

Rotoped s otočnou deskou

č. výrobku 132255313

Příručka

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

Maximální hmotnost uživatele: 150 Kg.

Obsah

1. Důležité bezpečnostní pokyny.....	02
2. Jednotlivé díly.....	04
3. Montáž.....	05
4. Počítač.....	09
4.1 Rozsah měření.....	09
4.2 Tlačítka.....	09
4.2.1 Tlačítko Reset.....	09
4.2.2 Tlačítko Modus.....	09
4.2.3 Tlačítko Set.....	09
4.3 Obsluha.....	09
4.3.1 Auto ON/OFF.....	09
4.3.2 Navrácení na nulu (Reset).....	09
4.3.3 Výběr režimu.....	10
4.4 Funkce.....	10
5. Trénink s rotopedem.....	11
6. Čištění a péče.....	11

1. Důležité bezpečnostní pokyny

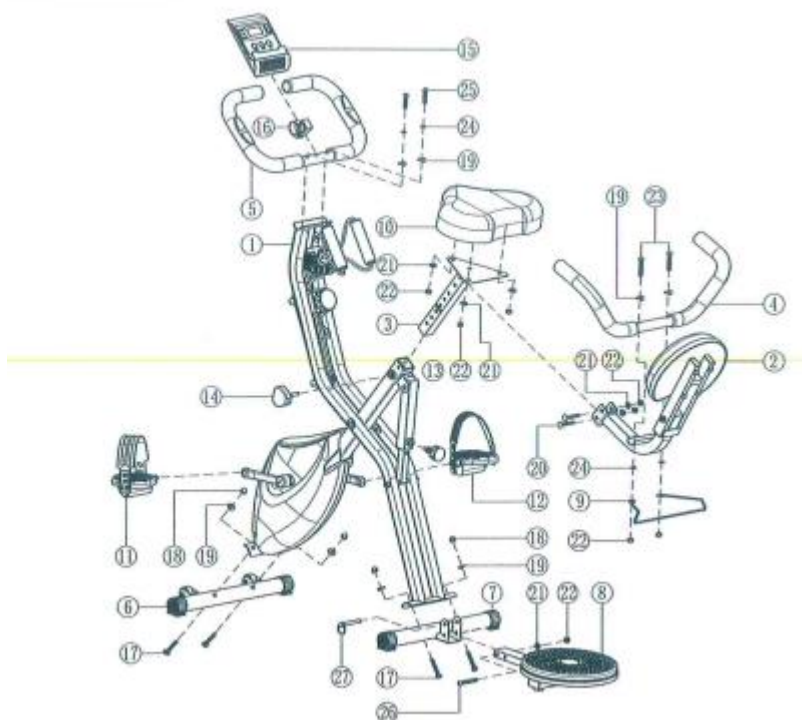
Děkujeme, že jste se rozhodli pro náš výrobek. Používejte prosím tento výrobek v zájmu vaší bezpečnosti a vašeho zdraví a vždy v souladu s pokyny v této příručce. Je obzvláště důležité zcela přečíst tuto příručku, pro správné sestavení přístroje, použití a péči. Bezpečné a efektivní používání lze pouze zaručit, pokud přístroj sestavíte, používáte a pečujete o něj dle pokynů. Uživatel odpovídá za všechny osoby, které tento přístroj používají, aby je informoval o všech varováních a bezpečnostních pokynech v této příručce.

- Před tím, než začnete s tréninkem, byste se měli poradit se svým lékařem kvůli rozhodnutí, zda nemáte nějaké zdravotní potíže (fyzické či psychické), které ohrožují Vaše zdraví nebo bezpečnost a které by Vám neprekázely ve správním použití přístroje. Rada vašeho lékaře je nezbytná, pokud užíváte nějaké léky, které ovlivňují pulz, krevní tlak a hladinu cholesterolu.
- Dejte pozor na signály vašeho těla. Špatný nebo nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví. Ihned zanechte tréninku, pokud se u Vás objevují některé tyto symptomy: bolest, napětí v oblasti srdce, nepravidelný pulz, extrémní dušnost,

závrať, malátnost, slabost nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytne některý z těchto stavů, měli byste vyhledat svého lékaře, než budete pokračovat v tréninkovém programu.

- Děti a domácí zvířata udržujte mimo dosah přístroje. Přístroj je vhodný pouze pro použití dospělými osobami.
- Přístroj postavte na pevný a rovný povrch. Pro ochranu podlahy a kobereců položte pod přístroj ochranné krytky. Aby byla zajištěna bezpečnost, měla by být na všech stranách přístroje dodržena vzdálenost alespoň 50 cm.
- Ujistěte se, že jsou jednotlivé šrouby a matice pevně utaženy, než uvedete přístroj do provozu. Bezpečnost přístroje lze zachovat tím, pokud budete přístroj pravidelně kontrolovat na poškození a opotřebení.
- Doporučujeme jednotlivé pohyblivé díly jednou za měsíc promazat.
- Přístroj používejte výhradně tak, jak je popsáno v příručce. Pokud objevíte poškození při sestavování nebo při přezkoušení přístroje, nebo zaznamenáte během tréninku nepříjemné zvuky, ihned zanechte tréninku a již více přístroj nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Na trénink noste vhodné oblečení. Nenoste žádné volné oblečení, které by mohlo v přístroji uvíznout.
- Nepokládejte žádné předměty a částí těla mezi pohyblivé části přístroje.
- Maximální zatížení přístroje je 120 kg.
- Přístroj není vhodný pro terapeutické účely.
- Při nadzvedávání, pohybování nebo přemísťování přístroje zacházejte s přístrojem opatrně. Použijte vhodnou zvedací techniku a v případě potřeby poproste o pomoc druhou osobu. Při zvedání byste v žádném případě neměli riskovat.
- Přístroj je vhodný pro soukromé domácí použití. Není vhodný pro fitness studia a pro komerční nebo profesionální účely.

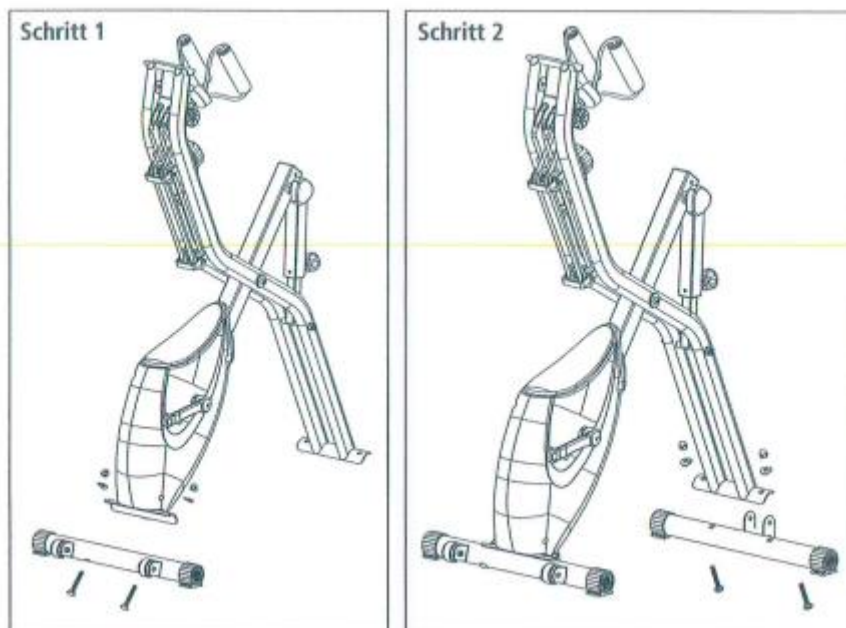
2. Jednotlivé díly



číslo	popis	počet	číslo	popis	počet
1	hlavní rám	1	15	tréninkový počítač	1
2	opěradlo	1	16	držák počítače	1
3	sedací paroh	1	17	zamykací šroub M8x50	4
4	zadní rukojeť	1	18	převlečná matice M8	4
5	přední řídítka	1	19	klenutá pružinová podložka M8	8
6	přední podstavec	1	20	zamykací šroub M8x45	2
7	zadní podstavec	1	21	podložka M8	5
8	držák disku	1	22	pojistná matice M8	7
9	věšák na ručníky	1	23	imbusový šroub M8x45	2
10	sedadlo	1	24	pružinová podložka M8	4
11	pedál levý	1	25	imbusový šroub M8x35	2
12	pedál pravý	1	26	imbusový šroub M8x60	1
13	pružinové tlačítko	1	27	nýt M8x70	1
14	Sedadlové aretační tlačítko	1			

3. Montáž

Pozor: Přezkoušejte prosím jednotlivé díly a funkce sestaveného rotopedu, než uvedete přístroj do provozu. Rotoped musí bezpodmínečně stát a být používán na rovném a pevném povrchu.



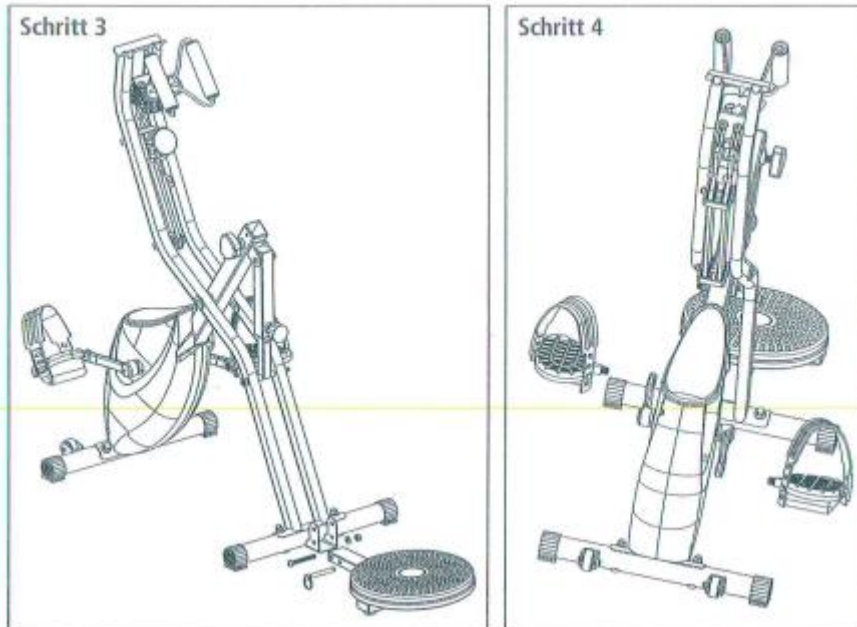
Krok 1:

Hlavní rám (1) vyjměte z obalu. Položte rám na podlahu.

Šroubovací otvory předního podstavce (6) položte na šroubovací otvory spojovací desky hlavního rámu (1). Poté zašroubujte podstavec k rámu dvěma zamykacími šrouby M8x50 (17), klenutou pružinovou podložkou (19) a převlečnou maticí M8 (18). Nakonec utáhněte klíčem převlečné matice (18).

Krok 2:

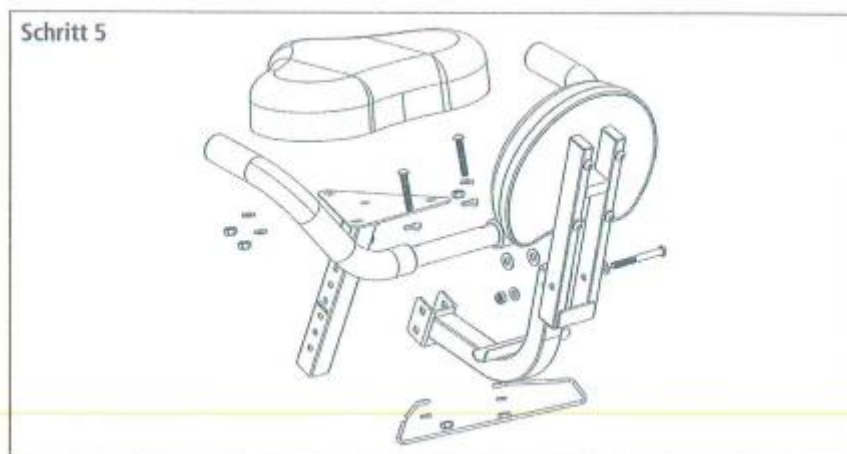
Šroubovací otvory zadního podstavce (7) položte na šroubovací otvory montážní desky hlavního rámu (1). Poté zašroubujte podstavec k rámu dvěma zamykacími šrouby M8x50 (17), klenutou pružinovou podložkou (19) a převlečnou maticí M8 (18). Nakonec utáhněte klíčem převlečné matice (18).

**Krok 3:**

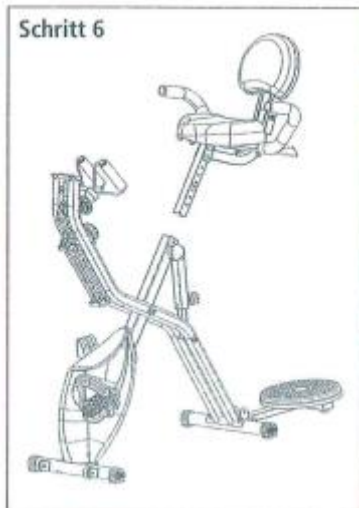
Vyrovnejte otvor pro šroub na držáku disku (8) s otvorem pro šroub na montážní desce zadního podstavce (7). Poté přišroubujte držák disku ke stojanu pomocí inbusového šroubu M8x60 (26), podložky M8 (21) a pojistné matice M8 (22) a nýt M8x70 (27) zasuňte do druhého otvoru, který jej zajistí. Nakonec utáhněte klíčem pojistnou matici (22).

Krok 4:

Vyrovnejte šrouby na levém a pravém pedálu (11 a 12) s otvorem pro šroub na klikovém hřídeli. Pedály (11) a (12) utáhněte klíčem.

**Krok 5:**

Zarovnejte šrouby sedla (10) s otvory pro šrouby v sedacím parohu (3) a přišroubujte sedlo k sedlovce pomocí podložek M8 (21) a pojistných matic M8 (22). Pevně utáhněte klíčem pojistné matice (22). Zarovnejte otvory pro šrouby na zadní rukojeti (4), opěradle (2) a držáku na ručník (9). Našroubujte zadní držadlo (4) s podložkami M8 (21) a pojistnými maticemi M8 (22) na opěradlo (2) a držák na ručník (9). Pevně utáhněte klíčem pojistné matice (22). Zarovnejte otvory pro šrouby na opěradle (2) s otvory pro šrouby na sedací paroh (3). Přišroubujte opěradlo (2) k sedacímu parohu (3) pomocí dvou zamykacích šroubů M8x45 (20), podložek M8 (21) a pojistných matic M8 (22). Pojistné matice (22) utáhněte klíčem.



Krok 6:

Vložte sestavené sedadlo do držáku hlavního rámu (1) a sedadlo pevně přišroubujte sedadlovým aretačním tlačítkem (14).

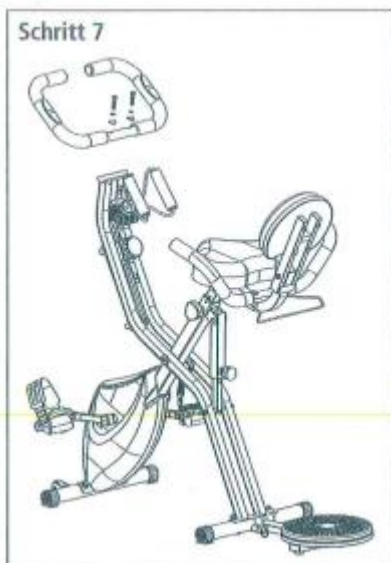
Upravení výšky sedadla

Pro nastavení výšky sedadla odemkněte aretační tlačítko (14) a nastavte výšku nahoru nebo dolů pro Vám příjmenou výšku na sezení. Poté opět pevně zašroubujte aretační tlačítko (14).

Poznámka: Při nastavování výšky sedadla prosím nepřekračujte maximální a minimální nastavitelnou výšku. Aretační tlačítko (14) musí být bezpodmíněčně zafixováno a pevně přišroubováno v seřizovacím otvoru sedadla před tím, než přístroj použijete.

Vzdálenost mezi předními říditky a sedadlem

Uvolněte pružinové tlačítko (13) a posuňte sedadlo dozadu nebo dopředu na vzdálenost, která vám vyhovuje. Poté pružinové tlačítko (13) opět pevně utáhněte.

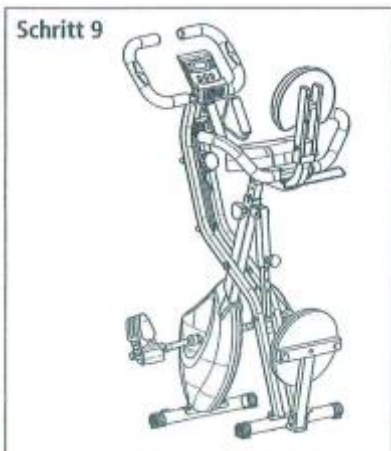


Krok 7:

Zarovnejte otvory pro šrouby na řídítkách (5) a hlavní rám (1). Našroubujte řídítka na hlavní rám dvěma imbusovými šrouby M8x35 (25), klenutými pružinovými podložkami M8 (19) a pružinovými podložkami M8 (24). Použijte k tomu křížový klíč.

Krok 8:

Počítač (15) zastrčte do držáku na počítač (16). Držák na počítač zasadte do středu rukojeti. Poté držák přišroubujte pevně samořeznými šrouby ST5x15. Použijte k tomu křížový klíč. Na závěr připojte k počítači kabel.



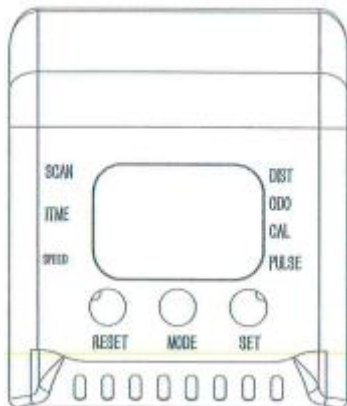
Krok 9:

Rotoped je nyní plně sestavený. Odporovým tlačítkem můžete nastavit úroveň výkonu v 8 stupních.

Pro uskladnění rotopedu vytáhněte ven zajišťovací nýt a hlavní rám složte dozadu. Poté zastrčte zajišťovací nýt do otvoru na zadním podstavci (7). Příklad skládání na suchém místě. Při opětovném rozložení postupujte obráceně.

4. Počítač

2 baterie AA vložte do otvoru pro baterie na zadní straně počítače. Dbejte přitom na správnou polaritu +/-, jak je vyznačeno v prostoru pro baterie. Prostor pro baterie zavřete tak, dokud nezaklapne víko.



4.1 Rozsah měření

- Čas: 00:00 – 99:59
- Rychlost: 0:0 – 99,9 km/hod
- Vzdálenost: 0:00 – 99,99 km
- Celková vzdálenost: 0 – 9999 km (volitelné)
- Pulz: 40 -240 bpm (volitelné)
- Kalorie: 0,0 – 999,9 kCal

4.2 Tlačítka

4.2.1 tlačítko Reset

Přístroj může být resetován buď výměnou baterií, nebo stisknutím tlačítka Modus na 3 sekundy.

4.2.2 tlačítko Modus

Pro výběr SCAN nebo LOCK, stiskněte tlačítko MODE, pokud začíná blikat ukazatel na požadované funkci, pokud nechcete, aby se sken přesunul.

4.2.3 tlačítko Set

Tímto tlačítkem potvrďte výběr funkce. Poté bude zobrazena příslušná funkce.

4.3 Obsluha

4.3.1 Auto ON/OFF

Pro zapnutí počítače stiskněte libovolné tlačítko. Jakmile obdrží počítač signál od snímače rychlosti, přístroj se automaticky zapne.

Přístroj se automaticky vypne, pokud nebude rotopd používán déle než 4 minuty nebo nebude stisknuto žádné tlačítko.

4.3.2 Vrácení na nulu (Reset)

Tlačítko reset podržte zmáčknuté 3 sekundy pro navrácení všech naměřených hodnot na nulu. Pokud vyjmete baterie, budou naměřené hodnoty také navráceny na nulu.

4.3.3 Výběr režimu

Několikrát stiskněte tlačítko Modus pro výběr funkce. Výběr potvrďte tlačítkem Set. Poté bude zobrazena příslušná hodnota (čas, rychlost, vzdálenost, celková vzdálenost, pulz, kalorie).

Pokud vyberete funkci „Scan“, budou po sobě zobrazeny všechny hodnoty. Kdykoliv můžete zanechat režimu Scan, pokud stisknete tlačítko Modus.

4.4 Funkce

- **Čas:** ukazatel celkového času tréninku
- **Rychlost:** ukazatel aktuální rychlosti tréninku
- **Vzdálenost:** ukazatel ujeté vzdálenosti při tréninku
- **Celková vzdálenost:** ukazatel celkové ujeté vzdálenosti všech tréninků (volitelné)
- **Pulz:** ukazatel aktuální tepovou frekvenci v srdečních tepech za minutu. Abyste obdrželi co nejpřesnější naměřené hodnoty, položte obě ruce na kontaktní plochy na přístroji (nebo můžete na ucho připnout klip) a počkejte ca. 30 sekund.
- **Kalorie:** ukazatel spálených kalorií během tréninku
- **Scan:** Všechny naměřené hodnoty jsou zobrazeny jedna po druhé v následujícím pořadí: čas > rychlost > vzdálenost > pulz > kalorie > čas.....

Poznámka: Pokud jsou naměřené hodnoty na displeji zobrazeny slabě nebo nepřesně, jsou slabé baterie. V tomto případě prosím vyměňte vybité baterie za dvě nové AA baterie.

5. Trénink s rotopedem

Nastoupení

Rotoped držte levou rukou na rukojeti a pravou rukou sedadle (chodidlo ještě nedávejte na pedál). Levým chodidlem zůstaňte stát a položte pravou nohu zleva na pravou stranu kola. Poté se posadte na sedadlo a uchopte oběma rukama řídítka. Nyní můžete obě chodidla umístit na pedály a začít s tréninkem.

Sestoupení

Položte obě chodidla pevně na zem. Oběma rukama držte řídítka. Chcete-li vystoupit, položte pravou nohu z pravé strany na levou stranu kola.

Poznámka

Udržujte prosím od rotopedu bezpečnostní odstup od všech objektů na všech stranách alespoň 50 cm.

6. Čištění a péče

Pro záruku vašeho zdraví a bezpečnosti přístroj pravidelně čistěte a ošetřujte. Po každém tréninku otřete pot a prach čistým a suchým hadříkem.

Želené díly můžete jednou za týden ošetřit antikoročním sprejem, abyste předešli tvorbě koroze.

Likvidace starých přístrojů

Tento výrobek nepatří na konci své životnosti do běžného domácího odpadu, ale do recyklačního sběrného dvora pro elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnuté popelnice na výrobku, v příručce nebo na obalu, Vás na to upozorňuje.