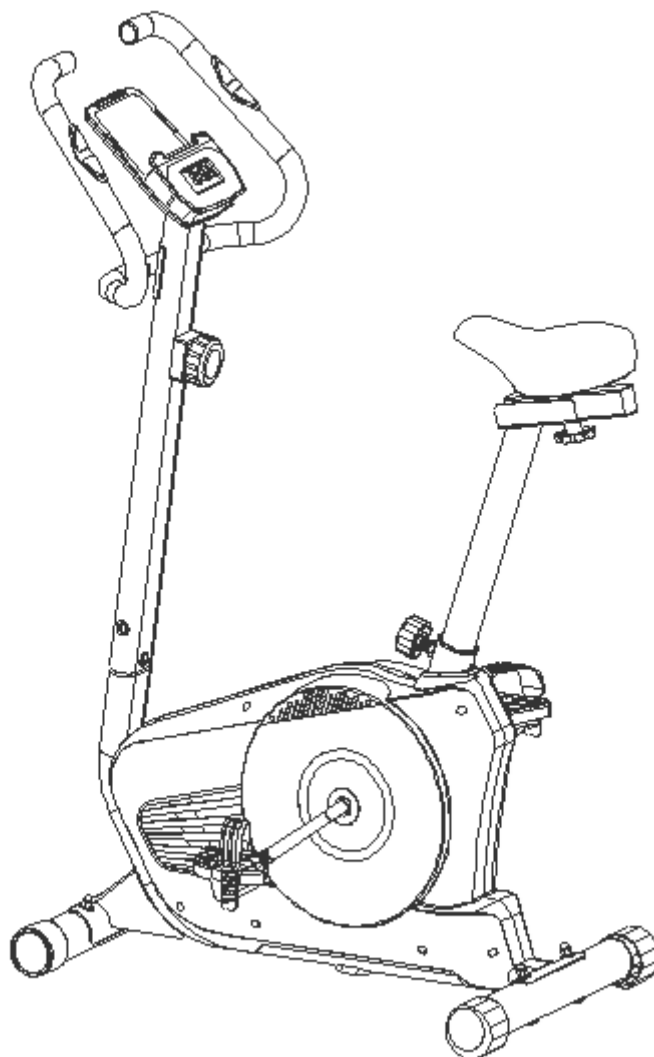




DUVLAN



Návod na použitie: Rotoped DUVLAN Luke
Návod k použití: Rotoped DUVLAN Luke
Használati útmutató: DUVLAN Luke szobakerékpár

kód: 7604
kód: 7604
kód: 7604

SK
CZ
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 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 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.
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.

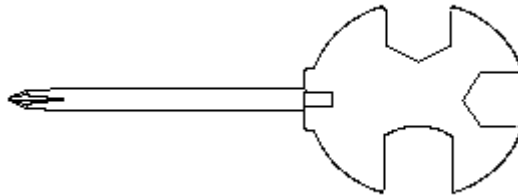
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

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 **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. 0,6m.
- 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 verande 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 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 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. Opotrebované 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: 24 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 92x51x130 cm

Náradie a spojovací materiál

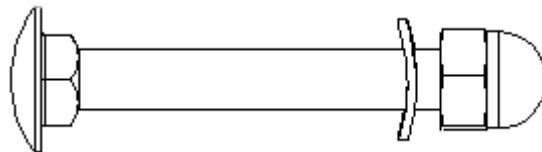
Otvorte krabicu a uistite sa, že sa v nej nachádzajú všetky potrebné diely. Skontrolujte stav a počet kovových dielov. V prípade, že niektoré diely chýbajú, kontaktujte dodávateľa.



Kombinovaný kľúč s krížovým skrutkovačom S13 – S14 – S15 1ks



Imbusový kľúč S6 1ks



Skrutka M8x65 (35) 4ks
Oblúčková podložka ø8xø20x1.5 (36) 4ks
Koncová matica M8 (34) 4ks

Montážny návod

1. Pripevnenie predného a zadného stabilizátora

Pripevnite predný stabilizátor (6) k prednej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (35), dvoch podložiek (36) a dvoch koncových matíc (34). Matice pevne utiahnite.

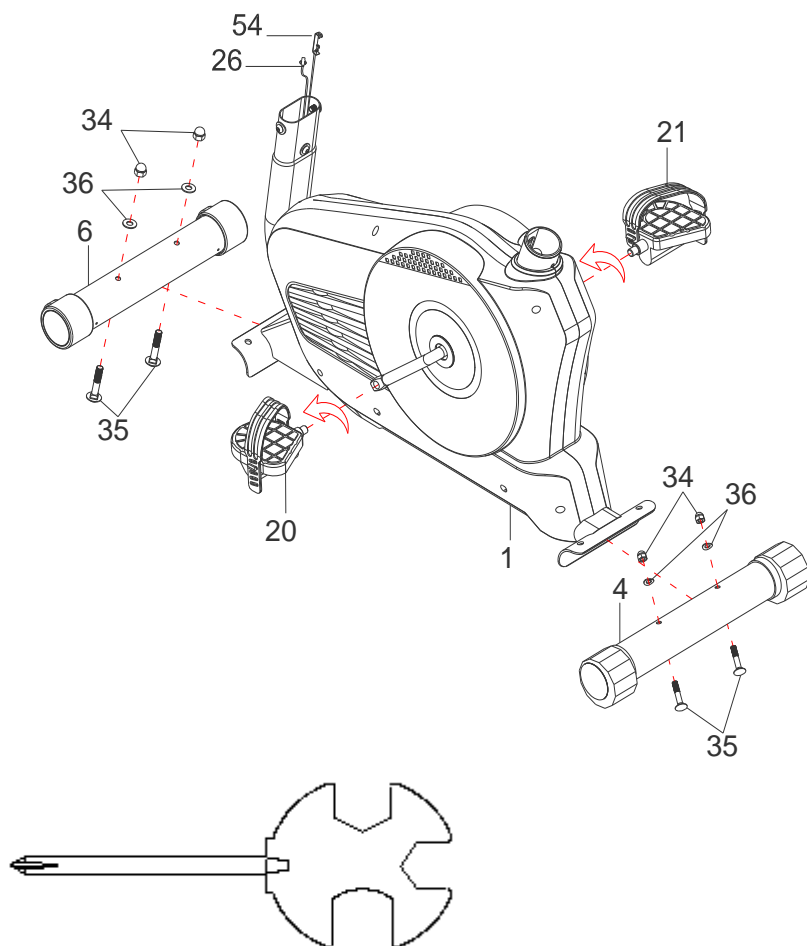
Pripevnite zadný stabilizátor (4) k zadnej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (35), dvoch podložiek (36) a dvoch koncových matíc (34). Matice pevne utiahnite.

2. Pripevnenie pedálov

Kľuky, pedálové hriadele a pedále sú označené pravá strana ako „R“ a ľavá strana ako „L“. Nasad'te pedálový hriadeľ ľavého pedálu (20) do predvrtaného otvoru na ľavej kľuke (19). Zaskrutkujte pedál **v protismere** hodinových ručičiek čo najtesnejšie.

Poznámka: Neskrutkujte pedál v smere hodinových ručičiek, lebo poškodíte závit.

Nasad'te pedálový hriadeľ pravého pedálu (21) do predvrtaného otvoru na pravej kľuke (19). Zaskrutkujte pedál **v smere** hodinových ručičiek čo najtesnejšie.



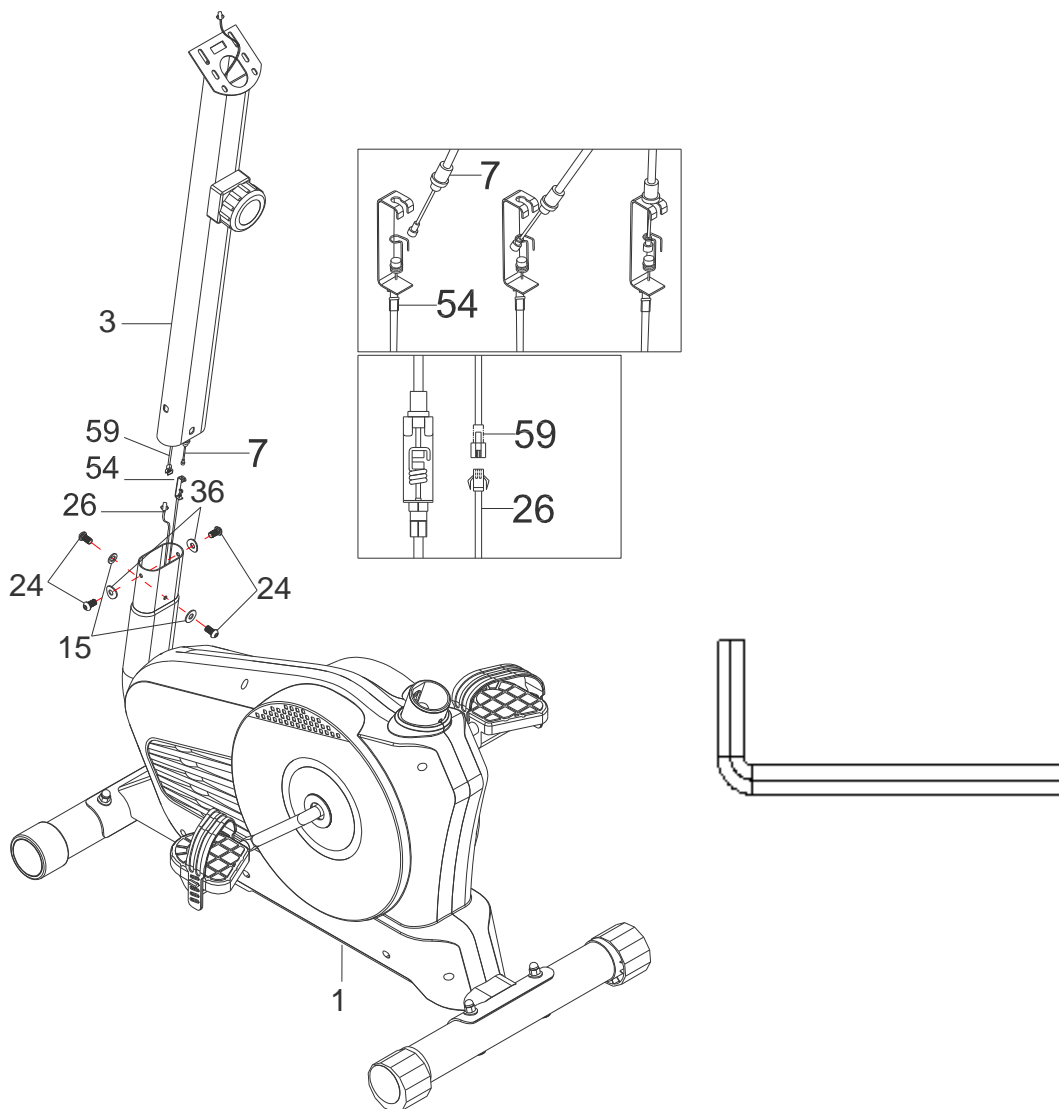
3. Pripevnenie tyče riadidiel

Odskrutkujte štyri šesťhranné skrutky (24), dve zakrivené podložky (36) a dve ploché podložky (15) z tyče v hlavnom ráme (1).

Prepojte kábel senzora (26) v hlavnom ráme (1) s predĺženým káblom senzora (59) v tyči riadidiel (3).

Vložte koniec kábla odporu v skrutke nastavenia odporu (7) do zámku kábla odporu (54). Vložte kovovú úchytku kábla odporu na skrutke nastavenia odporu (7) do otvoru na konci kovovej drážky kábla odporu (54).

Prepojte kábel odporu na skrutke nastavenia odporu (7) s káblom odporu (54). Nasad'ite tyč riadidiel (3) na hlavný rám (1) a zaistite štyrmi šesťhrannými skrutkami (24), dvoma zakrivenými podložkami (36) a dvoma plochými podložkami (15).



4. Pripevnenie riadidiel

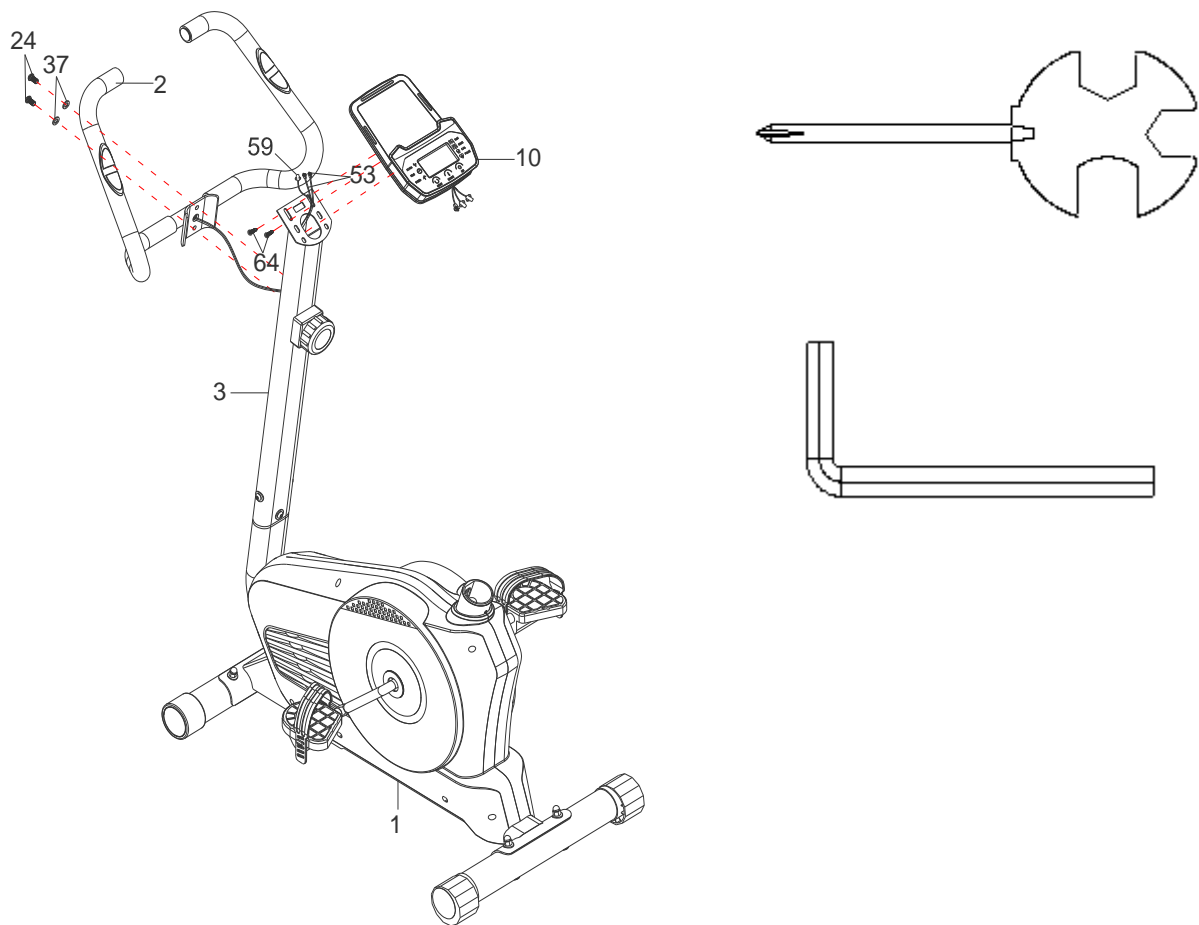
Odskrutkujte dve šesťhranné skrutky (24) a dve ploché podložky (37) z tyče riadidiel (3).

Pripevnite riadidlá (2) k tyči riadidiel (3) pomocou dvoch šesťhranných skrutiek (24) a dvoch plochých podložiek (37).

5. Montáž počítača

Vyberte z počítača (10) dve krížové skrutky (64).

Prepojte predĺžený kábel senzoru (59) a senzor merania pulzu (53) s káblami trčiacimi z počítača (10). Zastrčte káble do tyče riadidiel (3) a pripevnite počítač (10) k vrchnému koncu tyče riadidiel (3) pomocou dvoch krížových skrutiek (64).



6. Pripevnenie sedadla, pripevnenie tyče sedadla

Vyberte tri ploché podložky (37) a tri nylonové matice (42) zo spodnej strany sedadla (27). Skrutky na spodnej strane sedadla (27) nasmerujte do otvorov na vrchnej strane tyče sedadla (65) a pripevnite pomocou troch plochých podložiek (37) a troch nylonových matic (42).

Vložte posúvač sedadla (65) do požadovaného otvoru. Pripevnite plochú podložku (56) a nastaviteľnú skrutku (81) otočením v smere hodinových ručičiek a uzamknite tak posúvač sedadla (65) v požadovanej pozícii.

Vložte tyč sedadla (25) do plastového puzdra tyče sedadla na tyči hlavného rámu (1) a pripevnite skrutku nastavenia výšky sedadla (8).

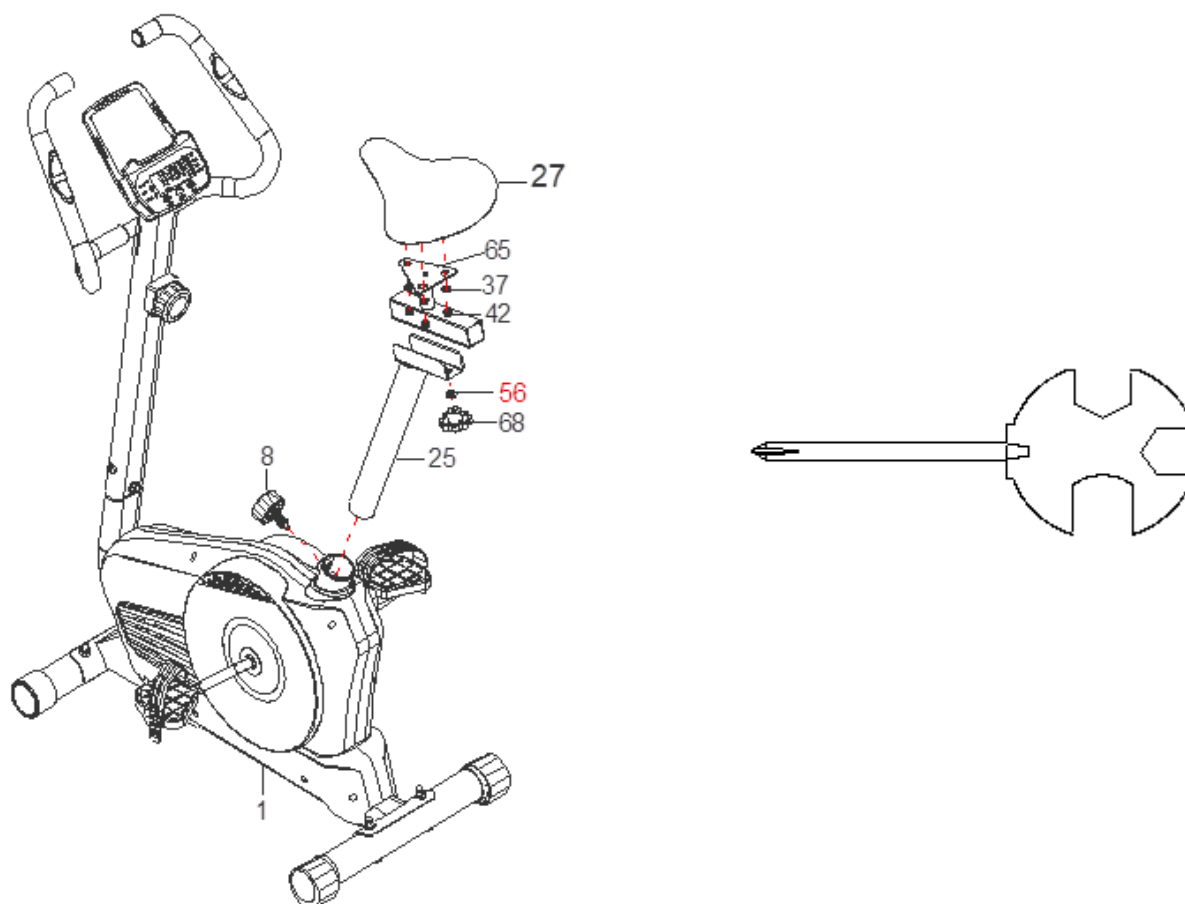
Vodorovné nastavenie sedadla

Otočte skrutku (68) v protismere hodinových ručičiek pre uvoľnenie posúvača sedadla (65) a nastavte tyč sedadla do požadovanej pozície. Uzamknite posúvač sedadla (65) otočením skrutky (68) v smere hodinových ručičiek.

Nastavenie výšky sedadla

Uvoľnite skrutku nastavenia výšky sedadla (8) na zvislej tyči hlavného rámu a následne ju potiahnite smerom k sebe. Nastavte tyč sedadla (25) do požadovanej výšky a zarovnajte otvory. Následne skrutku pustite a utiahnite.

Poznámka: Pri nastavení výšky sedadla si dajte pozor, aby ste nepresiahli značku MAX na tyči sedadla.



Údržba

Čistenie

Rotoped môžete vyčistiť vlhkou handričkou. Na plastové časti nepoužívajte drsné materiály ani rozpúšťadlá. Po každom použití očistite rotoped od Vášho potu a iných nečistôt. Dávajte si pozor, aby ste displej počítača nevystavili nadmernej vlhkosti, aby ste tak predišli úrazu elektrickým šokom alebo poškodeniu elektroniky. Skladujte rotoped, hlavne počítač, mimo priameho slnečného žiarenia.

Každý týždeň skontrolujte, či sú všetky skrutky a pedále pevne dotiahnuté.

Skladovanie

Skladujte rotoped na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

Riešenie problémov

PROBLÉM	RIEŠENIE
Displej na počítači nesvieti.	Vyberte počítač a skontrolujte, či sú káble z počítača riadne pripojené ku káblom v tyči riadidiel. Skontrolujte, či sú batérie vložené správne. Batérie v počítači môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové.
Rotoped sa pri používaní kolíše.	Nastavte koncovú krytku na zadnom stabilizátore, až kým rotoped nezarovnáte.
Pri používaní rotoped vydáva piskľavé zvuky.	Skrutky môžu byť uvoľnené. Skontrolujte všetky skrutky a dotiahnite ich na doraz.

Počítač

Funkcie tlačidiel:

MODE – Stlačte pre výber funkcií. Dlhším podržaním tlačidla resetujete hodnoty času, vzdialenosti a kalórií.

SET – Nastavenie hodnôt času, vzdialenosti, pulzu a kalórií, keď nie je počítač v režime SCAN.

RESET – Stlačte pre vynulovanie času, vzdialenosti a kalórií, aktuálna hodnota zmeny je 0. Dlhším stlačením tohto tlačidla sa všetky údaje okrem ODO nastaví na nulovú hodnotu.

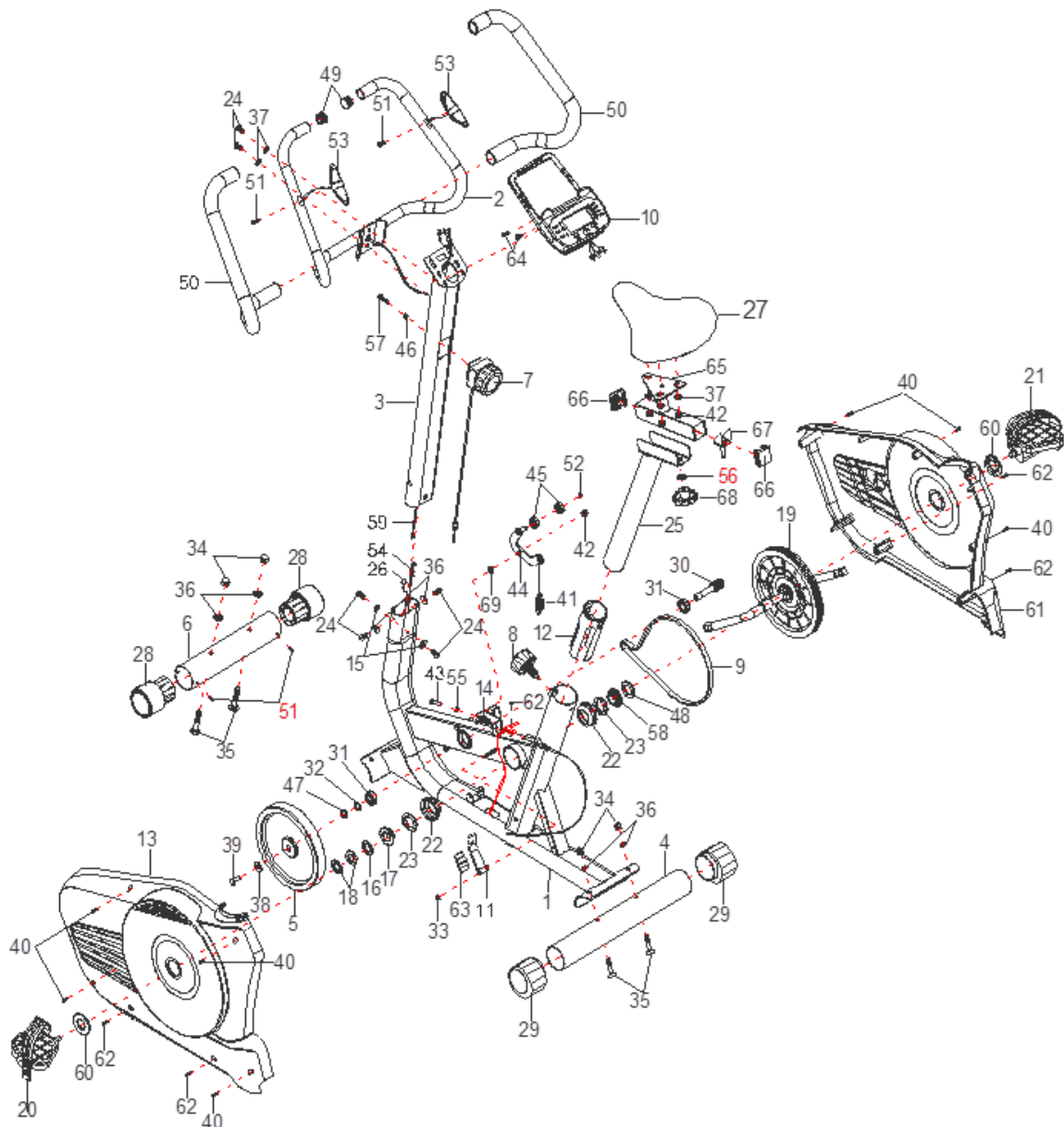
Prevádzka:

1. **SCAN:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa neobjaví funkcia SCAN. Počítač bude každých 5 sekúnd opakovane prepínať medzi hodnotami času (time), rýchlosti (speed), vzdialenosti (distance), celkovej prejdenej vzdialenosti (ODO), kalórií (calories).
2. **TIME:** Zobrazí časovú hodnotu od začiatku do konca cvičenia.
Stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa neobjaví funkcia TIME, použite tlačidlo SET pre nastavenie času cvičenia. Keď uplynie nastavený čas, zaznie zvukový signál po dobu 10s.
3. **SPEED:** Zobrazí aktuálnu rýchlosť.
4. **DIST:** Zobrazí prejdenú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
Stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa neobjaví funkcia DIST, použite tlačidlo SET pre nastavenie prejdenej vzdialenosti cvičenia. Keď prejdete nastavenú vzdialenosť, zaznie zvukový signál po dobu 10s.
5. **CALORIES:** Zobrazí celkový počet spálených kalórií od začiatku do konca cvičenia.
Stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa neobjaví funkcia CAL, použite tlačidlo SET pre nastavenie počtu spálených kalórií počas cvičenia.
Keď spálite nastavený počet kalórií, zaznie zvukový signál po dobu 10s.
6. **ODO:** Celková prejdená vzdialenosť počítaná od vloženia nových batérií.
7. **PULSE:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým sa nezobrazí funkcia PULSE. Pred začatím merania Vášho pulzu položte obe ruky na kontaktné podložky a počítač po 6-7 sekundách zobrazí Vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM).
Poznámka: Počas merania Vášho pulzu môže byť v dôsledku rušenia kontaktu nameraná hodnota vyššia ako virtuálna hodnota počas prvých 2-3 sekúnd, následne sa vráti do normálnej hodnoty. Výsledok merania nemožno považovať za lekársky údaj.
8. **ALARM:** Po stlačení tlačidiel MODE, SET a RESET zaznie zvukový signál.
9. **AUTO ON/OFF a AUTO START/STOP:** Ak počítač nezaznamená žiadny signál po dobu 4 minút, automaticky sa vypne. Kým je koleso v pohybe alebo stláčate niektoré z tlačidiel, počítač zostáva zapnutý.

ŠPECIFIKÁCIA:

Funkcia	AUTO SCAN	Každých 5 sekúnd
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Maximum je 999.9KM/H
	DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODO	0.0~9999 KM
	HODNOTA PULZU	40~240 BPM
TYP BATÉRIÍ		2 ks typ AAA
TEPLOTA PREVÁDZKY		0°C ~ +40°C
TEPLOTA SKLADOVANIA		-10°C ~ +60°C

Schematický výkres



Zoznam dielov

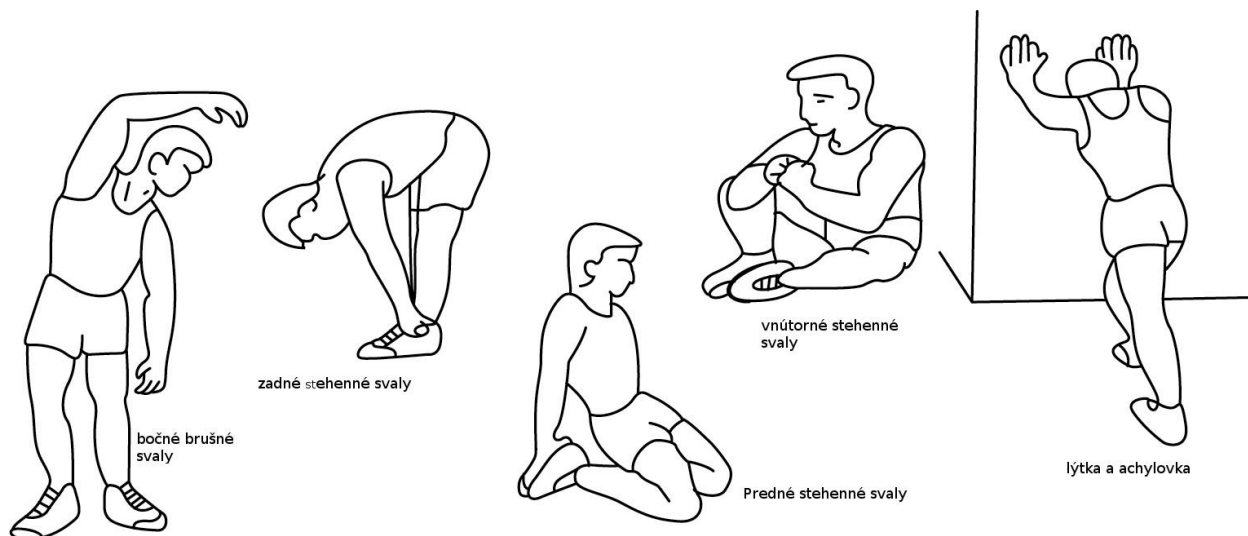
P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	36	Oblúčková podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	8
2	Riadidlá	1	37	Plochá podložka $\Phi 8 \times 16 \times 1.5$	5
3	Tyč riadidiel	1	38	Plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2.0$	1
4	Zadný stabilizátor	1	39	Šesťhranná skrutka M8×20	1
5	Magnetické koleso	1	40	Samorezná križová skrutka ST4.2×25	8
6	Predný stabilizátor	1	41	Napínacia pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
7	Skrutka nastavenia odporu	1	42	Nylonová matica M8	4
8	Skrutka nastavenia výšky sedadla M16	1	43	Šesťhranná skrutka M6×20	1
9	Pás	1	44	Tlaková doska	1
10	Počítač	1	45	Ložisko 6000Z	2
11	Magnetická drážka	1	46	Oblúčková podložka $\Phi 5$	1
12	Plastové puzdro tyče sedadla	1	47	Ložisko $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
13	Ľavý kryt reťaze	1	48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2.8$	1
14	Pružina	1	49	Koncová krytka riadidiel	2
15	Plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	50	Penová rukoväť riadidiel	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	51	Križová skrutka ST4.2×20	4
17	Sťahovacie puzdro (7/8)"	1	52	Poistný krúžok $\Phi 10$	1
18	Matica	2	53	Senzor merača pulzu	2
19	Remenica s kľukou	1	54	Kábel odporu	1
20	Ľavý pedál	1	55	Šesťhranná skrutka M6	1
21	Pravý pedál	1	56	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2$	1
22	Vložka ložiska $\Phi 55.6 \times 16$	2	57	Križová skrutka M5×45	1
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2	58	Sťahovacie puzdro (15/16)"	1
24	Šesťhranná skrutka M8×15	6	59	Predĺžený kábel senzoru	1
25	Tyč sedadla	1	60	Kryt kľuky	2
26	Senzor	1	61	Pravý kryt reťaze	1
27	Sedadlo	1	62	Samorezná križová skrutka	5
28	Koncová krytka predného stabilizátora	2	63	Magnet	3
29	Koncová krytka zadného stabilizátora	2	64	Samorezná križová skrutka M5×10	2
30	Magnetická náprava $\Phi 17 \times 90$	1	65	Posúvač sedadla	1
31	Ložisko 6002Z	2	66	Štvorcová koncová krytka 38x38	2
32	Zakrivená podložka $\Phi 17$	1	67	Nastaviteľný kolík	1
33	Nylonová matica M6	1	68	Skrutka M10	1
34	Koncová matica M10	4	69	Plochá podložka $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	1
35	Skrutka M8x65	4			

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

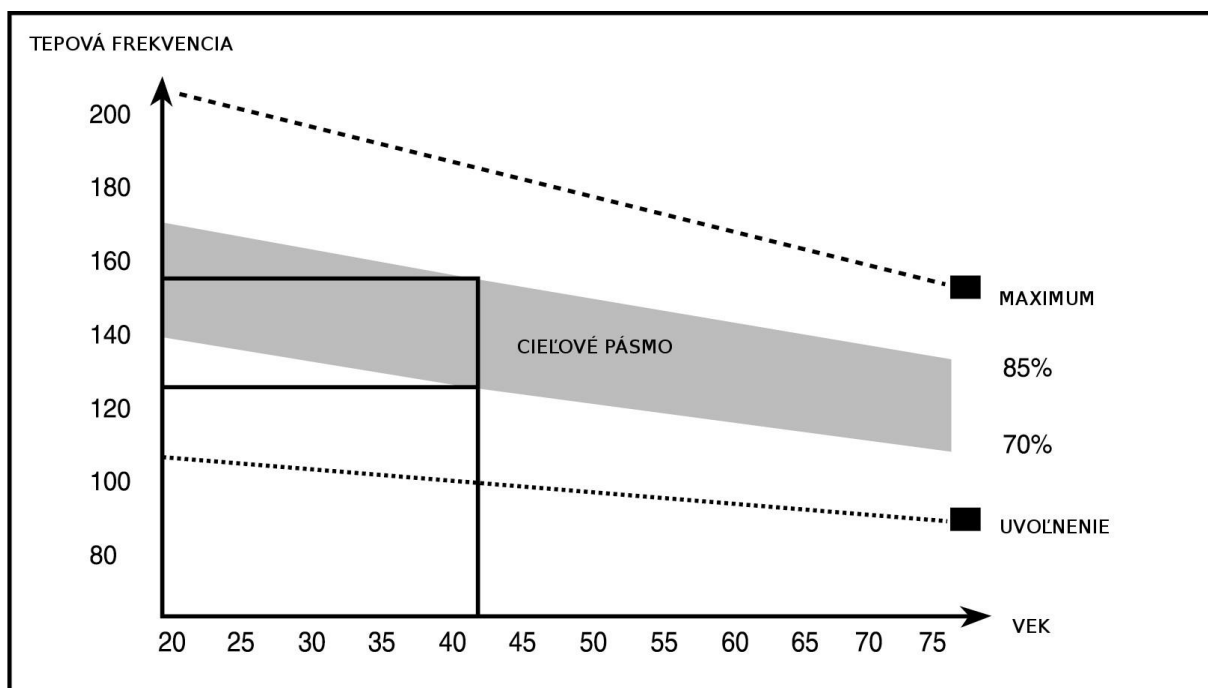
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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 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. 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.



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 poskládáním 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 při Vašem tréninku.

Váš **DUVLAN** tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek 2 – letou záruku pro všechny mechanické i elektronické součástky.

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

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

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.
K Zornici 1990/23
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.

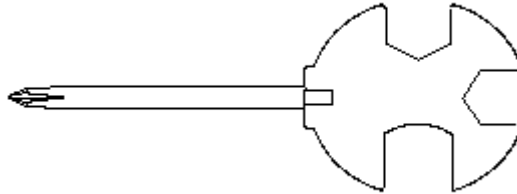
Důležité bezpečnostní upozornění

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. Ušchevejte tento návod k používání v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních součástek.

- 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.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma STN EN20957 - 1). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s 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 nastaveny.
- 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 boso 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.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Hmotnost: 24 kg.
- Celkové rozměry zařízení (d x š x v): 92x51x130 cm.

Nářadí a spojovací materiál

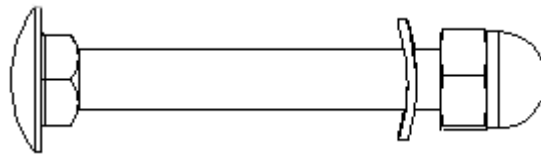
Otevřete krabici a ujistěte se, že se v ní nacházejí všechny potřebné díly. Zkontrolujte stav a počet kovových dílů. V případě, že některé díly chybějí, kontaktujte dodavatele.



Kombinovaný klíč s křížovým šroubovákem S13 – S14 – S15 1ks



Imbusový klíč S6 1ks



Šroub M8x65 (35) 4ks
Oblouková podložka $\varnothing 8 \times 20 \times 1.5$ (36) 4ks
Koncová matice M8 (34) 4ks

Montážní návod

1. Připevnění předního a zadního stabilizátoru

Připevněte přední stabilizátor (6) k přední části hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů (35), dvou podložek (36) a dvou koncových matic (34). Matice pevně utáhněte.

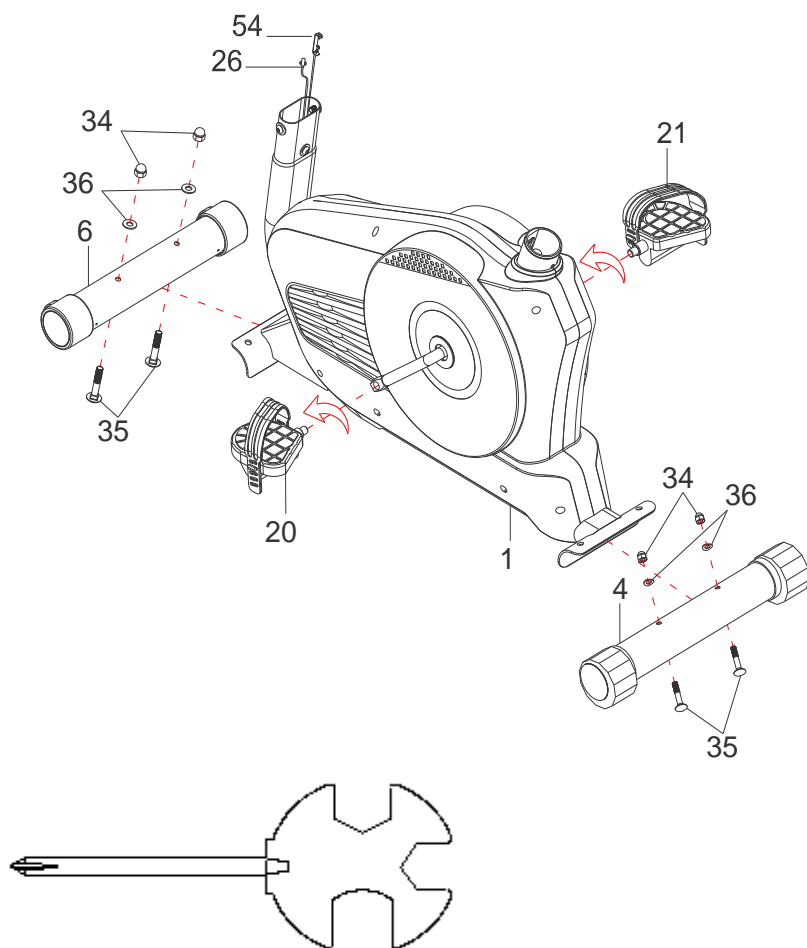
Připevněte zadní stabilizátor (4) k zadní části hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů (35), dvou podložek (36) a dvou koncových matic (34). Matice pevně utáhněte.

2. Připevnění pedálů

Kliky, pedálové hřídele a pedály jsou označeny pravá strana jako „R“ a levá strana jako „L“. Nasadte pedálový hřídel levého pedálu (20) do předvrtaného otvoru na levé klice (19). Zašroubujte pedál **v protisměru** hodinových ručiček co nejtěsněji.

Poznámka: Nešroubujte pedál ve směru hodinových ručiček, protože poškodíte závit.

Nasadte pedálový hřídel pravého pedálu (21) do předvrtaného otvoru na pravé klice (19). Zašroubujte pedál **ve** směru hodinových ručiček co nejtěsněji.



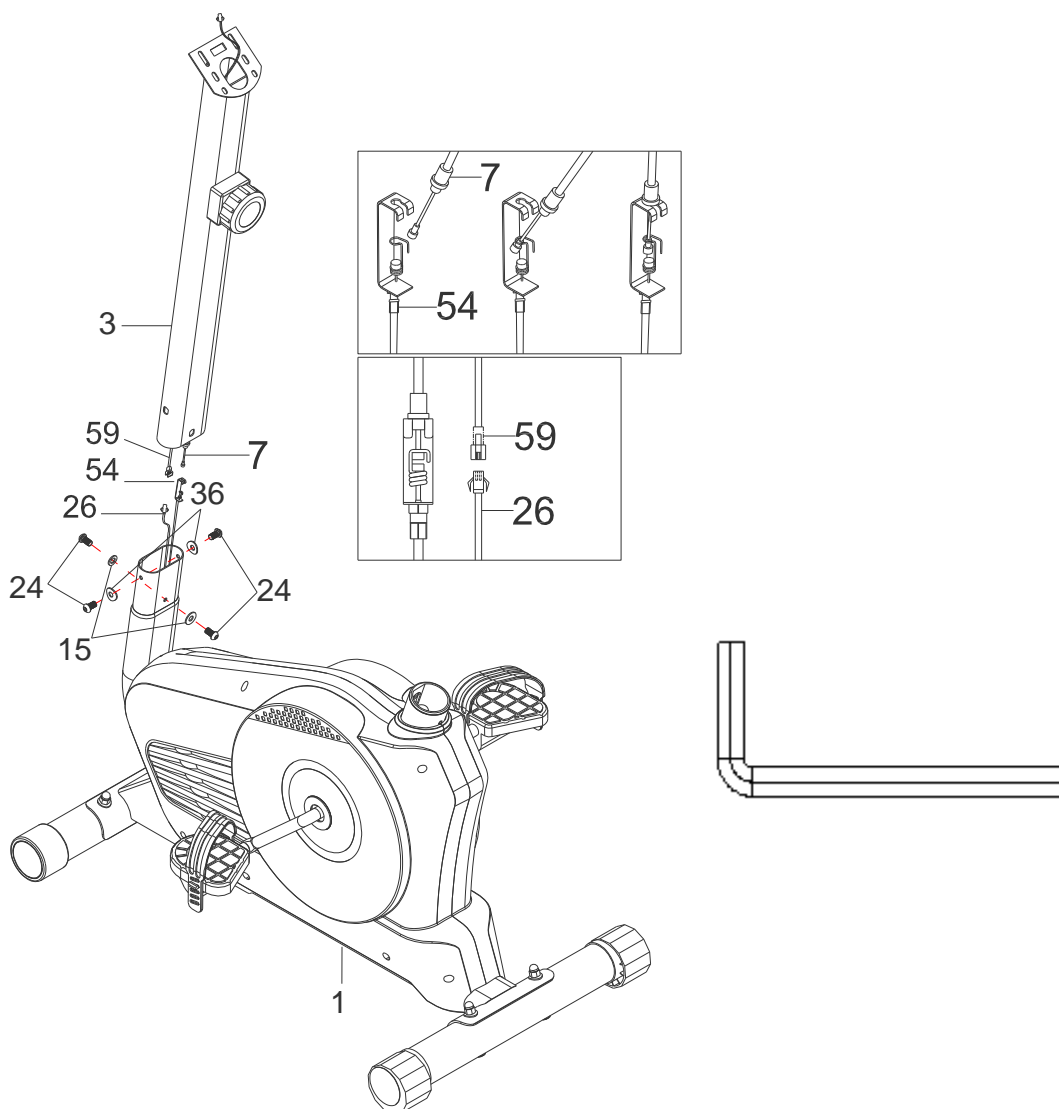
3. Připevnění tyče řídicí

Odšroubujte čtyři šestihranné šrouby (24), dvě zakřivené podložky (36) a dvě ploché podložky (15) z tyče v hlavním rámu (1).

Propojte kabel senzoru (26) v hlavním rámu (1) s prodlouženým kabelem senzoru (59) v tyči řídicí (3).

Vložte konec kabelu odporu v šroubu nastavení odporu (7) do zámku kabelu odporu (54). Vložte kovovou úchytku kabelu odporu na šroubu nastavení odporu (7) do otvoru na konci kovové drážky kabelu odporu (54).

Propojte kabel odporu na šroubu nastavení odporu (7) s kabelem odporu (54). Nasadte tyč řídicí (3) na hlavní rám (1) a zajistěte čtyřmi šestihrannými šrouby (24), dvěma zakřivenými podložkami (36) a dvěma plochými podložkami (15).



4. Připevnění řídicího panelu

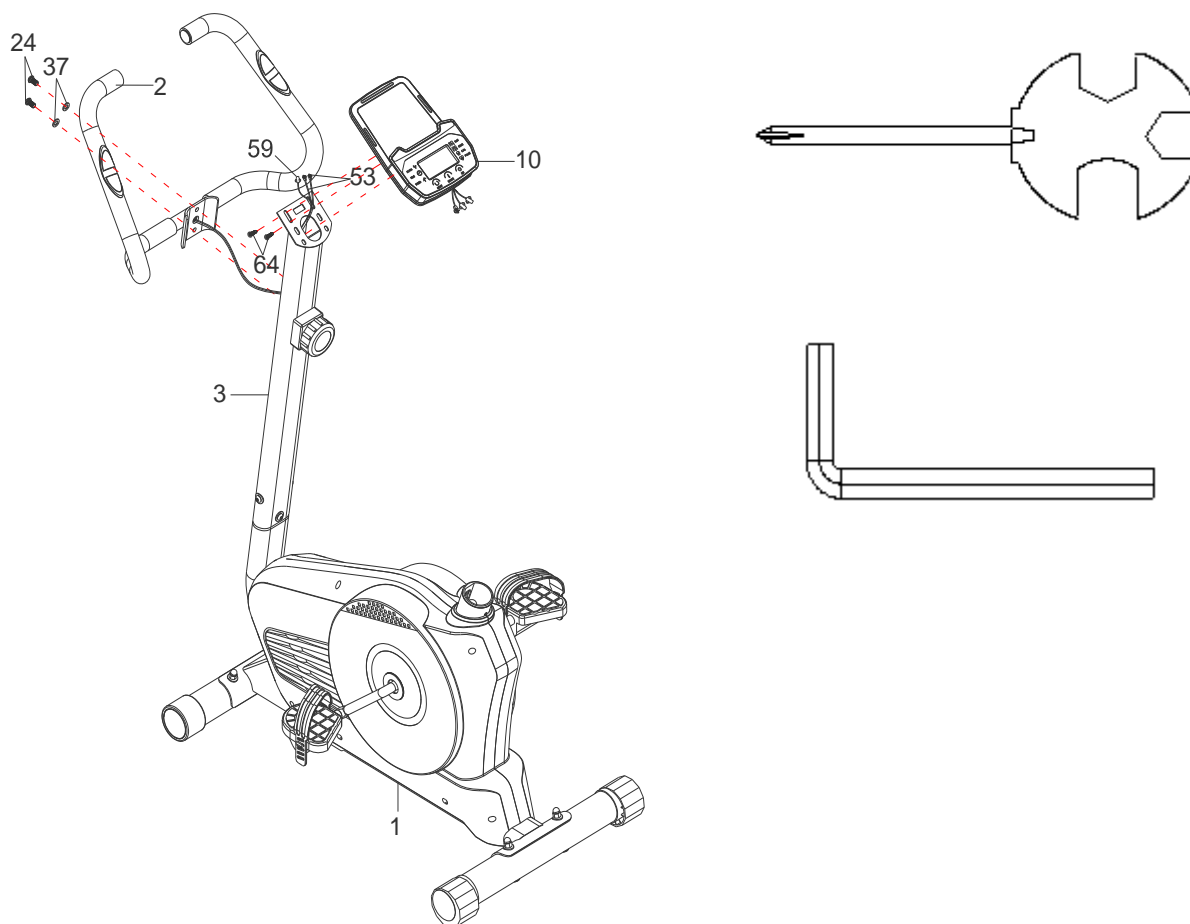
Odšroubujte dva šestihranné šrouby (24) a dvě ploché podložky (37) z tyče řídicího panelu (3).

Připevněte řídicí panel (2) k tyči řídicího panelu (3) pomocí dvou šestihranných šroubů (24) a dvou plochých podložek (37).

5. Montáž počítače

Vyberte z počítače (10) dva křížové šrouby (64).

Propojte prodloužený kabel senzoru (59) a senzor měření pulzu (53) s kabely trčícími z počítače (10). Zastrčte kabely do tyče řídicího panelu (3) a připevněte počítač (10) k vrchnímu konci tyče řídicího panelu (3) pomocí dvou křížových šroubů (64).



6. Připevnění sedadla, připevnění tyče sedadla

Vyberte tři ploché podložky (37) a tři nylonové matice (42) ze spodní strany sedadla (27). Šrouby na spodní straně sedadla (27) nasměrujte do otvorů na vrchní straně tyče sedadla (65) a připevněte pomocí tří plochých podložek (37) a tří nylonových matic (42).

Vložte posouvač sedadla (65) do požadovaného otvoru. Připevněte plochou podložku (56) a nastavitelný šroub (81) otočením ve směru hodinových ručiček a uzamkněte tak posouvač sedadla (65) v požadované pozici.

Vložte tyč sedadla (25) do plastového pouzdra tyče sedadla na tyči hlavního rámu (1) a připevněte šroub nastavení výšky sedadla (8).

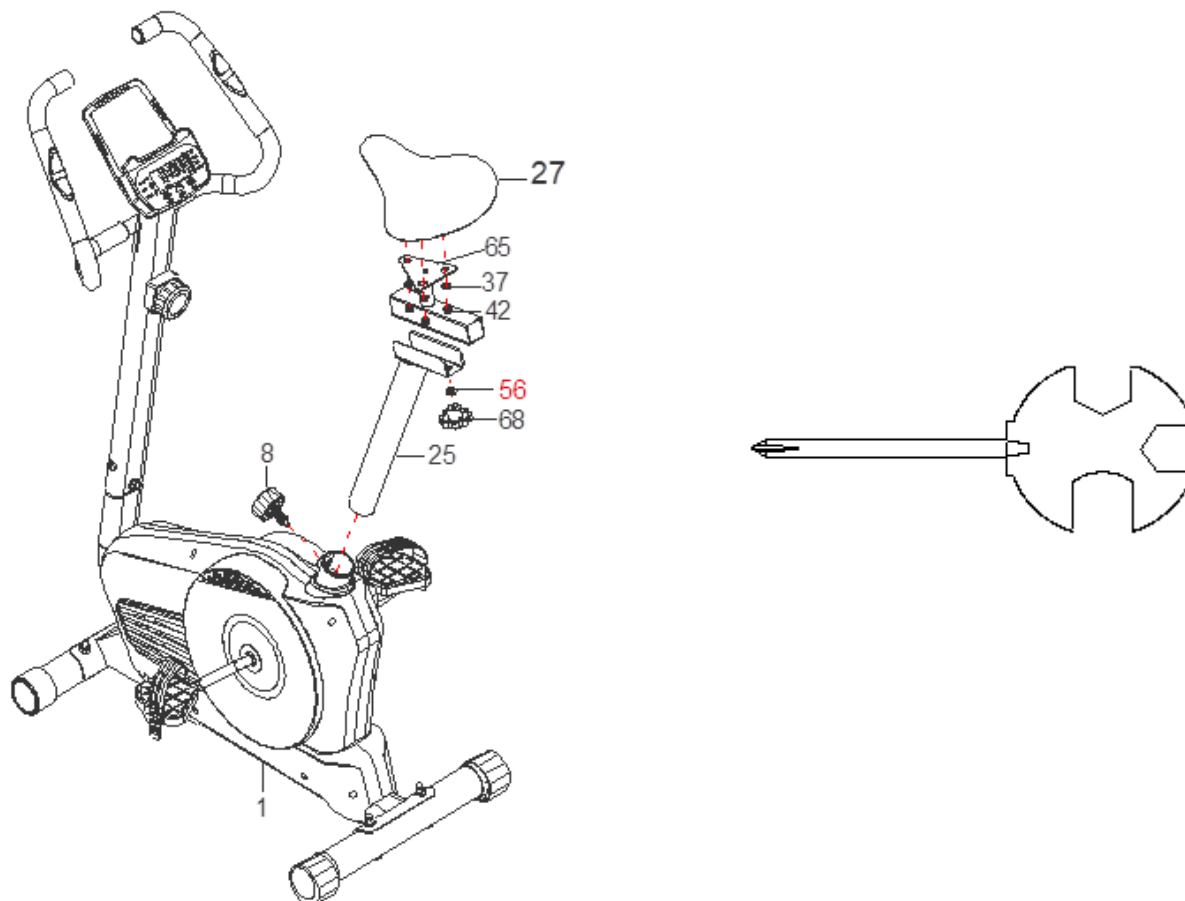
Vodorovné nastavení sedadla

Otočte šroub (68) v protisměru hodinových ručiček pro uvolnění posouvače sedadla (65) a nastavte tyč sedadla do požadované pozice. Uzamkněte posouvač sedadla (65) otočením šroubu (68) ve směru hodinových ručiček.

Nastavení výšky sedadla

Uvolněte šroub nastavení výšky sedadla (8) na svislé tyči hlavního rámu a následně ho potáhněte směrem k sobě. Nastavte tyč sedadla (25) do požadované výšky a zarovnejte otvory. Následně šroub pusťte a utáhněte.

Poznámka: Při nastavení výšky sedadla si dejte pozor, abyste nepřesáhli značku MAX na tyči sedadla.



Údržba

Čištění

Rotoped můžete vyčistit vlhkým hadříkem. Na plastové části nepoužívejte drsné materiály ani rozpouštědla. Po každém použití očistěte rotoped od Vašeho potu a jiných nečistot. Dávejte si pozor, abyste displej počítače nevystavili nadměrné vlhkosti, abyste tak předešli úrazu elektrickým šokem nebo poškození elektroniky. Skladujte rotoped, hlavně počítač, mimo přímého slunečního záření.

Každý týden zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a pedále pevně dotáhnuté.

Skladování

Skladujte rotoped na suchém a čistém místě mimo dosahu dětí.

Řešení problémů

PROBLÉM	RIEŠENIE
Displej na počítači nesvítí.	Vyberte počítač a zkontrolujte, zda jsou kabely z počítače řádně připojené ku kabelům v tyči řídicíků. Zkontrolujte, zda jsou baterie vložené správně. Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte je za nové.
Rotoped se při používání kolísá.	Nastavte koncovou krytku na zadním stabilizátoru, dokud rotoped nezarovnáte.
Při používání rotoped vydává pisklavé zvuky.	Šrouby mohou být uvolněné. Zkontrolujte všechny šrouby a dotáhněte je na doraz.

Počítač

Funkce tlačítek:

MODE – Stiskněte pro výběr funkcí. Delším podržením tlačítka resetujete hodnoty času, vzdálenosti a kalorií.

SET – Nastavení hodnot času, vzdálenosti, pulzu a kalorií, když není počítač v režimu SCAN.

RESET – Stiskněte pro vynulování času, vzdálenosti a kalorií, aktuální hodnota změny je 0. Delším stisknutím tohoto tlačítka se všechny údaje kromě ODO nastaví na nulovou hodnotu.

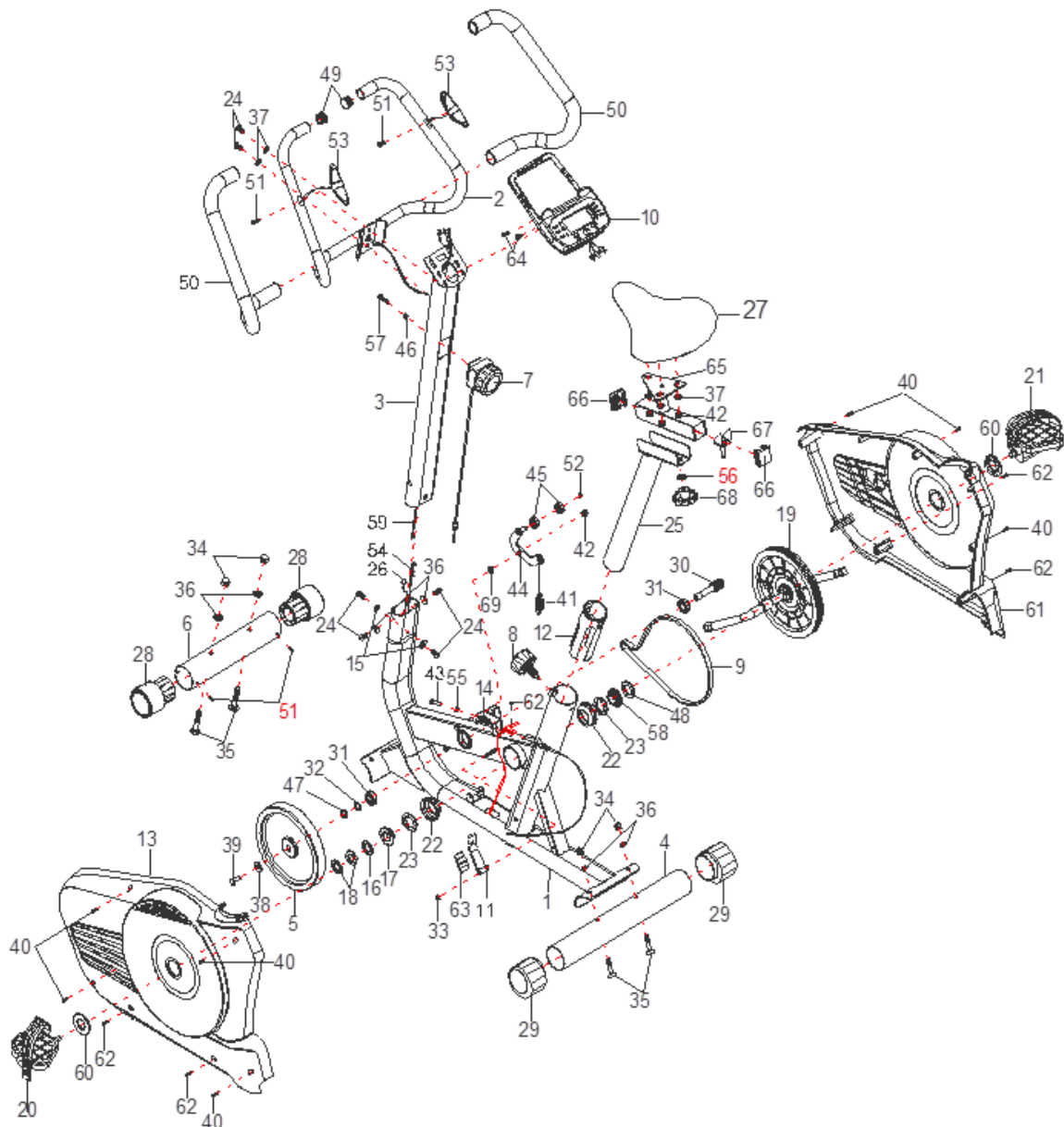
Provoz:

1. **SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví funkce SCAN. Počítač bude každých 5 vteřin opakovaně přepínat mezi hodnotami času (time), rychlosti (speed), vzdálenosti (distance), celkové projeté vzdálenosti (ODO), kalorií (calories).
2. **TIME:** Zobrazí časovou hodnotu od začátku do konce cvičení.
Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví funkce TIME, použijte tlačítko SET pro nastavení času cvičení. Když uplyne nastavený čas, zazní zvukový signál po dobu 10 vteřin.
3. **SPEED:** Zobrazí aktuální rychlost.
4. **DIST:** Zobrazí projetou vzdálenost od začátku do konce cvičení.
Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví funkce DIST, použijte tlačítko SET pro nastavení projeté vzdálenosti cvičení. Když přejdete nastavenou vzdálenost, zazní zvukový signál po dobu 10 vteřin.
5. **CALORIES:** Zobrazí celkový počet spálených kalorií od začátku do konce cvičení.
Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví funkce CAL, použijte tlačítko SET pro nastavení počtu spálených kalorií během cvičení. Když spálíte nastavený počet kalorií, zazní zvukový signál po dobu 10 vteřin.
6. **ODO:** Celková projeté vzdálenost počítaná od vložení nových baterií.
7. **PULSE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí funkce PULSE. Před začátkem měření Vašeho pulzu položte obě ruce na kontaktní podložky a počítač po 6-7 sekundách zobrazí Vaši aktuální srdečovou frekvenci v úderech za minutu (BPM).
Poznámka: Během měření Vašeho pulzu může být v důsledku rušení kontaktu naměřená hodnota vyšší jako virtuální hodnota během prvních 2-3 vteřin, následně se vrátí do normální hodnoty. Výsledek měření nemožno považovat za lékařsky údaj.
8. **ALARM:** Po stisknutí tlačítek MODE, SET a RESET zazní zvukový signál.
9. **AUTO ON/OFF a AUTO START/STOP:** Jestli počítač nezaznamená žádný signál po dobu 4 minut, automaticky se vypne. Dokud je kolo v pohybu nebo mačkáte některé z tlačítek, počítač zůstává zapnutý.

SPECIFIKACE:

Funkce	AUTO SCAN	Každých 5 vteřin
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Maximum je 999.9 KM/H
	DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODO	0.0~9999 KM
	HODNOTA PULZU	40~240 BPM
TYP BATERIÍ		2 ks typ AAA
TEPLOTA PROVOZU		0°C ~ +40°C
TEPLOTA SKLADOVÁNÍ		-10°C ~ +60°C

Schematický výkres



Seznam dílů

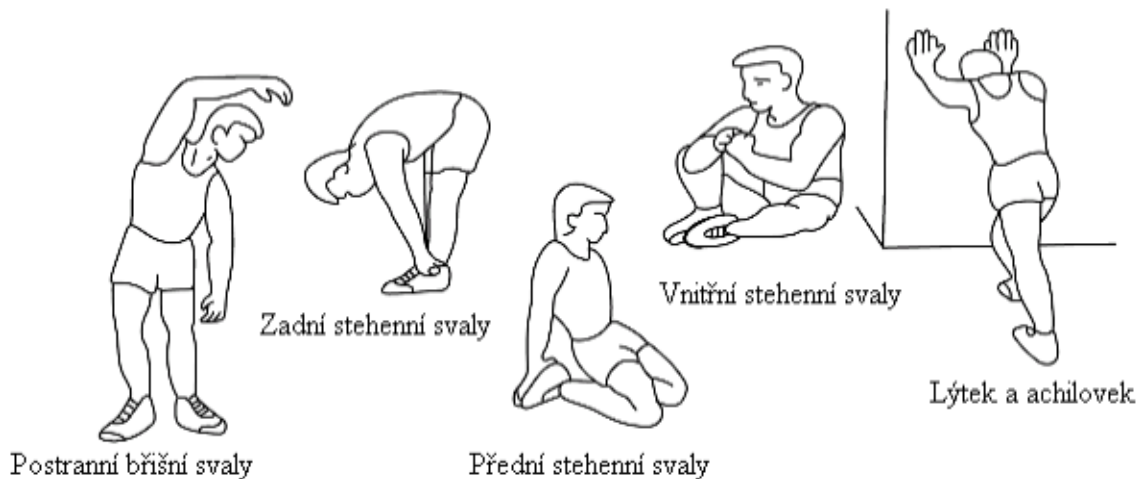
P.Č.	Název	KS	P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1	36	Oblouková podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	8
2	Řídítka	1	37	Plochá podložka $\Phi 8 \times 16 \times 1.5$	5
3	Tyč řídítek	1	38	Plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2.0$	1
4	Zadní stabilizátor	1	39	Šestihranný šroub M8×20	1
5	Magnetické kolo	1	40	Samořezní křížový šroub ST4.2×25	8
6	Přední stabilizátor	1	41	Napínací pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
7	Šroub nastavení odporu	1	42	Nylonová matice M8	4
8	Šroub nastavení výšky sedadla M16	1	43	Šestihranný šroub M6×20	1
9	Pás	1	44	Tlaková deska	1
10	Počítač	1	45	Ložisko 6000Z	2
11	Magnetická drážka	1	46	Oblouková podložka $\Phi 5$	1
12	Plastové pouzdro tyče sedadla	1	47	Ložisko $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
13	Levý kryt řetěze	1	48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2.8$	1
14	Pružina	1	49	Koncová krytka řídítek	2
15	Plochá podložka $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	50	Penová rukověť řídítek	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1	51	Křížový šroub ST4.2×20	4
17	Stahovací pouzdro (7/8)"	1	52	Pojistný kroužek $\Phi 10$	1
18	Matice	2	53	Senzor měřiče pulzu	2
19	Řemenice s klikou	1	54	Kabel odporu	1
20	Levý pedál	1	55	Šestihranný šroub M6	1
21	Pravý pedál	1	56	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2$	1
22	Vložka ložiska $\Phi 55.6 \times 16$	2	57	Křížový šroub M5×45	1
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2	58	Stahovací pouzdro (15/16)"	1
24	Šestihranný šroub M8×15	6	59	Prodloužený kabel senzoru	1
25	Tyč sedadla	1	60	Kryt kliky	2
26	Senzor	1	61	Pravý kryt řetěze	1
27	Sedadlo	1	62	Samořezní křížový šroub	5
28	Koncová krytka předního stabilizátoru	2	63	Magnet	3
29	Koncová krytka zadního stabilizátoru	2	64	Samořezní křížový šroub M5×10	2
30	Magnetická náprava $\Phi 17 \times 90$	1	65	Posouvač sedadla	1
31	Ložisko 6002Z	2	66	Čtvercová koncová krytka 38x38	2
32	Zakřivená podložka $\Phi 17$	1	67	Nastavitelný kolík	1
33	Nylonová matice M6	1	68	Šroub M10	1
34	Koncová matice M10	4	69	Plochá podložka $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	1
35	Šroub M8x65	4			

Návod na cvičení

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

1. Zahřívací cvičení

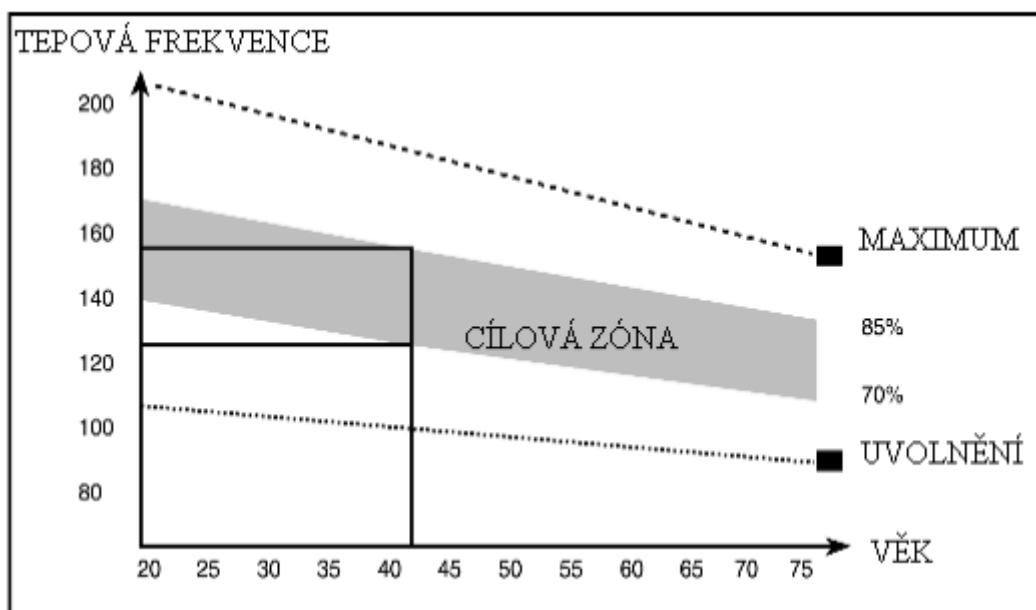
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku, pokud to bolí, přestaňte.



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 kardio-vaskulárnímu 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.

ÚBYTEK HMOTNOSTI

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

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocíťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocíťovat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. Budete pocíťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocíťovat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. Zatlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců, dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na stěnu pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jak záda, tak i nohy. Zůstaňte v této pozici, pokud možno po dobu 30-40 sekund.



Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a DUVLAN márka termékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzésekre tervezték és tesztelték. 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

Jótállás

A kereskedő erre a termékre 2 éven keresztül vállal garanciát.

A jótállás az elhasználódó 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

A DUVLAN márkájú berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: 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.

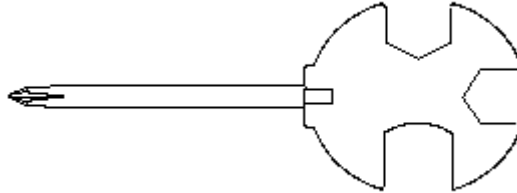
FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

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 otthoni 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.
- Rendszeresen ellenőrizze az anyák és csavarok szorosságát.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétzedése gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- A szobakerékpár súlya: 24 kg.
- A berendezés méretei (h x sz x m): 92x51x130 cm.

Szerszámok és kötőelemek

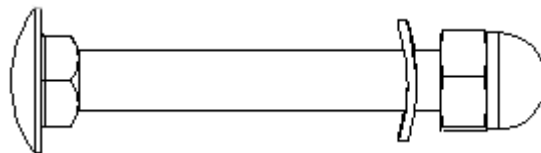
Nyissa ki a dobozt, és ellenőrizze, hogy az összes szükséges alkatrész benne van-e. Ellenőrizze a fém alkatrészek állapotát és számát. Ha hiányzik valamelyik alkatrész, vegye fel a kapcsolatot a szállítóval.



Kombinált csavarkulcs S13 - S14 - S15 kereszt csavarhúzóval 1db



Imbusz kulcs S6 1db



Csavar M8x65 (35) 4db
Íves alátét $\varnothing 8 \times 20 \times 1.5$ (36) 4db
Záró anya M8 (34) 4db

Szerelési útmutató

1. Az első és a hátsó stabilizátor rögzítése

Rögzítse az első stabilizátort (6) a főkeret (1) elejére két csavarral (35), két alátéttel (36) és két véganyával (34). Húzza meg szorosan az anyákat.

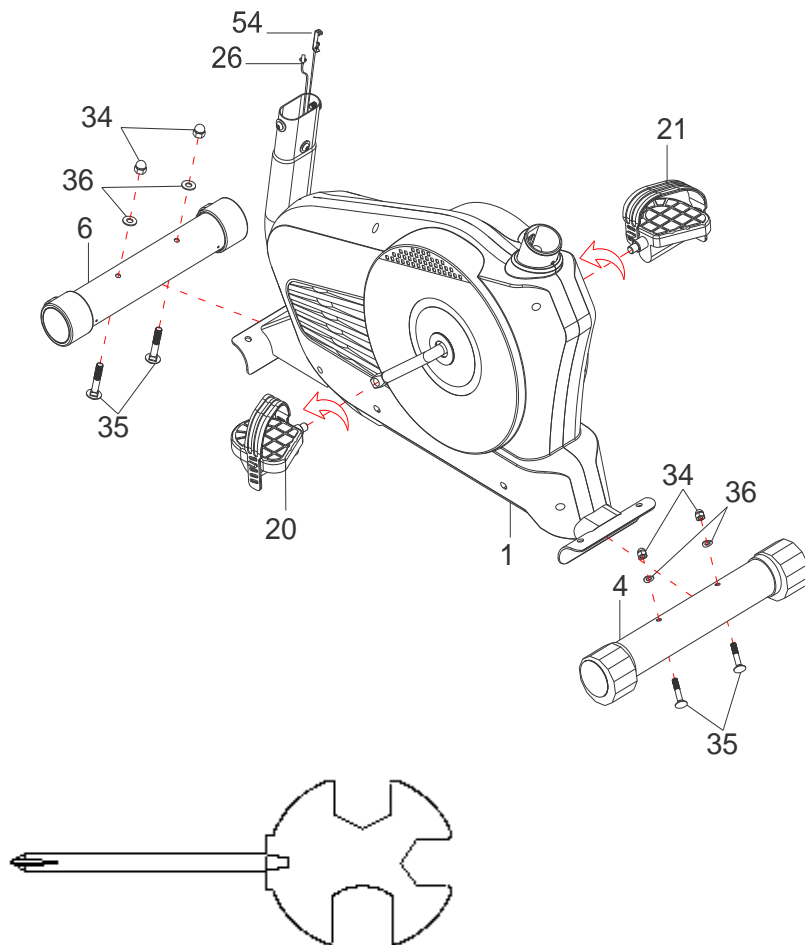
Rögzítse a hátsó stabilizátort (4) a főkeret (1) hátuljához két csavarral (35), két alátéttel (36) és két véganyával (34). Húzza meg szorosan az anyákat.

2. A pedálok rögzítése

A forgattyúk, a pedáltengelyek és a pedálok jobb oldalán "R", a bal oldalon "L" jelöléssel vannak ellátva. Helyezze a bal oldali pedáltengelyt (20) a bal oldali hajtókar (19) előre fűrt furatába. Csavarja a pedált **az óramutató járásával ellentétes irányba**, amennyire csak lehetséges.

Megjegyzés: Ne csavarja a pedált az óramutató járásával megegyező irányba, mert ezzel megrongálhatja a menetet.

Helyezze be a jobb oldali pedáltengelyt (21) a jobb oldali hajtókar (19) előre fűrt furatába. Csavarja be a pedált **az óramutató járásával megegyezően**, amennyire csak lehetséges.



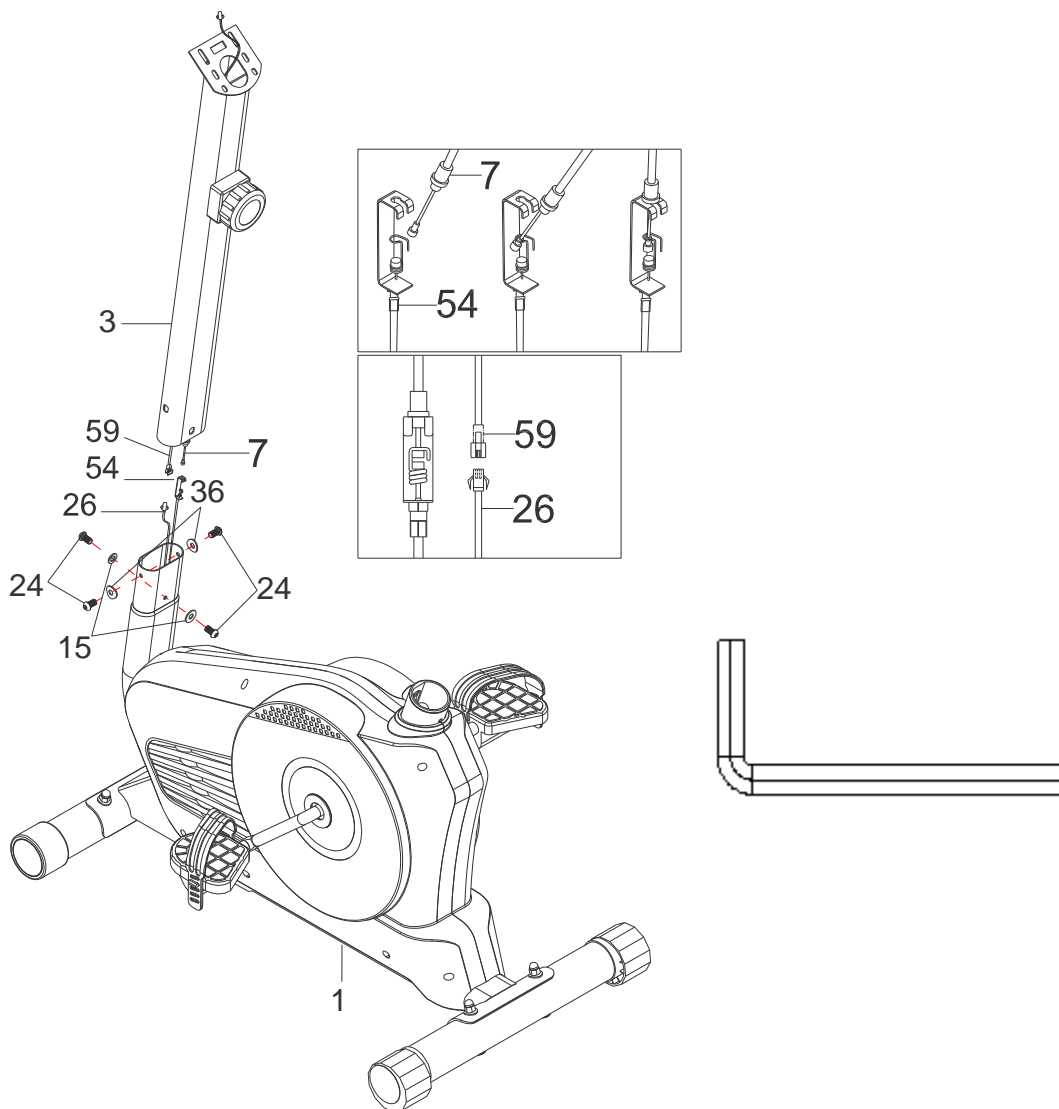
3. A kormány rögzítése

Távolítsa el a négy hatszögletű csavart (24), két ívelt alátétet (36) és két lapos alátétet (15) a főkeret (1) rúdjáról.

Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (26) a főkeretben (1) a hosszabbított érzékelő kábelhez (59) a kormányrúdban (3).

Helyezze be az ellenállás kábel végét az ellenállás beállító csavarba (7) az ellenállás kábel zárjába (54). Helyezze be az ellenállás-kábel fém kapcsát az ellenállás-beállító csavarra (7) a lyukba az ellenállás-kábel (54) fémhoronyjának végén.

Csatlakoztassa az ellenállás beállító csavart (7) az ellenállás kábelt az ellenállás kábelhez (54). Helyezze a kormányrudat (3) a főkeretre (1), és rögzítse négy hatszögletű csavarral (24), két ívelt alátéttel (36) és két lapos alátéttel (15).



4. A kormány rögzítése

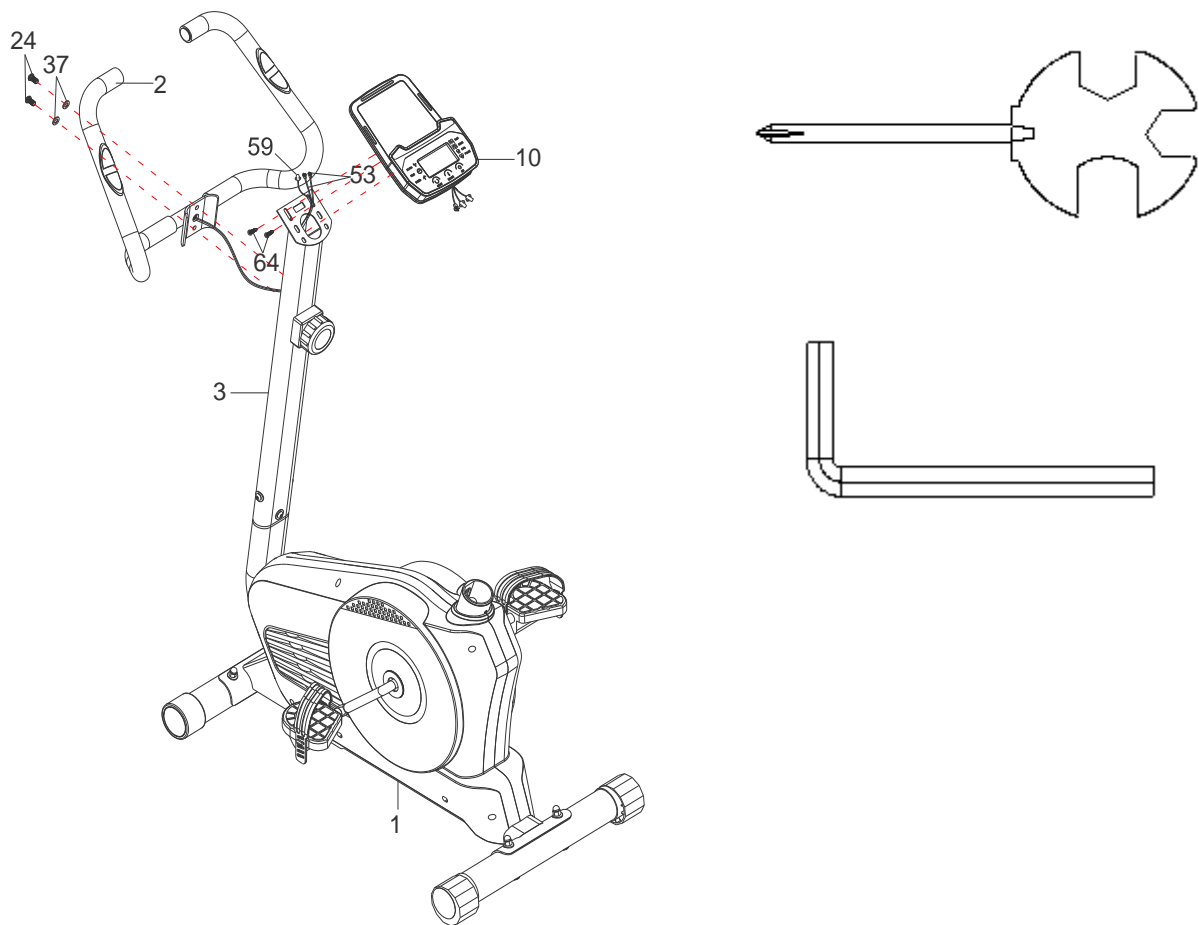
Távolítsa el a két hatszögletű csavart (24) és a két lapos alátétet (37) a kormányrúdból (3).

Rögzítse a kormányt (2) a kormányrúdba (3) két hatszögletű csavarral (24) és két lapos alátéttel (37).

5. Számítógép összeszerelése

Távolítsa el a két Phillips csavart (64) a számítógépről (10).

Csatlakoztassa a meghosszabbított érzékelő kábelét (59) és a pulzusszám érzékelőt (53) a számítógépből kiálló kábelekhez (10). Helyezze be a kábeleket a kormányrúdba (3) és rögzítse a számítógépet (10) a kormányrúd (3) felső végéhez két Phillips csavarral (64).



6. Ülés rögzítése, ülésrúd rögzítése

Távolítsa el a három lapos alátétet (37) és a három nylon anyát (42) az ülés alsó részéről (27). Igazítsa az ülés (27) alsó részén lévő csavarokat az ülésoszlop felső részén lévő nyílásokhoz (65), és rögzítse három lapos alátéttel (37) és három nylonanyával (42).

Helyezze az ülécscsúszkát (65) a kívánt furatba. Csatlakoztassa a lapos alátétet (56) és a beállító csavart (81) az óramutató járásával megegyező irányba forgatva, hogy az ülés csúszkáját (65) a kívánt helyzetbe rögzítse.

Helyezze az ülésoszlopot (25) a műanyag ülésoszlop házába a főkeret oszlopán (1), és rögzítse az ülésmagasság-beállító csavart (8).

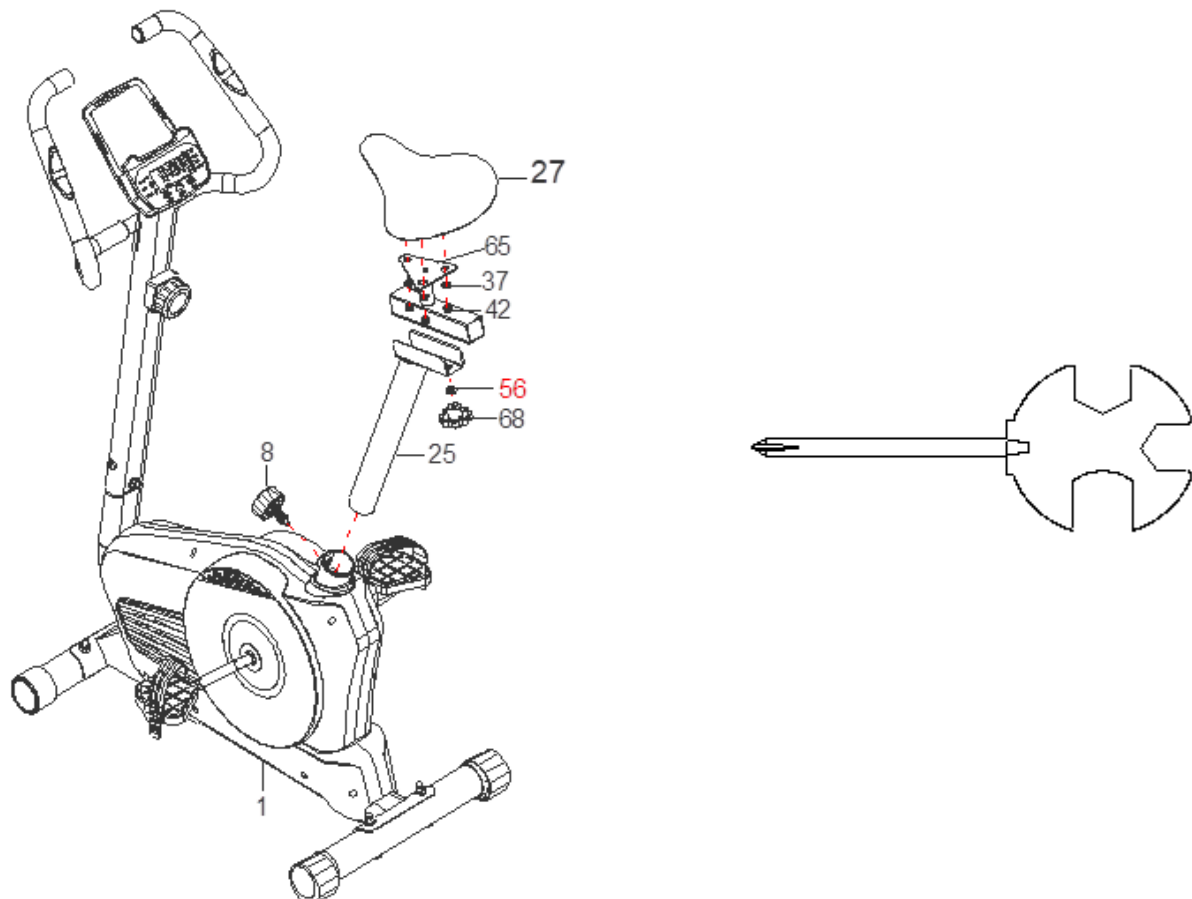
Az ülés vízszintes beállítása

Forgassa el a csavart (68) az óramutató járásával ellentétesen, hogy elengedje az ülécscsúszkát (65), és állítsa az ülésoszlopot a kívánt helyzetbe. Rögzítse az ülés csúszkáját (65) a csavar (68) jobbra forgatásával.

Az ülés magasságának beállítása

Lazítsa meg az ülésmagasság-beállító csavart (8) a főkeret függőleges rúdján, majd húzza maga felé. Állítsa az ülésrúdot (25) a kívánt magasságra, és igazítsa a lyukakat. Ezután lazítsa meg és húzza meg a csavart.

Megjegyzés: Az ülés magasságának beállításakor ügyeljen arra, hogy ne lépje túl az ülésoszlop MAX jelét.



Karbantartás

Tisztítás

A szobakerékpárt nedves ruhával megtisztíthatja. Ne használjon kemény anyagokat vagy oldószereket műanyag alkatrészekre. Minden használat után tisztítsa meg a kerékpárt az izzadságtól és más szennyeződésektől. Vigyázzon, ne tegye ki a számítógép képernyőjét túlzott nedvességnek, hogy elkerülje az áramütést vagy az elektronika károsodását. Tárolja a szobakerékpárt, különösen a számítógépet, közvetlen napsugárzástól távol.

Minden héten ellenőrizze, hogy az összes csavar és pedál szoros-e.

Tárolás

A szobakerékpárt száraz és tiszta helyen, gyermekektől elzárva tárolja.

Problémamegoldás

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A számítógép kijelzője nem világít.	Távolítsa el a számítógépet, és ellenőrizze, hogy a számítógép kábelei megfelelően vannak-e csatlakoztatva a kormányon található kábelekhez. Ellenőrizze, hogy az elemek megfelelően vannak-e behelyezve. Lehet, hogy a számítógép elemei kimerültek. Cserélje ki újakra.
A szobakerékpár használat közben ingadozik.	Állítsa be a hátsó stabilizátor végsapkáját, amíg a szobakerékpár vízszintesen nem áll.
Használat közben a szobakerékpár nyikorgó hangot ad.	A csavarok lazán lehetnek. Ellenőrizze az összes csavart, és húzza meg ütközésig.

Számítógép

Gomb funkciók:

MODE - Nyomja meg a funkciók kiválasztásához. Tartsa lenyomva a gombot az idő, a távolság és a kalóriaérték visszaállításához.

SET - Idő, távolság, pulzus és kalória értékek beállítása, ha a számítógép nem SCAN módban van.

RESET - Nyomja meg az idő, a távolság és a kalória visszaállításához, az aktuális változás értéke 0. Nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a gombot, hogy az ODO kivételével minden adatot nullára állítson.

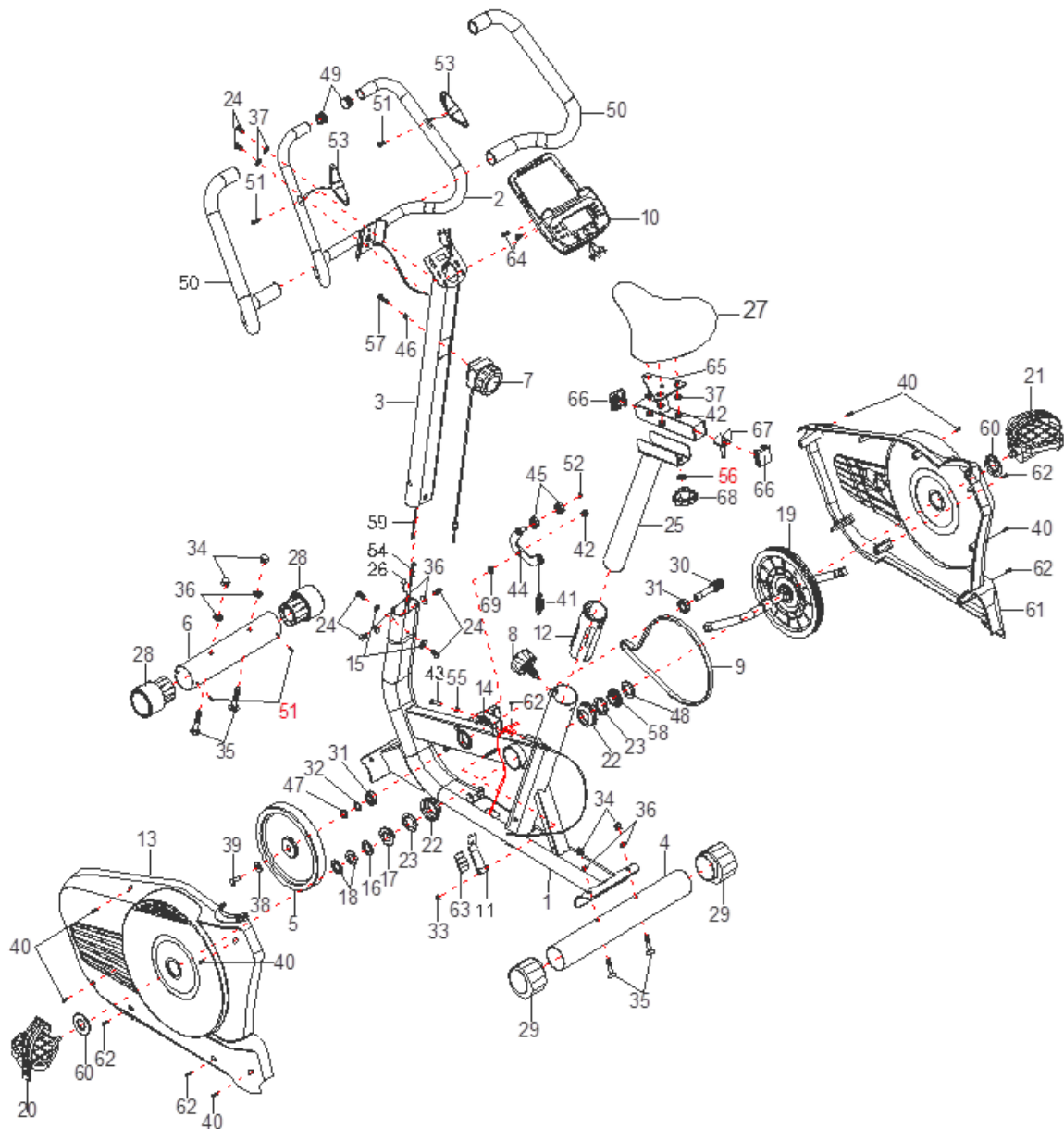
Művelet:

10. **SCAN:** Nyomogassa az MODE gombot, amíg meg nem jelenik a SCAN funkció. A számítógép 5 másodpercenként többször vált át az idő (time), a sebesség (speed), a távolság (distance), a teljes távolság (ODO) és a kalória (calories) között.
11. **TIME:** Az időértéket jeleníti meg a gyakorlat elejétől a végéig.
12. Nyomja meg a MODE gombot, amíg a TIME funkció meg nem jelenik. A SET gomb segítségével állítsa be az edzésidőt. A beállított idő elteltével egy hangjelzés 10 másodpercig hallható.
13. **SPEED:** Megjeleníti az aktuális sebességet.
14. **DIST:** Megmutatja az edzés kezdetétől a végéig megtett távolságot.
Nyomja meg a MODE gombot, amíg a DIST funkció meg nem jelenik. A SET gomb segítségével állítsa be a megtett távolságot. A beállított távolság sétálásakor 10 másodpercig sípolás hallható.
15. **KALORIÁK:** Az edzés kezdetétől a végéig elégetett kalóriák számát jeleníti meg.
Nyomja meg a MODE gombot, amíg a CAL funkció meg nem jelenik. A SET gomb segítségével állítsa be az edzés során elégetett kalóriák számát. A meghatározott kalóriaszám elégetésekor 10 másodpercig hangjelzés hallható.
16. **ODO:** Az új elemek behelyezése alapján számított teljes megtett távolság.
17. **PULSE:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a PULSE funkció meg nem jelenik. A pulzusz mérés előtt helyezze mindkét kezét az érintőpadokra, és a számítógép 6-7 másodperc múlva megjeleníti az aktuális pulzusát percenkénti ütemben (BPM).
Megjegyzés: Az impulzus mérése során az érintkező interferencia miatt a mért érték az első 2-3 másodpercben magasabb lehet, mint a virtuális érték, akkor visszatér a normál értékre. A mérési eredmény nem tekinthető orvosi adatnak.
18. **RIASZTÁS:** A MODE, SET és RESET gombok megnyomásakor hangjelzés hallható.
19. **AUTOMATIKUS BE / KI és AUTOMATIKUS indítás / leállítás:** Ha a számítógép 4 percig nem érzékel semmilyen jelet, akkor automatikusan kikapcsol. A számítógép bekapcsolt állapotban marad, miközben a kerék mozog, vagy megnyomja az egyik gombot.

ŠPECIFIKÁCIÓ:

Funkció	AUTO SCAN	5 másodpercenként
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Maximum 999.9KM/H lehet
	DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODO	0.0~9999 KM
	HODNOTA PULZU	40~240 BPM
ELEM TÍPUSA		2 db typ AAA
ÜZEMI HŐMÉRSÉKLET		0°C ~ +40°C
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET		-10°C ~ +60°C

Sematikus rajz



Alkatrészlista

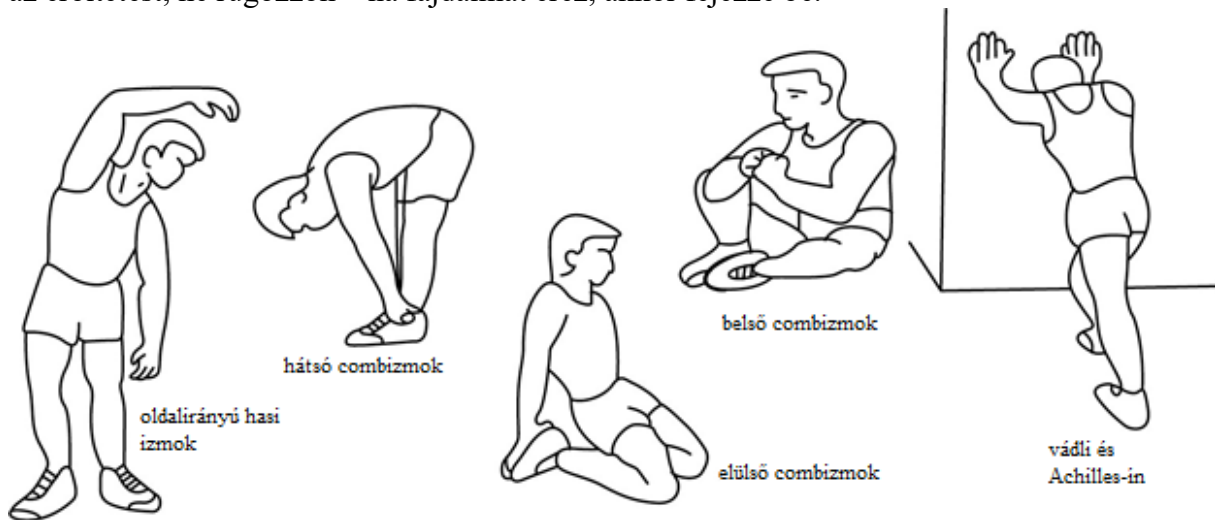
SSZ.	Megnevezés	DB	SSZ.	Megnevezés	DB
1	Főkeret	1	36	Ívelt alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	8
2	Fogantyúk	1	37	Lapos alátét $\Phi 8 \times 16 \times 1,5$	5
3	Kormányrúd	1	38	Lapos alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 24 \times 2.0$	1
4	Hátsó stabilizátor	1	39	Hatszögletű csavar $M8 \times 20$	1
5	Mágneses kerék	1	40	Öncsavaros keresztcsavar $ST4.2 \times 25$	8
6	Első stabilizátor	1	41	Húzórugó $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3,2$	1
7	Ellenállás-beállító csavar	1	42	M8 nylon anya	4
8	Ülésmagasság-beállító csavar M16	1	43	Hatszögletű csavar $M6 \times 20$	1
9	Szíj	1	44	Nyomólap	1
10	Számítógép	1	45	Csapágy 6000Z	2
11	Mágneses horony	1	46	Ívelt alátét $\Phi 5$	1
12	Műanyag ülésoszlop-ház	1	47	Csapágy $\Phi 21 \times \Phi 15,2 \times 3,0$	1
13	Bal oldali láncfedél	1	48	Lapos alátét $\Phi 40 \times 2,8$	1
14	Rugó	1	49	Kormánykar végsapka	2
15	Lapos alátét $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 1.5$	2	50	Hab fogantyú	2
16	Lapos alátét $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2,0$	1	51	Keresztmetszetű csavar $ST4.2 \times 20$	4
17	Húzó hüvely (7/8) "	1	52	Biztonsági gyűrű $\Phi 10$	1
18	Anya	2	53	Impulzusmérő érzékelő	2
19	Szíjtárcsa hajtókarral	1	54	Ellenállás kábel	1
20	Bal pedál	1	55	Hatszögletű M6 csavar	1
21	Jobb pedál	1	56	Lapos alátét $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2$	1
22	Csapágybetét $\Phi 55,6 \times 16$	2	57	Keresztfejszavar $M5 \times 45$	1
23	Csapágy $\Phi 44,5$	2	58	Húzó hüvely (15/16) "	1
24	Hatszögletű csavar $M8 \times 15$	6	59	Bővített érzékelő kábel	1
25	Ülőrúd	1	60	Forgattyú fedél	2
26	Érzékelő	1	61	Jobb láncfedél	1
27	Ülés	1	62	Önmetsző keresztcsavar	5
28	Az első stabilizátor végsapka	2	63	Mágnes	3
29	Hátsó stabilizátor végsapka	2	64	Önmetsző keresztcsavar $M5 \times 10$	2
30	Mágneses tengely $\Phi 17 \times 90$	1	65	Ülés csúszka	1
31	Csapágy 6002Z	2	66	Négyszögletes végsapka 38×38	2
32	Ívelt alátét $\Phi 17$	1	67	Állítható csap	1
33	Nylon anya M6	1	68	M10 csavar	1
34	M10 végső anyacsavar	4	69	Lapos alátét $\Phi 10 \times 20 \times 2.0$	1
35	Csavar $M8 \times 65$	4			

Útmutató a gyakorlatokhoz

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

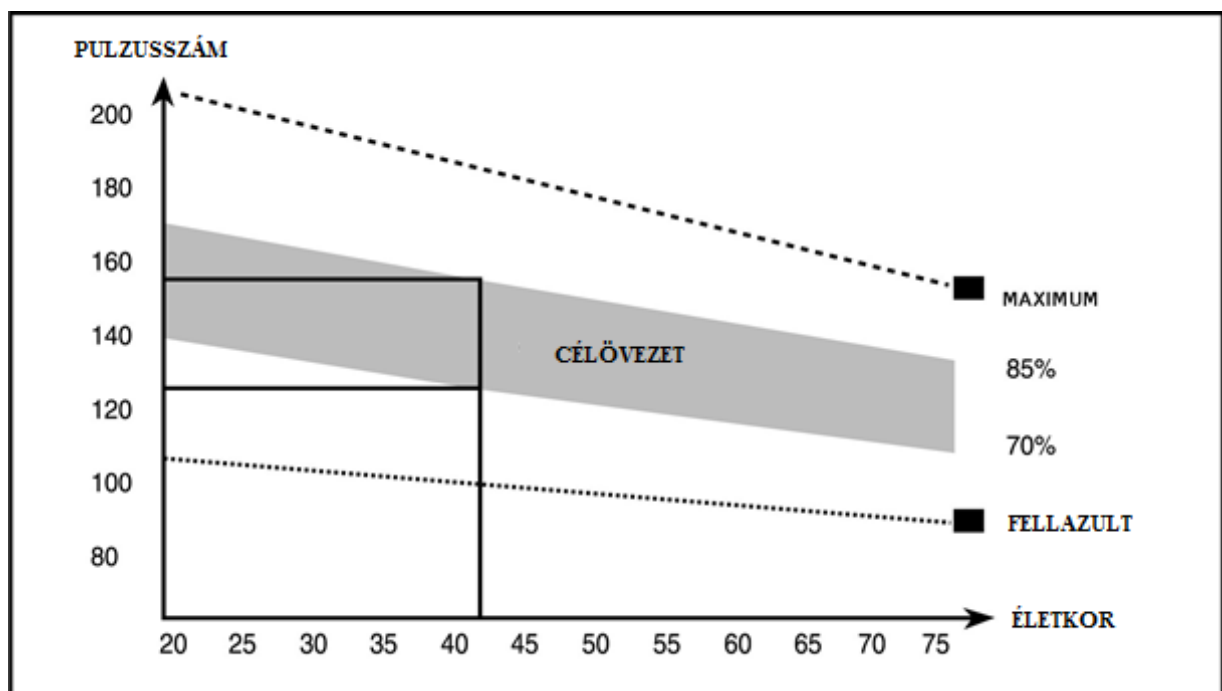
1. Bemelegítő gyakorlatok

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.

Bemelegítés

Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Vállgyakorlat

Húzza fel a jobb és a bal vállát felváltva, majd egyidejűleg emelje meg mindkét vállát.



Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé, és emelje meg a bal vagy a jobb lábát teste hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszültséget fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, és ha lehetséges, ismételje meg ezt a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



A comb belső része

Üljön le. Lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



Térdgyakorlat

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy teste biztos támaszt találjon. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, váltogassa ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít egyaránt a hátizmok és a lábizmok nyújtásában is. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.

