

Návod na použitie: Rotoped DUVLAN Zenon

Návod k použití: Rotoped DUVLAN Zenon

Instrukcja obsługi: Rowerek treningowy DUVLAN Zenon

Használati útmutató: DUVLAN Zenon szobakerékpár

kód: 7387

kód: 7387

cod: 7387

kód: 7387

SK

CZ

PL

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957 - trieda HC. 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

Na chyby materiálu a spracovanie poskytuje **Duvlan** 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 **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

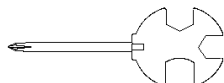
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **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. 0,6 m.
- 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 verandy 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 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.
- Pri čistení zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
- 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.
- Nebicyklujte na rotopede v stoju.
- Toto zariadenie nie je vhodné pre terapeutické účely.
- Počítač je napájaný dvoma batériami typu AAA 1,5 V. Dbajte na to, aby boli použité len batérie tohto typu.
- Hmotnosť: 16 kg.
- Celkové rozmery (d x š x v): 85,5 x 46 x 118 cm.

Náradie na montáž



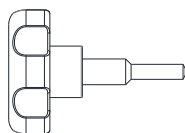
Kľúč – S13 – S17 – S19 1ks



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



Imbusový kľúč S6 1ks



Skrutka M12x1.75 1ks



Skrutka M10x56 (35) 2 ks

Oblúčková podložka M10 (36) 2ks

Koncová matica M10 (34) 2 ks

Montážny návod

1.Príprava:

- A. Pred montážou sa uistite, že máte na montáž dostatok priestoru.
- B. Na montáž používajte dodané nástroje.
- C. Pred montážou skontrolujte, či máte všetky potrebné súčiastky (v tomto manuáli nájdete zoznam s náčrtom so všetkými súčiastkami označenými číslami), z ktorých sa tento stroj skladá.

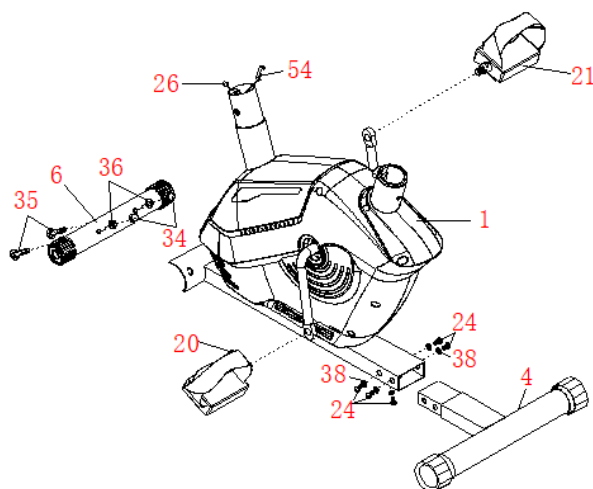
2.Montáž:

Krok 1

Pripevnite predný stabilizátor (6) k hlavnému rámu (1) dvomi sadami skrutiek (35), oblej podložky (36) a zatvorenej matice (34). Potom použite 2 sady vnútornej šesťhrannej skrutky (24) a plochej podložky (38) na pripojenie zadného stabilizátora (4) k hlavnému rámu (1).

Krok 2

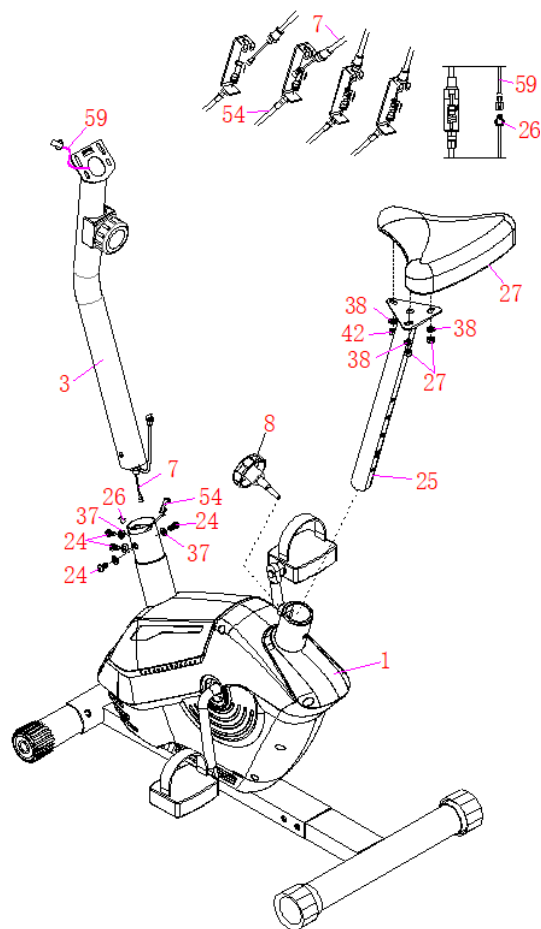
Použite kľúč na pripojenie pedálov(20/21) ku kľukám.



Pozor: Pri montáži pedálov by ste mali pravý pedál (21) točiť v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál (20) točiť proti smeru hodinových ručičiek

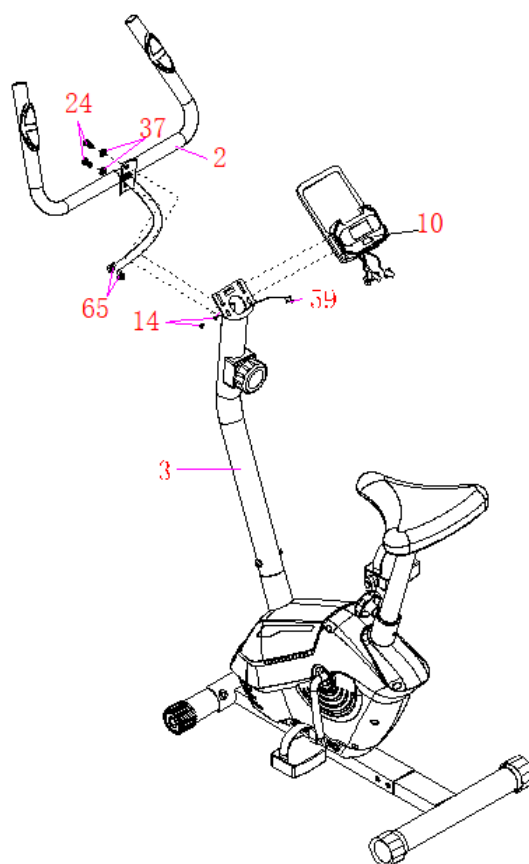
Krok 3

1. Pripojte kábel regulátoru odporu (7) k spodnému káblu napätia ako na ilustrácii.
2. Pripojte predĺžovací kábel senzoru (59) k spodnému senzoru (26). Potom použite 4 sady vnútornej šesťhrannej skrutky (24) a oblej podložky (37) na pripojenie podpory riadidiel (3) k hlavnému rámu (1).
3. Použite 3 sady plochej podložky (38) a uzamykacej nylonovej matice (42) na zaistenie sedadla (27) k podpere sedadla (25).
4. Vložte podperu sedadla (25) do plastovej objímky podpory sedadla (12), potom ju pripojte k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (8).



Krok 4

1. Odstráňte 2 sady vnútornej šesťhrannej skrutky (24) a oblej podložky (37) z podpery riadidiel (3). Potom vložte káble senzoru ručného pulzu (65) do podpery riadidiel (3) a vytiahnite ich z horného konca podpery riadidiel (3). Pripevnite riadidlá (2) na podperu riadidiel (3) s 2 sadami vnútornej šesťhrannej skrutky (24) a oblej podložky (37), ktoré boli odstránené.
2. Z konzoly (10) vyberte dve skrutky s krížovou hlavou (14). Potom pripojte predĺžovací kábel senzoru (59) a káble senzoru ručného pulzu (65) na káble, ktoré idú z konzoly (10). Zasuňte vodiče do podpery riadidiel (3). Pripevnite konzolu (10) na horný koniec podpery riadidiel (3) pomocou dvoch skrutiek (14), ktoré boli odstránené.



Počítač

Funkcie tlačidiel:

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

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.
3. **SPEED:** Zobrazí aktuálnu rýchlosť.
4. **DIST:** Zobrazí prejdenú vzdialenosť od začiatku do konca cvičenia.
5. **CALORIES:** Zobrazí celkový počet spálených kalórií od začiatku do konca cvičenia.
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 lekárske údaje.

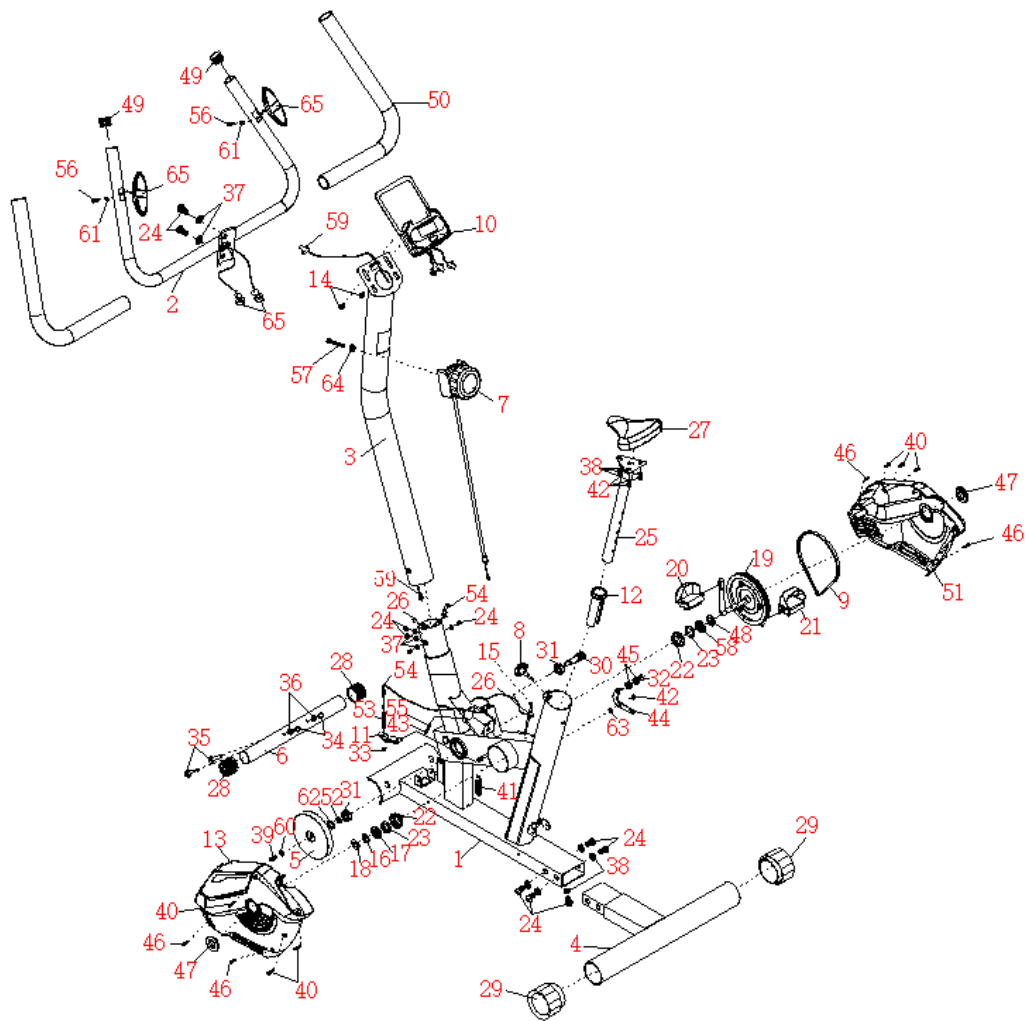
POZNÁMKA:

1. Ak sa na displeji nezobrazujú žiadne hodnoty, vymeňte batérie.
2. Počítač sa vypne automaticky, ak nezaznamená žiadny signál po dobu 4 minút.
3. Počítač sa zapne automaticky pri začatí cvičenia.
4. Počítač začne automaticky počítať hodnoty pri začatí cvičenia a skončí pri prerušení cvičenia po dobu 4 sekúnd.

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

Schématický brázok



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Riadidla	1
3	Podpera riadidiel	1
4	Zadný stabilizátor	1
5	Magnetické koleso	1
6	Predný stabilizátor	1
7	Regulátor napätia	1
8	Skrutka	1
9	Remeň	1
10	Konzola	1
11	Magnetický držiak	1
12	Plastová objímka podpery sedadla	1
13	Ľavý kryt reťaze	1
14	Skrutka s krížovou hlavou M5x10	2
15	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST2.9x9.5	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1
17	Objímka sťahováka (7/8)"	1
18	Šesťhranná skrutka	1
19	Remenica s kľukou 6"	1
20	Ľavý pedál (1/2)"	1
21	Pravý pedál (1/2)"	1
22	Objímka ložiska $\Phi 55.6 \times 16$	2
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2
24	Šesťhranná skrutka M8x15	6
25	Podpera sedadla	1
26	Senzor	1
27	Sedadlo	1
28	Koncovka predného stabilizátora	2
29	Koncovka zadného stabilizátora	2
30	Náprava magnetického kolesa $\Phi 17 \times 90$	1
31	Ložisko 6203Z	2
32	Poistný krúžok $\Phi 10$	1
33	Nylonová matica M6	1
34	Zatvorená matica M10	2
35	Skrutka hlavy M10x57	2
36	Oblá podložka $\Phi 10$	2
37	Oblá podložka $\Phi 8$	6
38	Plochá podložka $\Phi 8 \times 20 \times 1.5$	8
39	Šesťhranná skrutka M8x20	1
40	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST4.2x25	6
41	Napínacia pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
42	Nylonová matica M8	4
43	Šesťhranná skrutka M6x20	1
44	Prítlačná doska	1

P.Č.	Názov	KS
45	Ložisko 6000Z	2
46	Samorezná skrutka s krížovou hlavou ST4.2x25	4
47	Krytka kľuky	2
48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2,8$	1
49	Koncovka riadidiel	2
50	Držadlo s penovou rukoväťou	2
51	Pravý kryt reťaze	1
52	Zakrivená podložka $\Phi 17$	1
53	Pružina 65 Mn/ $\Phi 10 \times 50$ v $\delta 1.0$	1
54	Napät'ový kábel	1
55	Šesťhranná skrutka M6	1
56	Závitová skrutka s krížovou hlavou ST4.2x20	2
57	Skrutka s krížovou hlavou M5x45	1
58	Sťahovacie puzdro (15/16)"	1
59	Predlžovací kábel senzoru	1
60	Plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 24 \times 2$	1
61	Plochá podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	2
62	Objímka $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
63	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$	1
64	Oblá podložka $\Phi 5$	1
65	Kábel senzoru ručného pulzu	2

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

Składujte rotoped na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať 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 pociťovať 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 pociťovať 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.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tým

Záruka

Na vady materiálu a zpracování poskytuje **DUVLAN** záruku 2 roky. Záruka sa nevztahuje na opotrebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte. Záruční doba začíná 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 CZ s.r.o.
Mlýnská 326/13
602 00 Brno
e-mail: info@duvlan.cz
web: www.duvlan.cz

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **DUVLAN** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

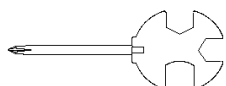
Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než 110 kg.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Zařízení bylo testováno a certifikováno podle kategorie HC (norma ČSN EN ISO 20957-1) pro domácí použití. Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte 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 nastavené.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Při čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
- 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. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- 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.
- Nebicyklujte na rotopedu ve stoje.
- Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Počítač je napájen dvěma bateriemi typu AA 1,5 V. Dbejte na to, aby byly použity pouze baterie tohoto typu.
- Hmotnost: 16 kg.
- Celkové rozměry (d x š x v): 85,5 x 46 x 118 cm.

Nářadí na montáž



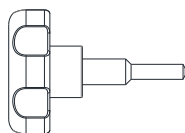
Klíč – S13 – S17 – S19 1ks



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



Imbusový klíč S6 1ks



Skrutka M12x1.75 1ks



Šroub M10x56 (35) 2 ks

Oblouková podložka M10 (36) 2ks

Koncová matice M10 (34) 2 ks

Montážní návod

1. Příprava:

- A. Před montáží se ujistěte, že máte k montáži dostatek prostoru.
- B. Pro montáž používejte dodané nástroje.
- C. Před montáží zkontrolujte, zda máte všechny potřebné součástky (v tomto manuálu naleznete seznam s náčrtem se všemi součástkami označenými čísly), ze kterých se tento stroj skládá.

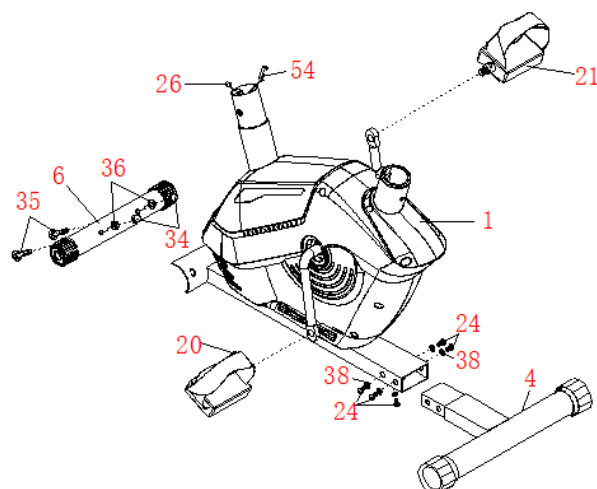
2.Montáž:

Krok 1

Připevněte přední stabilizátor (6) k hlavnímu rámu (1) dvěma sadami šroubů (35), oblou podložky (36) a zavřené matice (34). Pak použijte 2 sady vnitřní šestihranné šrouby (24) a ploché podložky (38) pro připojení zadního stabilizátoru (4) k hlavnímu rámu (1).

Krok 2

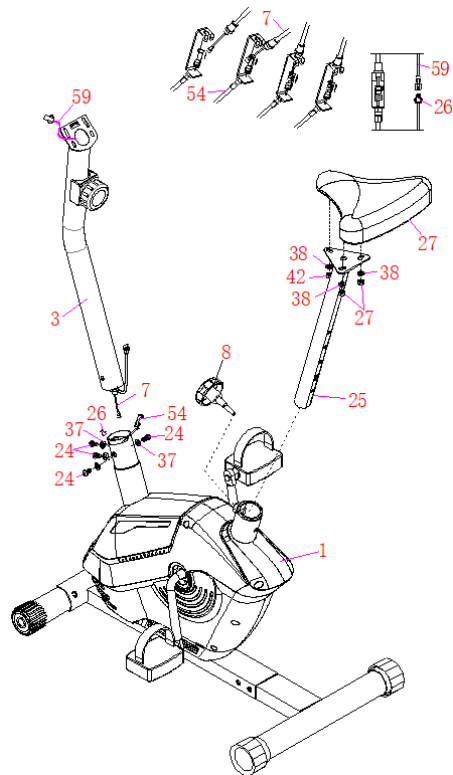
Použijte klíč na připojení pedálů (20/21) ke klikaté.



Pozor: Při montáži pedálů byste měli pravý pedál (21) točit ve směru hodinových ručiček a levý pedál (20) točit proti směru hodinových ručiček.

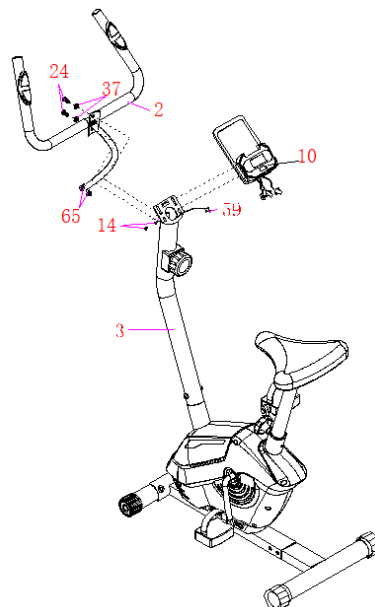
Krok 3

1. Připojte kabel regulátoru odporu (7) ke spodnímu kabelu napětí jako na obrázku.
2. Připojte prodlužovací kabel senzoru (59) ke spodnímu senzoru (26). Pak použijte 4 sady vnitřní šestihranné šrouby (24) a oblé podložky (37) pro připojení podpěry řídicích (3) k hlavnímu rámu (1).
3. Použijte 3 sady ploché podložky (38) a uzamykací nylonové matice (42) na zajištění sedadla (27) k podpěře sedadla (25).
4. Vložte podpěru sedadla (25) do plastové objímky podpěry sedadla (12), potom ji připojte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (8).



Krok 4

1. Odstraňte 2 sady vnitřní šestihranné šrouby (24) a oblé podložky (37) z podpěry řídítek (3). Potom vložte kabely senzoru ručního pulsu (65) do podpěry řídítek (3) a vytáhněte je z horního konce podpěry řídítek (3). Připevněte řídítka (2) na podpěru řídítek (3) s 2 sadami vnitřní šestihranné šrouby (24) a oblé podložky (37), které byly odstraněny.
2. Z konzoly (10) vyberte dva šrouby s křížovou hlavou (14). Potom připojte prodlužovací kabel senzoru (59) a kabely senzoru ručního pulsu (65) na kabely, které jdou z konzoly (10). Zasuňte vodiče do podpěry řídítek (3). Připevněte konzolu (10) na horní konec podpěry řídítek (3) pomocí dvou šroubů (14), které byly odstraněny.



Počítač

Funkce tlačítek:

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

Provoz:

8. **SCAN:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se neobjeví funkce SCAN. Počítač bude každých 5 sekund opakovaně přepínat mezi hodnotami času (time), rychlosti (speed), vzdálenosti (distance), celkové ujeté vzdálenosti (ODO), kalorií (kalorií).
9. **TIME:** Zobrazí časovou hodnotu od začátku do konce cvičení.
10. **SPEED:** Zobrazí aktuální rychlost.
11. **DIST:** Zobrazí ujetou vzdálenost od začátku do konce cvičení.
12. **CALORIES:** Zobrazí celkový počet spálených kalorií od začátku do konce cvičení.
13. **ODO:** Celková ujetá vzdálenost počítaná od vložení nových baterií.
14. **PULSE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se nezobrazí funkce PULSE. Před zahájením měření Vašeho pulsu položte obě ruce na kontaktní podložky a počítač po 6-7 sekundách zobrazí Vaši aktuální srdeční frekvenci v úderech za minutu (BPM).
Poznámka: Během měření Vašeho pulsu může být v důsledku rušení kontaktu naměřená hodnota vyšší než virtuální hodnota během prvních 2-3 sekund, následně se vrátí do normální hodnoty. Výsledek měření nelze považovat za lékařský údaj.

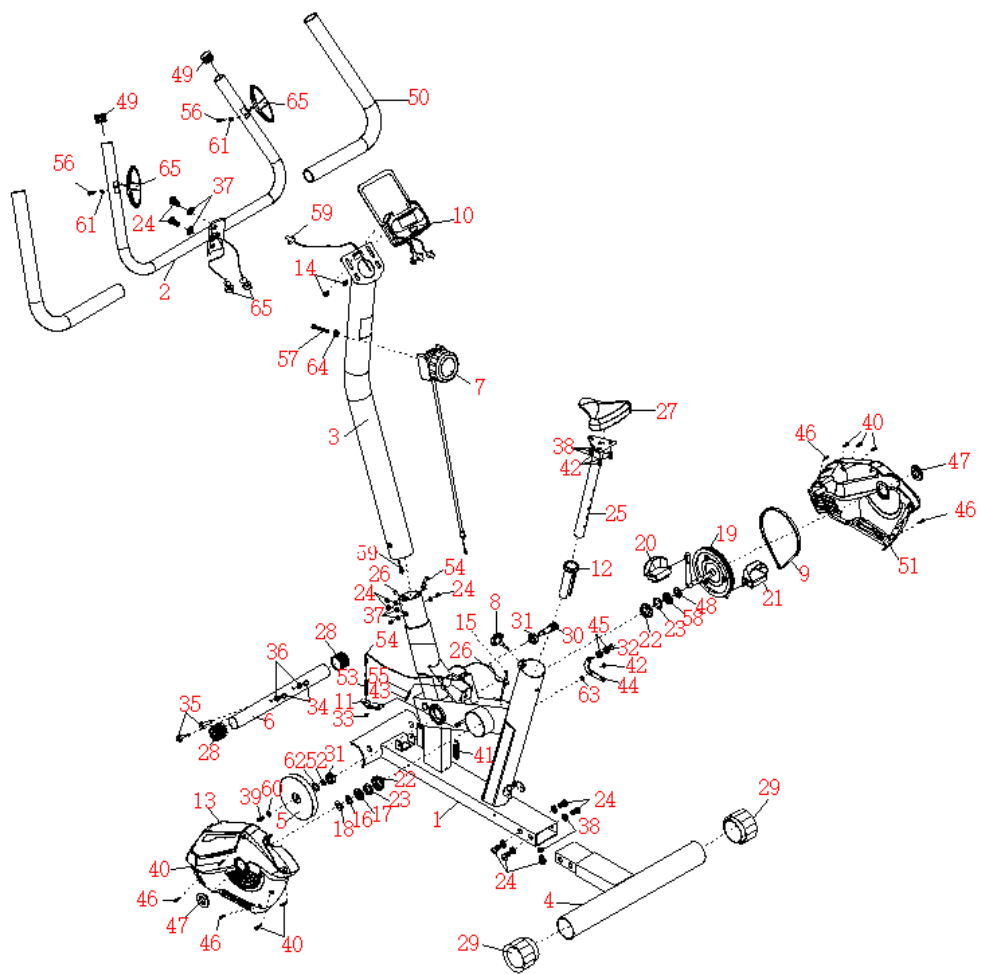
POZNÁMKA:

5. Pokud se na displeji nezobrazují žádné hodnoty, vyměňte baterie.
6. Počítač se vypne automaticky, pokud nezaznamená žádný signál po dobu 4 minut.
7. Počítač se zapne automaticky při zahájení cvičení.
8. Počítač začne automaticky počítat hodnoty při zahájení cvičení a skončí při přerušení cvičení po dobu 4 sekund.

ŠPECIFIKACE:

Funkce	AUTO SCAN	Každých 5 sekund
	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 PULZŮ	40~240 BPM
TYP BATÉRIÍ	2 ks typ AAA	
TEPLOTA PROVOZU	0°C ~ +40°C	
TEPLOTA SKLADOVÁNÍ	-10°C ~ +60°C	

Schematický obrázok



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Řídítka	1
3	Podpěra řídítek	1
4	Zadní stabilizátor	1
5	Magnetické kolo	1
6	Přední stabilizátor	1
7	Regulátor napětí	1
8	Šroub	1
9	Řemen	1
10	Konzola	1
11	Magnetický držák	1
12	Plastová objímka podpěry sedadla	1
13	Levý kryt řetězu	1
14	Šroub s křížovou hlavou M5x10	2
15	Závít šroub s křížovou hlavou ST2.9x9.5	2
16	Plochá podložka $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1
17	Objímka stahováku (7/8)"	1
18	Šestihranný šroub	1
19	Řemenice s klikou 6 "	1
20	Levý pedál (1/2) "	1
21	Pravý pedál (1/2) "	1
22	Objímka ložiska $\Phi 55.6 \times 16$	2
23	Ložisko $\Phi 44.5$	2
24	Šestihranný šroub M8x15	6
25	Podpěra sedadla	1
26	Senzor	1
27	Sedadlo	1
28	Koncovka předního stabilizátoru	2
29	Koncovka zadního stabilizátoru	2
30	Náprava magnetického kola $\Phi 17 \times 90$	1
31	Ložisko 6203Z	2
32	Pojistný kroužek $\Phi 10$	1
33	Nylonová matice M6	1
34	Zavřená matice M10	2
35	Šroub hlavy M10x57	2
36	Oblá podložka $\Phi 10$	2
37	Oblá podložka $\Phi 8$	6
38	Plochá podložka $\Phi 8 \times 20 \times 1.5$	8
39	Šestihranný šroub M8x20	1
40	Závíťový šroub s křížovou hlavou ST4.2x25	6
41	Napínací pružina $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
42	Nylonová matice M8	4
43	Šestihranný šroub	1
44	Přítlačná deska	1

P.Č.	Názov	KS
45	Ložisko 6000Z	2
46	Samořezný šroub s křížovou hlavou ST4.2x25	4
47	Krytka kliky	2
48	Plochá podložka $\Phi 40 \times 2,8$	1
49	Koncovka řídítek	2
50	Držadlo s pěnovou rukojetí	2
51	Pravý kryt řetězu	1
52	Zakřivená podložka $\Phi 17$	1
53	Pružina 65 Mn/ $\Phi 10 \times 50$ v $\delta 1.0$	1
54	Napěťový kabel	1
55	Šestihranný šroub M6	1
56	Závítová šroub s křížovou hlavou ST4.2x20	2
57	Šroub s křížovou hlavou M5x45	1
58	Stěhovací pouzdro (15/16)''	1
59	Prodlužovací kabel senzoru	1
60	Plochá podložka $\Phi 8 \times \Phi 24 \times 2$	1
61	Plochá podložka $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	2
62	Objímka $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
63	Plochá podložka $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$	1
64	Oblá podložka $\Phi 5$	1
65	Kabel senzoru ručního pulsu	2

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 pedály pevně dotaženy.

Skladování

Składujte rotoped na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pociťovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pociťovat 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 pociťovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

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



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. 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 vašich 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 zeď 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 jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.



Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt DUVLAN. Ten wysokiej jakości produkt jest zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego zgodnie z normą EN957 - klasa HC. Przed montażem urządzenia należy uważnie przeczytać tę instrukcję obsługi. Urządzenia należy używać tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wiele zabawy i sukcesów podczas treningu.

Wasz zespół Duvlan

Gwarancja

Na błędy materiałowe i zużycie Duvlan udziela dwuletniej gwarancji. Gwarancja nie obejmuje zużytych części oraz szkód spowodowanych niewłaściwym korzystaniem z urządzenia. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt. Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu (należy zachować dowód zakupu).

Obsługa klienta

Aby możliwie najlepiej wspierać Państwa w przypadku problemów z produktem, prosimy o podanie nazwy produktu modelu i numeru zamówienia. Można je znaleźć na fakturze.

Utylizacja zużytego urządzenia

Urządzenie Duvlan nadaje się do recyklingu. Prosimy, aby urządzenie po upływie okresu użytkowania oddać do punktów zbiórki odpadów (lub miejsc na to przeznaczonych).

Kontakt

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

Ostrzeżenie

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. Duvlan nie ponosi odpowiedzialności za błędy wskutek nieprawidłowego przekładu instrukcji lub technicznej zmiany produktu.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

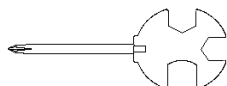
Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

- Z urządzenia nie może korzystać osoba, której masa ciała przekracza 110 kg.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierząt w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zabezpieczyć dostateczną przestrzeń na bezpieczne używanie urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolna powierzchnia min. 0,6 m.
- Urządzenie musi stać na nieśliskiej powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Używać urządzenia tylko we wnętrzu i chronić go przed wilgocią i kurzem. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego. Urządzenie było testowane i certyfikowane zgodnie z kategorią HC (norma STN EN ISO 20957-1) do użytku domowego. Gwarancja nie obejmuje wykorzystywania urządzenia w celach komercyjnych.
- Przy komplikacjach zdrowotnych i ograniczeniach należy konsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Nieprawidłowy trening i przecenienie umiejętności może zaszkodzić zdrowiu.
- Jeśli podczas treningu poczują Państwo mdłości, ból w klatce piersiowej albo będzie się źle oddychało, należy natychmiast zakończyć trening i udać się do lekarza.
- Trening rozpocząć dopiero po upewnieniu się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i ustawione.
- Przy montażu urządzenia należy postępować dokładnie według instrukcji.
- Przy czyszczeniu urządzenia nie używać agresywnych środków czyszczących.
- Korzystać wyłącznie z oryginalnych części Duvlan (zobacz spis).
- Wszystkie części ruchome muszą być mocno przytwierdzone, aby zapobiec ich rozluźnieniu podczas treningu.
- Nie korzystać z urządzenia na bosaka albo w luźnym obuwiu. Podczas treningu nie zakładać luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Uszkodzone części mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpłynąć na żywotność urządzenia. Zużyte i uszkodzone części należy natychmiast wymienić albo zrezygnować z dalszego korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki i śruby, czy są dokręcone.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia musi być wykonany starannie.
- Ręce oraz nogi trzymać z dala od ruchomych części.
- Nie pedałowac na rowerku na stojąco.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Komputer zasilany jest dwiema bateriami typu AA 1,5V. Dbać o to, aby były używane tylko baterie tego typu.
- Masa: 16 kg.
- Całkowite rozmiary (dł. x. sz. x w.): 85,5 x 46 x 118 cm.

Narzędzia do montażu



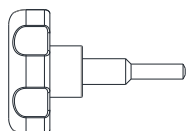
Klucz S10 - S13 - S17 - S19 1 szt



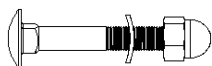
Kombinowany klucz z śrubokrętem krzyżowym S13 - S14 - S15 1 szt



Klucz imbusowy S6 1 szt



Śruba M12x1.75 1 szt



Śruba M10x56 (35) 2 szt

Podkładowka lukowa M10 (36) 2 szt

Nakrętka M10 (34) 2 szt

Instrukcja montażu

1. Przygotowanie

- A. Przed montażem upewnić się, że jest dostatecznie dużo miejsca.
- B. Do montażu używać dodanych narzędzi.
- C. Przed montażem sprawdzić, czy są wszystkie potrzebne części (w tej instrukcji znajdują Państwo spis ze szkicem z wszystkimi częściami oznaczonymi numerami), z którym urządzenie się składa.

2. Montaż:

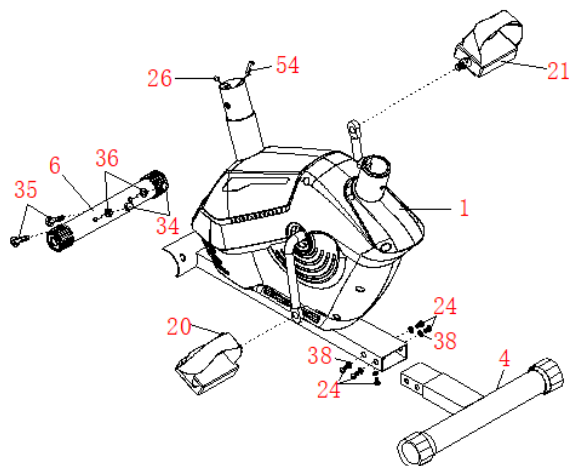
Krok 1

Przytwierdzić przedni stabilizator (6) do ramy głównej (1) dwiema zestawami śrub (35), podkładki okrągłej (36) i nakrętki zamknięte (34). Następnie użyć 2 zestawów wewnętrznej

śruby sześciokątnej (24) i podkładki płaskiej (38) w celu przytwierdzenia tylnego stabilizatora (4) do ramy głównej (1).

Krok 2

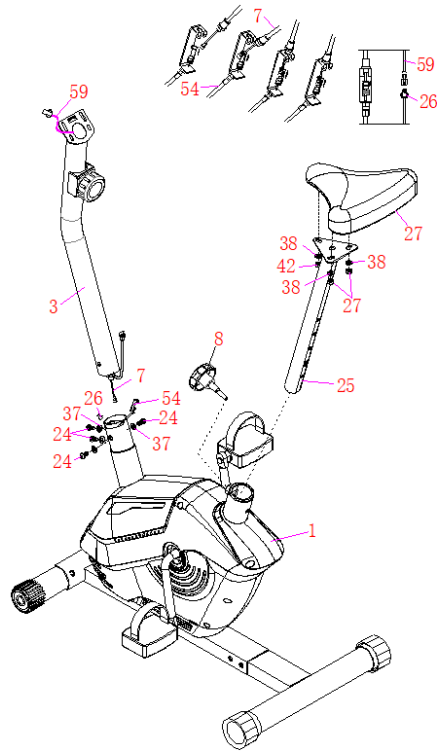
Użyć klucza do przytwierdzenia pedałów (20/21) z korbami.



Uwaga: Przy montażu pedałów prawy pedał (21) należy kręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara a lewy pedał (20) kręcić w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

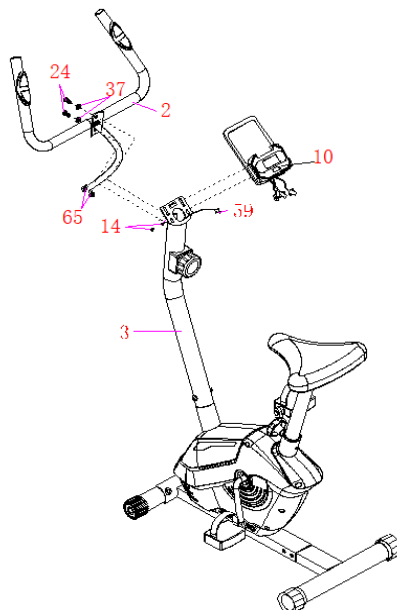
Krok 3

1. Przytwierdzić przewód regulatora oporu (7) do spodniego przewodu napięcia jak na ilustracji.
2. Przytwierdzić przedłużający przewód czujnika (59) do spodniego czujnika (26). Następnie użyć 4 zestawów wewnętrznej śruby sześciokątnej (24) i podkładki okrągłej (37) do przytwierdzenia podpory uchwytów (3) do ramy głównej (1).
3. Użyć 3 zestawy podkładki płaskiej (28) i nylonowej zakrętki zamykającej (42) w celu przytwierdzenia siodełka (27) do podpory siodełka (25).
4. Włożyć podporę siodełka (25) do plastikowej obejmy podpory siodełka (12), następnie przymocować ją do ramy głównej (1) za pomocą śruby (8).



Krok 4

1. Wyciągnąć 2 zestawy wewnętrznej sześciokątnej śruby (24) i podkładki okrągłej (37) z podpory uchwytów (3). Następnie włożyć przewody czujnika pulsu ręcznego (65) do podpory uchwytów (3) i wyciągnąć je z górnego końca podpory uchwytów (3). Przytwierdzić uchwyty (2) do podpory uchwytów (3) z 2 zestawami wewnętrznej sześciokątnej śruby (24) i podkładki okrągłej (37), które były wyciągnięte.
2. Z konsoli (10) wyciągnąć dwie śruby z krzyżową główką (14). Następnie przyłączyć przedłużający przewód czujnika (59) i przewody czujnika pulsu ręcznego (65) do przewodów, które wychodzą z konsoli (10). Zasunąć przewody do podpory uchwytów (3). Przymocować konsolę (10) do górnego końca podpory uchwytów (3) za pomocą dwóch śrub (14), które były wyciągnięte.



Komputer

Funkcje przycisków:

MODE - Wcisnąć aby wybrać funkcję Dłuższym przytrzymaniem przycisku resetują się wartości czasu, dystansu i kalorii.

Funkcje:

15. **SCAN**: Wcisnąć przycisk **MODE**, aż nie pojawi się funkcja **SCAN**. Komputer co 5 sekund będzie przełączać między wartościami czasu (time), prędkości (speed), dystansu (distance), całkowitego przebytego dystansu (ODO), kalorii (calories).
16. **TIME**: Wyświetla wartość czasu od początku do końca ćwiczenia.
17. **SPEED**: Wyświetla aktualną prędkość.
18. **DIST**: Wyświetla przebyty dystans od początku do końca ćwiczenia.
19. **CALORIES**: Wyświetla całkowitą liczbę spalonych kalorii od początku do końca ćwiczenia.
20. **ODO**: Całkowity przebyty dystans liczony od włożenia nowych baterii.
21. **PULSE**: Wcisnąć przycisk **MODE**, dopóki nie pokaże się funkcja **PULSE**. Przed rozpoczęciem mierzenia pulsu położyć obie ręce na podkładki kontaktowe a komputer po 6-7 wyświetli aktualną częstotliwość uderzeń serca w uderzeniach na minutę (BPM).

Uwaga: Podczas mierzenia pulsu może być w wyniku przerwania kontaktu naliczona wartość wyższa niż wartość wirtualna podczas pierwszych 2-3 sekund, następnie wróci ona do normalnej wartości. Wynik mierzenia nie można uznawać za dane lekarskie.

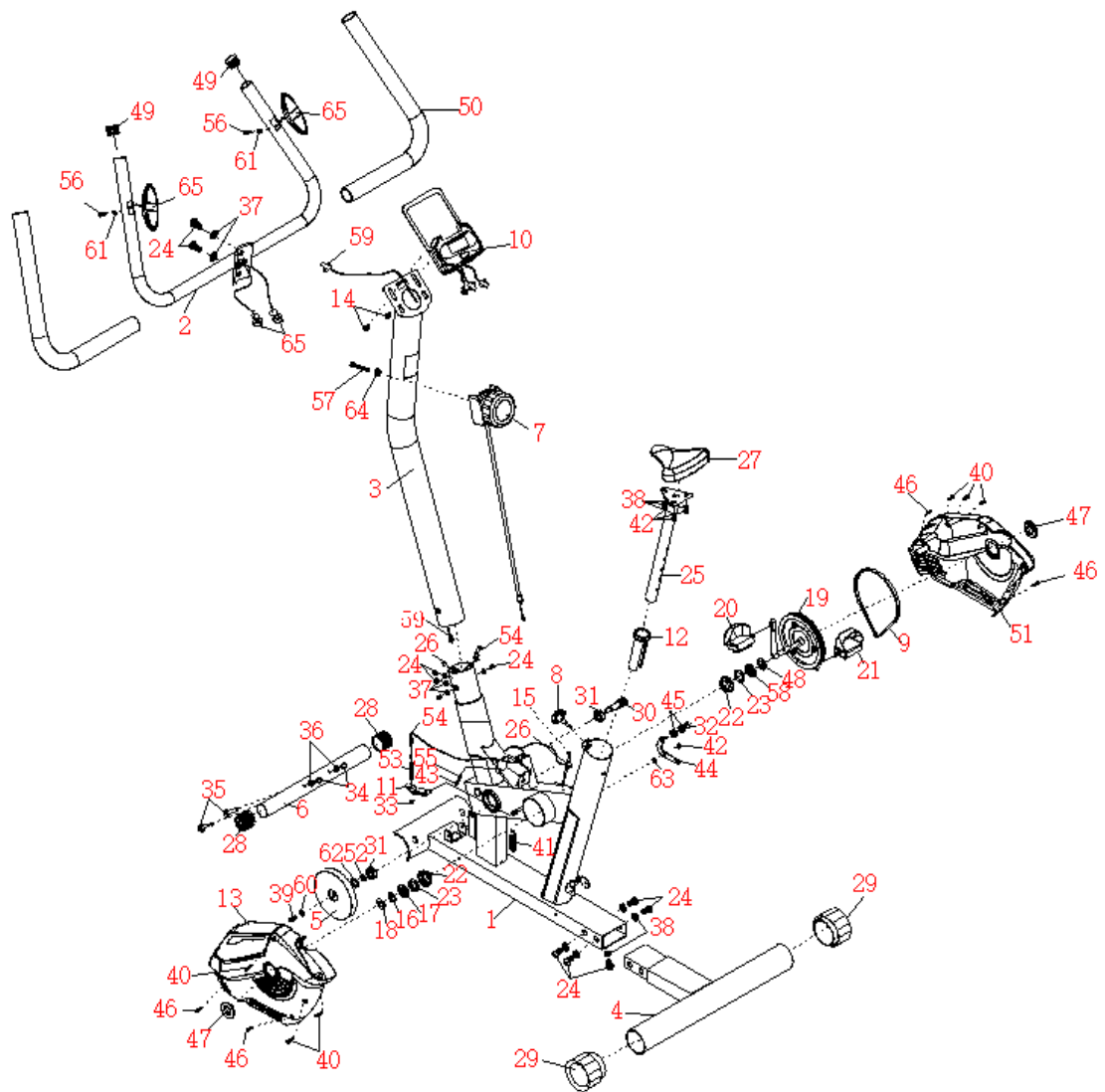
UWAGA:

9. Gdy na wyświetlaczu nie pokazują się żadne wartości, należy wymienić baterie.
10. Komputer wyłączy się automatycznie, gdy nie odczyta żadnego sygnału po 4 minutach.
11. Komputer włączy się automatycznie przy rozpoczęciu ćwiczenia.
12. Komputer zacznie zliczać automatycznie wartości przy rozpoczęciu ćwiczenia a skończy przy przerwaniu ćwiczenia po 4 sekundach.

SPECYFIKACJA:

Funkcja	AUTO SCAN	Co 5 sekund
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	Maksimum to 999.9KM/H
	DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODO	0.0~9999 KM
	WARTOŚĆ PULSU	40~240 BPM
TYP BATERII	2 ks typ AAA	
TEMPERATURA UŻYTKOWANIA	0°C ~ +40°C	
TEMPERATURA PRZECHOWYWANIA	-10°C ~ +60°C	

Obrazek schematyczny



Spis części

Nr p.	Nazwa	Szt
1	Rama główna	1
2	Uchwyty	1
3	Podpora uchwytów	1
4	Tyłny stabilizator	1
5	Kółko magnetyczne	1
6	Przedni stabilizator	1
7	Regulator napięcia	1
8	Śruba	1
9	Rzemień	1
10	Konsola	1
11	Uchwyt magnetyczny	1
12	Plastikowa obejma podpory siodełka	1
13	Lewa osłona łańcucha	1
14	Śruba z główką krzyżową M5x10	2
15	Gwintowa śruba z główką krzyżową ST2.9x9.5	2
16	Podkładka płaska $\Phi 23 \times \Phi 35 \times \Phi 2.0$	1
17	Obejma ściągacza (7/8)"	1
18	Śruba sześciokątna	1
19	Krażek 6"	1
20	Lewy pedał (1/2)"	1
21	Prawy pedał (1/2)"	1
22	Obejma łożyska $\Phi 55.6 \times 16$	2
23	Łożysko $\Phi 44.5$	2
24	Śruba sześciokątna M8x15	6
25	Podpora siedziska	1
26	Czujnik	1
27	Siedzisko	1
28	Końcówka przedniego stabilizatora	2
29	Końcówka tylnego stabilizatora	2
30	Oś kółka magnetycznego $\Phi 17 \times 90$	1
31	Łożysko 6203Z	2
32	Krażek zabezpieczający $\Phi 10$	1
33	Nakrętka nylonowa M6	1
34	Nakrętka zamknięta M10	2
35	Śruba o główce M10x57	2
36	Podkładka okrągła $\Phi 10$	2
37	Podkładka okrągła $\Phi 8$	6
38	Podkładka płaska $\Phi 8 \times 20 \times 1.5$	8
39	Śruba sześciokątna M8x20	1
40	Gwintowa śruba z główką krzyżową ST4.2x25	6
41	Sprężyna napinająca $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
42	Nakrętka nylonowa M8	4
43	Sześciokątna śruba M6x20	1
44	Płytki przycięsieniowa	1

Nr p.	Nazwa	Szt
45	Łożysko 6000Z	2
46	Samogwintująca śruba z główką krzyżową ST4.2x25	4
47	Osłona korby	2
48	Podkładka płaska $\Phi 40 \times 2,8$	1
49	Końcówka uchwytów	2
50	Poręcz z uchwytem piankowym	2
51	Prawa osłona łańcucha	1
52	Podkładka zakrzywiona $\Phi 17$	1
53	Sprężyna 65 Mn/ $\Phi 10 \times 50$ v $\delta 1.0$	1
54	Przewód napięcia	1
55	Sześciokątna śruba M6	1
56	Śruba gwintowa z krzyżową główką ST4.2x20	2
57	Śruba z krzyżową główką M5x45	1
58	Tuleja zaciskowa (15/16)"	1
59	Przedłużający przewód czujnika	1
60	Podkładka płaska $>\Phi 8 \times \Phi 24 \times 2$	1
61	Podkładka płaska $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	2
62	Obejma $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
63	Podkładka płaska $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$	1
64	Podkładka okrągła $\Phi 5$	1
65	Przewód czujnika pulsu ręcznego	2

Pielęgnacja

Czyszczenie

Rowerek można wyczyścić wilgotną ściereczką. Przy częściach plastikowych nie używać materiałów żrących ani rozpuszczalników. Po każdym użytkowaniu oczyścić rower z potu i innych nieczystości. Uważać, aby wyświetlacz komputera nie miał nadmiernego kontaktu z wilgotnością, aby zapobiec urazu szokiem elektrycznym bądź uszkodzeniu elektroniki.

Rowerek, a zwłaszcza komputer, przechowywać z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

Co tydzień należy kontrolować, czy wszystkie śruby i pedały są mocno dokręcone.

Przechowywanie

Rowerek przechowywać w suchym i czystym miejscu poza zasięgiem dzieci.

Rozgrzewka

Ćwiczenia szyi

Skłonić głowę na prawą stronę tak, aby poczuć napięcie w karku. Powoli skłonić głowę w kierunku klatki piersiowej w półokręgu a następnie skrócić głową w lewo. Poczuj się delikatne napięcie w szyi. Ćwiczenie to można powtarzać wielokrotnie.



Ćwiczenia obszaru ramion

Naprzemiennie wymachiwać lewym i prawym ramieniem, bądź oboma ramionami naraz.



Ćwiczenia ramion

Naprzemiennie wyciągać lewe i prawe ramię w kierunku sufitu. Poczujecie Państwo napięcie po lewej oraz prawej stronie. Ćwiczenie to należy powtarzać kilkakrotnie.



Ćwiczenia części górnej

Podeprzeć się tak, aby ręką oprzeć się o ścianę, następnie wyciągnąć się w kierunku za siebie i podnieść prawą bądź lewą nogę w kierunku tylnych części, tak bardzo, jak jest to możliwe. Poczujecie się napięcie w przedniej części ud. Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



Wewnętrzna część ud

Usiąść na podłodze z nogami tak, aby kolana kierowały się ku zewnątrz. Przycisnąć nogi tak blisko, jak jest to możliwe, do boków. Teraz przesunąć kolana w dół. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeżeli jest to możliwe.



Dotykanie palców stóp

Skłonić tułów w dół i spróbować dotknąć palców stóp. Jeśli się da, pozostać w tej pozycji przez 20-30 sekund.



Ćwiczenia na kolana

Usiąść na podłodze i wyprostować prawą nogę. Zgiąć lewą nogę a stopę położyć na prawe udo. Teraz spróbować dosięgnąć prawą stopę prawym ramieniem. Pozostać w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



Ćwiczenia pleców/ścięgna Achillesa

Obie ręce położyć na ścianę, aby uzyskać opór ciała. Przesunąć lewą nogę do tyłu i spróbować ją przyłożyć do tylnych części, wyprostować ją z prawą nogą. Ćwiczenie to rozciąga zarówno plecy, jak i nogi. Pozostać w tej pozycji 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy **Duvlan** berendezés mellett döntött. Ezt a kiváló minőségű terméket otthoni használatra tervezték és tesztelték az EN 957 norma alapján – HC kategória. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

Jótállás

Az anyaghibára és a kivitelezésre a **Duvlan** 2 év jótállást vállal.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető legjobb 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** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta 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 használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

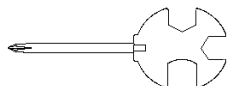
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

- Ezt a berendezést nem használja olyan a személy, akinek a testsúlya meghaladja a **110 kg**-ot.
- A berendezés felnőttek részére készült. Gyerekeket és állatokat ne hagyjon felügyelet nélkül egy helyiségben a berendezéssel.
- Biztosítsa a megfelelő teret a berendezés biztonságos használatához. A berendezés körül legyen min. 0,6m szabad terület.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha szeretné megóvni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezést beltérben használja, védje a portól és a nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá vagy víz közelébe.
- A berendezés otthoni használatra készült. A berendezést a HC kategória (norma STN EN ISO 20957-1) alapján tesztelték és tanúsították otthoni használatra. Konditermi 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 az edzés közben szédülést, mellkasi fájdalmat vagy légzési nehézségeket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel az orvosát.
- Az edzést csak azután kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezés összeszerelésekor pontosan kövesse az útmutatóban leírtakat.
- Ne használjon agresszív tisztítószerket a berendezés tisztításakor.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljanak ki.
- A berendezést ne használja mezítláb vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet. Az edzés megkezdése előtt vegye le az ékszereit. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy az 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 ellenőrizzen minden anyát és csavart, hogy megfelelően be legyenek húzva.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétszerelése gondos odafigyelést igényel.
- A kezét és a lábát tartsa távol a mozgó részekről.
- A kerékpározzon a szobakerékpáron állva.
- Ez a berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
- A számítógépet két 1,5 V-os AA elem táplálja. Ügyeljen arra, hogy csak ilyen típusú elemeket használjon.
- Súly: 16 kg.
- Teljes méret (h x sz x m): 85,5 x 46 x 118 cm.

Szerszámok az összeszereléshez



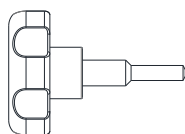
Kulcs S10 – S13 – S17 – S19 1db



Kombinált kulcs keresztesavarhúzóval S13 – S14 – S15 1db



Imbuszkulcs S6 1db



Skrutka M12x1.75 1ks



Csavar M10x56 (35) 2 ks

Arch alátét M10 (36) 2ks

Záró anya M10 (34) 2 ks

Összeszerelési útmutató

1.Előkészület:

A. Az összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy van elegendő hely az összeszereléshez.

B. Az összeszereléshez használja a mellékelt szerszámokat.

C. Az összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy rendelkezik az összes szükséges alkatrészsel (ebben a használati útmutatóban talál egy listát vázlattal, ahol fel van tüntetve és számmal ellátva az összes alkatrész), amelyekből ez a gép áll.

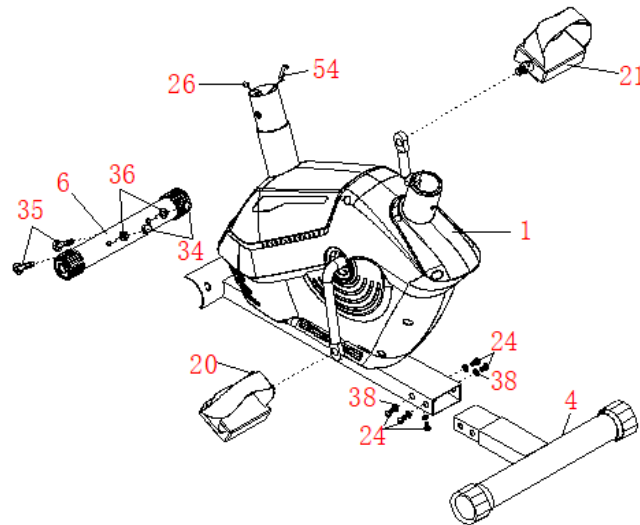
2.Összeszerelés:

1. lépés

Rögzítse az első stabilizátort (6) a fővázhoz (1) két készlet csavarral (35), kerek alátéttel (36) és zárt anyával (34). Ezután használjon 2 készlet hatlapú csavart (24) és lapos alátétet (38) a hátsó stabilizátor (4) fővázhoz (1) történő rögzítéséhez.

2. lépés

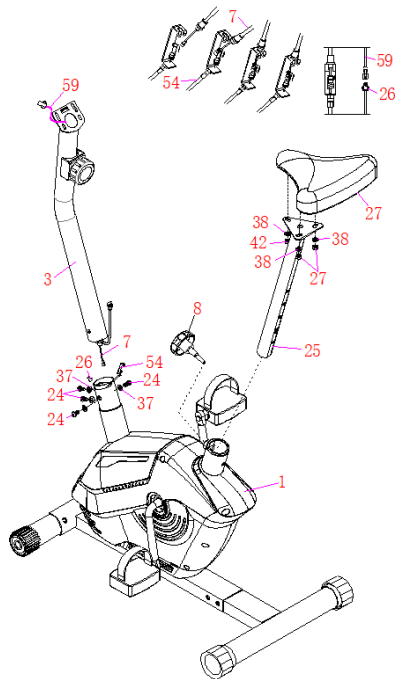
Használja a kulcsot a pedálok (20/21) rögzítéséhez a hajtókarokhoz.



Vigyázat: A pedálok rögzítésekor a jobb oldali pedált (21) az óramutató járásával megegyező irányba kell forgatni, a bal oldali pedált (20) pedig az óramutató járásával ellentétes irányba kell forgatni.

3. lépés

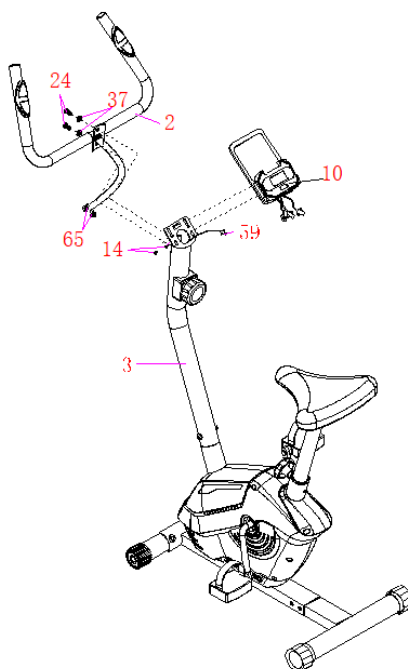
1. Csatlakoztassa az ellenállás-szabályozó kábelt (7) az alsó feszültségkábelhez az ábrán látható módon.
2. Csatlakoztassa az érzékelő hosszabbító kábelét (59) az alsó érzékelőhöz (26). Ezután használjon 4 készlet hatlapú csavart (24) és kerek alátétet (37) a kormánytámasz (3) a fővázhoz (1) való rögzítéséhez.
3. Használjon 3 készlet lapos alátétet (38) és nylon záróanyát (42) az ülés (27) az üléstámaszhoz (25) való rögzítéséhez.
4. Helyezze az üléstámaszt (25) az üléstámasz műanyag foglatába (12), majd rögzítse a fővázhoz (1) csavar (8) segítségével.



4. lépés

1. Vegye ki a 2 készlet hatlapú csavart (24) és kerek alátétet (37) a kormánytámaszból (3). Ezután helyezze a kézi pulzusérzékelő kábeleket (65) a kormánytámaszba (3), és húzza ki őket a kormánytámasz (3) felső végéből. Rögzítse a kormányt (2) a kormánytámaszhoz (3) 2 készlet hatlapú csavar (24) és kerek alátét (37) segítségével, amelyeket előzőleg kivett.

2. A konzolból (10) vegye ki a két keresztfejű csavart (14). Ezután csatlakoztassa az érzékelő hosszabbító kábelét (59) és a kézi pulzusérzékelő kábeleket (65) a kábelekhez, amelyek a konzolról (10) érkeznek. Csúsztassa a vezetékeket a kormánytámaszba (3). Rögzítse a konzolt (10) a kormánytámasz (3) felső végéhez két csavar (14) segítségével, amelyeket előzőleg kivett.



Számítógép

Gombfunkciók:

MODE – Nyomja meg a funkció kiválasztásához. Hosszabb ideig történő lenyomva tartásával visszaállíthatja az idő, a távolság és a kalória értékét.

Működtetés:

22. **SCAN:** Nyomja a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a SCAN funkció. A számítógép 5 másodpercenként vált az idő (time), a sebesség (speed), a távolság (distance), a teljes megtett távolság (ODO) és a kalória (calories) értékei között.
23. **TIME:** Megjeleníti az idő a gyakorlat kezdetétől a végéig terjedő értékét.
24. **SPEED:** Megjeleníti az aktuális sebességet.
25. **DIST:** Megjeleníti a gyakorlat kezdetétől a végéig megtett távolságot.
26. **CALORIES:** Megjeleníti a gyakorlat kezdetétől a végéig elégetett kalóriát.
27. **ODO:** Az új elemek behelyezése óta megtett távolság.
28. **PULSE:** Nyomja a MODE gombot, amíg meg nem jelenik a PULSE funkció. A pulzusmérés megkezdése előtt helyezze mindkét kezét az érintkezőpárnákra, és a számítógép 6-7 másodperc elteltével percenkénti ütésszámban (BPM) megjeleníti az aktuális szívfrekvenciát.
Megjegyzés: A pulzusmérés során kapcsolat-megszakítás miatt a mért érték magasabb lehet, mint az első 2-3 másodperc virtuális értéke, majd visszatér a normális értékre. A mérési eredmény nem tekinthető orvosi adatnak.

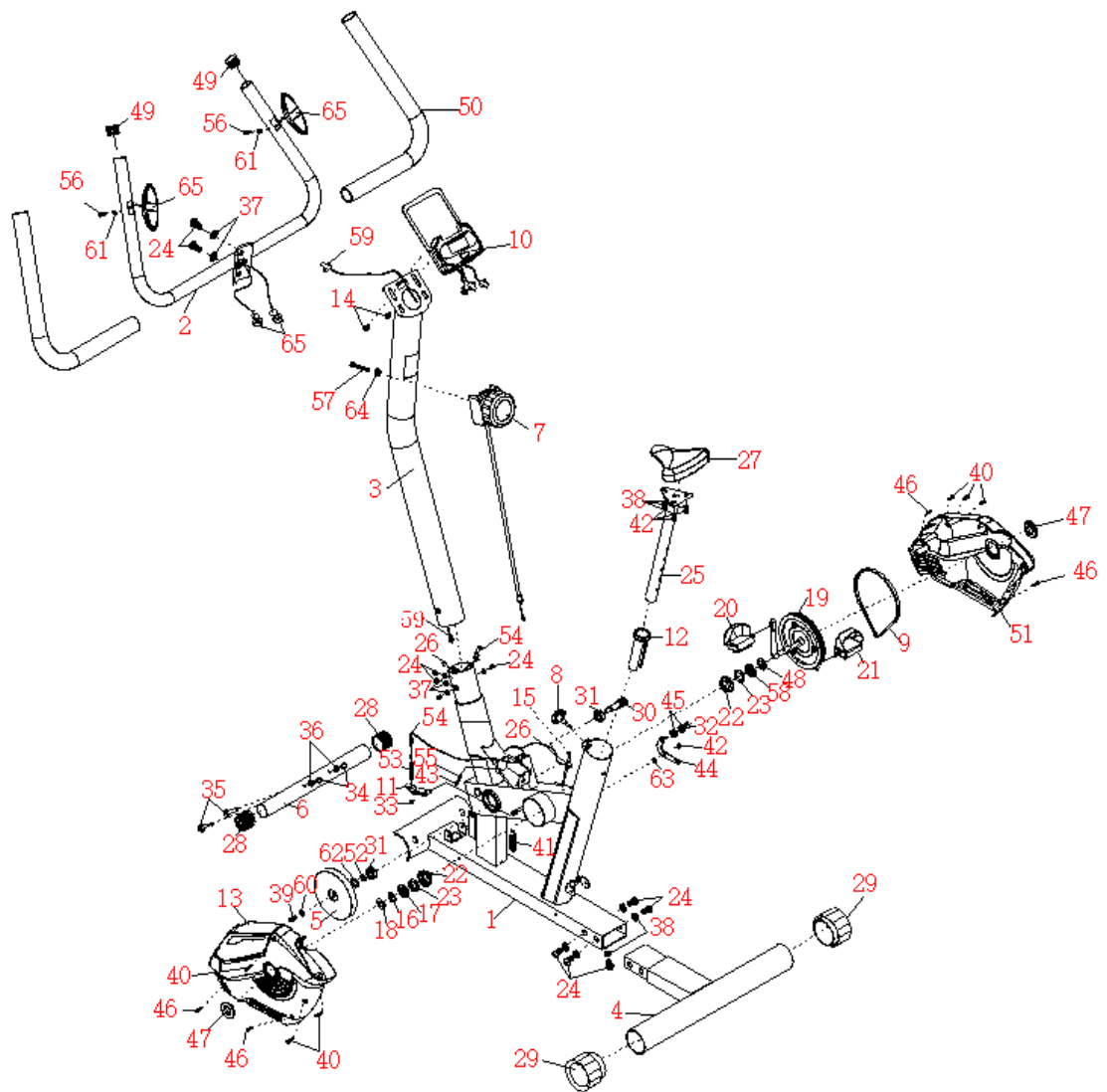
MEGJEGYZÉS:

13. Ha a kijelző nem mutat értéket, cserélje ki az elemeket.
14. A számítógép automatikusan kikapcsol, ha nincs jel 4 percig.
15. A számítógép automatikusan bekapcsol az edzés megkezdésével.
16. A számítógép automatikusan elkezd számolni az értékeket az edzés megkezdésével, és befejezi, ha az edzés 4 másodpercre megszakad.

SPECIFIKÁCIÓ:

Funkció	AUTO SCAN	5 másodpercenként
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	A maximum 999.9KM/H
	DISTANCE	0.00~999.9 KM
	CALORIES	0.0~999.9 CAL
	ODO	0.0~9999 KM
	PULZUSÉRTÉK	40~240 BPM
ELEMÉK TÍPUSA	2 db AAA típusú	
MŰKÖDÉSI HŐMÉRSÉKLET	0°C ~ +40°C	
TÁROLÁSI HŐMÉRSÉKLET	-10°C ~ +60°C	

Sematikus ábra



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Főváz	1
2	Kormány	1
3	Kormánytámasz	1
4	Hátsó stabilizátor	1
5	Mágneses kerék	1
6	Első stabilizátor	1
7	Feszültségszabályozó	1
8	Csavar	1
9	Szíj	1
10	Konzol	1
11	Mágneses tartó	1
12	Üléstámasz műanyag foglalata	1
13	Bal láncvédő	1
14	Keresztfelű csavar M5x10	2
15	Keresztfelű menetes csavar ST2.9x9.5	2
16	Lapos alátét $\Phi 23 \times \Phi 35 \times 2.0$	1
17	Húzófoglat (7/8)"	1
18	Hatlapú csavar	1
19	Hajtókaros tárcsa 6"	1
20	Bal pedál (1/2)"	1
21	Jobb pedál (1/2)"	1
22	Csapághüvely $\Phi 55.6 \times 16$	2
23	Csapágy $\Phi 44.5$	2
24	Hatlapú csavar M8x15	6
25	Üléstámasz	1
26	Érzékelő	1
27	Ülés	1
28	Első stabilizátor végsapkája	2
29	Hátsó stabilizátor végsapkája	2
30	Mágneses kerék tengelye $\Phi 17 \times 90$	1
31	Csapágy 6203Z	2
32	Biztosítógyűrű $\Phi 10$	1
33	Nylon anya M6	1
34	Zárt anya M10	2
35	Fejcsavar M10x57	2
36	Kerek alátét $\Phi 10$	2
37	Kerek alátét $\Phi 8$	6
38	Lapos alátét $\Phi 8 \times 20 \times 1.5$	8
39	Hatlapú csavar M8x20	1
40	Keresztfelű menetes csavar ST4.2x25	6
41	Feszítőrugó $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
42	Nylon anya M8	4
43	Hatlapú csavar M6x20	1
44	Nyomólemez	1

SSZ.	Megnevezés	DB
45	Csapágy 6000Z	2
46	Önmetsző keresztfejű csavar ST4.2x25	4
47	Hajtókar-védő	2
48	Lapos alátét $\Phi 40 \times 2,8$	1
49	Kormány-végsapka	2
50	Habmarkolatos fogantyú	2
51	Jobb láncvédő	1
52	Ívelt alátét $\Phi 17$	1
53	Rugó 65 Mn/ $\Phi 10 \times 50$ v $\delta 1.0$	1
54	Feszültségkábel	1
55	Hatlapú csavar M6	1
56	Keresztfejű menetes csavar ST4.2x20	2
57	Keresztfejű csavar M5x45	1
58	Húzófoglat (15/16)''	1
59	Hosszabbított érzékelőkábel	1
60	Lapos alátét $\Phi 8 \times \Phi 24 \times 2$	1
61	Lapos alátét $\Phi 5 \times \Phi 9 \times 0.8$	2
62	Foglat $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
63	Lapos alátét $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$	1
64	Kerek alátét $\Phi 5$	1
65	Kézi pulzusérzékelő kábel	2

Karbantartás

Tisztítás

A szobakerékpárt nedves ruhával tisztíthatja. Ne használjon súrolószert vagy oldószert a műanyag részekben. Minden használat után tisztítsa meg a szobakerékpárt az izzadságtól és az egyéb szennyeződésektől. Ügyeljen arra, hogy ne tegye ki a számítógép kijelzőjét túlzott nedvességnek, hogy elkerülje az áramütést vagy az elektronika károsodását. A szobakerékpárt, különösen a számítógépet közvetlen napfénytől védve tárolja.

Minden héten ellenőrizze, hogy minden csavar és pedál szorosan be van-e húzva.

Tárolás

A szobakerékpárt száraz és tiszta helyen, gyermekektől elzárva tárolja.

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.

