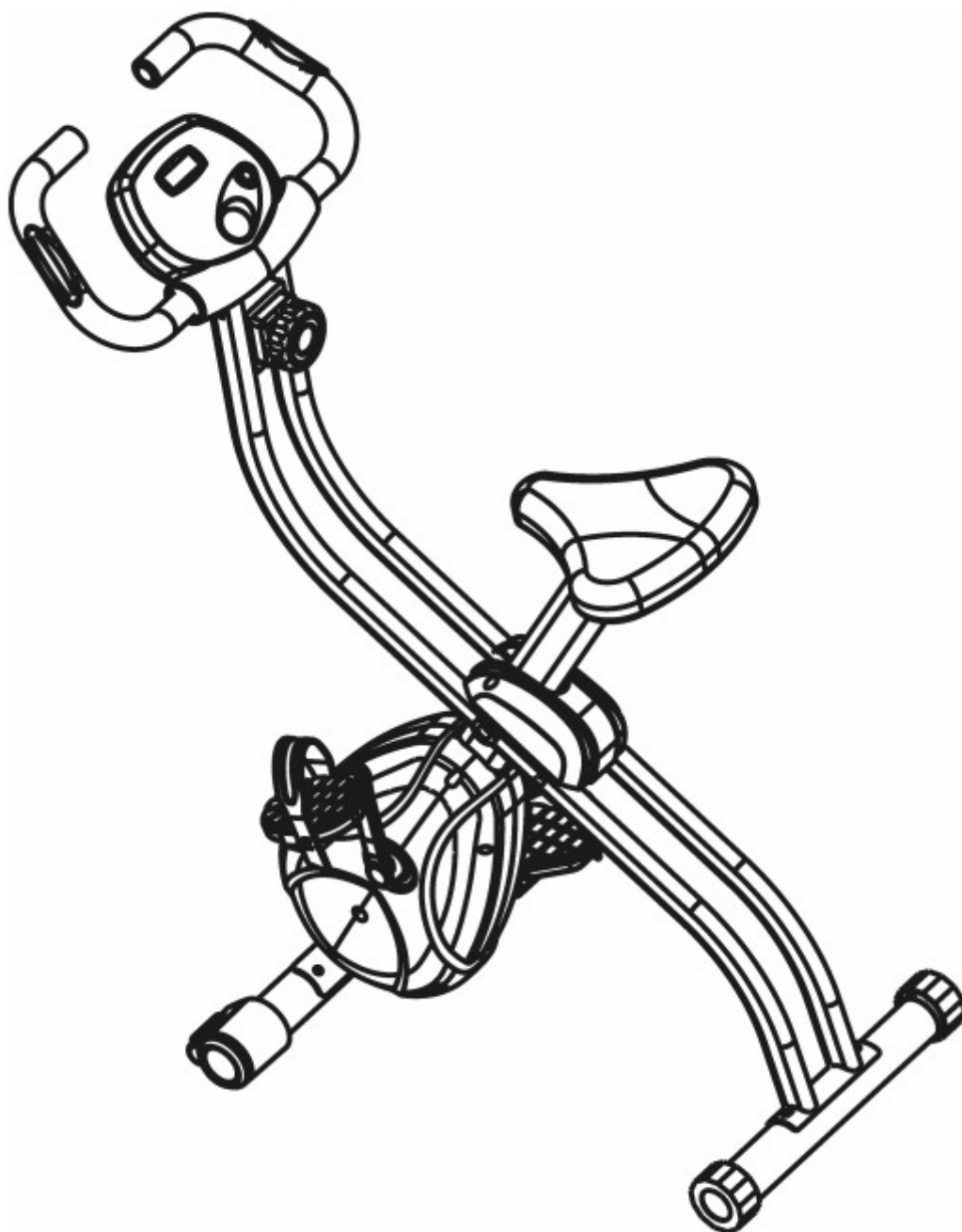




DIADORA



Návod na použitie
Rotoped Diadora Smarty (kód: DB-SMARTY)

Vážené zákazníčky, vážený zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie a je testovaný podľa európskej normy EN 957-1/A1, EN 957-5. Pred poskladaním tohto zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Diadora – Tým

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí. Toto zariadenie zodpovedá európskej norme EN 957.

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Diadora** záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie kontaktujte predajcu.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte si preto doklad o kúpe).

Podmienky záruky nájdete na: www.diadora-fitness.com

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 štítku na spodnej časti výrobku.

Názov modelu:

Sériové číslo:

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.

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. **Diadora** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

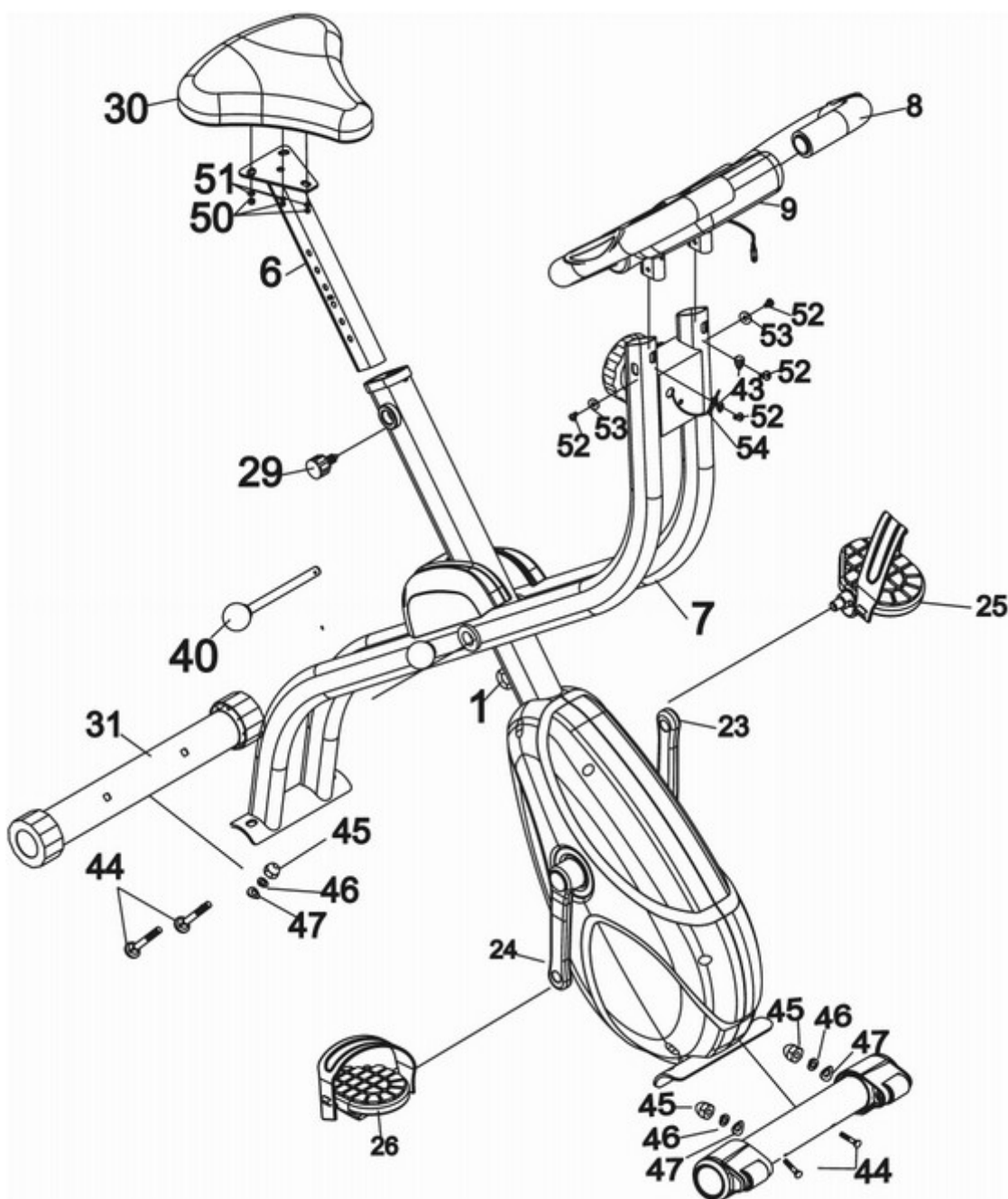
DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Prosíme Vás o podrobné prečítanie tohto návodu na používanie pred montážou a pred prvým použitím zariadenia. 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.

- **Oblasť používania:** Tento produkt je vyrobený pre domáce používanie a je testovaný na osobách do telesnej hmotnosti maximálne 100 kilogramov.
- **Zariadenie-popis:** Tento domáci trenažér zodpovedá európskym normám EN 957-1/A1, EN 957-5 a nie je určený pre terapeutický tréning.
- Oblasť používania: Zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 100 kg.
- Oblasť používania: Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Zabezpečte, aby deti na tomto zariadení trénovali len pod dohľadom dospelých osôb.
- Zariadenie-okolie: Upozornite prítomné osoby na nebezpečenstvo, napr. pred pohyblivými časťami.
- Zariadenie-okolie: Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia.
- Zariadenie-okolie: Postavte zariadenie na neklzávy povrch.
- Zariadenie-okolie: Zabezpečte aby do vnútra prístroja, alebo jeho elektrickej časti nevnikli žiadne tekutiny, vrátane telesného potu.
- Zariadenie-okolie: Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do garáže, zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
- Zariadenie-okolie: Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Užívateľ-zdravie: Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Užívateľ-zdravie: Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Užívateľ-zdravie: Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- Užívateľ-zdravie: S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Zariadenie-príprava: Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa montážneho návodu.
- Zariadenie-príprava: Používajte len vhodné náradie a nechajte si poprípade pomôcť druhou osobou.
- Zariadenie-príprava: Používajte len originálne súčiastky Diadora (pozrite zoznam).
- Zariadenie-príprava: Utiahnite pevne všetky nastaviteľné časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Návod na použitie: Pre bezpečný a efektívny tréning dodržujte pokyny návodu.
- Návod na použitie: Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou.
- Návod na použitie: Dbajte počas montáže/demontáže na správnu pozíciu a upevnenie pohyblivých častí.
- Návod na použitie: Používajte výškové nastavenia na zadnej nohe pre bezpečné zaistenie pozície zariadenia.
- Návod na použitie: Zabezpečte, aby predné prepravné kolieska boli v správnej polohe (pozri návod).

- Zariadenie-elektrický prúd-bezpečnosť: Počítač je napájaný dvoma batériami typu Mignon AA 1.5 V. Dbajte na to, aby boli použité len batérie tohto typu.
- Údržba zariadenia: Pravidelne každý 1 mesiac až 2 mesiace skontrolujte celé zariadenie, najmä skrutky, matice. To platí najmä pre bezpečnostnú skrutku sedadla a riadidiel.
- Údržba zariadenia: Neodbornými zásahmi a opravami (demontáž originálnych dielov, montáž nevhodných dielov atď.) môže vzniknúť nebezpečenstvo pre užívateľa.
- Údržba zariadenia: Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opatrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Údržba zariadenia: Používajte len originálne diely Diadora.

POPIS ROTOPEDU



ZOZNAM DIELOV

P.Č.	NÁZOV / NÁZEV	KS
1	Hlavný rám	1
6	Sedadlová tyč	1
7	Predná tyč rámu	1
8	Riadidlá	1
9	Merací prístroj	1
23	Ľavá kľuka L-5	1
24	Pravá kľuka R-5	1
25	E15 Ľavý pedál	1
26	E15 Pravý pedál	1
29	Rýchlopínacia skrutka	1
30	Sedadlo	1
31	Zadný stabilizátor	1
32	Predný stabilizátor	1
40	Bezpečnostný kolík (10~70)	1
41	Matica M8x15	2
42	Plochá podložka Ø8.5x24x2.0	2
43	Zakrivená podložka Ø6.5x16x1.2	2
44	Skrutka M8x60 mm	4
45	Matica	4
46	Pružná podložka M8	4
47	Zakrivená podložka Ø20x8.5x1.2	4
48	Skrutka M8x15 mm	2
49	Plochá podložka Ø14x8.5x1.2	2
50	Matica M8	3
51	Plochá podložka Ø16x8.5x1.5	3
52	Skrutka M6x10 mm	4
53	Plochá podložka Ø14x6,5x1,2	2
54	Stredný senzorový kábel	1
55	Senzorový kábel s meracieho prístroja	1

MONTÁŽNY POSTUP:

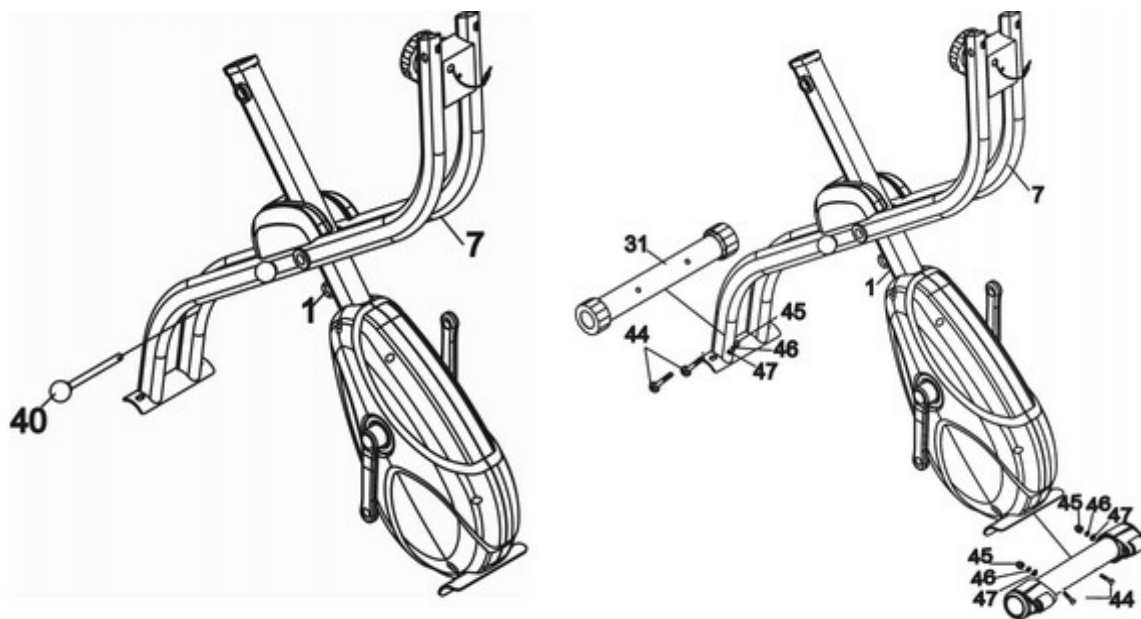
Vytiahnite všetky časti rotopedu z kartóna a položte ich na zem. Uistite sa, že vám nechýba žiadna z častí. Montáž rotopedu je jednoduchá a zaberie vám 15 – 20 minút. Postupujte presne podľa montážneho návodu.

KROK 1:

Zo zloženého hlavného rámu (1) vyberte bezpečnostný kolík (40). Rozložte hlavný rám (1) a vložte späť bezpečnostný kolík (40).

Pripevnite zadný stabilizátor (31) s dvomi nastaviteľnými koncovkami (38) do zváraného prierezu tyče držača na prednej tyči rámu (7) pomocou dvoch skrutiek (44), dvoch zakrivených podložiek (47), pružných podložiek (46) a dvoch uzavretých matic (45).

Pripevnite predný stabilizátor (32) s dvomi dopravnými kolesami (38) do zváraného prierezu tyče držača na hlavnom ráme (1) pomocou dvoch skrutiek (44), dvoch zakrivených podložiek (47), pružných podložiek (46) a dvoch uzavretých matic (45).



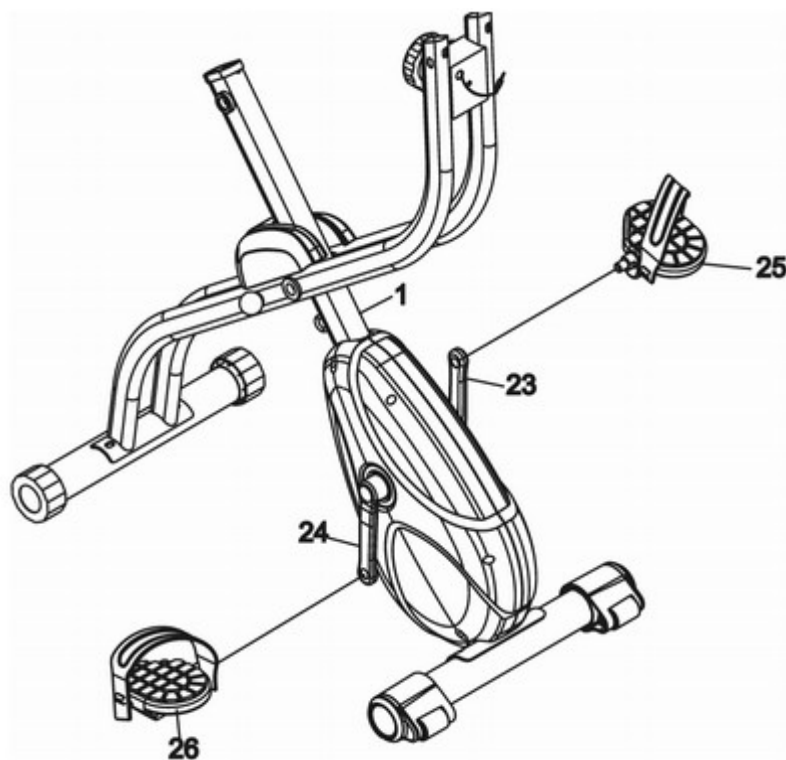
KROK 2:

Pripevnite ľavý a pravý pedál (25) a (26) na kľuky. Pravý pedál (26) pripevnite na pravú kľuku (24) a ľavý pedál (25) pripevnite na ľavú kľuku (23). Pedále aj kľuky sú označené písmenami R a L (pravý a ľavý).

Všimnite si, že pravý pedál by mal byť so závitom v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

Na pedále (25 a 26) pripevnite bezpečnostné popruhy.

Poznámka: Nastavte si bezpečnostný popruh tak, aby vyhovoval vášmu chodidlu. K dispozícii sú 4 otvory na každom popruhu.

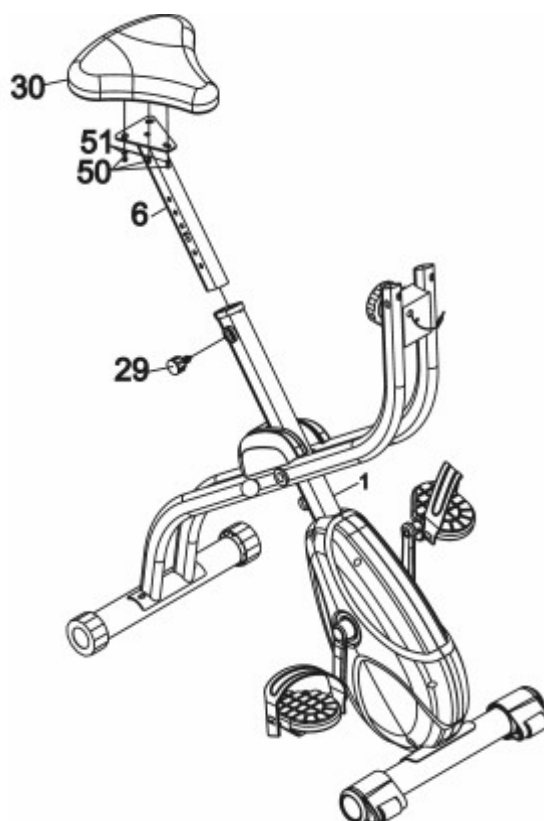


KROK 3:

Zo zadnej strany sedadla (30) odstráňte už vopred namontované tri ploché podložky (51) a tri matice (50). Pripevnite sedadlo (30) do vrchnej časti sedadlovej tyče (6) pomocou plochých podložiek (51) a matic (50).

Vložte sedadlovú tyč (6) do hlavného rámu (1) a správnu polohu sedadla zabezpečte rýchlo upínacou skrutkou (29). Výšku sedadla nastavíte výberom otvoru v sedadlovej tyči.

Poznámka: Ak nastavujete výšku sedadla, nevyťahujte sedadlovú tyč nad upozorňovanou čiarou „MAX“, ktorá je označená na tyči.

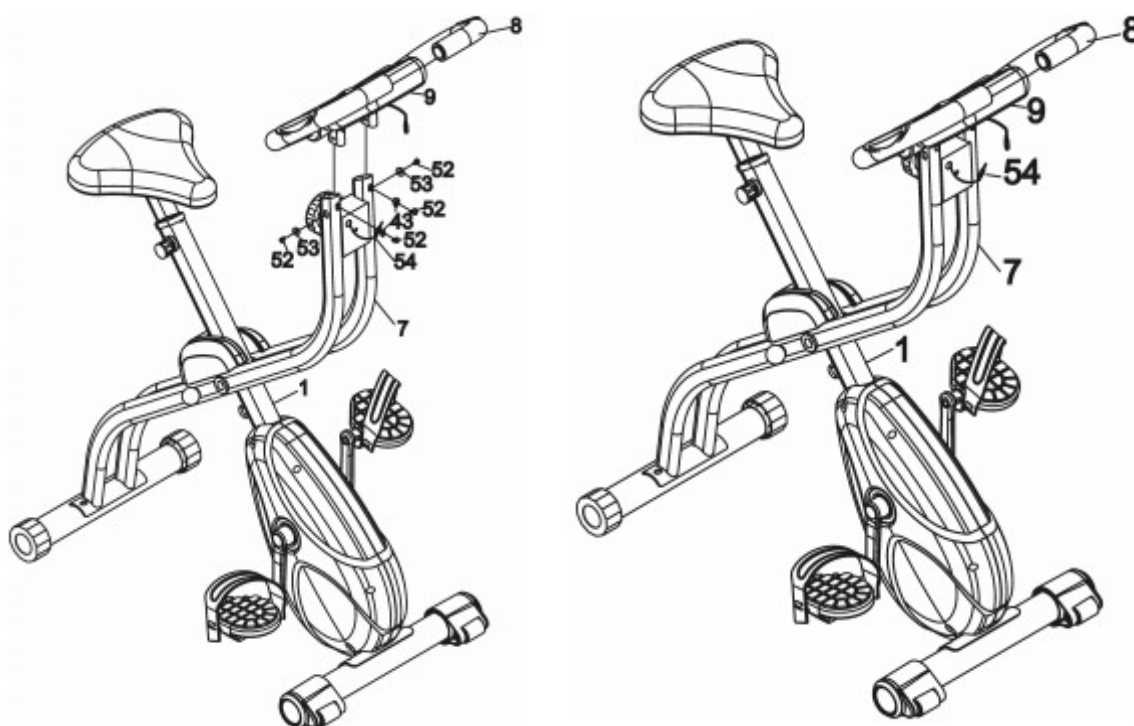


KROK 4:

Zo spodnej časti riadidiel (8) odstráňte už vopred namontované skrutky (52), ploché podložky (43) a zakrivené podložky (53).

Položte riadidlá (8) s dvoma ručnými meračmi pulzu, držadlami na prednú tyč rámu (7) a utiahnite pomocou skrutiek (52), plochých podložiek (43) a zakrivených podložiek (53).

Pripojte kábel senzora (54) do zástrčky senzora (55) na merači (9).



NÁVOD NA OBSLUHU MERACIEHO PRÍSTROJA

Špecifikácia:

ČAS – TIME (TMR).....	00:00-99:00
RÝCHLOSŤ – SPEED (SPD).....	0.0-99.9 km/h
VZDIALENOSŤ – DISTANCE (DST).....	0.00-999.9 km
KALÓRIE – CALORIES (CAL).....	0-9999 kCAL
PULZ*(AK MÁTE) - PULSE*(IF HAVE).....	40-240 BPM
ODO (AK MÁTE) – ODOMETER (IF HAVE).....	0.0-999.9 km alebo míľa

Funkcia tlačidiel:

MODE: Pomocou tohto tlačítka si zvolíte príslušnú funkciu.

RESET: Nastavenie meracieho prístroja môžete vynulovať tak, že vyberiete batérie, alebo podržíte tlačidlo MODE po dobu 4 sekúnd.

AUTO ON/OFF (zapnutie/vypnutie)

- Monitor sa spustí automaticky v prípade, že začnete cvičiť na stroji, alebo stlačíte ľubovoľné tlačítko.

- Ak prestanete vykonávať akýkoľvek pohyb, monitor sa po 4 minútach vypne automaticky.

Funkcie a operácie

TIME (čas): Podržte tlačítko MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na TIME. Zobrazí sa vám aktuálny tréningový čas.

SPEED (rýchlosť): Podržte tlačítko MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na SPEED. Zobrazí sa vám aktuálna rýchlosť počas tréningu.

DISTANCE (vzdialenosť): Podržte tlačítko MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na DISTANCE. Na displeji sa zobrazí aktuálne prejdená vzdialenosť počas tréningu.

CALORIES (kalórie): Podržte tlačítko MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na CALORIES. Zobrazí sa vám počet spálených kalórií počas tréningu.

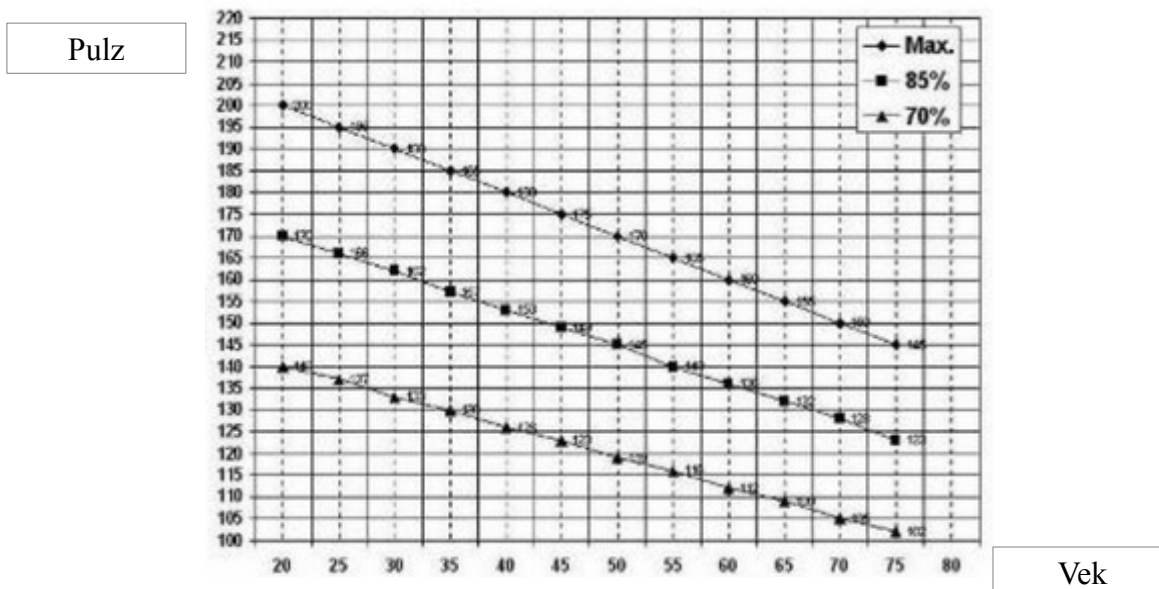
PULSE (pulz): Podržte tlačítko MODE tak dlho, pokiaľ sa šípka nezastaví na PULSE. Zobrazí sa vám vaša momentálna srdcová frekvencia (tepy/min). Aby ste si mohli zmerať pulz, musíte priložiť dlane rúk na oba senzory pre meranie pulzu na rukoväti.

SCAN (skenovanie): Táto funkcia automaticky skenuje všetky funkcie každé štyri sekundy.

Batérie

- 1, Vyberte kryt batérii zo zadnej strany monitora.
- 2, Vložte 2 AA batérie do baterkového lôžka, uistite sa že sú batérie vložené správne a založte kryt.
- 3, Ak je displej nečitateľný alebo sa zobrazia len čiastkové segmenty, prosím vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd pred inštaláciou nových batérii.
- 4, Staré batérie by mali byť správne likvidované v súlade s miestnymi predpismi. Vybratím batérii vymažete obsah displeja.

Tréningová srdcová frekvencia:



Zahrievacie cvičenia

Úspešný cvičebný program pozostáva zo zahrievacej fázy, aeróbného cvičenia a ochladenia. Cvičiť by sa malo dva až trikrát týždenne s jedným dňom odpočinku medzi tréningmi. Po niekoľkých mesiacoch, môžete zvýšiť frekvenciu tréningov na štyri alebo päť krát týždenne. Zahrievanie je dôležitou súčasťou vášho tréningu, a malo by sa s ním začať každé cvičenie. Pretože ak pripravuje telo na náročnejšie cvičenie, natáhujete svaly, zvyšujete krvný obeh a tepovú frekvenciu a dodávate viac kyslíka do svalov. Na konci svojho tréningu, opakujte tieto cvičenia k zníženiu bolesti a problémy so svalmi. Odporúčame tieto zahrievacie a ochladzovacie cvičenia:

Natáhovanie vnútorných stehenných svalov

Sadnite si tak, že chodidlá spojíte spolu a kolená budú smerovať von. Rukami si chyťte členky a potiahnite ich čo najbližšie do svojho rozkroku. Ramenami tlačte jemne do kolien smerom k podlahe. Podržte, a napočítate do 15, potom uvoľnite.



Natáhovanie kolenných šliach



Sadnite si na zem, pravú nohu majte vystretú, ľavú nohu pokrčte v kolene a chodidlo položte k pravému stehnu. Pravou rukou sa chyťte špičky na pravej nohe (koleno nemôže byť pokrčené) a rátajte do 15. Uvoľnite sa a zopakujte aj pre ľavú nohu.

Krútenie hlavou

Otočiť hlavu doprava tak, aby ste cítili natiahnutie na ľavej strane krku. Potom, otočiť hlavu naspäť, vytiahnite bradu až k stropu a otvorte ústa. Otočte hlavu na doľava a nechajte ju klesnúť na prsia. Všetky tieto úkony robte na jeden nádych.



Zdvíhanie ramien



Zdvihnute pravé rameno až k uchu na jeden nádych a zároveň znížte ľavé rameno. Potom vymeňte strany.

Natáhovanie achilovej šľachy

Postavte sa oproti múru s ľavou nohou v prednej časti pravej nohy a rukami sa oprite o stenu. Udržujte svoju pravú nohu vystretú a ľavú nohu na podlahe, potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu tým, že pohybujete bokmi k stene. Podržte, kým napočítate do 15 a potom opakujte znovu pre druhú nohu.



Natáhovanie zadných stehenných svalov



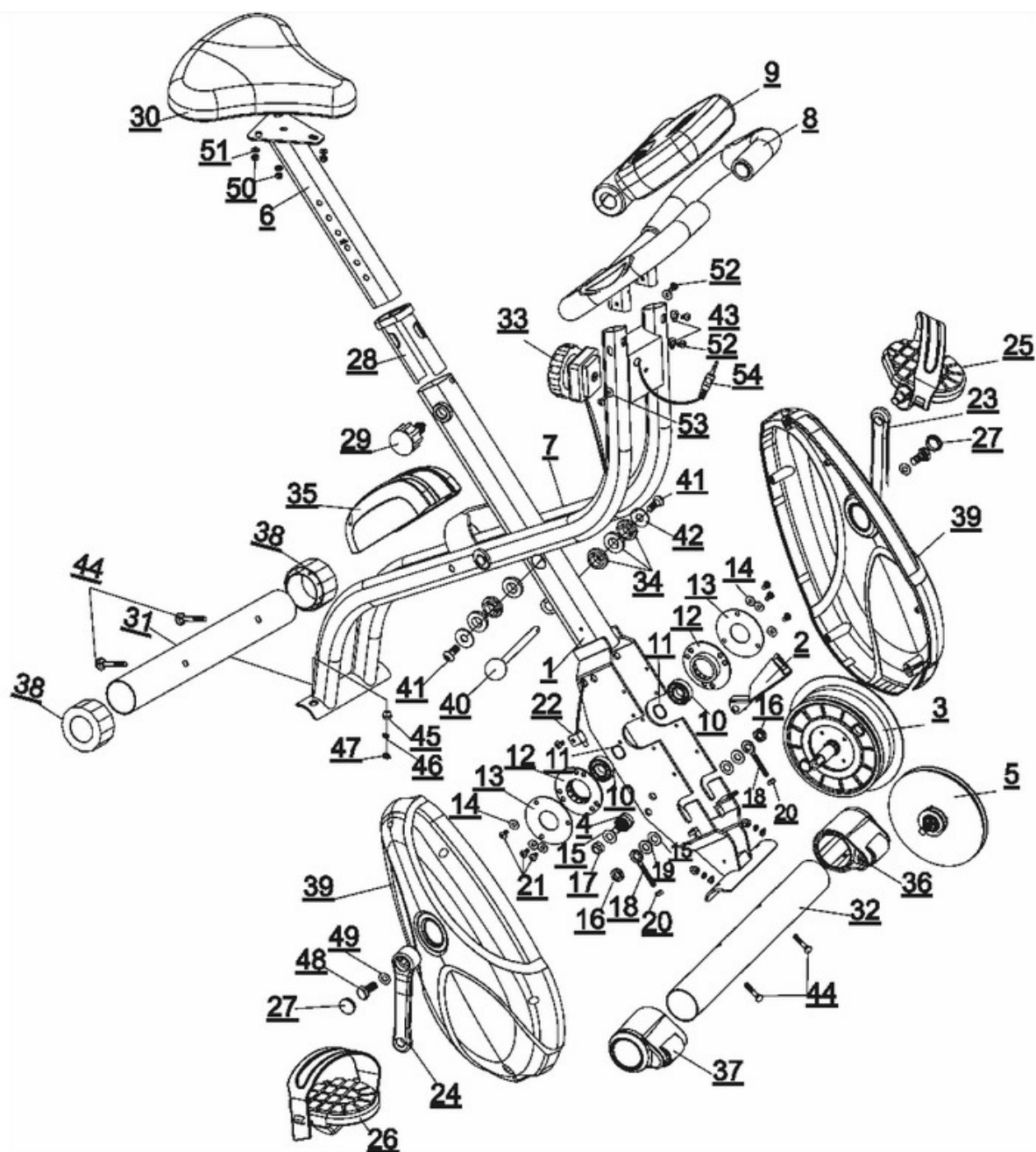
Pomaly sa začnite predkláňaťe vpred, chrbát a ramená majú byť voľné a pomaly sa pretiahnite tak, aby ste sa dotkli špičiek na nohách. Dostaňte sa tak ďaleko, ako sa dá a vydržte, kým napočítate do 15. Potom sa pomaly vystríte.

Natáhovanie bočných svalov

Vystrite obe ruky smerom hore. Jednu ruku vystrite smerom ku stropu a druhú v dlani nakloňte dovnútra. Pocítate ako sa váš bok natiahne. Vydržte v tejto polohe, kým napočítate do 15 a uvoľnite. Ruky vymeňte.



SCHEMATICKÝ POHĽAD



ZOZNAM DIELOV:

P.N.	DESCRIPTION	PCS
1	Main frame	1
2	Magnetic bracket	1
3	Flywheel	1
4	Press wheel set	1
5	Pulley set	1
6	Seat tube	1
7	Front post tube	1
8	Handlebar with foam grip and hand pulse	1
9	Meter	1
10	Bearing 6003RS	2
11	ψ17 curved washer	2
12	Plastic bushing set	2
13	Big washer	2
14	ψ14X5mm washer	6
15	ψ10.5X20 flat washer	3
16	M10X5 nut	2
17	Nylon nut-M10	1
18	Adjust screw	2
19	ψ10.5X20X2.0 flat washer	2
20	M6 nut	2
21	Screw M5X10	8
22	Sensor	1
23	Crank L-5	1
24	Crank R-5	1
25	E15 pedal left	1
26	E15 pedal right	1
27	Crank cover	2
28	PT30X60 25X50mm cup	1
29	Knob	1
30	Seat	1
31	Rear stabilizer	1
32	Front stabilizer	1
33	Tension	1

34	Plastic bushing	6
35	Cover	1
36	Left front transfer wheel	1
37	Right transfer wheel	1
38	Rear adjustable cap	2
39	Chain cover	2
40	Pin (10~70)	1
41	Nut M8X15	2
42	Flat washer $\psi 8.5 \times 24 \times 2.0$	2
43	Curved washer $\psi 6.5 \times 16 \times 1.2$	2
44	Carriage bolt M8X60	4
45	Head nut	4
46	Spring washer M8	4
47	Curved washer $\psi 20 \times 8.5 \times 1.2$	4
48	Bolt M8X15	2
49	Flat washer $\psi 14 \times 8.5 \times 1.2$	2
50	Stop nut M8	3
51	Flat washer $\psi 16 \times 8.5 \times 1.5$	3
52	Screw M6X10	4
53	Flat washer $\psi 14 \times 6.5 \times 1.2$	2
54	Middle sensor wire	1
55	Meter sensor wire	1