Rotoped

Návod k montáži

Děkujeme mnohokrát za zakoupení tohoto produktu. Prosím, přečtěte si pozorně tento návod k použití, než přístroj uvedete do provozu. A uschovejte pro pozdější případ.

Důležitá bezpečnostní opatření

Veškeré bezpečnostní pokyny a opatření by měly být pozorně pročteny předtím, než přístroj uvedete do provozu.

1. Pročtěte tento návod před montáží a použitím, abyste dosáhli co největšího možného tréninkového efektu. Takto můžete přístroj řádně sestavit dohromady, užívat a ošetřovat.
2. Prosím, vyhledejte před prvním tréninkem s tímto přístrojem lékaře, který Vás prohlédne, abyste zabránili nehodě nebo zdravotním problémům. V případě, že podstupujete léčbu léky, které mají vliv na srdce, krevní tlak či cholesterol, měli byste se poradit s lékařem, než s tréninkem začnete.
3. Dávejte během tréninku pozor na své zdraví. Chyby nebo přehnaný trénink jsou nezdravé, když máte zdravotní problémy, jako např. bolesti hlavy, pocit dušení na hrudi, poruchy srdečního rytmu, zrychlené dýchání, problémy s rovnováhou, závrať, nevolnost a další. V případě, že se Vás něco z toho týká, trénink ihned přerušte.
4. Držte, prosím, děti a domácí zvířata neustále mimo dosah přístroje. Tento přístroj může být používán výhradně dospělými osobami.
5. Postavte rotoped na pevnou, hladkou podlahu a dejte pod něj ochrannou podložku (např. gumovou), abyste zabránili poškození podlahy. Pro bezpečnost uživatele umístěte přístroj min. 0,5 metru od ostatních přístrojů.
6. Prosím, vyzkoušejte před prvním užitím, zda jsou všechny šrouby pevně utaženy.
7. Zkontrolujte přístroj před každým užitím, zda nemá poškození, nejsou opotřebovány jednotlivé díly a křehká místa, která se mohou lehce zlomit. Dejte prosím pozor, aby byly škody ihned opraveny a přístroj byl pravidelně servisován.
8. Dbejte veškerých pokynů tohoto návodu. Pokud před montáží objevíte poškozené díly, nebo během používání uslyšíte neobvyklé ruchy, nesmíte přístroj dále používat. Nechte veškeré škody ihned opravit. Teprve potom smíte přístroj opět užívat.
9. Noste, prosím, vhodné oblečení při užívání přístroje. Nenoste volné oblečení nebo šperky, které by se mohly zamotat do otáčejících se dílů.
10. Tento přístroj slouží pro užívání pro celou rodinu (děti od 10 let). Maximální nosnost 150kg.
11. Tento přístroj neslouží pro lékařské potřeby.

Šrouby a nářadí

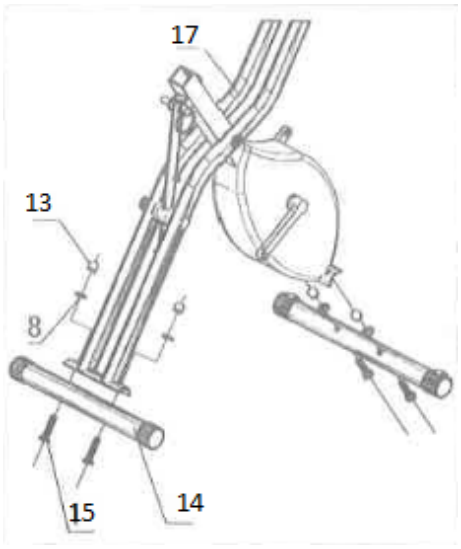
Půlkruhový šroub s hlavičkou (M6 x 12)	Podložka oblouková (M6)	Podložka plochá (M6)	Podložka oblouková (M8)
Uzavřený šroub (M8 x 50)	Matka s čepičkou (M8)	Půlkruhový šroub s hlavičkou (M6 x 35)	Zajišťovací matka (M8)
Podložka plochá(M8)	Šroubovák/klíč (13-15)		
Trubkový klíč (L5)			

Obsah balení, jednotlivé díly

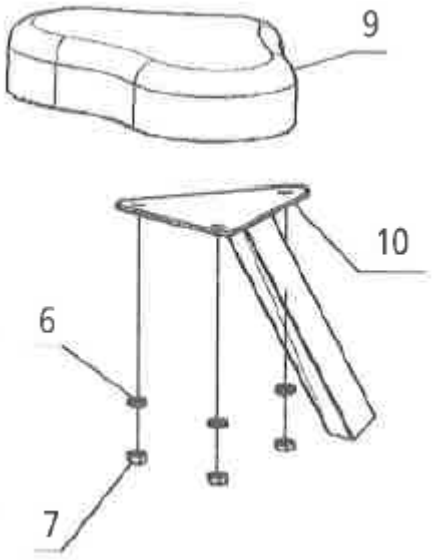
Číslo	Označení	Počet	Číslo	Označení	Počet
1	Uzavřený šroub (M8 x 50)	2	14	Tyč na nohy	2
2	Spodní podpěry	1	15	Uzavřený šroub (M8 x 50)	4
3	Zajišťovací šroub nastavovací tyče	2	16	Pedál (levý)	1
4	Zadní loketní opěrka	1	17	Hlavní rám	1
5	Zadní opěradlo	1	18	Podložka plochá (Ø6,2)	2
6	Podložka plochá (Ø8,5)	3	19	Půlkruhový šroub s hlavičkou (M6 x 12)	4
7	Zajišťovací matka M8	3	20	Podložka oblouková (Ø6,2)	2
8	Podložka plochá (Ø8,5)	2	21	Loketní opěrka hlavního rámu	1
9	Sedadlo	1	22	Nastavovací páka rámu	1
10	Držák sedadla	1			
11	Nastavovací knoflík pro sedadlo	1			
12	Pedál (pravý)	1			
13	Matka s čepičkou M8	4			

Popis zobrazení

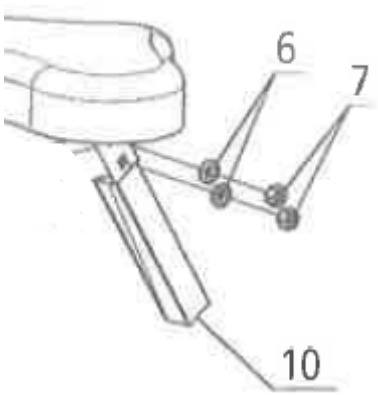
Montáž

	Číslo	Popis	Počet
	8	Podložka oblouková (Ø8,5)	4
	13	Matka s čepičkou M8	4
	15	Uzavřený šroub (M8 x 50)	4

Krok 1: Srovnejte otvory pro šrouby na tyči na nohy (14) s hlavním rámem (17). Připevněte tyč uzavřenými šrouby (15), obloukovými podložkami (8) a matkou s čepičkou (13) k hlavnímu rámu (17).

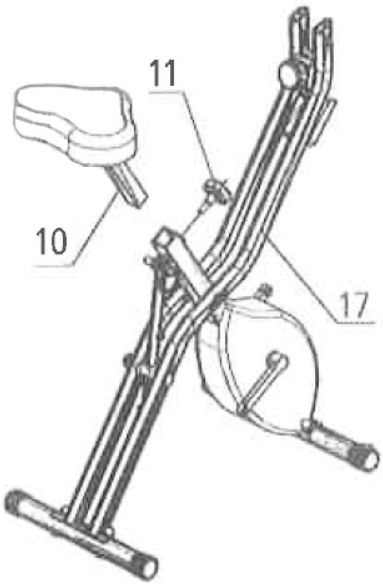
	Číslo	Obr.	Popis	Počet
	6		Plochá podložka (Ø8,5)	3
	7		Zajišťovací matka M8	3

Krok 2: Dejte otvory na šrouby od sedadla (9) a od tyče sedadla (10) k sobě a připevněte sedadlo zajišťovací matkou (7) a plochou podložkou (6) k držáku.



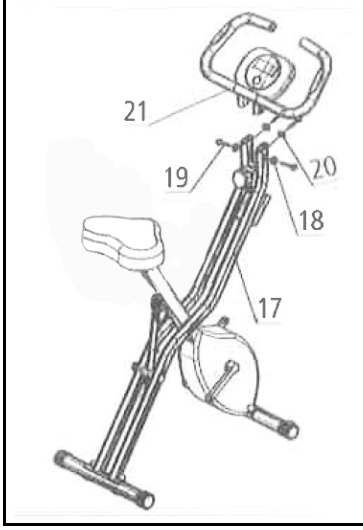
Číslo	Obr.	Popis	Počet
6		Plochá podložka (Ø8,5)	2
7		Zajišťovací matka M8	2
8		Uzavřený šroub (M8 x 50)	2

Krok 3 držák sedadla (10) a připevněte držák uzavřenými šrouby (1), plochými podložkami (6) a zajišťovací matkou (7). Dotáhněte zajišťovací matku (7) pevně.



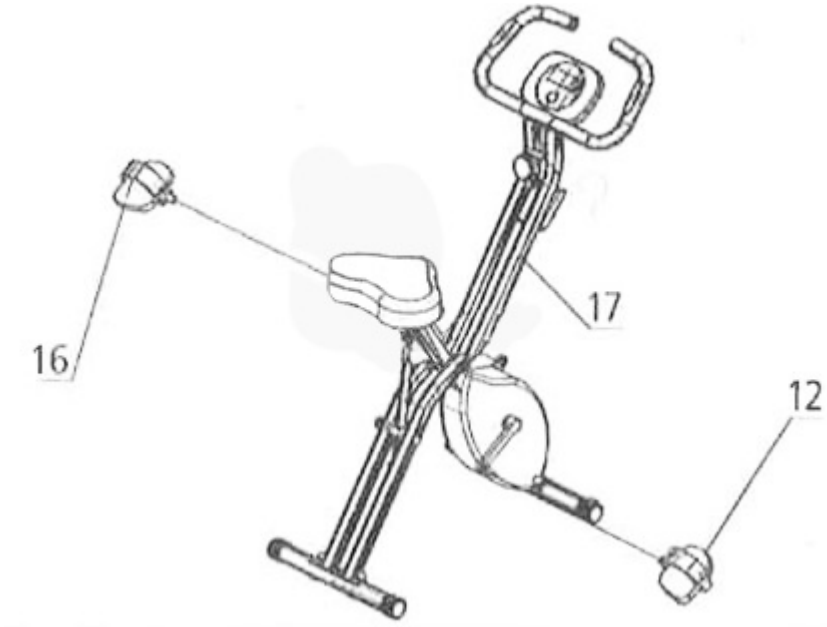
Číslo	Obr.	Popis	Počet
11		Nastavovací knoflík pro sedadlo	1

Krok 5: Nasuňte držák sedadla (10) do hlavního rámu (17) a upevněte sedací pozici nastavovacím knoflíkem (11). Tím můžete upravovat pozici sedu po dokončení montáže.



Číslo	Obr.	Popis	Počet
20		Oblouková podložka (Ø6,2)	2
18		Plochá podložka (Ø6,2)	2
19		Půlkruhový šroub s hlavičkou(M8 x 12)	4

Krok 7: Zasuňte loketní opěrku hlavního rámu (21) do hlavního rámu (17) a srovnejte přitom otvory na šrouby na straně a na zadní straně k sobě. Připevněte loketní opěrku dvěma půlkruhovými šrouby (19) a plochými podložkami (18). Zadní stranu připevněte dvěma půlkruhovými šrouby (19) a obloukovými podložkami (20). Dotáhněte všechny půlkruhové šrouby napevno. Nakonec připojte ještě propojovací kabel mezi monitor a hlavní rám.



Krok 8: Nasaďte pravý pedál (12) na kliku hlavního rámu (17) a správně jej urovnejte, poté napevno dotáhněte. Upozornění: Pravý a levý pedál je rozdílný! Namontujte levý pedál (16) stejným způsobem.

Návod k použití:

Rotoped – Tréninkový počítač

Tlačítka funkcí

Auto an/aus: (zapnutí/vypnutí)

• Tréninkový počítač se automaticky aktivuje, když stisknete libovolné tlačítko nebo když obdrží senzor rychlosti signál.

• Tréninkový počítač se automaticky vypne, pokud senzor rychlosti déle jak 4 minuty neobdrží žádný signál nebo není stisknuto žádné tlačítko.

Nulování (Reset)

Jednotlivá nastavení a zaznamenaná data tréninkového počítače můžete vynulovat tím, že buď vyměníte baterie nebo podržíte stisknuté tlačítko Modus po dobu 3 sekund.

Tlačítko – MODUS: Stisknutím můžete vybrat následující funkce:

1. **Snímač**: Stiskněte tlačítko Modus opakovaně, dokud se neukáže na displeji „Scan“. Ukazatel se poté mění ve 4 sekundových intervalech mezi časem, rychlostí, vzdáleností a kaloriemi.
2. **Čas**: Celkový čas tréninku.
3. **Rychlost**: Ukazatel aktuální rychlosti.
4. **Vzdálenost**: Ukazatel vzdálenosti v km.
5. **Kalorie**: ukazatel spálených kalorií při tréninku.
6. **Puls**: Podržte tlačítko stisknuté, dokud se na displeji neukáže „Puls“.

Provoz na baterie:

Tento tréninkový počítač funguje s 2x AAA bateriemi (součástí balení). Jakmile začne monitor jen trochu špatně ukazovat, vyměňte, prosím, baterie.

Technická data

FUNKCE:

Automatický snímač:	ve 4 sekundových intervalech
Čas:	00 až 99 minut 59 sekund
Aktuální rychlost:	max. 99,9 km/h
Vzdálenost:	0,00 až 99,99 km
Kalorie:	0 až 9999 kCal
Puls:	40 bis 240
Napájení:	2 x AAA baterie (každá 1,5 V)

Provozní teplota:	0°C až 50°C
Skladovací teplota:	-10°C až 60°C

Metody tréninku

Trénink s tímto přístrojem může posílit Vaše tělo, trénovat svaly a trénink rovněž podporuje úbytek váhy, ve spojení s vyváženou výživou.

Zahřívací fáze před tréninkem

Před jednotlivým tréninkem je důležité se rozehřát. Zahřívací cvičení povzbudí krevní oběh a dají svalům větší pružnost, takže se podstatně omezí riziko zranění během tréninku a svalové křeče.

Prosím, rozehřejte se před každým tréninkem dle níže uvedených zobrazení. Provádějte každé cvičení nejméně 30 sekund. Dbejte na to, abyste se neprotahovali silou, jinak dojde ke zranění. Při bolestech během protahování, prosím, ihned dokončete tato cvičení.

Pohyb stranou, bokem

Ohnutí trupu

Protažení stehen

Protažení ramen

Protažení lýtek

Fáze tréninku

Díky pravidelným tréninkům s Vaším domácím trenérem zlepšíte pružnost Vašich svalových partií. Výdrž a intenzita Vašich tréninků srovnají Vaše tělo na fitness stupeň. První hodnocení pro případnou intenzitu tréninku můžete vidět na diagramu níže (měření srdeční frekvence).

Měli byste trénovat nejméně 12 minut do cílové zóny. Doporučujeme začít s tréninkovým časem kolem 15-20 minut.

Odpočinková fáze po tréninku

Během odpočinkové fáze opakujte protahovací cvičení, ale méně podrobně a pomaleji. Provádějte cvičení asi 5 minut, než dosáhnete tělesné teploty. Zrelaxujte Vaše svaly, dbejte ale na to, aby nebyly svaly protahovány silou. Mohlo by dojít ke zranění.

Až si Vaše tělo na trénink zvykne, můžete poté zvyšovat čas a intenzitu tréninku.

Doporučení: Měli byste trénovat nejméně 3x týdně.

Zvětšení svalstva

Pokud byste chtěli posilovat Vaše svalstvo, musíte nastavit větší odpor. V relativně krátkém čase docílíte zvětšení svalstva.

Pokud chcete posilovat svalstvo a současně zvyšovat fitness, potřebujete alternativní tréninkové metody: Nejdříve se rozehřejte, poté proveďte klasický trénink. Poté proveďte druhý trénink, avšak s vyšší intenzitou a odporem. Dbejte zde přitom na to, abyste provedli intenzivní trénink s redukovanou rychlostí. Trénujte nadále dle diagramu do cílové zóny. Nezapomínejte na odpočinkovou fázi po tréninku.

Úbytek váhy

Jestliže chcete zhubnout, musíte prodloužit čas a intenzitu tréninku. Čím déle trénujete a čím je vyšší intenzita tréninku, tím více kalorií spálíte. Jako skvělý vedlejší efekt se Vám také zvýší Vaše fitness a Vaše tělo bude celkově zpevněné. Samozřejmě můžete provádět také individuální trénink dle Vašich osobních potřeb.

Likvidace starého přístroje

Tento produkt na konci svého životního procesu nepatří do běžného domácího odpadu, nýbrž do sběrného odpadu pro elektrické spotřebiče. Symbol na produktu, návod k použití nebo balení na toto upozorňuje.