



Návod na použitie: Eliptical DUVLAN Smooth Ergo – kód: 5028

SK

Návod k použití: Eliptical DUVLAN Smooth Ergo – kód: 5028

CZ

Instrukcja obsługi: Orbitrek DUVLAN Smooth Ergo – kod: 5028

PL

Használati útmutató: Elliptikus tréner DUVLAN Smooth Ergo – kód: 5028

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný výrobok je navrhnutý a testovaný pre domáce použitie podľa normy EN 957. 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 škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

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

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

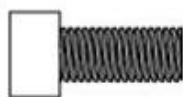
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

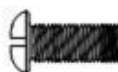
- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **130 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-9). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Buďte opatrný pri nastupovaní a vystupovaní a pridržujte sa madiel. Najskôr stlačte jeden pedál do najnižšej pozície a stúpnite na neho jednou nohou. Druhou nohou prekročte hlavný rám a postavte sa na druhý pedál. Vždy sa pridržujte madiel. Pri vystupovaní, zošliapnite jeden pedál do najnižšej polohy, dajte dole nohu z vyššie položeného pedála.
- Počet stupňov záťaže: 24, čo umožňuje zvyšovať alebo znižovať odpor počas cvičenia. Otočením záťažového kolieska do strany (-) znižujete záťaž, otočením záťažového kolieska do strany (+) zvyšuje záťaž.
- **UPOZORNENIE:** snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Hmotnosť zariadenia: 47 kg.
- Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 130 x 61 x 160 cm.

Zoznam dielov

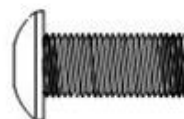
Krok 1



102 - Imbusová skrutka
5/16" x 3/4" (9ks)



53 - Philipps skrutka
M5 x 12 mm L (4ks)



43 - Imbusová skrutka
5/16" x 3/4" (4ks)



44 - Plochá podložka
5/16" x 1,5T (8ks)

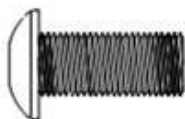


46 - Pružná podložka 5/16"
x 1,5T (9ks)



45 - Zakrivená podložka
5/16" x 19 x 1,5T (1ks)

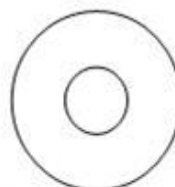
Krok 2



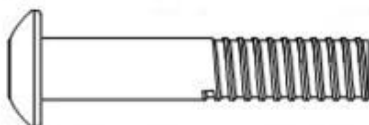
150 - Imbusová skrutka 5/16" x
3/4" (1ks)



55 - Nylonová matica
5/16" x 6T (2ks)



100 - Plochá podložka 8,5
x 23 x 1,5T (1ks)

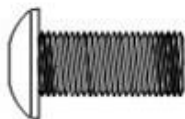


56 - Imbusová skrutka
5/16" x 1-3/4" (2ks)



46 - Pružná podložka
5/16" x 1,5T (1ks)

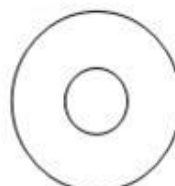
Krok 3



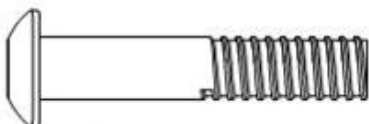
150 - Imbusová skrutka
5/16" x 3/4" (1ks)



55 - Nylonová matica
5/16" x 6T (2ks)



100 - Plochá podložka 8,5
x 23 x 1,5T (1ks)



56 - Imbusová skrutka
5/16" x 1-3/4" (2ks)



46 - Pružná podložka
5/16" x 1,5T (1ks)



52 - Skrutka do plechu
5 x 12 mm L (4ks)

Krok 4

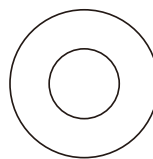
30 – Nylonová matica
1/2" × 8T (2 KS)



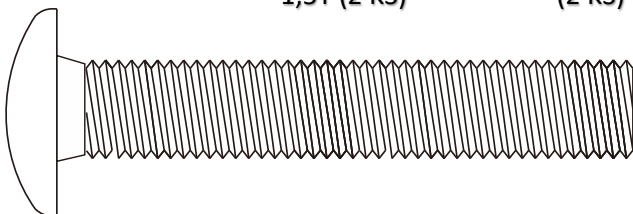
46 – Pružná
podložka 5/16" ×
1,5T (2 KS)



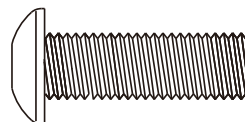
52 – Skrutka do
plechu 5 × 12L
(2 KS)



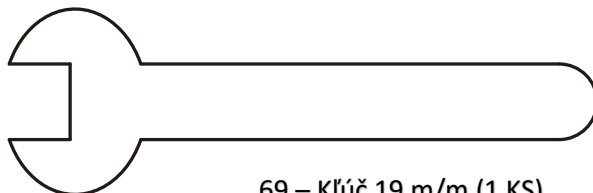
44 – Plochá podložka
5/16" × 18 × 1,5T (2 KS)



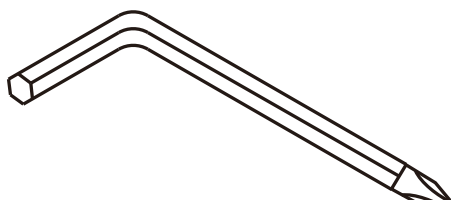
29 – Nosná skrutka 1/2" × 70 mm L (2 KS)



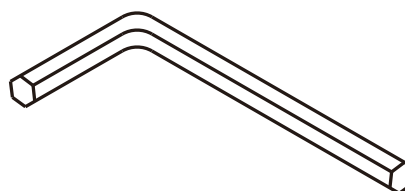
98 – Imbusová skrutka
5/16" × 1" (2 KS)



69 – Klíč 19 m/m (1 KS)



68 – Kombinovaný imbusový klíč M5
a Phillips skrutkovač (2 KS)



103 – Imbusový klíč L 6 mm (1 KS)

Krok	Názov	KS
1	102 – Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	9
	53 – Phillips skrutka M5 x 12 mm L	4
	43 – Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	4
	44 – Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	8
	46 – Pružná podložka 5/16" x 1,5T	9
	45 – Zakrivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
2	150 – Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylonová matica 5/16" x 6T	2
	100 – Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusová skrutka 5/16" x 1-3/4"	2
	46 - Pružná podložka 5/16" x 1,5T	1
3	150 – Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylonová matica 5/16" x 6T	2
	100 – Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusová skrutka 5/16" x 1-3/4"	2
	52 – Skrutka do plechu 5 x 12 mm L	4
	46 - Pružná podložka 5/16" x 1,5T	1
4	30 – Nylonová matica 1/2" x 8T	2
	46 – Pružná podložka 5/16" x 1,5T	2
	52 – Skrutka do plechu 5 x 12 mm L	2
	44 – Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	2
	29 – Nosná skrutka 1/2" x 70 mm L	2
	98 – Imbusová skrutka 5/16" x 1"	2
	69 – Kľúč 19m/m	1
	68 – Kombinovaný imbusový kľúč M5 Phillips skrutkovač	2
	103 – Imbusový kľúč L	1

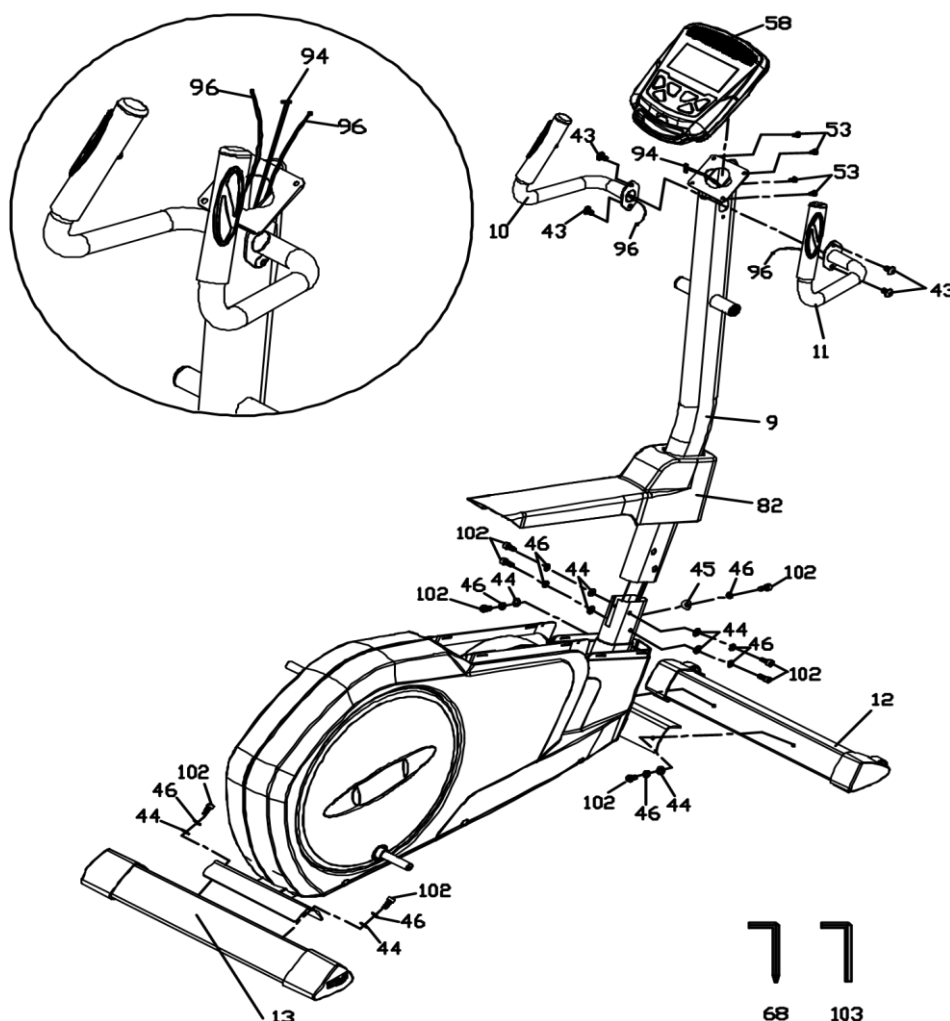
Postup pri montáži

Krok 1

Zoberte prednú základňu (9) a navlečte na ňu kryt prednej základne (82). Uistite sa, že je kryt v správnom smere, ako je uvedené na obrázku nižšie, predtým ako ho navlečiete na základňu. Namontujte zväzok káblov počítača (94) do spodnej časti základne a vrchom von. Buďte opatrný pri inštalácii základne na hlavný rám, aby nedošlo k poškodeniu káblov.

Namontujte prednú základňu na hlavný rám pomocou 6 mm imbusového kľúča L (103), zaistíte 5 imbusovými skrutkami 5/16" x 3/4" (102), 4 plochými podložkami 5/16" x 18 x 1,5T (44), 5 pružnými podložkami 5/16" x 18 x 1,5T (46) a jednou zakrivenou podložkou 5/16" x 19 x 1,5T (45). Nasadte kryt prednej základne (82) do miesta na hlavnej časti bicykla. Nasmerujte káble ručného merača pulzu (96) z riadidiel merača ručného pulzu (10, 11) cez prednú základňu (9), ako je ukázané nižšie. Použite kombinovaný kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68) a utiahnite 4 imbusové skrutky 5/16" x 3/4" (43) na zabezpečenie oboch rukovätí na prednej základni (9).

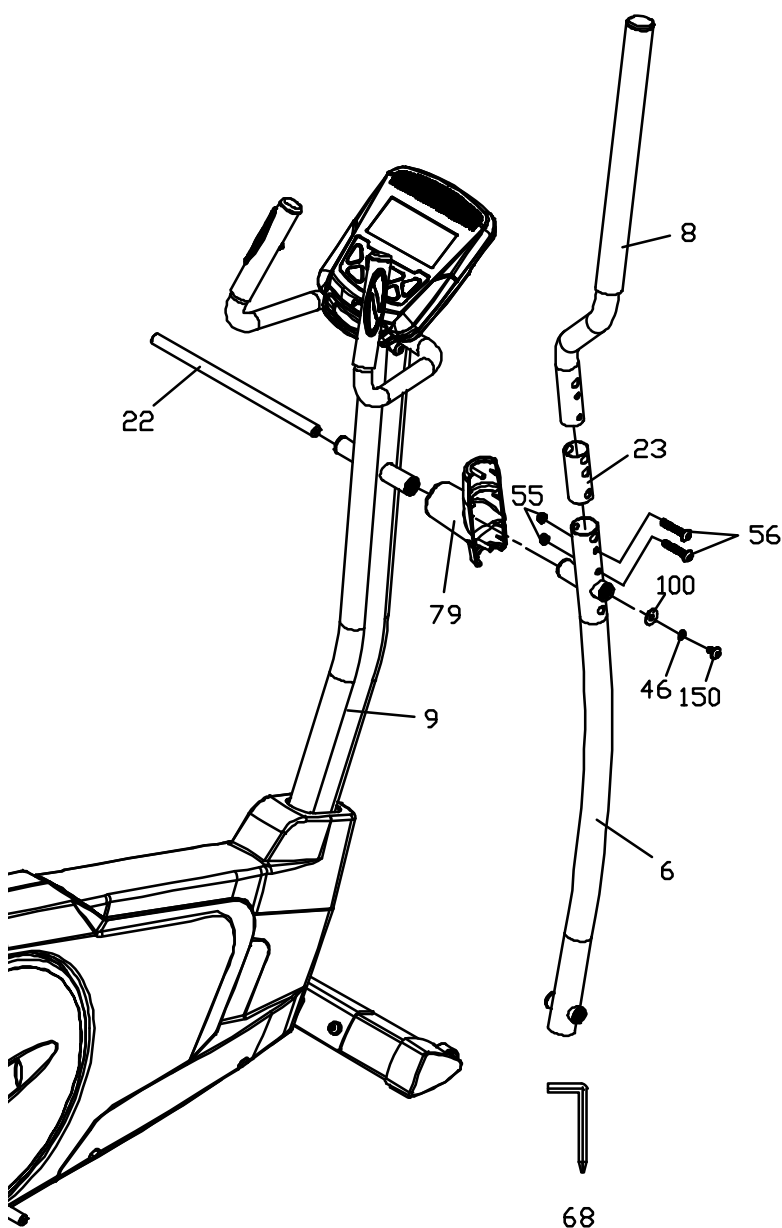
Pripojte zväzok káblov počítača (94) so senzorom ručného pulzu (96) ku počítaču (58) a namontujte do prednej základne (9) pomocou 4 Phillips skrutiek M5 x 12L (53) a utiahnite pomocou kombinovaného kľúča M5 a Phillips skrutkovača (68). Zabezpečte predný stabilizátor (12) a zadný stabilizátor (13) pomocou 4 imbusových skrutiek 5/16" x 3/4" (102), 4 pružných podložiek 5/16" x 1,5T (46) a 4 plochých podložiek 5/16" x 18 x 1,5T (44), a utiahnite pomocou 6 mm imbusového kľúča L (103).



Krok 2

Zoberte pravé horné otočné rameno (8) a pripojte ho cez objímku otočného ramena (23) a zaistite do pravej spodnej rukoväte (6). Použite imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68). Utiahnite 2 imbusovými skrutkami 5/16" x 1-3/4" (56) a 2 nylonovými maticami 5/16" x 6T (55).

Zoberte os otočného ramena (22) a posuňte ho cez objímku na prednej základni (9), potom cez vnútorný kryt rukoväte B (79) a pravú spodnú rukoväť (6). Použite imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68) a utiahnite imbusovú skrutku 5/16" x 3/4" (150) a pružnú podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochú podložku 8,5mm x 23 (100) na zabezpečenie osi otočného ramena (22).

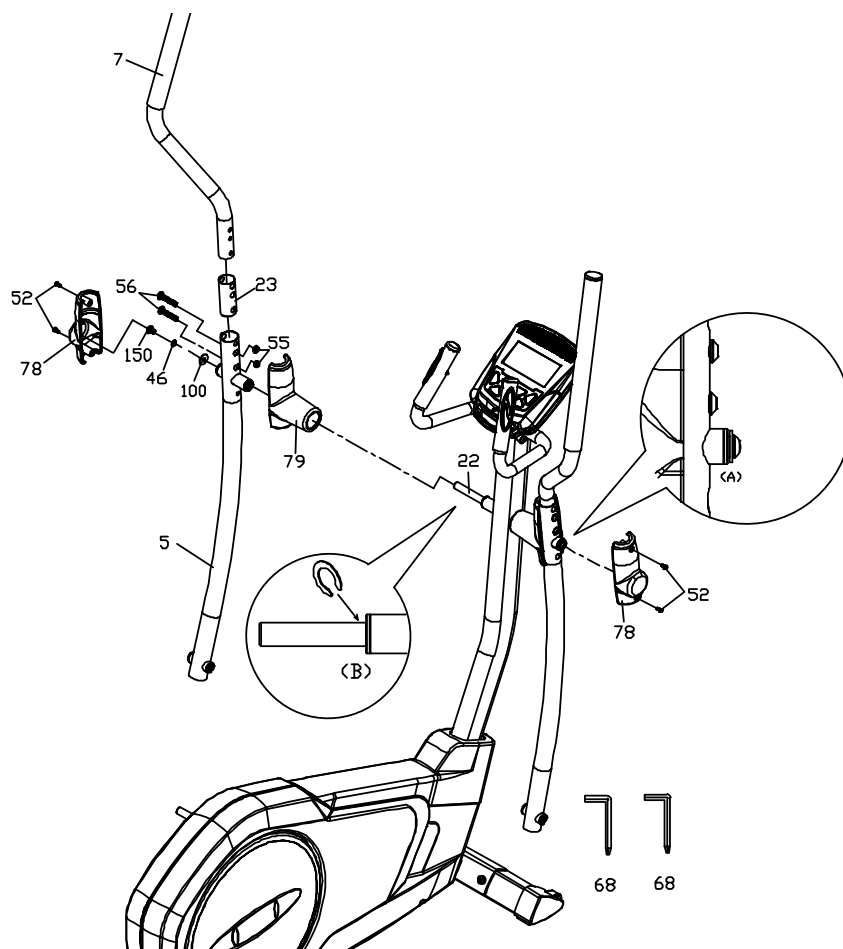


Krok 3

Zoberte ľavé horné otočné rameno (7) a pripojte ho cez objímku otočného ramena (23) a zaistite na spodnú ľavú rukoväť (5). Použite kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68), utiahnite 2 imbusové skrutky 5/16" x 1-3/4" (56) a 2 nylonové matice 5/16" x 6T (55).

Zoberte vnútorný kryt rukoväte B (79) a namontujte ho na spodnú ľavú rukoväť (5) a pripojte otočné rameno s krytom na os otočného ramena (22). Pripevnite otočné rameno k osi pomocou kombinovaného imbusového kľúča M5 a Phillips skrutkovača (68) a utiahnite imbusovú skrutku 5/16" (150), pružnú podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochú podložku 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) na osi otočného ramena (22) a navzájom ich dotiahnite.

Ak je spoj na oblasti A, nainštalujte C-krúžok v oblasti B, pomocou kombinovaného imbusového kľúča M5 a Phillips skrutkovača (68). Najprv odmontujte a uvoľnite imbusovú skrutku 5/16" x 3/4" (150), pružnú podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochú podložku 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) a rozoberte ľavú spodnú rukoväť (5) spolu s vnútorným krytom rukoväte (79). Potom namontujte C-krúžok na oblasť B, potom postupujte podľa kroku 2 a namontujte vnútorný kryt rukoväte (79) a ľavú spodnú rukoväť (5). Nakoniec nainštalujte dva kryty rukoväte A (78), použite kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68) a utiahnite skrutkami do plechu 5 x 12L (52).



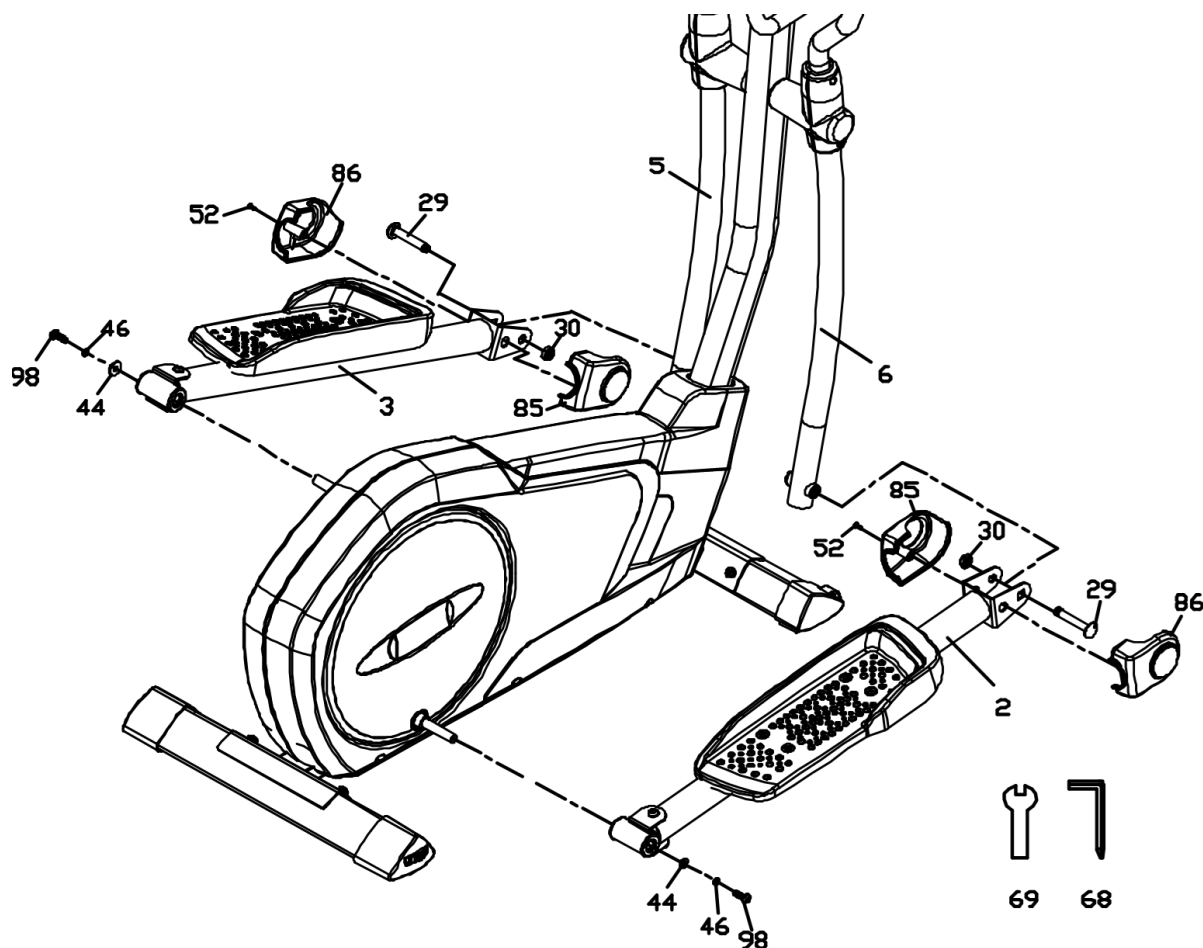
Krok 4

Zoberte pravú stranu pedálového ramena (2) a namontujte ju na pedálovú os pri veľkom rotujúcom kolese v zadnej časti zariadenia. Použite kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68) a utiahnite imbusovú skrutku 5/16" x 1" (98), pružnú podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochú podložku 5/16" x 18 x 1,5T (44).

Zoberte nosnú skrutku 1/2" x 70L (29) a posuňte cez držiak na prednej časti pravej strany pedálového ramena (2) a pravej spodnej rukoväte (6). Použite kľúč 19 m/m (69) a utiahnite nylonovú maticu 1/2" x 8T (30) k nosnej skrutke 1/2" x 70L (29).

Namontujte ľavý pedálový kryt (85) a pravý pedálový kryt (86) na pravú stranu pedálového ramena (2) a použite kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač (68) a utiahnite skrutkou do plechu 5 x 12L (52).

Opakujte predošlé kroky na namontovanie ľavého pedálu.



Počítač



HLAVNÉ FUNKCIE

START/STOP:

1. Spustiť alebo pozastaviť tréning.
2. Začatie merania telesného tuku.
3. Podržaním tlačidla po dobu 3 sekundy, vynulujete všetky funkcie.

DOWN: Znížiť hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), atď. Počas tréningu, znížite odpor zaťaženia.

UP: Zvýšiť hodnotu vybraného cvičebného parametru. Počas tréningu, zvýšite odpor zaťaženia.

ENTER: Potvrdiť požadovanú hodnotu alebo režim tréningu.

RECOVERY: Stlačte tlačidlo ENTER, pre vstup do funkcie RECOVERY, počítač musí mať hodnotu tepovej frekvencie (musíte sa držať snímačov tepovej frekvencie na rukoväti). Recovery je údaj o fyzickej zdatnosti. Ihneď po ukončení cvičenia, za 1 minútu dosiahnete vyhodnotenie vašej telesnej kondície od 1 do 6. Hodnota 1 je najlepšie a hodnota 6 je najhoršie.

MODE: Slúži na prepínanie zobrazenia parametrov z RPM na RÝCHLOSŤ, z ODO na VZDIALENOSŤ, z WATT na KALÓRIE, počas tréningu.

VÝBER CVIČENIA

Pomocou UP alebo DOWN si vyberte cvičebný program a potvrdte tlačidlom ENTER.

K dispozícii je 7 základných cvičebných programov:

Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program.

FUNKCIE:

1. **RÝCHLOSŤ:** Zobrazuje aktuálnu tréningovú rýchlosť. Maximálna rýchlosť je 99,9 km/h alebo ml/h.
2. **RPM:** Zobrazuje aktuálny počet otáčok pedála za minútu.
3. **ČAS:** Pripočítava čas cvičenia od 00:00 do 99:59. Užívateľ môže nastaviť svoj cieľový čas.
4. **VZDIALENOSŤ:** Pripočítava vzdialenosť cvičenia od 0,00 do 999,9 km alebo ml. Užívateľ si môže nastaviť, akú vzdialenosť chce dosiahnuť.
5. **ODO:** Zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť od 0,0 do 999,9 km alebo ml.
6. **CAL:** Pripočítava spaľené kalórie od 0 do 9999. Užívateľ si môže nastaviť, koľko kalórií chce spaľiť.
7. **WATT:** Zobrazuje aktuálne wattly.
8. **TEPOVÁ FREKVENCIA:** Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu, počet úderov za min.
9. **CIEĽOVÁ T.F.:** Užívateľ si môže nastaviť vlastnú cieľovú tepovú frekvenciu.
10. **PROGRAM:** K dispozícii je na výber 24 rôznych tréningových programov.

- 11. ÚROVEŇ:** Programy majú 24 úrovní práce zobrazené v 8 kockách v každom stĺpci. Každý stĺpec predstavuje 1 minútu cvičenia (ak nie je čas zmenený na novú hodnotu pre odpočítavanie) a každá kocka predstavuje 3 úrovne práce.
- 12. HUDBA:** K dispozícii je audio-vstupný port v hornej časti monitora. Užívateľ si môže pripojiť MP3 prehrávač, smart telefón alebo ďalší zdroj zvuku do portu.

PARAMETRE CVIČENIA: ČAS / VZDIALENOSŤ / KALÓRIE / VEK/ WATT / CIEĽOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA

Nastavenie parametrov cvičenia:

Po vybratí požadovaného programu cvičenia: Manuálny program, Predvolené programy, Watt program, Program telesný tuk, Program cieľovej srdcovej frekvencie, Kontrolný program srdcovej frekvencie a Užívateľský program. Môžete si nastaviť niekoľko parametrov cvičenia pre dosiahnutie požadovaných výsledkov.

Poznámka: Niektoré parametre sa v určitom programe nedajú nastaviť. Čas a vzdialenosť nemôžu byť nastavené v rovnakom tréningu!

Akonáhle bol program zvolený, stlačením tlačidlo ENTER, bude blikať parameter TIME. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN si môžete vybrať požadovanú časovú hodnotu. Stlačením tlačidlo ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikajúci riadok sa presunie na ďalší parameter. Pokračujte pomocou UP alebo DOWN tlačidiel. Pre zahájenie cvičenia stlačte tlačidlo START/STOP.

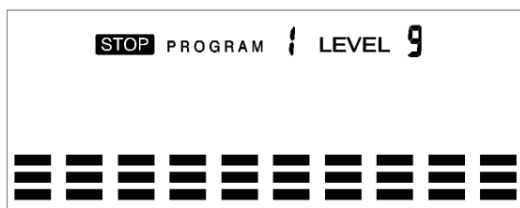
Viac o tréningových parametrov:

Parameter	Rozsah zobrazenia	Nastavená hodnota	Nárast/ Pokles	Popis
Čas	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Keď je na displeji 0:00, čas sa bude pripočítavať. 2.Keď je na displeji 1:00-99:00, čas sa bude odpočítavať k nule.
Vzdialenosť	0,00~999,0	0,00	±1,0	1. Keď je na displeji 0,0, vzdialenosť sa bude pripočítavať. 2. Keď je na displeji 1,0~9990, sa bude odpočítavať k nule.
Kalórie	0~9995	0,0	±5	1. Keď je na displeji 0, kalórie sa budú pripočítavať. 2. Keď je na displeji 5~9995, sa budú odpočítavať k nule.
Watt	40~250	100	±5	Užívateľ môže nastaviť hodnotu watt iba v WATT kontrolnom programe.
Vek	10~99	30	±1	Cieľový srdcový tep človeka závisí od jeho veku. Keď aktuálny tep srdca prekročí hodnotu cieľového (max.) tepu srdca (vypočítaného počítačom), aktuálna hodnota srdcového tepu bude blikať.
Pulz	60~220	90	±1	Nastavenie parametrov pre cieľovú tepovú frekvenciu.

OVLÁDANIE PROGRAMOV

- Manuálny program (MANUAL-P1)

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocou UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

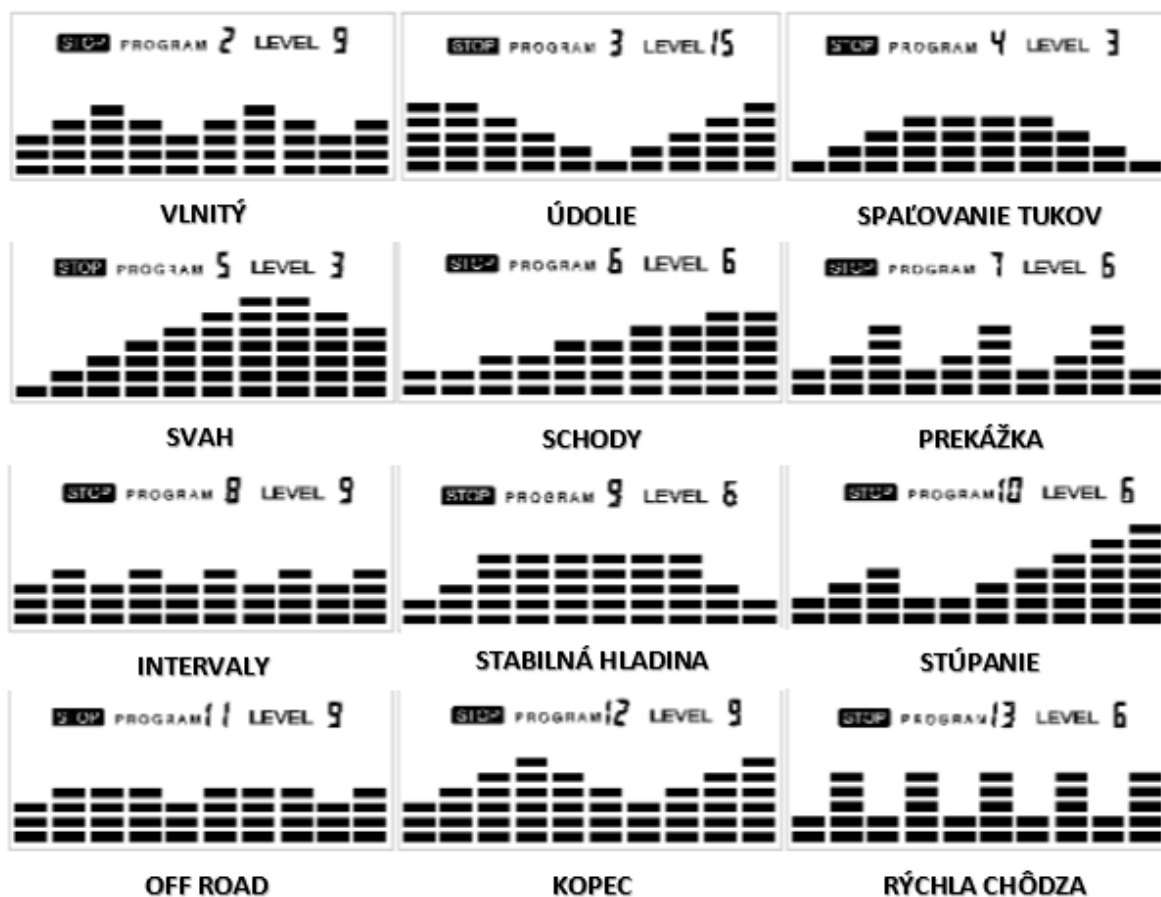
Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- Predvolené programy (PRE-PROGRAMS P2-P13)

Profil programov:



K dispozícii je 12 programových profilov pripravených na použitie: VLNITÝ, ÚDOLIE, SPAĽOVANIE TUKOV, SVAH, SCHODY, PREKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÁ HLADINA, STÚPANIE, OFF ROAD, KOPEC, RÝCHLA CHÔDZA. Všetky programové profily majú 24 úrovní odporu.

Nastavenie parametrov pre Pre-programs:

Vyberte jeden z „Pre-programs“ pomocou UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER. Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenie.

Cvičenie v každom pre-program:

Užívateľ môže cvičiť na rôznych úrovniach intenzity v rôznych časových intervaloch ako profily blikajú. Užívateľ si môže nastaviť úroveň odporu pomocou tlačidiel UP alebo DOWN počas cvičenia.

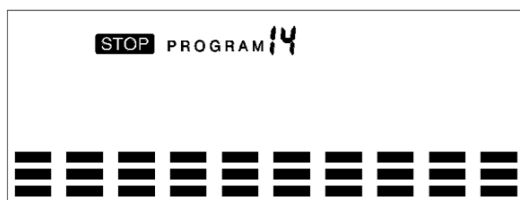
Poznámka:

Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Watt kontrolný program (Watt control program P-14)**

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre Watt control program:

Vyberte „Watt control program“ pomocou UP alebo DOWN, pre potvrdenie stlačte ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenie.

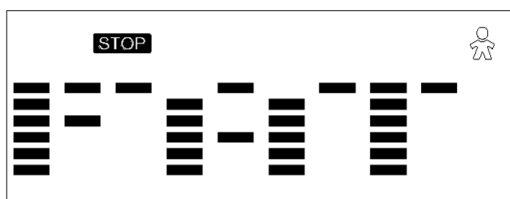
Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Počítač automaticky nastaví odporovú záťaž v závislosti na rýchlosti, aby udržal konštantnú hodnotu watt. Užívateľ si môže použitím UP alebo DOWN nastaviť watt hodnotu počas tréningu.

- Program telesný tuk (Body fat program)

Profil programu:



Nastavenie údajov pre telesný tuk:

Vyberte „Body fat Program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. MALE bude blikať pohlavie (GENDER), nastavíte si ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, stlačením tlačidla ENTER potvrdíte pohlavie a presuniete sa na ďalší údaj.

175 cm bude blikať výška (HEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

75 kg bude blikať váha (WEIGHT), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER a presuniete sa na ďalší údaj.

30 rokov bude blikať vek (AGE), nastavíte si ju pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačidlom ENTER.

Pre začatie merania stlačte tlačidlo START/STOP, prosím musíte sa držať snímačov ručného pulzu.

Každých 15 sekúnd sa bude na displeji zobrazovať váš Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 telesných typov rozdelených podľa vypočítaného % tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

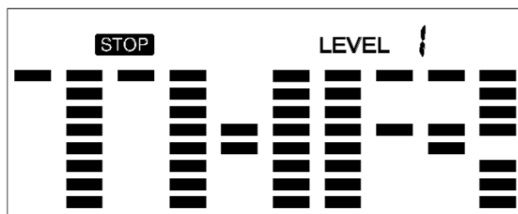
BMR: Základný metabolizmus pomer

BMI: Telesný hmotnostný index

Stlačením tlačidla START/STOP sa vrátite do hlavného displeja.

- Program cieľovej srdcovej frekvencie (Target heart rate program)

Profil programu:



Nastavenie parametrov pre cieľovú srdcovú frekvenciu:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

Nosenie hrudného popruhu (predáva sa samostatne)

1. Pripojte vysielateľ k pružnému popruhu pomocou zaistovacej časti.

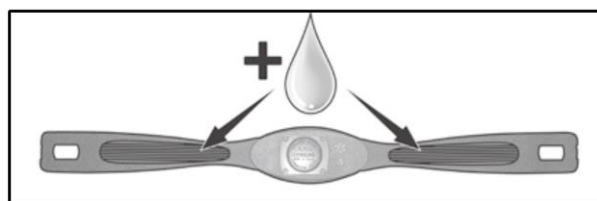
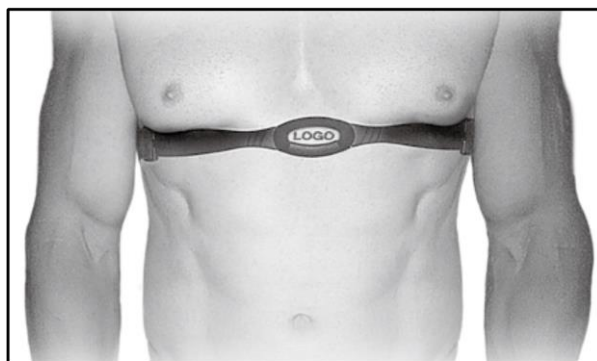
2. Nastavte popruh čo najtesnejšie, ale popruh nemá byť príliš tesný, aby ste sa cítili pohodlne.

3. Umiestnite vysielateľ s logom stredom v strede vášho trupu smerom od hrudníka (niektorí ľudia musia postaviť vysielateľ mierne vľavo od stredu). Pripojte koniec elastického popruhu vložení guľatého konca a pomocou zaistovacej súčasti, zaistíte vysielateľ a popruh okolo hrudníka.

4. Umiestnite vysielateľ priamo pod prsné svaly.

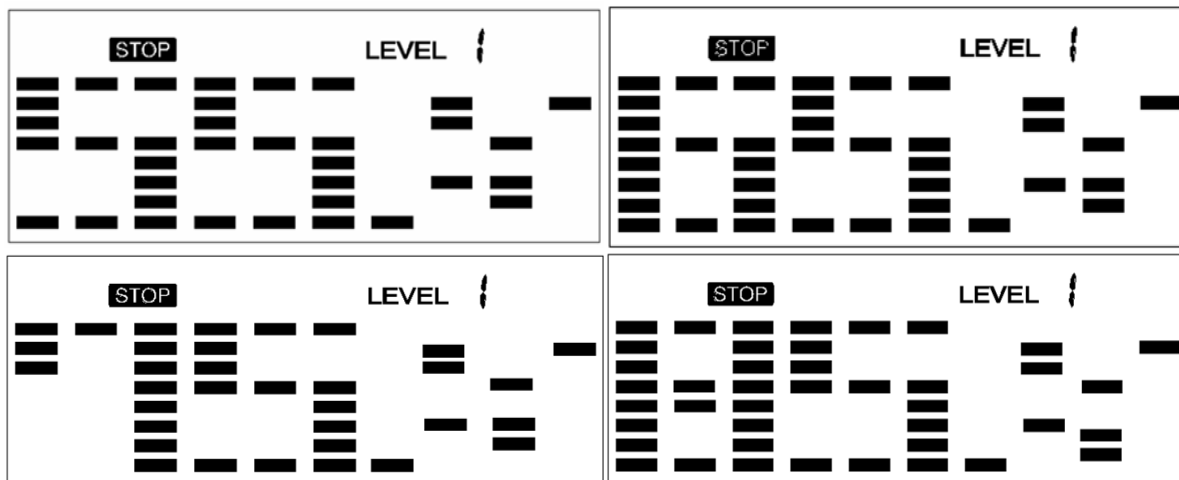
5. Pot je najlepší vodič pre meranie tlkotu srdca. Ale aj čistá voda sa môže použiť na navlhčenie elektród (2 rebrované oválne plochy na zadnej strane pásu a obe strany vysieláča). Odporúča sa nosiť hrudný popruh pár minút pred začatím cvičenia. Niektorým používateľom trvá dlhšie dosiahnutie silného a stabilného signálu na začiatku. Zahriatie tento problém znižuje. Oblečenie cez vysielateľ / popruhu nemá vplyv na výkon.

6. Váš tréning musí byť v dosahu - vzdialenosť medzi vysielateľom / prijímačom – aby bolo možné zachytiť silný a stabilný signál. Dĺžka rozsahu sa môžu mierne líšiť, ale odporúča sa zostať dosť blízko pri konzole pre udržanie spoľahlivého signálu. Nosenie vysieláča priamo na holej koži vám zaručí správne fungovanie. Ak chcete, môžete nosiť vysielateľ cez košeľu, ale je potrebné navlhčiť oblasti košeľe, kde budú elektródy pripojené.



- **Kontrolný program srdcovej frekvencie (Heart rate control program)**

Profil programu:



K dispozícií sú 4 druhy pre cieľový pulz:

1. HRC - 55% CIEĽOVÁ S.F.= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CIEĽOVÁ S.F.= 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CIEĽOVÁ S.F.= 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CIEĽOVÁ S.F.= 85% z (220-AGE)

Nastavenie parametrov pre kontrolu srdcovej frekvencie:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN, potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

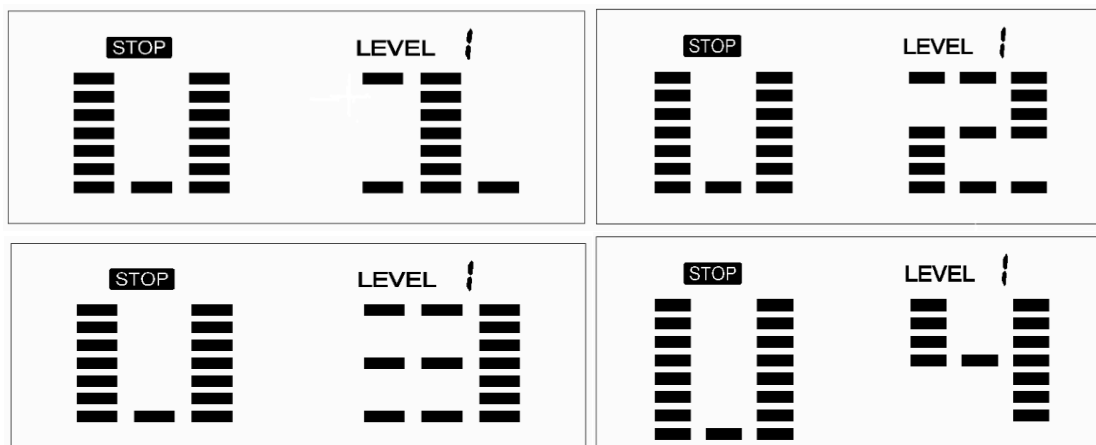
Poznámka:

Ak je nameraný pulz nad alebo pod (± 5) hranicou cieľovej srdcovej frekvencie, počítač automaticky upraví odpor zaťaženia. Kontrolovať bude cca. každých 10 sekúnd. Ak sa stratí signál srdcovej frekvencie, počítač bude udržiavať konštantnú odporovú záťaž po dobu 60 sekúnd, potom sa zníži odpor záťaže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

- **Užívateľský program (USER PROGRAM)**

Profil programu:



4 užívateľské programy umožňujú užívateľovi vytvoriť svoj osobný program.

Nastavenie parametrov pre užívateľský program:

Vyberte „User program“ pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potvrdte tlačidlom ENTER. Bude blikať prvý parameter TIME, jeho hodnotu je možné nastaviť pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pre potvrdenie hodnoty a posunutie na ďalší nastaviteľný parameter stlačte ENTER.

*(Ak užívateľ nastaví cieľový čas cvičenia, potom ďalší parameter VZDIALENOSŤ nemôže byť nastavený).

Pokračujte v nastavení ďalších požadovaných parametrov. Po ukončení nastavenia požadovaných parametrov, bude blikať prvý riadok v levely. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte level, potom stlačte tlačidlo ENTER až do dokončenia (celkovo 10x). Stlačte tlačidlo START/STOP pre začatie cvičenia.

Poznámka:

Jeden z cvičebných parametrov sa odpočítava smerom k nule, počítač bude vysielat' zvukový signál a cvičenie sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START pokračujete v cvičení pre dosiahnutie nedokončených cvičebných parametrov.

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Priestor pre batérie sa nachádza na zadnej strane počítača.

1. Odstráňte kryt zatlačením na jazýček a nadvihnite ho.
2. Vyberte staré batérie a do priestoru pre batérie vložte nové batérie s dodržaním značiek polarita vo vnútri priestoru pre batérie.
3. Vráťte kryt priestoru pre batérie na miesto.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2 krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 – 40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20 – 30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 – 40 sekúnd ak je to možné.



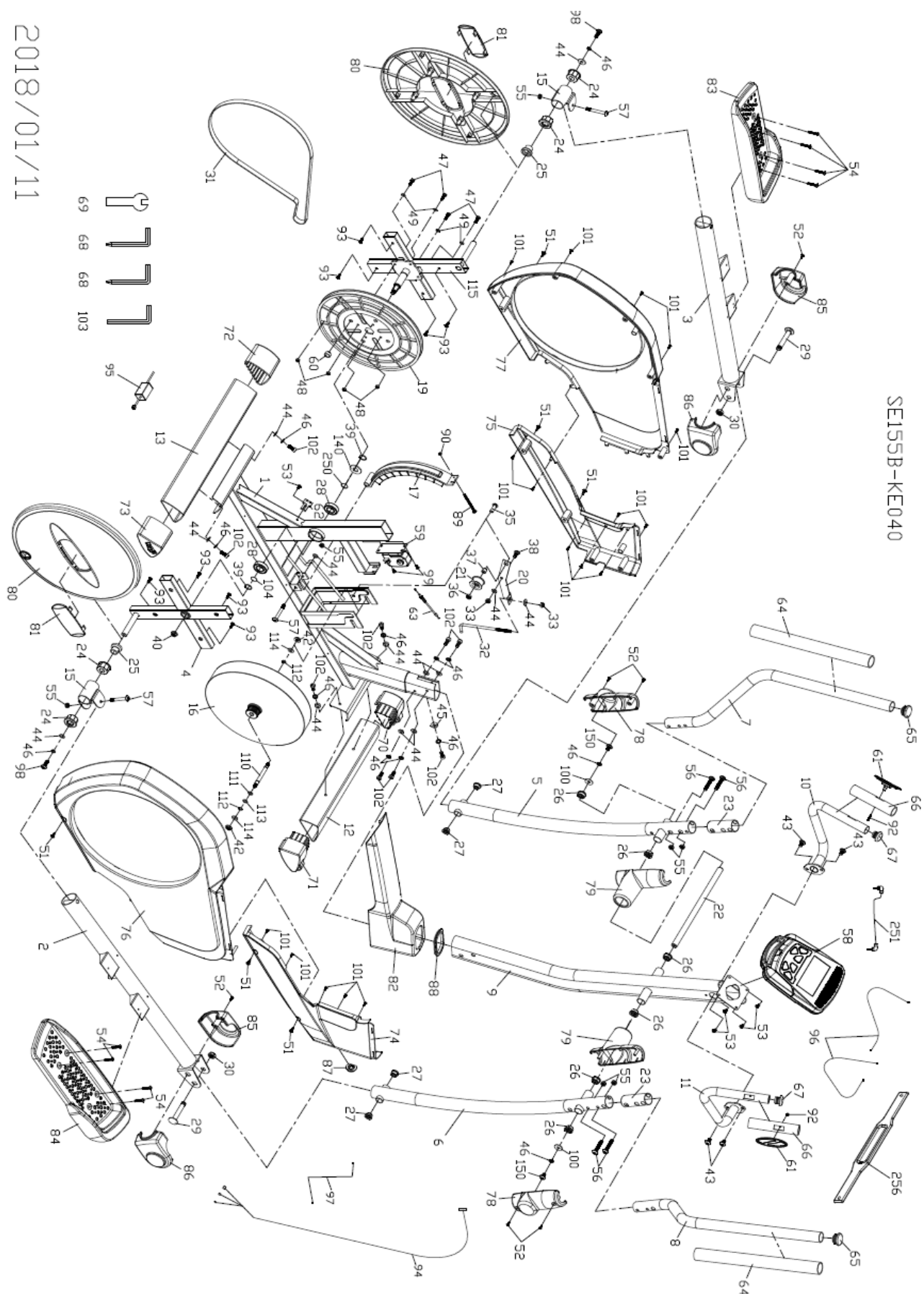
Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 – 40 sekúnd.



Schematický pohľad

2018/01/11



SEISSB-KE040

Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1
2	Pravá strana pedálového ramena	1
3	Ľavá strana pedálového ramena	1
4	Priečny nosník	1
5	Spodná ľavá rukoväť	1
6	Spodná pravá rukoväť	1
7	Ľavé horné otočné rameno	1
8	Pravé horné otočné rameno	1
9	Predná základňa	1
10	Ľavé rameno merača ručného pulzu	1
11	Pravé rameno merača ručného pulzu	1
12	Predný stabilizátor	1
13	Zadný stabilizátor	1
15	Zostava objímky pedálovej nápravy	2
16	Zotrvačník	1
17	Magnetické zotrvačníky montážnej dosky	1
19	Hnacia remenica	1
20	Napínací držiak	1
21	Koliesko napínacej kladky	1
22	Os otočného ramena	1
23	Objímka otočného ramena	2
24	Objímka Ø38,1 x 34,1 x 16 x 21L	4
25	Vymedzovacia vložka pedálovej nápravy	2
26	Plastová objímka 15,9 x 22,2 m/m	6
27	Plastová objímka 12,7 x 18 m/m	4
28	Ložisko zotrvačníka 6004	2
29	Nosná skrutka 1/2" x 70L	2
30	Nylonová matica 1/2" x 8T	2

31	Remeň	1
32	Skrutka v tvare J M8 x 170L	1
33	Nylonová matica M8 x 7T	2
35	Nosná skrutka 3/8" x 28L	1
36	Nylonová matica 3/8" x 7T	1
37	Objímka	1
38	Nosná skrutka M8 x 20L	1
39	C- krúžok 20 m/m	2
40	Matica M10 x 1,25	1
42	Matica 3/8"-26UNF x 7T	2
43	Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	4
44	Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	13
45	Zakrivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
46	Pružná podložka 5/16" x 1,5T	13
47	Šest'hranná skrutka 1/4" x 5/8"	4
48	Nylonová matica 1/4" x 5,5T	4
49	Plochá podložka 1/4" x 13 x 1T	4
51	Závitorezná skrutka 5 x 16L	6
52	Skrutka do plechu 5 x 12L	6
53	Phillips skrutka M5 x 12L	5
54	Phillips skrutka M5 x 30L	8
55	Nylonová matica 5/16" x 6T	7
56	Imbusová skrutka 5/16" x 1-3/4"	4
57	Imbusová skrutka 5/16" x 65L	3
58	Počítač	1
59	Prevodový motor	1
60	Magnet	1
61	Senzor ručného pulzu	2
62	Senzor s káblom 200 m/m	1

63	Oceľové lano	1
64	Pena na rukoväti Ø29x 3T x 400L	2
65	Gul'atá koncovka Ø32-3T	2
66	Pena na rukoväti	2
67	Gul'atá koncovka Ø25,4-3T	2
68	Kombinovaný imbusový kľúč M5 a Phillips skrutkovač	2
69	Kľúč 19 m/m	1
70	Ľavé prepravné koleso	1
71	Pravé prepravné koleso	1
72	Zadná ľavá nastavovacia základňa	1
73	Zadná pravá nastavovacia základňa	1
74	Predný pravý plášť	1
75	Predný ľavý plášť	1
76	Zadný pravý plášť	1
77	Zadný ľavý plášť	1
78	Vnútorňý kryt rukoväte A	2
79	Vonkajší kryt rukoväte B	2
80	Kruhový disk	2
81	Kryt na kruhový disk	2
82	Kryt prednej základne	1
83	Ľavý pedál	1
84	Pravý pedál	1
85	Ľavý pedálový kryt	2
86	Pravý pedálový kryt	2
87	Napájacia konzola	1
88	Koncové tesnenie predného stĺpika	1
89	Phillips skrutka M5-75L	1
90	Nylonová matica M5-5T	1
92	Skrutka do plechu 4 x 20L	2

93	Závitorezná skrutka 5 x 16L	8
94	Zväzok káblov počítača 2000 m/m	1
95	Napäťový adaptér	1
96	Senzor ručného pulzu 600 m/m	2
97	Napájací kábel DC 900 m/m	1
98	Imbusová skrutka 5/16" x 1"	2
99	Phillips skrutka M5 x 12L	2
100	Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	2
101	Skrutka do plechu 4 x 12L	17
102	Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	9
103	Imbusový kľúč L	1
104	Vlnitá podložka Ø20	1
110	Náprava	1
111	Plochá podložka Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
112	C- krúžok Ø12	2
113	Vlnitá podložka Ø12	1
114	Plochá podložka Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2
115	Priečny nosník	1
140	Plochá podložka Ø20 x Ø30 x 2T	1
150	Imbusová skrutka 5/16" x 3/4"	2
250	Deflektor ventilátora	1
251	400 m/m audio kábel (voliteľný)	1
256	Hrudný pás (voliteľný)	1

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro domácí použití dle normy EN 957. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5-letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2-letá záruka.

Záruka se nevztahuje na škody způsobené nesprávnou montáží, nesprávnou údržbou, mechanickým poškozením, opotřebením dílů při běžném používání, neodvratnou událostí, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním.

V případě reklamace nás kontaktujte.

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

Zákaznický servis

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilní 5 / 897
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.

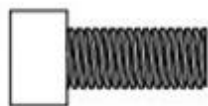
Důležité bezpečnostní upozornění

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

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **130 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zabezpečte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumísťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HB (norma STN EN 957-9) Pro komerční využití zařízení se na zařízení nevztahuje záruka a výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s Vaším lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jako se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
- Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
- Používejte pouze originální díly Duvlan (viz seznam).
- Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
- Nepoužívejte zařízení na boso nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
- Jakékoli montáž/demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruky a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Buďte opatrní při nastupování a vystupování a přidržujte se madel. Nejprve stiskněte jeden pedál do nejnižší pozice a stoupněte na něj jednou nohou. Druhou nohou překročte hlavní rám a postavte se na druhý pedál. Vždy přidržujte madel. Při vystupování sešlápněte jeden pedál do nejnižší polohy, sundejte nejdříve nohu z výše položeného pedálu.
- Počet stupňů zátěže: 24, co umožňuje zvyšovat nebo snižovat odpor během cvičení. Otočením zátěžového kolečka do strany (-) snižujete zátěž, otočením zátěžového kolečka do strany (+) zvyšuje zátěž.
- UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvence môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže vést k vážnému zraneniu alebo k smrti. Jakmile pocítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
- Hmotnost zařízení: 47 kg.
- Celkové rozměry: 130 x 61 x 160 cm.

Seznam dílů

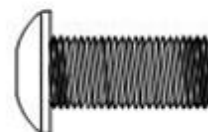
Krok 1



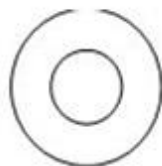
102 - Imbusový šroub
5/16" x 3/4" (9ks)



53 - Phillips šroub M5
x 12 mm L (4ks)



43 - Imbusový šroub
5/16" x 3/4" (4ks)



44 - Plochá podložka
5/16" 18 x 1,5T (8ks)

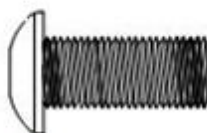


46 - Pružná podložka
5/16" x 1,5T (9ks)



45 - Zakřivená podložka
5/16" x 19 x 1,5T (1ks)

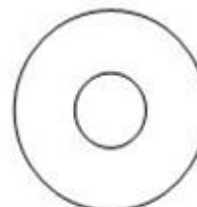
Krok 2



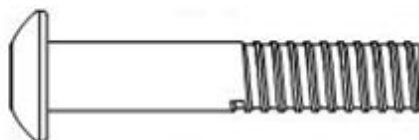
150 - Imbusový šroub
5/16" x 3/4" (1ks)



55 - Nylonová
matice 5/16" x 6T



100 - Plochá podložka 8,5
x 23 x 1,8T (1ks)

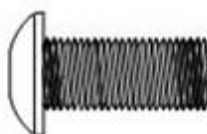


56 - Imbusový šroub
5/16" x 1-3/4" (2ks)



46 - Pružná podložka
5/16" x 1,5T (1ks)

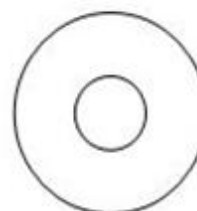
Krok 3



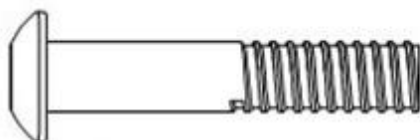
150 - Imbusový šroub
5/16" x 3/4" (1ks)



55 - Nylonová matice
5/16" x 6T (2ks)



100 - Plochá podložka 8,5
x 23 x 1,5T (1ks)



56 - Imbusový šroub 5/16" x 1-3/4"
(2ks)



46 - Pružná podložka
5/16" x 1,5T (1ks)



52 - Šroub do plechu
5 x 12 mm L (4ks)

Krok 4



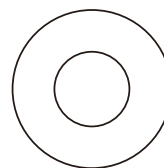
30 – Nylonová matice
1/2" × 8T (2 KS)



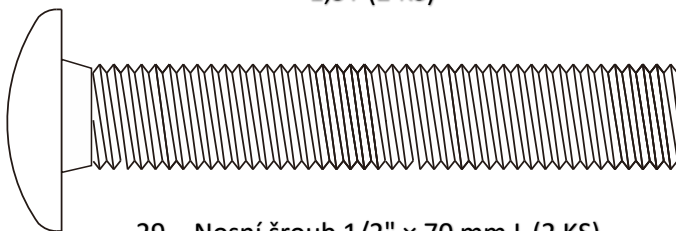
46 – Pružná
podložka 5/16" ×
1,5T (2 KS)



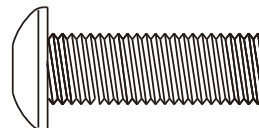
52 – Šroub do plechu
5 × 12L
(2 KS)



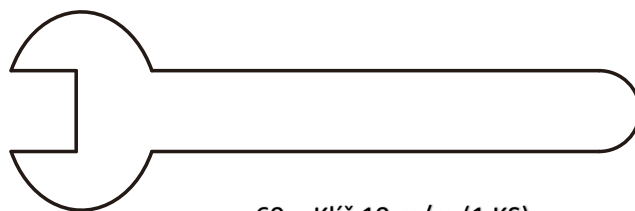
44 – Plochá podložka
5/16" × 18 × 1,5T (2 KS)



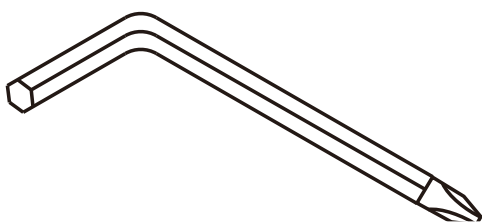
29 – Nosní šroub 1/2" × 70 mm L (2 KS)



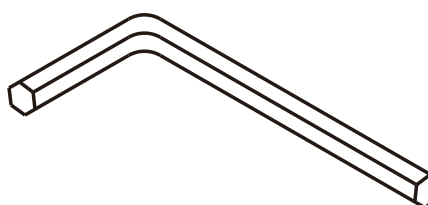
98 – Imbusový šroub
5/16" × 1" (2 KS)



69 – Klíč 19 m/m (1 KS)



68 – Kombinovaný imbusový klíč M5
a Phillips šroubovák (2 KS)



103 – Imbusový klíč L 6
mm (1 KS)

Krok	Název	KS
1	102 – Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	9
	53 – Phillips šroub M5 x 12 mm L	4
	43 – Imbusová šroub 5/16" x 3/4"	4
	44 – Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	8
	46 – Pružná podložka 5/16" x 1,5T	9
	45 – Zakřivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
2	150 – Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylonová matice 5/16" x 6T	2
	100 – Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusový šroub 5/16" x 1-3/4"	2
	46 - Pružná podložka 5/16" x 1,5T	1
3	150 – Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylonová matice 5/16" x 6T	2
	100 – Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusový šroub 5/16" x 1-3/4"	2
	52 – Šroub do plechu 5 x 12 mm L	4
	46 - Pružná podložka 5/16" x 1,5T	1
4	30 – Nylonová matice 1/2" x 8T	2
	46 – Pružná podložka 5/16" x 1,5T	2
	52 – Šroub do plechu 5 x 12 mm L	2
	44 – Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	2
	29 – Nosní šroub 1/2" x 70 mm L	2
	98 – Imbusový šroub 5/16" x 1"	2
	69 – Klíč 19 m/m	1
	68 – Kombinovaný imbusový klíč M5 Phillips šroubovák	2
	103 – Imbusový klíč L	1

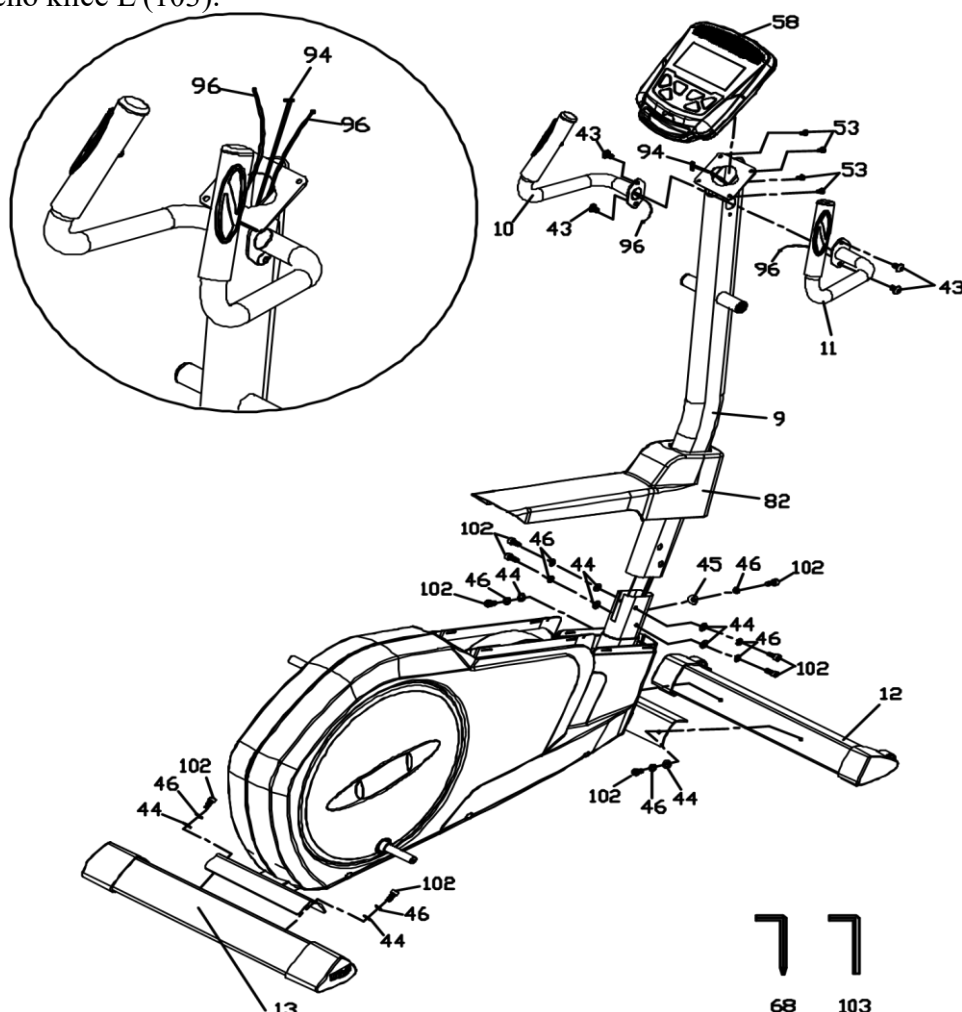
Postup při montáži

Krok 1

Vezměte přední základnu (9) a nasuňte na ni kryt přední základny (82). Ujistěte se, že je kryt ve správném směru, jak je uvedeno níže předtím, než ho nasunete na základnu. Namontujte kabelový svazek počítače (94) do spodní části základny a vrchem ven. Buďte opatrní při instalaci základny na hlavní rám, aby nedošlo k poškození kabelů.

Namontujte přední základnu k hlavnímu rámu pomocí 6 mm imbusového klíče L (103), zajistěte 5 imbusovými šrouby 5/16" x 3/4" (102), 4 plochými podložkami 5/16" x 18 x 1,5T (44), 5 pružnými podložkami 5/16" x 18 x 1,5T (46) a jednou zakřivenou podložkou 5/16" x 19 x 1,5T (45). Nasad'te kryt přední základny (82) do místa na hlavní části kola. Nasměrujte kabely ručního měřiče pulsu (96) ze řídítek měřiče ručního pulsu (10, 11) přes přední základnu (9), jak je ukázáno níže. Použijte imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68) a utáhněte 4 imbusové šrouby 5/16" x 3/4" (43) k zajištění obou rukojetí na přední základnu (9).

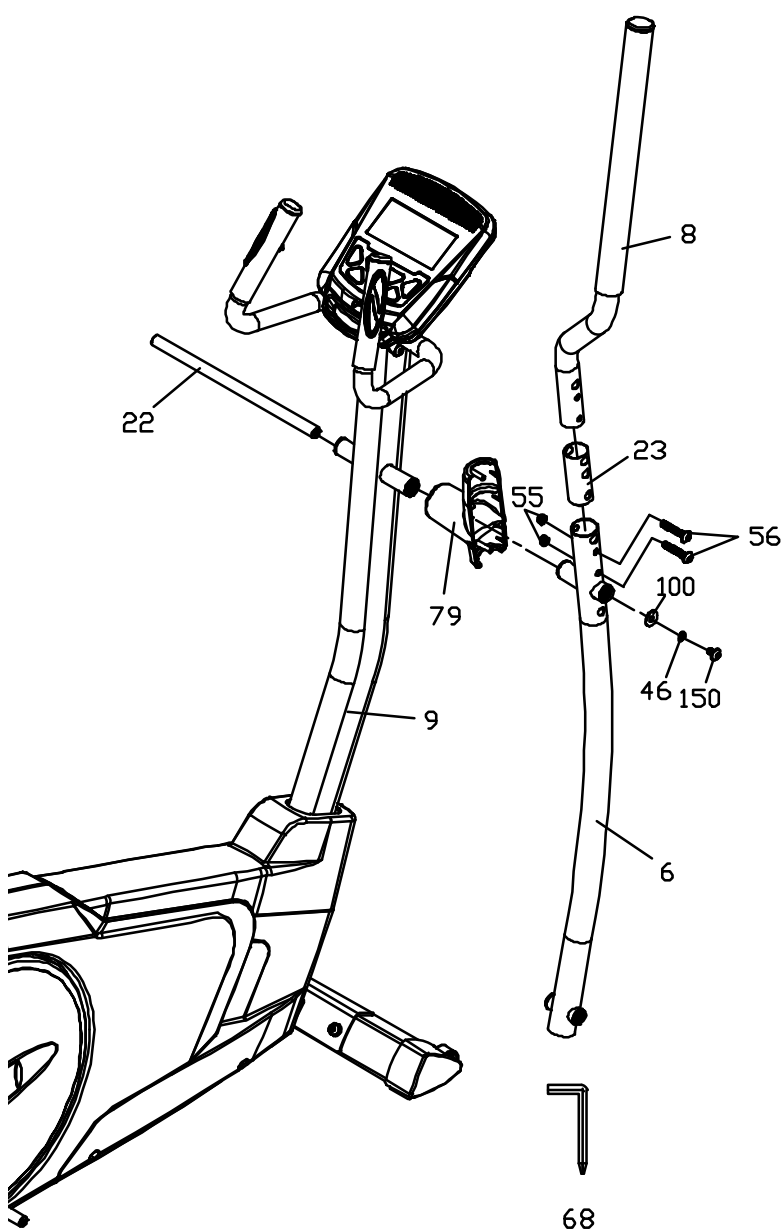
Připojte kabelový svazek počítače (94) se senzorem ručního pulsu (96) k počítači (58) a namontujte do přední základny (9) pomocí 4 Phillips šroubů M5 x 12L (53) a utáhněte pomocí kombinovaného klíče M5 a Phillips šroubováku (68). Zabezpečte přední stabilizátor (12) a zadní stabilizátor (13) pomocí 4 imbusových šroubů 5/16" x 3/4" (102), 4 pružných podložek 5/16" x 1,5T (46) a 4 plochých podložek 5/16" x 18 x 1,5T (44) a utáhněte pomocí 6 mm imbusového klíče L (103).



Krok 2

Vezměte pravé horní otočné rameno (8) a připojte ho přes objímku otočného ramene (23) a zajistěte do pravé spodní rukojeti (6). Použijte kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68). Utáhněte 2 imbusovými šrouby 5/16" x 1-3/4" (56) a 2 nylonovými maticemi 5/16" x 6T (55).

Vezměte os otočného ramene (22) a posuňte jej přes objímku na přední základnu (9), pak přes vnitřní kryt rukojeti B (79) a pravou spodní rukojeť (6). Použijte imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68) a utáhněte imbusový šroub 5/16" x 3/4" (150), pružní podložku 5/16" x 3/4" a plochou podložku 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) pro zabezpečení ose otočného ramene (22).

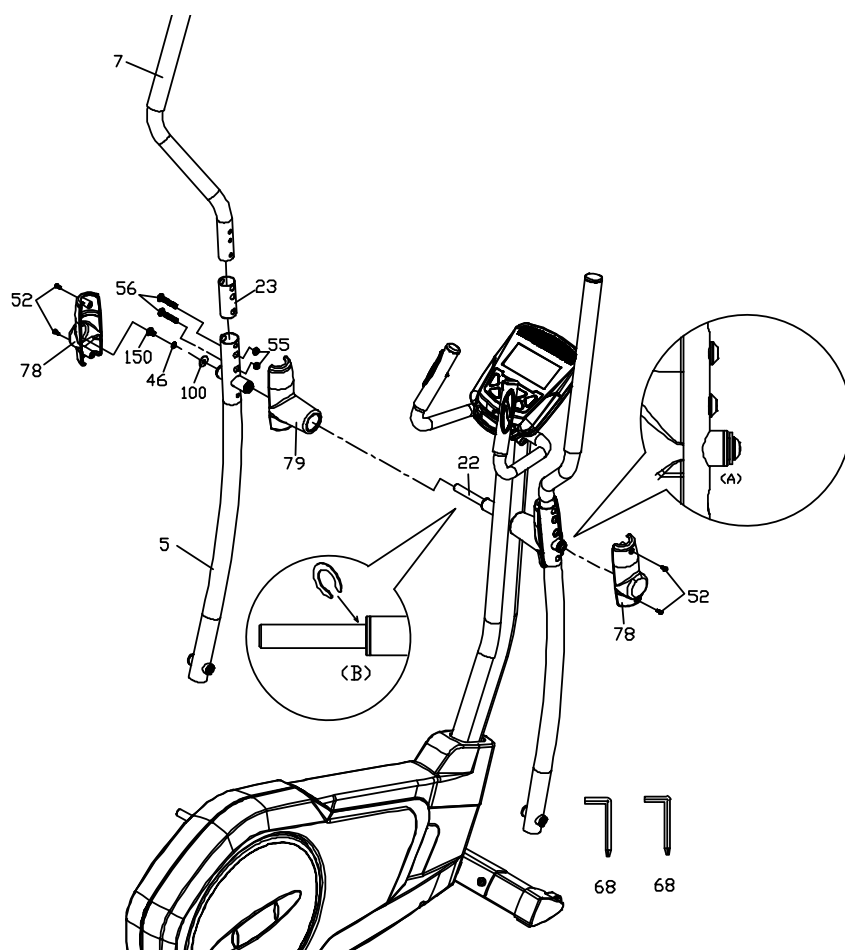


Krok 3

Vezměte levé horní otočné rameno (7) a připojte jej přes objímku otočného ramene (23) a zajistěte na spodní levou rukojeť (5). Použijte kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68), utáhněte 2 imbusové šrouby 5/16" x 1-3/4" (56) a 2 nylonové matice 5/16" x 6T (55).

Vezměte vnitřní kryt rukojetě B (79) a namontujte jej na spodní levou rukojeť (5) a připojte otočné rameno s krytem na osu otočného ramene (22). Připevněte otočné rameno k ose pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a Phillips šroubováku (68) a utáhněte imbusový šroub 5/16" x 3/4" (150), pružní podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochou podložku 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) na ose otočného ramene (22) a navzájem je dotáhněte.

Pokud je spoj na oblasti A, nainstalujte C-kroužek v oblasti B, pomocí kombinovaného imbusového klíče M5 a Phillips šroubováku (68). Nejprve odmontujte a uvolněte imbusový šroub 5/16" x 3/4" (150), pružní podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochou podložku 8,5 x 23 x 1,5T (100) a rozeberte levou spodní rukojeť (5) spolu s vnitřním krytem rukojeti (79). Poté namontujte C-kroužek na oblast B, pak postupujte podle kroku 2 a namontujte vnitřní kryt rukojeti (79) a levou spodní rukojeť (5). Nakonec nainstalujte dva kryty rukojetě A (78), použijte kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68) a utáhněte šrouby do plechu 5 x 12 mm L (52).



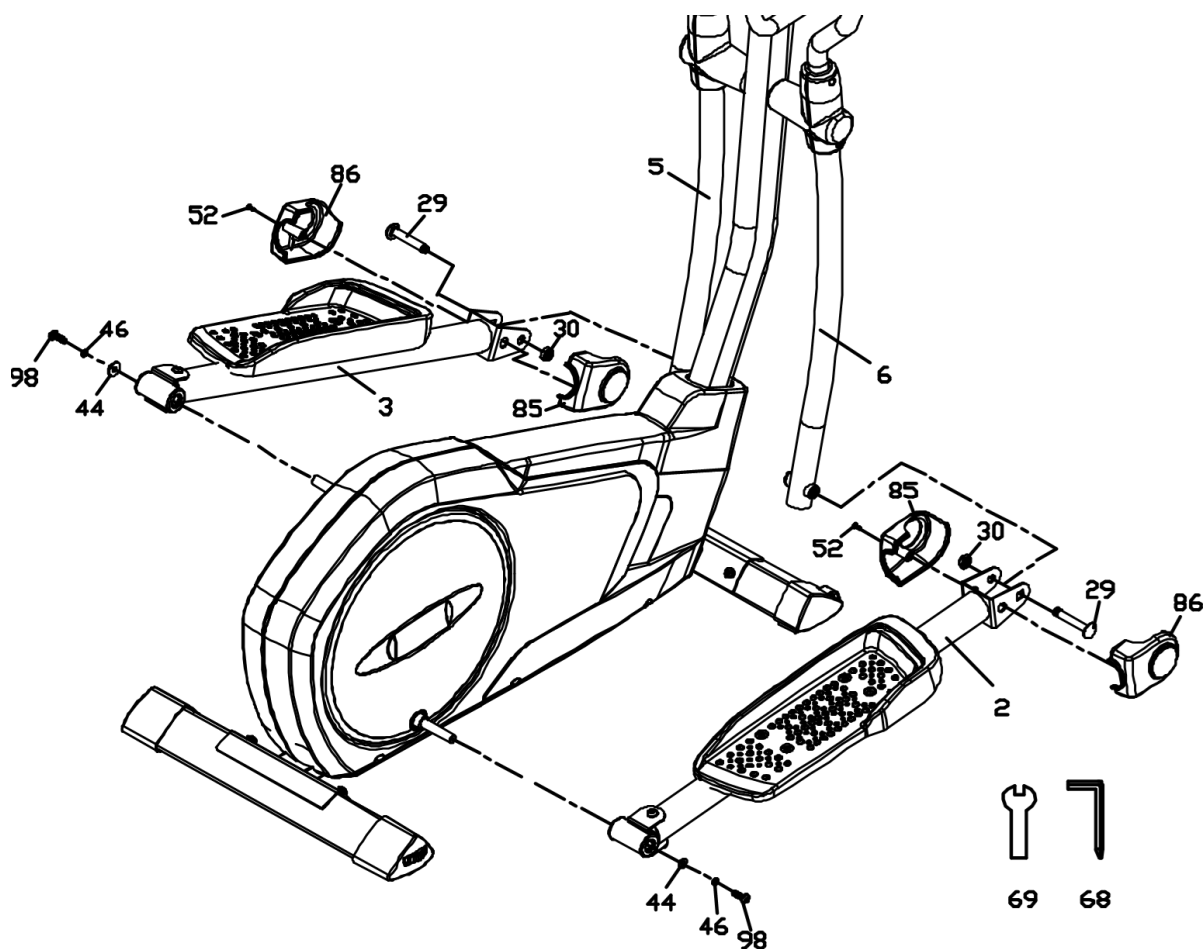
Krok 4

Vezměte pravou stranu pedálového ramene (2) a namontujte ho na pedálovou osu při velkém rotujícím kole v zadní části zařízení. Použijte kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68) a utáhněte imbusový šroub 5/16" x 1" (98), pružní podložku 5/16" x 1,5T (46) a plochou podložku 5/16" x 18 x 1,5T (44).

Vezměte nosní šroub 1/2" x 70 mm L (29) a posuňte přes držák na přední části pravé strany pedálového ramene (2) a pravé spodní rukojeti (6). Použijte klíč 19 mm (69) a utáhněte nylonovou matici 1/2" x 8T (30) k nosnímu šroubu (29).

Nainstalujte levý pedálový kryt (85) a pravý pedálový kryt (86) k pravé straně pedálového ramene (2) a použijte kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák (68) a utáhněte šroubem do plechu 5 x 12 mm L (52).

Opakujte předchozí kroky na namontování levého pedálu.



Počítač



HLAVNÍ FUNKCE

START / STOP:

1. Spustit nebo pozastavit trénink.
2. Zahájení měření tělesného tuku.
3. Podržení tlačítka po dobu 3 sekund, vynulujete všechny funkce.

DOWN: Snížit hodnotu vybraného parametru: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), atd. Během tréninku, snížíte odpor zatížení.

UP: Zvýšit hodnotu vybraného cvičebního parametru. Během tréninku, zvýšíte odpor zatížení.

ENTER: Potvrdit požadovanou hodnotu nebo režim tréninku.

RECOVERY: Stisknete tlačítko ENTER, pro vstup do funkce RECOVERY, počítač musí mít hodnotu tepové frekvence (musíte se držet snímačů tepové frekvence na rukojeti). Recovery je údaj o fyzické zdatnosti. Ihned po ukončení cvičení, za 1 minutu dosáhnete vyhodnocení vaší tělesné kondice od 1 do 6. Hodnota 1 je nejlepší a hodnota 6 je nejhorší.

MODE: Slouží k přepínání zobrazení parametrů z RPM na RYCHLOST, z ODO na VZDÁLENOST, z WATT na KALORIE, během tréninku.

VÝBĚR CVIČENÍ

Pomocí UP nebo DOWN si vyberte cvičební program a potvrďte tlačítkem ENTER.

K dispozici je 7 základních cvičebních programů:

Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program.

FUNKCE:

1. **RYCHLOST:** Zobrazuje aktuální tréninkovou rychlost. Maximální rychlost je 99,9 km/h nebo ml/h.
2. **RPM:** Zobrazuje aktuální počet otáček pedálu za minutu.
3. **ČAS:** Připočítává čas cvičení od 00:00 do 99:59. Uživatel může nastavit svůj cílový čas.
4. **VZDÁLENOST:** Připočítává vzdálenost cvičení od 0,00 do 999,9 km nebo ml. Uživatel si může nastavit, jakou vzdálenost chce dosáhnout.
5. **ODO:** Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost od 0,0 do 999,9 km nebo ml.
6. **CAL:** Připočítává spálené kalorie od 0 do 9999. Uživatel si může nastavit, kolik kalorií chce spálit.
7. **WATT:** Zobrazuje aktuální watt.
8. **TEPOVÁ FREKVENCE:** Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, počet úderů za minutu.
9. **CÍLOVÁ T.F.:** Uživatel si může přednastavit vlastní cílovou tepovou frekvenci.
10. **PROGRAM:** K dispozici je na výběr 24 různých tréninkových programů.

- 11. ÚROVEŇ:** Programy mají 24 úrovní práce zobrazené v 8 kostkách v každém sloupci. Každý sloupec představuje 1 minutu cvičení (pokud není čas změně na novou hodnotu pro odpočítávání) a každá kostka představuje 3 úrovně práce.
- 12. HUDBA:** K dispozici je audio-vstupní port v horní části monitoru. Uživatel si může připojit MP3 přehrávač, smart telefon nebo další zdroj zvuku do portu.

PARAMETRY CVIČENÍ: ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE / WATT / CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Nastavení parametrů cvičení:

Po vyjmutí požadovaného programu cvičení: Manuální program, Výchozí programy, Watt program, Program tělesný tuk, Program cílové srdeční frekvence, Kontrolní program srdeční frekvence a Uživatelský program. Můžete si přednastavit několik parametrů cvičení pro dosažení požadovaných výsledků.

Poznámka: Některé parametry se v určitém programu nedají nastavit. Čas a vzdálenost nemohou být nastaveny ve stejném tréninku!

Jakmile byl program zvolen, stiskem tlačítka ENTER, bude blikat parametr TIME. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si můžete vybrat požadovanou časovou hodnotu. Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte hodnotu.

Blikající řádek se přesune na další parametr. Pokračujte pomocí UP nebo DOWN tlačítek. Pro zahájení cvičení stiskněte tlačítko START/STOP.

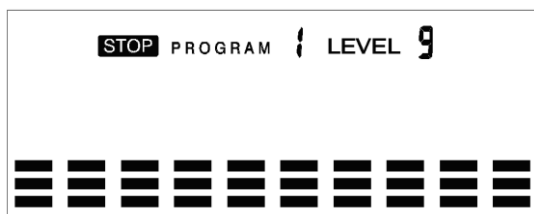
Více o tréninkových parametrech:

Parametr	Rozsah zobrazení	Nastavená hodnota	Nárůst/Pokles	Popis
Čas	0:00~ 99:00	00:00	$\pm 1:00$	1. Když je na displeji 0:00, čas se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1:00-99:00, čas se bude odpočítávat k nule.
Vzdálenost	0,00~999,0	0,00	$\pm 1,0$	1. Když je na displeji 0,0, vzdálenost se bude připočítávat. 2. Když je na displeji 1,0 ~ 9990, se bude odpočítávat k nule.
Kalorie	0~9995	0	± 5	1. Když je na displeji 0, kalorie se budou připočítávat. 2. Když je na displeji 50 ~ 9995, budou odečíst k nule.
Watt	40~250	100	± 5	Uživatel může nastavit hodnotu watt pouze v WATT kontrolním programu.
Věk	10~99	30	± 1	Cílový srdeční tep člověka závisí na jeho věku. Když aktuální tep překročí hodnotu cílového (max.) tepu srdce (vypočteného počítačem), aktuální hodnota srdečního tepu bude blikat.
Pulz	60~220	90	± 1	Nastavení parametrů pro cílovou tepovou frekvenci.

OVLÁDÁNÍ PROGRAMŮ

- Manuální program (MANUAL-P1)

Profil programu:



Vyberte „Manual“ pomocí UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte ENTER. Bude blikat první parametr "TIME", jeho hodnotu lze nastavit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

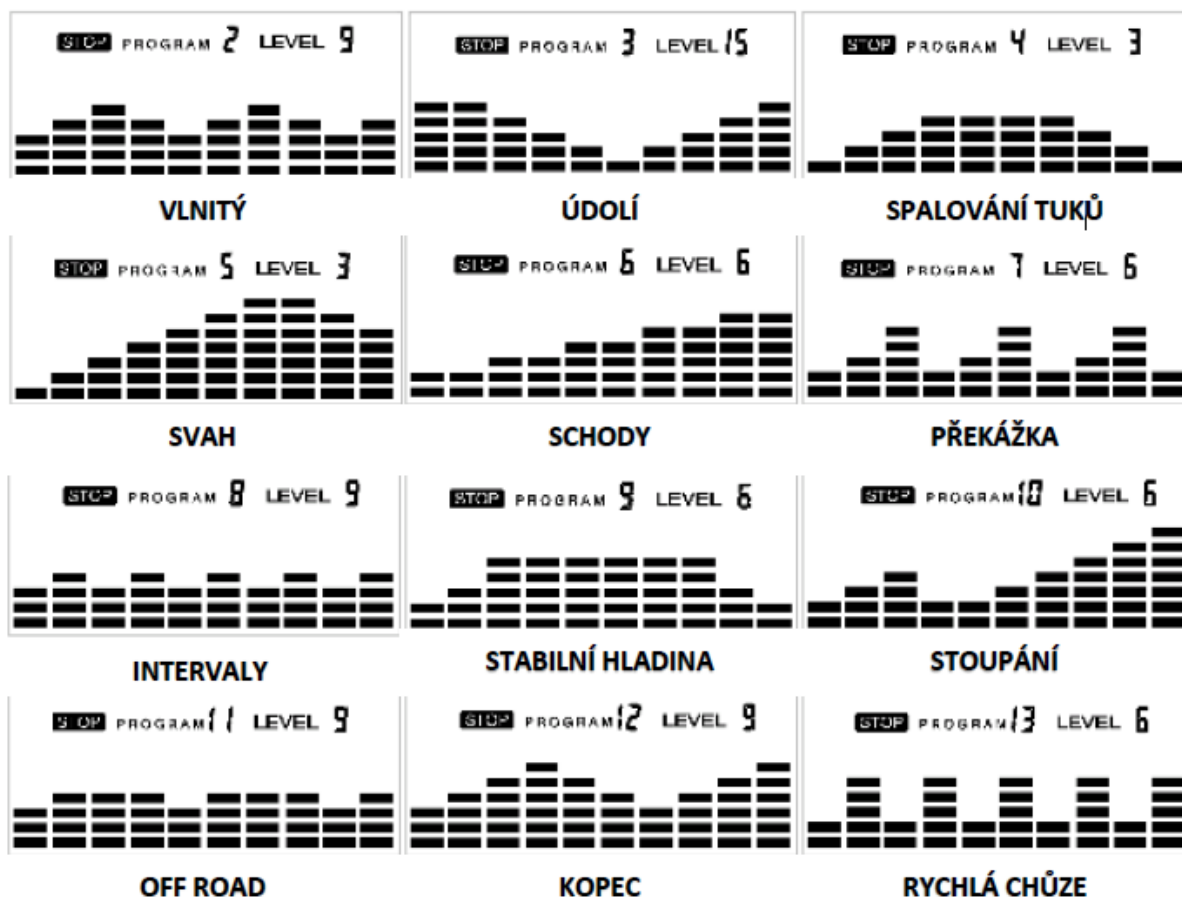
Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- Výchozí programy (PRO-Programs P2-P13)

Profil programů:



K dispozici je 12 programových profilů připravených k použití: VLNITÝ, ÚDOLÍ, SPALOVÁNÍ TUKŮ, SVAH, SCHODY, PŘEKÁŽKA, INTERVALY, STABILNÍ HLADINA, STOUPÁNÍ, OFF ROAD, KOPEC, RYCHLÁ CHŮZE. Všechny programové profily mají 24 úrovní odporu.

Nastavení parametrů pro Pro-programs:

Vyberte jeden z „Pro-programs“ pomocí UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze nastavit pomocí UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Cvičení v každém pro-program:

Uživatel může cvičit na různých úrovních intenzity v různých časových intervalech jako profily blikají. Uživatel si může nastavit úroveň odporu pomocí UP nebo DOWN během cvičení.

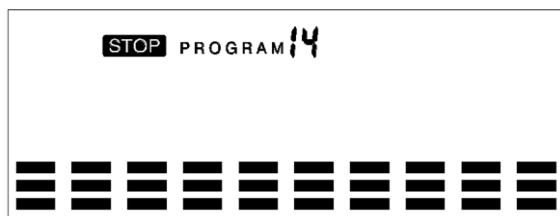
Poznámka:

Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- **Watt kontrolní program (Watt control program P-14)**

Profil programu:



Nastavení parametrů pro Watt control program:

Vyberte „Watt control program“ pomocí UP nebo DOWN, pro potvrzení stiskněte ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze nastavit pomocí UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. *(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

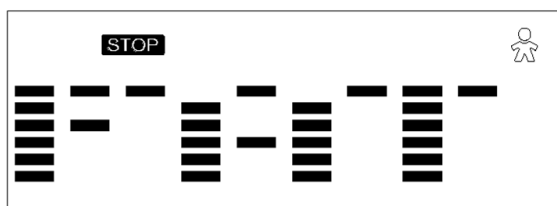
Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Počítač automaticky nastaví odporovou zátěž v závislosti na rychlosti, aby udržel konstantní hodnotu watt. Uživatel může použitím tlačítek UP nebo DOWN nastavit watt hodnotu během tréninku.

- Program tělesný tuk (Body fat program)

Profil programu:



Nastavení údajů pro tělesný tuk:

Vyberte „Body fat Program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. MALE bude blikat pohlaví (GENDER), nastavíte si ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN, stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte pohlaví a přesunete se na další údaj.

175 cm bude blikat výška (HEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

75 kg bude blikat váha (WEIGHT), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER a přesunete se na další údaj.

30 let bude blikat věk (AGE), nastavíte si ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN, hodnotu potvrdíte tlačítkem ENTER.

Pro zahájení měření stiskněte tlačítko START/STOP, prosím musíte se držet snímačů ručního pulsu.

Každých 15 sekund se bude na displeji zobrazovat váš Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Poznámka:

Existuje 9 tělesných typů rozdělených dle vypočteného % tuku.

Typ 1 je od 5% do 9%.

Typ 2 je od 10% do 14%.

Typ 3 je od 15% do 19%.

Typ 4 je od 20% do 24%.

Typ 5 je od 25% do 29%.

Typ 6 je od 30% do 34%.

Typ 7 je od 35% do 39%.

Typ 8 je od 40% do 44%.

Typ 9 je od 45% do 50%.

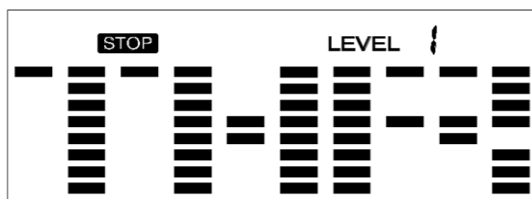
BMR: Základní metabolismus poměr

BMI: Tělesný hmotnostní index

Stisknutím tlačítka START/STOP se vrátíte do hlavního displeje.

- Program cílové srdeční frekvence (Target heart rate program)

Profil programu:



Nastavení parametrů pro cílovou srdeční frekvenci:

Vyberte si „Target heart rate program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER. *(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, počítač bude vysílat zvukový signál a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

Nošení hrudního popruhu (prodává se samostatně)

1. Připojte vysílač k pružnému popruhu pomocí zajišťovací části.

2. Nastavte popruh co nejtěsněji, ale popruh nemá být příliš těsný, abyste se cítili pohodlně.

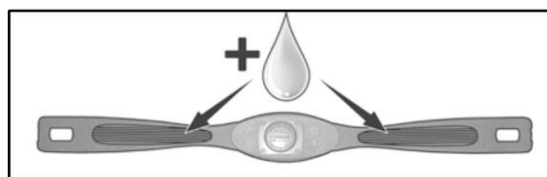
3. Umístěte vysílač s logem středem ve středu vašeho trupu směrem od hrudníku (někteří lidé musí postavit vysílač mírně vlevo od středu). Připojte konec elastického popruhu vložení kulatého konce a pomocí zajišťovací součásti, zajistěte vysílač a popruh kolem hrudníku.

4. Umístěte vysílač přímo pod prsní svaly.

5. Pot je nejlepší řidič pro měření tlukotu srdce. Ale i čistá voda může být použita k navlhčení elektrod (2 žebrované oválné plochy na zadní straně pásu a obě strany vysílače). Doporučuje se

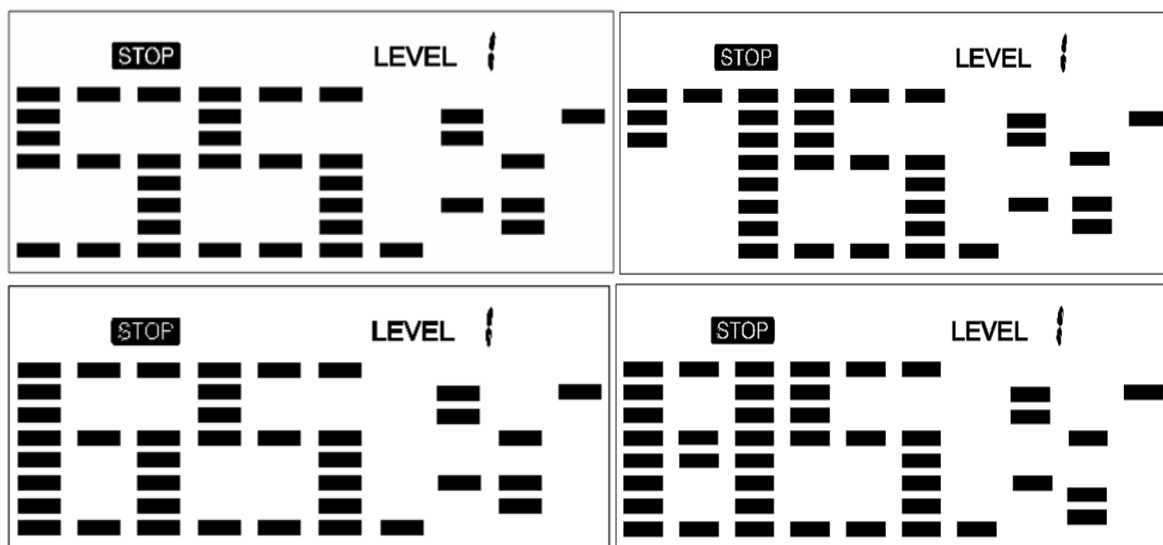
nosit hrudní popruh pár minut před zahájením cvičení. Některým uživatelům trvá déle dosažení silného a stabilního signálu na začátku. Zahřátí tento problém snižuje. Oblečení přes vysílač / popruh nemá vliv na výkon.

6. Váš trénink musí být v dosahu – vzdálenost mezi vysílačem / přijímačem – aby bylo možné zachytit silný a stabilní signál. Délka rozsahu se mohou mírně lišit, ale doporučuje se zůstat dost blízko u konzole pro udržení spolehlivého signálu. Nošení vysílače přímo na holé kůži vám zaručí správné fungování. Pokud chcete, můžete nosit vysílač přes košili, ale je třeba navlhčit oblasti košile, kde budou elektrody připojeny.



- **Kontrolní program srdeční frekvence (Heart rate control program)**

Profil programu:



K dispozici jsou 4 druhy pro cílový puls:

1. HRC - 55% CÍLOVÁ S.F. = 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CÍLOVÁ S.F. = 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CÍLOVÁ S.F. = 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CÍLOVÁ S.F. = 85% z (220-AGE)

Nastavení parametrů pro kontrolu srdeční frekvence:

Vyberte si jeden z „Heart rate control program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN, potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

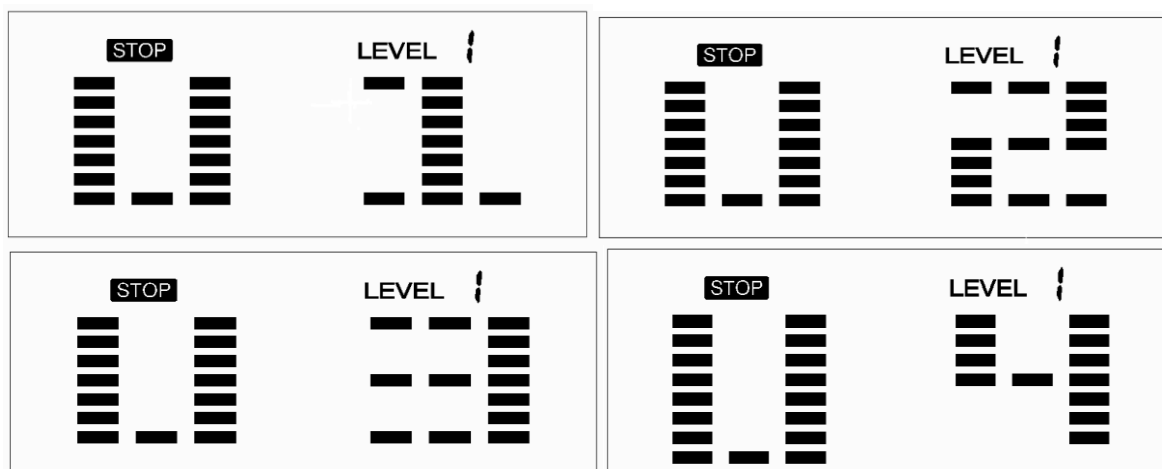
Poznámka:

Pokud je naměřený puls nad nebo pod (± 5) hranicí cílové srdeční frekvence, počítač automaticky upraví odpor zatížení. Kontrolovat bude cca. každých 10 sekund. Pokud se ztratí signál srdeční frekvence, počítač bude udržovat konstantní odporovou zátěž po dobu 60 sekund, pak se sníží odpor zátěže o 1 úroveň každých 10s.

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

- **Uživatelský program (USER PROGRAM)**

Profil programu:



4 uživatelské programy umožňují uživateli vytvořit svůj osobní program.

Nastavení parametrů pro uživatelský program:

Vyberte „User program“ pomocí tlačítek UP nebo DOWN a potvrďte tlačítkem ENTER. Bude blikat první parametr TIME, jeho hodnotu lze upravit pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pro potvrzení hodnoty a posunutí na další nastavitelný parametr stiskněte ENTER.

*(Pokud uživatel nastaví cílový čas cvičení, pak další parametr VZDÁLENOST nemůže být nastaven).

Pokračujte v nastavení dalších požadovaných parametrů. Po ukončení nastavení požadovaných parametrů, bude blikat první řádek v levely. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte level, potom stiskněte tlačítko ENTER až do dokončení (celkově 10x). Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka:

Jeden z cvičebních parametrů se odpočítává směrem k nule, uslyšíte zvuk a cvičení se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START pokračujete v cvičení pro dosažení nedokončených cvičebních parametrů.

INSTALACE BATERIÍ

Prostor pro baterie se nachází na zadní straně počítače.

1. Odstraňte kryt zatlačením na jazýček a zvedněte ho.
2. Vyjměte staré baterie a do prostoru pro baterie vložte nové baterie s dodržением značek polarit uvnitř prostoru pro baterie.
3. Vraťte kryt prostoru pro baterie na místo.

Rozcvička

Cvičení krku

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



Cvičení pro oblast ramen

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



Cvičení pro paže

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



Cvičení pro vrchní část

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



Vnitřní část stehen

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



Dotyk na palce

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



Cvičení pro kolena

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



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

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



2018/01/11



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Hlavní rám	1
2	Pravá strana pedálového ramena	1
3	Levá strana pedálového ramena	1
4	Příčný nosník	1
5	Spodní levá rukojeť	1
6	Spodní pravá rukojeť	1
7	Levé horní otočné rameno	1
8	Pravé horní otočné rameno	1
9	Přední základna	1
10	Levé rameno měřiče ručního pulzu	1
11	Pravé rameno měřiče ručního pulzu	1
12	Přední stabilizátor	1
13	Zadní stabilizátor	1
15	Sestava objímky pedálové nápravy	2
16	Setrvačnick	1
17	Magnetické setrvačnický montážní desky	1
19	Hnací řemenice	1
20	Napínací držák	1
21	Kolečko napínací kladky	1
22	Osa otočného ramene	1
23	Objímka otočného ramene	2
24	Objímka Ø38,1 x 34,1 x 16 x 21L	4
25	Vymezovací vložka pedálové nápravy	2
26	Plastová objímka 15,9 x 22,2 m/m	6
27	Plastová objímka 12,7 x 18 m/m	4
28	Ložisko setrvačnicku 6004	2
29	Nosní šroub 1/2" x 70L	2
30	Nylonová matice 1/2" x 8T	2

31	Řemen	1
32	Šroub v tvaru J M8 x 170L	1
33	Nylonová matice M8 x 7T	2
35	Nosní šroub 3/8" x 28L	1
36	Nylonová matice 3/8" x 7T	1
37	Objímka	1
38	Nosní šroub M8 x 20L	1
39	C- kroužek 20 m/m	2
40	Matice M10 x 1,25	1
42	Matice 3/8"-26UNF x 7T	2
43	Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	4
44	Plochá podložka 5/16" x 18 x 1,5T	13
45	Zakřivená podložka 5/16" x 19 x 1,5T	1
46	Pružná podložka 5/16" x 1,5T	13
47	Šestihranný šroub 1/4" x 5/8"	4
48	Nylonová matice 1/4" x 5,5T	4
49	Plochá podložka 1/4" x 13 x 1T	4
51	Závitořezní šroub 5 x 16L	6
52	Šroub do plechu 5 x 12L	6
53	Phillips šroub M5 x 12L	5
54	Phillips šroub M5 x 30L	8
55	Nylonová matice 5/16" x 6T	7
56	Imbusový šroub 5/16" x 1-3/4"	4
57	Imbusový šroub 5/16" x 65L	3
58	Počítač	1
59	Převodový motor	1
60	Magnet	1
61	Senzor ručního pulsu	2
62	Senzor s kabelem 200 m/m	1

63	Ocelové lano	1
64	Pěna na rukojeti Ø29x 3T x 400L	2
65	Kulatá koncovka Ø32-3T	2
66	Pěna na rukojeti	2
67	Kulatá koncovka Ø25,4-3T	2
68	Kombinovaný imbusový klíč M5 a Phillips šroubovák	2
69	Klíč 19 m/m	1
70	Levé přepravní kolo	1
71	Pravé přepravní kolo	1
72	Zadní levá nastavovací základna	1
73	Zadní pravá nastavovací základna	1
74	Přední pravý plášť	1
75	Přední levý plášť	1
76	Zadní pravý plášť	1
77	Zadní levý plášť	1
78	Vnitřní kryt rukojeti A	2
79	Vnější kryt rukojeti B	2
80	Kruhový disk	2
81	Kryt na kruhový disk	2
82	Kryt přední základny	1
83	Levý pedál	1
84	Pravý pedál	1
85	Levý pedálový kryt	2
86	Pravý pedálový kryt	2
87	Napájecí konzola	1
88	Koncové těsnění předního sloupku	1
89	Phillips šroub M5-75L	1
90	Nylonová matice M5-5T	1
92	Šroub do plechu 4 x 20L	2

93	Závitořezní šroub 5 x 16L	8
94	Svazek kabelů počítače 2000 m/m	1
95	Napěťový adaptér	1
96	Senzor ručního pulsu 600 m/m	2
97	Napájecí kabel DC 900 m/m	1
98	Imbusový šroub 5/16" x 1"	2
99	Phillips šroub M5 x 12L	2
100	Plochá podložka 8,5 x 23 x 1,5T	2
101	Šroub do plechu 4 x 12L	17
102	Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	9
103	Imbusový klíč L	1
104	Vlnitá podložka Ø20	1
110	Náprava	1
111	Plochá podložka Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
112	C- kroužek Ø12	2
113	Vlnitá podložka Ø12	1
114	Plochá podložka Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2
115	Příčný nosník	1
140	Plochá podložka Ø20 x Ø30 x 2T	1
150	Imbusový šroub 5/16" x 3/4"	2
250	Deflektor ventilátoru	1
251	400 m/m audio kabel (volitelný)	1
256	Hrudní pás (volitelný)	1

Drogi Kliencie

Cieszymy się, że wybrali Państwo sprzęt do ćwiczeń Duvlan. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do użytku domowego zgodnie z normą EN 957. Przed montażem należy uważnie przeczytać instrukcję. Urządzenia należy używać 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 5-letniej gwarancji na ramę. Gwarancja 2-letnia obejmuje wady mechaniczne oraz elektroniczne.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia, niewłaściwym montażem, niewłaściwą konserwacją, uszkodzeniami mechanicznymi urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

Okres gwarancji rozpoczyna się wraz z datą zakupu. (należy zachować dowód zakupu)

Obsługa klienta

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

Utylizacja zużytego urządzenia

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
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.

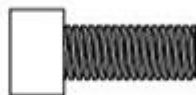
Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem, 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.

- Urządzenie to nie może być używane przez osobę, której masa ciała przekracza **130 kg**.
- Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
- Należy zapewnić dostateczną przestrzeń na bezpieczne korzystanie z urządzenia. W pobliżu urządzenia musi być wolny obszar min. 0,6m.
- Urządzenie należy postawić na nieślizgającej się powierzchni. W przypadku, gdy chcą Państwo ochronić podłogę, należy położyć pod urządzenie podkładki ochronne.
- Urządzenie utrzymywać we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
- Produkt jest przeznaczony do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładność HB (norma STN EN 957-9). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
- W przypadku zdrowotnych komplikacji czy ograniczeniach należy skonsultować trening z lekarzem. Poinformuje on, który trening jest dla Państwa odpowiedni.
- Niewłaściwy trening oraz przecenienie swoich możliwości mogą zaszkodzić zdrowiu.
- Jeżeli podczas treningu poczują Państwo nudności, ból w klatce piersiowej, bądź też będą mieli problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że urządzenie jest zmontowane i przyszykowane w sposób prawidłowy.
- Podczas montażu urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części Duvlan (zob. spis).
- Ruchome części muszą być przytwierdzone, aby zapobiec poluzowaniu podczas treningu.
- Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Nie zakładaj luźnej odzieży. Należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Części uszkodzone mogą zagrozić bezpieczeństwu i wpływać na żywotność urządzenia. Uszkodzone części należy wymienić albo zrezygnować z korzystania z maszyny.
- Należy systematycznie kontrolować wszystkie nakrętki oraz śruby, czy są odpowiednio przymocowane.
- Jakikolwiek montaż/demontaż urządzenia wykonany musi być starannie.
- Należy unikać kontaktu rąk i nóg z częściami ruchomymi.
- Przy wchodzeniu oraz schodzeniu z urządzenia należy zachować ostrożność i przytrzymywać się poręczy. Najpierw wcisnąć jeden pedał do najniższej pozycji i nastąpić na niego jedną nogą. Drugą nogą przekroczyć ramę i stanąć na drugim pedale. Zawsze należy przytrzymywać się poręczy. Przy schodzeniu należy przywrócić jeden pedał do najniższej pozycji, następnie zdjąć nogę z wyżej położonego pedału.
- Liczba stopni obciążenia 24, co umożliwia zwiększenie albo zmniejszenie oporu podczas ćwiczenia. Kręceniem kółeczka oporowego w stronę (-) opór zostaje zmniejszony, kręceniem kółeczka oporowego w stronę (+) zwiększa opór.
- UWAGA: Czujniki tętna mogą być niedokładne. Obciążenie organizmu może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli poczują ból, należy natychmiast przerwać.
- Masa urządzenia: 47 kg.
- Rozmiary urządzenia: 130 x 61 x 160 cm.

Lista części

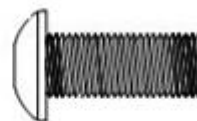
Krok 1



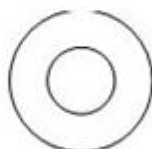
102 - Śruba imbusowa
5/16" x 3/4" (9 szt)



53 - Śruba philips
M5 x 12 mm L (4 szt)



43 - Śruba imbusowa 5/16
" x 3/4" (4 szt)



44 - Podkładka płaska
5/16" x 18 x 1,5T (8 szt)



46 - Podkładka
sprężysta 5/16" x 1,5T
(9 szt)



45 - Zakrzywiona podkładka
5/16" x 19 x 1,5T (1 szt)

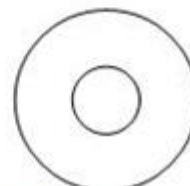
Krok 2



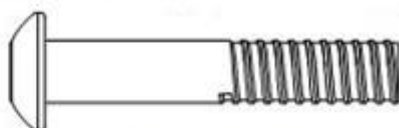
150 - Śruba imbusowa
5/16" x 3/4" (1 szt)



55 - Nakrętka nylon
5/16" x 6T (2 szt)



100 - Podkładka płaska 8,5 x
23 x 1,5T (1 szt)

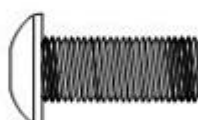


56 - Śruba imbusowa 5/16" x 1-3/4" (2 szt)



46 - Podkładka sprężysta
5/16" x 1,5T (1 szt)

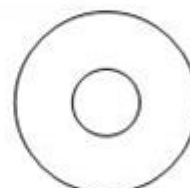
Krok 3



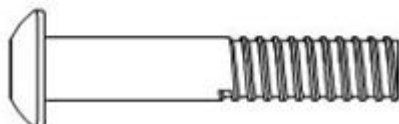
150 - Śruba imbusowa
5/16" x 3/4" (1 szt)



55 - Nakrętka nylon
5/16" x 6T (2 szt)



100 - Podkładka płaska
8,5 x 23 x 1,5T (1 szt)



56 - Śruba imbusowa 5/16" x 1-3/4" (2 szt)



46 - Podkładka
sprężysta 5/16" x 1,5T
(1 szt)



52 - Śruba do blachy
5 x 12 mm L (4 szt)

Krok 4

Nakładka nylonowa
1/2" x 8T (2szt)



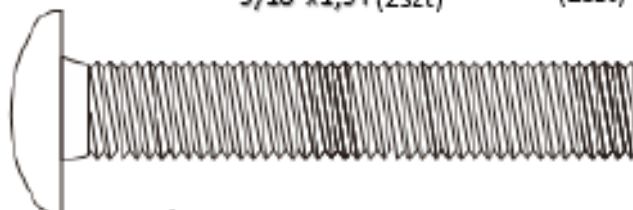
Podkładka
sprężynowa
5/16"x1,5T (2szt)



Śruba do
blachy 5/12L
(2szt)



Podkładka płaska
5/16"x18x1,5T
(2szt)



Śruba nośna 1/2"x70mm L (2szt)



Śruba imbusowa
5/16"x1" (2szt)



Klucz 19 mm (1szt)



Kombinowany klucz imbusowy M5
oraz śrubokręt Phillips (2szt)



Klucz imbusowy 6 mm (1szt)

Krok	Nazwa	Sztuk
1	102 – Imbusowa śruba 5/16"x 3/4"	9
	53 – Śruba Phillips M5 x 12 mm L	4
	43 – Śruba imbusowa 5/16" x 3/4"	4
	44 – Podkładka płaska 5/16" x 18 x 1,5T	8
	46 – Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	9
	45 – Podkładka wygięta 5/16" x 19 x 1,5T	1
2	150 – Śruba imbusowa 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nakrętka nylonowa 5/16" x 6T	2
	100 – Podkładka płaska 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Śruba imbusowa 5/16" x 1-3/4"	2
	46 – Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	1
3	150 – Śruba imbusowa 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nakrętka nylonowa 5/16" x 6T	2
	100 – Podkładka płaska 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Śruba imbusowa 5/16" x 1-3/4"	2
	52 – Śruba do blachy 5 x 12 mm L	4
	46 – Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	1
4	30 – Nakrętka nylonowa 1/2" x 8T	2
	46 – Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	2
	52 – Śruba do blachy 5x12mm L	2
	44 – Podkładka płaska 5/16" x 18 x 1,5T	2
	29 – Śruba nośna 1/2" x 70 mm L	2
	98 – Śruba imbusowa 5/16" x 1"	2
	69 – Klucz 19 m/m	1
	68 – Kombinowany imbusowy klucz M5 oraz śrubokręt Phillips	2
	103 – Klucz imbusowy L	1

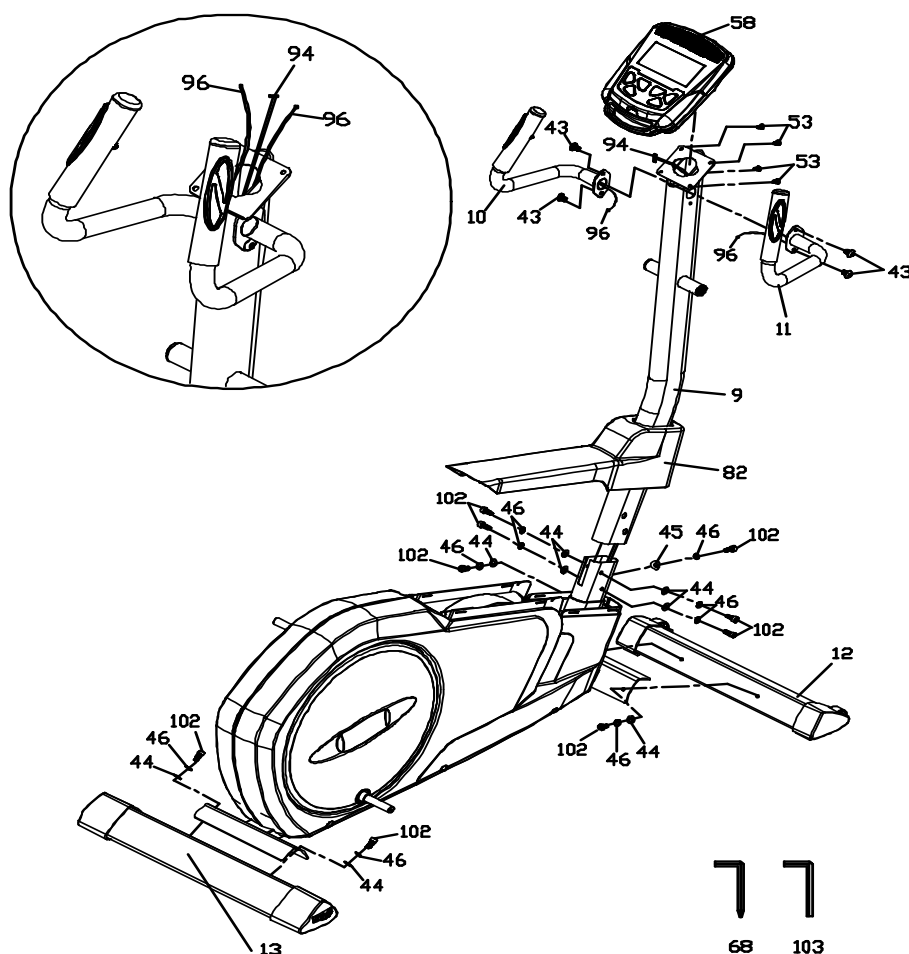
Postępowanie przy montażu

Krok 1

Na wspornik przedni (9) należy nałożyć osłonę wspornika przedniego (82). Zanim osłona zostanie nałożona, należy upewnić się, że jest ona skierowana w poprawnym kierunku, jak pokazano to na obrazku poniżej. Wiązkę przewodów komputera (94) należy przymontować do dolnej części wspornika wierzchem na zewnątrz. Należy być ostrożnym przy instalacji wspornika do ramy głównej, aby nie doszło do uszkodzenia przewodów.

Przedni wspornik należy zamontować do ramy głównej za pomocą 6 mm klucza imbusowego L (103), przytwierdzić 5 śrubami imbusowymi 5/16" x 3/4" (102), 4 podkładkami płaskimi 5/16" x 18 x 1,5T (44), 5 podkładkami sprężynowymi 5/16" x 18 x 1,5T (46) oraz jedną podkładką wygiętą 5/16"x 19 x 1,5T (45). Osłonę wspornika przedniego (82) należy nasadzić w miejsce głównej części rowera. Przewody ręcznego miernika pulsu (96) skierować przez wspornik przedni (9) w taki sposób, jak pokazano to niżej. Za pomocą kombinowanego klucza M5 oraz śrubokrętu Phillips (68) należy przymocować 4 śruby imbusowe 5/16" x 3/4" (43) na zabezpieczeniu obu uchwytów na wsporniku przednim.

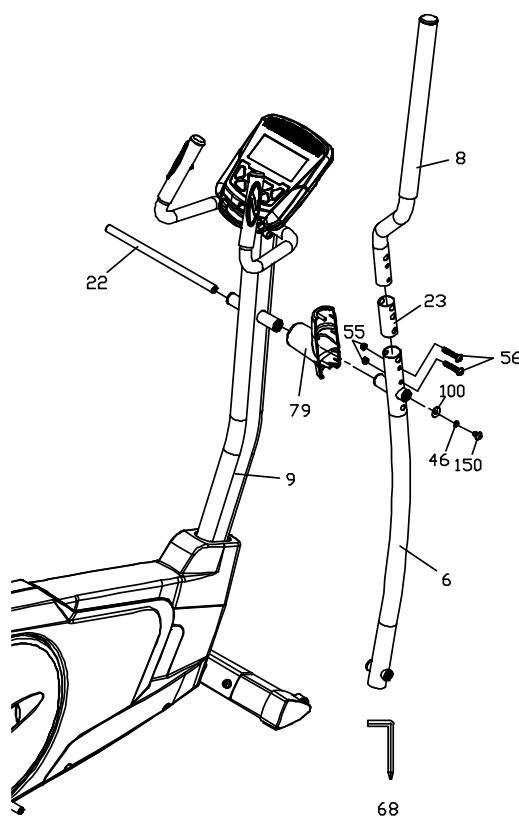
Wiązkę przewodów komputera (94) należy połączyć z czujnikiem pulsu ręcznego do komputera (58) i przymontować do wspornika przedniego (9) za pomocą 4 śrub Phillips M5 x 12L (53) i przytwierdzić je za pomocą kombinowanego klucza M5 i śrubokrętu Phillips. Przedni stabilizator (12) oraz tylny stabilizator (13) zabezpieczyć za pomocą 4 śrub imbusowych 5/16" x 3/4" (102), 4 podkładek sprężynowych 5/16" x 1,5T (46) oraz 4 podkładek płaskich 5/16" x 18 x 1,5T (44), przytwierdzić za pomocą 6 mm klucza imbusowego L (103).



Krok 2

Prawe górne ramię skrętne (8) połączyć przez obejmę ramienia skrętnego (23) i przymocować do prawego dolnego uchwytu (6). Użyć należy klucza imbusowego M5 oraz śrubokrętu Phillips (68). Przytwierdzić 2 śrubami imbusowymi 5/16" x 1-3/4" (56) oraz 2 nylonowymi nakrętkami 5/16" x 6T (55).

Oś ramienia skrętnego (22) wsunąć przez obejmę na wsporniku przednim (9), następnie przez wewnętrzną osłonę uchwytu B (79) oraz prawy dolny uchwyt (6). Za pomocą imbusowego klucza M5 oraz śrubokrętu Phillips (68) przymocować śrubę imbusową 5/16" x 3/4" (150), podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T (46) oraz podkładkę płaską 8,4 x 23 x 1,5 T (100) w celu zabezpieczenia osi ramienia skrętnego (22).

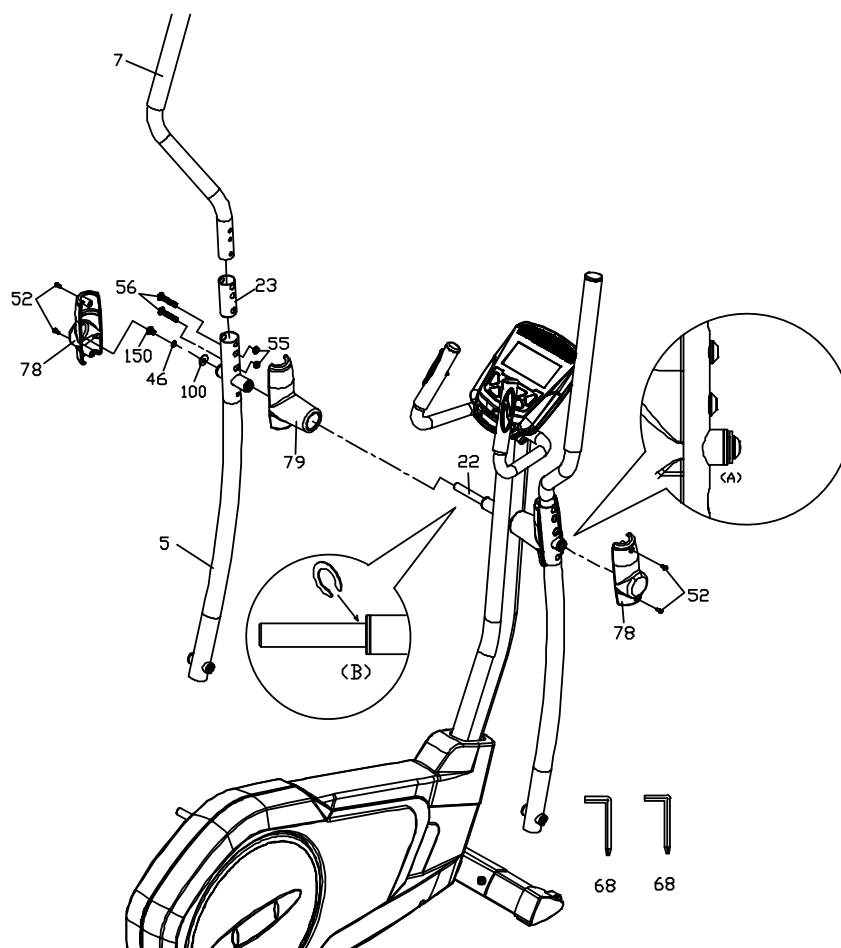


Krok 3

Lewe górne ramię skrętne (7) połączyć przez obejmę ramienia skrętnego (23) i przymocować do lewego dolnego uchwytu (5). Za pomocą kombinowanego klucza imbusowego M5 oraz śrubokrętu Phillips (68) przymocować 2 śruby imbusowe 5/16" x 1-3/4" (56) oraz 2 nakładki nylonowe 5/16" x 6T (55).

Wewnętrzną osłonę uchwytu B (79) przymontować do dolnego lewego uchwytu (5) i połączyć ramię skrętne z osłoną do osi ramienia skrętnego (22). Ramię skrętne przymocować do osi za pomocą kombinowanego klucza imbusowego M5 oraz śrubokrętu Phillips i przytwierdzić śrubę imbusową 5/16" x 3/4" (150) oraz podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T (46) podkładkę płaską 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) do osi ramienia skrętnego (22) i mocno dokręcić.

Jeśli w obszarze A jest złącze, C-krażek należy zainstalować w obszarze B za pomocą kombinowanego imbusowego klucza M5 oraz śrubokrętu Phillips (68). Najpierw odmontować i uwolnić śrubę imbusową 5/16" x 3/4" (150), podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T (46) oraz podkładkę płaską 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) i rozebrać lewy dolny uchwyt (5) wraz z wewnętrzną osłoną uchwytu (79). Następnie zamontować C-krażek na obszar B, potem postępować zgodnie z krokiem 2 i zamontować wewnętrzną osłonę uchwytu (79) oraz lewy dolny uchwyt (5). Na koniec należy zainstalować dwie osłony uchwytu A (78), za pomocą kombinowanego klucza imbusowego M5 oraz śrubokrętu Phillips (68) przytwierdzić śrubami do blachy 5 x 12L (52).



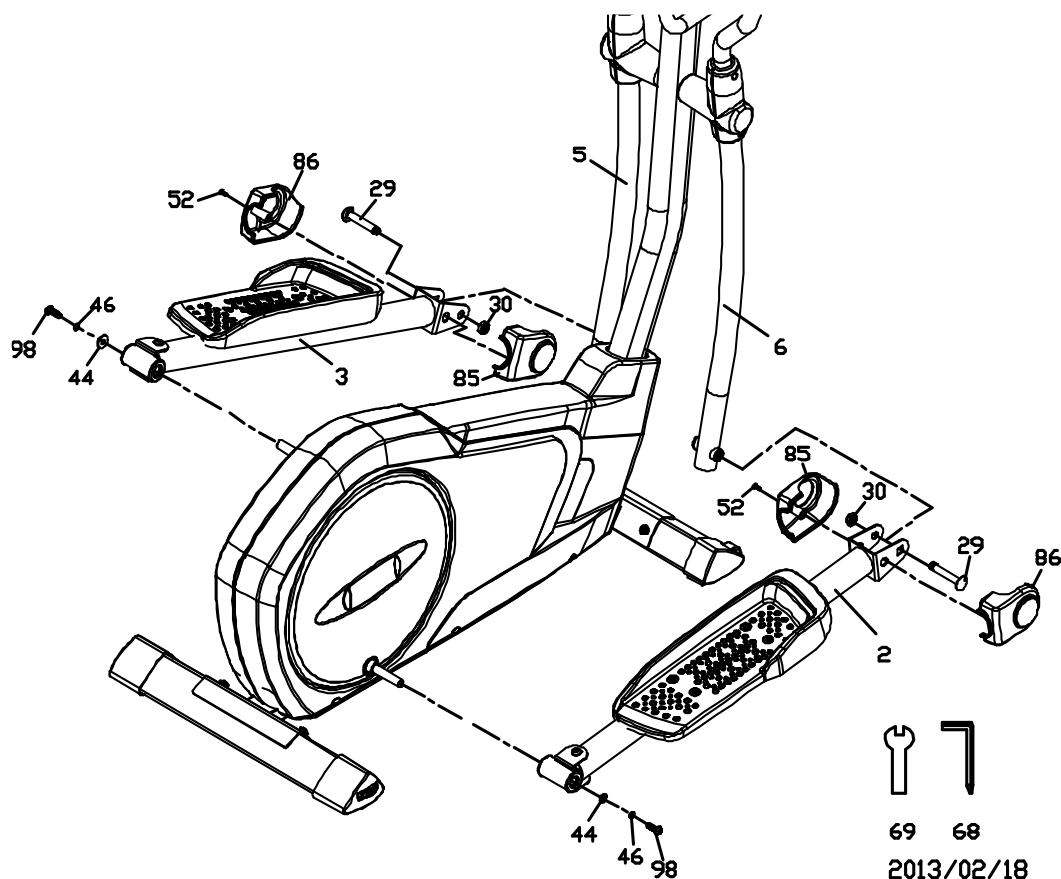
Krok 4

Prawą stronę ramienia pedałowego (2) przymontować do osi pedałowej przy dużym kole obrotowej w tylnej części urządzenia. Za pomocą kombinowanego klucza M5 oraz śrubokrętu Phillips przytwierdzić śrubę imbusową 5/16" x 1" (98), podkładkę sprężynową 5/16" x 1,5T (46) oraz podkładkę płaską 5/16" x 18 x 1,5T (44).

Śrubę nośną 1/2" x 70L (29) należy posunąć przez uchwyt na przedniej części prawej strony ramienia pedałowego (2) i prawym uchwytem dolnym (6). Za pomocą klucza 19 m/m przytwierdzić nakładkę nylonową 1/2" x 8T (30) do śruby nośnej 1/2" x 70L (29)

Lewą osłonę pedałową (85) oraz prawą osłonę pedałową (86) przymontować do prawej strony ramienia pedałowego (2), za pomocą kombinowanego imbusowego klucza M5 oraz śrubokrętu Phillips przytwierdzić śrubą do blachy 5 x 12L (52).

Poprzednie kroki należy powtórzyć w celu przymontowania lewego pedału.



Komputer



GLÓWNE FUNKCJE

START/STOP

1. Rozpoczęcie bądź wstrzymanie treningu
2. Rozpoczęcie pomiaru tkanki tłuszczowej.
3. Po trzysekundowym przytrzymaniu przycisku wszystkie funkcje zostaną anulowane.

DOWN: Obniżenie wartości wybranego parametru: TIME (czas), DISTANCE (odległość), itd. W czasie treningu opór zostanie zmniejszony.

UP: Zwiększenie wartości wybranego parametru. Podczas treningu zwiększy się opór.

ENTER: Potwierdzenie żądanej wartości bądź trybu treningu.

RECOVERY: Aby wejść w funkcję RECOVERY należy wcisnąć ENTER, komputer musi mieć wprowadzoną wartość częstotliwości tętna (należy trzymać się czujników częstotliwości pulsu na uchwycie). Recovery dostarcza danych na temat sprawności fizycznej. Zaraz po ukończeniu ćwiczenia, po upływie jednej minuty, otrzymają Państwo ocenę kondycji fizycznej od 1 do 6. Ocena 1 jest najlepsza, natomiast ocena 6 jest najgorsza.

MODE: Służy do zmiany wyświetlania parametrów - z RPM na PRĘDKOŚĆ, z ODO na ODLEGŁOŚĆ, z MOC na KALORIE w czasie treningu.

WYBÓR ĆWICZENIA

Za pomocą przycisków UP lub DOWN wybiera się program ćwiczeń, potwierdza się go natomiast przyciskiem ENTER.

Do dyspozycji jest 7 podstawowych programów ćwiczeń:

Program manualny, program domyślny, program Watt, program tkanki tłuszczowej, program częstotliwości uderzeń serca, kontrolny program częstotliwości uderzeń serca oraz program użytkownika.

FUNKCJE

1. **PRĘDKOŚĆ:** Wyświetla aktualne tempo treningu. Maksymalna prędkość to 99,9 km/h albo ml/h.
2. **RMP:** Wyświetla aktualną ilość obrotów pedałów na minutę.
3. **CZAS:** Dodaje czas ćwiczenia od 00:00 do 99:59. Użytkownik może ustawić czas docelowy.
4. **ODLEGŁOŚĆ:** Dodaje dystans ćwiczenia od 0,00 do 999,9 km albo ml. Użytkownik może sobie ustawić, jaki dystans chciałby osiągnąć.
5. **ODO:** Wyświetla przebytą odległość od 0,0 do 999,9 km albo ml.
6. **CAL:** Dodaje liczbę spalonych kalorii od 0 do 9999. Użytkownik może ustawić, ile kalorii chce spalić.

7. **WATT:** Wyświetla aktualną moc wyrażoną w watach.
8. **CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU:** Wyświetla aktualną częstotliwość pulsu, liczbę uderzeń na minutę.
9. **DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU:** Użytkownik może ustawić sobie własną docelową częstotliwość pulsu.
10. **PROGRAM:** Do dyspozycji jest 24 różnych programów treningowych do wyboru.
11. **POZIOM:** Programy mają 24 poziomy, wyświetlane w formie 8 klocków w każdym słupku. Każdy słupek przedstawia jedną minutę ćwiczenia (jeżeli nie jest zmieniony czas na nową wartość odpoczynku), zaś każdy klocek przedstawia 3 poziomy aktywności fizycznej.
12. **MUZYKA:** Do dyspozycji jest port audio w górnej części monitora. Użytkownik może podłączyć odtwarzacz mp3, smartfona albo inne źródło dźwięku do portu.

PARAMETRY ĆWICZENIA: CZAS / ODLEGŁOŚĆ / KALORIE / WIEK / WATT / DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ PULSU

Ustawienie parametrów ćwiczenia:

Po wybraniu żadanego programu ćwiczenia: Program manualny, program domyślny, program Watt, program tkanki tłuszczowej, program częstotliwości uderzeń serca, kontrolny program częstotliwości uderzeń serca oraz program użytkownika. Ustawić można kilka parametrów ćwiczenia w celu osiągnięcia żadanych wyników.

Uwaga: Niektóre parametry nie dają się ustawić w pewnych programach. Nie można ustawić odległości i czasu w tym samym treningu!

Po wybraniu odpowiedniego programu, po wciśnięciu przycisku ENTER będzie migać parametr TIME. Za pomocą przycisków UP lub DOWN można wybrać żadaną wartość czasową. Po wciśnięciu przycisku ENTER wartość zostanie potwierdzona.

Migający wiersz przesunie się na dalszy parametr. Kontynuuje się za pomocą przycisków UP albo DOWN. Aby rozpocząć ćwiczenie, należy wcisnąć przycisk START/STOP.

Więcej o parametrach treningowych:

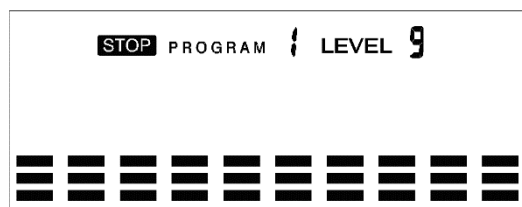
Parametr	Zakres wyświetlania	Ustawiona wartość	Zwiększenie Zmniejszenie	Opis
Czas	0:00~ 99:00	00:00	$\pm 1:00$	1. Jeżeli na wyświetlaczu pokazuje się 0:00, czas będzie się dodawał. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 1:00-99:00, czas będzie odejmował się do zera.
Odległość	0,00~999,0	0,00	$\pm 1,0$	1. Jeśli na wyświetlaczu jest 0,0, odległość będzie się dodawać. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 1,0~999,0, będzie się odejmować do zera.

Kalorie	0~9995	0,0	± 5	1. Jeżeli na wyświetlaczu pokazuje się 0:00, kalorie będą się dodawały. 2. Jeżeli na wyświetlaczu jest 5-9995, kalorie będą odejmowały się do zera.
Watt	40~250	100	± 5	Użytkownik może ustawić wartość mocy jedynie w kontrolnym programie WATT.
Wiek	10~99	30	± 1	Docelowe tętno serca człowieka zależy od jego wieku. Jeżeli aktualne tętno serca przekroczy wartość docelowego (maks.) tętna serca (wprowadzonego do komputera), aktualna wartość tętna będzie migać.
Puls	60~220	90	± 1	Ustawienie parametrów docelowej częstotliwości pulsu/tętna.

OBSŁUGA PROGRAMÓW

- Program manualny (MANUAL-P1)

Profil programu:



Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać "Manual", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER. *(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

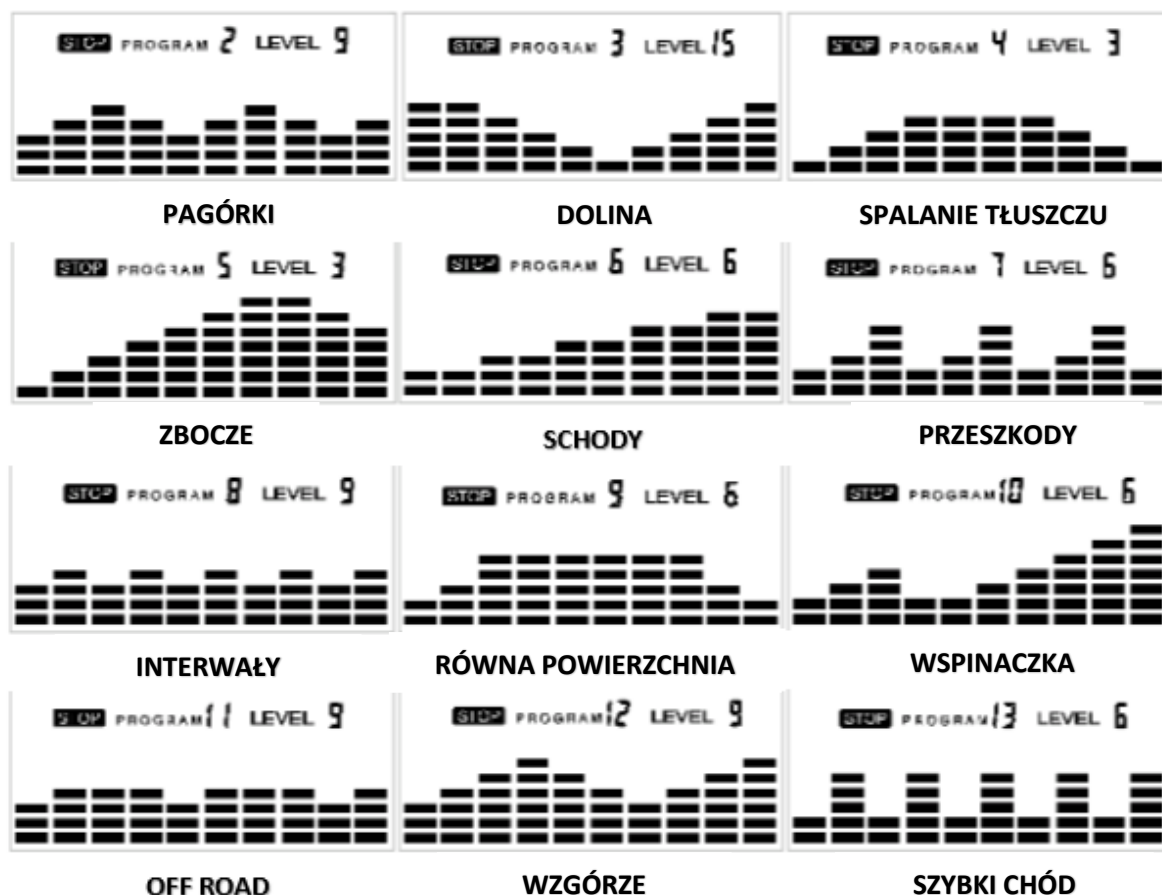
Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

- Programy domyślne (PRE-PROGRAMS P2-P13)

Profil programów:



Do dyspozycji jest 12 programowych profilów: PAGÓRKI, DOLINA, SPALANIE TŁUSZCZU, ZBOCZE, SCHODY, PRZESZKODY, INTERWAŁY, RÓWNA POWIERZCHNIA, WSPINACZKA, OFF ROAD, WZGÓRZE, SZYBKI CHÓD. Wszystkie profile programowe mają 24 poziomy oporu.

Ustawienie parametrów w Pre-programs:

Należy wybrać jeden z "Pre-programs" za pomocą UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Ćwiczenie w każdym pre-programie:

Użytkownik może ćwiczyć na różnych poziomach intensywności w różnych czasowych interwałach, jak migają profile. Użytkownik może ustawić sobie poziom oporu za pomocą przycisków UP bądź DOWN podczas ćwiczenia.

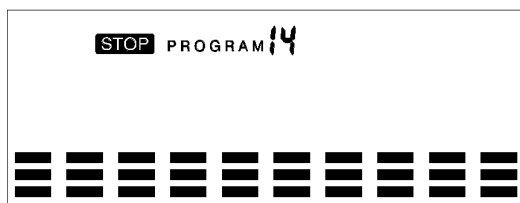
Uwaga:

Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony.

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

- Program kontrolny WATT (Watt control program P-14)

Profil programu:



Ustawienie parametrów w Watt control program:

Za pomocą przycisków UP albo DOWN należy wybrać "Watt control program", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

*(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów, po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

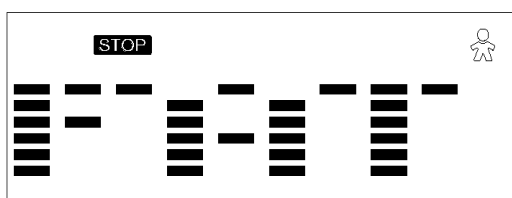
Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

Komputer automatycznie ustawi wartość oporu w zależności od prędkości, aby utrzymać stałą wartość mocy wyrażaną w watach. Użytkownik za pomocą UP bądź DOWN może ustawić wartość podczas treningu.

- Program tkanki tłuszczowej

Profil programu:



Wprowadzanie danych dot. tkanki tłuszczowej:

Należy wybrać "Body fat Program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić wciskając przycisk ENTER.

MALE - będzie migać wiek (GENDER), ustawia się ją za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się płeć i przechodzi do dalszej danej.

175 cm - będzie migać wzrost (HEIGHT), ustawia się go za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wzrost i przechodzi do dalszej danej.

75 kg - będzie migać waga (WEIGHT), ustawia się ją za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wagę i przechodzi do dalszej danej.

30 lat - będzie migać wiek (AGE), ustawia się go za pomocą przycisków UP albo DOWN, wciśnięciem klawisza ENTER potwierdza się wiek i przechodzi do dalszej danej.

Aby rozpocząć pomiar, należy wcisnąć przycisk START/STOP. Konieczne jest trzymanie czujników ręcznego pulsu.

Co 15 sekund na wyświetlaczu pokazywać będzie się Body Fat %, BMR, BMI oraz Body type.

Uwaga:

Istnieje 9 typów fizycznych zróżnicowanych podług wyliczonego % tłuszczu.

Typ 1 - od 5% do 9%.

Typ 2 - od 10% do 14%.

Typ 3 - od 15% do 19%.

Typ 4 - od 20% do 24%.

Typ 5 - od 25% do 29%.

Typ 6 - od 30% do 34%.

Typ 7 - od 35% do 39%.

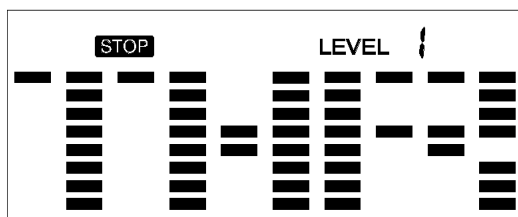
Typ 8 - od 40% do 44%.

Typ 9 - od 45% do 50%.

BMR: Podstawowy pomiar metabolizmu**BMI: wskaźnik masy ciała**

Po wciśnięciu przycisku START/STOP nastąpi powrót do głównego wyświetlacza.

- Program docelowej częstotliwości uderzeń serca (Target heart rate program)

Profil programu:**Ustawienie parametrów docelowej częstotliwości uderzeń serca:**

Za pomocą przycisków UP albo DOWN należy wybrać "Target heart rate program", potwierdza się przyciskiem ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

*(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

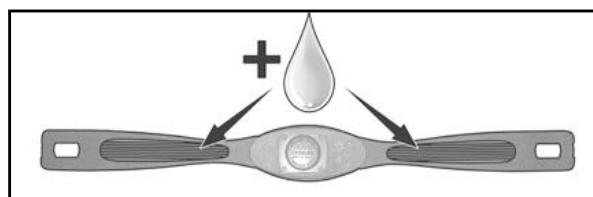
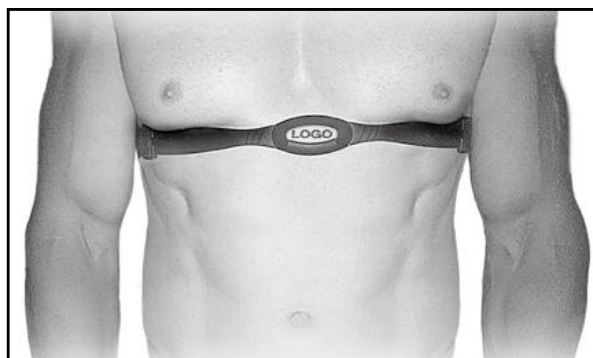
Należy kontynuować ustawianie dalszych pożądaných parametrów. Po zakończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 10 sekund. Jeżeli sygnał częstotliwości uderzeń serca zostanie przerwany, komputer będzie utrzymywać stałe obciążenie przez 60 sekund, następnie zmniejszy obciążenie o 1 poziom co każde 10 sekund. Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

Noszenie pasa piersiowego (sprzedaje się oddzielnie)

1. Nadajnik należy połączyć z elastycznym pasem za pomocą części zamykających.
2. Pas należy nałożyć możliwie jak najmocniej, ale tak, aby nie był zbyt ciasny i aby można było się w nim czuć wygodnie.
3. Nadajnik z logo należy umieścić na środku tułowia, w kierunku od klatki piersiowej (niektórzy ludzie muszą umieścić nadajnik nieco w lewo od środka). Koniec elastycznego pasa należy podłączyć poprzez włożenie kulistej końcówki i za pomocą części zamykających, następnie umocować nadajnik i pas wokół klatki piersiowej.
4. Nadajnik umieszczony powinien być bezpośrednio pod mięśniem piersiowym.
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem pomiaru elektrycznych sygnałów serca.

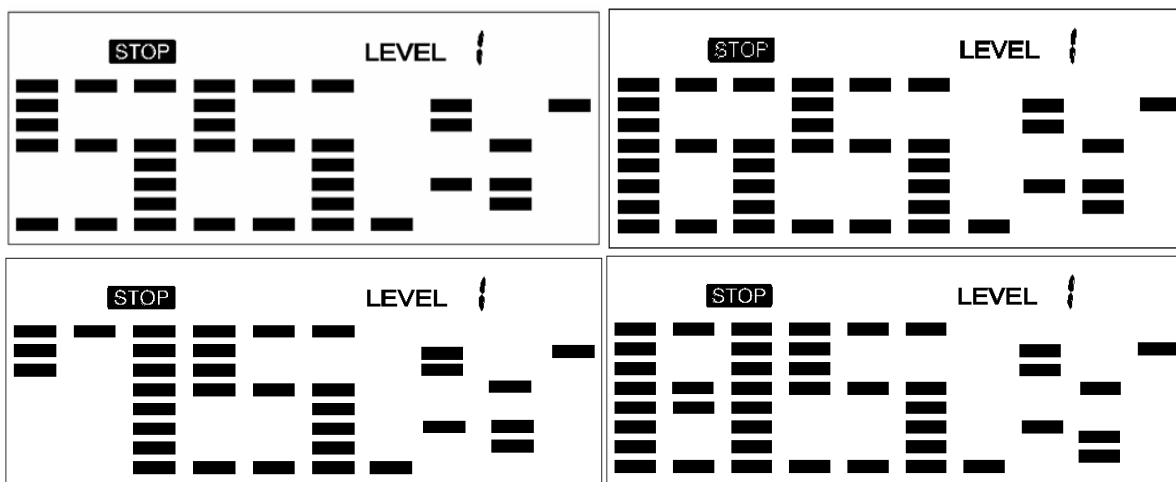


Możliwe jest także użyć czystej wody w celu nawilżenia elektrod (2 żebrowane owalne powierzchnie na tylnej stronie pasa oraz po obu stronach nadajnika). Zaleca się, aby pas piersiowy nosić kilka minut przed ćwiczeniem. Niektórym użytkownikom ze względu na chemię ciała, na początku trwa dłuższy czas, aż nie osiągną silny i stabilny sygnał. Po "rozgrzewce" problem ten znika. Noszenie ubrania na nadajniku/pasie nie ma wpływu na wyniki

Trening musi być w obszarze osiągania silnego i stabilnego sygnału. Odległość między nadajnikiem a odbiornikiem. Długość obszaru może się nieco zmieniać, ale ogólnie potrzebne jest zostać w pobliżu konsoli, aby uzyskać dobre i niezawodne dane. Noszenie nadajnika bezpośrednio na gołej skórze zagwarantuje prawidłowe działanie. Jeżeli zaistnieje taka chęć, nadajnik można nosić przez koszulkę, ale należy nawilżyć wodą te części koszulki, których będą dotykać elektrody.

- Program kontrolny częstotliwości uderzeń serca (Heart rate control program)

Profil programu:



Do dyspozycji są cztery rodzaje docelowego pulsu:

1. HRC- 55% DOCELOWA CZĘSTOTLIWOŚĆ UDERZEŃ SERCA = 55% z (220-AGE)
2. HRC- 65% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 65% z (220-AGE)
3. HRC- 75% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 75% z (220-AGE)
4. HRC- 85% DOCELOWA CZ. U. SERCA = 85% z (220-AGE)

Ustawienie parametrów kontroli częstotliwości uderzeń serca:

Należy wybrać jeden z "Heart rate control program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

*(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

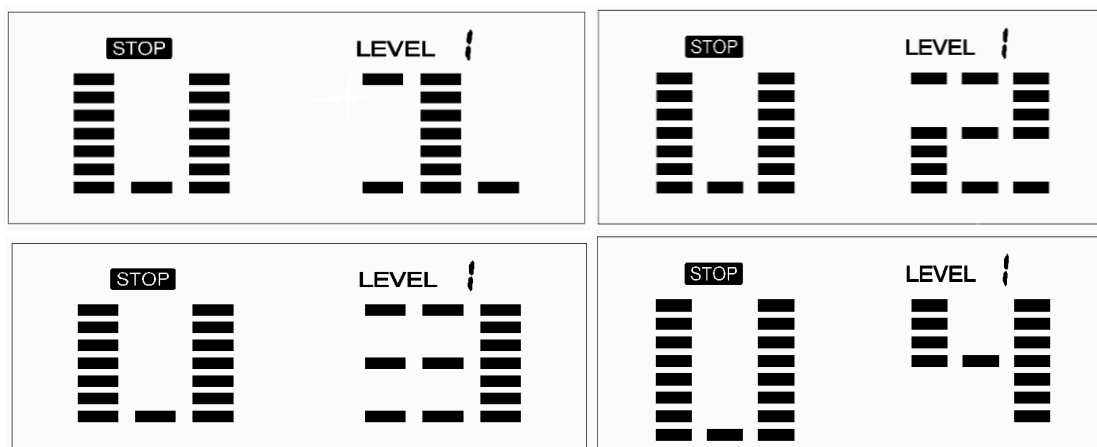
Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów. Po dokończeniu ustawienia należy wcisnąć przycisk START/STOP w celu rozpoczęcia ćwiczenia.

Uwaga:

Jeżeli mierzony puls jest nad albo pod (± 5) granicą docelowej częstotliwości uderzeń serca, komputer automatycznie zmieni obciążenie. Kontrolować będzie co około 10 sekund. Jeżeli sygnał częstotliwości uderzeń serca zostanie przerwany, komputer będzie utrzymywał stałe obciążenie przez 60 sekund, następnie zmniejszy obciążenie o 1 poziom co każde 10 sekund. Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

• **Program użytkownika (USER PROGRAM)**

Profil programu:



4 programy użytkownika umożliwiają stworzenie swojego osobistego programu.

Ustawienie parametrów programu użytkownika:

Należy wybrać "User program" za pomocą przycisków UP albo DOWN, potwierdzić poprzez wciśnięcie przycisku ENTER. Migać będzie pierwszy parametr TIME, jego wartość można ustawić za pomocą UP lub DOWN. Aby potwierdzić wartość i przejść do dalszego parametru, należy wcisnąć ENTER.

*(Jeżeli użytkownik ustawi docelowy czas ćwiczenia, dalszy parametr ODLEGŁOŚĆ nie będzie mógł być ustawiony).

Należy kontynuować ustawianie dalszych parametrów. Po zakończeniu ustawiania pożądanych parametrów, migać będzie pierwszy rząd w poziomach. Za pomocą przycisków UP albo DOWN należy ustawić poziom, potem wcisnąć przycisk ENTER aż do zakończenia (w sumie 10x) W celu rozpoczęcia ćwiczenia należy wcisnąć przycisk START/STOP.

Uwaga:

Jeden z parametrów ćwiczenia odejmuje się w kierunku zera, komputer będzie wysyłał sygnał dźwiękowy i automatycznie zatrzyma ćwiczenie. Po wciśnięciu przycisku START ćwiczenie będzie kontynuowane, by osiągnąć niedokończone parametry ćwiczenia.

INSTALACJA BATERII

Miejsce na baterie znajduje się po tylnej stronie komputera.

1. Należy zdjąć osłonę poprzez naciśnięcie języczka i wyciągnięcia go.
2. Stare baterie należy wyjąć a na ich miejsce włożyć nowe baterie, zwracając uwagę na oznaczenia plus i minus wewnątrz miejsca na baterie.
3. Osłonę ponownie nałożyć na miejsce na baterie.

Ćwiczenia rozgrzewające

Ćwiczenia karku

Przechylić głowę na prawą stronę tak, że czujesz napięcie w szyi. Powoli przechylać głowę w kierunku klatki piersiowej w półkoło, a następnie obrócić głowę w lewo. Poczujesz komfortowe napięcie w szyi. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy na przemian.



Ćwiczenia na ramiona

Podnosić swoje lewe i prawe ramię na przemian lub oba ramiona na raz.



Ćwiczenia na pachy

Naciągniętą, wyprostowaną lewą i prawą rękę przekręcać w kierunku sufitu. Będą odczuwać uczucie naprężenia na lewej i prawej stronie. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy.



Ćwiczenia górnej części tułowia

Podeprzeć się tak, aby się jedną ręką opierali o ścianę, a następnie rozciągać za sobą prawą lub lewą nogę w kierunku pośladków tak bardzo, jak to możliwe. Poczują komfortowe napięcie w przedniej części uda. Pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



Wewnętrzna część ud

Usiąść sobie na podłodze z nogami ułożonymi w taki sposób, aby kolana ukierunkowane były na zewnątrz. Docisnąć nogi do siebie tak blisko, jak jest to możliwe. Teraz dociskać kolana w kierunku na dół. Pozostać w tej pozycji przez 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



Dotyk na palce

Sklonić tułów w kierunku podłogi, postarać się dotknąć palców w nogach do momentu kiedy będzie to możliwe. Jeśli się da to pozostać w tej pozycji przez ok. 20 – 30 sekund.



Ćwiczenia kolan

Usiąść na podłodze z wyprostowaną prawą nogą. Lewą nogę wraz z stopą położyć na prawym udzie. Teraz starać się dosięgnąć prawą ręką prawą stopę. Pozostać w tej pozycji przez ok. 30 – 40 sekund, jeśli jest to możliwe.



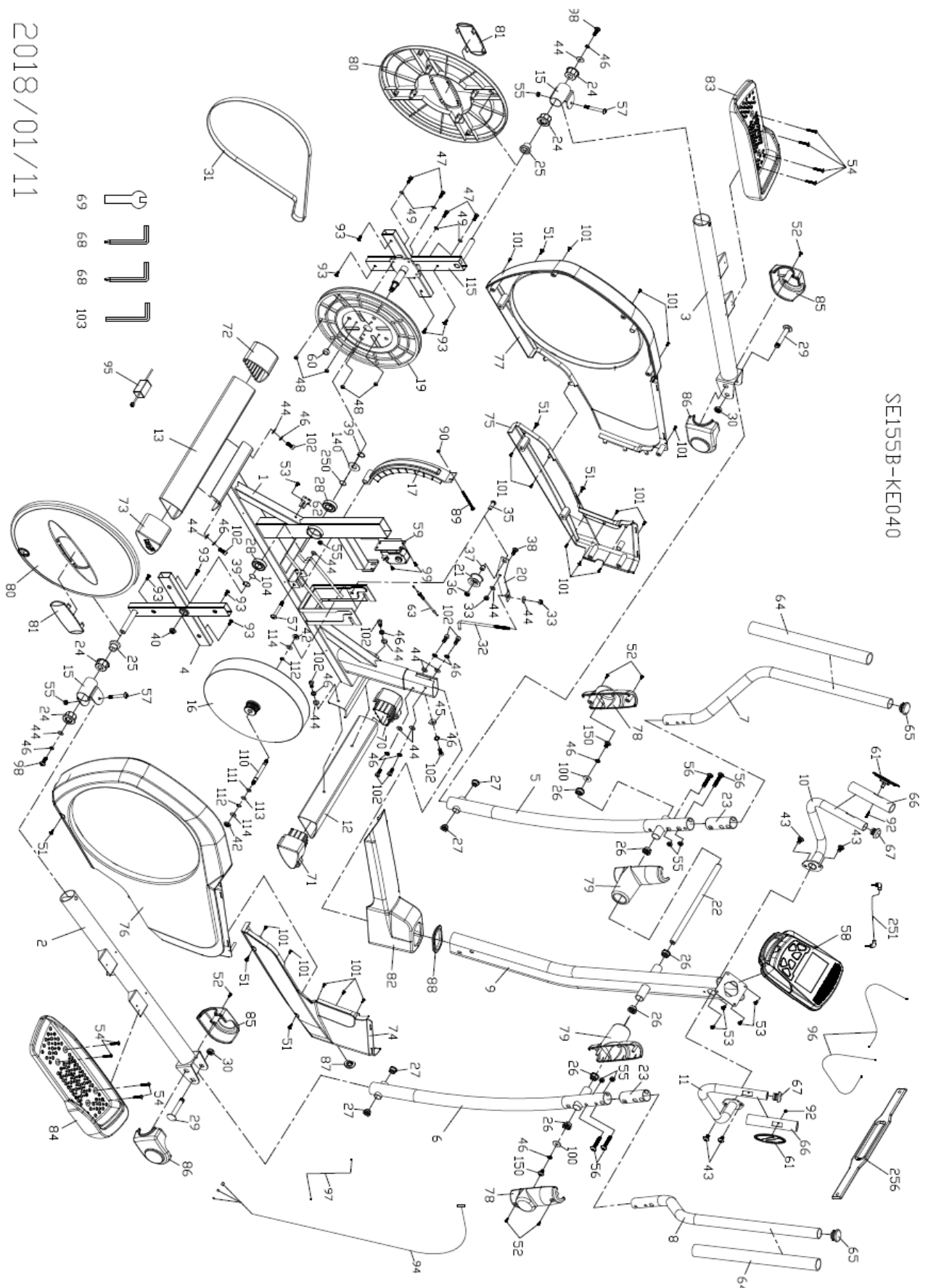
Ćwiczenia na plecy / ścięgna Achillesa

Położyć obie ręce na ścianie, tak aby uzyskać oparcie dla swojego ciała. Przesunąć lewą stopę do tyłu i spróbować przyłożyć ją do tylnej partii, na przemian z prawą nogą. To ćwiczenia rozciągające rozciąga zarówno plecy jak i nogi. Pozostać w tej pozycji, jeśli to możliwe przez ok. 30 - 40 sekund.



Widok schematyczny

2018/01/11



Spis części

L. p.	Nazwa	Sztuk
1	Rama główna	1
2	Prawa strona ramienia pedałowego	1
3	Lewa strona ramienia pedałowego	1
4	Nośnik poprzeczny	1
5	Dolny lewy uchwyt	1
6	Dolny prawy uchwyt	1
7	Lewe górne ramię skrętne	1
8	Prawe górne ramię skrętne	1
9	Wspornik przedni	1
10	Lewe ramię miernika puls ręcznego	1
11	Prawe ramię miernika puls ręcznego	1
12	Stabilizator przedni	1
13	Stabilizator tylny	1
15	Układ obejmujący osi pedałowej	2
16	Koło zamachowe	1
17	Magnetyczne koła zamachowe płyty montażowej	1
19	Koło napędzające	1
20	Uchwyt napinający	1
21	Krążek napinający	1
22	Oś ramienia skrętnego	1
23	Obejma ramienia skrętnego	2
24	Obejma Ø38,1 x 34,1 x 16 x 21L	4
25	Wkładka ograniczająca osi pedałowej	2
26	Pojemnik metalurgii proszkowej 15,9 x 22,2 m/m	6
27	Pojemnik metalurgii proszkowej 12,7 x 18 m/m	4
28	Łożysko koła zamachowego	2
29	Śruba nośna 1/2" x 70L	2
30	Nakładka nylonowa 1/2" x 8T	2

31	Pas	1
32	Śruba J M8 x 170L	1
33	Nakładka nylonowa M8 x 7T	2
35	Śruba nośna 3/8" x 28L	1
36	Nakrętka nylonowa 3/8" x 7T	1
37	Obejma	1
38	Śruba nośna M8 x 20L	1
39	C-krążek 20 m/m	2
40	Nakrętka M10 x 1,25	1
42	Nakrętka 3/8"- 26 UNF x 7T	2
43	Śruba imbusowa 5/16" x 3/4"	4
44	Podkładka płaska 5/16" x 18 x 1,5T	13
45	Podkładka wygięta 5/16" x 19 x 1,5T	1
46	Podkładka sprężynowa 5/16" x 1,5T	13
47	Śruba sześciostronna 1/4" x 5/8"	4
48	Nakrętka nylonowa 1/4" x 5,5T	4
49	Podkładka płaska 1/4" x 13 x 1T	4
51	Śruba 5 x 16L	6
52	Śruba do blachy 5 x 12L	6
53	Śruba Phillips M5 x 12L	5
54	Śruba Phillips M5 x 30L	8
55	Nakrętka nylonowa 5/16" x 6T	7
56	Śruba imbusowa 5/16" x 1-3/4"	4
57	Śruba imbusowa 5/16" x 65L	3
58	Komputer	1
59	Silniczek przewodowy	1
60	Magnes	1
61	Czujnik pulsu ręcznego	2
62	Czujnik z przewodem 200 m/m	1

63	Linka stalowa	1
64	Pianka na uchwycie 29 x 3T x 400L	2
65	Końcówka kulista Ø32-3T	2
66	Pianka na uchwycie	2
67	Końcówka kulista Ø25 4-3T	2
68	Kominowany klucz imbusowy M5 oraz śrubokręt Phillips	2
69	Klucz 19 m/m	1
70	Lewe koło transportowe	1
71	Prawe koło transportowe	1
72	Tylny lewy wspornik montażowy	1
73	Tylny prawy wspornik montażowy	1
74	Przedni prawy płaszcz	1
75	Przedni lewy płaszcz	1
76	Tylny prawy płaszcz	1
77	Tylny lewy płaszcz	1
78	Wewnętrzna osłona uchwytu A	2
79	Zewnętrzna osłona uchwytu B	2
80	Dysk okrągły	2
81	Osłona dysku okrągłego	2
82	Osłona wspornika przedniego	1
83	Pedał lewy	1
84	Pedał prawy	1
85	Lewa osłona pedałowa	2
86	Prawa osłona pedałowa	2
87	Konsola zasilająca	1
88	Końcowe uszczelnienie przedniego słupka	1
89	Śruba Phillips M5-75L	1
90	Nakrętka nylonowa M5-5T	1
92	Śruba do blachy 4 x 20L	2

93	Śruba 5 x 16L	8
94	Wiązka przewodów komputera 2000 m/m	1
95	Adapter napięcia	1
96	Czujnik pulsu ręcznego 600 m/m	2
97	Kabel zasilający DC 900 m/m	1
98	Śruba imbusowa 5/16" x 1"	2
99	Śruba Phillips M5 x 12L	2
100	Podkładka płaska 8,5 x 23 x 1,5T	2
101	Śruba do blachy 4 x 12L	17
102	Śruba imbusowa 5/16" x 3/4	9
103	Klucz imbusowy L	1
104	Podkładka falista Ø20	1
110	Oś	1
111	Podkładka płaska Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
112	C- krążek Ø12	2
113	Podkładka falista Ø12	1
114	Podkładka płaska Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2
115	Nośnik poprzeczny	1
140	Podkładka płaska Ø20 x Ø30 x 2T	1
150	Śruba imbusowa 5/16" x 3/4	2
250	Deflektor wentylatora	1
251	400 m/m kabel audio (opcjonalna)	1
256	Pas piersiowy (opcjonalna)	1

Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk beltéri használatra készült, megfelel az EN 957 normának. 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 a berendezés vázára meghosszabbított, 5 éves jótállást biztosít. Minden egyéb mechanikus és elektromos alkatrészre 2 év jótállás vonatkozik.

A jótállás nem terjed ki az olyan károkra, amelyeket a helytelen telepítés, nem megfelelő karbantartás, mechanikai sérülés, alkatrészek kopása normál használat mellett, elkerülhetetlen esemény, szakszerűtlen beavatkozás, helytelen kezelés, vagy nem megfelelő elhelyezés okozott.

Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától telik, kérjük, őrizze meg a számlát.

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

Textilná 5/897

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.

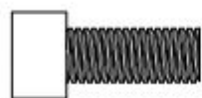
Fontos biztonsági figyelmeztetések

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 javításhoz, karbantartáshoz és alkatrészrendeléshez.

- A felhasználó maximális testsúlya: **130 kg**.
- A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
- Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
- A berendezés közelében ne helyezzen el éles tárgyakat.
- Helyezze a berendezést csúszásgátló felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
- A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
- A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HB (norma STN EN 957-9). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
- Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
- A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
- Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
- Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
- A berendezést csak az útmutatóban leírtak alapján szerelje össze.
- Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
- Szilárdan húzzon be minden mozgó részt, hogy edzés közben ne lazuljon ki.
- A berendezést ne használja mezítláb, vagy lábballal. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa meg, hogy ne akadályozza az edzésben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy a berendezést ne használja.
- A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
- A lábát és karját tartsa a mozgó alkatrészekről távol.
- Legyen óvatos, amikor fel- és leszáll a berendezésről, fogja meg a markolatot. Először nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb helyzetbe és lépjen rá az egyik lábával. A második lábával lépjen át a fő vázon és álljon rá a második pedálra. Leszálláskor nyomja le az egyik pedált a legalacsonyabb helyzetbe, majd tegye le a lábát a fentebb elhelyezkedő pedálról.
- 24 terhelési szint. Ez lehetővé teszi, hogy növelje / csökkentse az ellenállást az edzés során. A teherkerék (-) oldalra való elforgatásával csökkenti a terhelést, míg a teherkerék (+) oldalra való elforgatásával növeli a terhelést.
- FIGYELMEZTETÉS: a pulzusszám érzékelők lehetnek pontatlanok. A szervezet túlzott megterhelése súlyos sérüléshez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.
- A berendezés súlya: 47 kg. A berendezés mérete (h x sz x m): 130 x 61 x 160 cm.

Alkatrészek jegyzéke

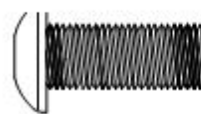
Lépés 1



102 - Ímbusz csavar
5/16" x 3/4" (9 db)



53 - Phillips csavar
M5 x 12 mm L (4 db)



43 - Ímbusz csavar 5/16" x 3/4" (4 db)



44 - Lapos alátét 5/16" x 18
x 1,5T (8 db)



46 - Rugó alátét 5/16" x 1,5T (9 db)



45 - Íves alátét 5/16" x 19 x 1,5T (1db)

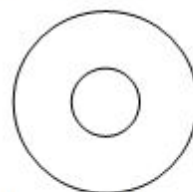
Lépés 2



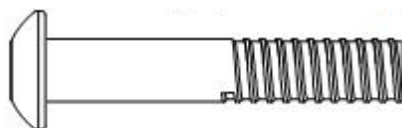
150 - Ímbusz csavar 5/16" x 3/4" (1 db)



55 - Nylon anyacsavar
5/16" x 6T (2 db)



100 - Lapos alátét 8,5 x 23 x 1,5T (1 db)



56 - Ímbusz csavar 5/16" x 1-3/4" (2 db)



46 - Rugós alátét 5/16" x 1,5T (1 db)

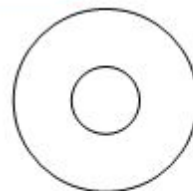
Lépés 3



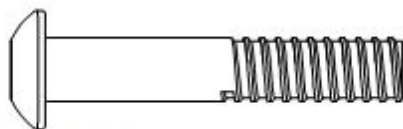
150 - Ímbusz csavar 5/16" x 3/4" (1 db)



55 - Nylon anyacsavar
5/16" x 6T (2 db)



100 - Lapos alátét 8,5 x 23x 1,5T (1 db)



56 - Ímbusz csavar 5/16" x 1-3/4" (2 db)



46 - Rugós alátét 5/16" x 1,5T (1 db)



52 - Fémlemez csavar
5 x 12 mm (4 db)

4. lépés



30 – Nylon anyacsavar
1/2" × 8T (2 DB)



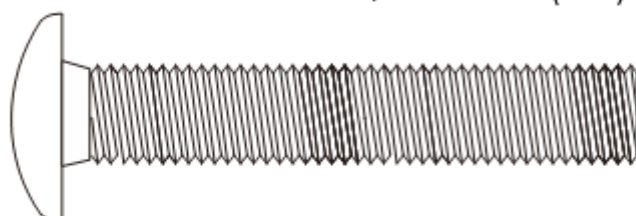
46 – Rugós alátét
5/16" × 1,5T
(2 DB)



52 – Fémlemez
csavar 5 × 12L
(2 DB)



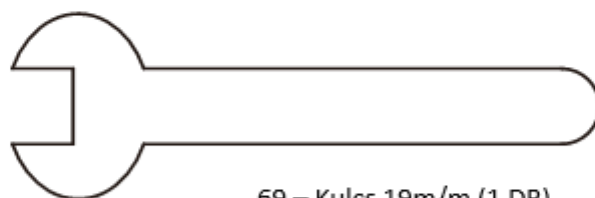
44 – Lapos alátét 5/16" ×
18 × 1,5T (2 DB)



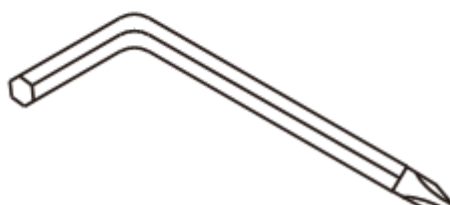
29 – Tartó csavar 1/2" × 70 mm L (2 DB)



98 – Imbusz csavar 5/16"
× 1" (2 DB)



69 – Kulcs 19m/m (1 DB)



68 – Kombinált imbusz kulcs M5 és
Phillips csavarhúzó (2 DB)



103 – Imbusz kulcs L 6 mm (1 DB)

Lépés	Megnevezés	DB
1	102 – Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	9
	53 – Phillips csavar M5 x 12 mm L	4
	43 – Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	4
	44 – Lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T	8
	46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T	9
	45 – Íves alátét 5/16" x 19 x 1,5T	1
2	150 – Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylon anyacsavar 5/16" x 6T	2
	100 – Lapos alátét 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusz csavar 5/16" x 1-3/4"	2
	46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T	1
3	150 – Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	1
	55 – Nylon anyacsavar 5/16" x 6T	2
	100 – Lapos alátét 8,5 x 23 x 1,5T	1
	56 – Imbusz csavar 5/16" x 1-3/4"	2
	52 – Fémlemez csavar 5 x 12 mm L	4
	46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T	1
4	30 – Nylon anyacsavar 1/2" x 8T	2
	46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T	2
	52 – Fémlemez csavar 5 x 12 mm L	2
	44 – Lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T	2
	29 – Tartó csavar 1/2" x 70 mm L	2
	98 – Imbusz csavar 5/16" x 1"	2
	69 – Kulcs 19m/m	1
	68 – Kombinált imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó	2
	103 – Imbusz kulcs L	1

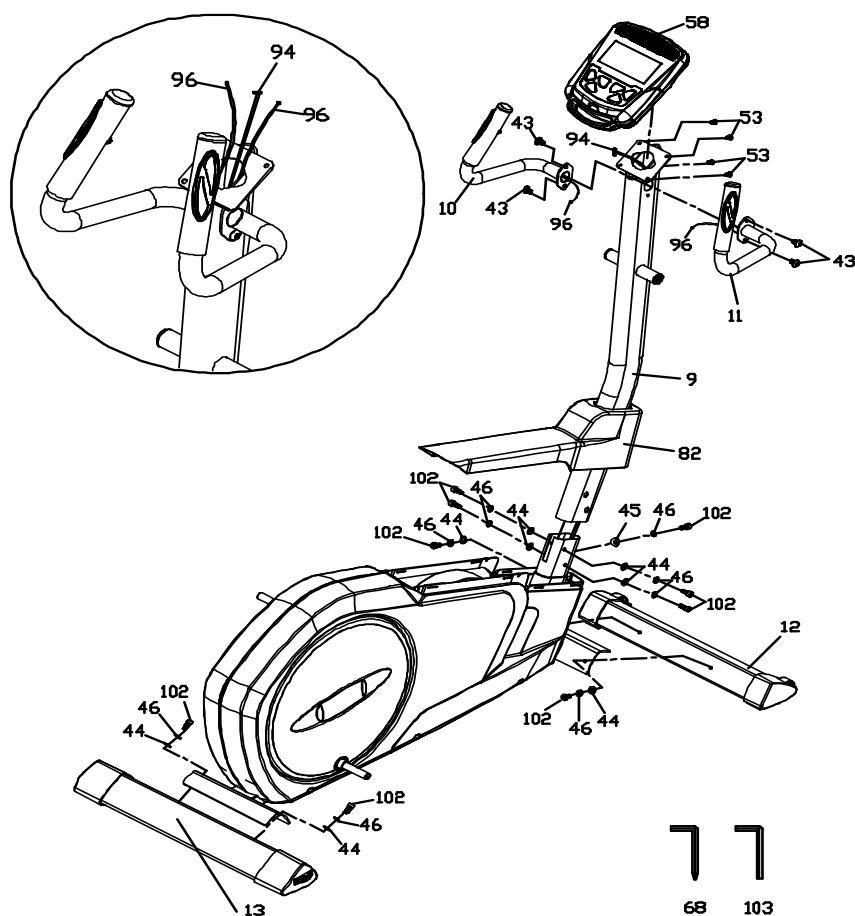
Az összeszerelés menete

1. lépés

Vegye ki az első alapzatot (9), majd helyezze fel rá az első alapzat borítást (82). Győződjön meg róla, hogy a borítás a megfelelő irányban van, ahogy az alábbi ábra szemlélteti, mielőtt felhelyezné az alapzatra. Szerelje fel a számítógép kábelköteget (94) az alapzat alsó részébe, tetejével kifelé. Legyen óvatos az alapzat fő vázra való telepítésénél, hogy elkerülje a kábelek sérülését.

Szerelje fel az első alapzatot a fő vázra egy 6 mm-es imbusz kulcs L (103) segítségével. Biztosítsa 5 imbusz csavarral 5/16" x 3/4" (102), 4 lapos alátéttel 5/16" x 18 x 1,5T (44), 5 rugós alátéttel 5/16" x 18 x 1,5T (46) és egy íves alátéttel 5/16" x 19 x 1,5T (45). Illessze az első alapzat borítást (82) a kerékpár fő részén lévő helyére. Irányítsa a kézi pulzusmérő kábeleit (96) a kézi pulzusmérő jobb és bal karjából (10, 11) az első alapzaton keresztül (9), ahogyan az alábbi ábra szemlélteti. Használjon kombinált imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzó (68) és húzza be a 4 imbusz csavart 5/16" x 3/4" (43) mindkét fogantyú biztosítására az első alapzaton (9).

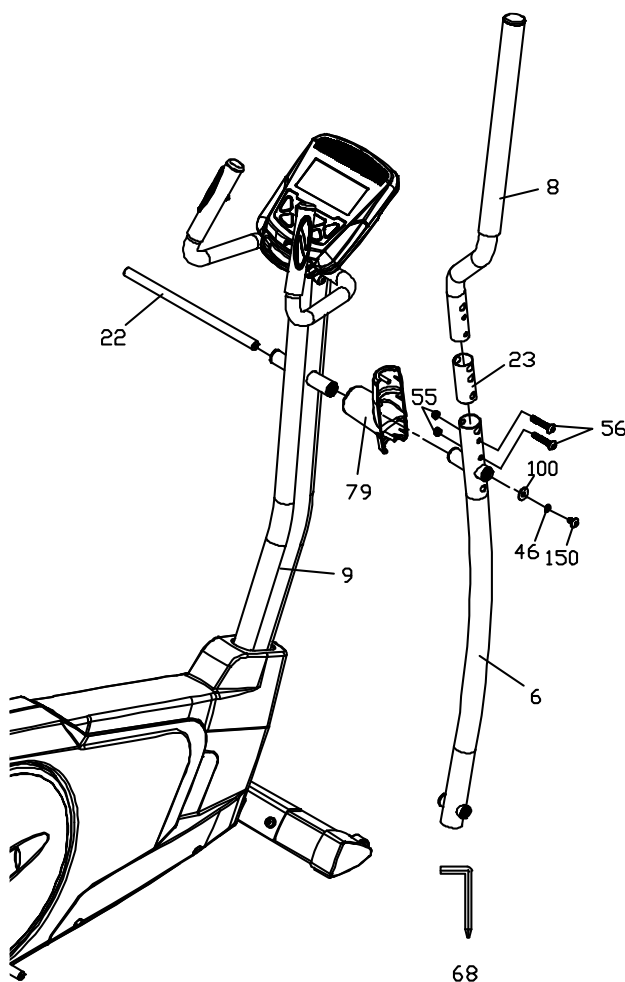
Csatlakoztassa a számítógép kábelköteget (94) a kézi pulzusmérővel (96) a számítógéphez (58) és szerelje fel az első alapzathoz (9) 4 Phillips csavar M5 x 12 L (53) segítségével és húzza be a kombinált imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó (68) segítségével. Biztosítsa az első stabilizátort (12) és hátsó stabilizátort (13) imbusz csavar 5/16" x 3/4" (102), 4 rugós alátét 5/16" x 1,5T (46) és 4 lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T (44) segítségével, majd húzza be a 6 mm-es imbusz kulcs L segítségével (103).



2. lépés

Vegye ki a jobb felső lengőkart (8) és csatlakoztassa a lengőkar foglalatán (23) keresztül, biztosítsa a jobb alsó fogantyúba (6). Használja az imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzó (68). Húzza be 2 imbusz csavarral 5/16" x 1-3/4" (56) és 2 nylon anyacsavarral 5/16" x 6T (55).

Vegye ki a lengőkar tengelyt (22), a tolja az első alapzat foglatán (9) keresztül, majd a fogantyú belső borításon A (79) és jobb alsó fogantyún (6) keresztül. Használja az imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzó (68), majd húzza be az imbusz csavart 5/16" x 3/4" (150), 46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T és lapos alátétet 8,5 x 23 x 1,5T (100) a lengőkar tengely (22) biztosításához.

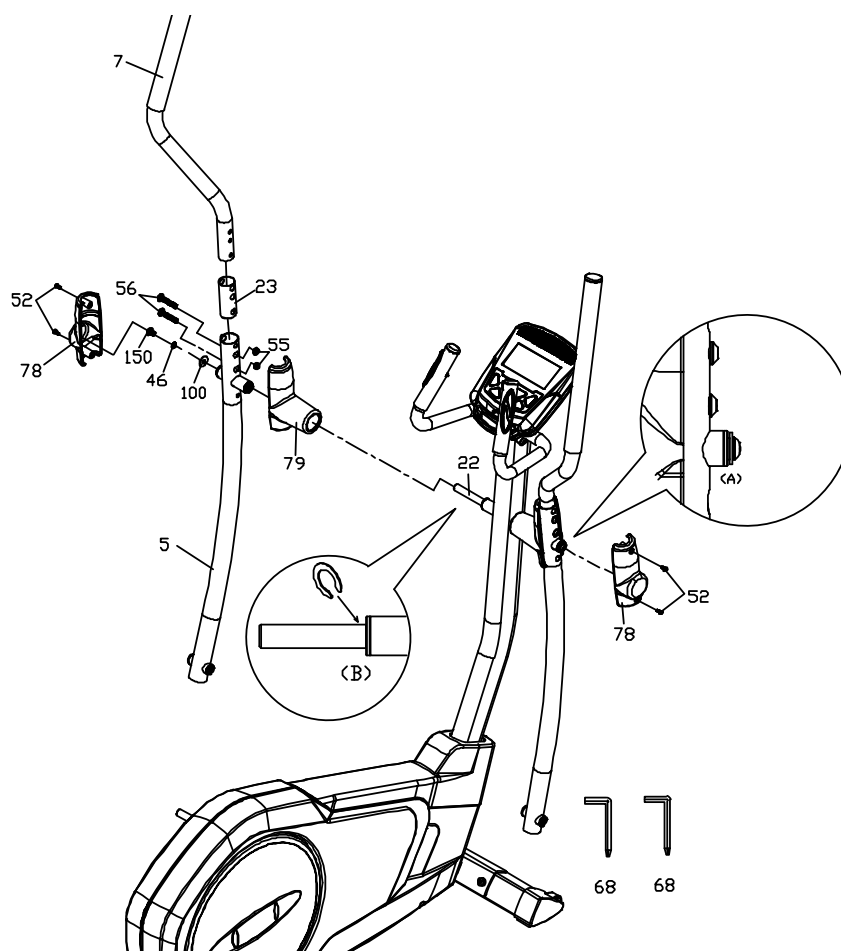


3. lépés

Vegye ki a bal felső lengőkart (7) és csatlakoztassa a lengőkar foglalatán keresztül (23) és biztosítsa a bal alsó fogantyún (5). Használjon imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzó (68), húzza be a 2 imbusz csavart 5/16" x 1-3/4" (56) és 2 nylon anyacsavart 5/16" x 6T (55).

Vegye ki a fogantyú belső borítást A (79) és szerelje a bal alsó fogantyúra (5). Csatlakoztassa a lengőkart borítással a lengőkar tengelyhez (22). Rögzítse a lengőkart a tengelyhez (22). Rögzítse a lengőkart a tengelyhez imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó (68) segítségével és húzza be az imbusz csavart 5/16" x 3/4" (43) és lapos alátétet 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) a lengőkar tengelyen (22) és kölcsönösen húzza be.

Ha a kötés az A övezetben van, telepítse a C-gyűrűt a B övezetbe kombinált imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó (68) segítségével. Először szerelje le és engedje ki az imbusz csavart 5/16" x 3/4" (150), 46 – Rugós alátét 5/16" x 1,5T és lapos alátét 8,5 mm x 23 x 1,5T (100) és szedje szét a bal alsó fogantyút (5) a fogantyú belső borítással (79). Ezután szerelje fel a C-gyűrűt a B övezetbe és járjon el a 2. lépés alapján. Szerelje fel a fogantyú belső borítást (79) és a bal alsó fogantyút (5). A végén telepítse a két fogantyú borítást A (78), használjon kombinált imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzót (68), húzza be fémlémez csavarokkal 5 x 12L (52).



4. lépés

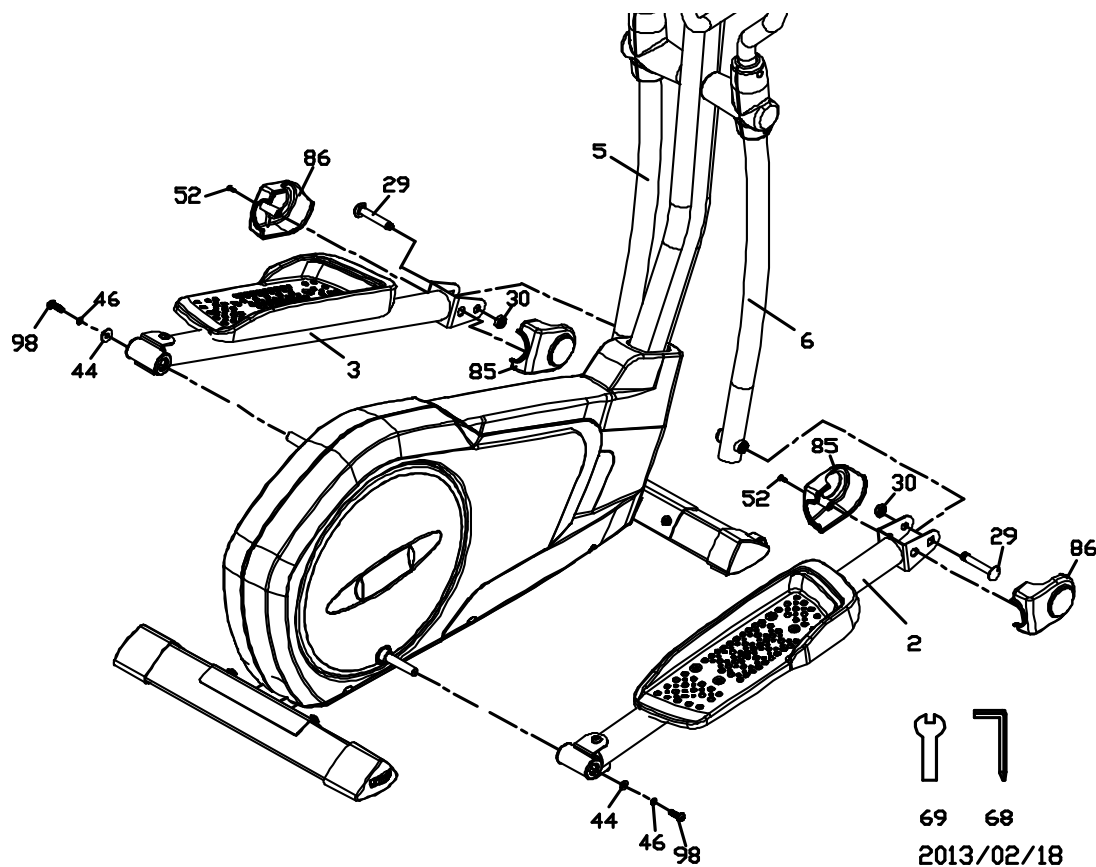
Vegye ki a jobb pedálkart (2) és szerelje fel a pedál tengelyre a nagy forgó kerék mellé a berendezés hátsó részén. Használjon kombinált imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzót (68), majd húzza be az imbusz csavart 5/16" x 1" (98), rugós alátétet 5/16" x 1,5T (46) és lapos alátétet 5/16" x 18 x 1,5T (44).

Vegye ki a tartó csavart 1/2" x 70L (29). Csúsztassa a tartón keresztül a jobb pedálkar első részén (2) és jobb alsó fogantyún (6). Használjon kulcsot 19m/m (69) és húzza be a nylon

anyacsavart 1/2" x 8T (30) a tartó csavarhoz 1/2" x 70L (29).

Szerelje fel a bal pedál borítást (85) és jobb pedál borítást (86) a jobb pedálkarhoz (2). Használjon kombinált imbusz kulcsot M5 és Phillips csavarhúzó (68) és húzza be fémlemez csavarral 5 x 12L (52).

Ismételje meg az előbbi lépéseket a bal pedál felszereléséhez.



Számítógép



FŐBB FUNKCIÓK

START/STOP:

1. Az edzés elindítása vagy megállítása.
2. A testzsír mérésének elindítása.
3. A gomb 3 másodpercen át való lenyomva tartásával kinullázza az összes funkciót.

DOWN: Csökkentse a kiválasztott paraméter értékét: TIME (idő), DISTANCE (távolság), stb. Az edzés során a terhelést csökkenti.

UP: Növelje a kiválasztott paraméter értékét. Az edzés során növeli a terhelést.

ENTER: Erősítse meg a kívánt értéket vagy edzés üzemmódot.

RECOVERY: Nyomja meg az ENTER gombot, hogy belépjen a RECOVERY funkcióba, a számítógépnek rendelkeznie kell a pulzusszám értékével (tartania kell a pulzusmérőket a markolaton). A recovery a fizikai állóképességet jelzi. Közvetlenül edzés után, 1 perc után megkapja a testi állóképessége értékelését 1-től 6-ig. Az 1 a legjobb érték, a 6 pedig a legrosszabb

MODE: Átkapcsolhat a paraméterek megjelenítéséről, RPM-ről a SEBESSÉGRE, ODO-ról a TÁVOLSÁGRA, WATT-ról a KALÓRIÁRA, az edzés során.

AZ EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

Az UP vagy DOWN gombokkal választja ki az edzésprogramot, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez.

7 alap edzésprogram elérhető:

Manuális program, Alapértelmezett programok, Watt program, Testzsír program, Cél szívfrekvencia program, Szívfrekvencia ellenőrzési program és Felhasználói program.

FUNKCIÓK:

1. **SEBESSÉG:** Megjeleníti az edzés aktuális sebességét. A maximális sebesség 99,9 km/h vagy ml/h.
2. **RPM:** Megjeleníti az aktuális percenkénti pedál fordulatszámot.
3. **IDŐ:** Összeadja a gyakorlat idejét 00:00-tól 99:59-ig. A felhasználó beállíthatja a cél időt.
4. **TÁVOLSÁG:** Összeadja az edzés alatt megtett távot 0,00-tól 999,9 km-ig vagy ml-ig. A felhasználó beállíthatja, milyen távot szeretne elérni.
5. **ODO:** Megjeleníti a teljes megtett távot 0,0-tól 999,9 km-ig vagy ml-ig.
6. **CAL:** Összeadja az elégetett kalóriamennyiséget 0-tól 9999-ig. A felhasználó beállíthatja, mennyi kalóriát szeretne elégetni.
7. **WATT:** Megjeleníti az aktuális wattot.
8. **PULZUSSZÁM:** Megjeleníti az aktuális pulzusszámot, percenkénti ütések számát.
9. **CÉL P.SZ.:** A felhasználó beállíthatja a saját cél pulzusszámát.
10. **PROGRAM:** 24 különböző tréning program áll rendelkezésre.

- 11. SZINT:** A programok 24 szinttel rendelkeznek, amit 8 kocka mutat minden oszlopban. Mindegyik oszlop 1 perces edzést jelent (ha az idő nincs megváltoztatva új visszaszámlálási értékre) és mindegyik kocka 3 munkaszintet.
- 12. ZENE:** Elérhető audio bemeneti port a monitor felső részén. A felhasználó csatlakoztathat MP3 lejátszót, okostelefont vagy más hangforrást a porthoz.

GYAKORLAT PARAMÉTEREK: IDŐ / TÁVOLSÁG / KALÓRIA / ÉLETKOR / WATT / CÉL PULZUSSZÁM

A gyakorlatok paramétereinek beállítása:

A kívánt edzésprogram kiválasztása után: Manuális program, Alapértelmezett programok, Watt program, Testzsír program, Cél szívfrekvencia program, Szívfrekvencia ellenőrzési program és Felhasználói program, beállíthat néhány paramétert a kívánt eredmény eléréséhez.

Megjegyzés: Egyes paramétereket bizonyos programokban nem lehet beállítani. Időt és távolságot nem lehet beállítani azonos edzésben!

Amint kiválasztotta a programot, nyomja meg az ENTER gombot, a „TIME” paraméter villogni fog. Az UP és DOWN gombok segítségével beállíthatja a kívánt időértéket. Nyomja meg az ENTER gombot az érték megerősítéséhez. A villogó sor továbbugrik a következő paraméterre. Továbbra is használja az UP és DOWN gombokat. Az edzés elindításához nyomja meg a START/STOP gombot.

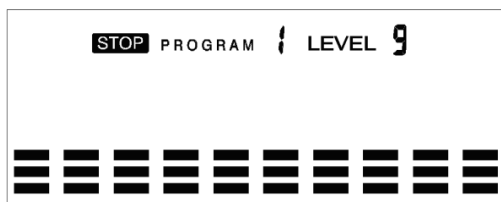
Több a tréning paramétereikről:

Paraméter	A megjelenítés terjedelme	Beállított érték	Növekedés/ Csökkenés	Leírás
Idő	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0:00, az idő növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn megjelenik a 1:00-99:00, az idő csökkeni fog.
Távolság	0.00~999.0	0,00	±1,0	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0,0, a távolság növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn megjelenik a 1,0~999,0 a távolság csökkeni fog.
Kalória	0~9995	0,0	±5	1. Amikor a kijelzőn megjelenik a 0, a kalória növekedni fog. 2. Amikor a kijelzőn megjelenik a 5~9995, a kalória csökkeni fog.
Watt	40~250	100	±5	A felhasználó watt értékét csak a WATT programban állíthatja be.
Életkor	10~99	30	±1	A cél pulzusszám függ a személy életkorától. Amikor az aktuális pulzusszám meghaladja a célt (max.) a számítógép által kiszámolva, az aktuális érték villogni kezd.
Pulzusszám	60~220	90	±1	A paraméterek beállítása a cél pulzusszámhoz.

PROGRAMOK VEZÉRLÉSE

- **Manuális program (MANUAL-P1)**

Program profil:



Válassza ki a „Manual“ – t az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

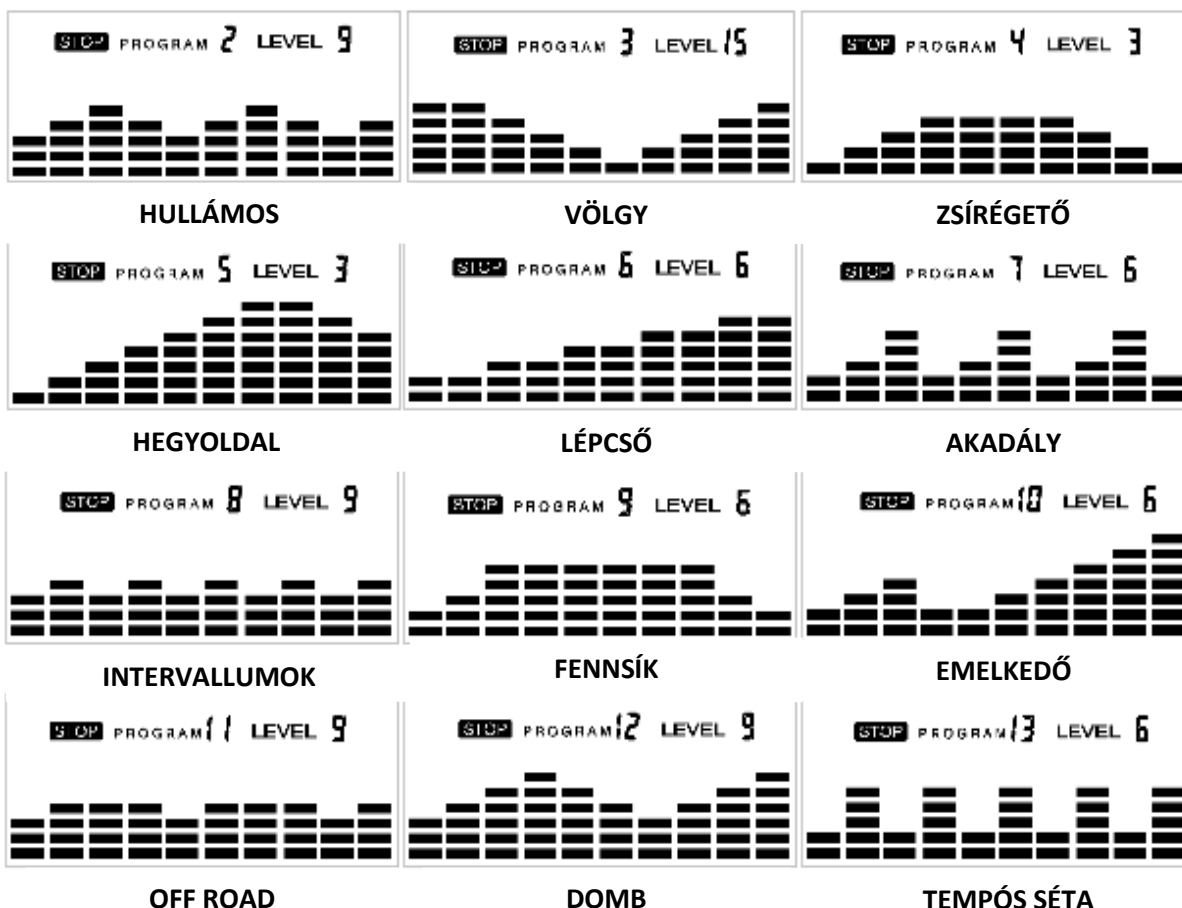
Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkeni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

- **Alapértelmezett programok (PRE-PROGRAMS P2-P13)**

Program profilok:



12 program profil elérhető a használatra: HULLÁMOS, VÖLGY, ZSÍRÉGETŐ, HEGYOLDAL, LÉPCSŐ, AKADÁLY, INTERVALLUMOK, FENNSÍK, EMELKEDŐ, OFF ROAD, DOMB, TEMPÓS SÉTA. Minden program profil 24 ellenállással rendelkezik.

A Pre-programs paramétereinek beállítása:

Válasszon ki egyet a „Pre-programs” közül az UP vagy DOWN gomb segítségével, majd a megerősítéshez nyomja meg az ENTERT. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Gyakorlat minden pre-programban:

A felhasználó különböző intenzitás szinten edzhet, különböző intervallumokban, ahogyan a profilok villognak. A felhasználó beállíthatja az ellenállási szintet az UP vagy DOWN gomb segítségével az edzés közben.

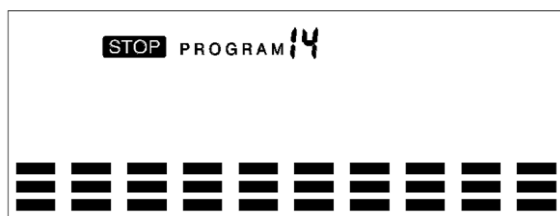
Megjegyzés:

Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható.

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

- **Watt ellenőrző program (Watt control program P-14)**

Program profil:



A Watt control program paramétereinek beállítása:

Válassza ki a „Watt control program”-ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

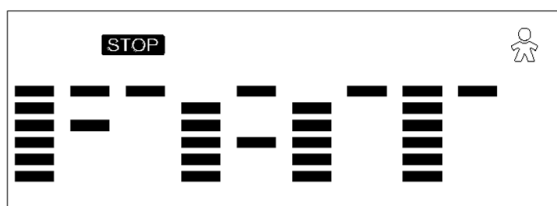
Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez. A számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést a sebességtől függően, hogy tartsa az állandó watt értéket. A felhasználó az UP vagy DOWN gomb segítségével beállíthatja az értéket az edzés közben.

- **Testzsír program (Body fat program)**

Program profil:



Adatok beállítása a testzsírhoz:

Válassza ki a „Body fat Program” –ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, erősítse meg az ENTER gombbal.

MALE villogni fog a nem (GENDER), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

175 cm villogni fog a magasság (HEIGHT), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

75 kg villogni fog a testsúly (WEIGHT), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

30 év villogni fog az életkor (AGE), az UP vagy DOWN gombbal tudja beállítani, az ENTER gomb megnyomásával megerősíti a nemet és átlép a következő adatra.

A méréshez nyomja meg a START/STOP gombot, kérjük, fogja meg a kézi pulzusérzékelőket.

15 másodpercenként megjelenik a kijelzőn az Ön Body Fat %, BMR, BMI & Body type.

Megjegyzés:

9 testtípus létezik a kiszámított % zsír alapján.

1. típus 5% és 9% között.
2. típus 10% és 14% között.
3. típus 15% és 19% között.
4. típus 20% és 24% között.
5. típus 25% és 29% között.
6. típus 30% és 34% között.
7. típus 35% és 39% között.
8. típus 40% és 44% között.
9. típus 45% és 50% között.

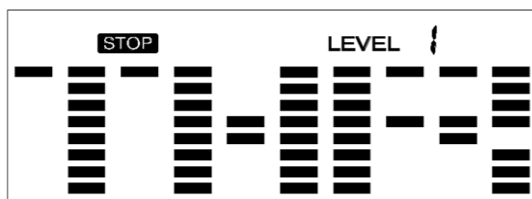
BMR: Alapvető anyagcsere aránya

BMI: Testtömeg index

A START/STOP gomb megnyomásával visszatér a fő képernyőre.

- **Cél pulzusszám program (Target heart rate program)**

Program profil:



Paraméterek beállítása a cél pulzusszámhoz:

Válassza ki a „Target heart rate program” – ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

Megjegyzés:

Ha a mért pulzusszám a cél pulzusszám alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás-terhelést, körülbelül minden 10. másodpercben fogja ellenőrizni. Ha elveszíti a pulzusszám bejövő jelet, a számítógép állandó ellenállás-terhelést fog tartani 60 másodpercig, majd csökkenti az ellenállás terhelést 1 szinttel 10 másodpercenként.

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

Mellkasi öv viselése (külön megvásárolható)

1. Csatlakoztassa az adót a rugalmas övhöz a záródó részek segítségével.

2. Állítsa be az övet a lehető legszorosabbra, de úgy, hogy még jól érezze magát benne.

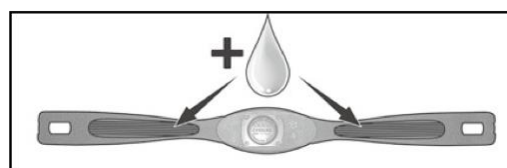
3. Helyezze az adót logóval a közepén a törzs közepére, a mellkasra (egyres embereknél az adót kissé balra kell elhelyezni). Kösse össze a mellkasi öv végét a záródó részek segítségével, győződjön meg róla, biztosítsa a jeladót és az övet a mellkas körül.

4. Helyezze az adót közvetlenül a mellizmok alá.

5. A verejtek a legjobb vezető a szív elektromos jeleinek mérésére. Azonban használhat tiszta vizet is az elektródák nedvesítésére (2 bordázott ovális terület az öv hátsó részén és az adó mindkét oldalán).

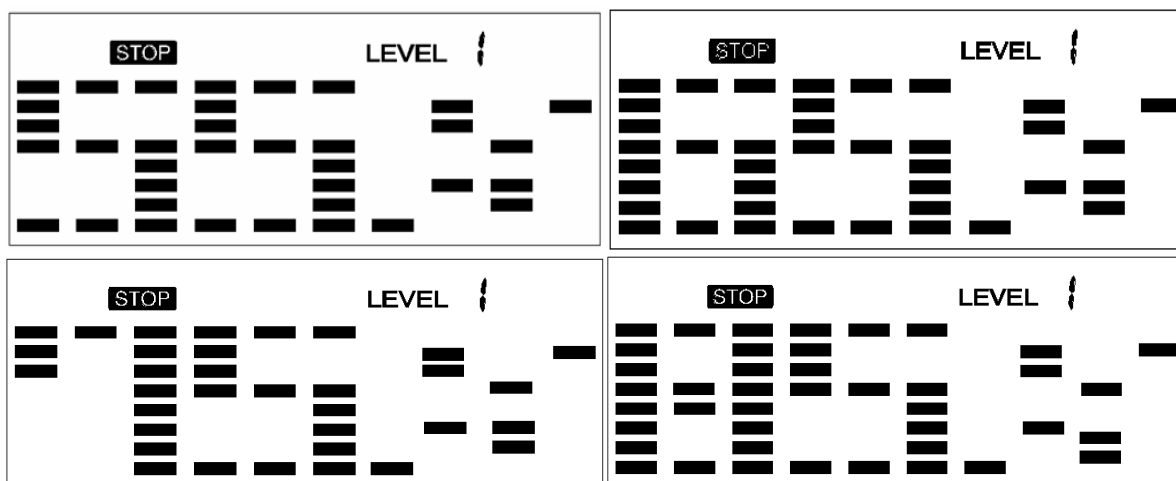
Javasoljuk, hogy viselje az övet pár perccel az edzés megkezdése előtt. Néhány felhasználónak, a test kémiai miatt, először tovább tart, míg stabil és erős jelet érnek el. A „bemelegítés” után ez a probléma csökken. Mint már említettük az öv / adó viselete a ruházaton keresztül befolyásolja a teljesítményt.

6. Az edzésnek a következőn belül kell lennie – távolság az adó / vevő közt – az erős és stabil jel elérése érdekében. A hossztartomány eltérhet, de általában szükséges közel maradni a konzolhoz, hogy helyes és megbízható adatokat kapjunk. Az adó viselése közvetlenül a bőrön megfelelő működést biztosít. Ha szeretné, viselheti a jeladót egy pólón keresztül. Ebben az esetben vízzel nedvesítjük a póló azon részeit, melyek érintkezésbe kerülnek az elektródákkal.



• Szívfrekvencia ellenőrzési program (Heart rate control program)

Program profil:



4 féle létezik a cél pulzushoz:

1. HRC- 55% CÉL SZ. F= 55% z (220-AGE)
2. HRC - 65% CÉL SZ. F= 65% z (220-AGE)
3. HRC - 75% CÉLSZ. F= 75% z (220-AGE)
4. HRC - 85% CÉLSZ. F= 85% z (220-AGE)

Paraméterek beállítása a szívfrekvencia ellenőrzéshez:

Válasszon ki egyet a „Heart rate control program”-ból az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után nyomja meg a START/STOP gombot, az edzés megkezdéséhez.

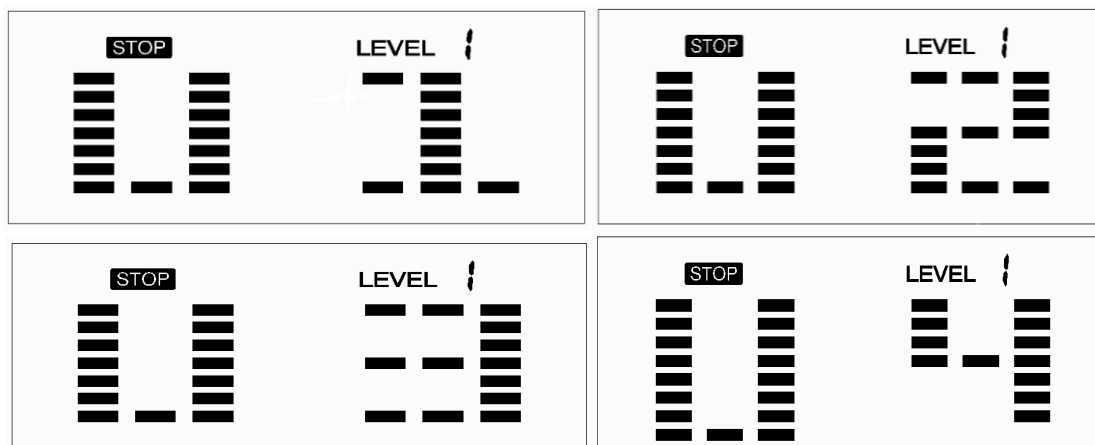
Megjegyzés:

Ha a mért pulzus a cél szívfrekvencia alatt vagy felett van (± 5), a számítógép automatikusan beállítja az ellenállás terhelést, körülbelül minden 10. másodpercben fogja ellenőrizni. Ha elveszíti a szívfrekvencia bejövő jelet, a számítógép állandó ellenállás-terhelést fog tartani 60 másodpercig, majd csökkenti az ellenállás-terhelést 1 szinttel 10 másodpercenként.

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

- **Felhasználói program (USER PROGRAM)**

Program profil:



A 4 felhasználói program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy saját programot hozzon létre.

Paraméterek beállítása a felhasználói programhoz:

Válassza ki a „User program” – ot az UP vagy DOWN gomb segítségével, a megerősítéshez nyomja meg az ENTER gombot. Az első paraméter (TIME) villogni fog, az értékét az UP vagy DOWN gombbal állíthatja be. Az érték megerősítéséhez és a következő paraméter beállításához nyomja meg az ENTER gombot.

*(Ha a felhasználó beállítja az edzés cél idejét, akkor a következő paraméter (TÁVOLSÁG) nem lesz beállítható).

Folytassa a további kívánt paraméterek beállítását. A beállítások befejezése után villogni fog a levelek első sora. Az UP vagy DOWN gomb segítségével állítsa be a levelt, majd nyomja meg az ENTER gombot a befejezésig (összesen 10 alkalommal). Nyomja meg a START/STOP gombot és kezdje meg az edzést.

Megjegyzés:

Az egyik paraméter csökkenni fog a nulla irányában, a számítógép sípoló hangot ad ki, majd az edzés automatikusan megáll. A START gomb megnyomásával folytatja az edzést a további, nem elért paraméterek eléréséhez.

AZ ELEMÉK TELEPÍTÉSE

Az elemtartó a számítógép hátoldalán található.

1. Távolítsa el a fedelet a fül megnyomásával és emelje fel.
2. Vegye ki a régi elemeket és az elemtartóba helyezzen be új elemeket, ügyelve a polaritásra az elemtartó belsejében.
3. Helyezze vissza az elemtartó fedelét a helyére.

Bemelegítés

Gyakorlat a nyak számára

Döntse a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyaki inaknál. Döntse a fejét a mellkas irányában, félkörben, majd döntse a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni a nyakában. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Gyakorlat a vállaknak

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



Gyakorlat a karnak

Emelje fel felváltva a jobb és bal karját a mennyezet felé. Kellemes feszítést fog érezni a jobb és bal oldalán. Ismételje meg a gyakorlatot párszor.



Gyakorlat a test felső részének

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



A comb belső része

Üljön le. A lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



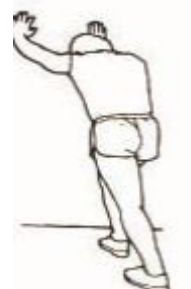
A hüvelykujj megérintése

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



A térd gyakorlata

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

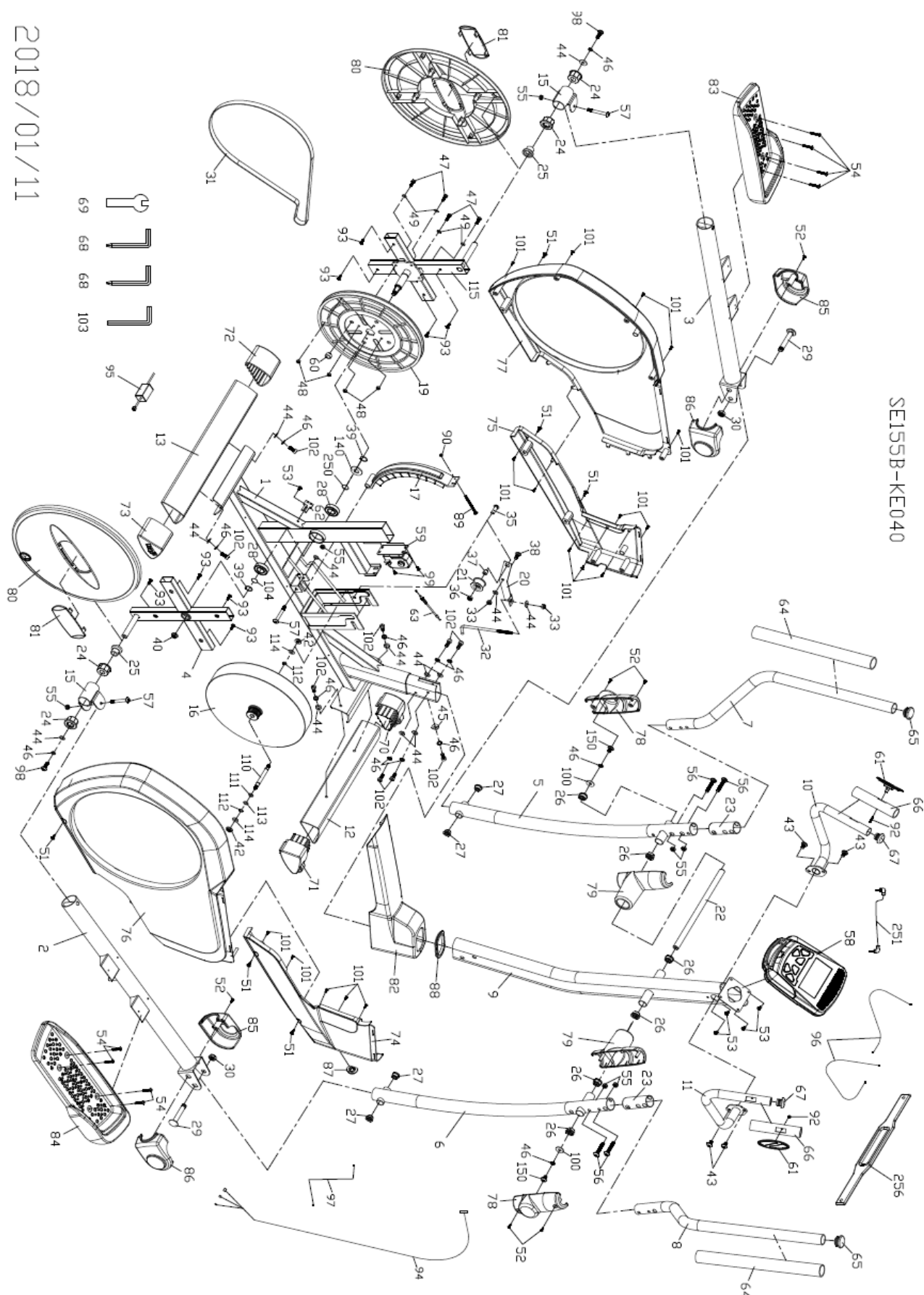


Gyakorlatok a hát és az Achilles-ín számára

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

Sematikus ábra

2018/01/11



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Fő váz	1
2	Jobb pedálkar	1
3	Bal pedálkar	1
4	Kereszttartó	1
5	Bal alsó fogantyú	1
6	Jobb alsó fogantyú	1
7	Bal felső lengőkar	1
8	Jobb felső lengőkar	1
9	Első alapzat	1
10	Kézi pulzusmérő bal kar	1
11	Kézi pulzusmérő jobb kar	1
12	Első stabilizátor	1
13	Hátsó stabilizátor	1
15	Pedál tengely foglalat készlet	2
16	Lendkerék	1
17	Rögzítőtárcsa mágneses lendkerék	1
19	Hajtószíjtárcsa	1
20	Feszítő tartó	1
21	Feszítőcsiga kerék	1
22	Lengőkar tengely	1
23	Lengőkar foglalat	2
24	Foglalat Ø38,1 x 34,1 x 16 x 21L	4
25	Pedál tengely távtartó	2
26	Porkohászat tartó 15,9 x 22,2 m/m	6
27	Porkohászat tartó 12,7 x 18 m/m	4
28	Lendkerék csapággy 6004	2
29	Tartó csavar 1/2" x 70L	2
30	Nylon anyacsavar 1/2" x 8T	2

31	Szűj	1
32	J alakú csavar J M8 x 170L	1
33	Nylon anyacsavar M8 x 7T	2
35	Tartó csavar 3/8" x 28L	1
36	Nylon anyacsavar 3/8" x 7T	1
37	Foglalat	1
38	Tartó csavar M8 x 20L	1
39	C- gyűrű 20 m/m	2
40	Anyacsavar M10 x 1,25	1
42	Anyacsavar 3/8"-26 UNF x 7T	2
43	Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	4
44	Lapos alátét 5/16" x 18 x 1,5T	13
45	Íves alátét 5/16" x 19 x 1,5T	1
46	Rugós alátét 5/16" x 1,5T	13
47	Hatlapfejű csavar 1/4" x 5/8"	4
48	Nylon anya 1/4" x 5,5T	4
49	Lapos alátét 1/4" x 13 x 1T	4
51	Menetvágó csavar 5 x 16L	6
52	Fémlemez csavar 5 x 12L	6
53	Phillips csavar M5 x 12L	5
54	Phillips csavar M5 x 30L	8
55	Nylon anya 5/16" x 6T	7
56	Imbusz csavar 5/16" x 1-3/4"	4
57	Imbusz csavar 5/16" x 65L	3
58	Számítógép	1
59	Hajtóműves motor	1
60	Mágnes	1
61	Kézi pulzusmérő érzékelő	2
62	Érzékelő kábellel 200 m/m	1

63	Acél kötél	1
64	Hab fogantyú Ø29 x 3T x 400L	2
65	Kerek végsapka Ø32-3T	2
66	Hab fogantyú	2
67	Kerek végsapka Ø25,4-3T	2
68	Kombinált imbusz kulcs M5 és Phillips csavarhúzó	2
69	Kulcs 19m/m	1
70	Bal szállítókerék	1
71	Jobb szállítókerék	1
72	Bal hátsó beállító alapzat	1
73	Jobb hátsó beállító alapzat	1
74	Jobb első köpeny	1
75	Bal első köpeny	1
76	Jobb hátsó köpeny	1
77	Bal hátsó köpeny	1
78	Fogantyú belső borítás A	2
79	Fogantyú külső borítás B	2
80	Körtárcsa	2
81	Körtárcsa borítás	2
82	Első alapzat borítás	1
83	Bal pedál	1
84	Jobb pedál	1
85	Bal pedál borítás	2
86	Jobb pedál borítás	2
87	Feszültség konzol	1
88	Első oszlop véglezáró	1
89	Phillips csavar M5-75L	1
90	Nylon anyacsavar M5-5T	1
92	Fémlemez csavar 4 x 20L	2

93	Menetvágó csavar 5 x 16L	8
94	Számítógép kábelköteg 2000 m/m	1
95	Feszültségi adapter	1
96	Kézi pulzusmérő 600 m/m	2
97	Tápkábel DC 900 m/m	1
98	Imbusz csavar 5/16" x 1"	2
99	Phillips csavar M5 x 12L	2
100	Lapos alátét 8,5 x 23 x 1,5T	2
101	Fémlemez csavar 4 x 12L	17
102	Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	9
103	Imbusz kulcs L	1
104	Hullámos alátét Ø20	1
110	Tengely	1
111	Lapos alátét Ø19 x Ø12,4 x 0,5T	1
112	C-gyűrű Ø12	2
113	Hullámos alátét Ø12	1
114	Lapos alátét Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	2
115	Kereszttartó	1
140	Lapos alátét Ø20 x Ø30 x 2T	1
150	Imbusz csavar 5/16" x 3/4"	2
250	Ventilátor-terelő	1
251	400 m/m Audio kábel (választható)	1
256	Mellkasi öv (választható)	1