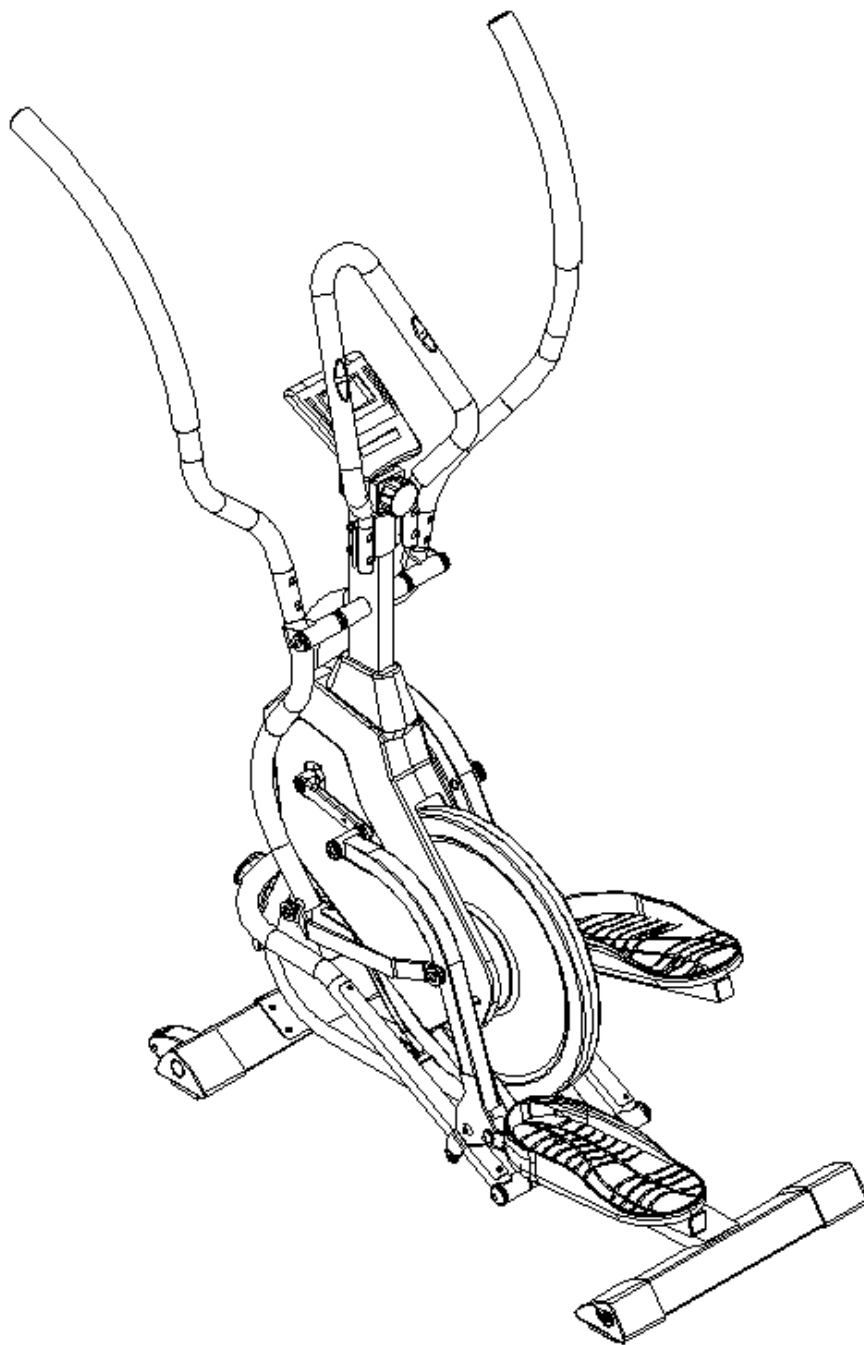




# DIADORA



## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky DIADORA. 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 2 roky.

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 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**

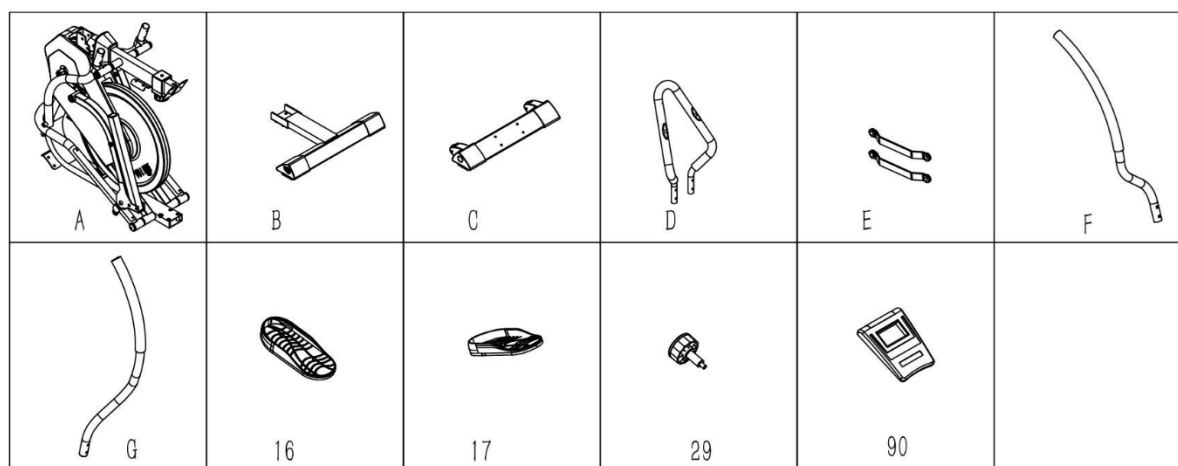
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

## 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.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 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. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-9). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely DIADORA (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. Opatrované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Počet stupňov záťaž: **8**. To umožňuje zvyšovať alebo znižovať odpor počas cvičenia. Otočením záťažového kolieska do strany (-) znižujete záťaž, otočením záťažového kolieska do strany (+) zvyšuje záťaž.
- Buďte opatrní pri nastupovaní a vystupovaní a pridržiavajte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpňte na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Počas cvičenia sa vždy pridržiujte madiel. Pri vystupovaní, zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole najskôr nohu z vyššie položeného pedála
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť: **43 kg**
- Celkové rozmery (d x š x v): **155 x 58 x 170 cm**

## Náradie a spojovací materiál



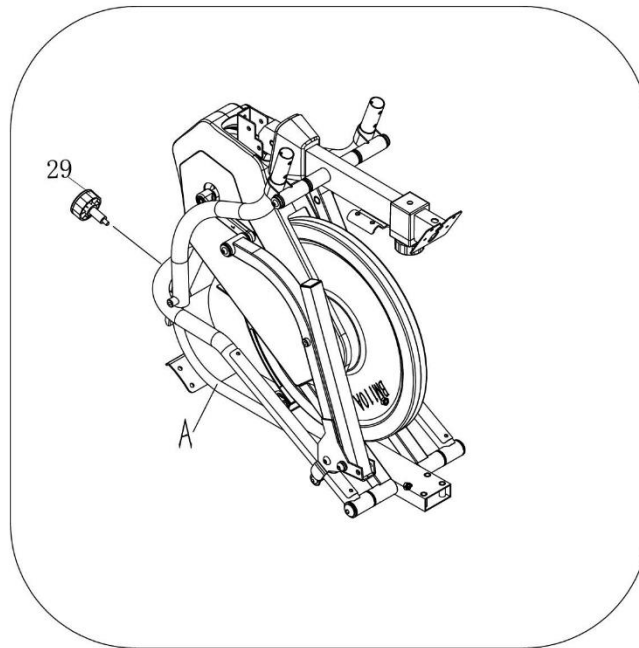
P. Č.	Názov	KS
A	Hlavný rám	1
B	Zadný stabilizátor	1
C	Predný stabilizátor	1
D	Stredné rukoväť	1
E	Pripojovacia podložka	2
F	Ľavá rukoväť	1
G	Pravá rukoväť	1
16	Ľavý pedál	1
17	Pravý pedál	1
29	Skrutka	1
44	Skrutka M8x45	1
45	Skrutka M8x35	4
49	Skrutka M8x50	4
50	Skrutka M8x20	5
51	Skrutka M8x50	4
56	Skrutka M8x23	4
62	Matica M8	5
63	Matica M10	2
64	Skrutka M10x50	2
66	Plochá podložka 8	10
73	Pružinová podložka 8	8
80	Matica M8	8
82	Skrutka M8x40	4
83	Zakrivená podložka 8	8
90	Počítač	1
93	Krížový kľúč S=13, 14, 15	1
104	Imbusový kľúč 6mm	1
105	Imbusový kľúč 5mm	2
106	Multifunkčný kľúč	1

## Montážny návod

Pred montážou sa uistite, že máte okolo seba dostatok miesta. Použite priložené náradie. Skontrolujte, či sa v balení nachádzajú všetky vyššie uvedené diely.

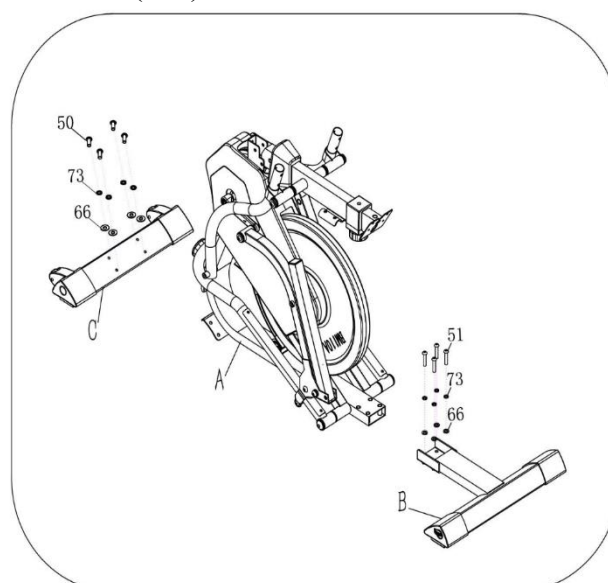
### Krok 1

Zaistite skrutku (29) na hlavnom ráme (A) a posuvnou časťou pohnite smerom nahor a nadol a do ozubenej dosky vložte skrutku (M16).



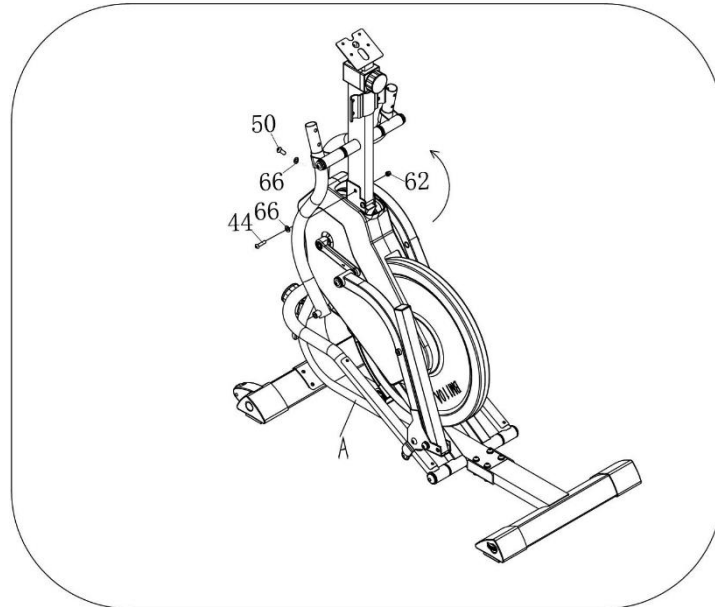
### Krok 2

Pripevnite predný stabilizátor (C) k hlavnému rámu (A) pomocou 4ks pružinových podložiek (73), 4ks plochých podložiek (66) a 4ks skrutiek (50). Pripevnite zadný stabilizátor (B) k hlavnému rámu (A) pomocou 4ks pružinových podložiek (73), 4ks plochých podložiek (66) a 4ks skrutiek (51). Použite kľúč (105).



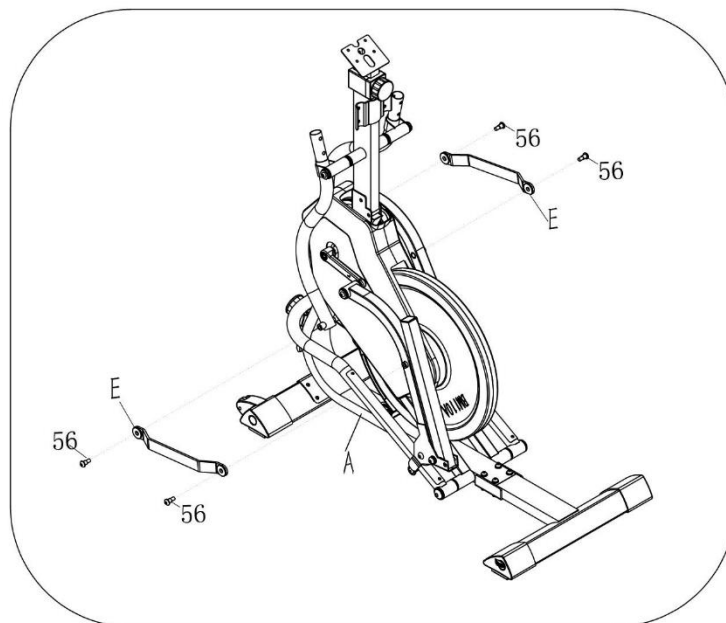
### Krok 3

Zdvihnite stredovú zvislú tyč (7) nahor a pripevnite ju z boku k hlavnému rámu (A) pomocou skrutky (44), plochej podložky (66) a matice (62). Zozadu ju k hlavnému rámu pripevnite pomocou skrutky (50) a plochej podložky (66).



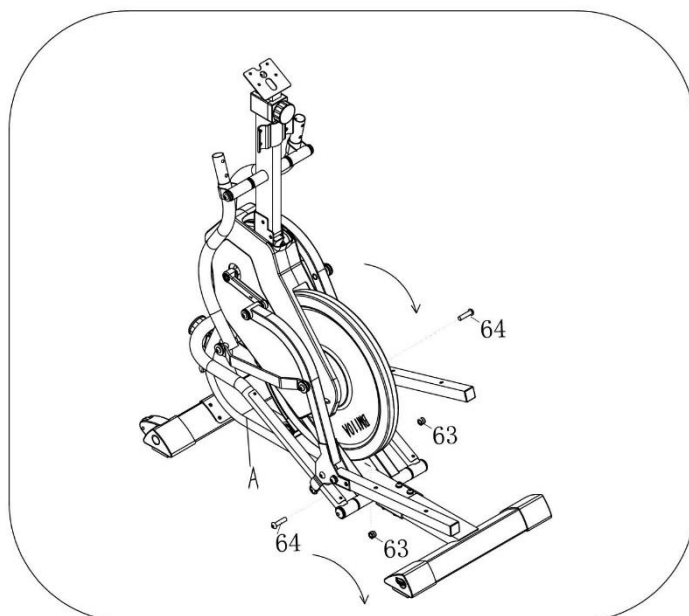
### Krok 4

Pripevnite pripojovacie podložky (E) k otočným rukovätiam a rámu pedálov pomocou 4ks skrutiek (56). Použite kľúč (104).



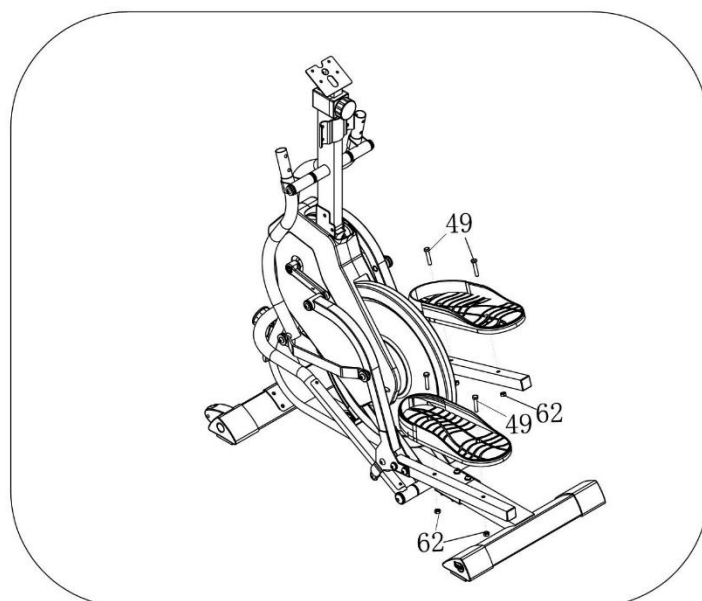
## Krok 5

Otočte tyč pedála smerom nadol a pripevnite ju k rámu pedála pomocou 2ks skrutiek (64) a 2ks matíc (63).



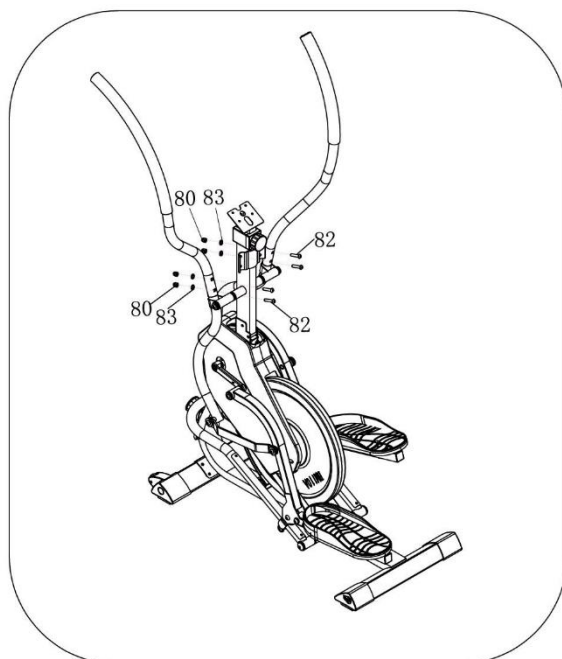
## Krok 6

Pripevnite ľavý pedál (16) k tyči pedála pomocou 2ks skrutiek (49) a 2ks matíc (62). Použite kľúč (93). Pripevnite pravý pedál (17) k tyči pedála pomocou 2ks skrutiek (49) a 2ks matíc (62). Použite kľúč (93).



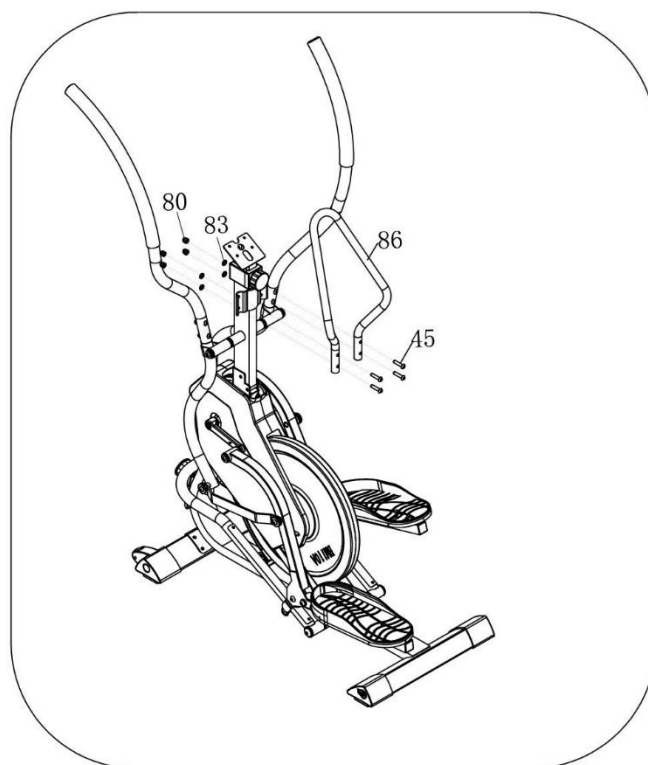
## Krok 7

Pripevnite sadu rukovätí (F, G) k otočnému rámu rukovätí pomocou 4ks skrutiek (82), 4ks zakrivených podložiek (83) a 4ks matic (80). Použite kľúč (93).



## Krok 8

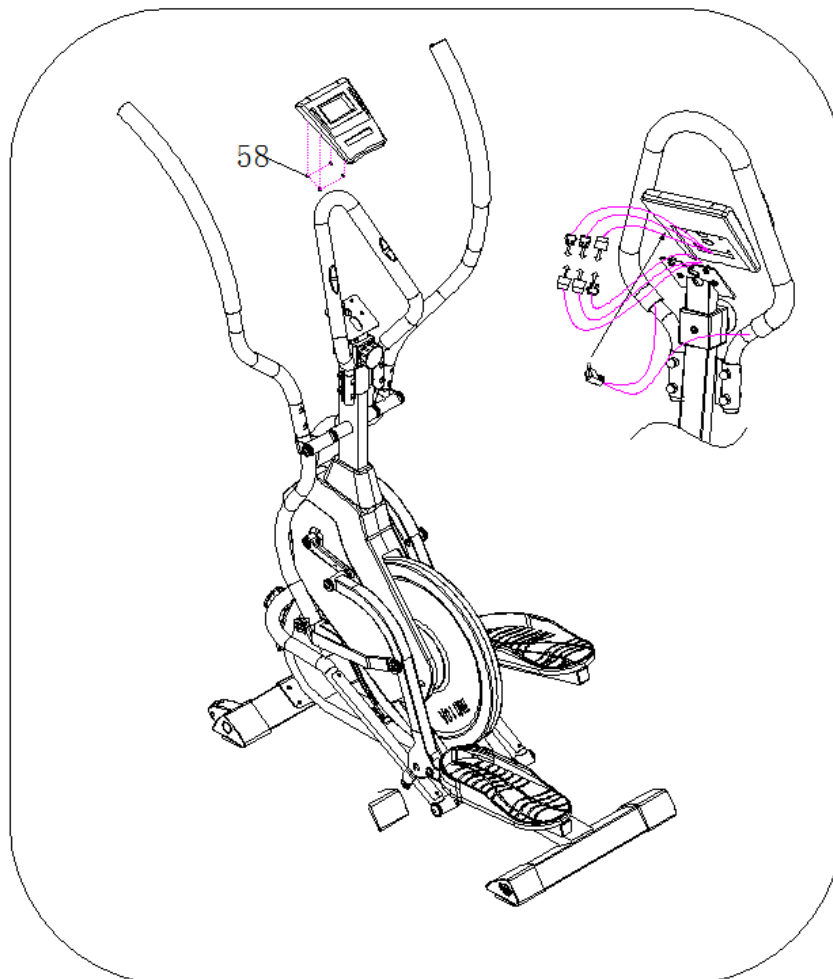
Pripevnite strednú tyč riadidiel (86) k hlavnému rámu (A) pomocou 4ks skrutiek (45), 4ks matic (80) a 4ks podložiek (83). Použite kľúče (93 a 105).





## Krok 9

Vytiahnite vopred namontovanú skrutku (59) z počítača (90) a položte ju nabok. Pripevnite spojovací kábel zo strednej zvislej tyče k počítaču. Pripevnite počítač k strednej zvislej tyči pomocou 4ks skrutiek (58) a vložte do počítača kábel merača pulzu, ako je uvedené na obrázku. Použite kľúč (93).



## Počítač



### Funkcie tlačidiel

- **RESET:** vynulovanie údajov v zvolenom režime. Pre vymazanie všetkých údajov z predchádzajúcich cvičení, stlačte a podržte toto tlačidlo po dobu 4 sekúnd.
- **MODE:** výber režimu. Počas cvičenia môžete prepínať zobrazenie hodnôt kalórií (CAL), rýchlosti (SPEED), času (TIME) a srdcovej frekvencie (PULSE). Údaje o výške (HEIGHT), stupni záťaže (GEAR) a vzdialenosti (DISTANCE) sú na obrazovke zobrazené stále.
- **SET:** programovanie nových nastavení v zvolenom režime. Slúži pre nastavenie cieľov cvičenia – času (TIME), kalórií (CALORIES), vzdialenosti (DISTANCE) a nastavenie výšky (HEIGHT). Pomocou tlačidla MODE zvolíte požadovanú funkciu a pomocou tlačidla SET nastavte požadovaný cieľ.

### Displej

Obrazovka sa vypne po 4 minútach nečinnosti.

**Vzdialenosť:** stlačte tlačidlo MODE pre zobrazenie vzdialenosti v kilometroch v aktuálnom tréningu alebo pomocou tlačidla SET nastavte program odpočtu cieľovej vzdialenosti. Keď nastavená hodnota dosiahne 0, ozve sa zvukový signál. Stlačte ľubovoľné tlačidlo pre vypnutie signálu.

**Kalórie:** stlačte tlačidlo MODE pre zobrazenie spálených kalórií v aktuálnom tréningu alebo pomocou tlačidla SET nastavte program odpočtu cieľového počtu spálených kalórií. Keď

nastavená hodnota dosiahne 0, ozve sa zvukový signál. Stlačte ľubovoľné tlačidlo pre vypnutie signálu.

**Čas:** stlačte tlačidlo MODE pre zobrazenie času v aktuálnom tréningu alebo pomocou tlačidla SET nastavte program odpočtu času. Keď nastavená hodnota dosiahne 0, ozve sa zvukový signál. Stlačte ľubovoľné tlačidlo pre vypnutie signálu.

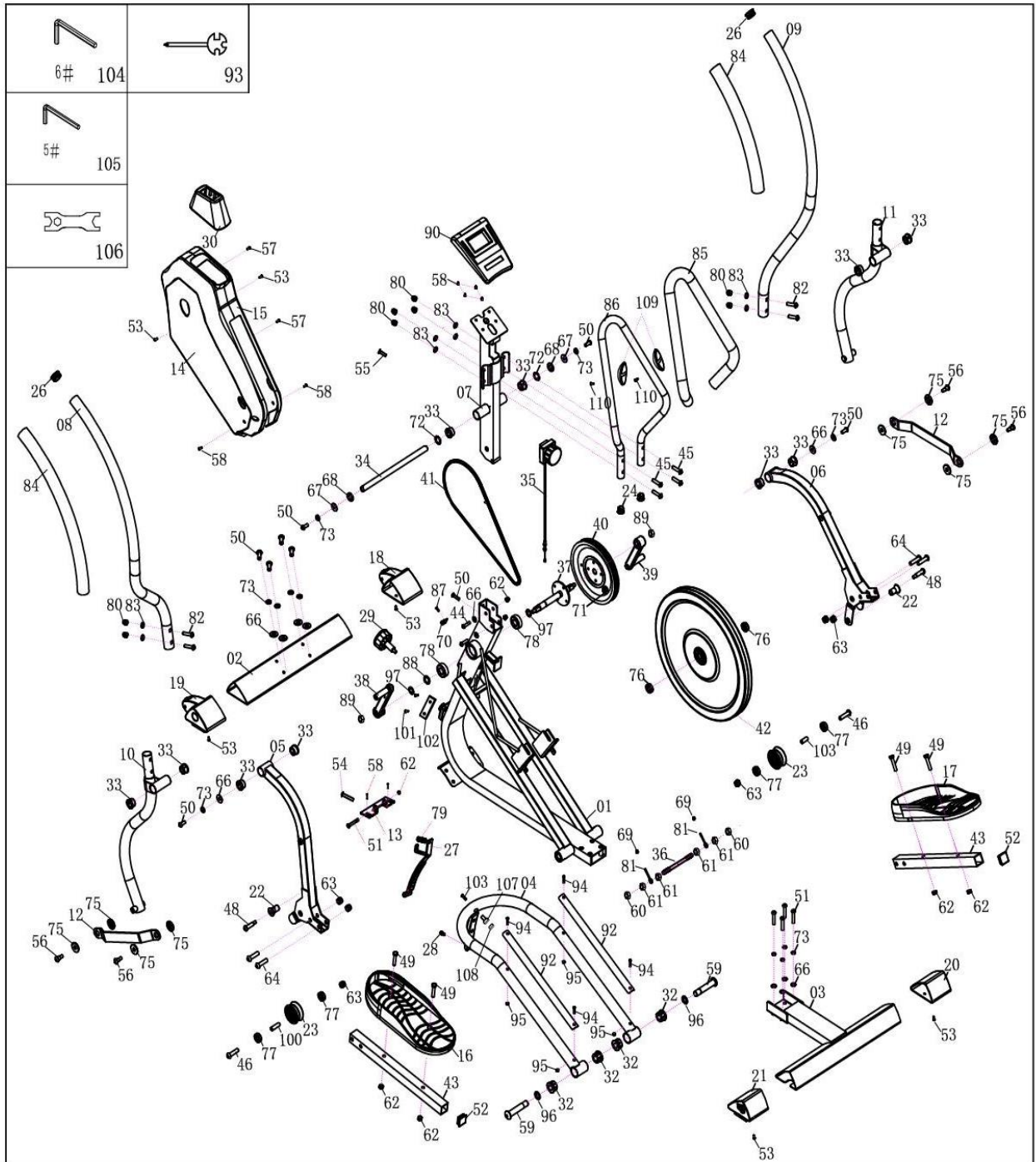
**Rýchlosť:** zobrazenie rýchlosti v km/h.

**Záťaž:** zobrazenie stupňa záťaže (úroveň 1 – 3).

**Výška:** zobrazenie nastavenej výšky.

**Srdcová frekvencia:** položte obe ruky na kontaktné podložky a zobrazí sa vaša hodnota srdcovej frekvencie.

# Schematický výkres



## Zoznam dielov

P. Č.	Názov	KS	P. Č.	Názov	KS
01	Hlavný rám	1	56	Skrutka M8x23	4
02	Zadný stabilizátor	1	57	Skrutka ST4.8x19	2
03	Predný stabilizátor	1	58	Skrutka M5x8	8
04	Posuvná časť	1	59	Skrutka M16x85	2
05	Rám ľavého pedála	1	60	Matica M10x1	2
06	Rám pravého pedála	1	61	Matica M10x1	4
07	Stredná zvislá tyč	1	62	Matica M8	7
08	Pravá rukoväť	1	63	Matica M10	6
09	Ľavá rukoväť	1	64	Skrutka M10x45	4
10	Ľavý otočný rám rukovätí	1	66	Plochá podložka 8	11
11	Pravý otočný rám rukovätí	1	67	Plochá podložka 8	2
12	Pripojovacia doska	2	68	Podložka v tvare D	2
13	Brzdňá pružinová doska	1	69	Matica M6	2
14	Ľavý kryt reťaze	1	70	Senzor rýchlosti	1
15	Pravý kryt reťaze	1	71	Magnet	1
16	Ľavý pedál	1	72	Zakrivená podložka	2
17	Pravý pedál	1	73	Pružinová podložka	12
18	Predná koncová krytka pravej trojuholníkovej tyče	1	75	Rozdeľovacie puzdro	8
19	Predná koncová krytka ľavej trojuholníkovej tyče	1	76	Ložisko	2
20	Zadná koncová krytka pravej trojuholníkovej tyče	1	77	Ložisko	2
21	Zadná koncová krytka ľavej trojuholníkovej tyče	1	78	Ložisko	2
22	Pomocné koleso	2	79	Tlaková pružina	1
23	Valec	2	80	Matica M8	8
24	Okrúhla vnútorná koncová krytka	2	81	Skrutka M6x55	2
25	Dekoratívny zadný kryt	1	82	Skrutka M8x40	4
26	Okrúhla vnútorná koncová krytka	2	83	Zakrivená podložka 8	8
27	Brzdová doštička	1	84	Penová rukoväť	2
28	Skrutka M6x12	1	85	Penová rukoväť	1
29	Uzamykacia skrutka	1	86	Stredná rukoväť	1
30	Ľavý dekoratívny kryt	1	87	Skrutka ST4.2x13	3
31	Pravý dekoratívny kryt	1	88	Zakrivená podložka	1
32	Otočná návlačka	4	89	Matica M10x1,25	2
33	Návlačka	10	90	Počítač	1
34	Os	1	91	Skrutka ST2.9x12	4
35	8-sekčné napätie	1	92	Nerezová doska	2
36	Os zotrvačníka	1	93	Krížový kľúč	1
37	Kľuková os	1	94	Skrutka M6x40	4
38	Pravá kľuka	1	95	Matica M6	4
39	Ľavá kľuka	1	96	Plochá podložka	2

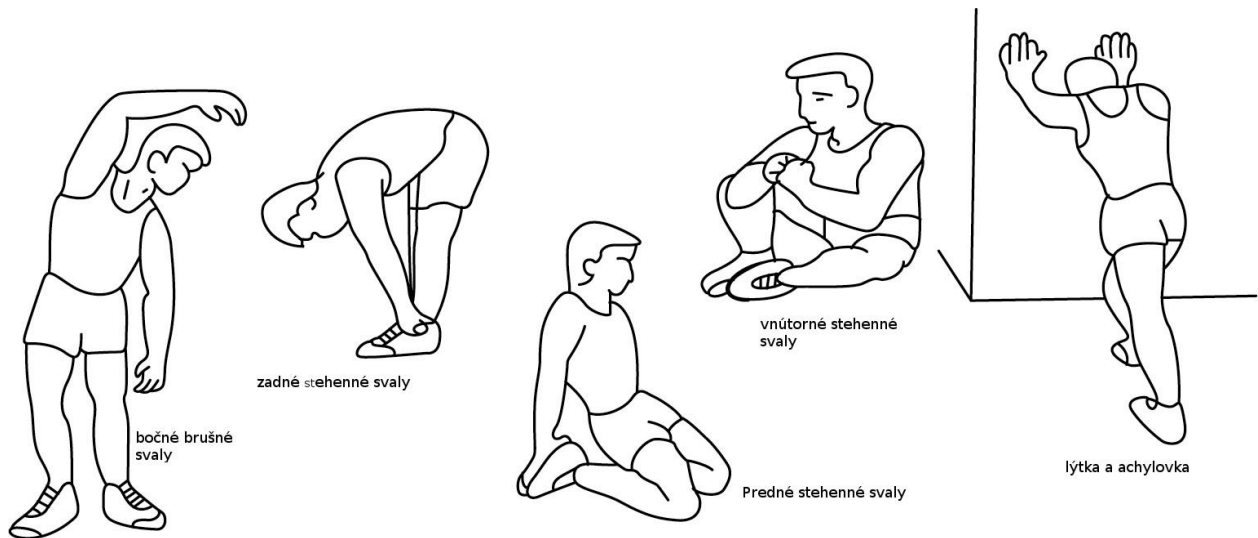
40	Remeň kolesa	1	97	Podložka	2
41	Remeň	1	100	Priechodka	2
42	Zotrvačník	1	101	Skrutka ST4.2x13	2
43	Tyč pedála	2	102	Fixačná základňa senzora	1
44	Skrutka M8x45	2	103	Skrutka ST4.2x19	1
45	Skrutka M8x35	4	104	Imbusový kľúč 6mm	1
46	Skrutka M10x50	2	105	Imbusový kľúč 5mm	2
48	Skrutka	2	106	Multifunkčný kľúč	1
49	Skrutka M8x50	4	107	Držiak magnetu	1
50	Skrutka M8x20	9	108	Magnet	1
51	Skrutka M8x50	5	109	Doska srdcovej frekvencie	2
52	Koncovka tyče	2	110	Skrutka ST4.2x16	2
53	Skrutka ST4.2x13	6			
54	Skrutka M8x80	1			
55	Skrutka M5x15	1			
56	Skrutka M8x23	4			
57	Skrutka ST4.8x19	2			

## Návod na cvičenie

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

### 1. Zahrievacie cvičenie

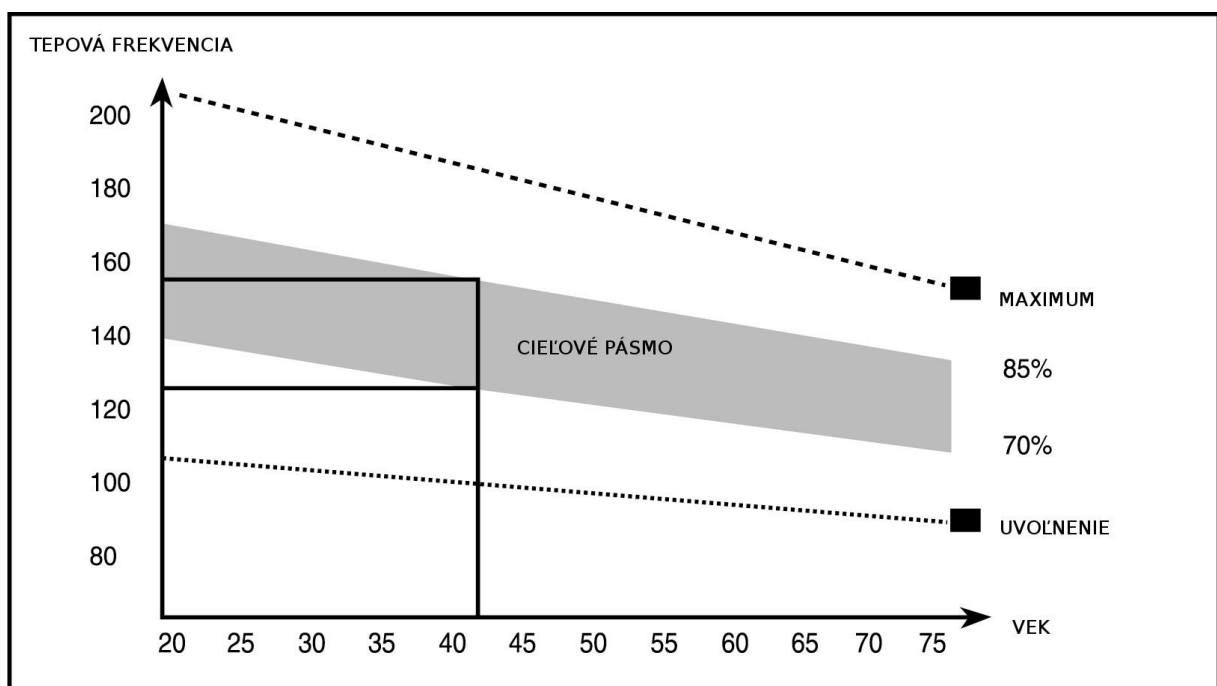
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



### 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 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 tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.



## Rozcvička

### Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



### Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



### Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



### Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



### Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



### Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



### Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

