

Návod na použitie:

Rotoped Diadora Lilly Evo

kód: 8028

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Diadora**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia. Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Diadora** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí. 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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

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

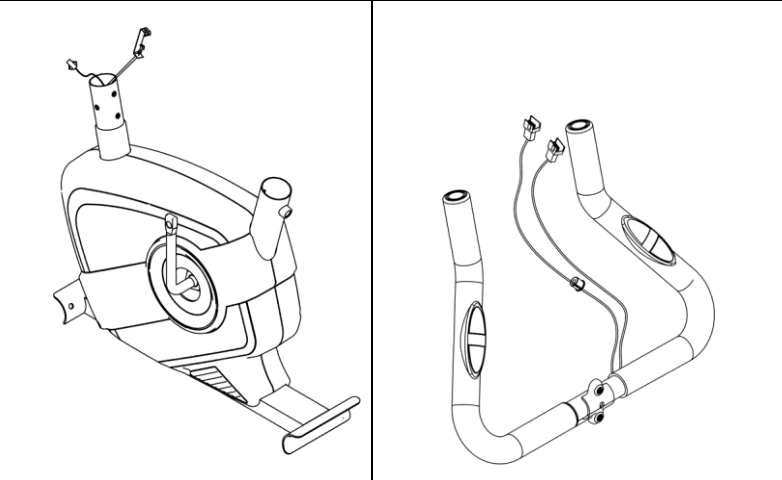
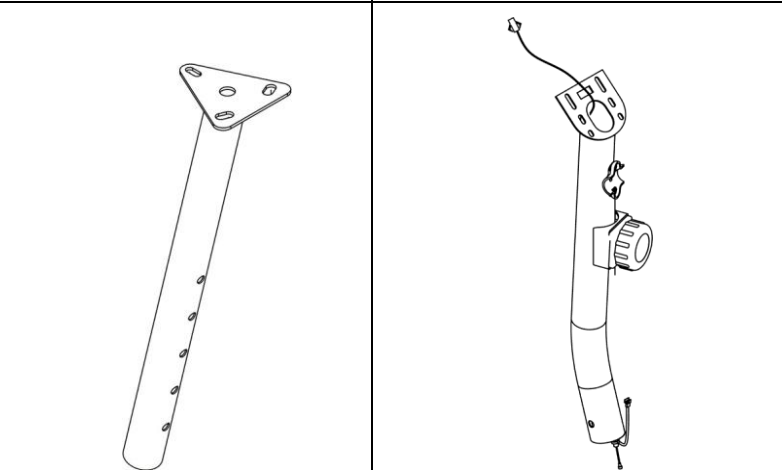
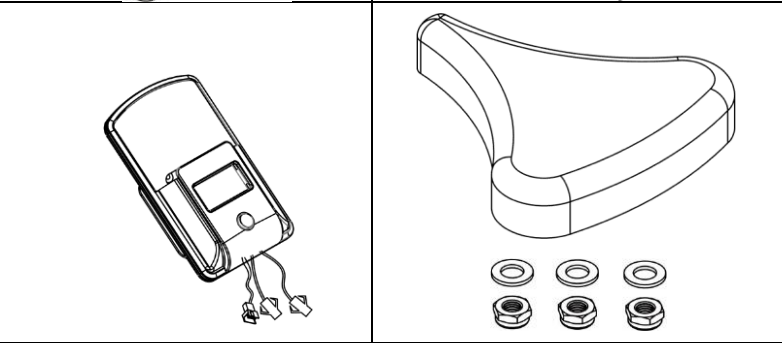
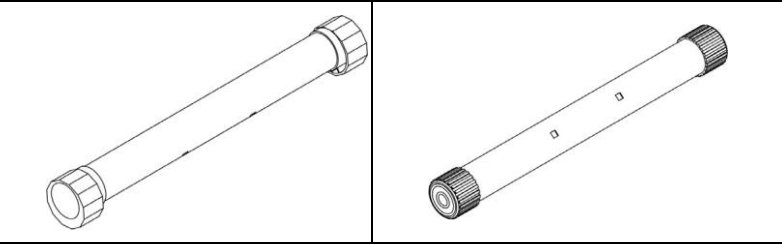

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

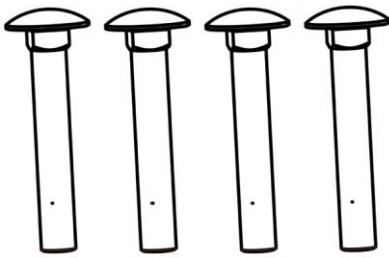

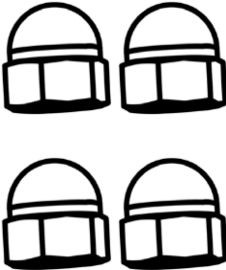

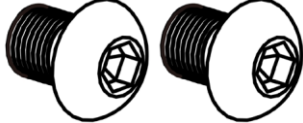
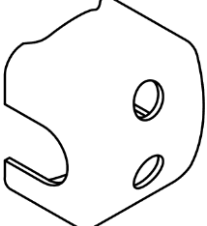


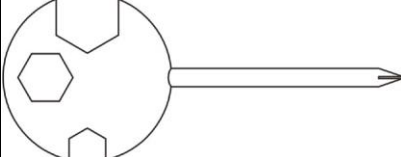
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **110 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na neklzavý 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. 1 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody. Dbajte na to, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN 957-1/5). 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. Nenoste nezaviazanú obuv, s visiacimi šnúrkami alebo obuv s koženou podrážkou.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Nepokúšajte sa zariadenie opravovať sami bez toho, aby ste sa predtým poradili s naším servisným strediskom.
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. Nikdy nepoužívajte zariadenie, keď je na ňom niekto iný.
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: 18 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 80 x 50 x 117 cm.

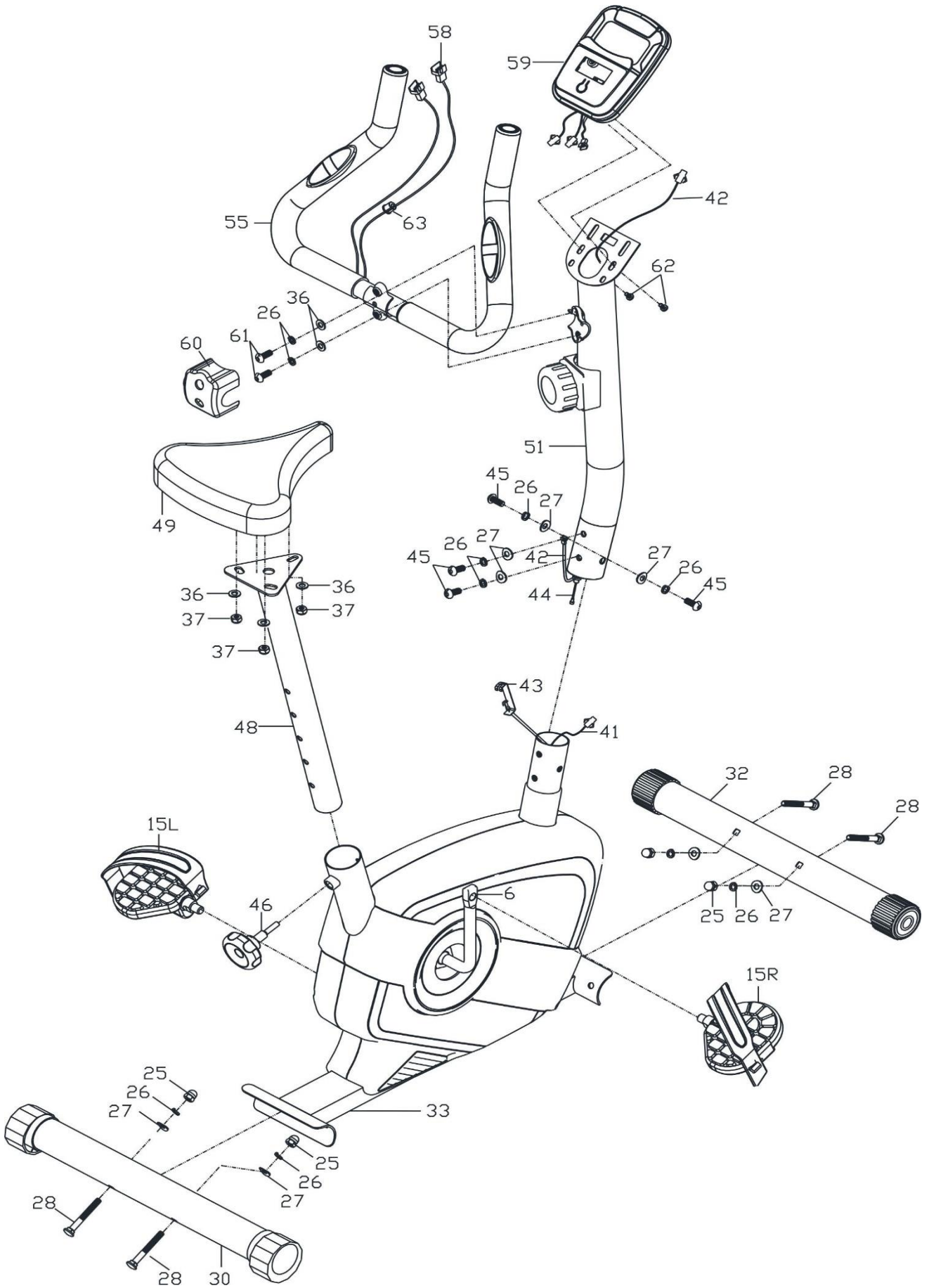
OBSAH BALENIA

DIEL	POPIS	Mn.	OBRÁZOK	
33/4/6	Hlavný rám / kryt reťaze / rameno kľuky	1 sada		
55/56/54	Riadidlá s penovými rukoväťami	1 sada		
48	Tyč sedadla	1 sada		
51/42/50	Predná tyč so senzorovým káblom	1 sada		
59/62	Počítač a skrutky	1 sada		
49/36/37	Plastové sedadlo/plochá podložka/matica	1 sada		
30/29	Zadný stabilizátor	1 sada		
32/31	Predný stabilizátor	1 sada		
15	Pedále	1 sada		

ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	Mn.	OBRÁZOK	
28	Štvorhranná skrutka	4		
27	Zahnutá podložka	4		
25	Klobúková matica	4		
26	Zahnutá podložka	2		
45	Skrutka M8*15	2		
60	Krytka	1		
46	Nastavovacia skrutka	1		
	Imbusový kľúč 1	1		
	Multifunkčný skrutkovač 2	1		

Rozložený náčrt

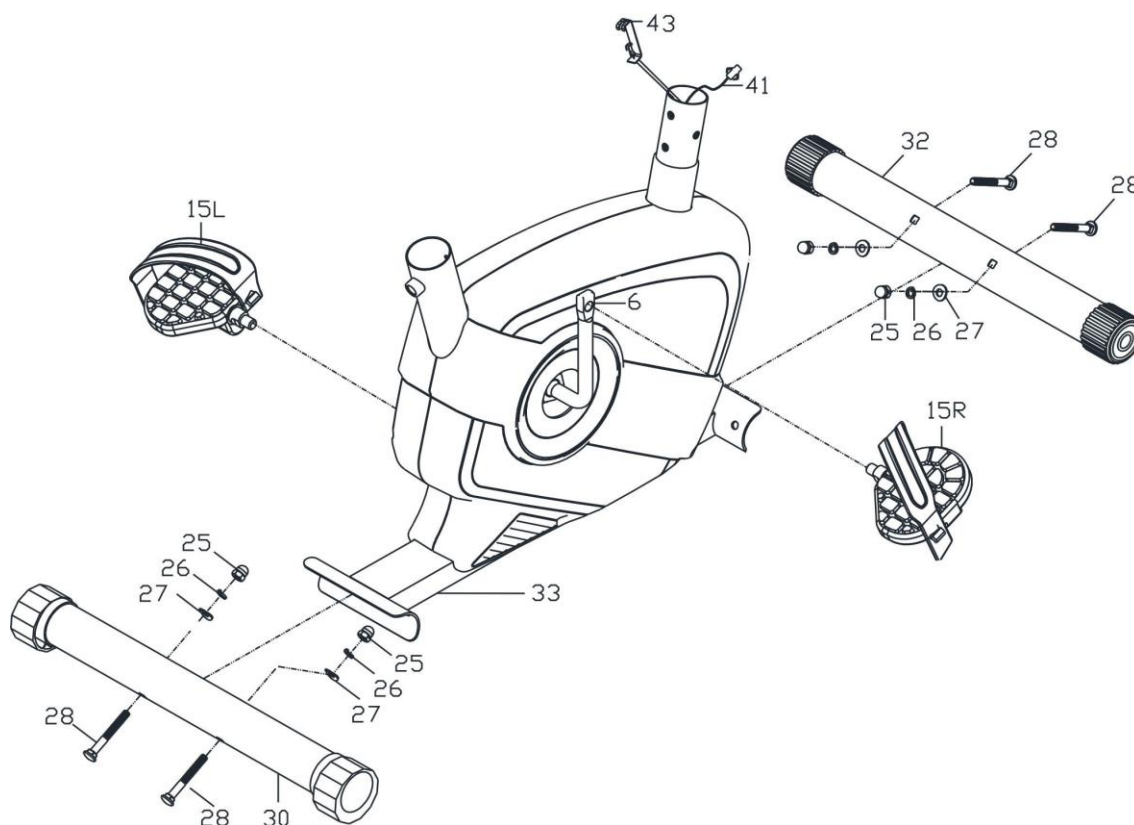


MONTÁŽ

Pre správnu montáž postupujte podľa pokynov v nasledujúcom návode.

KROK 1: STABILIZÁTOR A PEDÁLE

- Pripevnite zadný stabilizátor (30) vybavený vyrovnávacími nožičkami (29) k zvaranej priečnej konzole hlavného rámu (33) a zaistite ho 2 zahnutými podložkami (27), 2 klobúkovými maticami (25) a 2 štvorhrannými skrutkami (28).
- Pripevnite predný stabilizátor (32) vybavený transportnými kolesami (31) k zvaranej priečnej konzole hlavného rámu (33) a zaistite ho 2 zahnutými podložkami (27), 2 klobúkovými maticami (25) a 2 štvorhrannými skrutkami (28).
- Pripevnite pedále (15L a 15R) na kľuky (6).
- Právý pedál (15R) zaskrutkuje v smere hodinových ručičiek, zatiaľ čo ľavý pedál (15L) skrutkuje proti smeru hodinových ručičiek.
- POZNÁMKY: Právý pedál (15R) je označený písmenom "R", zatiaľ čo ľavý pedál (15L) je označený písmenom "L".

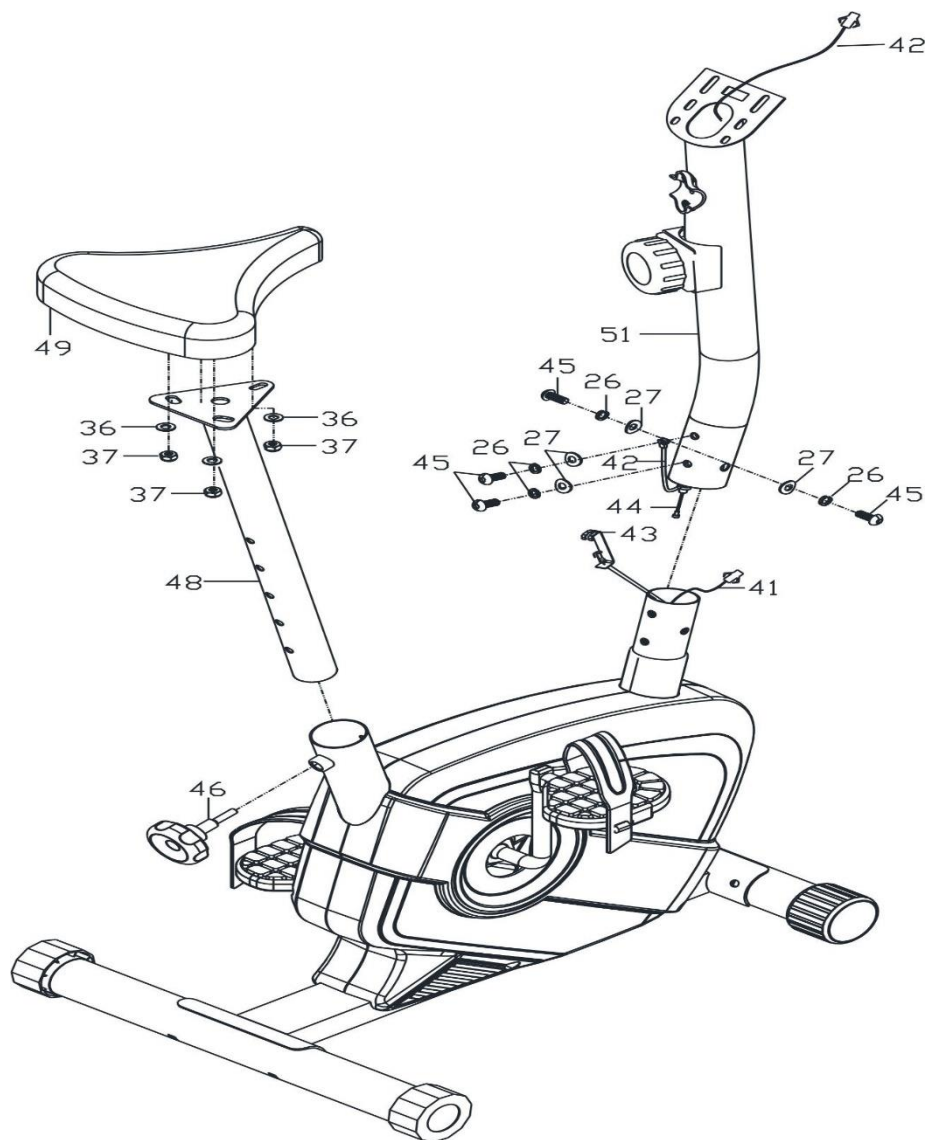


KROK 2: PRIPEVNITE SEDADLO A PREDNÚ PODPERU

- Odstráňte 3 vopred zmontované plastové matice (37) a 3 ploché podložky (36) zo zadnej časti sedadla (49).
- Pripevnite sedadlo (49) k podpere sedadla (48) a zaistite ho 3 plastovými maticami (37) a 3 plochými podložkami (36), ktoré boli predtým odstránené.
- Pripevnite podporu sedadla (48) k hlavnému rámu (33) a zaistite ju v správnej polohe pomocou nastavovacej skrutky (46).
- Nastavte výšku sedadla výberom otvoru pre sedadlovú podporu.

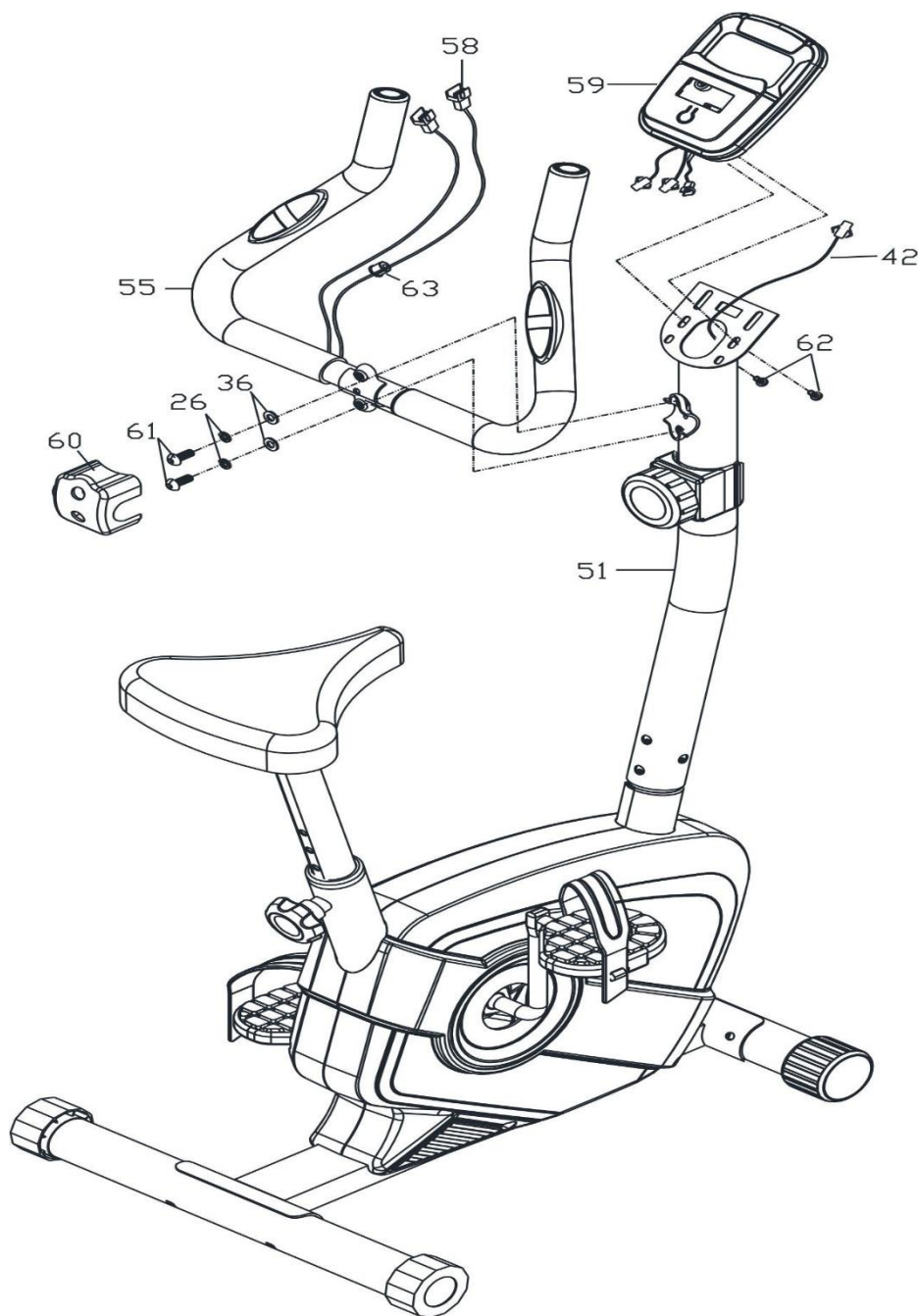
POZNÁMKA: NEVYŤAHUJTE sedadlovú tyč nad výstražnú čiaru "MAX", ktorá sa objaví na podpere pri nastavovaní jej výšky (48).

- Odstráňte 4 vopred zmontované skrutky (45) a 4 zahnuté podložky (26 a 27) z hlavného rámu (33).
- Pripojte spodný kábel (43) k protiľahlému káblu (44).
- Pripojte kábel snímača (41) k napínaciemu káblu (42).
- Vložte prednú podporu (51) do spodnej zvislej časti hlavného rámu (33) a zaistite ho 4 skrutkami (45) a 4 zahnutými podložkami (26 a 27), ktoré boli predtým odstránené.
- Poznámka: Na začiatku príliš neťahujte všetky skrutky (36).
- Skrutky utiahnite až po dokončení montáže.

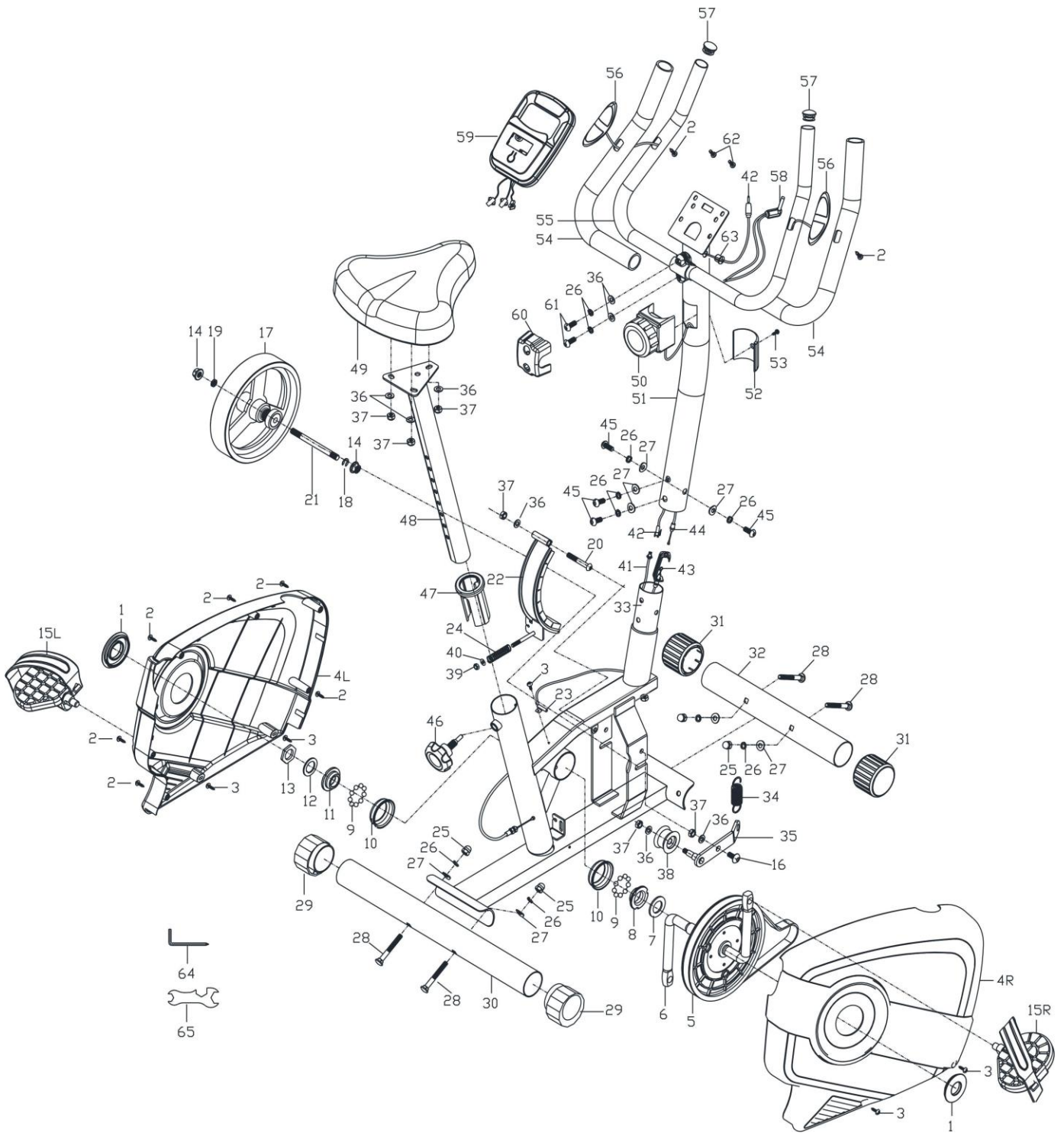


KROK 3: RIADIDLÁ A POČÍTAČ

- Vezmite 2 skrutky (61) a 2 zahnuté podložky (26 a 36) zo sady skrutiek.
- Umiestnite ručné pulzné riadidlá (55) a rukoväťe (54) na zváranú hornú konzolu riadidiel predného stĺpika (51).
- Pripevnite kryt riadidiel (60) k nosnej tyči (51) pomocou 2 skrutiek (61) a 2 zahnutých podložiek (26 a 36).
- Odstráňte vopred zmontované skrutky (62) z počítača (59).
- Pripojte zástrčku kábla snímača (42) k snímaču na počítači (59).
- Zasuňte zástrčku ručného pulzného kábla (58) cez prednú podperu (51) a zapojte ju do zadnej časti počítača (59).
- Umiestnite krytku (63) na pripojovaciu časť ručného pulzného kábla (58) a na prednú podperu (51)
- Pripevnite počítač (59) k prednej podpere (51) a zaistite ho skrutkami (62), ktoré ste predtým odstránili.



ROZLOŽENÝ NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	Mn.	Č.	POPIS	Mn.
1	Kryt kľuky	2	34	Pružina	1
2	Skrutky	8	35	Držiak zotrvačného kolesa	1
3	Skrutka	5	36	Plochá podložka	8
4	Kryt reťaze (R&L)	2	37	Plastová šesťhranná matica	6
5	Remeň	1	38	Zotrvačné koliesko	1
6	Kľuka	1	39	Šesťhranná skrutka	1
7	Plochá podložka	1	40	Šesťhranná matica	1
8	Objímka	1	41	Kábel snímača	1
9	Ložisko	2	42	Napínací kábel	1
10	Kryt ložiska	2	43	Spodný kábel	1
11	Objímka	1	44	Napínací kábel	1
12	Plochá podložka	1	45	Skrutka	4
13	Šesťhranná matica	1	46	Nastavovacia skrutka	1
14	Šesťhranná skrutka	2	47	Objímka	1
15R	Pedál R	1	48	Podpera sedadla	1
15L	Pedál L	1	49	Sedadlo	1
16	Špeciálna skrutka	1	50	Napínací kábel	1
17	Zotrvačník a remeň	1	51	Predná podpera	1
18	C-krúžok	1	52	Zahnutá podložka	1
19	Zahnutá podložka	1	53	Skrutka	1
20	Skrutka	1	54	Penové rukoväte	2
21	Oska	1	55	Riadidlá	1
22	Magnet	1	56	Snímač ručného pulzu	2
23	Rám snímača	1	57	Krytka	2
24	Pružina	1	58	Ručný pulzný kábel	2
25	Klobúková matica	4	59	Počítač	1
26	Pružina	10	60	Krytka	1
27	Zahnutá podložka	8	61	Skrutka	2
28	Štvorhranná skrutka	4	62	Skrutka	2
29	Vyrovnávacie nožičky	2	63	Krytka	1
30	Zadný stabilizátor	1	64	Imbusový kľúč	1
31	Transportné kolieska	2	65	Šesťhranný skrutkovač	1
32	Predný stabilizátor	1			
33	Hlavný rám	1			

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

Podprite 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

