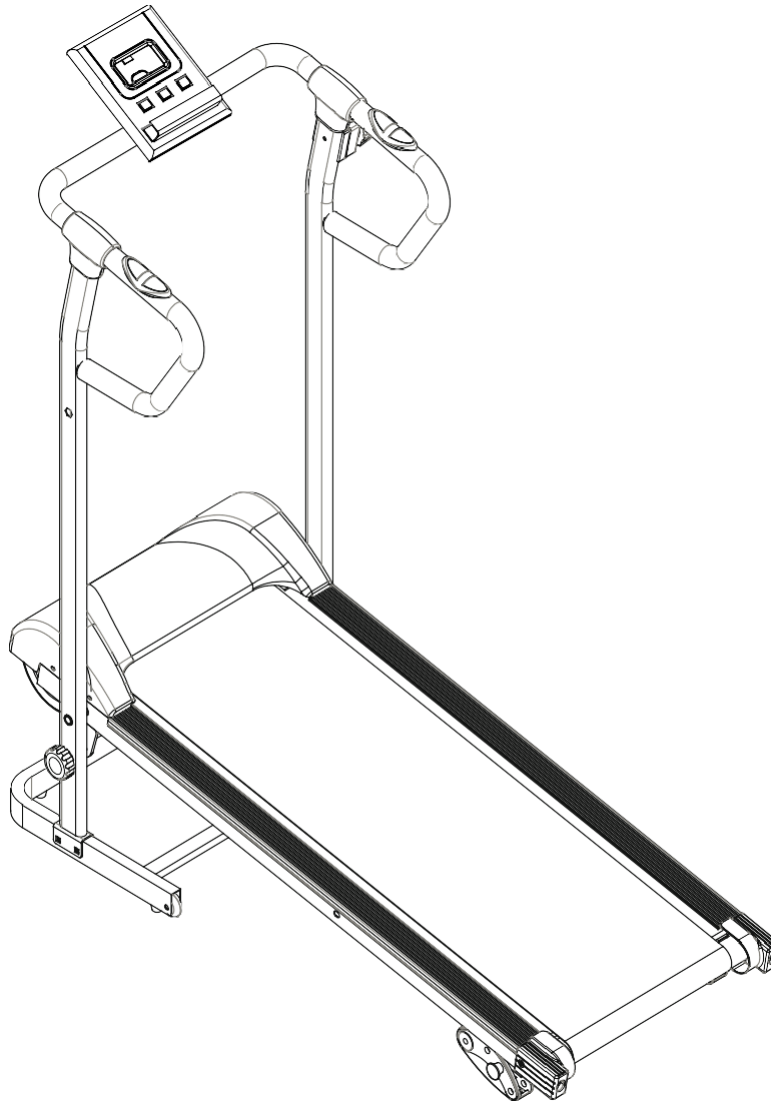


FORTY



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás Diadora Forty. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký pás používajte iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš DUVLAN tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

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 s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

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

Dôležité bezpečnostné upozornenie

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

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HB (norma EN 957-1/6). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje, výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Diadora (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. 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.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 22 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 128 x 55 x 132 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred montážou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte iba tak, ako je popísané v pokynoch.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky správne utiahnuté.
4. Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti so zariadením samé.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zmontované.
7. Zariadenie môže naraz používať iba jedna osoba.
8. Namontujte a prevádzkujte zariadenie na pevnom a rovnom povrchu. Okolo zariadenia vždy nechajte voľný priestor jedného metra.
9. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
10. Dbajte na to, aby **sa do zariadenia nikdy nedostala tekutina**.
11. Ostré predmety držte mimo dosahu zariadenia.
12. Nikdy nepoužívajte zariadenie, ak nefunguje správne.
13. Nepokúšajte sa zariadenie opraviť sami bez predchádzajúcej konzultácie s našim servisným strediskom.
14. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Zariadenie je v súlade s normou **EN 957-1/6 HB** a nie je vhodné na terapeutické použitie.
15. Prístroj nie je vhodný pre osoby s telesnou hmotnosťou nad **100 kg**.

ZÁKAZNÍCKY SERVIS: V prípade rozbitia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov kontaktujte naše servisné stredisko a požiadajte o originálne náhradné diely. Medzitým zariadenie nepoužívajte.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

UPOZORNENIE Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. To je dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pred začatím tréningu sa dobre zahrejte.
2. Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie, ktoré sa nemôže zachytiť do zariadenia. Nepoužívajte zariadenie naboso, vždy noste tenisky. Nenoste rozviazané topánky, s visiacimi šnúrkami alebo topánky s koženou podrážkou.

3. Všetky zavesené odevy a uteráky držte mimo bežeckého pásu. Ak sa predmet zasekne, okamžite zariadenie vypnite.
4. Pri začatí alebo zastavení tréningu buďte opatrní. Madlo používajte vždy, keď je to možné. Pri behu veľmi nízkou rýchlosťou sa držte madla. Nevystupujte z bežeckého pásu, keď je v prevádzke.
5. Položte obe nohy na bočné kryty, naštartujte bežecký pás a až keď bežecký pás beží pomalou, ale stabilnou rýchlosťou, postavte sa na bežecký pás najprv jednou a potom druhou nohou.
6. Nepokúšajte sa otáčať, keď stojíte na bežiacom páse a beží. Tvár a ruky majte vždy smerom dopredu.
7. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom iná osoba.
8. Nehojdajte sa ani neskáčte na bežecom páse.
9. Ak sa vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné fyzické príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a vyhľadajte lekársku pomoc.
10. Zdravotne postihnuté osoby môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
11. Deti by mali zariadenie používať iba v prítomnosti dospelého osoby.
12. V prípade nevoľnosti, bolesti na hrudníku alebo iných abnormálnych príznakoch okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU



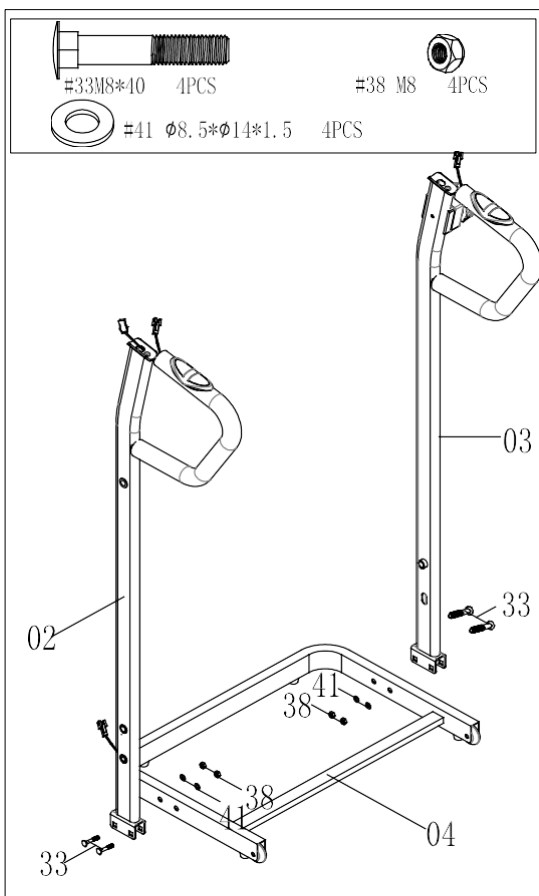
Obalové materiály sú recyklovateľné. Obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



Nevyhadzujte elektrické zariadenia do domového odpadu. Podľa európskej smernice 2002/96/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej implementácie do národného práva musia byť použité elektrické zariadenia zlikvidované, musia sa zbierať oddelene a recyklovať spôsobom šetrným k životnému prostrediu. Ak výrobky obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú napevno zabudované, musia byť pred likvidáciou odstránené a zlikvidované oddelene ako batérie.

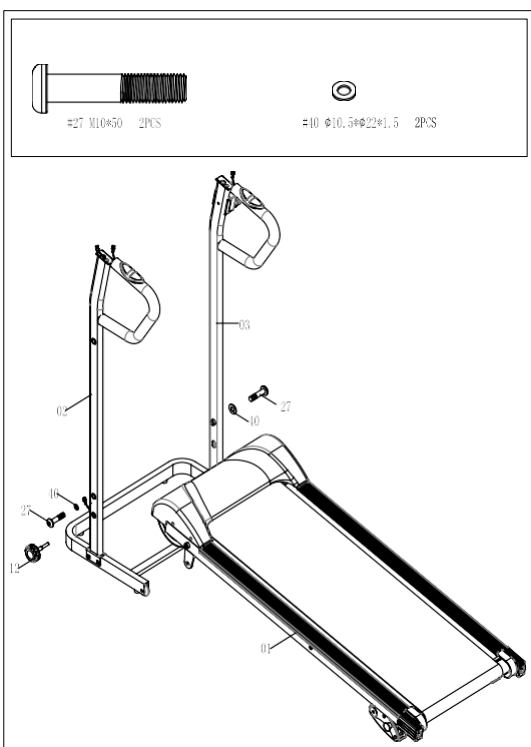
MONTÁŽNY NÁVOD

Pred začatím montáže bežeckého pásu skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré montážne kroky vyžadujú ťažké zdvíhanie. Odporúča sa, aby vám so zostavením tohto produktu pomohla iná osoba.



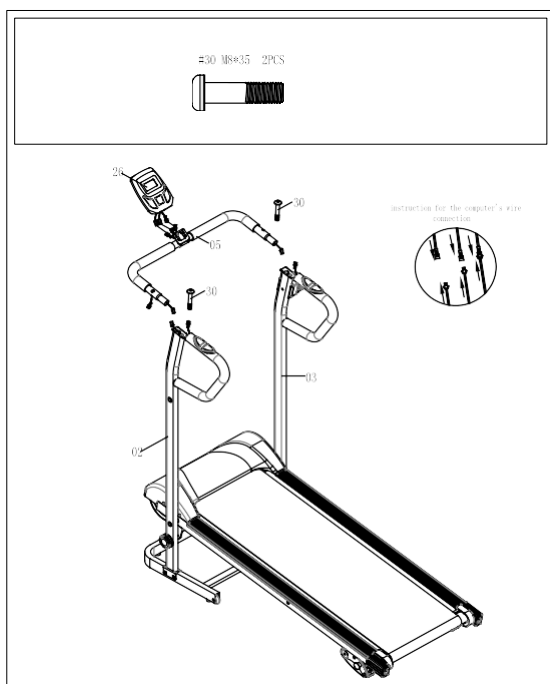
KROK 1: Montáž predných podpier

Vyberte základný rám (04) z krabice a položte ho na podlahu. Upevnite ľavú prednú podperu (02) a pravú prednú podperu (03) k základni (04) pomocou skrutky s hlavou (33), podložky (41) a nylonovej matice (38).



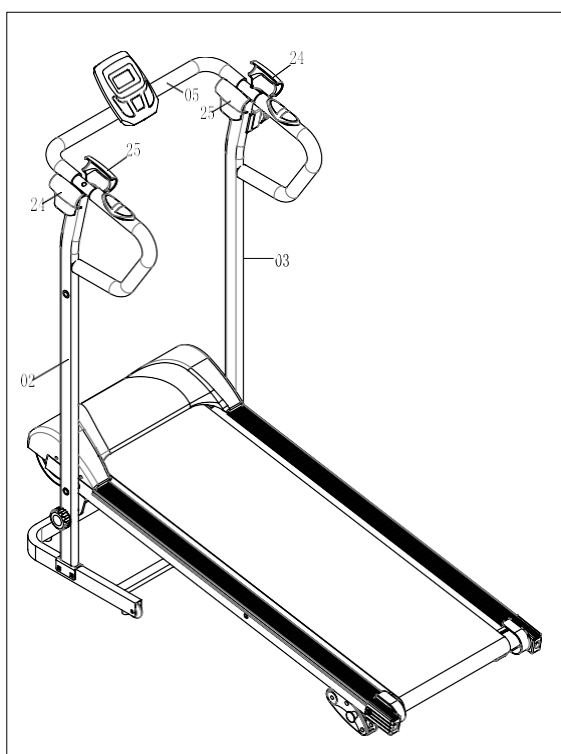
KROK 2: Montáž bežeckej plochy

Pripevnite rám bežeckej plochy (01) k ľavej prednej podpere (02) a k pravej prednej podpere (03) pomocou imbusovej skrutky (27) a podložky (40).



KROK 3: Montáž rámu počítača

Po pripojení káblov snímača pripevnite rám počítača (05) k ľavej prednej podpere (02) a na pravú prednú podporu (03) pomocou imbusovej skrutky (30). Pripojte káble počítača a rámu počítača a vložte počítač do dosky počítača.

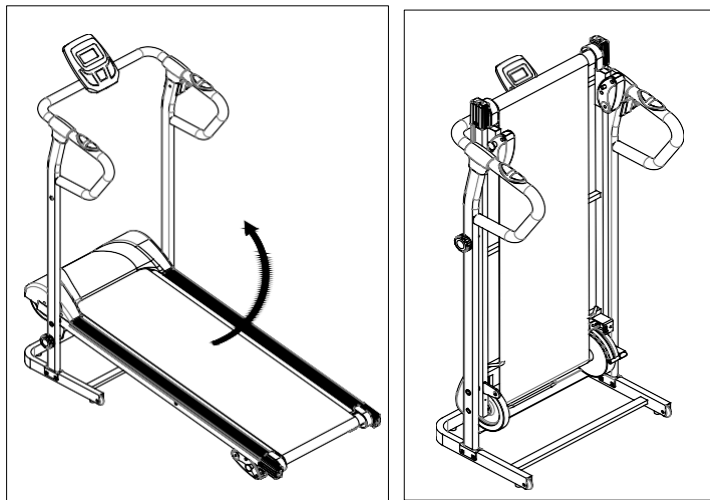


KROK 4: Montáž krytov

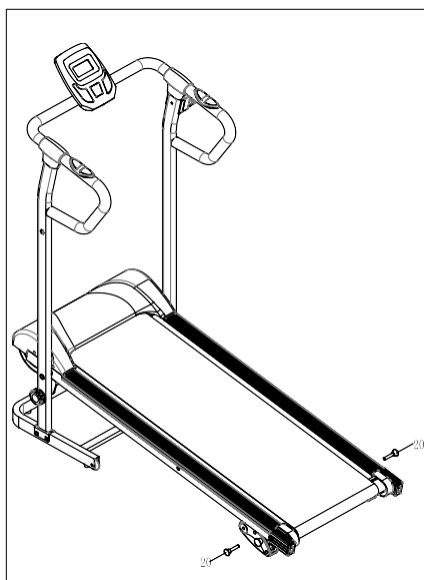
Namontujte ľavý kryt rukoväte (24) a pravý kryt rukoväte (25) na ľavú prednú podporu (02) a pravú prednú podporu (03).

SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Po tréningu bežecký pás zložte a zaistite ho poistným kolíkom (12).

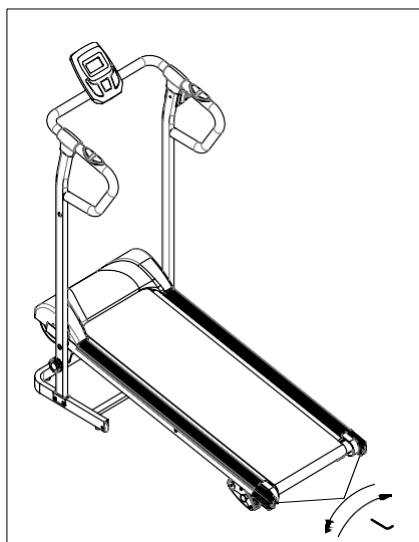


UPRAVTE UHOL SKLONU



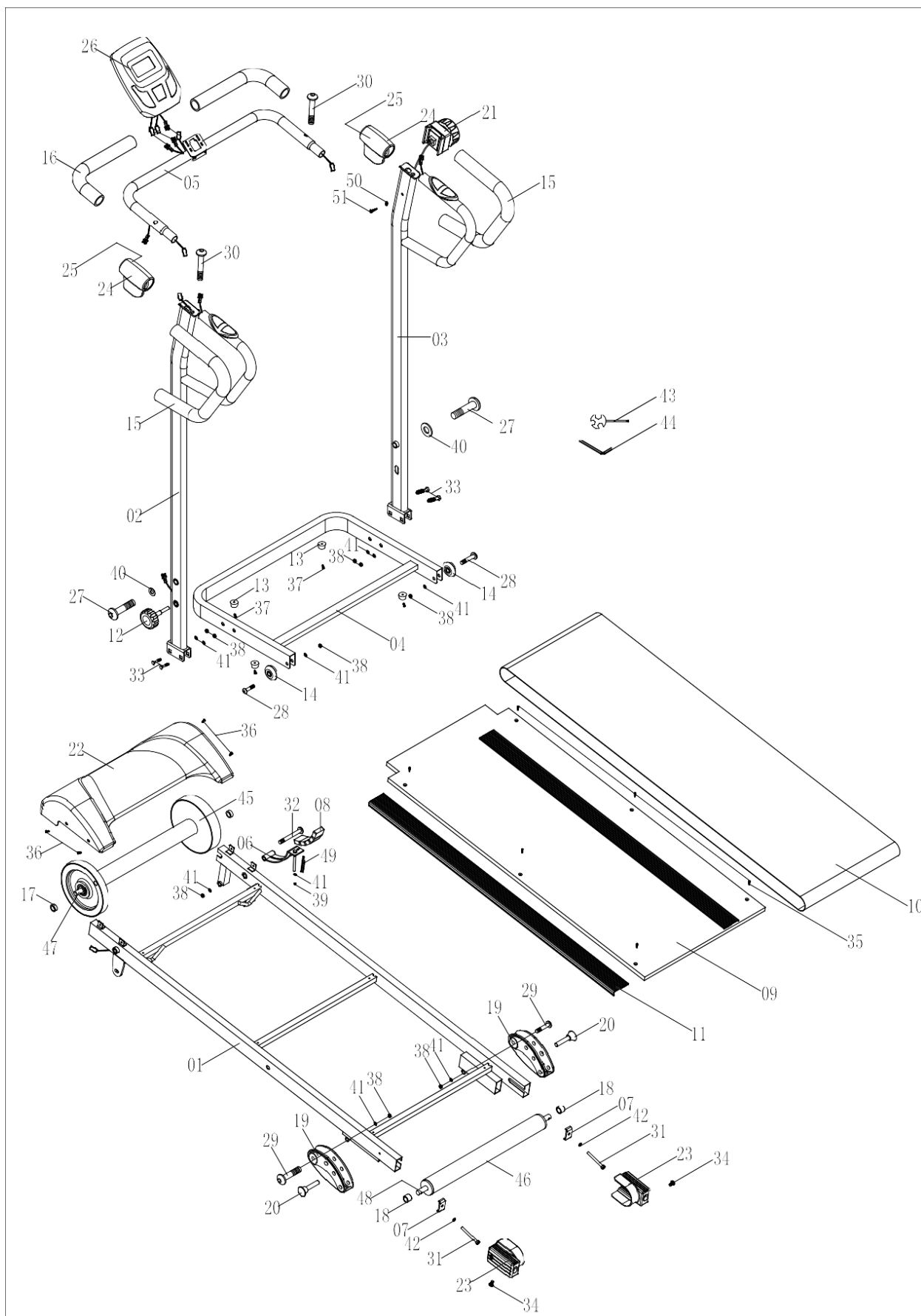
Nastavenie sklonu v troch krokoch.
Vytiahnite kolík (20) a vložte kolík (20) po zvolení vhodného uhla. Poznámka: Kolíky by mali byť v otvoroch v rovnakej výške na oboch stranách.

NASTAVENIE BEŽECKEJ PODLOŽKY



Ak je bežecská podložka zošikmená, uvoľnená alebo príliš utiahnutá, nastavte ľavú a pravú skrutku imbusovým kľúčom, aby ste dosiahli požadovaný efekt.
Poznámka: Bežecská podložka je nastavená vo výrobe. Po dlhšom používaní sa bežecská podložka môže uvoľniť alebo bežať krivo.

ROZLOŽENÝ NÁKRES



ZOZNAM NÁHRADNÝCH DIELOV

Nie	Označenie	Kus	Nie	Označenie	Kus
1	Rám bežeckej plochy	1	26	Počítač	1
2	Ľavá predná podpera	1	27	Imbusová skrutka M10*50	2
3	Pravá predná podpera	1	28	Imbusová skrutka M8*30	2
4	Základný rám	1	29	Imbusová skrutka M8*45	2
5	Rám počítača	1	30	Imbusová skrutka M8*35	2
6	Magnetický držiak	2	31	Imbusová skrutka M6*60	2
7	Nastavenie zadnej kladky	2	32	Šesťhranná skrutka M8*75	1
8	Magnety	5	33	Skrutka s hlavou M8*35	4
9	Bežecká doska	1	34	Krížová skrutka M5*12	2
10	Bežecká podložka	1	35	Krížová skrutka	6
11	Bočné lišty	2	36	Krížová skrutka ST4.8*15	4
12	Poistný kolík	1	37	Krížová skrutka ST4.2*20	6
13	Gumené nožičky	4	38	Nylonová matica M8*8H	7
14	Transportné koliesko	2	39	Nylonová matica M6*6H	1
15	Kryt rukoväte	2	40	Podložka $\phi 10 * \phi 20 * 2.0$	2
16	Kryt rukoväte	2	41	Podložka $\phi 8,5 * \phi 14 * 1,5$	10
17	Rozpierka prednej napínacej kladky	2	42	Podložka $\phi 6,5 * \phi 13 * 1,5$	2
18	Rozpierka zadnej napínacej kladky	2	43	Kľúč S5	1
19	Nastavovacia noha	2	44	Krížový kľúč S13, 14, 17	1
20	Kolík	2	45	Predná kladka	1
21	Nastavenie odporu	1	46	Zadná kladka	1
22	Kryt motora	1	47	Predný valčekový hriadeľ	1
23	Kryt zadného valca	2	48	Zadný valčekový hriadeľ	1
24	Kryt rukoväte (ľavý)	2	49	Podložka	1
25	Kryt rukoväte (pravý)	2			

PREVÁDZKA POČÍTAČA



TLAČIDLÁ

1.REŽIM

Stlačením tohto tlačidla prepnete zobrazenie alebo vyberiete okno, ktoré je potrebné nastaviť.

2.NASTAVENIE

V stave nastavenia stlačením tohto tlačidla zvýšite okno hodnoty nastavenia pre **TIME, DIST, CAL a PULSE** (čas, vzdialenosť, kalórie a pulz).

3.RESETOVANIE

V stave nastavenia stlačte toto tlačidlo pre resetovanie hodnoty pre **TIME, DIST, CAL a PULSE** (čas, vzdialenosť, kalórie a pulz).

FUNKCIA

ČAS: Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí "**ČAS**" na displeji LCD, monitor zobrazí funkciu času na obrazovke.

VZDIALENOSŤ: Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí "**DIST**" na displeji LCD, monitor zobrazí funkciu vzdialenosti na displeji.

ODO: Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí "**ODO**" na LCD displeji sa na monitore zobrazí funkcia počítadla kilometrov.

KALÓRIE: Stláčajte tlačidlo, kým sa nezobrazí "**CAL**" na LCD displeji monitor zobrazí na obrazovke funkciu kalórií.

PULZ: Stláčajte tlačidlo, kým sa na LCD displeji nezobrazí znak "**PULSE**", monitor zobrazí na obrazovke funkciu pulzovej frekvencie.

Snímač pulzu je v kontakte s rukou, pred meraním pulzovej frekvencie položte dlane na kontaktné podložky.

AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE A AUTOMATICKÉ SPUSTENIE/ZASTAVENIE

1. Monitor sa automaticky vypne, ak sa po dobu 3 minút neobjaví žiadny signál, všetky hodnoty funkcií budú uložené. Monitor môžete aktivovať stlačením ľubovoľného klávesu alebo reštartovaním cvičenia.
2. Po prijatí signálu na cvičenie alebo obsluhu sa monitor automaticky zapne.

1. NASTAVENIE

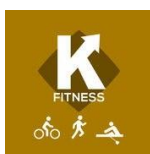
Stlačte MODE na výber zobrazenia okna, ktoré je potrebné nastaviť. Potom stlačte SET na zvýšenie/zníženie hodnoty, aby ste dosiahli požadovaný čas, vzdialenosť, kalórie alebo pulz. Stlačte RESET na resetovanie hodnoty v príslušnom okne.

2. VÝMENA BATÉRIE

Keď je displej tmavý alebo nečitateľný, vyberte batériu a vymeňte ju za typ AAA UM4 R03P.

INTERAKTÍVNY TRÉNING (VOLITEĽNÉ)

Fitness stroje vybavené technológiou Bluetooth je možné pripojiť ku kompatibilným fitness aplikáciám. V súčasnosti je program "Kinomap" dostupný pre iOS a Android.



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa pokynov príslušnej aplikácie
3. Aktivujte Bluetooth v nastaveniach vášho mobilného zariadenia
4. Zapnite si posilňovač
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte si typ stroja
7. Vyberte si značku svojho fitness stroja
8. Vyberte si model svojho fitness stroja
9. Pripojte stroj k vášmu mobilnému zariadeniu cez aplikáciu

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.

