

Domácí trenažer Mini-Bike

č. výrobku 6134589

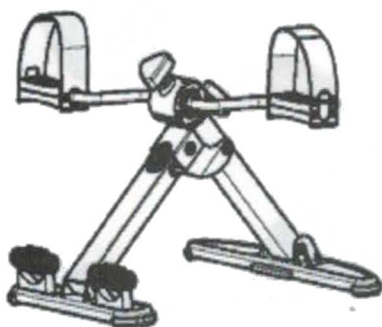
Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto produktu. Přečtěte si prosím tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu a uschovejte ji pro případné budoucí použití.

Bezpečnostní pokyny

1. Před montáží a obsluhou přístroje si pozorně přečtěte tento návod k obsluze. Bezpečné a efektivní používání je možné pouze tehdy, je-li přístroj správně sestaven, udržován a používán. Majitel je povinen informovat všechny uživatele tohoto přístroje o všech varováních a bezpečnostních pokynech.
2. Než začnete cvičit, měli byste se poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda není váš současný zdravotní stav rizikem pro vaše zdraví a bezpečnost a zda můžete s přístrojem správně cvičit.
3. Dávejte pozor na signály vašeho těla. Nesprávný nebo nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud se u vás vyskytne kterýkoliv z následujících příznaků: bolest, napětí na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, ospalost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytne kterýkoliv z těchto příznaků, měli byste se před pokračováním v dalším tréninku poradit se svým lékařem.
4. Před použitím tohoto přístroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.

Přístroj rozložený



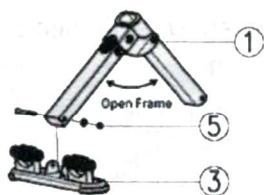
Přístroj složený



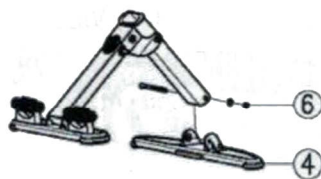
Přístroj a jeho jednotlivé části



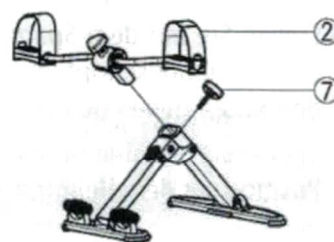
Montáž



Krok 1: smontujte hlavní rám a trubku předního stojanu

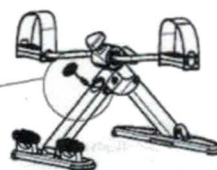


Krok 2: smontujte hlavní rám a trubku zadního stojanu



Krok 3: smontujte hlavní rám a pedály

Displej



Obsluha

Toto rotoped je ideální pro lidi, kteří nemohou sedět nebo jezdit na běžném kole nebo pro lidi, kteří jsou na invalidním vozíku. Rotoped lze použít na podlaze pro trénink nohou nebo na stole pro trénink rukou.

Použití na podlaze

- Pomocí tlačítka pro nastavení napětí nastavte požadovaný stupeň odporu. Otočením knoflíku ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte. Nebo otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček, abyste odpor snížili.
- Posadte se a položte rotoped před sebe na koberec nebo podložku na podlahu.
- Obě chodidla položte na pedály pod popruhy. Popruhy pomáhají držet chodidla v pedálech.
- Nyní můžete začít s tréninkem.
- Pohybem pedálu vpřed a vzad můžete trénovat různé svalové skupiny.
- K masáži chodidel můžete použít válečky na předním stojanu.

Použití na podlaze

- Pomocí tlačítka pro nastavení napětí nastavte požadovaný stupeň odporu. Otočením knoflíku ve směru hodinových ručiček odpor zvýšíte. Nebo otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček, abyste odpor snížili.

- Umístěte rotoped na stůl a posaďte v pohodlné poloze na židli před rotoped. Ujistěte se, že máte záda ve vzpřímené poloze.
- Uchopte oba pedály rukama a začněte trénovat. Dávejte si pozor, abyste se příliš nepředkláněli dopředu.
- Pohybem pedálu vpřed a vzad můžete trénovat různé svalové skupiny.

Upozornění: Na rotoped se nestavte.

Funkce

MOD: Opakovaným stisknutím tohoto tlačítka procházíte zobrazením funkcí v následujícím pořadí: skenování, čas, počítadlo, opakování, kalorie.

RST: Stisknutím a podržením tlačítka po dobu 2 sekund resetujete všechny displeje na Null.

AUTOMATICKÉ VYPNUTÍ: Chcete-li zapnout počítač, stiskněte tlačítko nebo jednoduše začněte cvičit. Pokud se trenažérem nepohybujete méně než 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

SKENOVÁNÍ: Displej se každých 6 sekund přepne na nejbohatší funkci.

Čas: 0:00 - 99:59 min.

Čísla: 0 - 9999

Kalorie: 0 – 9999

SCAN:	Stiskněte několikrát tlačítko Mode, dokud se na displeji neobjeví »SCAN«. Displej poté každých 6 sekund automaticky mění zobrazení funkcí
TIME:	Několikrát stiskněte tlačítko režimu, dokud se na displeji nezobrazí „TIME“. Na displeji se zobrazuje doba trvání aktuálního cvičení (00:00 - 99: 59 minut).
COUNT:	Několikrát stiskněte tlačítko režimu, dokud se na displeji neobjeví »COUNT«. Na displeji se poté zobrazí počet pohybů (0 - 9999).
REPS:	Několikrát stiskněte tlačítko režimu, dokud se na displeji nezobrazí »REP«. Na displeji se poté zobrazí počet opakování kroků za minutu (0 - 9999).
CALORIE:	Několikrát stiskněte tlačítko režimu, dokud se na displeji neobjeví »CALORIES«. Na displeji se poté zobrazí spálené kalorie během cvičení (0 - 9999).

Likvidace starých přístrojů

Na konci své životnosti nevyhazujte tento produkt do běžného domovního odpadu, ale odevzdejte jej na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Symbol přeškrtnutého koše na výrobku, návodu na použití nebo na obalu, Vás na to upozorňuje.