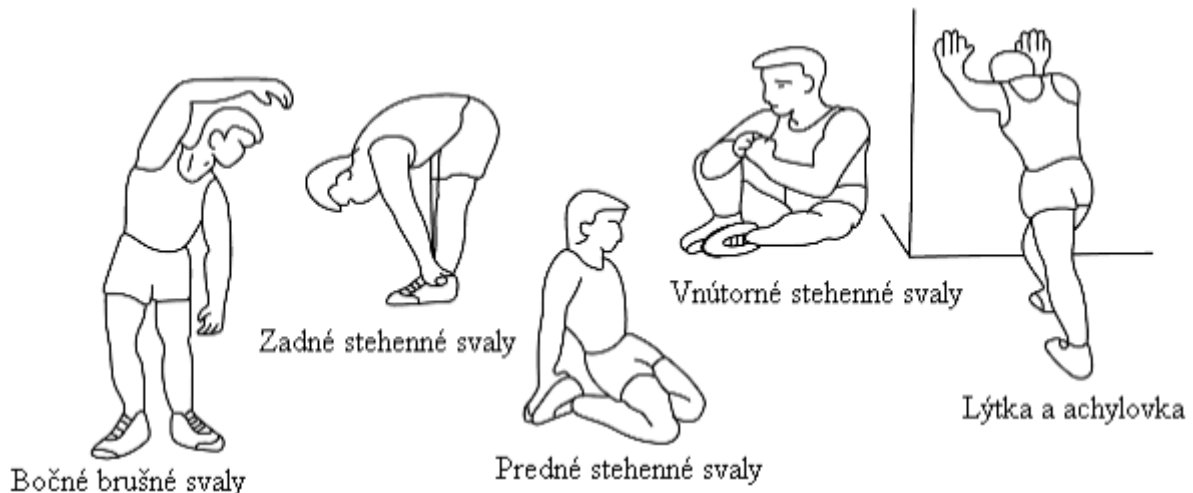


## Návod na cvičenie

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

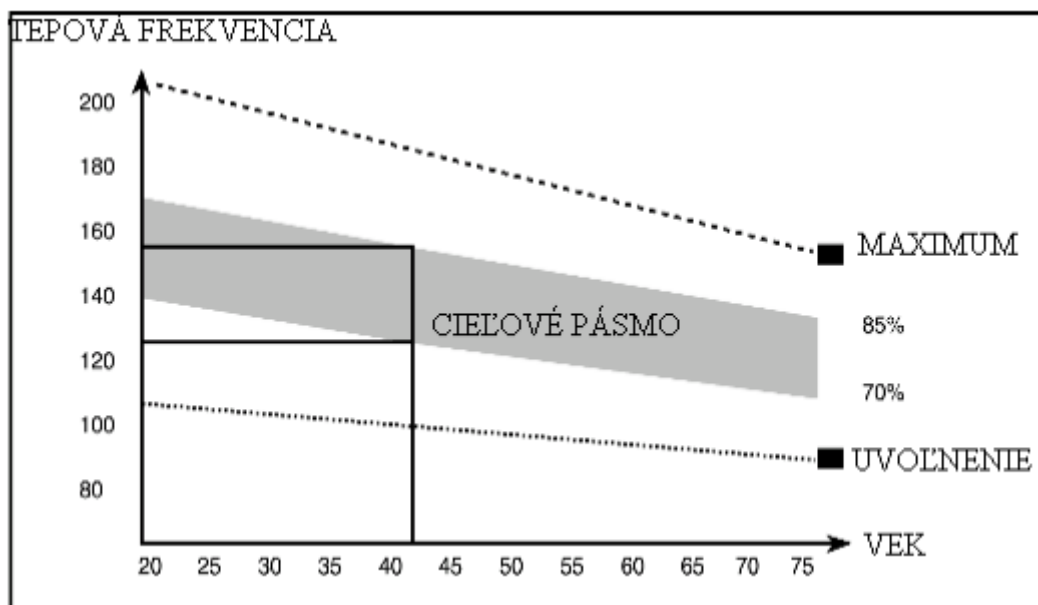
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kĺčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár naťahovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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 kardio-vaskulárnemu 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 svalu je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte 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**

Ovládacia skrutka odporu Vám umožňuje meniť odpor pedálov. Pri vysokom odpore je pedálovanie ťažšie, pri nižšom odpore je to jednoduchšie. Pre najlepší výsledok nastavujte odpor počas bicyklovania.