



**Návod na použitie:** Stepper DUVLAN Skip 2  
**Návod k použití:** Stepper DUVLAN Skip 2  
**Instrukcja obsługi:** Stepper DUVLAN Skip 2  
**Használati útmutató:** Stepper DUVLAN Skip 2

kód: 3512  
kód: 3512  
kod: 3512  
kód: 3512

**SK**  
**CZ**  
**PL**  
**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 predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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. Uchovajte 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 **120 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. 0,6m.
4. Postavte zariadenie na neklzávy 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. Opatrované 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: 22 kg
19. Celkové rozmery: 83 x 61 x 134 cm
20. Nezávislý pohyb

### Upozornenie:

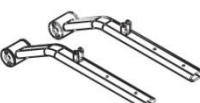
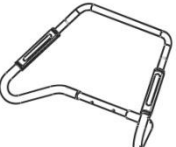
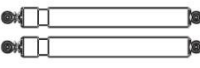
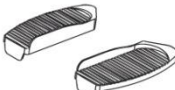
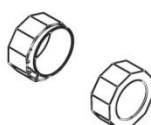
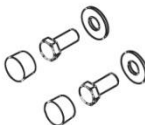
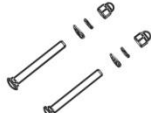
1. Nikdy nenabíjajte batérie, hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
2. Uchovávajúce batérie mimo dosahu detí, nikdy batérie nehádzte do otvoreného ohňa, neskratujte ani nerozoberajte!
3. Vybité batérie ihneď vyberte zo zariadenia, inak zvýšite riziko ich vytečenia!
4. Ak zariadenie dlhšiu dobu nepoužívate, batérie vyberte.

## Montážny návod

### Krok 1

Skontrolujte obsah krabice. Pred montážou si pozorne prečítajte tento montážny návod a postupujte krok za krokom podľa pokynov. Rozbaľte krabicu a vyložte jej obsah von. Počas montáže zabezpečte dostatočný rozsah pohybu vo všetkých smeroch (min. 1 m).

### Obsah krabice

|                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>1             | <br>51         | <br>22        | <br>24         |
| <br>4             | <br>36,39...  | <br>21        | <br>12         |
| <br>23          | <br>55       | <br>40       | <br>5        |
| <br>9           | <br>19       | <br>16       | <br>31       |
| <br>54          | <br>10,11,50 | <br>18,33,46 | <br>17,18    |
| <br>14,15,17,46 | <br>42,47,49 | <br>13,14,15 | <br>2,3,8,48 |
| <br>28,29,30,35 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |

| P.Č.        | Názov                                               | KS    |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------|
| 1           | Hlavný rám – spodná časť                            | 1     |
| 51          | Hlavný rám – vrchná časť                            | 1     |
| 22          | Pedálová tyč                                        | 2     |
| 24          | Tyč podpery                                         | 1     |
| 4           | Základňa                                            | 1     |
| 36/39       | Riadidlá                                            | 1     |
| 21          | Hydraulický valec                                   | 2     |
| 12          | Pedál (R+L)                                         | 1 set |
| 23          | Držiak na fľašu                                     | 1     |
| 40          | Počítač                                             | 1     |
| 5           | Krytky na základňu                                  | 2     |
| 9           | Tlmič                                               | 2     |
| 19          | Koncová krytka                                      | 2     |
| 16          | Kryt                                                | 2     |
| 31          | Bezpečnostná svorka                                 | 1     |
| 54          | Krížová skrutka                                     | 2     |
| 10/11/50    | Skrutka na montáž pedálu                            | 4     |
| 18/33/46    | Skrutka na montáž vrchnej časti hydraulického valca | 2     |
| 17/18       | Skrutka na montáž pedálu                            | 2     |
| 14/15/17/46 | Skrutka na montáž hlavného rámu                     | 3     |
| 42/47/49    | Skrutka na montáž riadidiel                         | 2     |
| 13/14/15    | Skrutka na montáž spodnej časti hydraulického valca | 2     |
| 2/3/8/48    | Set skrutiek na montáž základne                     | 2     |
| 28/29/30/35 | Set skrutiek na montáž tyče podpery                 | 1     |
| 55          | Batéria 1.5 V/R03/AAA                               | 2     |

Na montáž budete potrebovať nasledovné náradie:

1. Kombinovaný kľúč / Trubkový kľúč veľ. 14, 17



2. Imbusový kľúč 6 mm



3. Krížový skrutkovač



## Krok 2

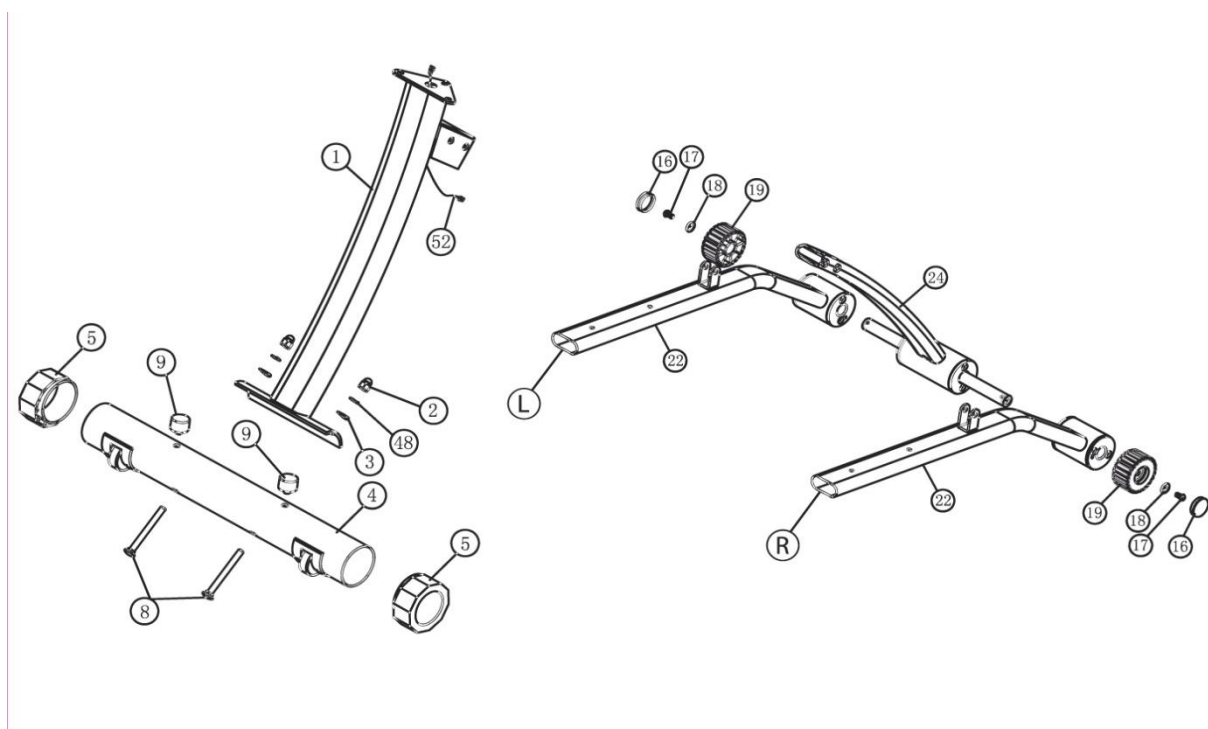
Montáž základne:

1. Pripevnite krytky základne (5) k základni (4).

*Poznámka:* Otáčaním krytiek môžete vyrovnať zariadenie na prípadnom nerovnom povrchu.

2. Pripevnite tlmiče (9) k základni (4).

3. Pripevnite základňu (4) k spodnej časti hlavného rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (8), dvoch zakrivených podložiek (3), dvoch poistných krúžkov (48) a dvoch matíc (2).



1. Uistite sa, že transportné kolieska na základni sú otočené smerom nadol.

2. Uistite sa, že sú všetky skrutky pevne utiahnuté, aby ste predišli nepríjemným vibráciám počas cvičenia.

### Krok 3

Montáž pedálov:

Pripevnite obe tyče pedálov (22) a obe koncové krytky (19) k tyči podpery (24) pomocou imbusovej skrutky (17) a podložky (18). Nasad'te obe krytky (16) na koncové krytky (19).



**Počas montáže pedálov sa uistite, že máte správne pripevnené ľavú (L) a pravú (R) stranu. V prípade nesprávneho zapojenia nebude displej fungovať.**

### Krok 4

Pripevnenie rámu podpery k spodnej časti hlavného rámu:

1. Priložte rám podpery (24) ku spodnej časti hlavného rámu (1) a prepojte spodný kábel senzora (27) na ráme podpery (24) s centrálnym káblom senzora (52) na spodnej časti hlavného rámu (1).



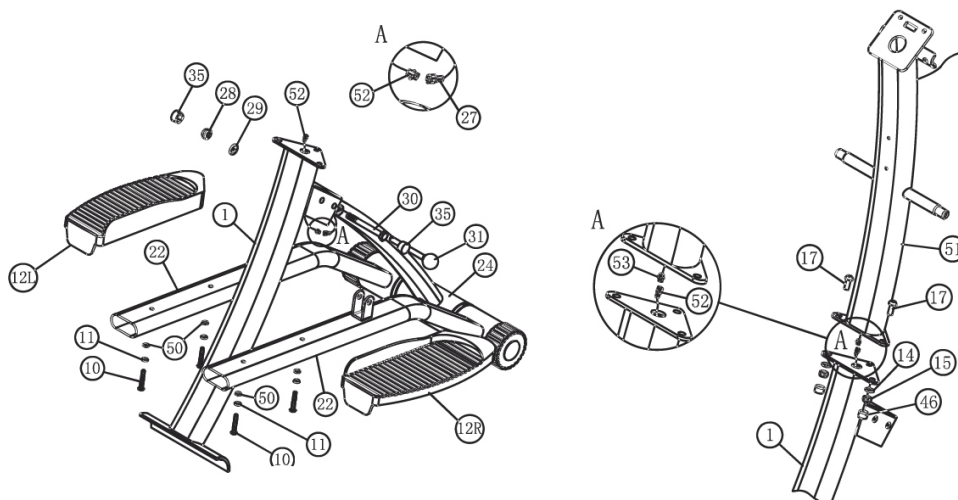
**Uistite sa, že sú káble senzora dobre prepojené, v opačnom prípade nebude počítač (40) fungovať. Káble senzora musia byť umiestnené na vnútornej časti rámu a nesmú vyčnievať, aby sa predišlo ich poškodeniu.**

2. Pripevnite rám podpery (24) k spodnej časti hlavného rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (30), dvoch podložiek (29) a matice (28). Pod každú skrutku a maticu (28) umiestnite podložku (29). Vložte bezpečnostné svorky (31) do v poradí druhého otvoru na hlavnom ráme (1). Na šesťhranné skrutky (30) a matice (28) nasad'te krytky (35).



**Pri montáži rámu podpery (24) ku spodnej časti hlavného rámu (1) sa uistite, že šesťhranná skrutka (30) je umiestnená vo vrchnom otvore a bezpečnostná svorka (31) je umiestnená v spodnom otvore.**

3. Pripevnite oba pedále (12 L+R) k tyčiam (22) pomocou dvoch krížových skrutiek (10) na každý pedál, dvoch pružinových svoriek (50) a dvoch podložiek (11).



## Krok 5

Montáž vrchnej a spodnej časti hlavného rámu:

1. Priložte vrchnú časť hlavného rámu (51) k spodnej časti (1) a prepojte dva káble senzora (52+53).



**Uistite sa, že sú káble senzora dobre prepojené, v opačnom prípade nebude počítač (40) fungovať. Káble senzora musia byť umiestnené na vnútornej časti rámu a nesmú vyčnievať, aby sa predišlo ich poškodeniu.**

2. Pripevnite vrchnú časť hlavného rámu (51) k spodnej časti (1) pomocou troch imbusových skrutiek (17), troch podložiek (14) a troch matíc (15). Nasad'te tri plastové krytky (46) na matice (15).



**Uistite sa, že sú skrutky pevne utiahnuté, aby ste počas cvičenia predišli nepríjemným vibráciám.**

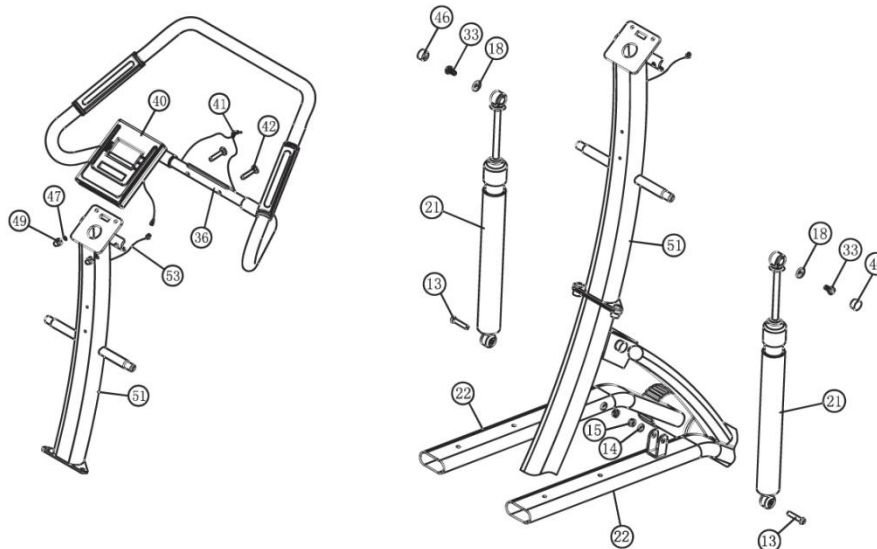
## Krok 6

Montáž hydraulických valcov:

1. Pripevnite oba hydraulické valce (21) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou šesťhrannej skrutky (33) a podložky (18) pre každý valec. Nasad'te plastové krytky (46) na šesťhranné skrutky (33).
2. Teraz nasad'te hydraulické valce (21) na vidlice pedálových tyčí (22) a pripevnite ich pomocou jednej imbusovej skrutky (13), jednej podložky (14) a jednej matice (15) pre každý valec.



**Valec má 12 úrovní nastavenia odporu: čím vyššie číslo, tým väčší odpor. Pre zvýšenie odporu otočte vrchnú časť valca v smere hodinových ručičiek. Vždy sa uistite, že ste nastavili rovnaký odpor na oboch valcoch.**



## Krok 7

Montáž riadiadiel a počítača:

1. Pripevnite riadidlá (36) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou dvoch skrutiek (42), dvoch zakrivených podložiek (47) a dvoch matíc (49).



**Uistite sa, že kábel merača pulzu nie je poškodený.**

2. Vyberte vopred namontované skrutky zo zadnej časti počítača (40) a pripevnite počítač (40) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou týchto skrutiek.

3. Prepojte kábel z počítača (40) s vrchným káblom senzora (53).

4. Zapojte kábel merača pulzu (41) do otvoru (PULSE) na zadnej strane počítača (40).

### Vkladanie batérií

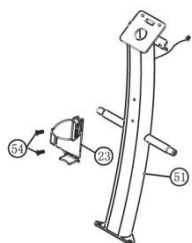
A: Otvorte priestor pre batérie na zadnej strane počítača (40). V prípade potreby vyčistite kontakty batérií a zariadenia.

B: Vložte dve batérie typu 1.5V AAA do priestoru pre batérie. Pri vkladaní si dajte pozor na správnu polaritu (+/-). Počítač zareaguje dlhým pípnutím.

## Krok 8

Montáž držiaka na fľašu:

1. Pripevnite držiak na fľašu (23) k vrchnej časti hlavného rámu (51) pomocou dvoch krížových skrutiek (54).



### Finálna kontrola:

Uistite sa, že sú všetky skrutky pevne utiahnuté a stepper je položený na rovnom povrchu. Pred začiatkom cvičenia sa ubezpečte, že oba hydraulické valce majú nastavený rovnaký odpor.

## Skladanie

Pri dlhšom nepoužívaní zariadenia môžete ušetriť miesto jeho zložením:

1. Nastavte oba hydraulické valce na úroveň 1.
2. Vytiahnite bezpečnostnú svorku (31) zo zariadenia.
3. Jednou rukou držte riadidlá a druhou zatlačte rám podpery (24) smerom k hlavnému rámu (1). (viď. obr.)
4. Pre uskladnenie vložte bezpečnostnú svorku (31) do otvorov na hlavnom ráme.

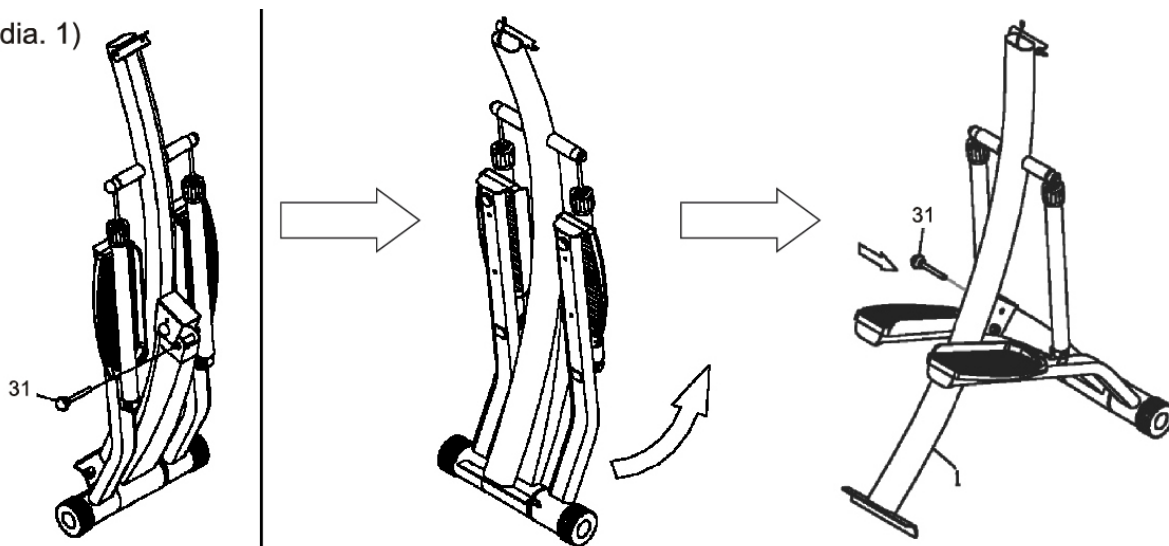
## Rozkladanie



**Pri rozkladaní zariadenia hrozí riziko poškodenia oblasti spoja! Pri rozkladaní zariadenia sa nedržte tejto časti.**

1. Vytiahnite bezpečnostnú svorku (31) z hlavného rámu (1), rozložte rám a položte zariadenie na zem.
2. Zarovnajte otvory hlavného rámu (1) a rámu podpery (24). Zatlačte bezpečnostnú svorku (31) do otvorov.

(dia. 1)



## Počítač



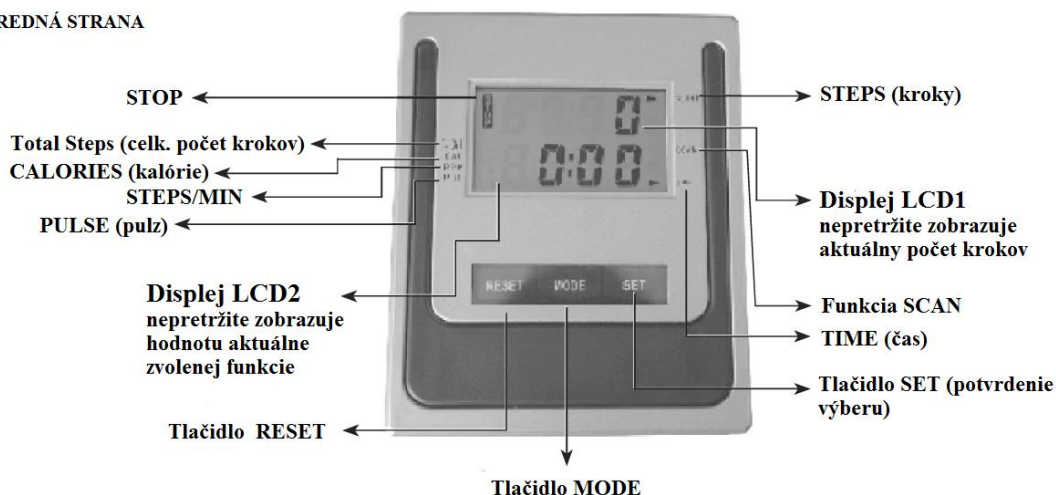
### Funkcie:

1. STEPS (COUNT): Funkcia počítania krokov sa na displeji LCD1 zobrazuje nepretržite.
2. STEPS/MIN (RPM): Stlačte tlačidlo MODE a následne tlačidlo STEP/MIN. Táto funkcia zobrazuje na displeji LCD2 aktuálny počet krokov za minútu.
3. SCAN: Stlačte tlačidlo MODE a následne zvolte funkciu SCAN. Skenovanie sa začne okamžite prostredníctvom všetkých funkcií počítacza. Každá z funkcií sa na displeji LCD2 zobrazuje po dobu 4 sekúnd a následne sa zobrazí ďalšia funkcia. Tretia šípka výberu bude vždy svietiť pri aktuálne zobrazenej funkcii na displeji počítacza (táto šípka sa zobrazuje len pri funkcii SCAN).
4. PULSE (PUL): Uchopte MEGA pulzové senzory oboma rukami *alebo* stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu PULSE. Na obrazovke LCD2 sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia. Môžete tiež nastaviť cieľovú tepovú frekvenciu. Stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu PULSE. Stlačte tlačidlo SET a nastavte frekvenciu medzi 20 až 240 bpm. Akonáhle dosiahnete cieľovú hodnotu, zariadenie vás upozorní troma pípnutiami. Nastavenie pulzu sa dá vymazať stlačením tlačidla RESET. Hodnoty pulzu sú len orientačné a nemali by slúžiť pre lekárske účely.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu TOTAL STEPS. Na displeji LCD2 sa zobrazí celkový počet krokov, ktorý je výsledkom všetkých tréningov. Pri výmene batérií sa táto hodnota vynuluje.
6. TIME (TIME): Zobrazuje čas uplynutý od začiatku používania zariadenia. Funkcia TIME je dostupná len v kombinácii s funkciou SCAN. Dostupná je aj funkcia odpočítavania. Stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu TIME, následne stlačte tlačidlo SET a nastavte hodnotu od 1

do 99 minút. Po uplynutí nastaveného času vás zariadenie upozorní dvoma pípnutiami. Nastavenie odpočítavania je možné vymazať stlačením tlačidla RESET.

7. CALORIES (CAL): Stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu počítania kalórií. Na displeji LCD2 sa zobrazí celkový počet kalórií od začiatku roka. Dostupná je aj funkcia odpočítavania. Stlačte tlačidlo MODE a zvolte funkciu CALORIES, následne stlačte tlačidlo SET a nastavte hodnotu od 1 do 999 kalórií. Po spálení nastaveného množstva kalórií vás zariadenie upozorní štyrmi pípnutiami. Hodnotu kalórií je možné vymazať stlačením tlačidla RESET.

#### PREDNÁ STRANA



1. Pre vymazanie hodnôt času (TIME), celkového počtu krokov (TOTAL STEPS) a kalórií (CALORIES) stlačte tlačidlo MODE po dobu min. 5 sekúnd.
2. Funkcia pulzu (PULSE) je len informatívneho charakteru, nie je vhodná na lekárske účely.
3. Ak počítač zobrazuje len čiastočné alebo žiadne údaje, vymeňte batérie. Ak počítač neprijíma žiadny signál, automaticky sa vypne po 2 minútach.
4. Počítač sa zapne automaticky pri začatí cvičenia alebo stlačením ľubovoľného tlačidla.
5. Používajte dve 1.5 V batérie typu AAA.



Miesto pre vloženie batérií

## Dôležité poznámky k tréningu

### DÔLEŽITÉ!

- pri cvičení noste pohodlné oblečenie (napr. teplákovú súpravu)
- obujte si topánky s gumenou podrážkou. Nikdy necvičte naboso (nebezpečenstvo zranenia)
- nejedzte hodinu pred a hodinu po cvičení. Pite veľa tekutín!
- necvičte ak ste unavení alebo vyčerpaní

### Správne nastupovanie a zostupovanie

- na zariadenie vždy stúpajte zozadu, položte jednu nohu na pedál a zatlačte pedál čo najbližšie k zemi a následne nastúpte druhou nohou
- pri vystupovaní si dajte pozor na to, aby pedál, z ktorého pomaly zostupujete bol čo najbližšie k zemi (pri rýchlom zostúpení sa môže pedál pretočiť)

### SPRÁVNA POZÍCIA CHODIDLA

- pre efektívnejšie cvičenie sú pedále vybavené červenými značkami. Tieto značky ukazujú približnú optimálnu polohu chodidla. Pretože pohyb zo stúpania je generovaný zo stopy chodidla, odporúča sa stáť v strednej časti pedálu, zlepši sa tak pohyb páky a ľahšie sa dokončí pohyb. Uistite sa, že pri cvičení je na pedáli aspoň polovica dĺžky chodidla.



- obujte si topánky s gumenou podrážkou.

### SPRÁVNA POZÍCIA TELA

- stojte rovno a držte sa riadidiel steppera..
- počas cvičenia sa snažte stáť vzpriamene.

### KROKOVANIE

- na začiatku cvičenia je jedna noha vystretá a druhá pokrčená v kolene. Zatlačte pedál ľavou nohou a zároveň pravú nohu pokrčte v kolene. Postupne zatlačte pravý pedál. Tieto kroky opakujte.
- dokončite pohyby hladko, bez trhania.
- počas cvičenia nesmú pedále prísť do kontaktu s rámom základne. (Odpor bude silnejší pri rýchlejšom krokaní, ale pohyb krokov nezávisí od odporu.)

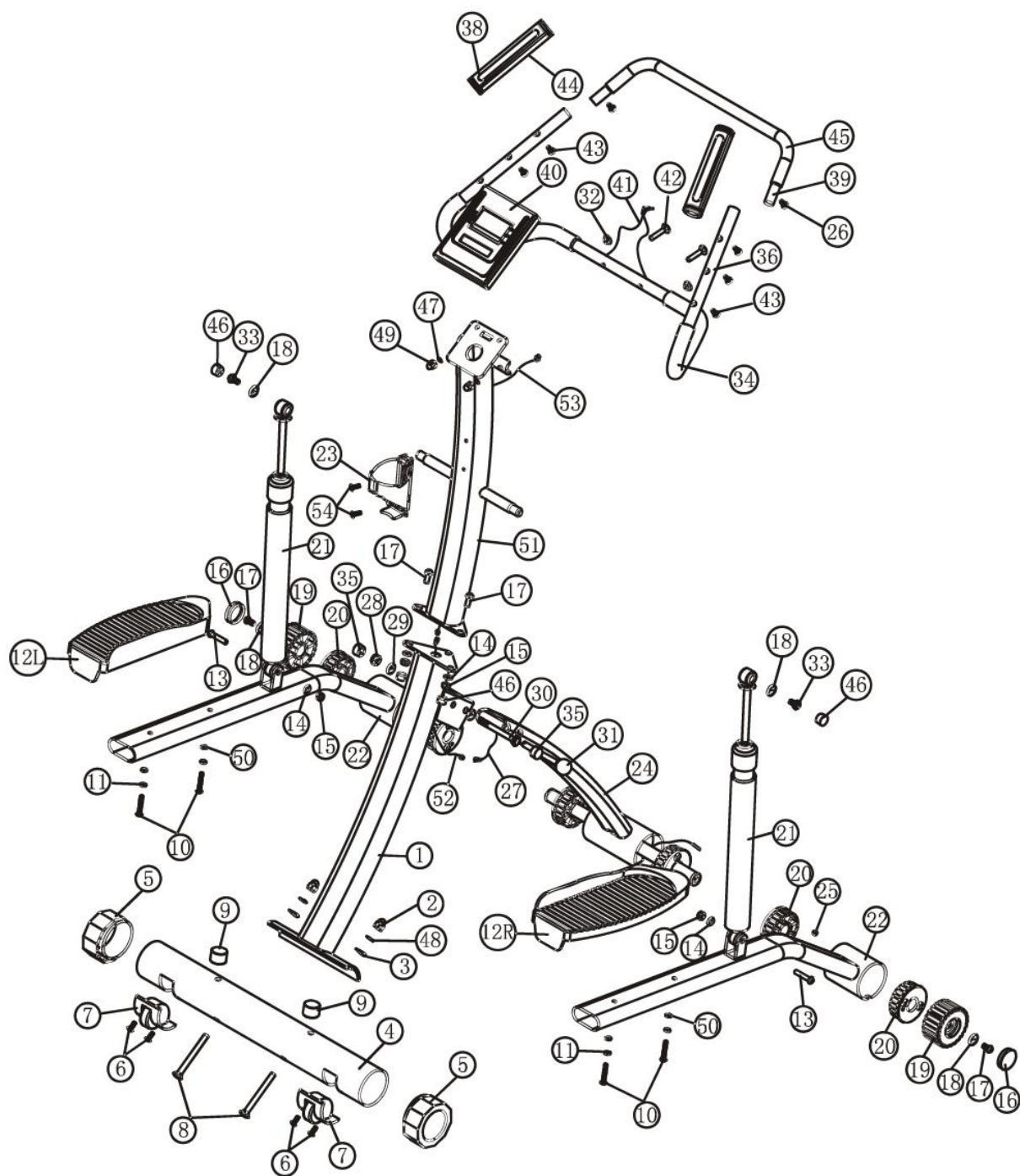
**VYROVNANIE POVRCHU**

- v prípade nerovného povrchu môžete stepper prispôbiť použitím vyrovnávacieho mechanizmu

- otáčajte krytkami na základni, až kým sa obe strany nebudú dotýkať zeme

| Chyba                                 | Príčina                         | Možné riešenie                                                |
|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| POČÍTAČ                               |                                 |                                                               |
| Nefunkčný alebo nezobrazujúci displej | Žiadny signál z batérií         | Chýbajúce batérie – vložte                                    |
|                                       |                                 | Vybité batérie – vymeňte                                      |
|                                       |                                 | Zle nasadené batérie – skontrolujte                           |
|                                       | Žiadne pripojenie kábla         | Skontrolujte pripojenie kábla                                 |
|                                       |                                 | Ak sa váš problém nevyriešil, zavolajte<br>zákaznícke centrum |
| Poruchy merača pulzu                  | Nie sú obe ruky na senzorochoch | Položte súčasne obe ruky na senzory                           |
|                                       |                                 | Skontrolujte pripojenie kábla                                 |
| MECHANICKÉ                            |                                 |                                                               |
| Nie je možné kontrolovať<br>odpor     | Porucha valca                   | Zavolajte zákaznícke centrum                                  |
| Chýbajúce časti                       |                                 | Skontrolujte balenie                                          |
|                                       |                                 | Zavolajte zákaznícke centrum                                  |

## Schematický výkres



**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 prodlouženou 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektornické součástky platí 2letá záruka.

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**

Aby jsme 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. Uchovejte 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 **120 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. 0,6m.
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. Neumíst'ujte zařízení do zastřešené verandy 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 začnete 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 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.
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: 22 kg
19. Celkové rozměry: 83 x 61 x 134 cm
20. Nezávislý pohyb

### Upozornění:

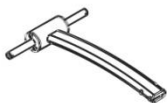
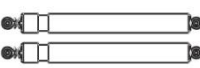
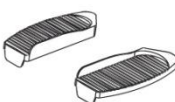
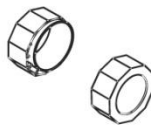
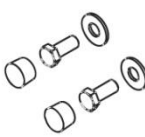
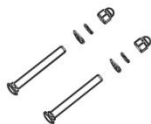
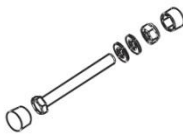
1. Nikdy nenabíjejte baterie, hrozí nebezpečí výbuchu!
2. Uchovávejte baterie mimo dosah dětí, nikdy baterie neházejte do otevřeného ohně, nezkratujte ani nerozebírejte!
3. Vybité baterie ihned vyjměte ze zařízení, jinak zvýšíte riziko jejich vytečení!
4. Pokud zařízení delší dobu nepoužíváte, baterie vyjměte.

## Montážní návod

### Krok 1

Zkontrolujte obsah krabice. Před montáží si pozorně přečtěte tento montážní návod a postupujte krok za krokem podle pokynů. Rozbalte krabici a vyložte její obsah ven. Během montáže zajistěte dostatečný rozsah pohybu ve všech směrech (min. 1 m).

### Obsah krabice

|                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>1             | <br>51         | <br>22        | <br>24         |
| <br>4             | <br>36,39...  | <br>21        | <br>12         |
| <br>23          | <br>55       | <br>40       | <br>5        |
| <br>9           | <br>19       | <br>16       | <br>31       |
| <br>54          | <br>10,11,50 | <br>18,33,46 | <br>17,18    |
| <br>14,15,17,46 | <br>42,47,49 | <br>13,14,15 | <br>2,3,8,48 |
| <br>28,29,30,35 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |

| P.Č.        | Název                                             | KS    |
|-------------|---------------------------------------------------|-------|
| 1           | Hlavní rám - spodní část                          | 1     |
| 51          | Hlavní rám - vrchní část                          | 1     |
| 22          | Pedálová tyč                                      | 2     |
| 24          | Tyč podpěry                                       | 1     |
| 4           | Základna                                          | 1     |
| 36/39       | Řídítka                                           | 1     |
| 21          | Hydraulický válec                                 | 2     |
| 12          | Pedál (R + L)                                     | 1 set |
| 23          | Držák na láhev                                    | 1     |
| 40          | Počítač                                           | 1     |
| 5           | Krytky na základnu                                | 2     |
| 9           | Tlumič                                            | 2     |
| 19          | Koncová krytka                                    | 2     |
| 16          | Kryt                                              | 2     |
| 31          | Bezpečnostní svorka                               | 1     |
| 54          | Křížová šroub                                     | 2     |
| 10/11/50    | Šroub na montáž pedálu                            | 4     |
| 18/33/46    | Šroub pro montáž vrchní části hydraulického válce | 2     |
| 17/18       | Šroub na montáž pedálu                            | 2     |
| 14/15/17/46 | Šroub na montáž hlavního rámu                     | 3     |
| 42/47/49    | Šroub na montáž řídítek                           | 2     |
| 13/14/15    | Šroub na montáž spodní části hydraulického válce  | 2     |
| 2/3/8/48    | Set šroubů na montáž základny                     | 2     |
| 28/29/30/35 | Set šroubů na montáž tyče podpěry                 | 1     |
| 55          | Baterie 1.5 V/R03/AAA                             | 2     |

### Na montáž budete potřebovat následující nářadí:

1. Kombinovaný klíč / Trubkový klíč vel. 14, 17



2. Imbusový klíč 6 mm



3. Křížový šroubovák



## KROK 2

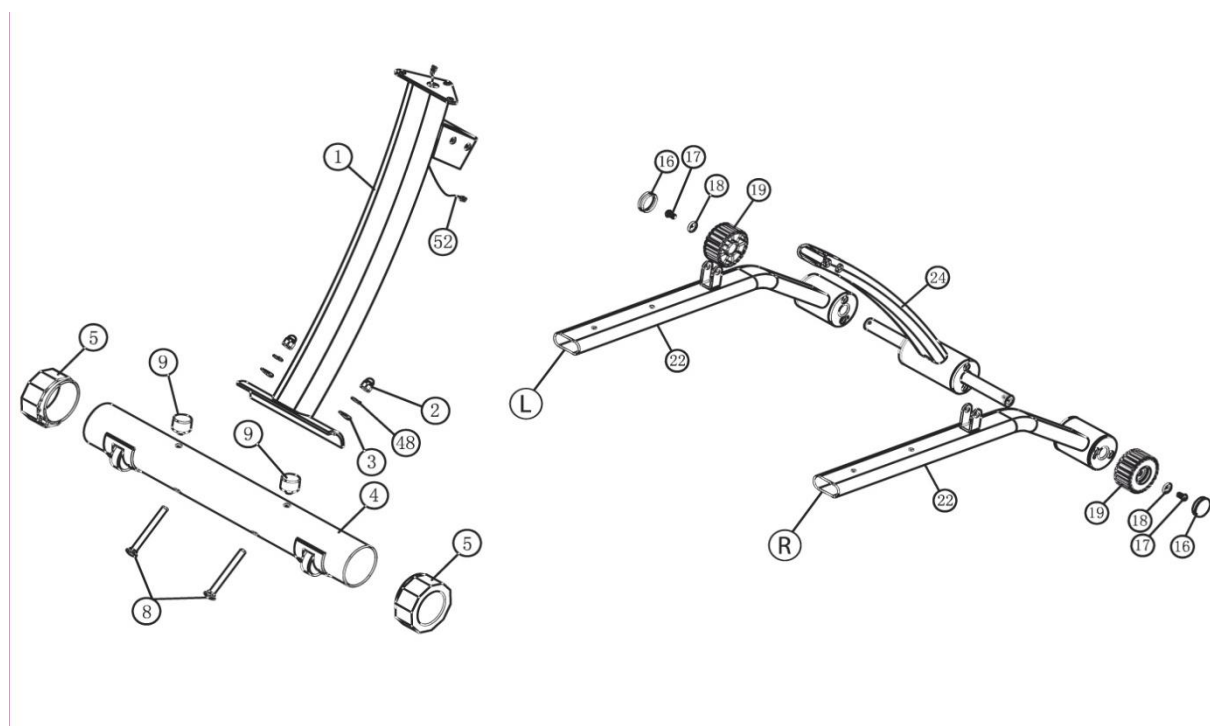
Montáž základny:

1. Připevněte krytky základny (5) k základně (4).

*Poznámka:* Otáčením krytek můžete vyrovnat zařízení na případném nerovném povrchu.

2. Připevněte tlumiče (9) k základně (4).

3. Připevněte základnu (4) ke spodní části hlavního rámu (1) pomocí dvou šroubů (8), dvou zakřivených podložek (3), dvou pojistných kroužků (48) a dvou matic (2).



1. Ujistěte se, že transportní kolečka na základně jsou otočena směrem dolů.
2. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně utaženy, abyste předešli nepříjemným vibracím během cvičení.

## Krok 3

Montáž pedálů:

Připevněte obě tyče pedálů (22) a obě koncové krytky (19) k tyči podpěry (24) pomocí imbusového šroubu (17) a podložky (18). Nasad'te obě krytky (16) na koncové krytky (19).



**Během montáže pedálů se ujistěte, že máte správně připevněny levou (L) a pravou (R) stranu. V případě nesprávného zapojení nebude displej fungovat.**

## Krok 4

Připevnění rámu podpěry k spodní části hlavního rámu:

1. Přiložte rám podpěry (24) ke spodní části hlavního rámu (1) a propojte spodní kabel senzoru (27) na rám podpěry (24) s centrálním kabelem senzoru (52) na spodní části hlavního rámu (1).



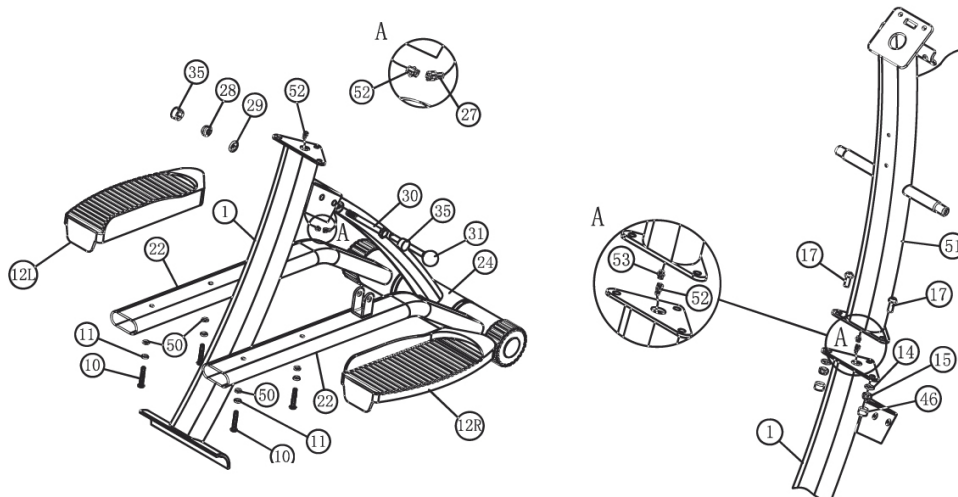
**Ujistěte se, že jsou kabely senzoru dobře propojené, v opačném případě nebude počítač (40) fungovat. Kabely senzoru musí být umístěny na vnitřní části rámu a nesmějí vyčnívat, aby se předešlo jejich poškození.**

2. Připevněte rám podpěry (24) ke spodní části hlavního rámu (1) pomocí šestihranné šrouby (30), dvou podložek (29) a matice (28). Pod každý šroub a matici (28) umístěte podložku (29). Vložte bezpečnostní svorky (31) do v pořadí druhého otvoru na hlavním rámu (1). Na šestihranné šrouby (30) a matice (28) nasad'te krytky (35).



**Při montáži rámu podpěry (24) ke spodní části hlavního rámu (1) se ujistěte, že šestihranná šroub (30) je umístěna ve vrchním otvoru a bezpečnostní svorka (31) je umístěna ve spodním otvoru.**

3. Připevněte oba pedály (12 L + R) k tyčím (22) pomocí dvou křížových šroubů (10) na každý pedál, dvou pružinových svorek (50) a dvou podložek (11).



## Krok 5

Montáž vrchní a spodní části hlavního rámu:

1. Přiložte vrchní část hlavního rámu (51) ke spodní části (1) a propojte dva kabely senzoru (52 + 53).



**Ujistěte se, že jsou kabely senzoru dobře propojené, v opačném případě nebude počítač (40) fungovat. Kabely senzoru musí být umístěny na vnitřní části rámu a nesmějí vyčnívat, aby se předešlo jejich poškození.**

2. Připevněte vrchní část hlavního rámu (51) ke spodní části (1) pomocí tří imbusových šroubů (17), tří podložek (14) a tří matic (15). Nasad'te tři plastové krytky (46) na matice (15).



**Ujistěte se, že jsou šrouby pevně utaženy, abyste během cvičení předešli nepříjemným vibracím.**

## Krok 6

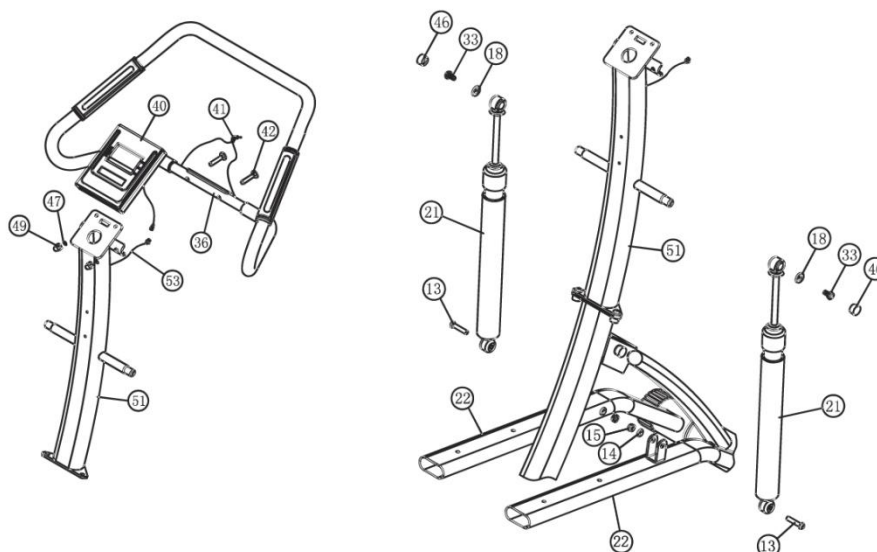
Montáž hydraulických válců:

1. Připevněte oba hydraulické válce (21) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí šestihranné šrouby (33) a podložky (18) pro každý válec. Nasad'te plastové krytky (46) na šestihranné šrouby (33).

2: Nyní nasad'te hydraulické válce (21) na vidlice pedálových tyčí (22) a připevněte je pomocí jedné imbusové šrouby (13), jedné podložky (14) a jedné matice (15) pro každý válec.



**Válec má 12 úrovní nastavení odporu: čím vyšší číslo, tím větší odpor. Pro zvýšení odporu otočte vrchní část válce ve směru hodinových ručiček. Vždy se ujistěte, že jste nastavili stejný odpor na obou válcích.**



## Krok 7

Montáž řídicíků a počítače:

1. Připevněte říditka (36) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí dvou šroubů (42), dvou zakřivených podložek (47) a dvou matic (49).



**Ujistěte se, že kabel měřiče pulsu není poškozen.**

2. Vyberte předem namontované šrouby ze zadní části počítače (40) a připevněte počítač (40) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí těchto šroubů.

3. Propojte kabel z počítače (40) s vrchním kabelem senzoru (53).

4. Zapojte kabel měřiče pulsu (41) do otvoru (PULSE) na zadní straně počítače (40).

### Vkládání baterií

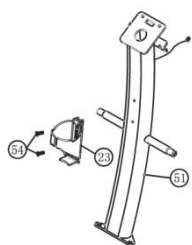
A: Otevřete prostor pro baterie na zadní straně počítače (40). V případě potřeby vyčistěte kontakty baterií a zařízení.

B: Vložte dvě baterie typu 1.5V AAA do prostoru pro baterie. Při vkládání si dejte pozor na správnou polaritu (+/-). Počítač zareaguje dlouhým pípnutím.

## Krok 8

Montáž držáku na lahev:

1. Připevněte držák na láhev (23) k vrchní části hlavního rámu (51) pomocí dvou křížových šroubů (54).



### Finální kontrola:

Ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně utaženy a stepper je položen na rovném povrchu.

Před začátkem cvičení se ujistěte, že oba hydraulické válce mají nastaven stejný odpor.

## Skládání

Při delším nepoužívání zařízení můžete ušetřit místo jeho složením:

1. Nastavte oba hydraulické válce na úroveň 1.
2. Vytáhněte bezpečnostní svorku (31) ze zařízení.
3. Jednou rukou držte řídítka a druhou zatlačte rám podpěry (24) směrem k hlavnímu rámu (1). (Viz. Obr.)
4. Pro uskladnění vložte bezpečnostní svorku (31) do otvorů na hlavním rámu.

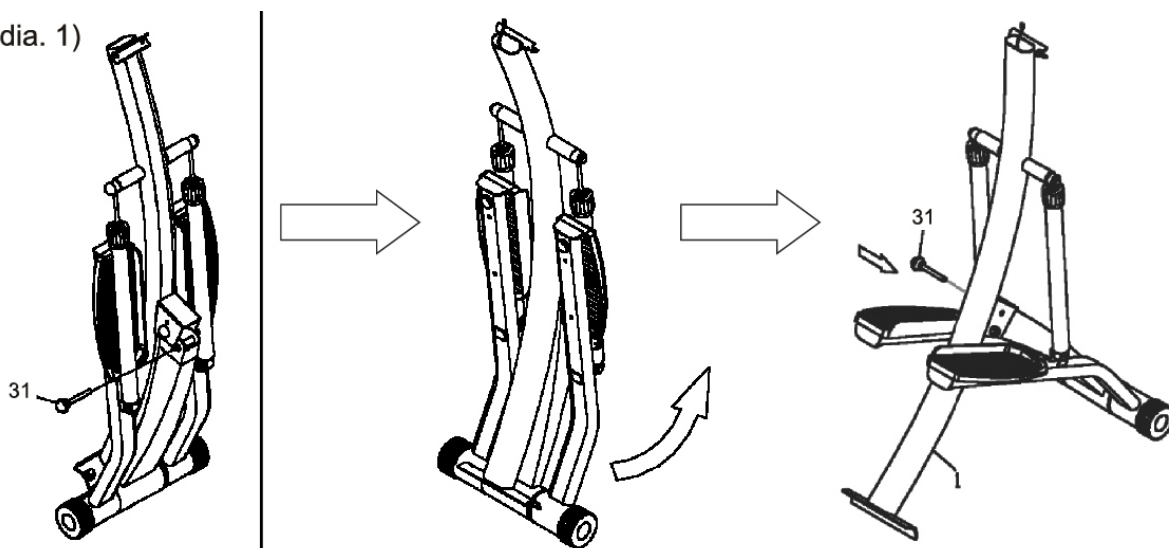
## Rozkládání



**Při rozkládání zařízení hrozí riziko poškození oblasti spoje! Při rozkládání zařízení nedržte této části.**

1. Vytáhněte bezpečnostní svorku (31) z hlavního rámu (1), rozložte rám a položte zařízení na zem.
2. Vyrovnajte otvory hlavního rámu (1) a rámu podpěry (24). Zatlačte bezpečnostní svorku (31) do otvorů.

(dia. 1)



## Počítač

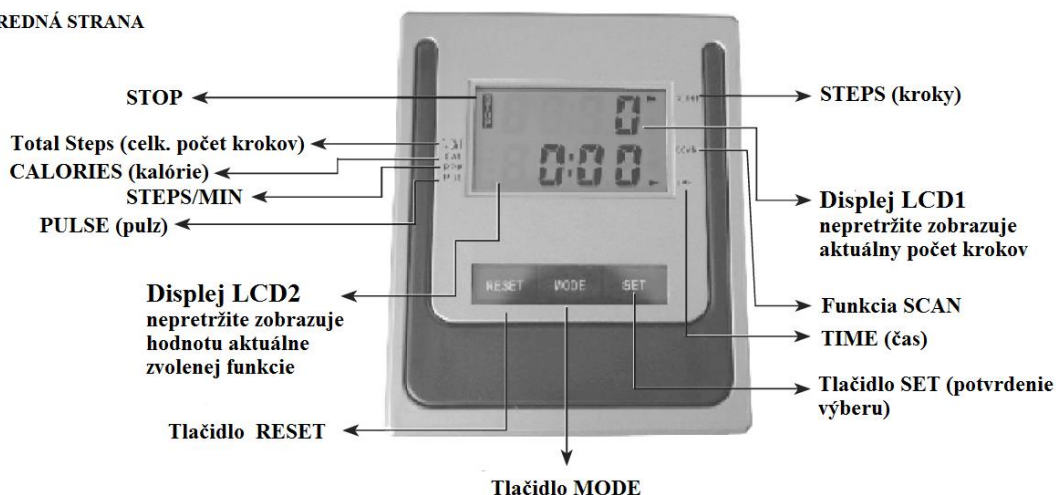


### Funkce:

1. STEPS (COUNT): Funkce počítání kroků se na displeji LCD1 zobrazuje nepřetržitě.
2. STEPS / MIN (RPM): Stiskněte tlačítko MODE a potom tlačítko STEP / MIN. Tato funkce zobrazuje na displeji LCD2 aktuální počet kroků za minutu.
3. SCAN: Stiskněte tlačítko MODE a následně zvolte funkci SCAN. Skenování začne okamžitě prostřednictvím všech funkcí počítače. Každá z funkcí se na displeji LCD2 zobrazuje po dobu 4 sekund a následně se zobrazí další funkce. Třetí šipka výběru bude vždy svítit při aktuálně zobrazené funkci na displeji počítače (tato šipka se zobrazuje pouze při funkci SCAN).
4. PULSE (PUL): Uchopte MEGA pulsní senzory oběma rukama nebo stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci PULSE. Na obrazovce LCD2 se zobrazí aktuální tepová frekvence. Můžete také nastavit cílovou tepovou frekvenci. Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci PULSE. Stiskněte tlačítko SET a nastavte frekvenci mezi 20 až 240 bpm. Jakmile dosáhnete cílovou hodnotu, zařízení vás upozorní třemi pípnutími. Nastavení pulzu lze vymazat stiskem tlačítka RESET. Hodnoty pulzu jsou pouze orientační a neměly by sloužit pro lékařské účely.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TOTAL STEPS. Na displeji LCD2 se zobrazí celkový počet kroků, který je výsledkem všech tréninků. Při výměně baterií se tato hodnota vynuluje.
6. TIME (TIME): Zobrazuje čas uplynulý od začátku používání zařízení. Funkce TIME je dostupná pouze v kombinaci s funkcí SCAN. Dostupná je i funkce odpočítávání. Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TIME, stiskněte tlačítko SET a nastavte hodnotu od 1 do 99 minut. Po uplynutí nastaveného času vás zařízení upozorní dvěma pípnutími. Nastavení odpočítávání lze vymazat stiskem tlačítka RESET.

7. CALORIES (CAL): Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci počítání kalorií. Na displeji LCD2 se zobrazí celkový počet kalorií od začátku roku. Dostupná je i funkce odpočítávání. Zmáčknete tlačítko MODE a zvolte funkci CALORIES, následně stiskněte tlačítko SET a nastavte hodnotu od 1 do 999 kalorií. Po spálení nastaveného množství kalorií vás zařízení upozorní čtyřmi pípnutími. Hodnotu kalorií lze vymazat stiskem tlačítka RESET.

PREDNÁ STRANA



1. Pro vymazání hodnot času (TIME), celkového počtu kroků (TOTAL STEPS) a kalorií (CALORIES) stiskněte tlačítko MODE po dobu min. 5 sekund.
2. Funkce pulzu (PULSE) je pouze informativního charakteru, není vhodná pro lékařské účely.
3. Pokud počítač zobrazuje pouze částečné nebo žádné údaje, vyměňte baterie. Pokud počítač nepřijímá žádný signál, automaticky se vypne po 2 minutách.
4. Počítač se zapne automaticky při zahájení cvičení nebo stisknutím libovolného tlačítka.
5. Používejte dvě 1.5 V baterie typu AAA.



Místo pro vložení baterií

## **Důležité poznámky k tréninku**

### **DŮLEŽITÉ!**

- při cvičení noste pohodlné oblečení (např. Teplákovou soupravu)
- obujte si boty s gumovou podrážkou. Nikdy necvičte naboso (nebezpečí zranění)
- nejezte hodinu před a hodinu po cvičení. Pijte hodně tekutin!
- necvičte pokud jste unavení nebo vyčerpaní

## **Správné nastupování a sestupování**

- na zařízení vždy stoupejte zezadu, položte jednu nohu na pedál a zatlačte pedál co nejbližší k zemi a následně nastupte druhou nohou
- při vystupování si dejte pozor na to, aby pedál, z něhož pomalu sestup byl co nejbližší k zemi (při rychlém sestoupení může pedál přetočit)

## **SPRÁVNÁ POZICE CHODIDLA**

- pro efektivnější cvičení jsou pedály vybaveny červenými značkami. Tyto značky ukazují přibližnou optimální polohu chodidla. Protože pohyb ze stoupání je generován ze stopy chodidla, doporučuje se stát ve střední části pedálu, zlepšit se tak pohyb páky a snadněji se dokončí pohyb. Ujistěte se, že při cvičení je na pedálu alespoň polovina délky chodidla.



- obujte si boty s gumovou podrážkou.

## **SPRÁVNÁ POZICE TĚLA**

- stůjte rovně a držte se řídítek stepperu.
- během cvičení se snažte stát vzpřímeně.

### **krokování**

- na začátku cvičení je jedna noha natažená a druhá pokrčená v koleni. Zatlačte pedál levou nohou a zároveň pravou nohu pokrčte v koleni. Postupně zatlačte pravý pedál. Tyto kroky opakujte.
- dokončete pohyby hladce, bez trhání.

- během cvičení nesmějí pedály přijít do kontaktu s rámem základny. (Odpor bude silnější při rychlejším krokování, ale pohyb kroků nezávisí od odporu.)

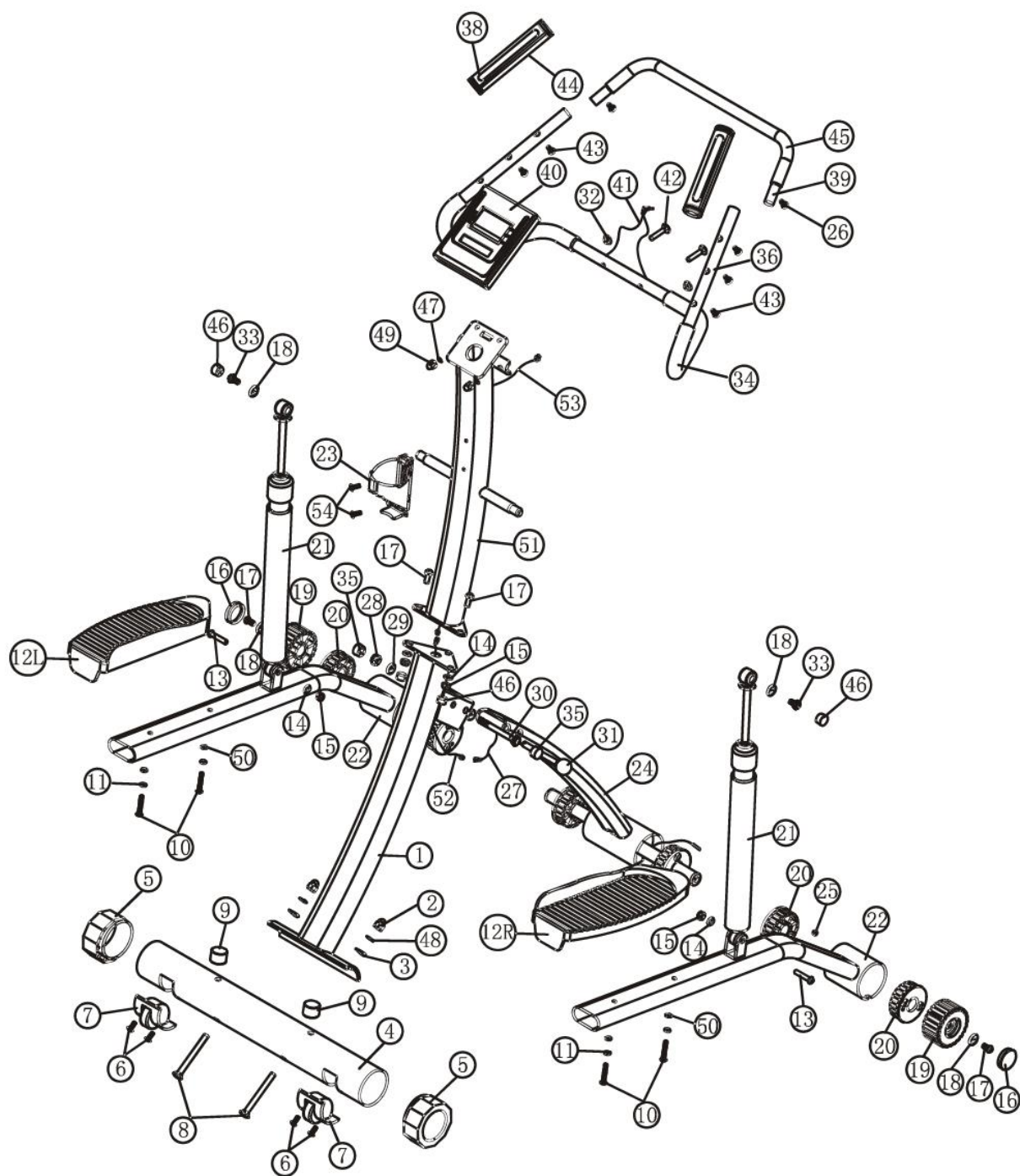
## VYROVNÁNÍ POVRCHU

- v případě nerovného povrchu můžete stepper přizpůsobit použitím vyrovnávacího mechanismu

- otáčejte krytkami na základně, dokud se obě strany nebudou dotýkat země

| Chyba                                 | Příčina                      | Možné řešení                                                 |
|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| POČÍTAČ                               |                              |                                                              |
| Nefunkční anebo nezobrazující displej | Žádný signál z baterií       | Chybějící baterie - vložte                                   |
|                                       |                              | Vybité baterie - vyměňte                                     |
|                                       |                              | Špatně nasazené baterie - zkontrolujte                       |
|                                       | Žádné připojení kabelu       | Zkontrolujte připojení kabelu                                |
|                                       |                              | Pokud se váš problém nevyřešil, zavolejte zákaznické centrum |
| Poruchy měřiče pulzu                  | Nejsou obě ruce na senzorech | Položte současně obě ruce na senzory                         |
|                                       |                              | Zkontrolujte připojení kabelu                                |
| MECHANICKÉ                            |                              |                                                              |
| Nelze kontrolovat odpor               | Porucha válce                | Zavolejte zákaznické centrum                                 |
| chybějící části                       |                              | Zkontrolujte balení                                          |
|                                       |                              | Zavolejte zákaznické centrum                                 |

## Schematický výkres



**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 instrukcje. 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 rozszerzoną 5-letnią gwarancję na ramę produktu. Dla wszystkich innych elementów mechanicznych i elektronicznych udzielana jest 2-letnia gwarancja.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

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

**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 120kg.
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: 22 kg
19. Wymiary: 84 x 65 x 136 cm
20. Zależny ruch

**Ostrzeżenie:**

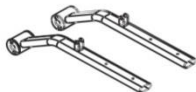
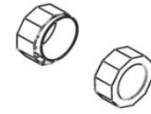
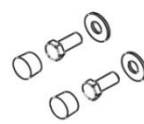
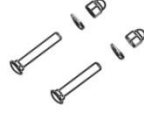
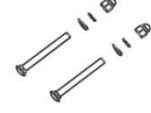
1. Nigdy nie ładować baterii, niebezpieczeństwo wybuchu!
2. Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, nigdy nie wrzucaj baterii do ognia, nie rozkręcaj i nie demontuj!
3. Natychmiast zdjąć zużyte baterie z urządzenia, w innym przypadku zwiększysz ryzyko przecieku!
4. Jeśli urządzenie nie jest używane, należy wyjąć z niego baterie.

## Instrukcja instalacji

### Etap 1:

Sprawdź zawartość pudełka. Przed rozpoczęciem montażu należy zapoznać się z instrukcjami instalacji i postępować zgodnie z instrukcjami krok po kroku. Rozpakować pudełko i rozładunku zawartości na zewnątrz. Podczas instalacji, zapewnij wystarczający zakres ruchu we wszystkich kierunkach (min. 1 m).

### Zawartość pudełka

|                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>1             | <br>51         | <br>22         | <br>24         |
| <br>4             | <br>36,39...   | <br>21         | <br>12         |
| <br>23          | <br>55       | <br>40       | <br>5        |
| <br>9           | <br>19       | <br>16       | <br>31       |
| <br>54          | <br>10,11,50 | <br>18,33,46 | <br>17,18    |
| <br>14,15,17,46 | <br>42,47,49 | <br>13,14,15 | <br>2,3,8,48 |
| <br>28,29,30,35 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                  |

| NR          | Nazwa                                                    | Ilość |
|-------------|----------------------------------------------------------|-------|
| 1           | Główna rama - część dolna                                | 1     |
| 51          | Główna rama - część górna                                | 1     |
| 22          | Pręt pedału                                              | 2     |
| 24          | Pręt wsparcia                                            | 1     |
| 4           | Podstawa                                                 | 1     |
| 36/39       | Kierownica                                               | 1     |
| 21          | Hydrauliczny cylinder                                    | 2     |
| 12          | Pedał (R+L)                                              | 1 set |
| 23          | Uchwyt na butelkę                                        | 1     |
| 40          | Komputer                                                 | 1     |
| 5           | Baza czapki                                              | 2     |
| 9           | Tłumik                                                   | 2     |
| 19          | Zaślepka                                                 | 2     |
| 16          | Obudowa                                                  | 2     |
| 31          | Zaciski zabezpieczające                                  | 1     |
| 54          | Wkręty                                                   | 2     |
| 10/11/50    | Śruba do montażu pedału                                  | 4     |
| 18/33/46    | Śruba do montażu z górnej części hydraulicznego cylindra | 2     |
| 17/18       | Śruba do montażu pedału                                  | 2     |
| 14/15/17/46 | Śruba do montażu głównej ramy                            | 3     |
| 42/47/49    | Śruba do montażu kierownicy                              | 2     |
| 13/14/15    | Śruba do montażu z dolnej części hydraulicznego cylindra | 2     |
| 2/3/8/48    | Wkręty do podstawy montażowej                            | 2     |
| 28/29/30/35 | Zestaw śrub do montażu prętów wsparcia                   | 1     |
| 55          | Bateria 1.5V/R03/AAA                                     | 2     |

Do instalacji potrzebne są następujące narzędzia:

1. Klucz płaski / klucz rurkowy rozmiar. 14 17



2. Klucz imbusowy 6mm



3. Gwiazdkowy śrubokręt



## Krok 2

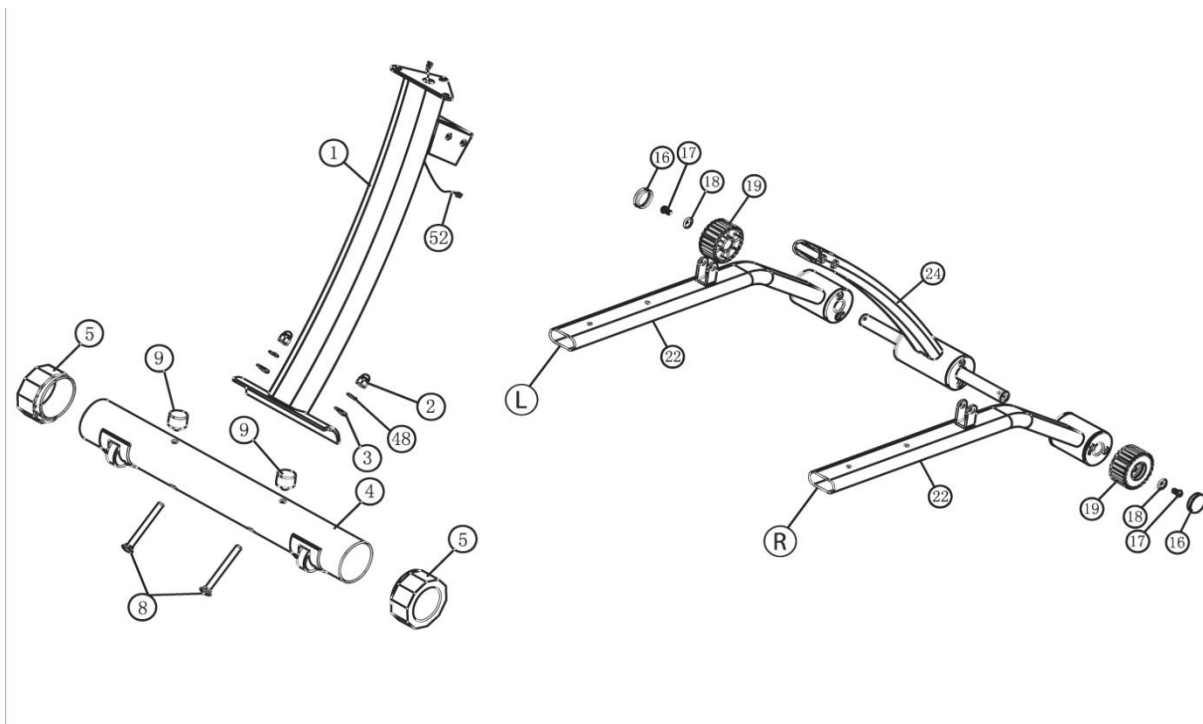
Podstawa montażowa:

1. Zamocować pokrywę dolną (5) do podstawy (4).

*Uwaga:* Obracaniem pokrywek można wyrównać położenie urządzenia jeżeli ustawione jest na nierównej powierzchni.

2. Dołącz tłumiki (9) do podstawy (4).

3. Zamocowanie podstawy (4) do ramy głównej – część dolna (1), za pomocą dwóch śrub (8), dwóch wygiętych podkładek (3), dwóch wkrętów (48) oraz dwóch nakrętek (2).



1. Upewnij się, że kółka na podstawie ustawione ku dołowi.
2. Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone, aby uniknąć nieprzyjemnych wibracji podczas ćwiczeń.

### Krok 3

Montaż pedałów:

Zamontuj pręty połączenia dwóch pedałów (22) dwie nakładki końcowe (19) pręt wsparcia (24) za pomocą imbusowej śruby (17) i podkładek (18). Umieścić dwie obudowy (16) Na końcowych zaślepkach (19).



**Podczas montażu, pedałów, upewnij się, że lewa (L) i prawa (R) strona są prawidłowo zamontowane. W przypadku nieprawidłowej instalacji wyświetlacz nie będzie poprawnie pracować.**

### Krok 4

Mocowanie ramy podtrzymującej do dolnej części ramy głównej – dolna część:

1. Zamocować ramę nośną (24) do dolnej części ramy głównej (1) podłączyć dolny przewód przewód czujnika (27) na ramie nośnej (24), środkowy czujnik kabla (52), w dolnej części głównej ramy (1).



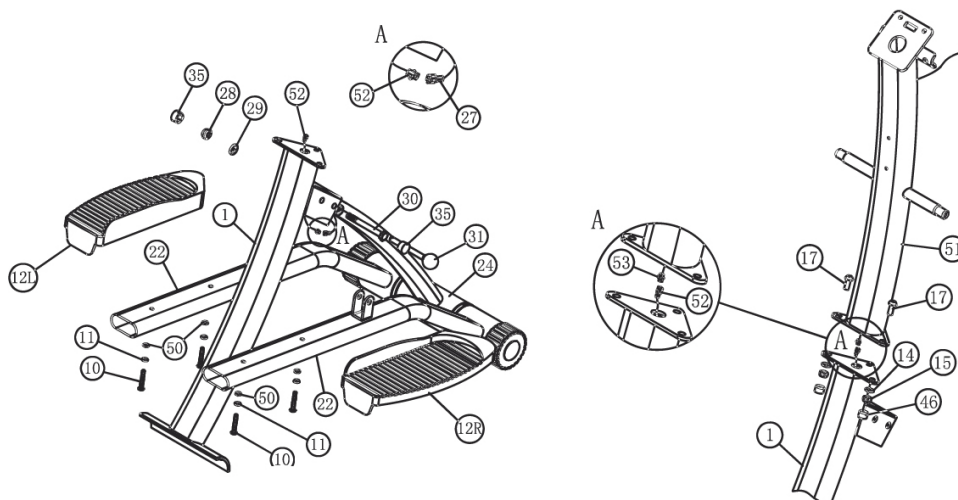
**Upewnij się, że przewody czujników są dobrze połączone, w przeciwnym razie komputer nie będzie (40) działać. Przewody czujników muszą być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać aby uniknąć ich uszkodzenia.**

2. Zamocować ramę nośną (24) do dolnej części głównej ramy (1) za pomocą śrub sześciokątnych (30), dwóch podkładek (29) i nakrętek (28). Pod każdą śrubę i nakrętkę (28) umieścić podkładkę (29). Zamocować zatyczkę zabezpieczającą (31) w kolejności, w drugim otworze w głównej ramie (1). W sześciokątne śruby (30) nakrętki (28) zamontować zaślepki (35).



**Przy montażu ramy nośnej (24) na dolnej części ramy głównej (1) upewnij się, że śruba sześciokątna (30) jest umieszczona w górnym otworze, a zacisk zabezpieczający (31) jest umieszczony w dolnej części otworu.**

3. Zamontujcie dwa pedały (12 L + R), do prętu pedału (22) za pomocą dwóch krzyżowych śrubek (10), na każdy pedał, dwa zaciski sprężynowe (50) i dwie podkładki (11).



## Krok 5

Instalacja górnej i dolnej części ramy głównej:

1. Przyłóżcie górną części głównej ramy (51) do dolnej części (1) i połączenie dwa przewody czujnika (52 + 53).



**Upewnij się, że przewody czujników są dobrze połączone, w przeciwnym razie komputer nie będzie (40) działać. Przewody czujników muszą być umieszczone na wewnętrznej stronie ramy i nie mogą wystawać co może powodować ich uszkodzenie.**

2. Zamocować górnej części głównej ramy (51) do podstawy (1) za pomocą trzech śrub imbusowych (17), trzech podkładek (14) oraz trzech nakrętek (15). Zamontuj trzy osłony z tworzywa sztucznego (46) na nakrętki (15).



**Upewnij się, że śruby są mocno dokręcone aby podczas wykonywania ćwiczeń zapobiec nieprzyjemnych wibracji.**

## Krok 6

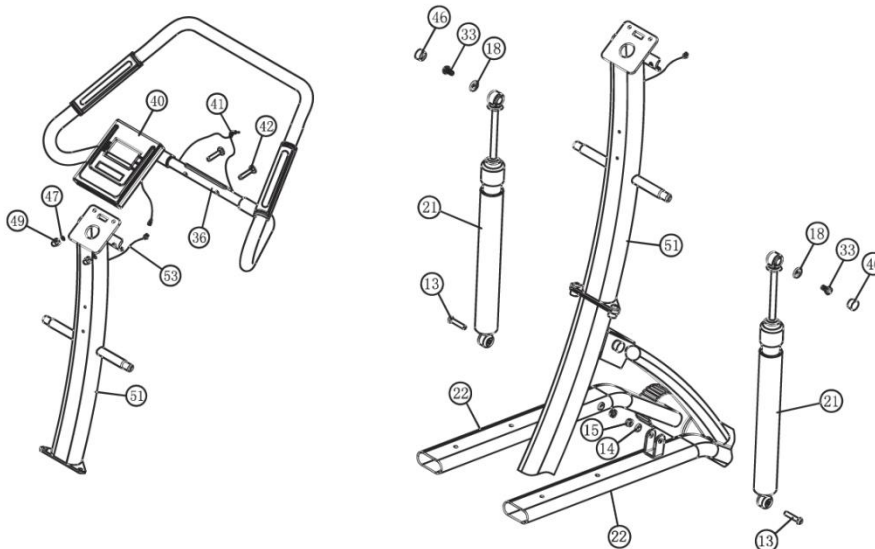
Montaż siłowników hydraulicznych:

1. Dołącz dwa cylindry hydrauliczne (21) do górnej części głównej ramy (51) za pomocą śrub sześciokątnych (33) i podkładki (18) na każdy cylinder. Zamontuj osłony z tworzywa sztucznego (46) na śruby sześciokątne (33).

2. Nałożyć cylindry hydrauliczne (21) na trzpień pedału (22) i zabezpieczyć je za pomocą jednej imbusowej śruby (13), jednej podkładki (14) i jednej nakrętki (15) dla każdego cylindra.



**Cylinder 12 ma profil ustawienia oporu: im wyższa liczba, tym większą odporność. Aby zwiększyć opór, należy przekręcić górną część cylindra zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zawsze upewnij się, że można ustawić taką samą odporność na obu cylindrach.**



## Krok 7

Montaż kierownicy i komputera:

1. Zamontować kierownice (36) w górnej części głównej ramy (51) za pomocą dwóch śrub (42), dwóch zakrzywionych podkładek (47) oraz dwóch nakrętek (49).



**Upewnij się, że kabel monitora tętna nie jest uszkodzony.**

2. Usunąć wcześniej zainstalowane śruby z tylnej części komputera (40) i przymocować komputer (40) do górnej części głównej ramy (51) za pomocą śrub.
3. Podłączyć kabel z komputera (40) z górnej przewodem czujnika (53).
4. Podłączyć monitor pracy serca (41) do otworu (PULSE) w tylnej części komputera (40).

## Montaż baterii

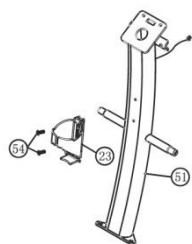
A: Otwórz komorę baterii znajdującą się z tyłu komputera (40). W razie potrzeby oczyścić zaciski baterii i urządzeń.

B: Włóż dwie baterie typu 1,5V AAA do komory baterii. Po włożeniu, należy zwrócić uwagę na prawidłową biegunowość (+/-). Komputer reaguje długim sygnałem dźwiękowym.

## Krok 8

Montaż uchwyty butelki:

1. Zamocować uchwyt do butelek (23) do górnej części ramy głównej (51) za pomocą dwóch śrub (54).



## Kontrola końcowa:

Upewnij się, że wszystkie śruby są mocno dokręcone i stepper układu się na płaskiej powierzchni.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, upewnić się, że te dwa cylindry hydrauliczne są ustawione na ten sam opór.

## Składanie

W przypadku długotrwałego braku użytkowania sprzętu można urządzenie złożyć:

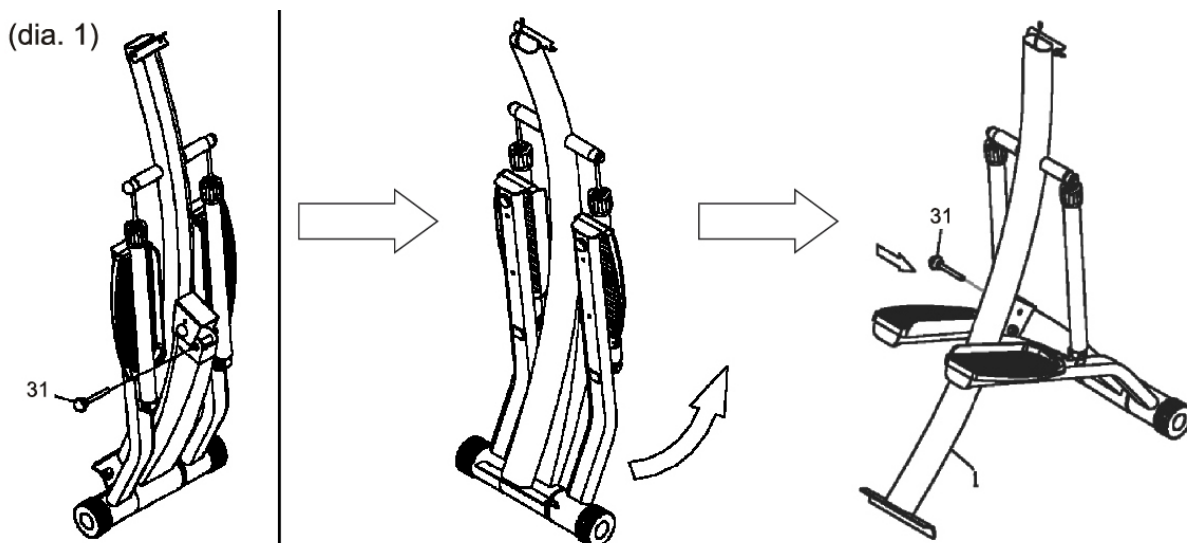
1. Ustaw dwa siłowniki hydrauliczne na poziomie pierwszym
2. Usuń klips zabezpieczający (31) z urządzenia.
3. Jedną ręką trzymaj kierownice a drugą ręką nacisnąć ramę podporowa (24) w kierunku głównej ramy (1). (Patrz fig.).
4. Do przechowywania zamontować zacisk zabezpieczający (31) w otworach na ramie głównej.

## Rozkładanie



**Przy rozkładaniu urządzenia grozi ryzyko uszkodzenia pola zawiasu. Przy rozkładaniu urządzenia nie należy trzymać ta część.**

1. Usunąć zacisk zabezpieczający (31) z głównej ramy (1), rozłożyć ramę i umieścić urządzenie na podłożu.
2. Ustawić otwory głównego korpusu (1) i podpory ramy (24). Popchnąć klips zabezpieczający (31) w otwory.



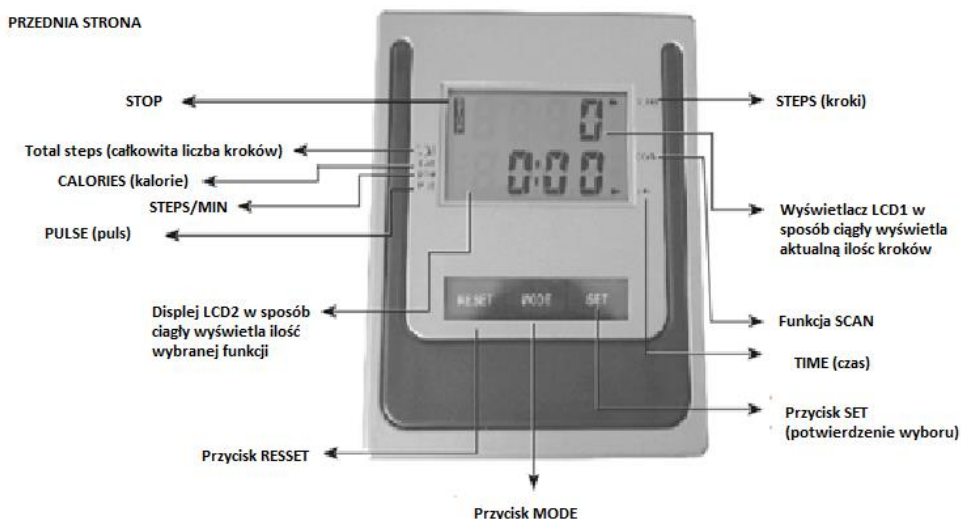
## Komputer



### Funkcje:

1. STEPS (COUNT): Funkcja liczenia kroków wyświetlana jest na wyświetlacz LCD1 w sposób ciągły.
2. STEPS/MIN (RPM): Po naciśnięciu przycisku MODE, a następnie przycisk STEP/MIN. Funkcja ta wyświetla na wyświetlacz LCD2 aktualną liczbę kroków na minutę.
3. SCAN: Naciśnij przycisk MODE, a następnie wybrać funkcję SCAN. Skanowanie rozpocznie się natychmiast na wszystkich funkcjach komputera. Każda z funkcji pojawi się na wyświetlacz LCD2 przez cztery sekundy, a następnie pokazuje następną funkcję. Trzecia strzałka wyboru będzie się zawsze świecić przy funkcji aktualnie wyświetlanej na ekranie komputera (strzałka pojawia się tylko w trybie skanowania).
4. PULSE (PUL): złapać MEGA czujniki impulsowe obiema rękami *lub* nacisnąć przycisk MODE i wybrać funkcję PULSE. Na ekranie LCD2 wyświetla aktualne tętno. Można również ustawić tętna docelowego. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję PULSE. Naciśnij przycisk SET, aby ustawić częstotliwość 20-240 bpm. Po dotarciu do celu, urządzenie ostrzega z trzema dźwiękami. Ustawianie impuls można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET. Wartości impulsowe są tylko orientacyjne i nie powinny służyć do celów medycznych.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): Po naciśnięciu przycisku MODE i wyborze funkcji TOTAL STEPS na wyświetlacz LCD2 ukaże się całkowita liczba kroków, które jest wynikiem całego treningu. Po wymianie baterii, wartość ta zostanie zresetowana.
6. TIME (TIME): Wyświetla czas, który upłynął od momentu rozpoczęcia korzystania z urządzenia. Funkcja TIME jest dostępna tylko w połączeniu z funkcji SCAN. Dostępne jest również funkcja odliczania. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję TIME, a następnie nacisnąć przycisk SET i ustawić wartość od 1 do 99 minut. Po upływie nastawionego czasu, urządzenie ostrzega dwoma dźwiękami. Ustawianie odliczania można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET.

7. CALORIES (CAL): Naciśnij przycisk MODE i wybrać funkcję liczenia kalorii. Wyświetlacz LCD2 pokaże całkowitą liczbę kalorii od początku roku. Dostępne jest również funkcją odliczania. Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję CALORIES, a następnie nacisnąć przycisk SET i ustawić wartość od 1 do 999 kalorii. Po spalaniu ustawionej ilości kalorii urządzenie powiadomi czterema sygnałami dźwiękowymi. Funkcję liczenia kalorii można usunąć poprzez naciśnięcie przycisku RESET.



1. Aby usunąć wartości czasu (TIME), całkowita liczba kroków (TOTAL STEPS) i kalorii (CALORIES) Naciśnij przycisk MODE przez min. 5 sekund.
2. Funkcja pulsu (PULSE) jest wyłącznie dla celów informacyjnych, które nie nadają się do zastosowań medycznych.
3. Jeśli komputer wyświetla tylko częściowe lub brak danych, należy wymienić baterie. Jeśli komputer nie odbiera żadnego sygnału, automatycznie wyłącza się po 2 minutach.
4. Komputer włącza się automatycznie na początku ćwiczeń lub naciśnięciu dowolnego klawisza.
5. Używaj dwóch baterii 1,5V AAA.



## **Ważne wskazówki dotyczące treningu**

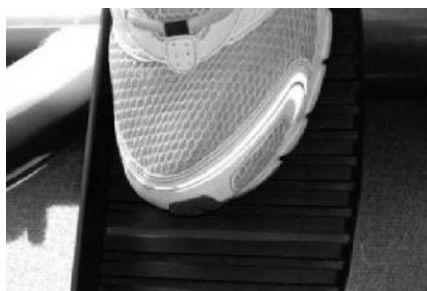
### **WAŻNE!**

- podczas ćwiczeń, nosić wygodne ubranie (np dress)
- zasnurować buty z gumową podeszwą. Nigdy nie ćwicz boso (ryzyko obrażeń)
- Nie jeść jedną godzinę przed i godzinę po wysiłku. Pij dużo płynów!
- nie wykonywać żadnych ćwiczeń, jeśli jesteś zmęczony lub wyczerpany

## **Prawidłowo wejście i zejście z urządzenia**

- na urządzenie zawsze należy wejść z tyłu, umieścić jedną nogę na pedale i wcisnąć pedał jak najbliżej ziemi, a następnie dostać się na drugą nogę
- przy zejściu z urządzenia, należy zwrócić uwagę aby pedał z którego schodzimy był jak najbliżej ziemi (w przypadku szybkiego opuszczania urządzenia pedał można się przewinąć)

## **POPRAWNA POZYCJA STOPY**



- dla efektywniejszych ćwiczeń na pedałach są zamontowane czerwone oznaczenia. Znaki te wskazują przybliżoną optymalną pozycję stopy. Ponieważ ruch jest generowany na podeszwie buta, wskazane jest, aby stanąć na środku pedału, dla poprawy ruchu i łatwiejszego do wykonania ruchu. Upewnij się, że podczas ćwiczeń na pedale jest co najmniej pół długości stopy.
- zasnurować buty z gumową podeszwą.

## **POPRAWNA POZYCJA CIAŁA**

- stań prosto i przytrzymaj się kierownicy steppera
- podczas ćwiczeń, spróbuj stanąć w pozycji wyprostowanej.

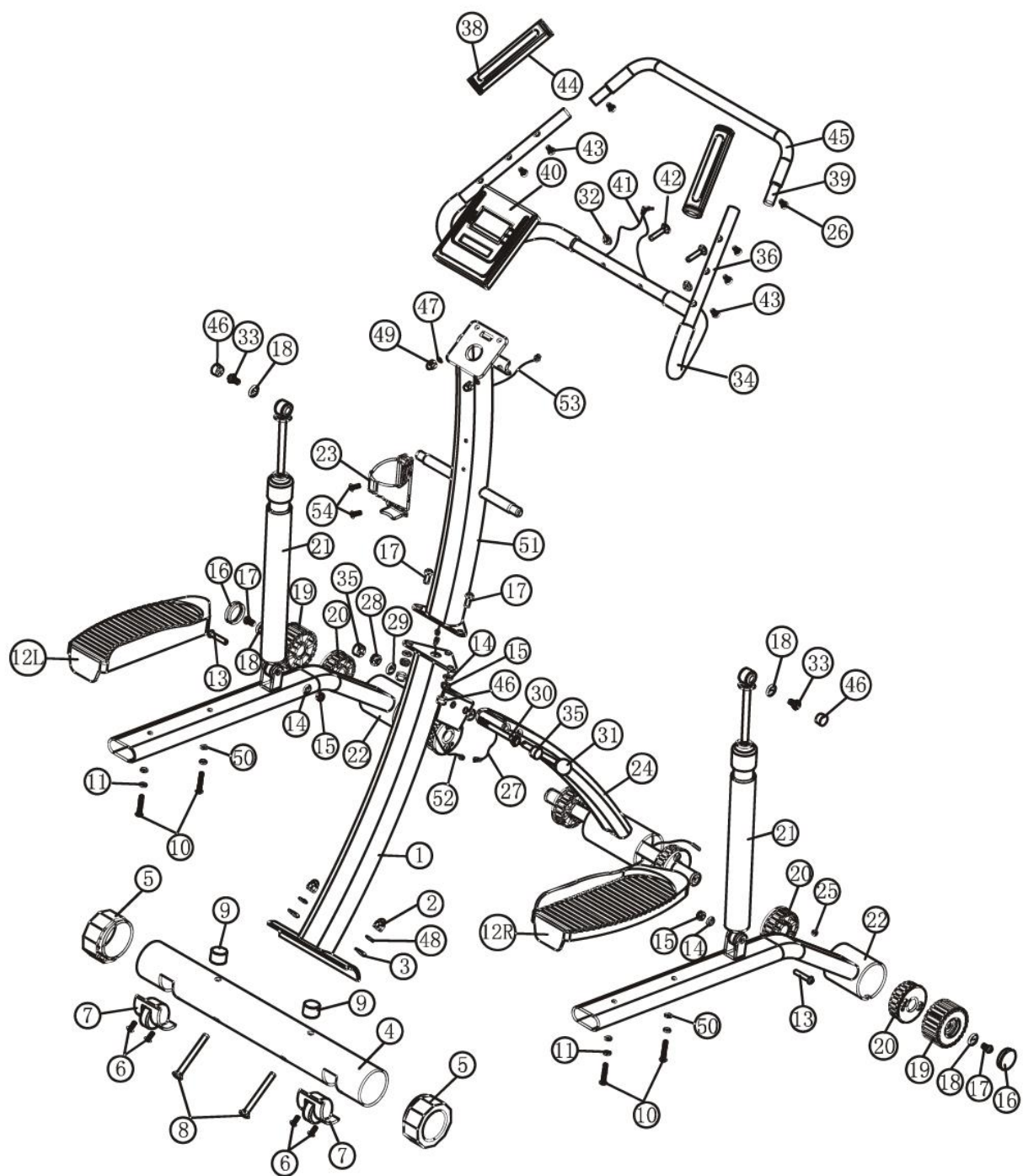
## **CHODZENIE**

- na początku ćwiczenia, jedna noga jest wyciągniętą, a drugą zgiętą w kolanie. Naciskać pedał lewą stopą w tym czasie prawą nogę zginać w kolanie. Stopniowo naciskać prawy pedał. Powtórz te czynności.
- dokonczyc czynność gładko bez szarpania.
- pedały podczas ćwiczeń nie mogą stykać się z ramą bazową. (Opór będzie silniejszy przy szybszym chodzeniu, ale ruch ten nie zależy od działania oporu).

**WYROWNANIE POWIERZCHNI**

- w przypadku nierównej powierzchni można dostosować stepper za pomocą mechanizmu wyrównawczego

| Błąd                                   | Przyczyna                         | Możliwe rozwiązanie                                        |
|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|
| KOMPUTER                               |                                   |                                                            |
| Nie działający wyświetlacz             | Brak sygnału baterii              | Brakująca bateria – zamontować baterie                     |
|                                        |                                   | Zużyte baterie – wymienić                                  |
|                                        |                                   | Źle założone baterie – sprawdzić                           |
|                                        | Brak podłączenia przewodu         | Skontrolujcie pripojenie kábla                             |
|                                        |                                   | Ak sa váš problém nevyriešil, zavolajte zákaznicke centrum |
| Poruchy merača pulzu                   | Nie są obydwie ręce na czujnikach | Umieścić tym samym czasie obie ręce na czujnikach          |
|                                        |                                   | Skontroluj podłączenie przewodu                            |
| MECHANICZNE                            |                                   |                                                            |
| Nie jest możliwe, aby kontrolować odór | Usterka cylindra                  | Skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta                 |
| Brakujące części                       |                                   | Sprawdź opakowanie                                         |
|                                        |                                   | Skontaktować się z Centrum Obsługi Klienta                 |

*Schematyczny wykres*

**Tisztelt vásárlónk!**

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márká termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

**Kereskedelmi jótállás**

A kereskedő rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül meghosszabbított garanciát vállal ennek a terméknek a fő vázára, 2 éven keresztül pedig minden mechanikus és elektronikus alkatrészre. A jótállás az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik.

Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

Kérjük, őrizze meg a számlát.

**Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez**

Minden **Duvlan** termék 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

weboldal: www.duvlan.com

**Útmutató**

Ez a kézikönyv csak ajánlasként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

## Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításokhoz, karbantartásokhoz és alkatrészrendeléshez.

1. A felhasználó maximális testsúlya: 120 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 rögzítőelemet, 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: 22 kg
22. A gép mérete: 84 x 65 x 136 cm

**Figyelmeztetés:**

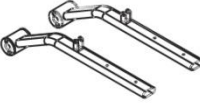
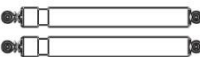
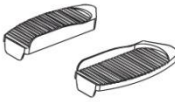
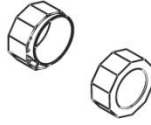
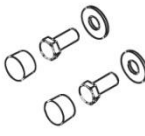
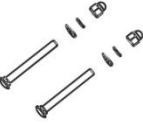
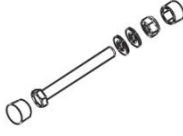
1. Soha ne töltse újra az elemeket, robbanásveszélyes!
2. Az elemek gyerekektől és tűztől távol tartandók, soha ne dobja nyílt lángba, ne próbálja meg szétszedni!
3. A lemerült elemeket haladéktalanul távolítsa el a berendezésből, másképp megnő a szivárgás kockázata!
4. Ha a berendezés hosszabb ideig nincs használatban, vegye ki az elemeket!

## Szerelési útmutató

### 1. lépés:

Ellenőrizze a doboz tartalmát. Összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, haladjon lépésről-lépésre. Csomagolja ki a dobozt, rakja ki a tartalmát. Az összeszerelés során gondoskodni kell a megfelelő mozgástartományról minden irányban (min. 1 m).

### A doboz tartalma

|                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>1             | <br>51         | <br>22        | <br>24         |
| <br>4             | <br>36,39...  | <br>21        | <br>12        |
| <br>23          | <br>55       | <br>40       | <br>5        |
| <br>9           | <br>19       | <br>16       | <br>31       |
| <br>54          | <br>10,11,50 | <br>18,33,46 | <br>17,18    |
| <br>14,15,17,46 | <br>42,47,49 | <br>13,14,15 | <br>2,3,8,48 |
| <br>28,29,30,35 |                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                   |

| Szám        | Alkatrész                                                   | Mennyiség |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 1           | Fő váz – alsó rész                                          | 1         |
| 51          | Fő váz – felső rész                                         | 1         |
| 22          | Pedál rúd                                                   | 2         |
| 24          | Tartó rúd                                                   | 1         |
| 4           | Alapzat                                                     | 1         |
| 36/39       | Kapaszkodó                                                  | 1         |
| 21          | Hidraulikus henger                                          | 2         |
| 12          | Pedál (R+L)                                                 | 1 pár     |
| 23          | Palacktartó                                                 | 1         |
| 40          | Számítógép                                                  | 1         |
| 5           | Aljzatsapka                                                 | 2         |
| 9           | Lengéscsillapító                                            | 2         |
| 19          | Zárósapka                                                   | 2         |
| 16          | Fedél                                                       | 2         |
| 31          | Biztonsági kapocs                                           | 1         |
| 54          | Keresztfejű csavar                                          | 2         |
| 10/11/50    | Csavar a pedál összeállításához                             | 4         |
| 18/33/46    | Csavar a hidraulikus henger felső részének összeállításához | 2         |
| 17/18       | Csavar a pedál összeállításához                             | 2         |
| 14/15/17/46 | Csavar a fő váz összeállításához                            | 3         |
| 42/47/49    | Csavar a kapaszkodó összeállításához                        | 2         |
| 13/14/15    | Csavar a hidraulikus henger alsó részének összeállításához  | 2         |
| 2/3/8/48    | Csavar szett az alap összeállításához                       | 2         |
| 28/29/30/35 | Csavar szett a tartó rúd összeállításához                   | 1         |
| 55          | Elemek1.5V/R03/AAA                                          | 2         |

Az összeszereléshez a következő szerszámokra lesz szüksége:

1. Csillag-villáskulcs /Cső kulcs, méret: 14, 17



2. Imbuszkulcs 6 mm



3. Phillips csavarhúzó



## 2. lépés:

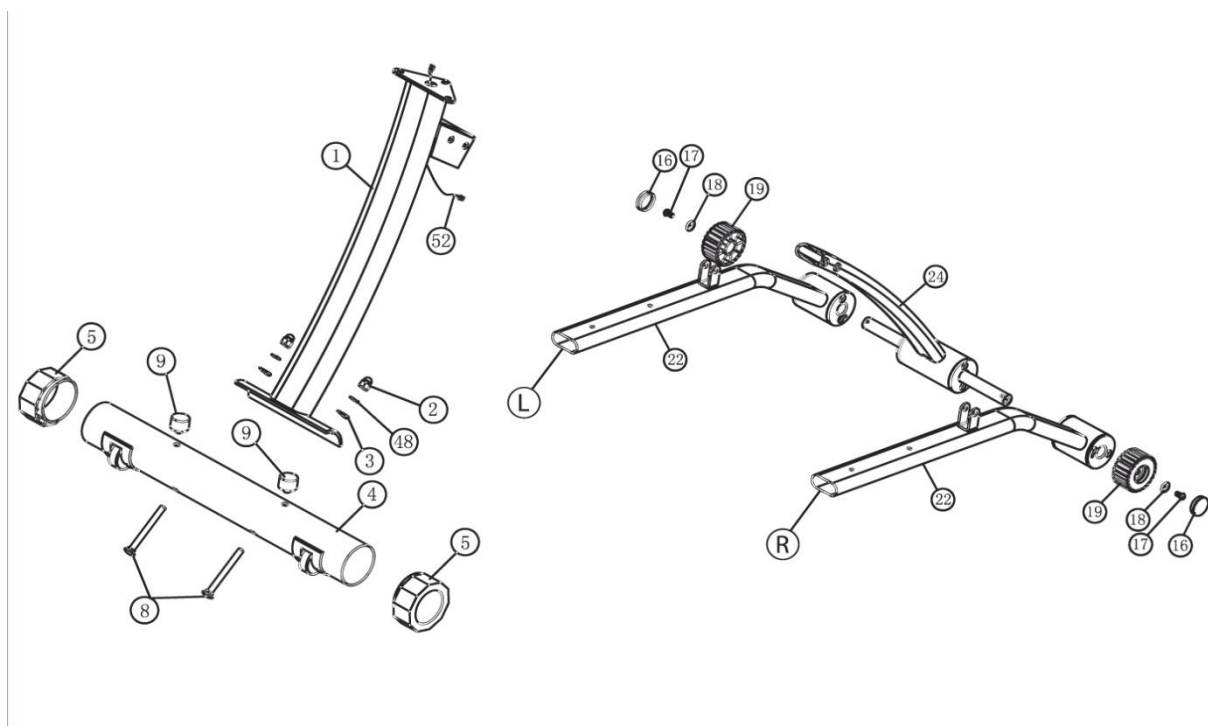
Az alap összeszerelése:

1. Rögzítse az aljzatsapkát (5) az alapzathoz (4).

*Megjegyzés:* A aljzatsapka mozgatásával ki tudja egyenlíteni a berendezést az egyenetlen felületen.

2. Rögzítse a lengéscsillapítót (9) az alapzathoz (4).

3. Rögzítse az alapzatot (4) a fő váz alsó részéhez (1) két csavar (8), két íves alátét (3), két Seeger-gyűrű (48) és két anyacsavar (2) segítségével.



**1. Győződjön meg róla, hogy a szállítógörgők az alapon lefelé vannak fordulva.**

**2. Győződjön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van, hogy elkerülje a kellemetlen rezgéseket edzés közben.**

### 3. lépés:

A pedálok összeszerelése:

Rögzítse mindkét pedál rudat (22) és mindkét zárósapkát (19) a tartórúdhoz (24) az imbusz csavar (17) és alátét (18) segítségével. Mindkét fedelet (16) illessze a zárósapkákra (19).



**A pedálok összeszerelése közben ellenőrizze, hogy a bal (L), illetve jobb (R) oldal megfelelően rögzítve van. Nem megfelelő összekapcsolás esetén a kijelző nem fog működni.**

### 4. lépés:

A tartókeret összeillesztése a fő váz alsó részével:

1. Helyezze a tartókeretet (24) a fő váz alsó részéhez (1), és kösse a tartókereten (24) lévő érzékelő alsó vezetékét (27) a fő váz alsó részén (1) lévő érzékelő fővezetékével (52).



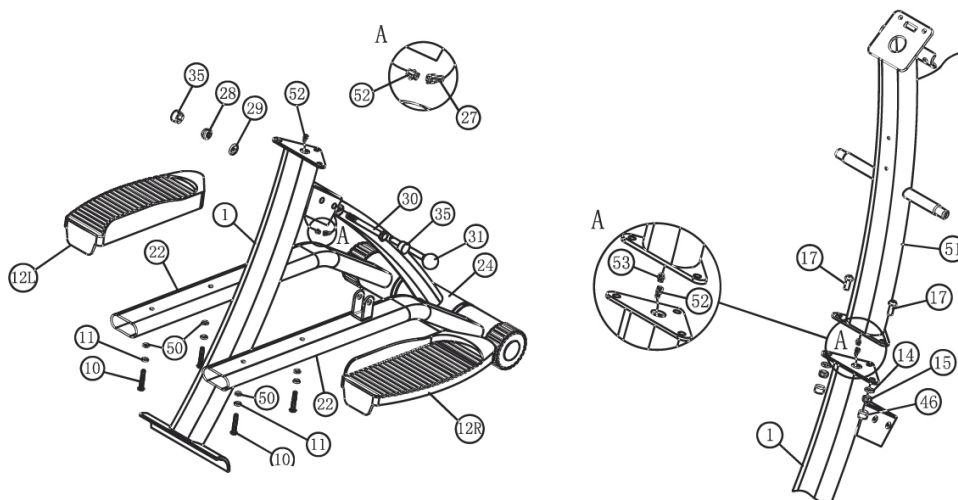
**Győződjön meg róla, hogy az érzékelő vezetékai megfelelően össze van kötve, máskülönben a számítógép (40) nem fog működésbe lépni. A keret belső részében kell elhelyezkedniük az érzékelő vezetékének, és nem szabad kinyúlniuk, hogy megakadályozzuk a károsodást.**

2. Rögzítse a tartókeretet (24) a fő váz alsó részéhez (24) hatszögletű csavar (30), két alátét (30) és anyacsavar (28) segítségével. Minden csavar és anyacsavar (28) helyezzen alátétet (29). Helyezze a biztonsági kapcsokat (31) sorban a második nyílásba a fő vázon (1). A hatszögletű csavarokra (30), illetve anyacsavarokra (28) helyezze fel a fedelet (35).



**Győződjön meg róla, a tartókeret (24) a fő váz alsó részével való összeillesztésénél (1), hogy a hatszögletű csavar (30) a felső nyílásnál van elhelyezve és a biztonsági kapocs (31) az alsó nyílásnál.**

3. Rögzítse mindkét pedált (12 L+R) a rudakhoz (22) két keresztfejű csavar (10), két rúgós kapocs (50) és két alátét (11) segítségével minden pedálnál.



## 5. lépés:

A fő váz alsó és felső részének összeszerelése:

1. Illessze össze a fő váz felső (51) és alsó (1) részét, és kösse össze az érzékelő két vezetékét (52+53).



**Győződjön meg róla, hogy az érzékelő vezetékei megfelelően össze van kötve, máskülönben a számítógép (40) nem fog működésbe lépni. A keret belső részében kell elhelyezkedniük az érzékelő vezetékeinek, és nem szabad kinyúlniuk, hogy megakadályozzuk a károsodást.**

2. Rögzítse a fő váz felső (51) részét az alsó részéhez (1) három imbusz csavar (17), három alátét (14) és három anyacsavar (15) segítségével. Helyezzen három műanyag zárósapkát (46) az anyacsavarokra (15).



**Győződjön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van, hogy elkerülje a kellemetlen rezgéseket edzés közben.**

## 6. lépés:

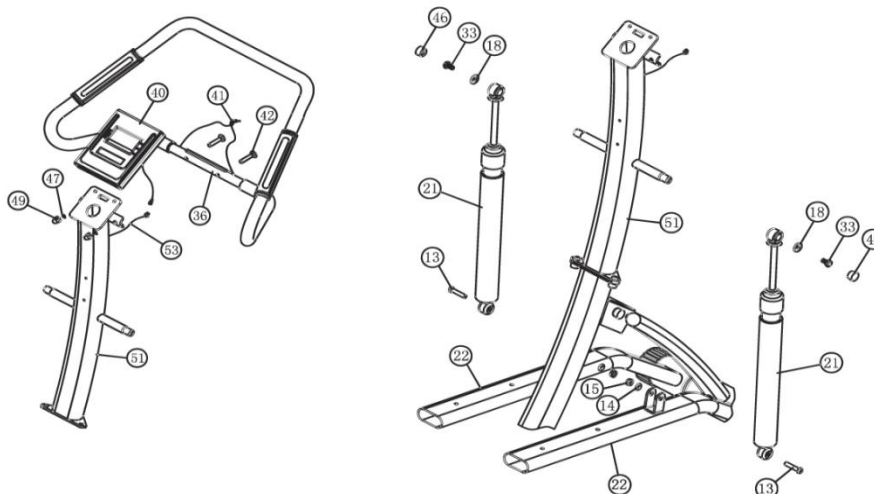
A hidraulikus hengerek összeszerelése:

1. Rögzítse mindkét hidraulikus hengert (21) a fő váz felső részéhez (51) hatszögletű csavar (33) és alátét (18) segítségével mindkét hidraulikus henger esetében. Helyezzen műanyag zárósapkát (46) a hatszögletű csavarokra (33).

2. Ezután helyezze a hidraulikus hengereket (21) a pedál rúd villáira (22), és rögzítse őket egy imbusz csavar (13), egy alátét (14) és egy anyacsavar (15) segítségével mindkét henger esetében.



**A henger 12 ellenállási szinttel rendelkezik: minél nagyobb a szám, annál nagyobb az ellenállás. Az ellenállás növelése érdekében fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányában a henger felső részét. Mindig győződjön meg róla, hogy mindkét henger esetében megegyező ellenállást állított be.**



## 7. lépés:

A kapaszkodó és számítógép összeszerelése:

1. Erősítse a kapaszkodót (36) a fő váz felső részéhez (51) két csavar (42), két íves alátét (47) és két anyacsavar (49) segítségével.



**Győződjön meg róla, hogy a pulzusmérő vezetéke nem sérült meg.**

2. Vegye ki az előre beszerelt csavarokat a számítógép (40) hátuljából és erősítse a számítógépet (40) a fő váz felső részéhez (51) ezen csavarok segítségével.
3. Kösse össze a számítógép (40) vezetékét az érzékelő (53) felső vezetékével.
4. Kösse be a pulzusmérő (41) vezetékét a számítógép (40) hátoldalán lévő nyílásába.

### Az elemek behelyezése

A: Nyissa ki az elemtartót a számítógép (40) hátulján. Ha szükséges, tisztítsa meg a érintkezéseket.

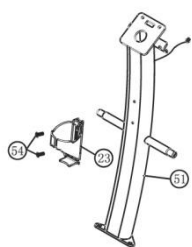
B: Helyezzen be két 1.5V AAA típusú elemet az elemtartóba.

Ügyeljen a megfelelő polaritásra (+/-). A számítógép hosszú sípolással reagál.

## 8. lépés:

A palacktartó összeszerelése:

1. Rögzítse a palacktartót (23) a fő váz felső részéhez (51) két keresztfejű csavar (54) segítségével.



### Végso ellenőrzés:

Győződjön meg róla, hogy minden csavar szilárdan rögzítve van és a stepper sík felületen van.

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg róla, hogy a mindkét hidraulikus henger ellenállása azonos.

## Összerakás

Ha a berendezés hosszabb időn keresztül használaton kívül van, helyet spórolhat az összerakásával:

1. Állítsa mindkét hidraulikus hengert 1. szintre.
2. Húzza ki a biztonsági kapcsolót (31) a berendezésből.
3. Egyik kezével fogja a kapaszkodót, a másikkal tolja a tartókeretet (24) a fő váz (1) irányába. (lásd a képen)
4. Az összehajtáshoz helyezze a biztonsági kapcsolót (31) a fő váz nyílásaiba.

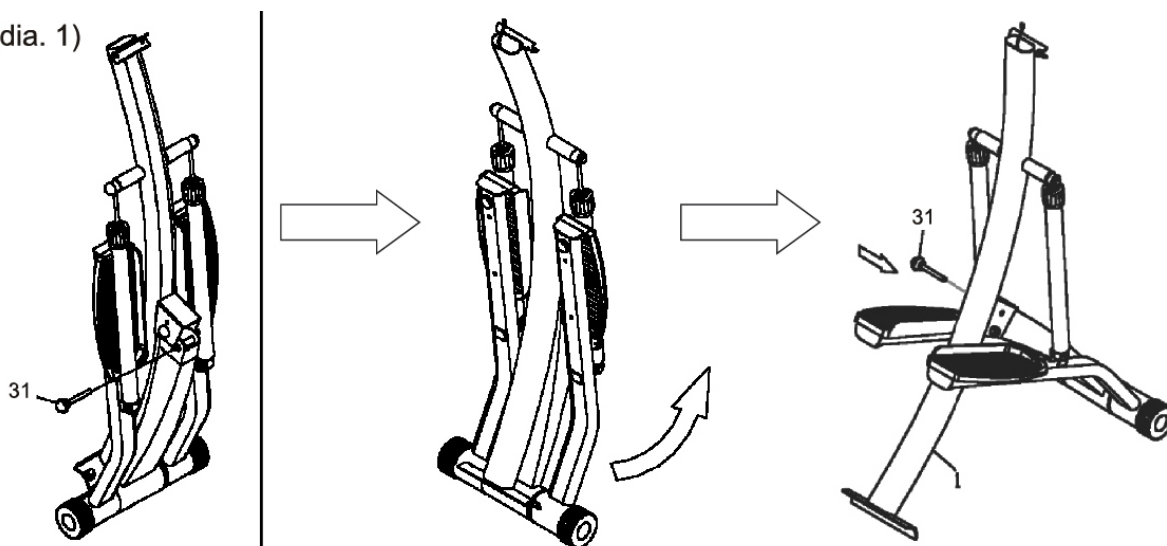
## Szétszedés



**A berendezés szétszedésekor balesetveszély fenyeget a kötés közelében!**  
**A berendezés szétszedésekor ne tartózkodjon ott.**

1. Húzza ki a biztonsági kapcsolót (31) a fő vázból (1), rakja szét a vázat, helyezze a berendezést a talajra.
2. Egyenlítse ki a fő váz (1), illetve a tartókeret (24) nyílásait. Helyezze a biztonsági kapcsolót (31) a nyílásokba.

(dia. 1)



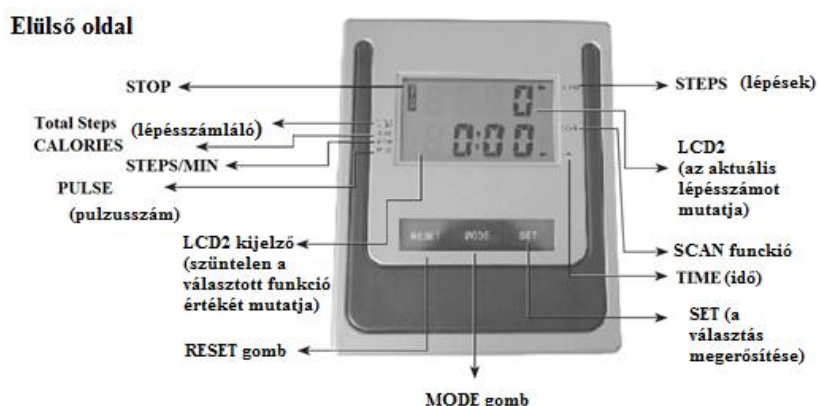
## Számítógép



### Funkciók:

1. STEPS (COUNT): Lépésszámláló funkció, az LCD1 kijelzőn nem jelenik meg folyamatosan.
2. STEPS/MIN (RPM): Nyomja meg a MODE gombot, ezután a STEP/MIN gombot. Ez a funkció megjeleníti az LCD2 kijelzőn az aktuális lépésszámot percenként.
3. SCAN: Nyomja meg a MODE gombot, ezután válassza ki a SCAN funkciót. A szkennelés azonnal megkezdődik a számítógép összes funkcióján keresztül. Minden egyes funkció 4 másodpercen keresztül jelenik meg az LCD2 kijelzőn. A harmadik nyíl mindig az aktuális funkciónál fog világítani a számítógép kijelzőjén (ez a nyíl csak a SCAN funkciónál jelenik meg).
4. PULSE (PUL): Fogja meg a MEGA pulzus érzékelőket mindkét kezével, vagy nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a PULSE funkciót. Az LCD2 kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám. A cél pulzusszámot szintén be tudja állítani. Nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a PULSE funkciót. Nyomja meg a SET gombot és állítsa be a pulzusszámot 20 és 240 bpm közti értékre. Amint eléri a kívánt értéket, a berendezés 3 sípolással figyelmeztet. A pulzusszám beállítását a RESET gomb megnyomásával törölheti. A pulzusszám értékei csak tájékoztató jellegűek, s orvosi célokra nem használhatóak fel.
5. TOTAL STEPS (T. CNT): Nyomja meg a MODE gombot, s válassza ki a TOTAL STEPS funkciót. Az LCD2 kijelzőn megjelenik a végleges lépésszám, ami az összes edzése eredménye. Az elemek cseréjénél ez az érték törlődik.
6. TIME (TIME): Az eltelt időt jelzi a berendezés használatának megkezdése óta. A TIME funkció csak a SCAN funkcióval együtt elérhető. Elérhető a visszaszámláló funkció is. Nyomja meg a MODE gombot, válassza ki a TIME funkciót, ezután nyomja meg a SET gombot, és adjon meg 1 és 99 perc közti értéket. A beállított idő lejártá után a berendezés két sípolással figyelmezteti. A visszaszámlálás törléséhez nyomja meg a RESET gombot.

7. CALORIES (CAL): Nyomja meg a MODE gombot és válassza ki a kalóriaszámlálás funkcióját. Az LCD2 kijelzőn megjelenik az összes kalória az év kezdete óta. Elérhető a visszaszámláló funkció is. Nyomja meg a MODE gombot, válassza ki a CALORIES funkciót, majd nyomja meg a SET gombot. Itt 1 és 999 kalória közti értéket adhat meg. A beállított kalória elégetése után a berendezés négy sípolással fogja figyelmeztetni. A beállításokat a RESET gomb megnyomásával törölheti.



1. Az időértékek (TIME), lépésszámok (TOTAL STEPS), illetve kalória (CALORIES) törléséhez tartsa letartva a MODE gombot 5 másodpercig.
2. A pulzus funkció (PULSE) csak tájékoztató jellegű, nem használható fel orvosi célokra.
3. Ha a számítógép csak részleges, vagy semmilyen adatokat nem mutat, cseréljen elemeket. Ha a számítógép semmilyen jelzést nem kap, automatikusan 2 percen belül kikapcsol.
4. A számítógép az edzés megkezdésével, vagy egy tetszőleges gomb lenyomásával automatikusan bekapcsol.
5. Használjon két, 1.5 V AAA típusú elemet.



Elemtartó

## Fontos megjegyzések az edzéshez

### FONTOS!

- az edzés során viseljen megfelelő, kényelmes öltözetet (pl. tréningruhát)
- a cipő legyen gumitalpú. Sose eddzen mezítláb (balesetveszély)
- edzés előtt és után egy órával ne egyen. Igyon sok folyadékot!
- ne eddzen, ha fáradt, vagy kimerült

### Helyes felszállás és leszállás

- a berendezésre mindig hátulról lépjen fel, egyik lábát helyezze a pedálra, nyomja a pedált a talajhoz közel, majd lépjen fele másik lábával is
- a leszállásnál ügyeljen arra, hogy az a pedál, amiről lassan lelép, közel legyen a talajhoz (a gyors leszállásnál a pedál átfordulhat)

### A LÁBTALP MEGFELELŐ HELYZETE

-a leghatékonyabb edzés érdekében a pedálok piros jelzésekkel vannak ellátva. Ezek a jelek mutatják a talp megfelelő helyzetét. Mivel a lépegetésben legnagyobb mértékben a talp vesz részt, ajánlott a pedál középső részén állni, könnyebb elvégezni a mozgást. Győződjön meg róla, hogy a lábtalpa fele a pedálon van az edzés alatt.

- használjon gumitalpú lábbelit



### A TEST MEGFELELŐ HELYZETE

- álljon egyenesen, tartsa magát a stepper kapaszkodóján
- az edzés közben próbáljon meg felegyenesedve maradni

### LÉPEGETÉS

- az edzés elején az egyik lába legyen kinyújtva, a másik meghajlítva a térdnél. Nyomja le a pedált a bal lábával és a jobb lábát hajlítsa be a térdnél. Fokozatosan nyomja le a jobb pedált. Ezeket a lépéseket ismételje meg.
- fejezze be a mozdulatot egyenletesen, hirtelen mozdulat nélkül.
- az edzés közben a pedálok nem érintkezhetnek a fő vázzal. (Az ellenállás magasabb lesz a gyorsabb lépegetéstől, de a mozdulat nem függ az ellenállástól.)

## A TALAJ KIEGYENLÍTÉSE

- egyenetlen felület esetén a stepper hozzáigazíthatja a kiegyenlítő mechanizmus segítségével
- forgassa az aljzatsapkákat addig, míg a berendezés mindkét oldala nem érintkezik a talajjal

| Hiba                                     | Oka                              | Lehetséges megoldás                                            |
|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| SZÁMÍTÓGÉP                               |                                  |                                                                |
| Nem működő, vagy nem megjelenítő kijelző | Nincs jel az elemektől           | Hiányzó elemek - behelyezni                                    |
|                                          |                                  | Lemerült elemek – cserélje le                                  |
|                                          |                                  | Rosszul behelyezett elemek - ellenőrizze                       |
|                                          | A vezetékek nincsenek összekötve | Ellenőrizze a vezetékek kapcsolatát                            |
|                                          |                                  | Ha a probléma nem oldódott meg, hívja fel az ügyfélszolgálatot |
| A pulzusmérő zavara                      | Nincs mindkét két az érzékelőn   | Helyezze mindkét kezét az érzékelőre                           |
|                                          |                                  | Ellenőrizze a vezetékek kapcsolatát                            |
| MECHANIKUS                               |                                  |                                                                |
| Nem lehet az ellenállást szabályozni     | A henger zavara                  | Hívja fel az ügyfélszolgálatot                                 |
| Hiányzó részek                           |                                  | Ellenőrizze a csomagot                                         |
|                                          |                                  | Hívja fel az ügyfélszolgálatot                                 |

## Vázlat

