



**Návod na použitie:** Twist stepper DUVLAN Dancy

kód: 6548

**SK**

**Návod k použití:** Twist stepper DUVLAN Dancy

kód: 6548

**CZ**

**Instrukcja obsługi:** Twist stepper DUVLAN Dancy

kod: 6548

**PL**

**Használati utasítás:** Twist Taposógép DUVLAN Dancy

kód: 6548

**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.

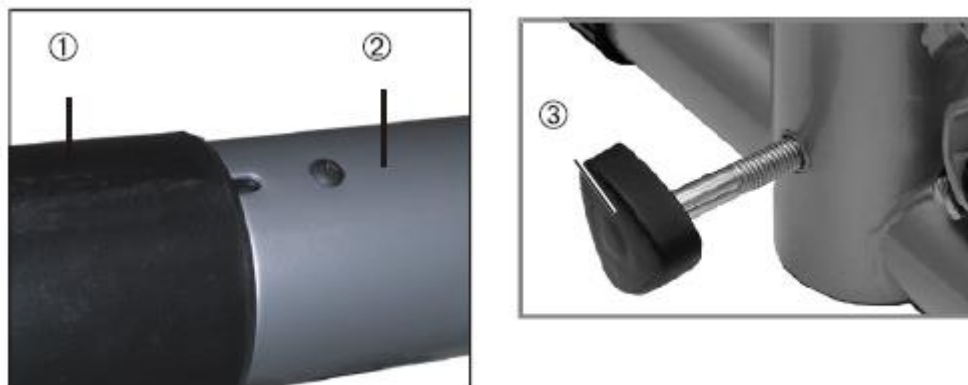
## Dôležité bezpečnostné upozornenie

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.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **100 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zariadenie na neklzávy povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a presnosti HC (norma STN EN 957-8). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
7. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
8. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
9. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
10. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
11. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
12. Používajte len originálne diely Duvlan (pozri zoznam).
13. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
14. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
15. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
16. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
17. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
18. Hmotnosť zariadenia: 9,4 kg
19. Celkové rozmery: 55 x 53 x 28,5 cm
20. Závislý pohyb

## Postup pri montáži

Vyberte všetky diely z kartónu a položte ich na zem. Skontrolujte si diely so zoznamom dielov a uistite sa, že nijaký diel v kartóne nechýba. Niektoré diely sú už predmontované a pripravené na použitie. Budete potrebovať malý skrutkovač.



### Krok 1

Vložte dve plastové koncovky (1) na zadný stabilizátor (2).

### Krok 2

Použite samorezné skrutky do predvrtaných otvorov na spodnej strane stabilizátora.

### Krok 3

Použite skrutku (3) do závitů na prednom rámu.

### Krok 4

Mierne zatlačte na výčnelok (7) a vložte počítač (5) do stĺpika bez pricviknutia kábla. Ak je to možné, otočte počítač tak, aby ste videli nápis na displeji počas tréningu.

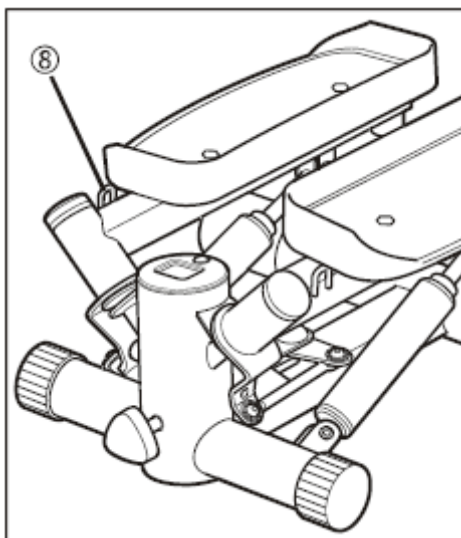


## Krok 5

Umiestnite stepper na pevný povrch s protišmykovou ochrannou podložkou.

## Krok 6

Uchyťte oba elastické popruhy do háčikov (8), ktoré sa nachádzajú na prednej časti pedálovej tyče. Utiahnite pomocou skrutiek. Vždy pred tréningom sa uistite, že skrutky sú pevne utiahnuté.



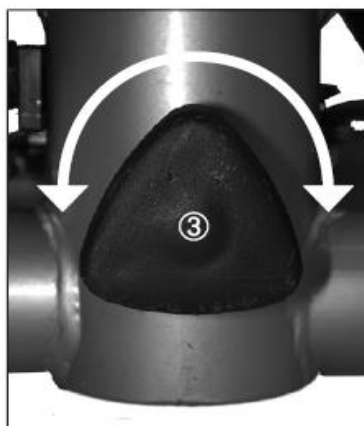
**Pozor:** Háčiky na stepperi nesmú byť priečne, mali by byť tak, aby odolávali zaťaženiu smerom nahor. Inak by mohlo dôjsť k zlomeniu.

**Dôležité:** Ak popruhy nie sú používané počas tréningov, musia byť odpojené, aby sa zabránilo nebezpečenstvu zakopnutia.

Na koniec skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice na tesno zaskrutkované.

## Nastavenie výšky

Pre nastavenie pozície pedálov a tým aj stúpajúcej výšky použite nastavovaciu skrutku (3). Otočením skrutky v smere hodinových ručičiek sa posunú pedále do strmšej polohy.



## Počítač



Trieda C

### Zapnutie / vypnutie

Ak chcete zapnúť, stlačte červené tlačidlo MODE. Displej sa rozsvieti.  
Ak nepoužívate prístroj po dobu 5 minút, počítač sa automaticky vypne.

### Voľba zobrazenia

Počas tréningu, prvý riadok displeja obsahuje:

- STOP, akonáhle prerušíte tréning
- Počet krokov za minútu

Druhý riadok zobrazuje rôzne tréningové dáta (režimy):

- TMR: čas. 00:00 až 99:00
- REPS: počet krokov (opakovaní) v priebehu bežného tréningu, 0 až 9999
- CAL: spotrebované kalórie 0 až 9999
- TTR: celkový počet tréningových krokov (opakovanie) od vloženia batérie 0 až 9999

Ak chcete prepnúť z jedného režimu do druhého, stlačte tlačidlo MODE.

"Scan" piaty režim.

Ak chcete vidieť všetky tréningové hodnoty jednu po druhej, opakovane stlačte tlačidlo MODE, kým nebude blikať TMR.

### Obnovenie displeja

Na displeji sa nastaví nula len pred prvým tréningom. Pri všetkých ďalších tréningoch počítač pokračuje v počítaní od času, kedy ste skončili posledný tréning.

Ak chcete obnoviť počítanie na "nulu", stlačte a podržte červené tlačidlo MODE, kým sa neobjavia všetky symboly na displeji súčasne (cca. 3 sekundy),

Celkový počet tréningových krokov (TTR) je zachovaný. Toto číslo sa resetuje na nulu, keď je batéria vymenená.

### Výmena batérie

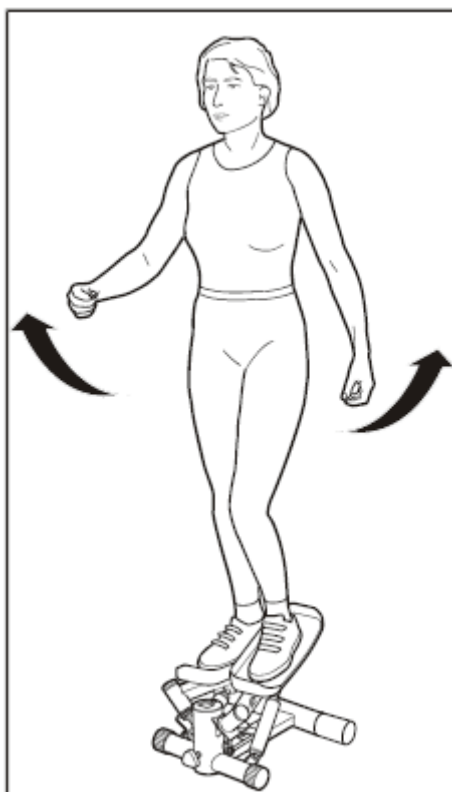
Ak kvalita displeja začína slabnúť, vymeňte batériu za novú typu "AAA LR03".

1. Opatrne vypáčte a otočte počítač z hlavného rámu.
2. Vyberte batériu.
3. Vložte novú batériu na jej záporný pól.
4. Vložte počítač späť do hlavného rámu.

### Cvičenie bez elastických popruhov

Cvičenie: pre stehná, lýtka a zadok

1. Pohybujte rukami dozadu a dopredu a kráčajte prirodzene na stepperi.
2. Postupne zdvihnite ruky.



### Cvičenie s elastickými popruhmi

Správna dĺžka

Elastický popruh možno natiahnuť do maximálnej dĺžky 185 cm. Presahujúca dĺžka môže zraniť užívateľa.

Zápästie

Neohýbajte zápästie, pretože tým si ich namáhate.

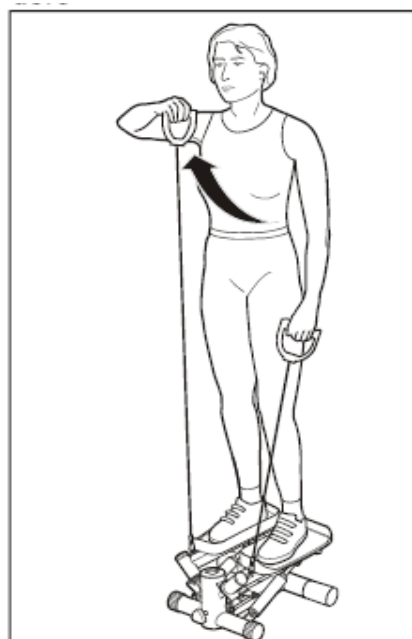
*Cvičenie 1:* pre vaše ramená, nohy a zadok

1. Držte vašu ľavú ruku mierne ohnutú a zdvihnite ju do prednej časti tela, približne do výšky ramien a zatlačte na pravý pedál.
2. Dajte dole ľavú ruku a zdvihnite pravú ruku, zatiaľ čo zatlačíte na ľavý pedál.
3. Opakujte kroky 1 a 2.



*Cvičenie 2:* pre ramená

1. Nešliapte.
2. Udržujte svoje ruky vo výške bedrového kĺbu.
3. Vytiahnite pravú ruku smerom k brade.
4. Zároveň znížte ľavú rukoväť.
5. Opakujte kroky 3 a 4. Odporúčame 3 cvičebné zostavy, ktoré obsahujú 6 až 10 opakovaní.





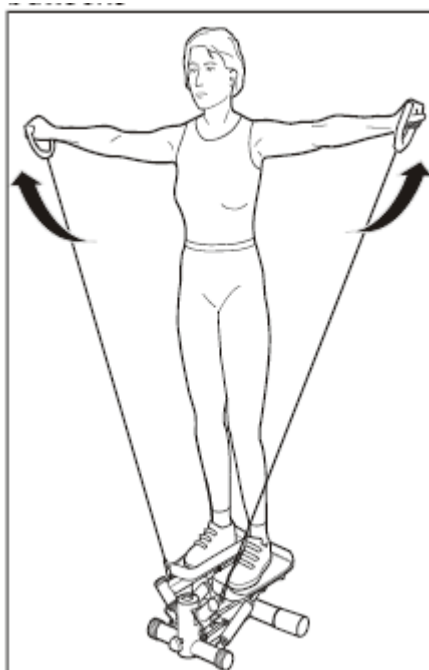
*Cvičenie 3:* pre nohy, zadok a najmä vaše ramená

1. Dlane smerujú nahor.
2. Zohnite ruky.
3. Znížte ľavý pedál a vytiahnite popruh ľavou rukou.
4. Znížte pravý pedál a ľavé rameno a zároveň vytiahnite popruh pravou rukou.



*Cvičenie 4:* pre váš chrbát, ramená, hrudník, nohy a zadok

1. Začnite cvičiť
2. Počas cvičenia zdvihnite ruky do strán až do výšky ramien.
3. Znížte opäť svoje ramená.
4. Opakujte kroky 2 a 3.



**Vážené zákaznice, vážení zákazníci**

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

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš DUVLAN tým

**Záruka**

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

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

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

**Zákaznický servis**

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

**Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu**

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

**Kontakt**

Duvlan CZ s.r.o.  
Mlýnská 326/13  
602 00 Brno  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

**Pokyny**

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

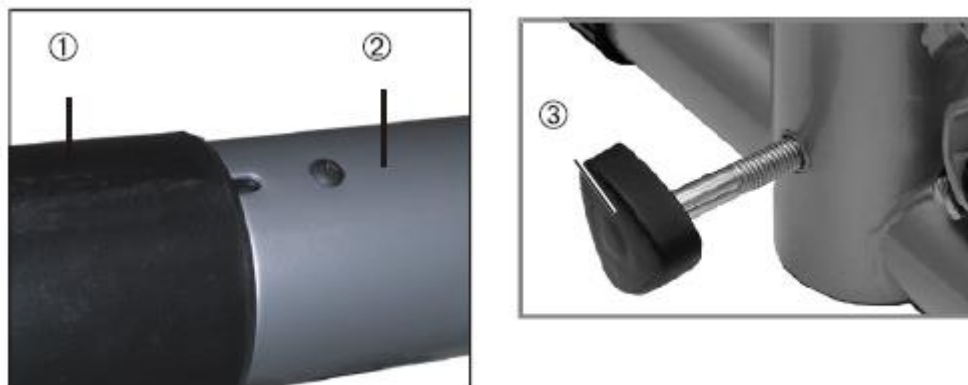
## Důležité bezpečnostní upozornění

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

1. Toto zařízení nemůže používat osoba, jejíž tělesná hmotnost je větší než **100 kg**.
2. Zařízení je navrženo pro trénink dospělých osob. Nenechávejte děti a domácí zvířata bez dozoru v místnosti se strojem.
3. Zajistěte dostatečný prostor pro bezpečné používání zařízení. V blízkosti stroje musí být volná plocha min. 0,6m.
4. Postavte zařízení na neklouzavý povrch. V případě, že chcete chránit Vaši podlahu, položte pod přístroj ochrannou podložku.
5. Používejte zařízení uvnitř a chraňte jej před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do zastřešené verandě a v blízkosti vody.
6. Zařízení je navrženo pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HC (norma STN EN 957-8). Pro komerční využití zařízení se na zařízení záruka nevztahuje a výrobce za zařízení neručí.
7. Při zdravotních komplikacích a omezeních konzultujte Váš trénink s lékařem. Řekne Vám, který trénink je pro Vás vhodný.
8. Nesprávný trénink a přecenění Vašich schopností může poškodit Vaše zdraví.
9. Pokud během tréninku pocítíte nevolnost, bolest na hrudi nebo se Vám bude špatně dýchat, okamžitě ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
10. S tréninkem začněte až poté se přesvědčíte, že zařízení je správně poskládané a nastaveny.
11. Při montáži zařízení postupujte přesně podle návodu.
12. Používejte pouze originální díly DUVLAN (viz seznam).
13. Pevně utáhněte všechny pohyblivé části, abyste zabránili jejich uvolnění během tréninku.
14. Nepoužívejte zařízení na bosu nebo s volnou obuví. Během tréninku nenoste volné oblečení. Před zahájením tréninku odložte všechny šperky. Vlasy si řádně upravte, aby Vám během cvičení nepřekážely.
15. Poškozené díly mohou ohrozit Vaši bezpečnost a ovlivnit životnost zařízení. Opotřebované a poškozené díly okamžitě vyměňte, nebo zařízení přestaňte používat.
16. Pravidelně kontrolujte všechny matice a šrouby, zda jsou dotaženy.
17. Jakákoliv montáž / demontáž zařízení musí být provedena pečlivě.
18. Hmotnost zařízení: 9,4 kg
19. Celkové rozměry: 55 x 53 x 28,5 cm
20. Závislý pohyb

## Postup při montáži

Vyberte všechny díly z kartonu a položte je na zem. Zkontrolujte si díly se seznamem dílů a ujistěte se, že žádný díl v kartonu nechybí. Některé díly jsou již předmontované a připravené k použití. Budete potřebovat malý šroubovák.



### Krok 1

Vložte dvě plastové koncovky (1) na zadní stabilizátor (2).

### Krok 2

Použijte samořezné skrutky do předvrtaných otvorů na spodní straně stabilizátoru.

### Krok 3

Použijte šroub (3) do závitu na předním rámu.

### Krok 4

Mírně zatlačte na výstupek (7) a vložte počítač (5) do sloupku bez přimáčknutí kabelu. Pokud je to možné, otočte počítač tak, abyste viděli nápis na displeji během tréninku.

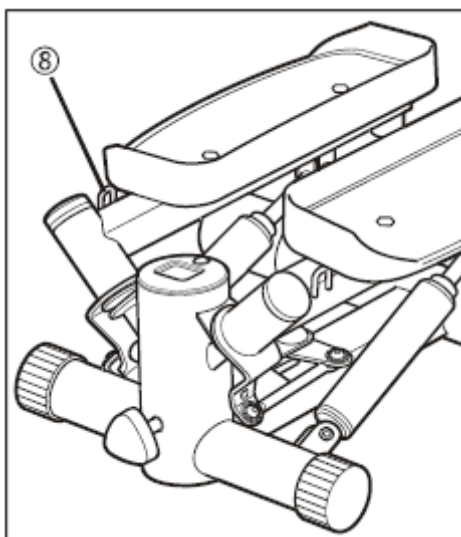


## Krok 5

Umístěte stepper na pevný povrch s protiskluzovou ochrannou podložkou.

## Krok 6

Uchyťte oba elastické popruhy do háčků (8), které se nacházejí na přední části pedálové tyče. Utáhněte pomocí šroubů. Vždy před tréninkem se ujistěte, že šrouby jsou pevně utažené.



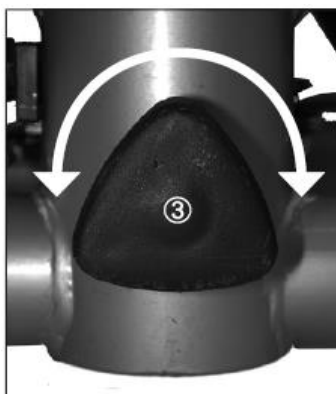
**Pozor:** Háčky na stepperu nesmějí být příčně, měli by být tak, aby odolávaly zatížení směrem nahoru. Jinak by mohlo dojít ke zlomení.

*Důležité:* Pokud popruhy jsou není používány během tréninků, musí být odpojeny, aby se zabránilo nebezpečí zakopnutí.

Na konec zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice na těsno zašroubované.

## Nastavení výšky

Pro nastavení pozice pedálů a tím i stoupající výšky nastavíme stavěcí šroub (3). Otočením šroubu ve směru hodinových ručiček se posunou pedály do strmější polohy.



## Počítač



Třída C

### Zapnutí / vypnutí

Chcete-li zapnout, stiskněte červené tlačítko MODE. Displej se rozsvítí. Pokud nepoužíváte přístroj po dobu 5 minut, počítač se automaticky vypne.

### Volba zobrazení

Během tréninku, první řádek displeje obsahuje:

- STOP, jakmile přerušíte trénink
- Počet kroků za minutu

Druhý řádek zobrazuje různé tréninkové data (režimy):

- TMR: čas. 00:00 až 99:00
- REPS: počet kroků (opakování) v průběhu běžného tréninku, 0 až 9999
- CAL: spotřebované kalorie 0 až 9999
- TTR: celkový počet tréninkových kroků (opakování) od vložení baterie 0 až 9999

Chcete-li přepnout z jednoho režimu do druhého, stiskněte tlačítko MODE.

"Scann" pátý režim.

Chcete-li vidět všechny tréninkové hodnoty jednu po druhé, opakovaně stiskněte tlačítko MODE, dokud nebude blikat TMR.

### Obnovení displeje

Na displeji se nastaví nula pouze před prvním tréninkem. U všech dalších trénincích počítač pokračuje v počítání od času, kdy jste skončili poslední trénink.

Chcete-li obnovit počítání na "nulu", stiskněte a podržte červené tlačítko MODE, dokud se neobjeví všechny symboly na displeji současně (cca. 3 sekundy),

Celkový počet tréninkových kroků (TTR) je zachován. Toto číslo se resetuje na nulu, když je baterie vyměněna.

### Výměna baterie

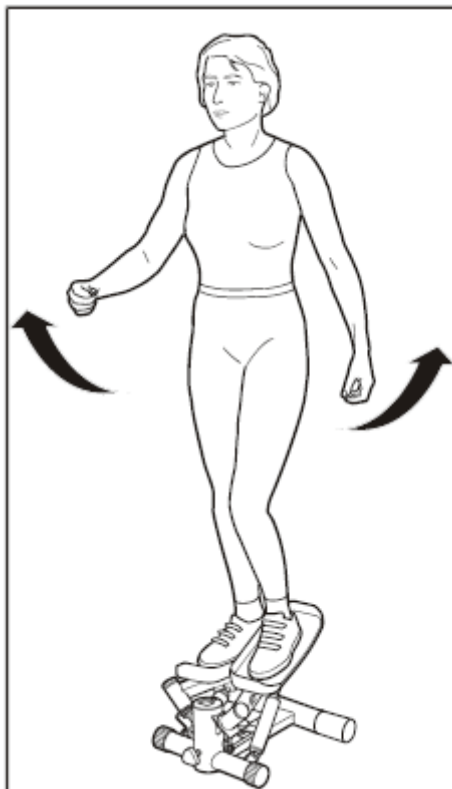
Pokud kvalita displeje začíná slábnout, vyměňte baterii za novou typu "AAA LR03".

1. Opatrně vypáče a otočte počítač z hlavního rámu.
2. Vyjměte baterii.
3. Vložte novou baterii na její záporný pól.
4. Vložte počítač zpět do hlavního rámu.

### Cvičení bez elastických popruhů

Cvičení: pro stehna, lýtka a hýždě

1. Pohybujte rukama dozadu a dopředu a kráčejte přirozeně na stepperu.
2. Postupně zvedněte ruce.



### Cvičení s elastickými popruhy

Správná délka

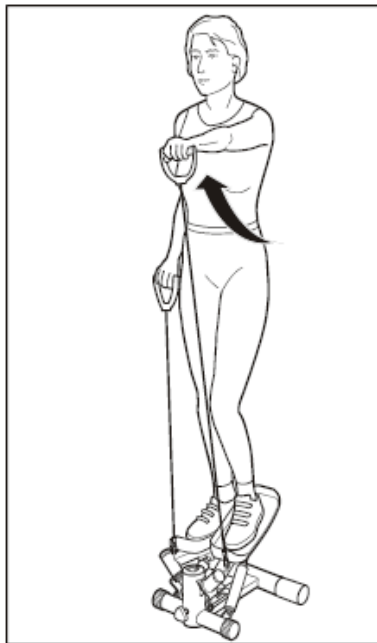
Elastický popruh lze natáhnout do maximální délky 185 cm. Přesahující délka může zranit uživatele.

Zápěstí

Neohýbejte zápěstí, protože tím si je námaha.

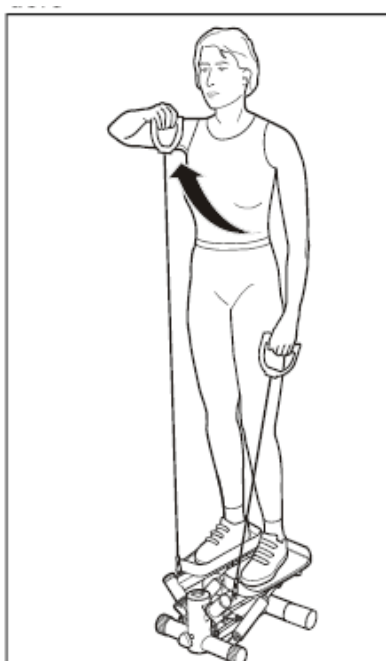
*Cvičení 1:* pro vaše ramena, nohy a zadek

1. Držte vaši levou ruku mírně ohnutou a zvedněte ji do přední části těla, přibližně do výšky ramen a zatlačte na pravý pedál.
2. Sundejte levou ruku a zvedněte pravou ruku, zatímco zatlačíte na levý pedál.
3. Opakujte kroky 1 a 2.



*Cvičení 2:* pro ramena

1. Nešlapejte.
2. Udržujte své ruce ve výšce kyčelního kloubu.
3. Vytáhněte pravou ruku směrem k bradě.
4. Zároveň snižte levou rukojeť.
5. Opakujte kroky 3 a 4. Doporučujeme 3 cvičební sestavy, které obsahují 6 až 10 opakování.





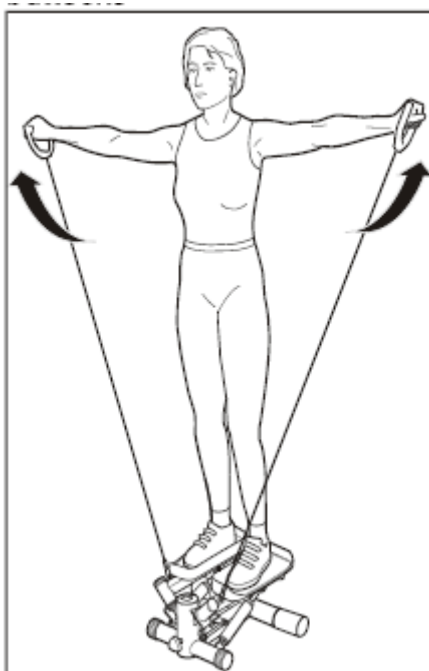
*Cvičení 3:* pro nohy, hýždě a zejména vaše ramena

1. Dlaně směřují vzhůru.
2. Ohnout ruce.
3. Snižte levý pedál a vytáhněte popruh levou rukou.
4. Snižte pravý pedál a levé rameno a zároveň vytáhněte popruh pravou rukou.



*Cvičení 4:* pro vaše záda, ramena, hrudník, nohy a zadek

1. Začněte cvičit
2. Během cvičení zvedněte ruce do stran až do výše ramen.
3. Snižte opět svá ramena.
4. Opakujte kroky 2 a 3.



**Drogi Kliencie,**

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

Życzymy wielu sukcesów i zabawy podczas treningu.

Twój zespół Duvlan

**Gwarancja**

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

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użyciem urządzenia.

W przypadku reklamacji prosimy o kontakt.

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

**Utylizacja zużytego urządzenia**

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

**Kontakt**

Duvlans.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 BánovcenadBebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

**Ostrzeżenie**

Instrukcja obsługi jest przeznaczona tylko dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za błędy popełnione w wyniku tłumaczenia lub zmiany specyfikacji technicznej produktu.

## Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

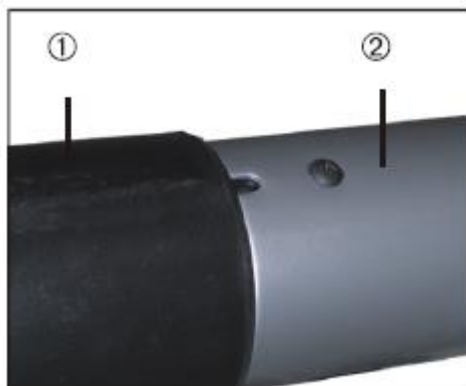
Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem urządzenia zapoznaj się z następującymi instrukcjami dotyczącymi bezpieczeństwa. Zawierają one ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji sprzętu. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

1. Urządzenie to może być stosowane przez osoby, których masa ciała nie przekracza 100kg.
2. Urządzenie przeznaczone jest do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe. Nie należy pozostawiać bez nadzoru dzieci lub zwierzęta w pomieszczeniu z maszyną.
3. Zapewnić odpowiednią przestrzeń do bezpiecznego użytkowania sprzętu. W pobliżu maszyny musi być wolna przestrzeń min. 0,6 m.
4. Umieścić urządzenie na antypoślizgowej powierzchni. Jeśli chcesz chronić podłogę, umieścić urządzenie na macie.
5. Utrzymuj urządzenie we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy umieszczać urządzenia w zadaszonym patio lub w pobliżu wody.
6. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładność HC (norma STN EN 957-8). Gwarancja i odpowiedzialność producenta nie obejmują żadnego produktu ani uszkodzenia produktu spowodowanego komercyjnym wykorzystaniem urządzenia.
7. Skonsultuj się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem jakichkolwiek programów ćwiczeń, aby uzyskać porady dotyczące optymalnego szkolenia.
8. Niewłaściwe / nadmierne treningi mogą powodować urazy zdrowotne.
9. Jeśli w trakcie treningu poczujesz się źle, ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub duszności, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
10. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie jest prawidłowo złożone i wyregulowane.
11. Podczas instalacji postępuj zgodnie z instrukcjami montażu.
12. Używaj tylko oryginalnych części Duvlan (patrz lista części).
13. Dokładnie dokręć wszystkie ruchome części, aby zapobiec ich uwalnianiu podczas treningu.
14. Nie używać urządzenia do ćwiczeń boso lub w luźnych butach. Podczas treningu nie zakładaj luźnej odzieży. Przed rozpoczęciem treningu należy zdjąć całą biżuterię. Włosy należy związać aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
15. Uszkodzone elementy mogą zagrażać bezpieczeństwu i skrócić żywotność urządzenia. Zużyte lub uszkodzone części należy natychmiast wymienić lub zaprzestać korzystania z urządzenia.
16. Okresowo sprawdzać wszystkie śruby, czy są dokręcone.
17. Każdy montaż / demontaż produktu musi być wykonany starannie i uważnie.
18. Masa Urządzenie: 9,4 kg
19. Wymiary: 55 x 53 x 28,5 cm
20. Zależny ruch

## Instrukcja montażu

Usuń wszystkie części z kartonu i umieść je na podłodze. Sprawdź części z list części i upewnij się, że nie ma brakujących części w pudełku..

Niektóre części są już wstępnie zamontowane i gotowe do użycia. Potrzebny będzie mały śrubokręt.



### Krok 1

Wstawić dwie nóżki z tworzywa sztucznego (1) do tylnego stabilizatora (2).

### Krok 2

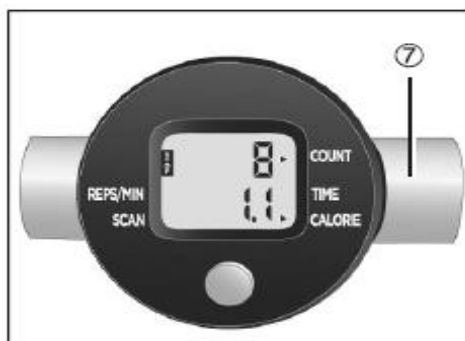
Użyj wkrętów samogwintujących do nawiercenia otworów w dolnej części stabilizatora.

### Krok 3

Wkręć śrubę regulacyjną (3) w gwintowany otwór w przedniej ramie.

### Krok 4

Naciśnij lekko na oczko (7) i włóż komputer (5) do słupka bez dociskania przewodu. W razie potrzeby obróć komputer aby zobaczyć napis na wyświetlaczu podczas treningu.

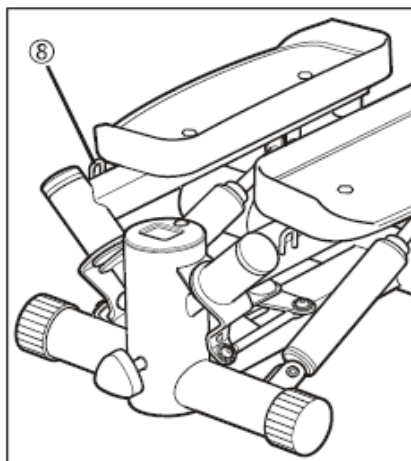


### Krok 5

Umieścić urządzenie na stabilnej, równej antypoślizgowej ochronnej powierzchni.

## Krok 6

Zaczep dwie sprężyste linki na haczyki (8), które są umieszczone w przedniej części trzypienia pedału. Dokręć połączenia śrubowe na obu hakach linowych. Zawsze przed treningiem, upewnij się, że śruby są mocno dokręcone.



**Uwaga:** Haki na stepper nie mogą być w poprzek, gdyż zostały zaprojektowane, aby wytrzymać obciążenie rozciągające tyłkiem kierunku do góry. W innym przypadku może to prowadzić do uszkodzenia.

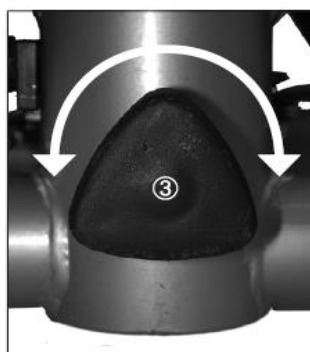
*Ważne:* Jeżeli pasy nie są używane podczas treningu muszą być odłączone aby uniknąć ryzyka potknięcia.

Do końca sprawdzić, czy wszystkie śruby i Matice wkręca się mocno.

Na koniec, należy sprawdzić, czy wszystkie nakrętki i śruby są mocno dokręcone.

## Regulacja wysokości

Można użyć śruby regulacyjnej (3) do ustawiania położenia pedałów, a tym samym regulować wzrost wysokości. Obrót w prawo powoduje, że przeniesienie pedałów do bardziej stromej pozycji.



## Komputer



Klasa C

### Włączanie / wyłączanie

Aby włączyć, naciśnij czerwony przycisk MODE. Wyświetlacz zacznie się świecić. Jeżeli nie używasz urządzenia przez 5 minut, komputer automatycznie się wyłączy.

### Opcje wyświetlacza

Podczas treningu, pierwsza linia wyświetlacza zawiera:

- STOP, jak najszybciej przerwać trening
- liczbę kroków na minutę.

Druga linia wyświetlacza różne dane treningowe (tryby):

- TMR: czas. 00:00 do 99:00
- REPS: liczba kroków (powtórzenia) podczas bieżącego treningu, 0 do 9.999
- CAL: spalone kalorie 0 do 9999
- TTR: całkowita liczba etapów ćwiczeń (powtórzeń) od włożenia baterii od 0 do 9999

Aby przełączyć się z jednego trybu do drugiego, należy nacisnąć przycisk MODE.

„Scann” piąty tryb.

Jeśli chcesz zobaczyć wszystkie dane treningowe jedną po drugiej, naciśnij przycisk MODE, aż zacznie migać TMR.

### Zerowanie wyświetlacza

Wyświetlacz jest ustawiony na zero tylko przed pierwszym treningiem.

Przy wszystkich kolejnych treningach, komputer liczy od punktu, w którym została zakończona ostatnia sesja treningowa.

Aby wyzerować licznik do „zera”, należy nacisnąć i przytrzymać czerwony przycisk MODE aż wszystkie symbole pojawią się na wyświetlaczu jednocześnie (ok. 3 sekund).

Całkowita liczba etapów ćwiczeń (TTR) jest zachowana. Numer ten jest kasowany do zera, gdy zostanie wymieniona bateria.

### Wymiana baterii

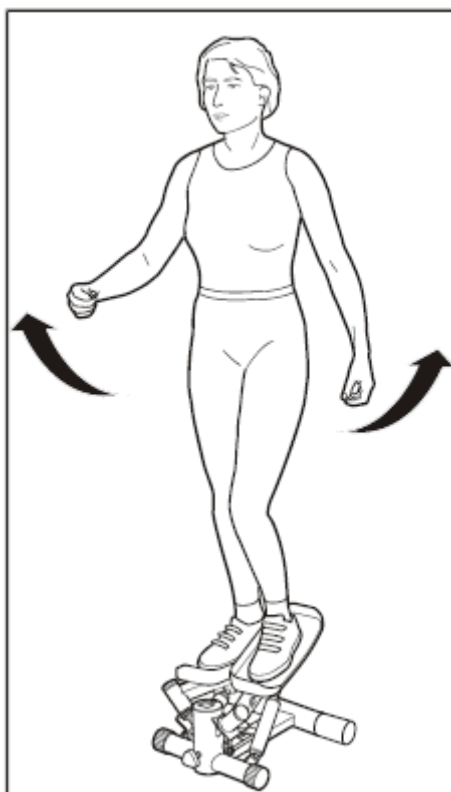
Jeśli jakość wyświetlacza zaczyna się pogarszać, należy wymienić baterię na nową „AAA LR03”.

1. Ostrożnie podważ i odwróć komputer z ramy głównej.
2. Wyjmij akumulator.
3. Włóż nową baterię do bieguna ujemnego.
4. Umieść komputer z powrotem do ramy głównej.

### Ćwiczeń bez elastycznych linek

Ćwiczenie: ud, łydek i pośladków

1. Przenieś swoją rękę tyłu w przód podczas marszu na stepperze.
2. Powoli podnieść rękę.



### Ćwiczenia z elastycznymi linami

Prawidłowa długość

Sprężysty pasek może być rozciągnięty do maksymalnej długości 185 cm. Przekroczenie tej długości może uszkodzić linę i zranić użytkownika.

Nadgarstki

Nie zginaj nadgarstków, ponieważ mogłoby to je męczyć.

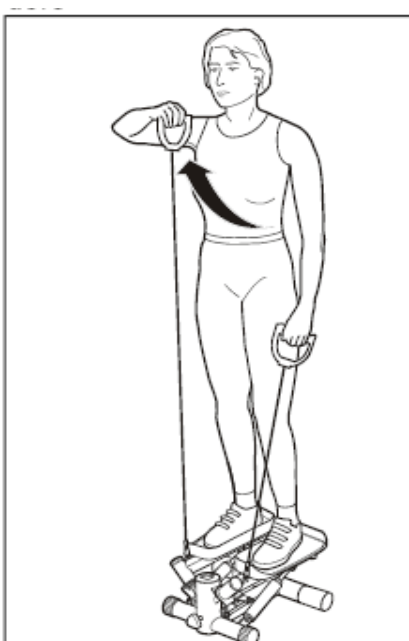
### Ćwiczenie 1: dla ramion, nóg i pośladków

1. Trzymaj lewą rękę lekko ugiętą i podnieś ją w przedniej części ciała do około wysokości ramion i wciśnij prawy pedał.
2. Opuść lewą rękę i podnieś prawą rękę, w tym czasie naciskając na lewy pedał.
3. Powtórz krok 1 i 2.



### Ćwiczenie 2: na ramiona

1. Nie stawaj.
2. Trzymaj ręce na wysokości bioder.
3. Wyciągnij prawą rękę ku brodzie.
4. Jednocześnie obniż lewą rękę.
5. Powtórz kroki 3 i 4. Zalecamy 3 zestawy ćwiczeń obejmujący 6 do 10 powtórzeń na każdą rękę.





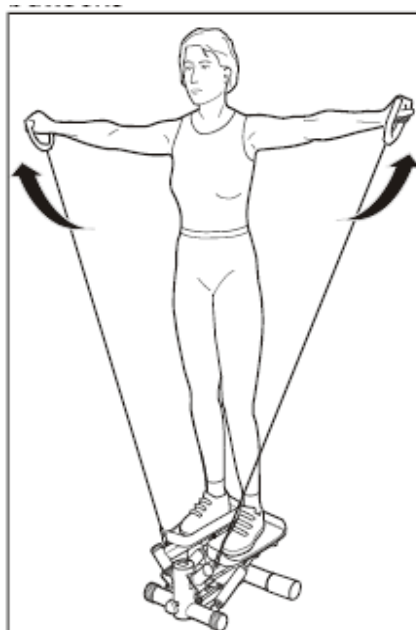
Ćwiczenie 3: nogi, pośladki, a zwłaszcza ramiona

1. dłoń skieruj do góry.
2. Zegnij rękę.
3. Opuść lewy pedał i pociągnij linke lewą ręką.
4. Opuść prawy pedał i lewą ręką i jednocześnie pociągnij linke prawą ręką.



Ćwiczenie 4: dla pleców, ramion, klatki piersiowej, nóg i pośladków

1. Rozpocznij ćwiczenie
2. Podczas ćwiczenia, podnieś ręce do boków do wysokości barków.
3. Obniż ramiona ponownie.
4. Powtórz kroki 2 i 3.



## Tisztelt vásárlónk!

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

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

A Duvlan csoport

## Kereskedelmi jótállás

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

Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

Kérjük, őrizze meg a számlát.

## Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

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

## Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

weboldal: www.duvlan.com

## Útmutató

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

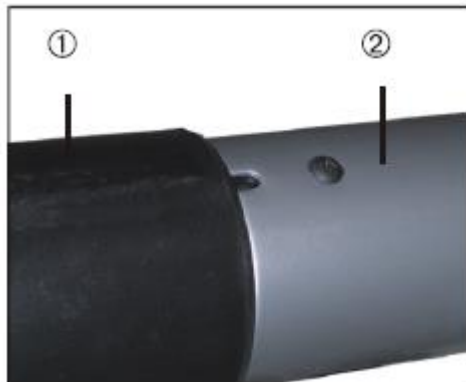
## Fontos biztonsági figyelmeztetések

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

1. A felhasználó maximális testsúlya: **100 kg**.
2. A berendezés felnőttek használatára készült. A szobában ne hagyja felügyelet nélkül gyerekek és állatok közelében.
3. Biztosítsa a megfelelő teret a használatra. Az edzés megkezdése előtt távolítsa el a berendezés körül a 0,6 m-en belül lévő tárgyakat.
4. Helyezze a berendezést megfelelő felületre. Ha meg szeretné védeni a padlót, helyezzen a berendezés alá alátétet.
5. A berendezés beltéri, védje a portól és nedvességtől. Ne helyezze a berendezést fedett terasz alá, vagy víz mellé.
6. A berendezés beltéri használatra lett tervezve. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN 957-8). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
7. Egészségügyi problémák fennállása esetén konzultáljon az orvosával, aki tanácsot adhat, melyik edzés megfelelő az Ön számára.
8. A nem megfelelő edzés és képességeinek túlbecsülése kárt okozhat az egészségében.
9. Amennyiben edzés közben szédülést, mellkas fájdalmat, légzési nehézségeket, vagy egyéb szokatlan jelet érez, azonnal hagyja abba az edzést, és a további edzésről konzultáljon orvosával.
10. Az edzést csak akkor kezdje el, miután meggyőződött róla, hogy a berendezés megfelelően van összeszerelve, illetve beállítva.
11. A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint szerelje össze.
12. Csak eredeti Duvlan alkatrészeket használjon (lásd: lista).
13. Az első edzés megkezdése előtt biztonsági okokból ellenőrizze, a csavarok, anyák megfelelően be vannak-e húzva.
14. A berendezést ne használja mezítláb, vagy laza lábbeliben. Az edzés alatt ne viseljen laza öltözetet, ékszert. Haját megfelelően igazítsa el, hogy ne akadályozza az edzésben.
15. A sérült alkatrészek veszélyeztethetik a biztonságát és befolyásolhatják a berendezés élettartamát. Az elhasznált és sérült alkatrészeket azonnal cserélje le, vagy ne használja tovább a berendezést.
16. Rendszeresen ellenőrizzen minden anyát, illetve csavart, hogy megfelelően be legyenek húzva.
17. A berendezés mindenféle összeszerelése/szétcsomagolása gondos odafigyelést igényel.
18. A berendezés súlya: 9,4 kg
19. Méretek: 55 x 53 x 28,5 cm
20. Önkéntelen mozgás

## Szerelési útmutató

Szedje ki az összes darabot a dobozból és helyezze a földre. Vesse össze az egyes darabokat az alkatrészlistával, s győződjön meg róla, hogy a csomag hiánytalan. Bizonyos részek már előre összeszereltek, használatra készek. A továbbiakban egy kis csavarhúzóra lesz szüksége.



### 1. lépés:

Helyezze a két műanyag végzáró kupakot (1) az alapzatra (2).

### 2. lépés:

Hajtsa be önmetsző csavarokat az alapzathátsó részén található előre kifűrt nyílásokba.

### 3. lépés:

Hajtsa be a csavart (3) a váz első részén található lévő menetbe.

### 4. lépés:

Enyhén nyomja meg a kiemelkedést (7), és helyezze fel a számítógépet (5) a vezeték becsípése nélkül. Fordítsa el a számítógépet úgy, hogy látható legyen a kijelző az edzés alatt.

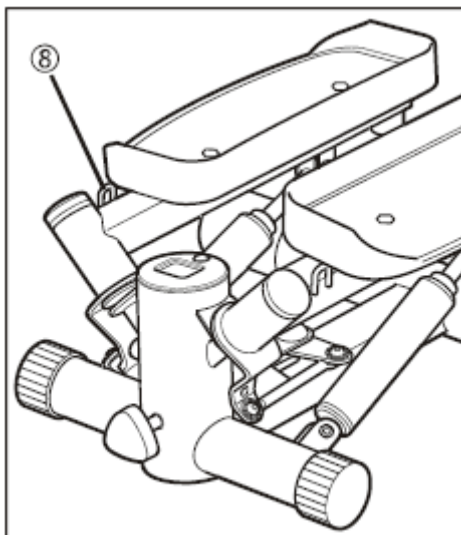


## 5. lépés:

Helyezze a taposógépet szilárd talajra, csúszásgátló szőnyegre.

## 6. lépés:

Akassza a két rugalmas kötelet a kampókba (8), amiket a pedál rúd elülső részénél talál. Húzza be a csavarok segítségével. Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a csavarok szilárdan be vannak húzva, hogy stabilan rögzítik a köteleket.



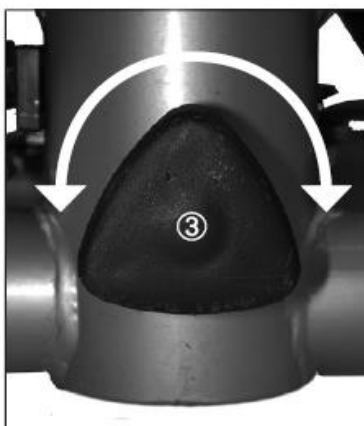
**Figyelem:** A kampók a taposógépen nem lehetnek keresztben, úgy kell elhelyezkedniük, hogy ellen tudjanak állni a megterhelésnek felfele irányban, különben eltörhetnek.

*Fontos:* Ha a kötelek használaton kívül vannak edzés közben, szét kell kapcsolni őket.

Győződjön meg róla, hogy minden csavar és anyacsavar szilárdan be van húzva.

## A magasság beállítása

Az állítócsavar (3) segítségével állíthatja be a pedálok magasságát/dőlésszögét. Az óramutató járásával megegyező irányba tekerve tudja a pedálok magasságát/dőlésszögét emelni.



## Számítógép



C osztály

### Bekapcsolás/ kikapcsolás

Ha be szeretné kapcsolni, nyomja meg a piros „MODE” gombot. A kijelző bekapcsol. Ha a berendezést 5 percig nem használja, a számítógép automatikusan kikapcsol.

### Megjelenítési mód

Az edzés közben a kijelző első sora az alábbiakat tartalmazza:

- STOP, amint befejezi az edzést
- Lépésszám egy perc alatt

A második sor különféle adatokat jelenít meg az edzésről:

- TMR: idő. 00:00-tól 99:00-ig
- REPS: lépésszám az edzés alatt (0 és 9999 közt)
- CAL: az elégetett kalória mennyisége (0 és 9999 közt)
- TTR: lépésszám az elem behelyezése óta (0 és 9999 közt)

Ha át szeretne váltani az egyik módból a másodikba, nyomja meg a „MODE” gombot. "Scann", ötödik mód.

Ha szeretné látni sorban az egyes adatokat, tartsa lenyomva a „MODE” gombot, míg a „TMR” jelzés nem kezd villogni.

### A kijelző kinullázása

A kijelzőn csak az első edzés előtt jelenik meg a nulla. Ezután minden egyes edzés során a számítógép folytatja a számolást.

Ha ki szeretné nullázni a kijelzőt, tartsa lenyomva a piros „MODE” gombot, míg a kijelzőn meg nem jelenik egyszerre az összes szimbólum (cca. 3 másodperc).

A lépésszám az összes edzésről (TTR) nem nullázódik ki. Csak akkor indul újra a számláló, ha az elem cserélődik.

### Az elem cseréje

Ha a kijelző erőssége gyengülni kezd, cserélje ki az elemet egy újra. (Típusa: AAA LR03).

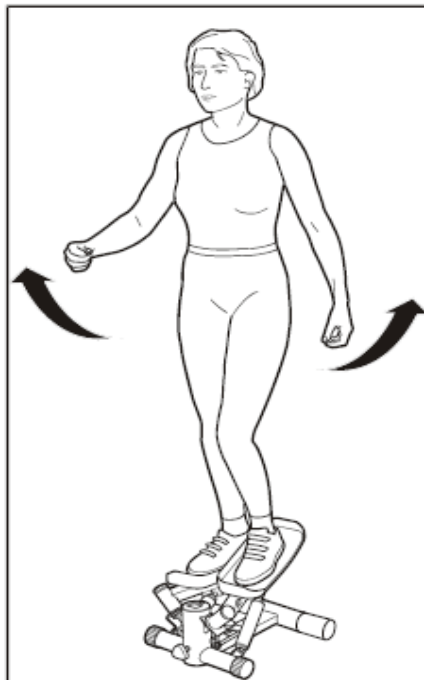
1. Óvatosan fordítsa el a számítógépet a fő vázról.
2. Vegye ki a lemerült elemet.
3. Helyezze be az új elemet, ügyeljen a pólusokra.
4. Helyezze vissza a számítógépet a fő vázra.

### Edzési javaslatok:

#### Gyakorlatok a rugalmas kötelek nélkül:

Comb és fenék gyakorlat

1. Mozgassa a kezét előre és hátra, közben lépkedjen természetesen a taposógépen, mintha lépcsőn lépegetne.
2. Ismétlje meg a mozdulatot.



#### Gyakorlatok a rugalmas kötelekkel

Megfelelő hossz

A rugalmas köteleket maximum 185 cm-re lehet kinyújtani. Az ennél hosszabb kinyújtás balesetveszélyes.

Csukló

Mozgás közben a csuklója maradjon mozdulatlan.

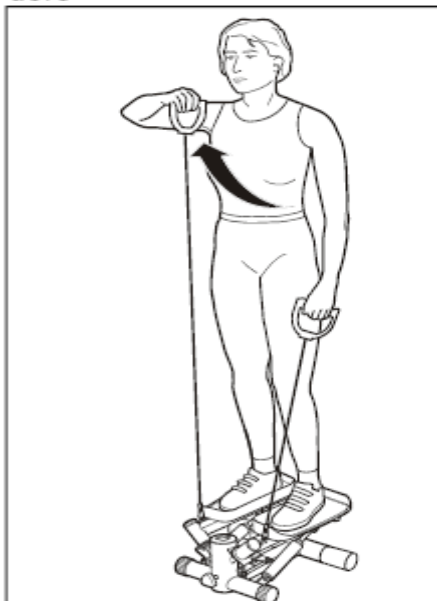
*1. gyakorlat:* a vállak, lábak és fenék számára

1. Bal karját tartsa kissé behajlítva, emelje vállmagasságig, s közben nyomja le a jobb pedált.
2. Engedje le a bal karját, közben emelje fel a jobb karját, s most a bal pedált nyomja le.
3. Ismételgesse az 1. és 2. lépést.



*2. gyakorlat:* a vállak számára

1. Ne lépegessen!
2. Tartsa a kezeit csípő magasságban.
3. Emelje fel a jobb karját az állmagasságig.
4. Közben engedje le a bal karját.
5. Ismételgesse a 3. és 4. lépést. 3 gyakorlat összeállítást ajánlunk, ami 6 és 10 ismétlést tartalmaz.





3. *gyakorlat*: a lábak, fenék, s főleg a váll edzésére

1. A tenyerek felfelé néznek.

2. Szorítsa ökölbe a kezét!

3. Nyomja le a bal pedált, közben húzza meg a kötelet a bal kezével.

4. Ezután nyomja le a jobb pedált, s közben emelje fel a jobb kezét.



4. *gyakorlat*: a hát, váll, mellkas, láb és fenék edzésére

1. Kezden lépegetni

2. Az edzés közben emelje meg mindkét kezét vállmagasságig.

3. Engedje le a kezeit.

4. Ismétlje meg a 2. és 3. lépést.

