

Návod na použitie: Cyklotrenažér DUVLAN Saratoga

kód: 7647

SK

Návod na použití: Cyklotrenažér DUVLAN Saragota

kód: 7647

CZ

Használati útmutató: Spinning kerékpár DUVLAN Saratoga

kód: 7647

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

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

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

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

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

Pokyny

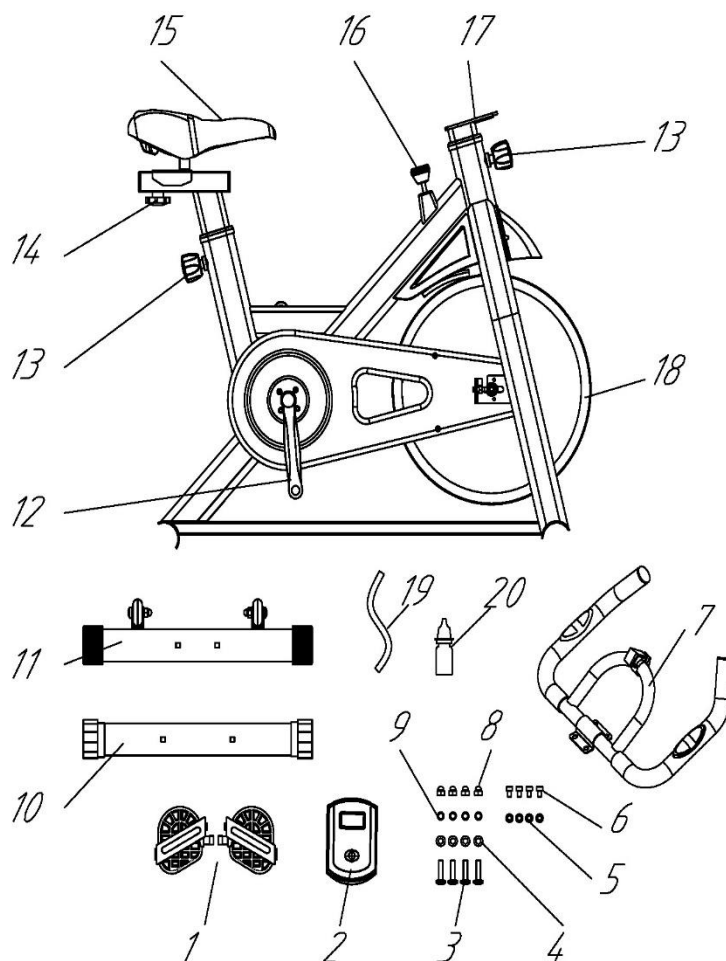
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

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

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 kg**.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na neklzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HC (norma STN EN ISO 20957-1) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte 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.
- Po cvičení otočte kľuku pre napätie v smere hodinových ručičiek (+), aby ste zvýšili napätie a pedále sa ďalej neotáčali a nikoho nezranili.
- Cyklotrenažér s pevným kolesom
- Hmotnosť záťažového kolesa: **8 kg**
- Hmotnosť: **30 kg**
- Celkové rozmery (d x š x v): **98 x 50 x 105 cm**

Zoznam dielov



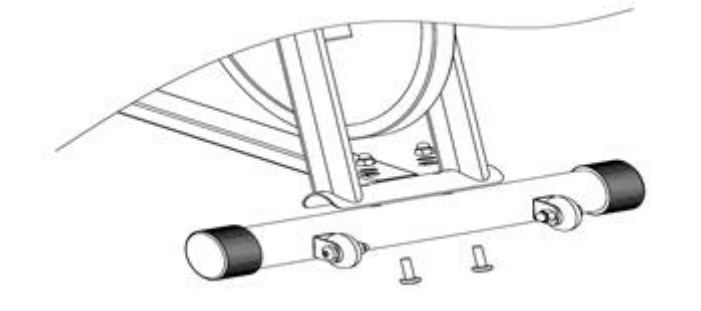
| | | | |
|-----|------------------------------|-----|----------------------|
| 1. | Pedále | 13. | Nastaviteľná skrutka |
| 2. | Počítač | 14. | Nastaviteľná skrutka |
| 3. | Nosná skrutka 8x75 | 15. | Sedadlo |
| 4. | Oblúková podložka $\Phi 8$ | 16. | Brzda |
| 5. | Podložka $\Phi 6$ | 17. | Krytka tyče |
| 6. | Skrutka s valcovou hlavou M6 | 18. | Zotrvačník |
| 7. | Riadidlá | 19. | Kábel |
| 8. | Krycia skrutka M8 | 20. | Podpera riadidiel |
| 9. | Podložka $\Phi 8$ | | |
| 10. | Zadná stabilizátor | | |
| 11. | Predný stabilizátor | | |
| 12. | Kľuka | | |

Montážny návod

Krok 1

Pripevnite prednú tyč k rámu a zaistite pomocou skrutiek a podložiek, nasad'te vrchné skrutky a pevne ich utiahnite pomocou kľúča. Rovnako postupujte pri montáži zadnej tyče.

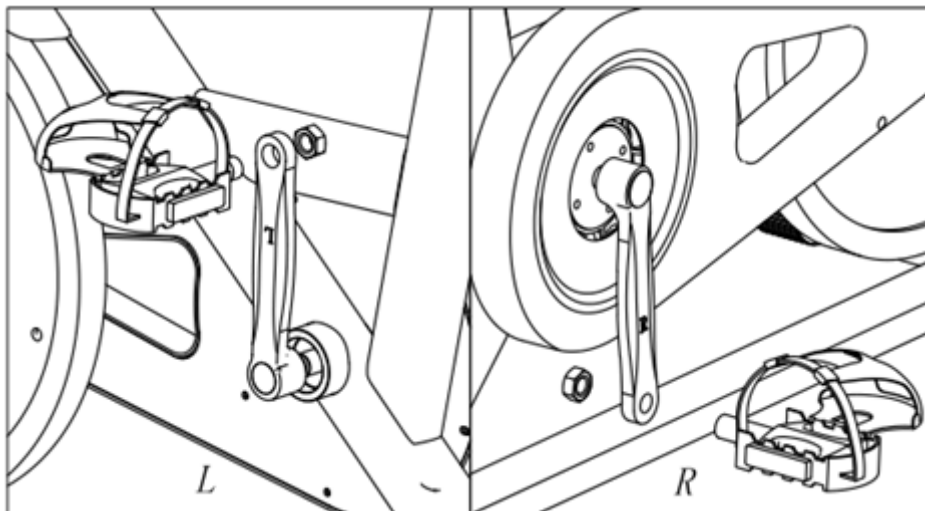
Poznámka: Ak je konštrukcia nestabilná, pomocou popruhu chodidiel ju vyrovnajte.



Krok 2

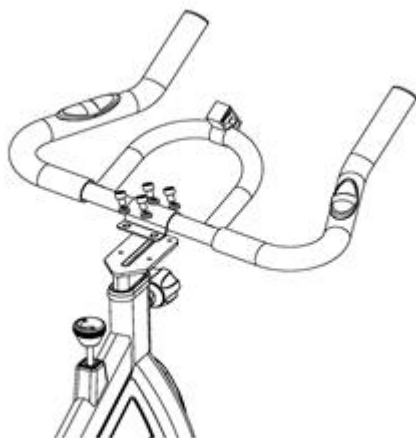
Pedále sú označené (L) pre ľavý a (R) pre pravý pedál. Pridajte 2 kvapky zaist'ujúcej kvapaliny a pripevnite pedál s pravým závitom pomocou kľúča a pevne ho utiahnite pomocou vstavanej matice. Pridajte 2 kvapky zaist'ujúcej kvapaliny a pripevnite pedál s ľavým závitom pomocou kľúča a pevne ho utiahnite pomocou vstavanej matice.

Poznámka: Kľuky sú rovnako označené (L) a (R). Pripevnite pedále na správnu stranu, inak môže dôjsť k poškodeniu zariadenia. Tiež utiahnite popruh chodidiel, v opačnom prípade môže po dlhodobom používaní odpadnúť.



Krok 3

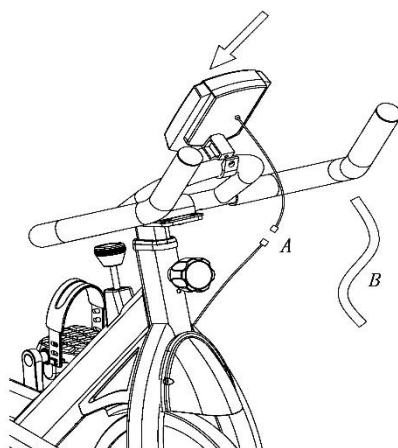
Vyberte riadidlá a zarovnajte 4 otvory v riadidlách s otvormi so závitom v hlavnom ráme, nasad'te podložky a pomocou skrutiek s valcovou hlavou riadidlá k rámu pripevnite.



Krok 4

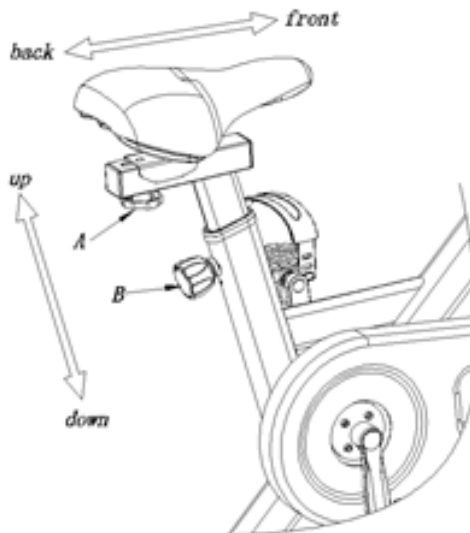
Nasad'te počítač drážkami na držiak.

1. Prepojte káble podľa obrázka (A) (pre modely bez funkcie merania pulzu).
2. Dvojité kábel prepojte s pravým káblom merania pulzu a jednotlivý kábel s ľavým senzorom. Uchovávajú káble vo vnútri rúrky (B) (pre modely s funkciou merania pulzu).



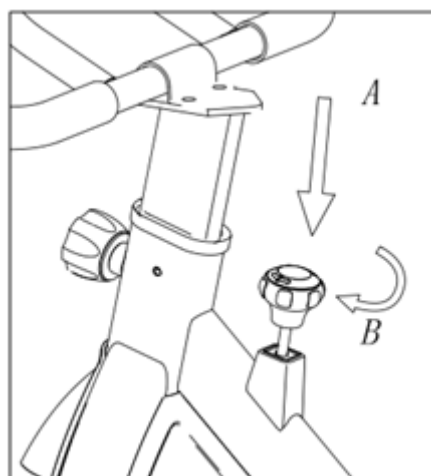
Krok 5

1. Ak chcete nastaviť výšku sedadla, otočte nastaviteľnú skrutku doľava a uvoľnite ju (B) a nastavte sedadlo do požadovanej výšky. Uvoľnite skrutku tak, aby prešla otvorom v podpere sedadla, potom ju jednoducho zaistíte (rovnako nastavíte výšku riadidiel).
2. Ak chcete nastaviť horizontálnu polohu sedadla, uvoľnite skrutku podľa nákresu A. Sedadlo môžete nastaviť dozadu a dopredu povolením skrutiek do požadovanej pozície. Potom skrutky jednoducho zaistíte na svojom mieste.



Krok 6

Otáčajte regulátorom brzdy v smere hodinových ručičiek pre zvýšenie odporu a v protismere hodinových ručičiek pre zníženie odporu. Pre núdzové zastavenie brzdou stlačte.



Počítač

| | |
|--|--------------------------|
| Čas | 00:00 – 99:59 min./sek. |
| Rýchlosť | 00 – 99.9 ml/h |
| Vzdialenosť | 0.00 – 99.99 ml |
| Počítadlo (ak je súčasťou) | 0.00 – 9999 ml |
| Srdcová Frekvencia (ak je súčasťou) | 40 – 240 BPM (voliteľné) |
| Kalórie | 0 – 999.9 Kcal |

Funkcie tlačidiel

- AUTO ON/OFF:** Obrazovka sa zapne automaticky pri stlačení ľubovoľného tlačidla alebo keď je zariadenie v pohybe a vypne sa automaticky, keď rýchlosť nezaznamená žiadny signál alebo žiadne z tlačidiel nie je stlačené po dobu 4 minút.
- RESET:** Údaje v zariadení môžete vymazať buď výmenou batérií alebo stlačením a podržaním tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.
- MODE:** Toto tlačidlo slúži na výber a potvrdenie požadovanej funkcie. Zvoľte z možností SCAN alebo LOCK. Pokiaľ nechcete režim SCAN, stláčajte tlačidlo MODE, až kým nebude blikať požadovaná funkcia, ktorú chcete na displeji pri cvičení zobrazit'.
- TIME:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na TIME. Pri spustení cvičenia sa zobrazí celkový čas cvičenia.
- SPEED:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na SPEED. Počítač zobrazí aktuálnu rýchlosť.
- DISTANCE:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na DIST. Počítač zobrazí vzdialenosť každého absolvovaného cvičenia.
- ODOMETER:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na ODOMETER. Zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť.
- PULSE:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na PULSE. Zobrazí sa srdcová frekvencia užívateľa v počte úderov za minútu (BPM). Položte dlane oboch rúk na kontaktné senzory (alebo vložte klipsu do ucha) a pre čo najpresnejšie meranie počkajte 30 sekúnd.
- CALORIES:** Stláčajte tlačidlo MODE, až kým šípka neukazuje na CAL. Pri spustení cvičenia sa zobrazí celkový počet spálených kalórií.

SCAN: Automatické zobrazenie nasledovných funkcií v tomto poradí: ČAS-RÝCHLOSŤ-VZDIALENOSŤ-PULZ-KALÓRIE.

BATÉRIE: Podľa typu počítacza sú potrebné buď jedna alebo dve batérie. Ak je obraz na displeji slabý alebo neúplný, vymeňte batérie.

Starostlivosť a údržba

1. Pravidelne kontrolujte zariadenie, aby ste zistili akékoľvek poškodenie alebo opotrebenie, ktoré mohlo vzniknúť.
2. Pravidelne mažte pohyblivé časti olejom, aby ste predišli predčasnému opotrebeniu.
3. Pred použitím zariadenie skontrolujte a dotiahnite všetky diely, okamžite vymeňte všetky poškodené diely a zariadenie znova nepoužívajte, kým nebude v bezchybnom stave.
4. Chráňte zariadenie pred priamym slnečným žiarením.
5. Zariadenie je možné čistiť vlhkou handrou a jemným neabrazívnym saponátom. **Nepoužívajte** rozpúšťadlá.
6. **Nepokúšajte** sa sami opravovať toto zariadenie. Ak máte akékoľvek ťažkosti s montážou, obsluhou alebo používaním tohto zariadenia alebo ak si myslíte, že vám môžu chýbať nejaké časti, kontaktujte výrobcu.

Riešenie problémov

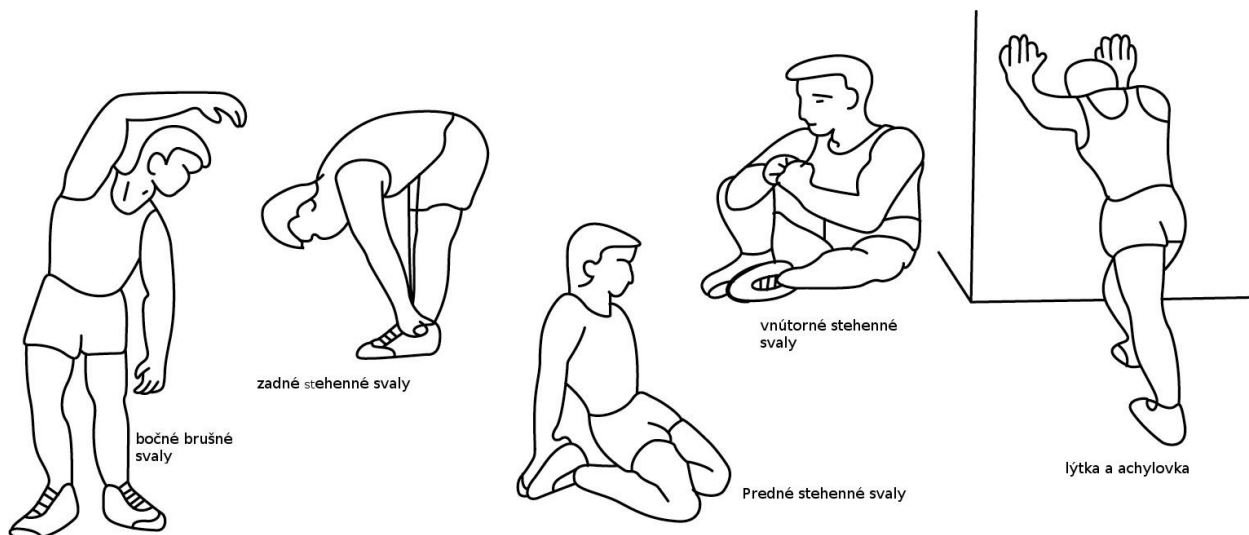
1. Ak chcete vyriešiť problém s kývaním cyklotrenažéra, pohybujte a otáčajte pedálmi, kým nie sú stabilné.
2. Ak sa na obrazovke počítača nič nezobrazuje, skontrolujte, či sú káble prepojené správne; či je batéria správne nainštalovaná. Ak je batéria takmer vybitá, vymeňte ju.
3. Ak sa nezobrazí srdcová frekvencia alebo sa zobrazí v neobvyklej hodnote, skontrolujte, či je kábel v opierke ramena pripojený správne. Uistite sa, že držíte senzory opierky ramena; prosím, neuchopte senzory príliš pevne (vhodné pre model s funkciou pulzu).
4. Ak sa počas používania objaví neobvyklý zvuk, skontrolujte, či nie sú skrutky uvoľnené a či sú pevne utiahnuté.

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

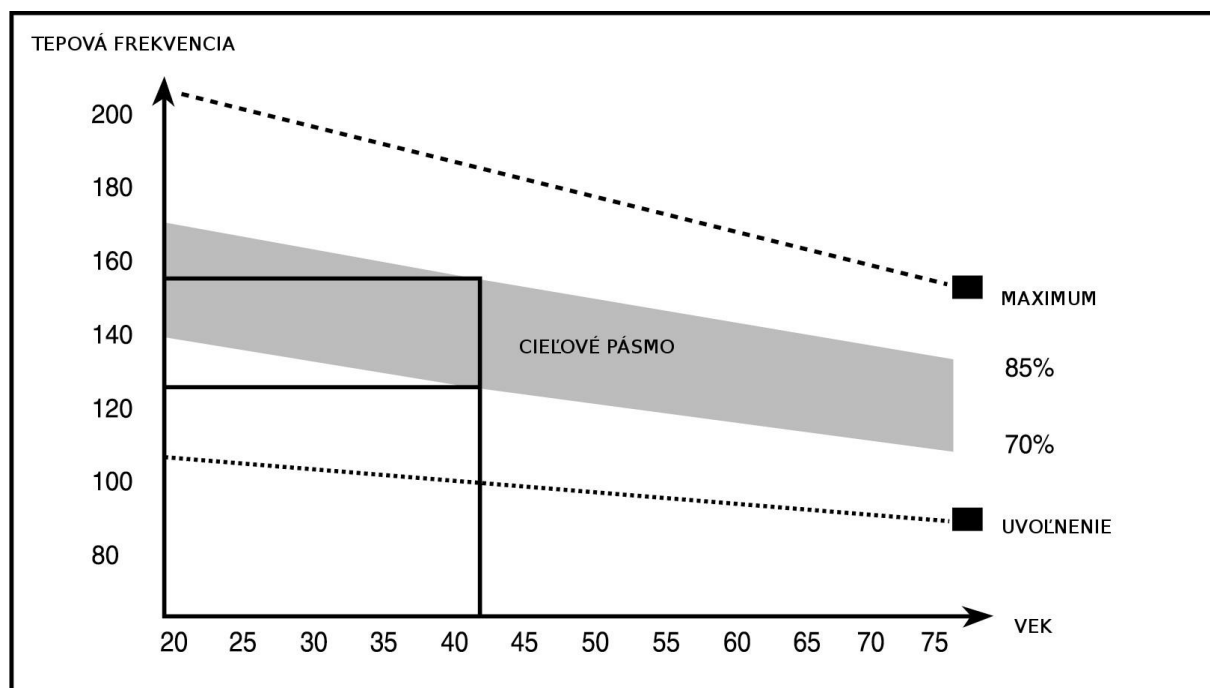
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvorenie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne.

Obmedzujte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

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 sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

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, nebo nevhodným umístěním. V případě reklamace nás kontaktujte.

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

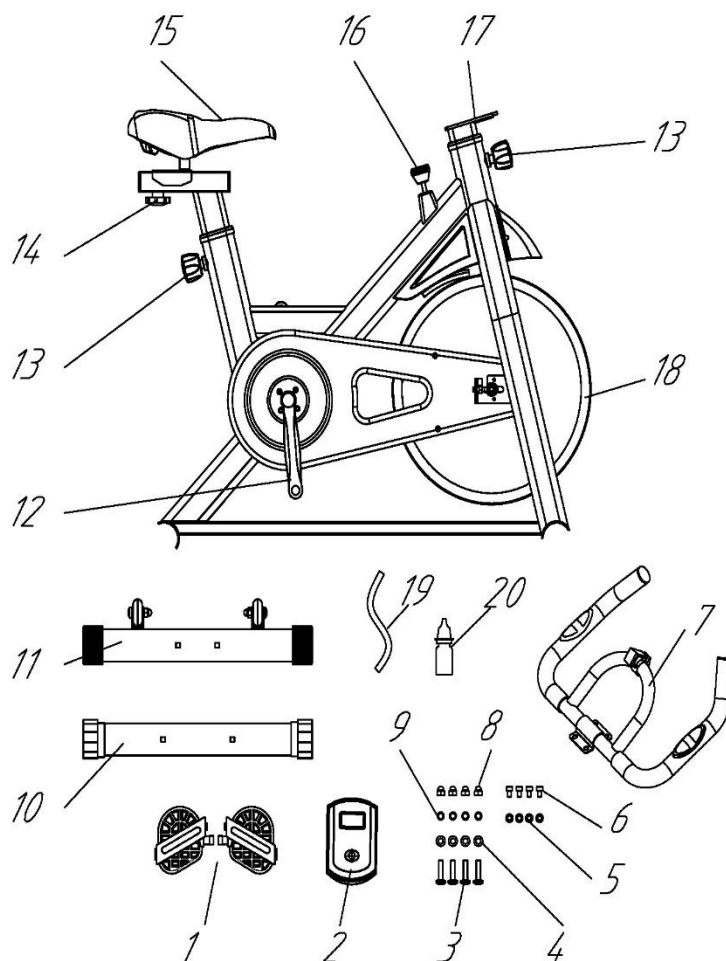
Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

- Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **110 kg**.
- Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
- Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6 m.
- Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod zařízení ochrannou podložku.
- Používejte zařízení uvnitř a chraňte ho před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do zastřešené verandy a v blízkosti vody.
- Zařízení je navrženo pro domácí používání. Třída použití a účinnosti HC (norma STN EN ISO 20957-1). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje výrobce za zařízení neručí.
- Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne vám, který trénink je pro Vás vhodný.
- Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit vaše zdraví.
- Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- S tréninkem začněte až poté jak se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveno.
- 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 bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
- Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, anebo zařízení přestaňte používat.
- Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotažené.
- Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
- Držte ruce a nohy pryč od pohyblivých částí.
- Po cvičení, prosím otočte kliku pro napětí ve směru hodinových ručiček (+), abyste zvýšili napětí a pedály se dále neotáčeli a nikoho nezranily.
- Cyklotrenažér s pevným kolem.
- Hmotnost zátěžového kola: **8 kg**
- Hmotnost: **30 kg**.
- Celkové rozměry zařízení (d x š x v): **98 x 50 x 105 cm**

Seznam dílů



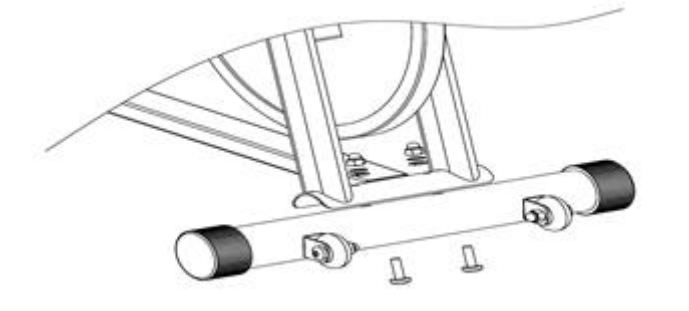
| | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------------|
| 1. | Pedály | 13. | Nastavitelný šroub |
| 2. | Počítač | 14. | Nastavitelný šroub |
| 3. | Nosní šroub 8x75 | 15. | Sedadlo |
| 4. | Oblouková podložka $\Phi 8$ | 16. | Brzda |
| 5. | Podložka $\Phi 6$ | 17. | Krytka tyče |
| 6. | Šroub s válcovou hlavou M6 | 18. | Setrvačnick |
| 7. | Řídítka | 19. | Vlnitá rourka |
| 8. | Krycí šroub M8 | 20. | Podpěra řídítek |
| 9. | Podložka $\Phi 8$ | | |
| 10. | Zadní stabilizátor | | |
| 11. | Přední stabilizátor | | |
| 12. | Klika | | |

Montážní návod

Krok 1

Přípevněte přední tyč k rámu a zajistěte pomocí šroubů a podložek, nasad'te vrchní šrouby a pevně je utáhněte pomocí klíče. Stejně postupujte při montáži zadní tyče.

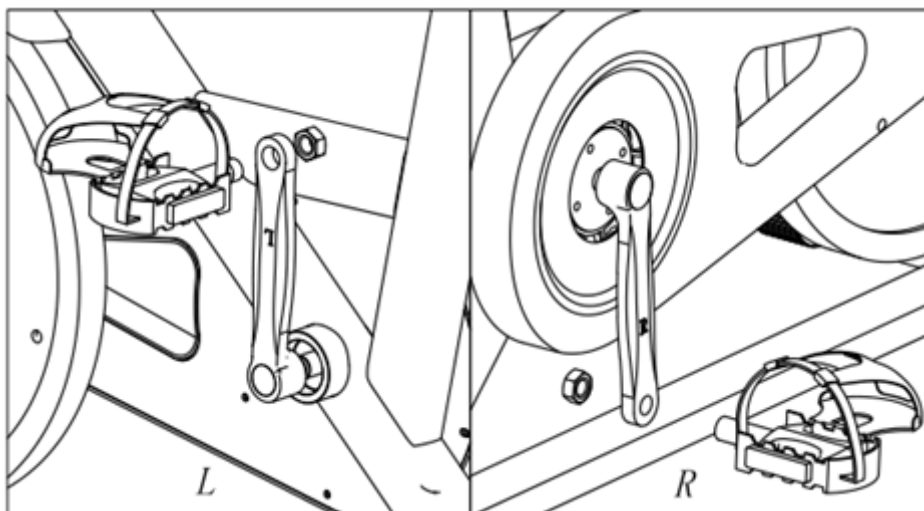
Poznámka: Je-li konstrukce nestabilní, pomocí popruhu chodidel ji vyrovnejte.



Krok 2

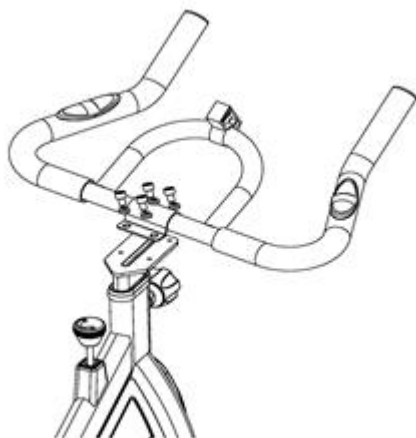
Pedály jsou označené (L) pro levý a (R) pro pravý pedál. Přidejte 2 kapky zajišťující kapaliny a připevněte pedál s pravým závitem pomocí klíče a pevně ho utáhněte pomocí vstavené matice. Přidejte 2 kapky zajišťující kapaliny a připevněte pedál s levým závitem pomocí klíče a pevně ho utáhněte pomocí vstavené matice.

Poznámka: Kliky jsou stejně označené (L) a (R). Připevněte pedály na správnou stranu, jinak může dojít k poškození zařízení. Taky utáhněte popruh chodidel, v opačném případě může po dlouhodobém používání odpadnout.



Krok 3

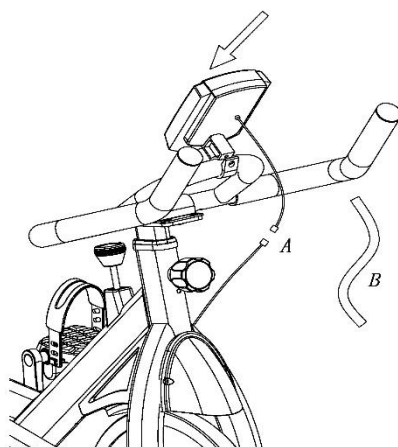
Vyberte řídítka a zarovnejte 4 otvory v řídítkách s otvory se závitem v hlavním rámu, nasadte podložky a pomocí šroubů s válcovou hlavou řídítka k rámu připevněte.



Krok 4

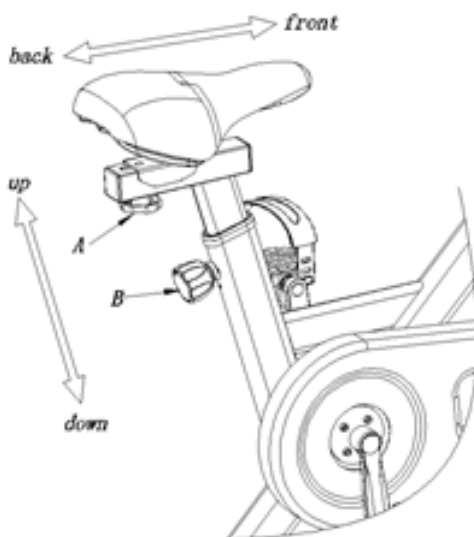
Nasadte počítač drážkami na držák.

3. Propojte kabely podle obrázku (A) (pro modely bez funkce měření pulzu).
4. Dvojitý kabel propojte s pravým kabelem měření pulzu a jednotlivý kabel s levým senzorem. Uchovávejte kabely uvnitř rourky (B) (pro modely s funkcí měření pulzu).



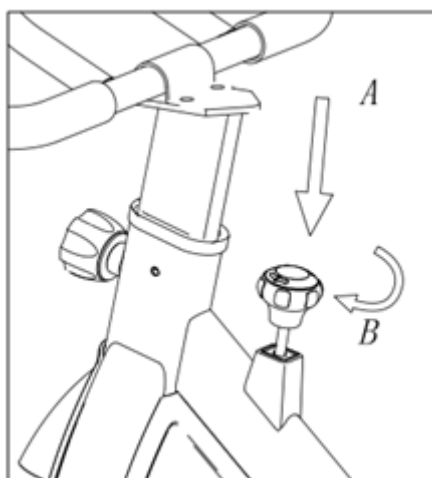
Krok 5

3. Chcete-li nastavit výšku sedadla, otočte nastavitelný šroub doleva a uvolněte ho (B) a nastavte sedadlo do požadované výšky. Uvolněte šroub tak, aby prošel otvorem v podpěře sedadla, pak ho jednoduše zajistěte (stejně nastavíte výšku řídítek).
4. Chcete-li nastavit horizontální polohu sedadla, uvolněte šroub podle nákresu A. Sedadlo můžete nastavit dozadu a dopředu povolením šroubu do požadované pozice. Potom šroub jednoduše zajistěte na svém místě.



Krok 6

Otáčejte regulátorem brzdy ve směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu a v protisměru hodinových ručiček pro snížení odporu. Pro nouzové zastavení brzdu stlačte.



Počítač

| | |
|---|--------------------------|
| Čas | 00:00 – 99:59 min./sek. |
| Rychlost | 00 – 99.9 ml/h |
| Vzdálenost | 0.00 – 99.99 ml |
| Počítadlo (je-li součástí) | 0.00 – 9999 ml |
| Srdcová frekvence (je-li součástí) | 40 – 240 BPM (volitelné) |
| Kalorie | 0 – 999.9 Kcal |

Funkce tlačítek

- 10. AUTO ON/OFF:** Obrazovka se zapne automaticky při stlačení libovolného tlačítka nebo když je zařízení v pohybu a vypne se automaticky, když rychlost nezaznamená žádný signál nebo žádné z tlačítek není stisknuto po dobu 4 minut.
- 11. RESET:** Údaje v zařízení můžete vymazat buď výměnou baterií nebo stisknutím a podržením tlačítka MODE po dobu 3 vteřin.
- 12. MODE:** Toto tlačítko slouží na výběr a potvrzení požadované funkce. Zvolte z možností SCAN nebo LOCK. Pokud nechcete režim SCAN, stiskněte tlačítko MODE, dokud nebude blikat požadovaná funkce, kterou chcete na displeji při cvičení zobrazit.
- 13. TIME:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na TIME. Při spuštění cvičení se zobrazí celkový čas cvičení.
- 14. SPEED:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na SPEED. Počítač zobrazí aktuální rychlost.
- 15. DISTANCE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na DIST. Počítač zobrazí vzdálenost každého absolvovaného cvičení.
- 16. ODOMETER:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na ODOMETER. Zobrazí se celková projetá vzdálenost.
- 17. PULSE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na PULSE. Zobrazí se srdcová frekvence uživatele v počtu úderů za minutu (BPM). Položte dlaně obou rukou na kontaktní senzory (nebo vložte klipsu do ucha) a pro co nejpřesnější měření počkejte 30 vteřin.
- 18. CALORIES:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud šipka neukazuje na CAL. Při spuštění cvičení se zobrazí celkový počet spálených kalorií.

SCAN: Automatické zobrazení následujících funkcí v tomto pořadí: ČAS-RYCHLOST-VZDÁLENOST-PULZ-KALORIE.

BATÉRIE: Podle typu počítače jsou potřebné buď jedna nebo dvě baterie. Je-li obraz na displeji slabý nebo neúplný, vyměňte baterie.

Starostlivost a údržba

7. Pravidelně kontrolujte zařízení, abyste zjistili jakékoli poškození nebo opotřebení, které mohlo vzniknout.
8. Pravidelně mažte pohyblivé části olejem, abyste předešli předčasnému opotřebení.
9. Před použitím zařízení zkontrolujte a dotáhněte všechny díly, okamžitě vyměňte všechny poškozené díly a zařízení znova nepoužívejte, dokud nebude v bezchybném stavu.
10. Chraňte zařízení před přímým slunečním zářením.
11. Zařízení je možné čistit vlhkým hadříkem a jemným neabrazivním saponátem.
Nepoužívejte rozpouštědla.
12. **Nepokoušejte** se sami opravovat toto zařízení. Máte-li jakékoli těžkosti s montáží, obsluhou nebo používáním tohoto zařízení nebo si myslíte, že vám můžou chybět nějaké části, kontaktujte výrobce.

Řešení problémů

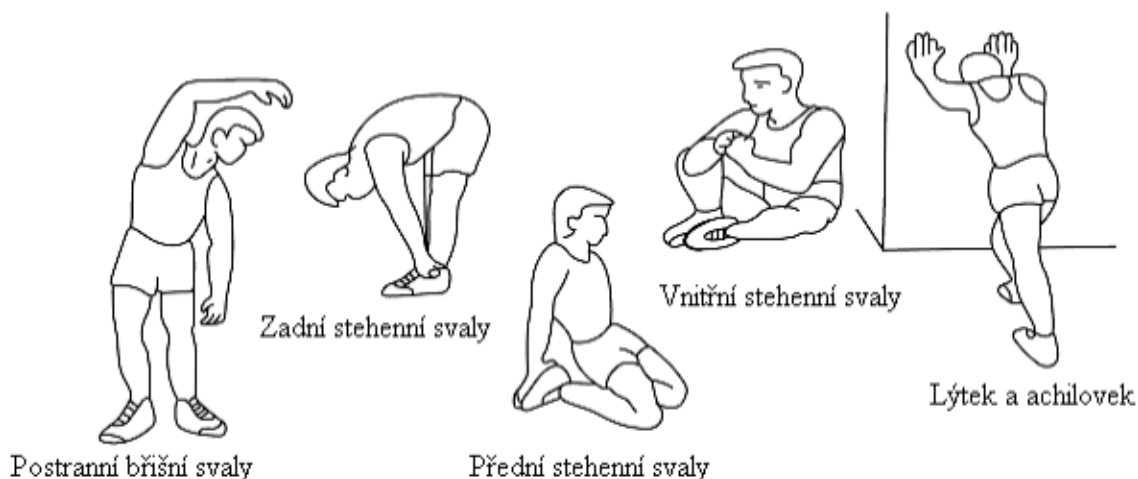
5. Chcete-li vyřešit problém s kýváním cyklotrenažeru, pohybujte a otáčejte pedály, dokud nejsou stabilní.
6. Jestli se na obrazovce počítače nic nezobrazuje, zkontrolujte, zdali jsou kabely propojené správně; zdali je baterie správně nainstalovaná. Je-li baterie téměř vybitá, vyměňte ji.
7. Jestli se nezobrazí srdečná frekvence nebo se zobrazí v neobvyklé hodnotě, zkontrolujte, zdali je kabel v opěrce ramena připojený správně. Ujistěte se, že držíte senzory opěrky ramena; prosím, neuchopte senzory příliš pevně (vhodné pro model s funkcí pulzu).
8. Jestli se během používání objeví neobvyklý zvuk, zkontrolujte, zdali nejsou šrouby uvolněny a zdali jsou pevně utáhnuté.

Návod na cvičení

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

1. Zahřívací cvičení

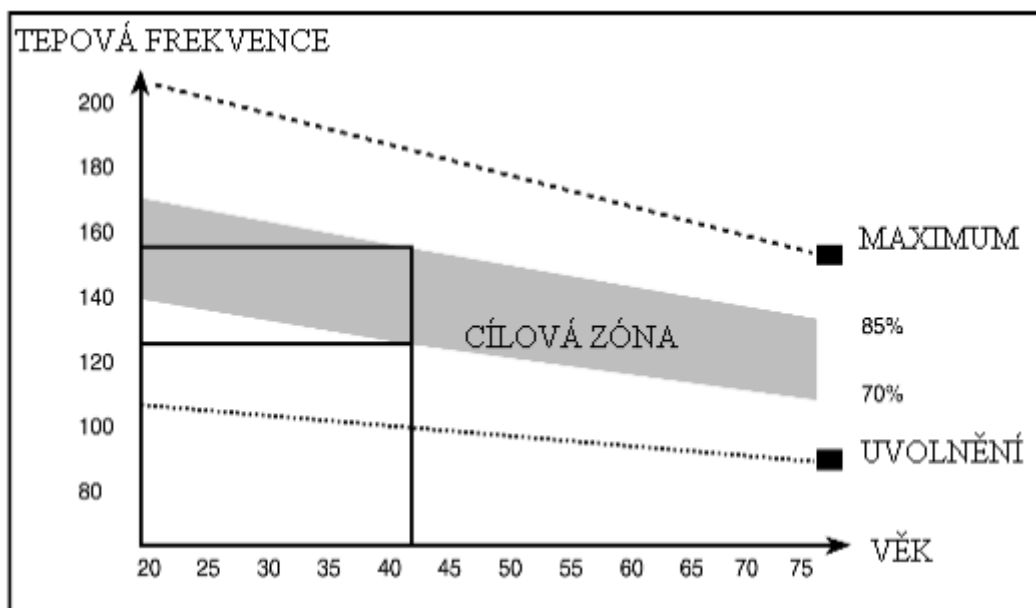
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku, pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní vašemu kardio-vaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3krát do týdne.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení Vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Úbytek hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií.

Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.



Rozcvička

Cvičení krku

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



Cvičení pro oblast ramen

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



Cvičení pro paže

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



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o 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 pociťovat 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 jí přiložit k zadním partiím, střídejte 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.

Kedves vásárlók,

Örülünk, hogy a **DUVLAN** termékét választotta. Ezt a minőségi terméket otthoni használatra tervezték. A termék összeszerelése előtt gondosan olvassa el a használati utasítást. A készüléket csak a jelen kezelési útmutatóban leírtak szerint használja. Tartsa meg ezt a kézikönyvet a termék működésével kapcsolatos későbbi hivatkozásokhoz.

Sok szórakozást és sikert kívánunk az edzéshez!

A DUVLAN csapata

Jótállás

A minőségi DUVLAN termékeket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. Az eladó 5 év garanciát vállal a vázra 2 év garanciát az összes mechanikus és az elektronikus alkatrészre.

A garancia nem terjed ki a helytelen telepítés, a helytelen karbantartás, a mechanikai sérülések, az alkatrészek elhasználódása, normál használat, elkerülhetetlen események, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő kezelés vagy helytelen elhelyezés által okozott károkra. Panasz esetén forduljon hozzánk.

A jótállási időszak az eladás napján kezdődik (ezért őrizze meg a vásárlás igazolását).

Vevőszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és sorozatszámát, hogy a legjobban segítsünk Önnek a készülékével kapcsolatos problémák megoldásában. Ezeket az információkat a számlán találja meg.

Utasítások a készülék üzemén kívüli helyezés utáni kezeléséhez

Ez a **DUVLAN** termék újrahasznosítható. Kérjük, az élettartama végén adja le a készülékét egy hulladékgyűjtő helyre (vagy kijelölt helyre).

Elérhetőség:

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

Utasítás

Ez a kezelési útmutató tájékoztató jellegű az ügyfél számára készült. A DUVLAN nem vállal felelősséget a termék fordításából vagy műszaki változtatásaiból eredő hibákért..

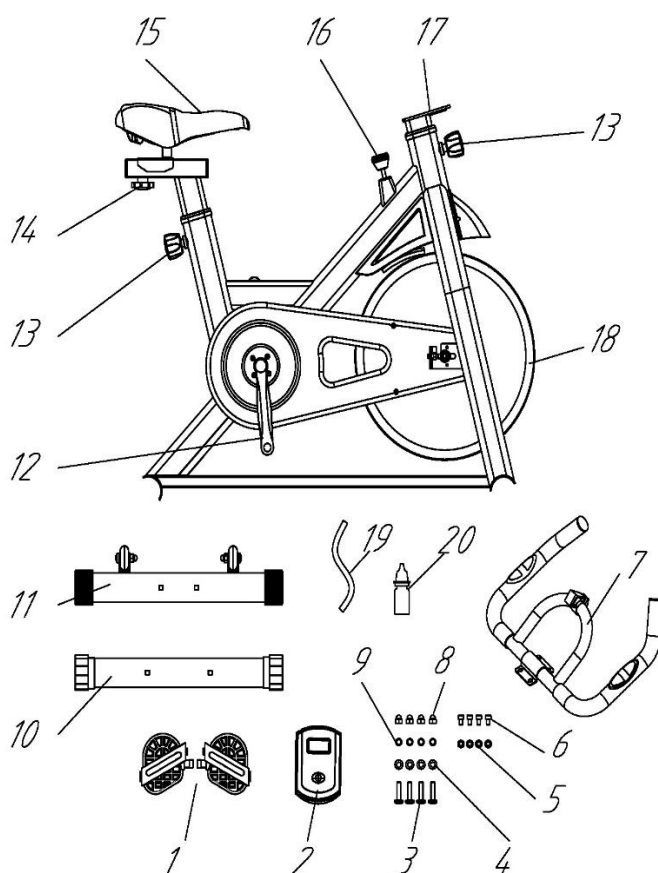
Fontos biztonsági tudnivalók

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a termék használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos információkat fog megtudni a készülék biztonságáról, megfelelő használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg ezt a használati utasítást a jövőbeni javítások, karbantartások vagy alkatrészek megrendelése esetén.

- Ezt a terméket nem használhatják olyan személyek, akiknek súlya meghaladja a **110 kg**
- Ezt az eszközt nem használhatják olyan személyek, akiknek súlya meghaladja a kg-ot.
- A készüléket felnőttek képzésére tervezték. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a gépteremben.
- Helyezze a készüléket csúszásmentes felületre. Ha meg akarja védeni a padlóját, helyezzen védőbetétet a készülék alá.
- Biztosítson elegendő helyet a készülék biztonságos használatához. A gép közelében min. Szabad területnek kell lennie. 0,6 m.
- Használja a készüléket zárt térben, és védje a nedvességtől és a portól. Ne helyezze a készüléket fedett verandára vagy víz közelébe.
- A készüléket otthoni használatra tervezték. HC alkalmazási és hatékonysági osztály (STN EN957 - 10 szabvány). A termék kereskedelmi használatára nem vonatkozik a gyártó garanciája
- Az termék nem alkalmas terápiás kezelésre.
- Egészségügyi szövődmények és korlátozások esetén konzultáljon orvosával az edzésről.
- Meg fogja mondani, hogy melyik edzés alkalmas az Ön számára.
- A helytelen edzés és képességeinek túlértékelése károsíthatja egészségét.
- Ha hányingert, mellkasi fájdalmat tapasztal vagy nehezen kap levegőt edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Ne kezdje el az edzést, amíg nem biztos abban, hogy a termék megfelelően van összerakva és beállítva.
- A termék telepítésekor kövesse pontosan az utasításokat.
- Csak eredeti DUVLAN alkatrészeket használjon (lásd a listát).
- Húzza meg erősen az összes mozgó alkatrészt, hogy megakadályozza, hogy az edzés közben meglazuljon.
- Ne használja a készüléket mezítláb vagy laza cipővel. Edzés közben ne viseljen laza ruházatot. Tegye el az összes ékszert, mielőtt elkezd edzeni. Rögzítse a haját, hogy az ne zavarja edzés közben.
- A sérült alkatrészek veszélyeztethetik az Ön biztonságát és befolyásolhatják a készülék élettartamát.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes anya és csavar szorosságát..
- A készülék minden összeszerelését / szétszerelését gondosan kell elvégezni.
- Tartsa távol a kezét és a lábát a mozgó részekről.

- Gyakorlás után fordítsa el a feszítőkart az óramutató járásával megegyező irányba (+) a feszültség növelése érdekében, és megakadályozza, hogy a pedálok tovább forduljanak és senkit ne sértsenek meg.
- Kerékpár, rögzített kerékkal
- Teherkerék súlya: **8 kg**
- Súlya: **30 kg**
- Teljes méretek (H x Sz x M): **cm.98 x 50 x 105 cm**

Alkatrész lista

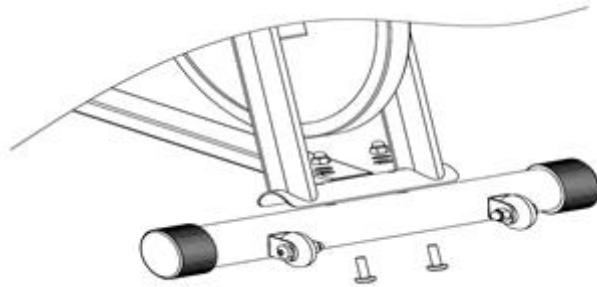


| | | | |
|-----|----------------------|-----|------------------|
| 1. | Pedál | 13. | Állítható csavar |
| 2. | Számítógép | 14. | Állítható csavar |
| 3. | Tartócsavar 8x75 | 15. | Ülés |
| 4. | Íves alátét $\Phi 8$ | 16. | Fék |
| 5. | Alátét $\Phi 6$ | 17. | Rúdtakaró |
| 6. | Hengerfejű csavar M6 | 18. | Lendkerék |
| 7. | Kormány | 19. | Hullámcső |
| 8. | Takaró csavar M8 | 20. | Kormány tartó |
| 9. | Alátét $\Phi 8$ | | |
| 10. | Hátsó rúd | | |
| 11. | Első rúd | | |
| 12. | Tengely | | |

Szerelési útmutató

1. lépés

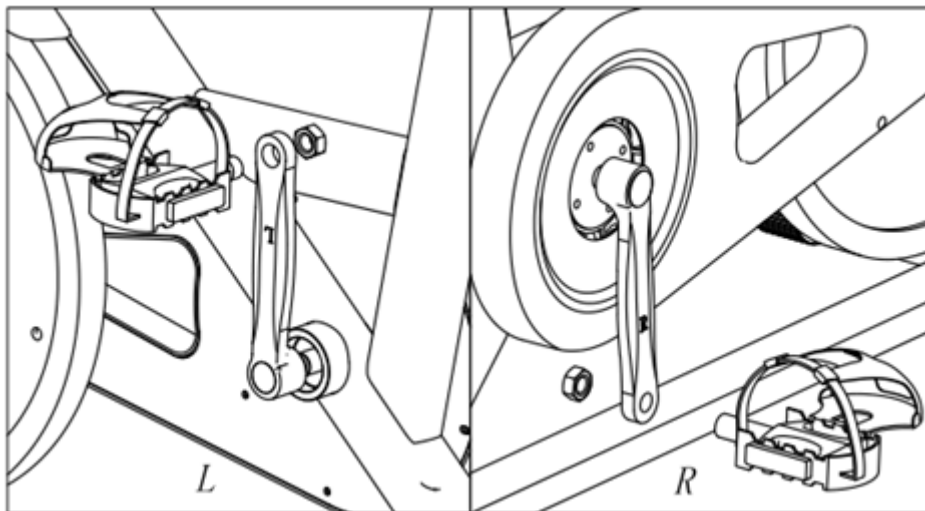
Csatlakoztassa az elülső rudat a kerethez, és rögzítse csavarokkal és alátétekkel, szerelje be a felső csavarokat és szorosan húzza meg őket egy kulcs segítségével. Tegye ugyanezt a hátsó rúd felszerelésekor. Megjegyzés: Ha a szerkezet instabil, egyengesse a lábszíjjal.



2. lépés

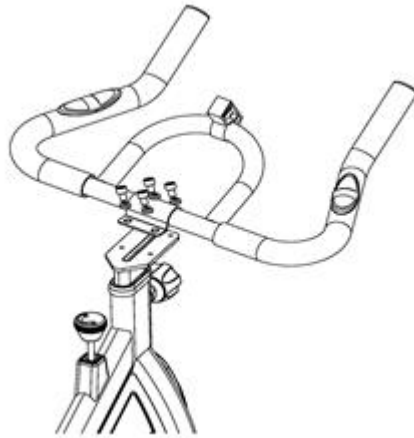
A pedálok jelzése (L) a bal oldali pedálnál és (R) a jobb oldali pedálnál. Adjon hozzá 2 csepp reteszelő folyadékot, és rögzítse a jobb oldali menetpedált egy csavarkulccsal, és húzza meg szorosan a beépített anyával. Adjon hozzá 2 csepp rögzítőfolyadékot, és rögzítse a bal oldali menetpedált egy csavarkulccsal, és húzza meg szorosan a beépített anyával.

Megjegyzés: A hajtókarokat szintén (L) és (R) jelölik. Helyezze a pedálokat a megfelelő oldalra, különben a készülék megsérülhet. Húzza meg a lábszíjat is, különben hosszan tartó használat után leeshet.



3. lépés

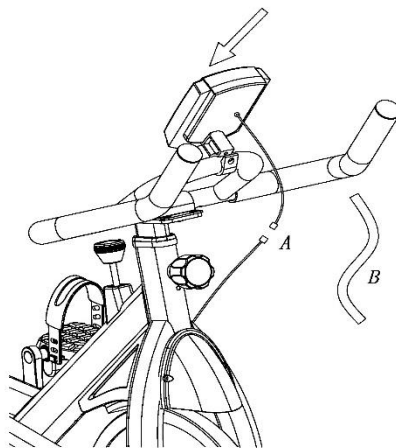
Távolítsa el a kormányt, és igazítsa a kormány 4 furatát a főkeret menetes furatához, szerelje be az alátéteket, és a kupakos csavarokkal rögzítse a kormányt a kerethez.



4. lépés

Helyezze a számítógépet a tartóba.

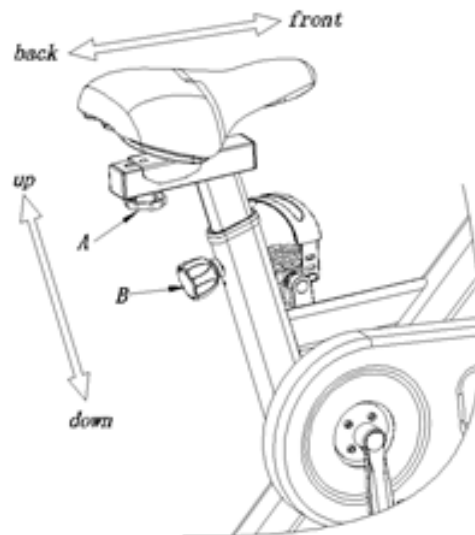
1. Csatlakoztassa a kábeleket az (A) ábra szerint (impulzusmérési funkció nélküli modelleknél).
2. Csatlakoztassa a kettős kábelt a jobb pulzusmérőkábelhez, és az egyetlen kábelt a bal érzékelőhöz. Tartsa a kábeleket a csőben (B) (impulzusmérő funkcióval rendelkező modelleknél).



5. lépés

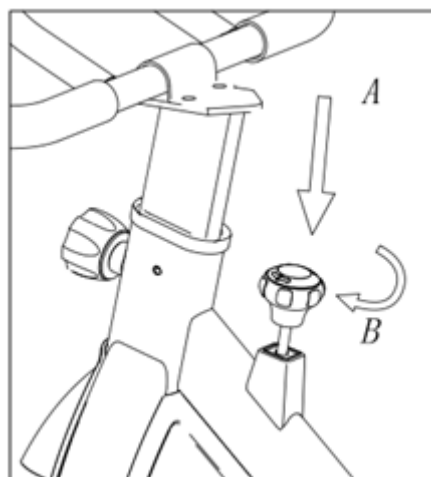
1. Az ülés magasságának beállításához forgassa balra az állítható csavart, majd lazítsa meg (B) és állítsa be az ülést a kívánt magasságra. Lazítsa meg a csavart úgy, hogy áthaladjon az üléstámasz furatán, majd egyszerűen rögzítse (állítsa be a kormány magasságát is).

2. Az ülés vízszintes helyzetének beállításához lazítsa meg a csavart az A ábra szerint. Az ülést hátra és előre állíthatja a csavarok kívánt helyzetbe lazításával. Ezután egyszerűen rögzítse a csavarokat a helyén.



6. lépés

Forgassa a fékbeállítót az óramutató járásával megegyező irányba az ellenállás növeléséhez, és az óramutató járásával ellentétes irányba az ellenállás csökkentéséhez. Nyomja meg a féket észlelési állításhoz.



Számítógép

| | |
|--|----------------------------|
| Idő | 00:00 – 99:59 perc./mp. |
| Gyorsaság | 00 – 99.9 ml/ó |
| Távolság | 0.00 – 99.99 ml |
| Számológép (ha a része) | 0.00 – 9999 ml |
| Szív frekvencia (ha a része) | 40 – 240 BPM (választható) |
| Kalória | 0 – 999.9 Kcal |

Kapcsoló funkció

19. **AUTO ON/OFF:** A képernyő automatikusan bekapcsol, ha bármelyik gombot megnyomja, vagy amikor a készülék mozog, és automatikusan kikapcsol, ha 4 percen keresztül nem érzékel sebességet vagy egyetlen gombot sem nyom meg.
20. **RESET:** A készüléken lévő adatokat törölheti az elemek cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig történő lenyomásával.
21. **MODE:** Ezzel a gombbal lehet kiválasztani és megerősíteni a kívánt funkciót. Válasszon a SCAN vagy a LOCK közül. Ha nem kíván SCAN módot, akkor nyomja meg a MODE gombot, amíg a kívánt funkció, amelyet a gyakorlat képernyőn meg akar jeleníteni, villogni kezd.
22. **TIME:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl a TIME-ra nem mutat. Amikor elkezdi egy gyakorlatot, megjelenik a teljes edzésidő.
23. **SPEED:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl SPEED-re mutat. A számítógép megjeleníti az aktuális sebességet.
24. **DISTANCE:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl DIST-re mutat. A számítógép megjeleníti az egyes befejezett gyakorlatok távolságát.
25. **ODOMETER:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl ODOMETER-re mutat. Megjelenik a teljes megtett távolság.
26. **PULSE:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl PULSE-ra mutat. A felhasználó pulzusszámát percenkénti ütemben (BPM) jeleníti meg. Helyezze mindkét kéz tenyerét az érintkező érzékelőkre (vagy helyezze be a kapcsot a fülébe), és várjon 30 másodpercet a legpontosabb méréshez.
27. **CALORIES:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a nyíl CAL-ra mutat. Az edzés elindításakor megjelenik az elégetett kalóriák teljes száma.

SCAN: A következő funkciók automatikus megjelenítése ebben a sorrendben: IDŐ-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES

ELEMEK: A számítógép típusától függően egy vagy két elemre van szükség. Ha a kép gyenge vagy hiányos, cserélje ki az elemeket.

Karbantartás:

13. Rendszeresen ellenőrizze a készüléket esetleges sérülések vagy kopások szempontjából.
14. Rendszeresen kenje meg a mozgó alkatrészeket olajjal az idő előtti kopás elkerülése érdekében.
15. Használat előtt ellenőrizze és húzza meg az összes alkatrészt, azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, és csak akkor használja újra a készüléket, ha tökéletes állapotban van.
16. Óvja a készüléket a közvetlen napfénytől.
17. A készüléket nedves ruhával és enyhe, nem súroló mosószerrel lehet megtisztítani. **Ne használjon** oldószereket.
18. **Ne próbálja** meg saját maga szervizelni ezt a gépet. Ha bármilyen problémája van a berendezés telepítésével, üzemeltetésével vagy használatával, vagy ha úgy gondolja, hogy hiányzik valamilyen alkatrész, vegye fel a kapcsolatot a gyártóval.

Probléma megoldás

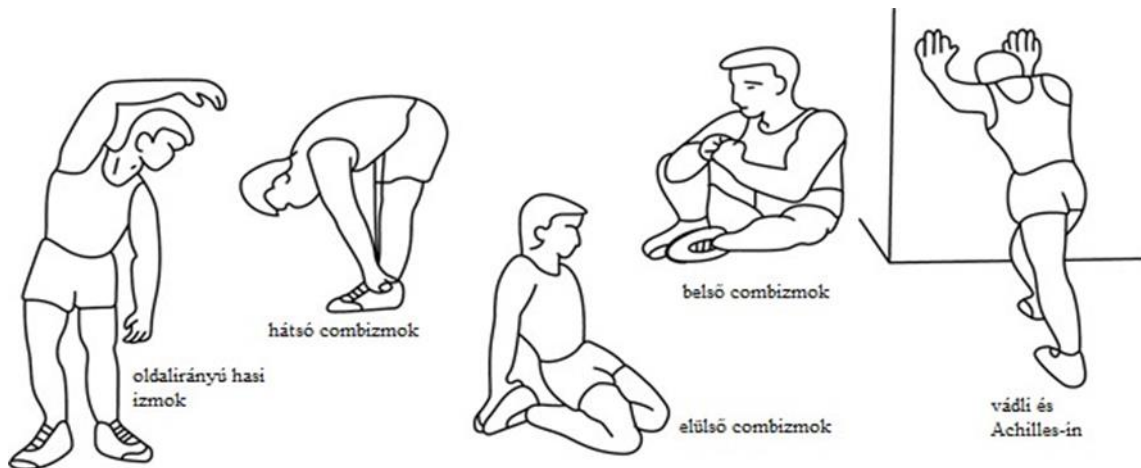
9. A szobakerékpár mozgás problémájának megoldásához mozgassa és forgassa a pedálokat, amíg stabilak nem lesznek.
10. Ha semmi nem jelenik meg a számítógép képernyőjén, ellenőrizze, hogy a kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva; hogy az akkumulátor megfelelően van-e behelyezve. Ha az elem lemerült, cserélje ki.
11. Ha a pulzusszám nem jelenik meg, vagy szokatlan érték jelenik meg, ellenőrizze, hogy a kartámaszban lévő kábel megfelelően van-e csatlakoztatva. Feltétlenül tartsa a kartámasz érzékelőket; kérjük, ne tartsa túl szorosan az érzékelőket (alkalmas impulzus funkcióval rendelkező modellhez).
12. Ha szokatlan zaj lép fel a használat során, ellenőrizze, hogy a csavarok nincsenek-e meglazulva és szorosak-e.

Útmutató a gyakorlatokhoz

A szobakerékpár használata javítja fizikai állapotát, felépíti izmait, és az ellenőrzött kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

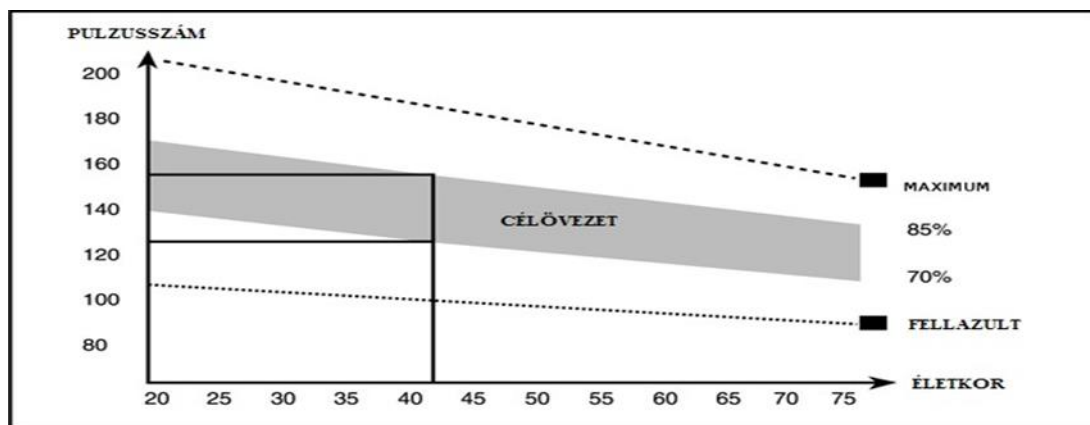
1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha növeli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



3. Relaxációs gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig. Ezt követően ismétlje meg a nyújtógyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

4. Izomformálás

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a

lábaival gyorsabban mozog, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

5.Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el. Ugyanez a helyet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Bemelegítés

Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Vállgyakorlat

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



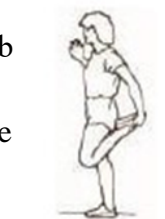
Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



Gyakorlat a test felső részének

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



A comb belső része

Üljön le. Lábaik helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábaik nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



A hüvelykujj megérintése

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



Térdgyakorlat

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



Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

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

