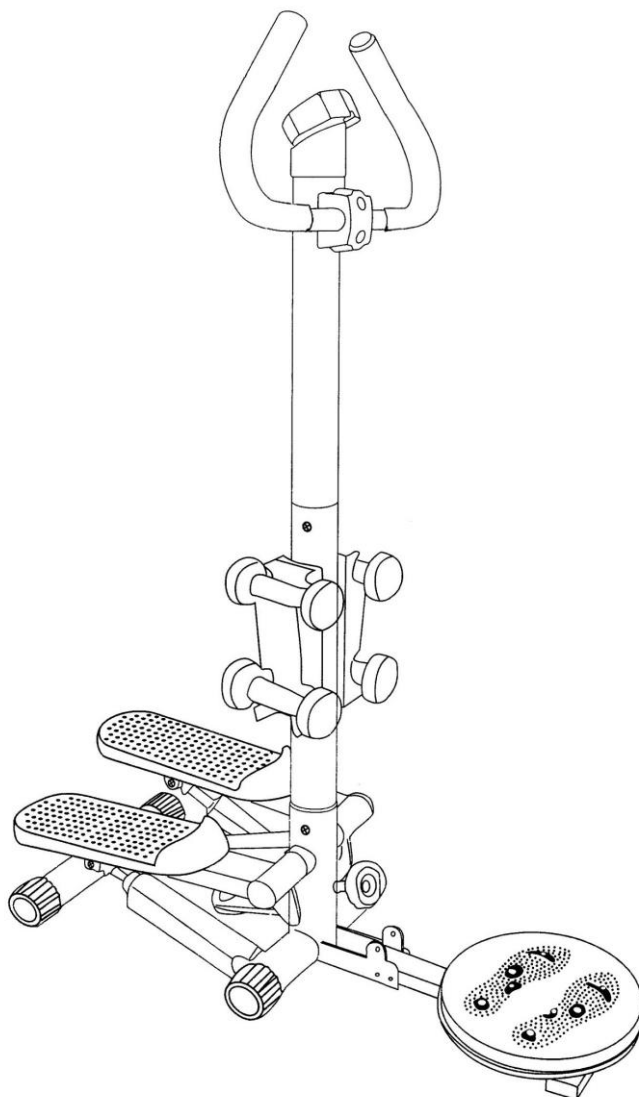




Návod na použitie: Viacúčelový stepper DUVLAN Eddie 3 v 1 – kód: 6861

SK

Návod k použití: Víceúčelový stepper DUVLAN Eddie 3 v 1 – kód: 6861

CZ

Instrukcja obsługi: Uniwersalny stepper DUVLAN Eddie 3 in 1 – kod: 6861

PL

Használati útmutató: Multifunkció stepper DUVLAN Eddie 3 v 1 – kód: 6861

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 2-ročnú záruku.

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

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
4. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HC (norma STN EN 957-8). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. 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.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Hmotnosť zariadenia: 16 kg.
19. Celkové rozmery (d x š x v): 87 x 39 x 119 cm.
20. Nezávislý pohyb.

Zoznam dielov

P. Č.	Názov	P. Č.	Názov
1	Obdĺžniková zátka	26	Skrutka
2	Rotana	27	Ploché tesnenie
3	Gumený tanier	28	Priestorová guma
4	Držiak	29	Skrutka
5	Skrutka	30	Oceľové lanko
6	Ploché tesnenie	31	Skrutka
7	Matica	32	Držiak podstavca
8	Upínacie tesnenie	33	Skrutka
9	Skrutka	34	Tesnenie
10	Ploché tesnenie	35	Klapka
11	Potrubná svorka	36	Skrutka
11a	Rukoväť	37	Hlavná podpera
12	Pena rukoväte	38	Skrutka
12a	Konektor rukoväte	39	Ploché tesnenie
13	Podstavec	40	Matica
14	Počítač	41	Otočná rukoväť
15	Zvislá tyč	42	Ploché tesnenie
16	Spojovacie vedenie	43	Ploché tesnenie
17	Stojan na činky	44	Regál na kolesá
18	Činka	45	Skrutka
19	Zvislá tyč	46	Plastové koleso
20	Skrutka	47	Matica
21	Ploché tesnenie	48	Podložka
22	Skrutka	49	Skrutka
23	Pedál	50	Kábel
24	Držiak podstavca	51	Indukčná cievka
25	Okrúhla zátka		

Poznámka: Väčšina dielov jej zabalená samostatne, niektoré však boli už vopred namontované k niektorým častiam zariadenia. V takom prípade diel odmontujte a pokračujte podľa návodu.

Montážny návod

Krok 1

Položte hlavnú časť steppera na zem.



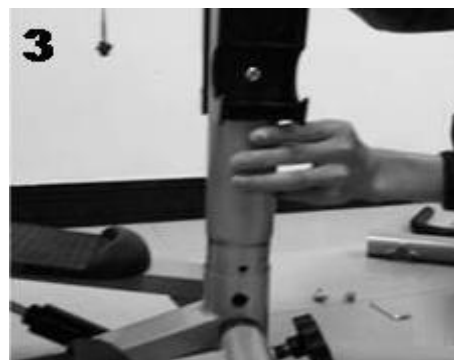
Krok 2

Spojte kábel zo zvislej tyče s káblom z hlavnej časti steppera.



Krok 3

Pomocou skrutiek a podložiek spojte zvislú tyč s hlavnou časťou steppera. Neutiahnite skrutky úplne, aby ste predišli nepríjemnostiam pri ďalšej montáži.



Krok 4

Spojte kábel zo zvislej tyče s káblom z vrchnej tyče, následne vrchnú tyč zasunúte do zvislej tyče a spojte ich pomocou skrutiek a podložiek. (Neutahujte úplne).



Krok 5

Vložte podstavec do hornej tyče a pretiahnite kábel vedenia cez otvor na podstavci.

**Krok 6**

Prepojte vedenie s káblom počítača a následne zasunúť počítač na podstavec.

**Krok 7**

Nasaďte opierku rúk a pripevnite dlhou skrutkou. Nakoniec nasadíte kryt.

**Krok 8**

Na stepper pomocou skrutiek priskrutkujte plastový držiak na činky.

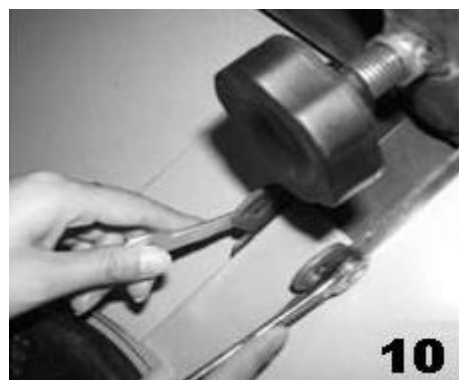


Krok 9

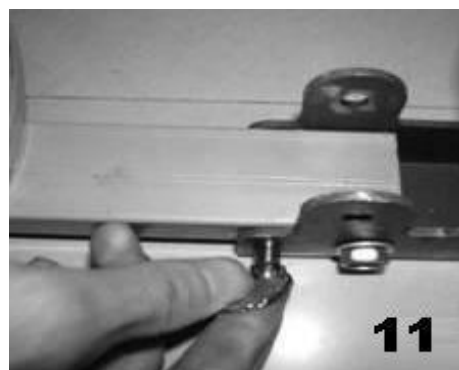
Umiestnite činky na svoje miesto.

**Krok 10**

K stepperu pomocou skrutky, podložky a matice pripojte rotanu.

**Krok 11**

Smerujúc k otvoru, zasuňte kolík do pravého predného otvoru. Skontrolujte všetky spoje a následne môžete začať používať stepper.



Počítač

Technické údaje:

POČÍTADLO (CNT):	0~9999
ČAS (TIME):	0:00~99:59
KALÓRIE (CAL):	0~9999
KROKY/MIN (REPS/MIN):	0~9999

Pracovný postup:

1. AUTO ON/OFF

- Počítač sa zapne stlačením ľubovoľného tlačidla alebo pri prichádzajúcom signáli zo senzora.
- Počítač sa automaticky vypne, keď nezaznamená signál alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo po dobu približne 4 minút.

2. MODE (SELECT)

- Toto tlačidlo vám umožňuje zvoliť a potvrdiť želanú funkciu.
- Stlačením a podržaním tohto tlačidla po dobu 3-4 sekúnd sa monitor vyresetuje.

3. RESET

- Stlačením tohto tlačidla vynulujete všetky údaje.

Funkcie:

1. COUNT (CNT): Počíta kroky.

2. TIME: Stlačte tlačidlo MODE (SELECT) a zvolte funkciu TIME. Pri začiatku cvičenia sa zobrazí celkový čas cvičenia.

3. CALORIE (CAL): Stlačte tlačidlo MODE (SELECT) a zvolte funkciu CALORIE (CAL). Pri začiatku cvičenia sa zobrazí počet spálených kalórií.

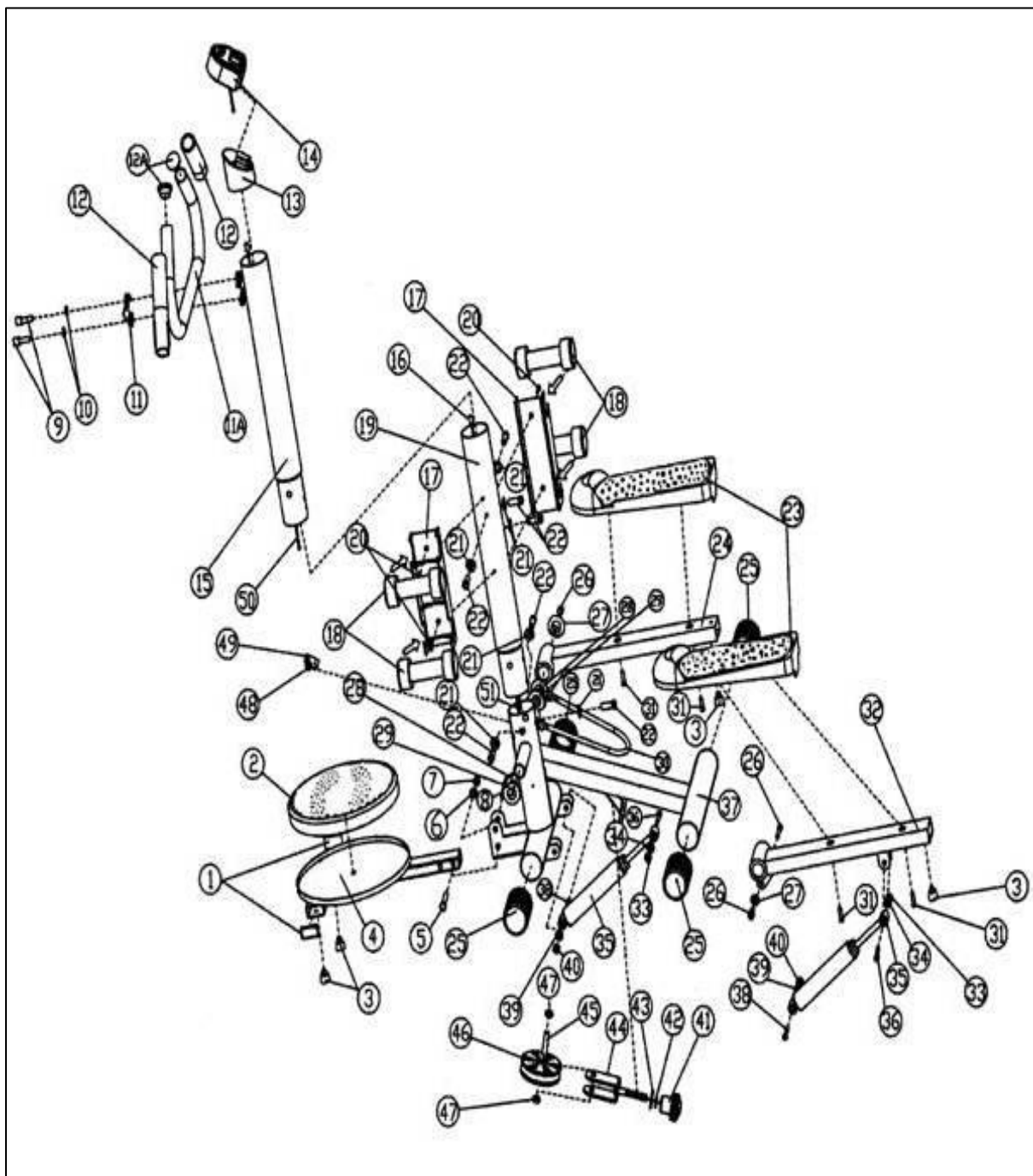
4. STRIDES/MIN (REPS/MIN): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť počas cvičenia.

5. SCAN: Automaticky každé 4 sekundy zobrazuje nasledovné funkcie v tomto poradí:
TIME (čas) → CALORIE (kalórie) → STRIDES/MIN (kroky/min).

Poznámka:

Ak sa údaje na displeji zobrazujú len čiastočne, vymeňte batériu (použite jednu 1.5 V batériu typu AAA).

Schematický výkres

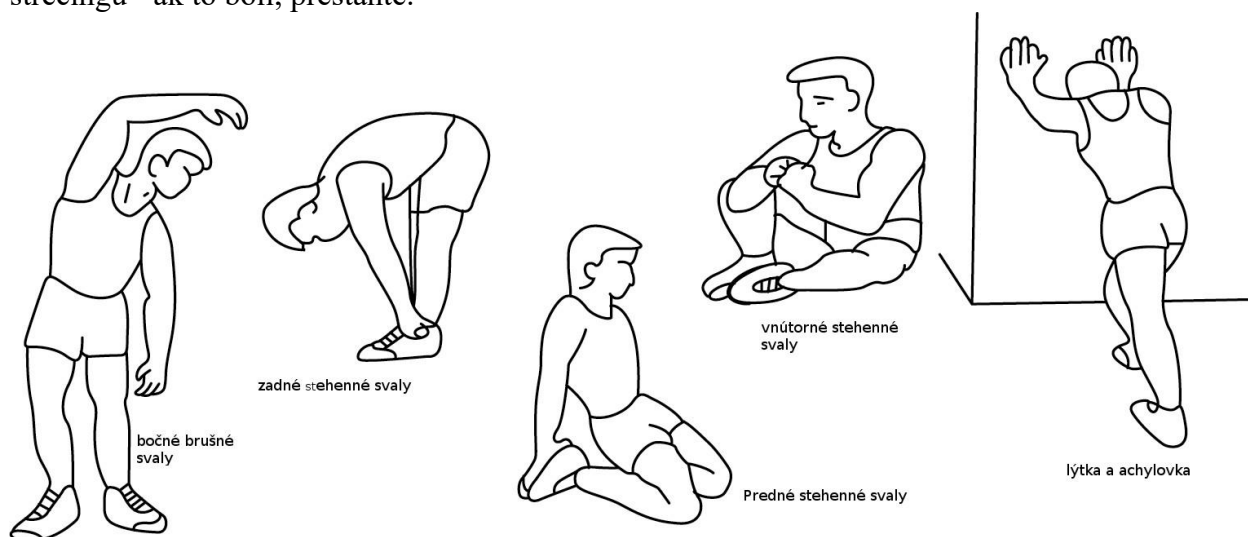


Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

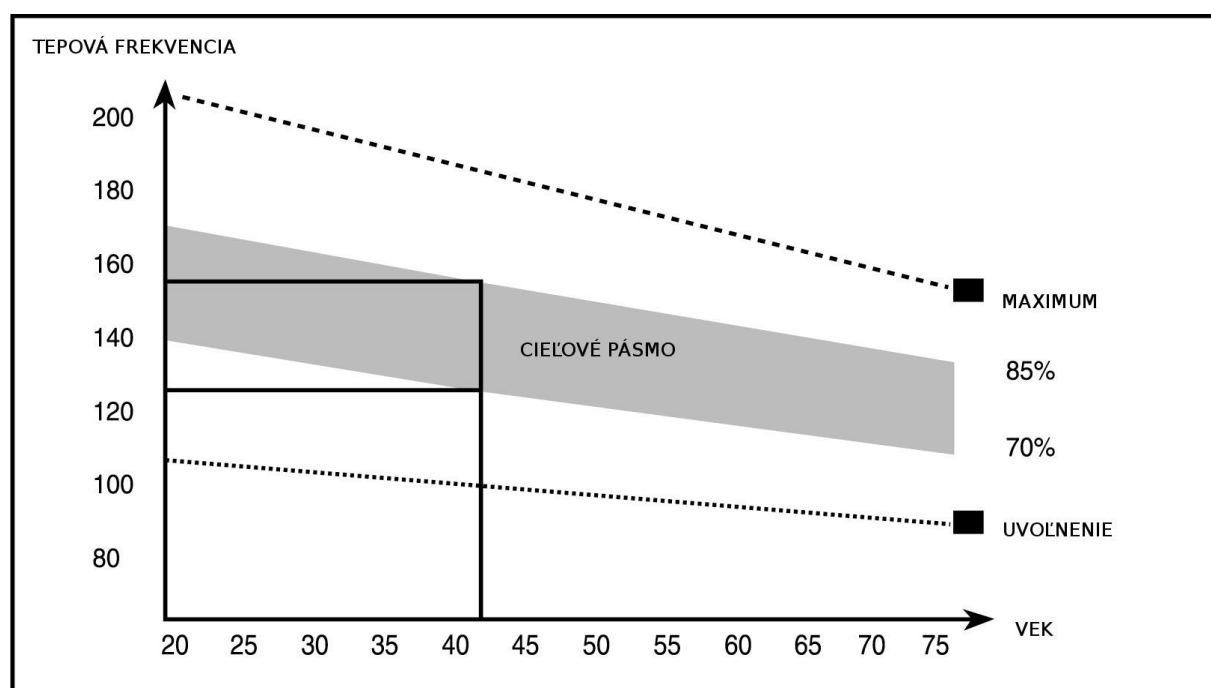
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



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

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 přístroj 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 2letou záruku.

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

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

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení Duvlan je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali 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. Uschovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **100 kg**.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
4. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandou a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HC (norma STN EN 957-8). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
7. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
9. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
10. S tréninkem začněte až poté, co se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
11. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
12. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
14. Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
15. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
16. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
17. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
18. Hmotnost zařízení: 16 kg.
19. Celkové rozměry (d x š x v): 87 x 39 x 119 cm.
20. Nezávislý pohyb.

P.Č.	Název	P.Č.	Název
1	Obdélníková zátka	26	Šroub
2	Rotana	27	Ploché těsnění
3	Gumový talíř	28	Prostorová guma
4	Držák	29	Šroub
5	Šroub	30	Ocelové lanko
6	Ploché těsnění	31	Šroub
7	Matice	32	Držák podstavce
8	Upínací těsnění	33	Šroub
9	Šroub	34	Těsnění
10	Ploché těsnění	35	Klapka
11	Potrubní svorka	36	Šroub
11a	Rukojeť	37	Hlavní podpěra
12	Pěna rukojeti	38	Šroub
12a	Konektor rukojeti	39	Ploché těsnění
13	Podstavec	40	Matice
14	Počítač	41	Otočná rukojeť
15	Svislá tyč	42	Ploché těsnění
16	Spojovací vedení	43	Ploché těsnění
17	Stojan na činky	44	Regál na kola
18	Činka	45	Šroub
19	Svislá tyč	46	Plastové kolo
20	Šroub	47	Matice
21	Ploché těsnění	48	Polštář
22	Šroub	49	Šroub
23	Pedál	50	Spojovací vedení
24	Držák podstavce	51	Indukční cívka
25	Kulatá zátka		

Seznam dílů

Poznámka: Většina dílů její zabalena samostatně, některé však byly již předem namontovány k některým částem zařízení. V takovém případě díl odmontujte a pokračujte podle návodu.

Montážní návod

Krok 1

Položte hlavní část stepperu na zem.



Krok 2

Spojte kabel ze svislé tyče s kabelem z hlavní části stepperu.



Krok 3

Pomocí šroubů a podložek spojte svislou tyč s hlavní částí stepperu. Neutahujte šroub úplně, abyste předešli nepříjemnostem při další montáži.



Krok 4

Spojte kabel ze svislé tyče s kabelem z vrchní tyče, následně vrchní tyč zasuněte do svislé tyče a spojte je pomocí šroubů a podložek (neutahujte úplně).



Krok 5

Vložte podstavec do horní tyče a přetáhněte kabel vedení otvorem na podstavci.

**Krok 6**

Propojte vedení s kabelem počítače a následně zasuněte počítač na podstavec.

**Krok 7**

Nasaďte opěrku rukou a připevněte dlouhou šroubem. Nakonec nasaďte kryt.

**Krok 8**

Na stepper pomocí šroubů přišroubujte plastový držák na činky.



Krok 9

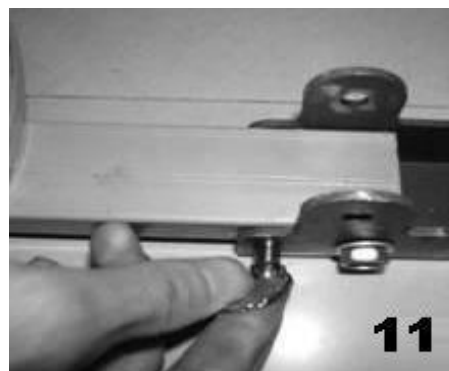
Umístěte činky na své místo.

**Krok 10**

K stepperu pomocí šroubu, podložky a matice připojte rotanu.

**Krok 11**

Směřujíc k otvoru, zasuněte kolík do pravého předního otvoru. Zkontrolujte všechny spoje a následně můžete začít používat stepper.



Počítač

Technické údaje:

POČÍTADLO (CNT):	0~9999
ČAS (TIME):	0:00~99:59
KALÓRIE (CAL):	0~9999
KROKY/MIN (REPS/MIN):	0~9999

Pracovní postup:

1. AUTO ON/OFF

- Počítač se zapne stisknutím libovolného tlačítka nebo při příchozím signálu ze senzoru.
- Počítač se automaticky vypne, když nezaznamená signál nebo není stisknuto žádné tlačítko po dobu přibližně 4 minut.

2. MODE (SELECT)

- Toto tlačítko umožňuje zvolit a potvrdit požadovanou funkci.
- Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 3-4 sekund se monitor vynuluje.

3. RESET

- Stisknutím tohoto tlačítka vynulujete všechny údaje.

Funkce:

1. COUNT (CNT): Automaticky akumuluje časy tréninků při začátku cvičení.

2. TIME: Stiskněte tlačítko MODE (SELECT) a zvolte funkci TIME. Při začátku cvičení se zobrazí celkový čas cvičení.

3. CALORIE (CAL): Stiskněte tlačítko MODE (SELECT) a zvolte funkci CALORIE (CAL). Při začátku cvičení se zobrazí počet spálených kalorií.

4. STRIDES/MIN (REPS/MIN): Zobrazuje aktuální rychlost během cvičení.

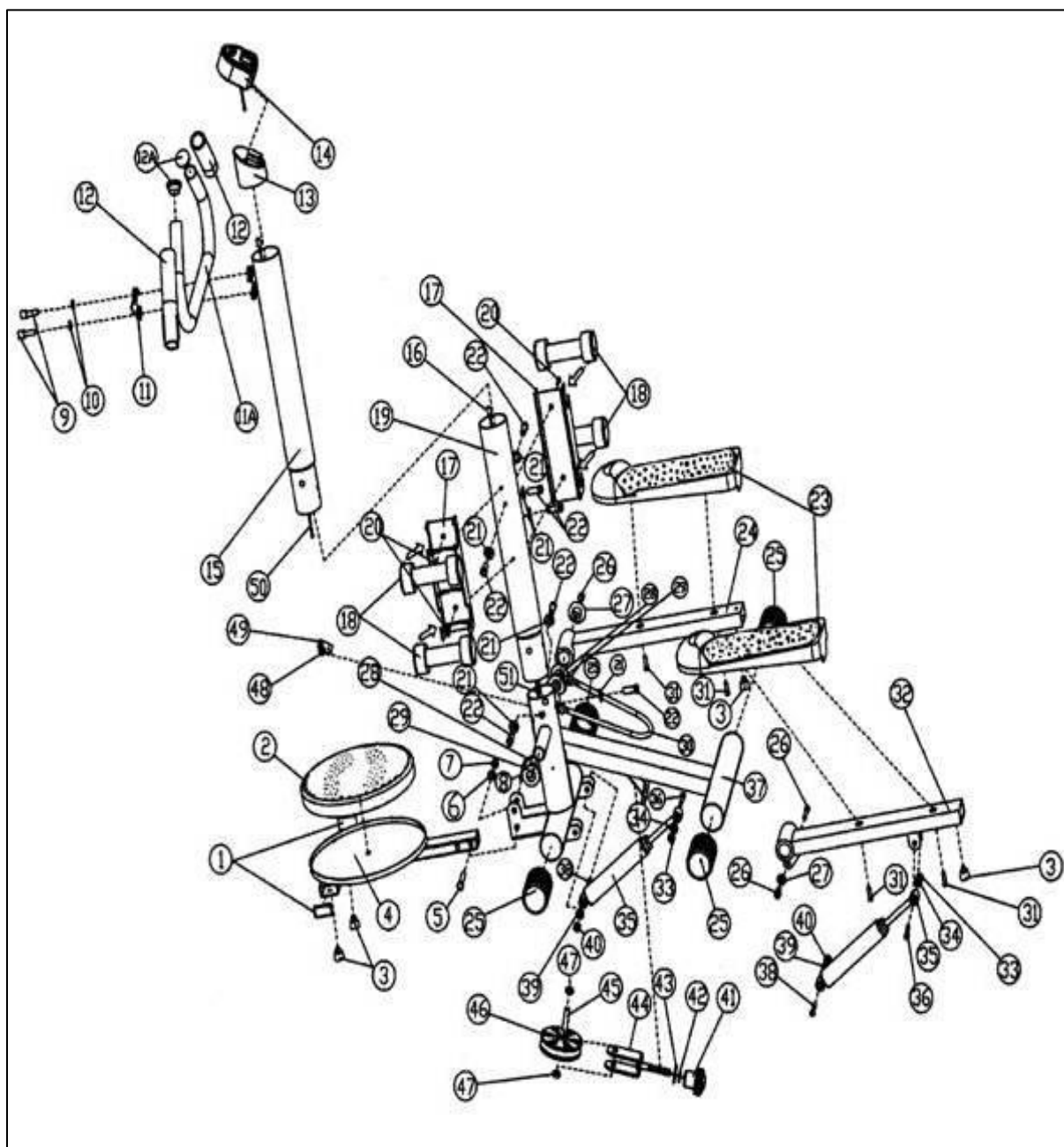
5. SCAN: Automaticky každé 4 sekundy zobrazuje následující funkce v tomto pořadí:

TIME (čas) → CALORIE (kalorie) → STRIDES/MIN (kroky/min)

Poznámka:

Pokud se údaje na displeji zobrazují jen částečně, vyměňte baterii (použijte jednu 1.5 V baterii typu AAA).

Schematický výkres

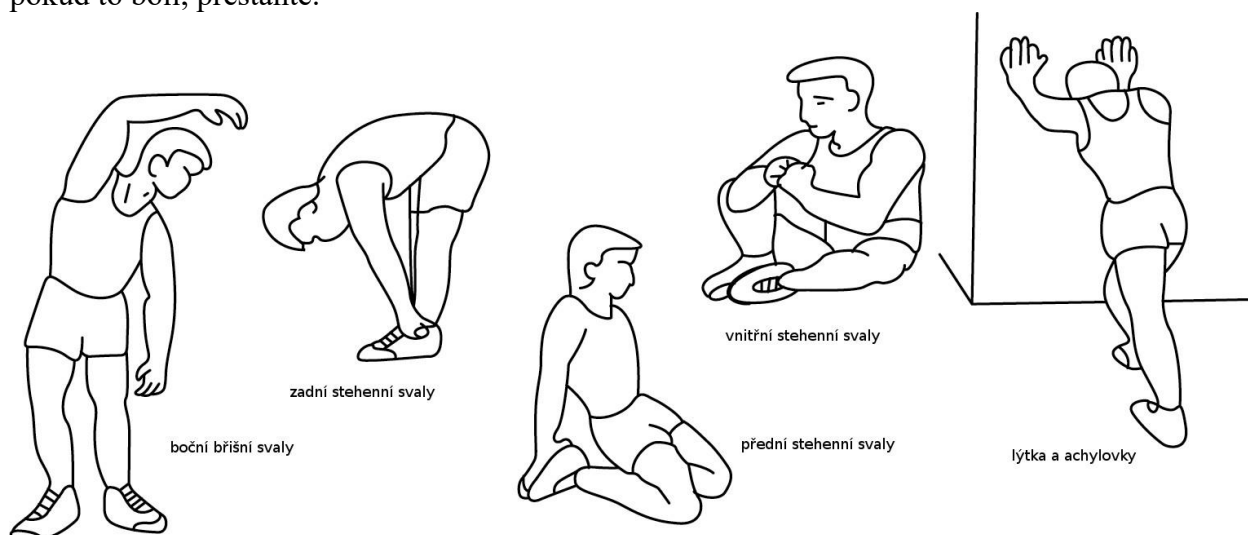


Návod na cvičení

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

1. Zahřívací cvičení

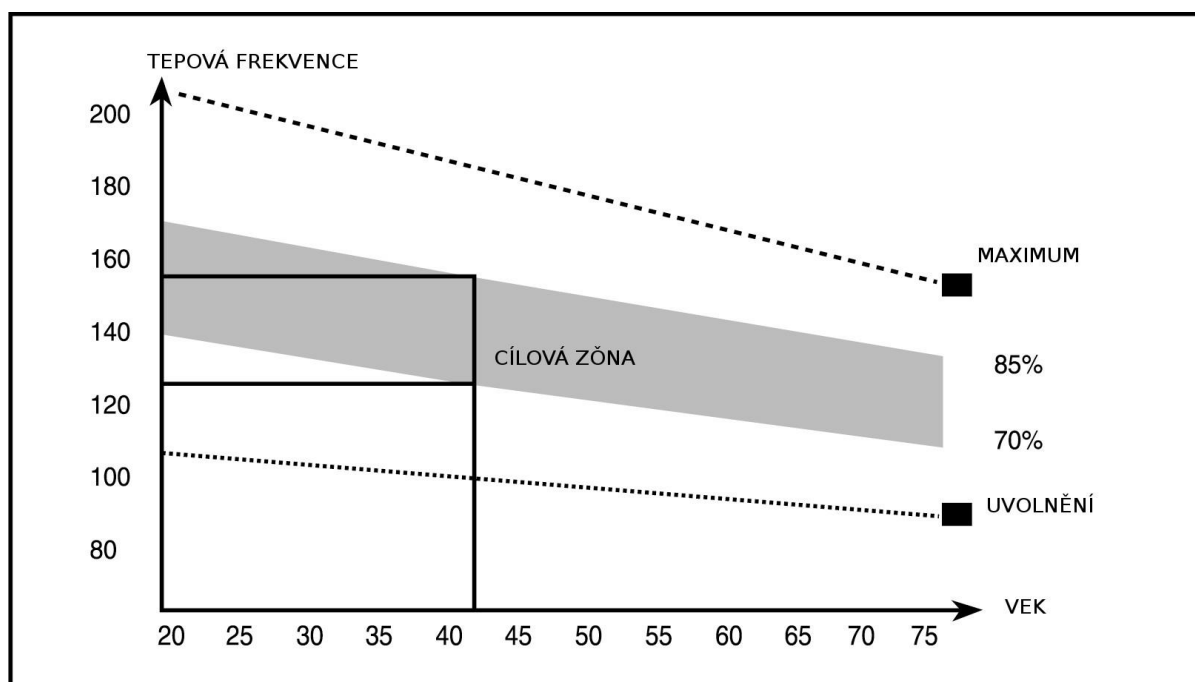
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku, pokud to bolí, přestaňte.



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 kardiovaskulárnímu 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.

Spotřeba hmotnosti

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

Drogi Kliencie,

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Używaj urządzenia tylko w sposób opisany w tej instrukcji obsługi. Należy zachować poniższą instrukcję użytkownika do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół Duvlan

Gwarancja

Sprzedawca udziela na ten produkt 2-letniej gwarancji. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu produktu (należy zachować dokument zakupu).

Obsługa klienta

Aby jak najlepiej pomóc w przypadku problemów z produktem, prosimy o podanie nazwy modelu produktu i numeru zlecenia. Można je znaleźć na fakturze.

Utylizacja zużytego urządzenia

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

Kontakt

Duvlan s.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 popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej 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.

1. Urządzenie to może być stosowane przez osoby, których masa ciała nie przekracza **100 kg**.
2. Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
3. Zapewnić odpowiednią przestrzeń do bezpiecznego użytkowania sprzętu. W pobliżu maszyny musi być wolna przestrzeń min. 0,6 m.
4. Umieścić urządzenie na antypoślizgowej powierzchni. Jeśli chcesz chronić podłogę, umieścić urządzenie na macie.
5. Utrzymuj urządzenie we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
6. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładność HC (norma STN EN 957-8). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
7. Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek programów ćwiczeń, aby uzyskać porady dotyczące optymalnego szkolenia.
8. Niewłaściwe / nadmierne treningi mogą powodować urazy zdrowotne.
9. Jeśli w trakcie treningu poczujesz się źle, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub duszności, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
10. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i wyregulowane.
11. Podczas instalacji postępuj zgodnie z instrukcjami montażu.
12. Używaj tylko oryginalnych części Duvlan (patrz lista części).
13. Dokładnie dokręć wszystkie ruchome części, aby zapobiec ich uwalnianiu podczas treningu.
14. Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
15. Uszkodzone elementy mogą zagrażać bezpieczeństwu i skrócić żywotność urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić lub zaprzestać korzystania z urządzenia.
16. Okresowo sprawdzać wszystkie śruby, czy są dokręcone.
17. Każdy montaż / demontaż produktu musi być wykonany starannie i uważnie.
18. Masa Urządzenie: 16 kg.
19. Wymiary (dł. x sz. x wys.): 87 x 39 x 119 cm.
20. Zależny ruch.

Listaczęści

Nr części	OPIS	Nr części	OPIS
1	WTYCZKA PROSTOKĄTNA	26	ŚRUBA
2	ELEMENTY OBORTOWE	27	PŁASKA USZCZELKA
3	PŁYTKA GUMOWA	28	GUMY PRZESTRZENNE
4	ŁAPA DOCISKOWA	29	ŚRUBA
5	ŚRUBA	30	STAŁOWA LINKA
6	PŁASKA USZCZELKA	31	ŚRUBA
7	NAKRĘTKA	32	UCHWYT NA STOPY
8	ZACISKOWA USZCZELKA	33	ŚRUBA
9	ŚRUBA	34	USZCZELKA
10	PŁASKA USZCZELKA	35	DAMPER
11	ZACISK RURY	36	WKREŃT
11a	UCHWYT RURY	37	MAIN BRACKET
12	UCHWYT GĄBK	38	ŚRUBA
12a	UCHWYT WTYCZKI RURY	39	PŁASKA USZCZELKA
13	POSTUMENT	40	NAKRĘTKA
14	KOMPUTER	41	OBROTOWY UCHWYT
15	PIONOWA TYCZ	42	PŁASKA USZCZELKA
16	PODŁĄCZENIE PRZEWODOW	43	PŁASKA USZCZELKA
17	STOJAK NA HANTEL	44	STOJAK NA KOŁA
18	HANTEL	45	ŚRUBA
19	DRAŻEK	46	PLASTIKOWE KOŁO
20	ŚRUBA	47	NAKRĘTKA
21	PŁASKA USZCZELKA	48	PODKŁADKA
22	ŚRUBA	49	ŚRUBA
23	PEDAŁ	50	PRZEWÓD
24	UCHWYT PODSTAWY	51	LINA INDUKCYJNA
25	WKREŃT DO RUR OKRĄGLYCH		

UWAGA: Większość wymienionych części montażowych została zapakowana oddzielnie, ale niektóre zostały już zainstalowane na niektóre urządzenia. W takim przypadku, należy wyjąć urządzenie i postępować zgodnie z instrukcjami.

Instrukcja instalacji

Krok 1

Umieść główną część steperra na podłodze.



Krok 2

Przewód z tyczy pionowej połączyć z przewodem z głównej części steppera.



Krok 3

Za pomocą śrub i podkładek połączyć tycz pionową z główną częścią steppera. Nie dokręcać śrub zbyt mocno, aby zapobiec nieprzyjemnościom przy dalszym montażu.



Krok 4

Przewód z tyczy pionowej połączyć z przewodem z tyczy wierzchniej, następnie tycz wierzchnią zasunąć do tyczy pionowej i połączyć je za pomocą śrub i podkładek (nie dokręcać zbyt mocno).



Krok 5

Podstawę włożyć do tyczy górnej i przeciągnąć przewód elektryczny przez otwór na podstawie.

**Krok 6**

Przełączyć przewód z komputerem a następnie zasunąć komputer na podstawę.

**Krok 7**

Umieść podłokietnik w górę i dokręcić śrubę (Long) W końcu umieścić pokrywę na nim.

**Krok 8**

Na stepper za pomocą śrub przymocować plastikowy uchwyt na ciężary.

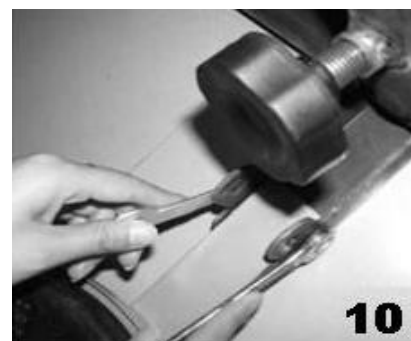


Krok 9

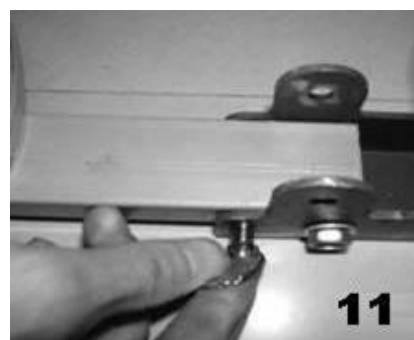
Umieść hantle w odpowiedniej pozycji

**Krok 10**

Do steppera za pomocą śruby, podkładki i nakrętki przytwierdzić platformę obrotową.

**Krok 11**

W kierunku otworu włóż szpilkę w prawym przednim otworze. Sprawdź wszystkie złącza, a następnie można rozpocząć korzystanie z steppera.



Komputer

Dane techniczne:

LICZNIK (CNT):	0~9999
CZAS (TIME):	0:00~99:59
KALORIE (CAL):	0~9999
KROKI/MIN (REPS/MIN):	0~9999

Procedura:

1. AUTO ON / OFF

- Komputer jest włączony przez naciśnięcie dowolnego klawisza lub po odebraniu sygnału z czujnika.
- Komputer wyłączy się automatycznie, gdy nie rejestruje żaden sygnał lub nie naciśnięciu dowolnego przycisku przez około 4 minuty.

2. MODE (SELECT)

- Przycisk ten pozwala wybrać i zatwierdzić żadaną funkcję.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3-4 sekundy, aby wyzerować wyświetlacz.

3. RESET

- Naciśnij ten przycisk, aby przywrócić wszystkie dane.

Funkcje:

1. COUNT (CNT): Zlicza kroki.

2. TIME: Naciśnij przycisk MODE (SELECT) , aby wybrać funkcję TIME. Na początku ćwiczenia pokazuje całkowity czas ćwiczeń.

3. CALORIE (CAL): Naciśnij MODE (SELECT) , aby wybrać funkcję CALORIE (CAL). Na początku ćwiczenia wyświetli liczbę spalonych kalorii.

4. STRIDES / min (REPS / min): Wyświetla aktualną prędkość podczas ćwiczeń.

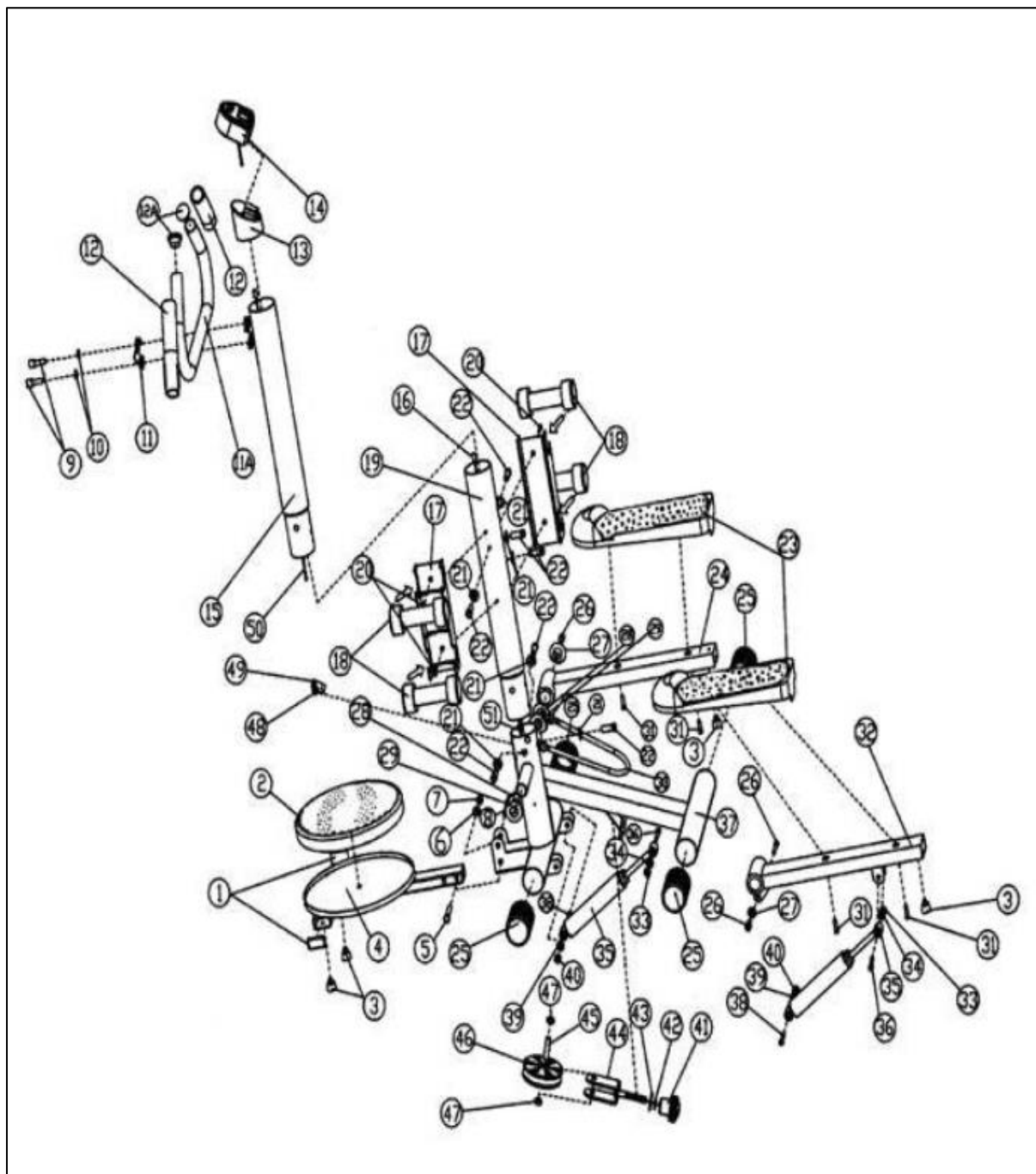
5. SCAN: automatycznie co 4 sekundy wyświetla następujące funkcje w następującej kolejności:

TIME (czas) → CALORIE (kalorie) → STRIDES/MIN (kroki/min)

Uwaga:

Jeżeli dane na wyświetlaczu pojawiają się częściowo, należy wymienić baterię (użyć jedną baterie 1,5V AAA).

Rysunek schematyczny



Instrukcja do ćwiczeń

Używanie Państwa steppera treningowego pomoże Państwu poprawić kondycję fizyczną, wytworzą się mięśnie a w połączeniu z kontrolą spalania kalorii pomoże to Państwu schudnąć.

1. Ćwiczenia rozgrzewające

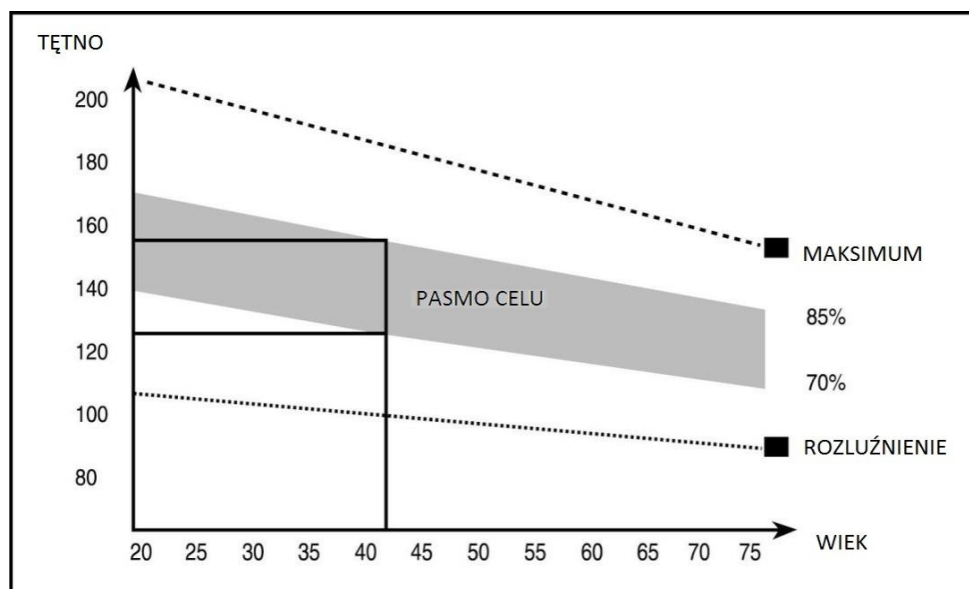
Ten etap pozwala uzyskać przepływ krwi wokół ciała i Państwa mięśnie będą pracować prawidłowo. Zmniejsza się również ryzyko wystąpienia drgawek i urazów mięśniowych. Wskazane jest, aby zrobić kilka ćwiczeń rozciągających, jak pokazano poniżej. Każde ćwiczenie powinno się odbyć w ciągu 30 sekund, ale na nie siłę lub do rozdarcia mięśni - jeśli odczuwają Państwo ból, proszę PRZESTAĆ wykonywać ćwiczenia.



2. Faza ćwiczenia

Są to ćwiczenia wymagające wysiłku. Przy regularnych ćwiczeniach Państwa nogi będą zdecydowanie bardziej elastyczne. Bardzo ważne jest dotrzymywanie tempa jazdy. Ćwiczenie będzie efektywniejsze jeśli zwiększą Państwo swoje tętno do poziomu, jaki jest pokazany na poniższym obrazku.

Ta część powinna trwać przynajmniej 12 minut, a najlepiej jest zacząć od 15 - 20 minut.



3. Ćwiczenia rozluźniające

Te ćwiczenia pozwolą Państwa systemowi sercowo-naczyniowemu się uspokoić. Jest to w zasadzie powtórzenie ćwiczeń z rozgrzewki - tj. zmniejszenie obciążenia i tempa a następnie kontynuowanie przez 5 minut. Co więcej, należy powtórzyć również ćwiczenia rozciągające. Proszę pamiętać, że ćwiczenia należy wykonywać powoli i bez bólu.

Z biegiem czasu, tempo i intensywność ćwiczeń można zwiększać. Zalecamy ćwiczenie 3 razy w tygodniu.

KSZTAŁTOWANIE MIĘŚNI

W celu kształtowania mięśni konieczne jest zwiększanie obciążenia. Ćwiczenia rozgrzewające i ćwiczenia rozluźniające przebiegają w jednakowy sposób, tylko na końcu ćwiczenia proszę zwiększyć obciążenie i przebierać nogami szybciej niż normalnie. Proszę ograniczać prędkość w celu utrzymania Państwa tętna w danym przedziale.

SPALENIE MASY CIAŁA

Podstawowym czynnikiem jest wysiłek fizyczny. Im dłużej i intensywniej będą Państwo ćwiczyć, tym więcej kalorii Państwo spalą. To samo dotyczy, gdy chcą Państwo poprawić swoją kondycję.

Kedves Ügyfelünk!

Köszönjük, hogy Duvlan fitneszgépet választott. Ezt a minőségi terméket úgy tervezték és tesztelték, hogy megfeleljen az elkötelezett, otthoni fitnesz igényeinek és követelményeinek. Kérjük olvassa el figyelmesen az utasításokat az összeszerelés és az első használat előtt! Az eszközt csak a használati útmutatóban leírt módon használja! Tartsa meg a használati utasítást, hogy a későbbiekben is használni tudja.

Sok sikert és szórakozást kívánunk az edzéseihez!

Az Ön Duvlan csapata

Garancia

Az eladó két év garanciát vállal erre a termékre. A garancia nem terjed ki az elhasználódó alkatrészekre illetve a hibás összeszerelésből, telepítésből és használatból származó károokra. Kérjük őrizze meg a számlát és a jótállási jegyet a garancia érvényesítéséhez.

Hulladékgazdálkodás

A Duvlan termékei teljes mértékben újrahasznosíthatók. Kérjük tartsa be a mindenkor érvényes hulladékgazdálkodási jogszabályokat!

A használati útmutató csak tájékoztató jellegű. A fordításból eredő esetleges hibákért a cégünk nem vállal felelősséget.

Érintkezés

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

Utasítás

Ez a kézikönyv az egyetlen utalás az ügyfelek számára. **Duvlan** nem vállal felelősséget a hibák által okozott fordítás, vagy megváltozik a technikai termékben.

Biztonsági figyelmeztetések

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében kérjük olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat a termék használata előtt. Ezek nagyon fontos információkat tartalmaznak a termék használatával, karbantartásával ill. a személyes biztonságával kapcsolatban. Tartsa meg ezt a leírást a későbbi karbantartások ill. esetleges tartalék alkatrészek rendelése miatt.

1. A felhasználó maximális testsúlya: **100 kg**.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy minden használó alapos tájékoztatást kapjon az eszköz biztonságos használatáról.
3. Az eszköz felnőttek számára lett tervezve. Ne hagyja a gyerekeket ill. házi állatokat felügyelet nélkül az eszköz közelében.
4. Biztosítson kellő szabad helyet az eszköz biztonságos használatához. Az eszköz körül min. 0,6 m szabad helynek kell lennie.
5. Csúszásmentes helyre helyezze az eszközt. Ha a padlót is megszeretné védeni használjon védőszőnyeget a termék alatt
6. Az eszköz csak beltéri használatra készült. Óvja portól és nedvességtől! Ne helyezze az eszközt fedett teraszra ill. vízfelület közelébe!
7. Az eszköz csak otthoni használatra készült. A besorolási osztálya HC (STN EN 957-8 szerint). A garancia és a gyártói felelősség nem terjed ki a nem az otthoni használatból származó károkra.
8. Bármilyen edzés elkezdése előtt konzultáljon orvosával a megfelelő edzésprogramról.
9. A helytelen vagy túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet!
10. Ha edzés közben betegnek érzi magát, mellkasi fájdalmat, görcsöt, szédülést vagy légszomjat érez, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz!
11. Az edzést csak az eszköz helyes összeszerelése, beállítása és ellenőrzése után kezdje el!
12. Kérjük pontosan kövesse az összeszerelési utasításokat!
13. Csak eredeti Duvlan részegységeket használjon (ld. Elemlista)
14. Alaposan húzza meg az összes rögzítő elemet, hogy elkerülje a hirtelen meglazulásukat az edzés során.
15. Ne használja az eszközt cipő nélkül illetve laza lábbeliben. Az edzés során ne viseljen laza, bő ruházatot. Az edzés során ne viseljen ékszert. Kérjük figyeljen a hajára is, hogy edzés közben ne zavarja.
16. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságot, vagy csökkenthetik a berendezés élettartamát. Emiatt kérjük, hogy a kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki. Amíg ez meg nem történik a berendezést helyezze üzemem kívül!
17. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat!
18. Az eszköz bármilyen össze- ill. szétszerelését óvatosan végezze!
19. Tartsa távol a kezét és lábait a mozgó alkatrészekről!
20. Ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani az eszközt.
21. A gépsúlya: 16 kg.
22. A gép mérete (h x sz x m): 87 x 39 x 119 cm.

Alkatrészlista

SSZ.	Alkatrész	SSZ.	Alkatrész
1	Négyszögletes dugaszoló	26	Csavar
2	Rotációs diszk	27	Sík tömítés
3	Gumi lemez	28	Gumi
4	Tartó	29	Csavar
5	Csavar	30	Drótkötél
6	Sík tömítés	31	Csavar
7	Anyacsavar	32	Alapzat tartó
8	Rögzítő tömítés	33	Csavar
9	Csavar	34	Tömítés
10	Sík tömítés	35	Csapószelep
11	Kapocs	36	Csavar
11a	Markolat	37	Alátámasztás
12	Markolat hab	38	Csavar
12a	Markolat összekötője	39	Sík tömítés
13	Alapzat	40	Anyacsavar
14	Számítógép	41	Forgó markolat
15	Függőleges rúd	42	Sík tömítés
16	Összekötő vezeték	43	Sík tömítés
17	Súlyzó tartó	44	Kerék állvány
18	Súlyzó	45	Csavar
19	Függőleges rúd	46	Műanyag kerék
20	Csavar	47	Anyacsavar
21	Sík tömítés	48	Alátét
22	Csavar	49	Csavar
23	Pedál	50	Kábel
24	Alapzat tartó	51	Indukciós tekercs
25	Kerek dugaszoló		

Megjegyzés: A legtöbb alkatrész külön van csomagolva, mások viszont már előre hozzá vannak illesztve a berendezés bizonyos részeihez. Ebben az esetben szedje szét, majd folytassa a használati útmutatókban leírtak szerint.

Összeszerelési útmutató

1.lépés:

Helyezze a berendezés fő részét a talajra.



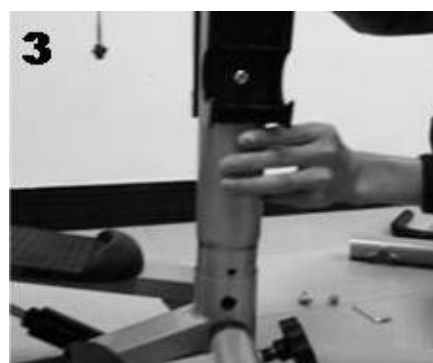
2. lépés:

Csatlakoztassa a függőleges rúd kábelét a stepper fő részének kábeléhez.



3. lépés:

Csavarok és alátétek segítségével csatolja a függőleges rudat a stepper fő részéhez. Ne húzza be teljesen a csavarokat, hogy elkerülje az esetleges kellemetlenségeket a készülék további telepítése során.



4. lépés:

Csatlakoztassa a függőleges rúd kábelét a felső rúd kábelével, majd csúsztassa a felső rudat a függőleges rúdhoz, rögzítse csavarok és alátétek segítségével. (Ne húzza be teljesen).



5. lépés:

Helyezze a talapzatot a felső rúdba és húzza át a vezetőkábelt a talapzat nyílásán.

**6. lépés:**

Csatlakoztassa a vezetőt a számítógépkábellel, ezt követően csúsztassa a számítógépet az állványra.

**7. lépés:**

Rögzítse a kapaszkodót egy hosszú csavar segítségével. A végén pedig rögzítse a burkolatot.

**8. lépés:**

Csavarok segítségével rögzítse a műanyag súlytartót a stepperhez.

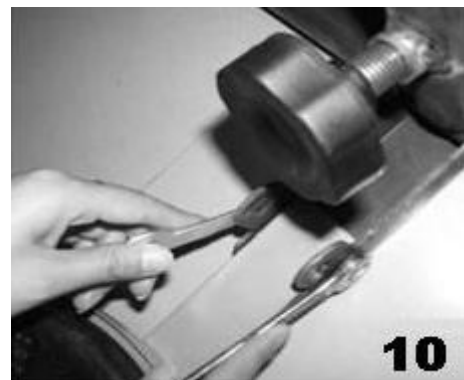


9. lépés:

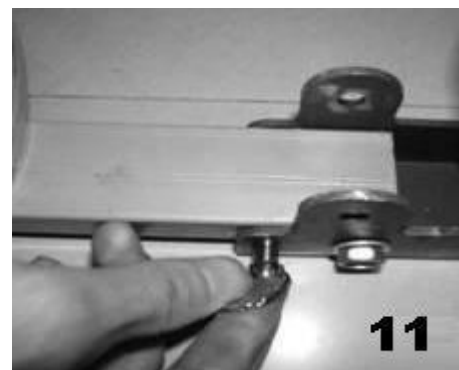
Helyezze a súlyzókat a tartóba.

**10. lépés:**

Csavarok, alátétek és anyacsavarok segítségével rögzítse a rotációs diszket a stepperhez.

**11. lépés:**

Tolja be a csapszeget a jobb első nyílásba. Ellenőrizze az összes kapcsolatot, ezután elkezdheti használni a berendezést.



Számítógép

Műszaki adatok:

SZÁMLÁLÓGÉP (CNT):	0~9999
IDŐ (TIME):	0:00~99:59
KALÓRIA (CAL):	0~9999
LÉPÉSEK/MIN (REPS/MIN):	0~9999

Munkamenet:

1. AUTO ON/OFF

- A számítógép tetszőleges gomb megnyomásával bekapcsol, illetve ha bejövő jelet érzékel az érzékelő.
- A számítógép automatikusan kikapcsol, ha nem érzékel bejövő jelet, vagy ha 4 percig nem nyomott meg gombot.

2. MODE (SELECT)

- Ez a gomb lehetővé teszi a kívánt funkció kiválasztását, megerősítését.
- Megnyomásával és 3-4 másodpercig való lenyomva tartásával a kijelző újraindul.

3. RESET

- Ez a gomb lehetővé teszi az összes adat kinullázását.

Funkciók:

1. COUNT (CNT): Számlálja a lépéseket.

2. TIME: Nyomja meg a „MODE (SELECT)” gombot, majd válassza ki a „TIME” funkciót. Az edzés elején megjelenik a teljes edzésidő.

3. CALORIE (CAL): Nyomja meg a „MODE (SELECT)” gombot, majd válassza ki a „CALORIE (CAL)” funkciót. Az edzés elején megjelenik az elégetett kalóriamennyiség.

4. STRIDES/MIN (REPS/MIN): Megjeleníti az edzés alatti aktuális sebességet.

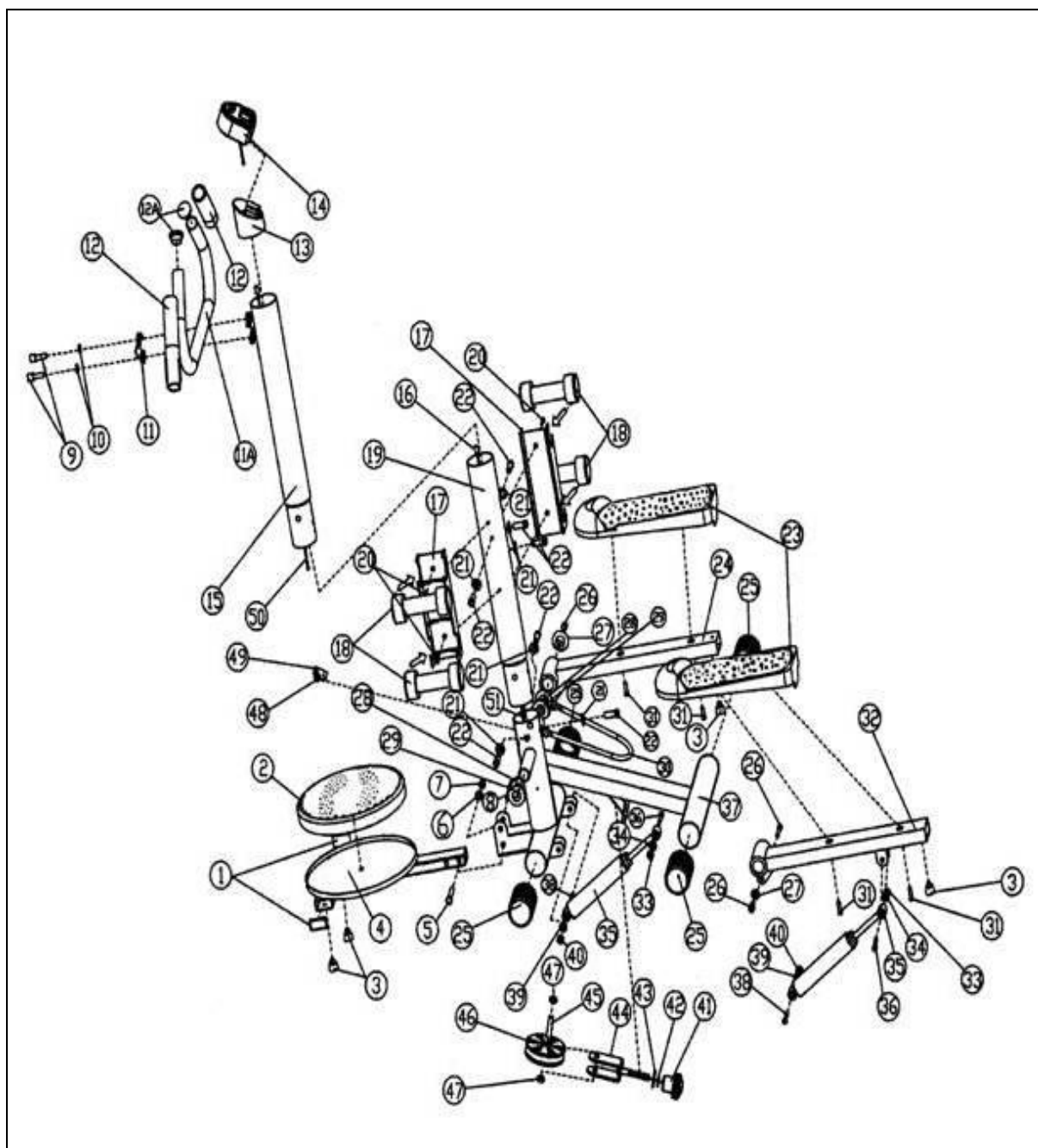
5. SCAN: Automatikusan minden 4. másodpercben megjeleníti a következő funkciókat, a következő sorrendben:

TIME (idő)→ CALORIE (kalória)→ STRIDES/MIN (lépés/min)

Megjegyzés:

Ha a kijelzőn az adatok csak részlegesen jelennek meg, cseréljen elemet (használgon egy 1.5 V AAA típusú elemet).

Sematikus ábra



Útmutató a gyakorlatokhoz

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

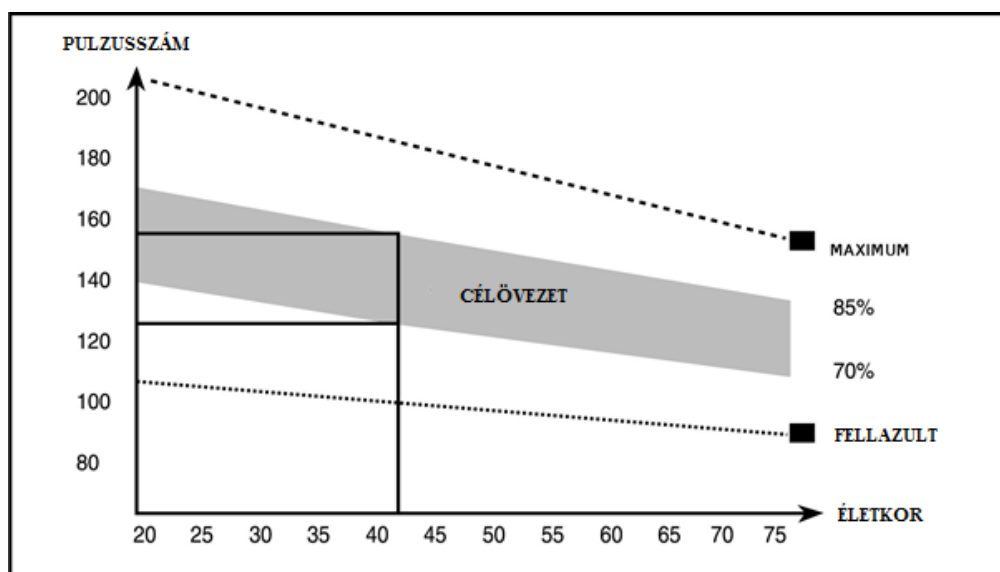
1. Bemelegítő gyakorlatok

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.