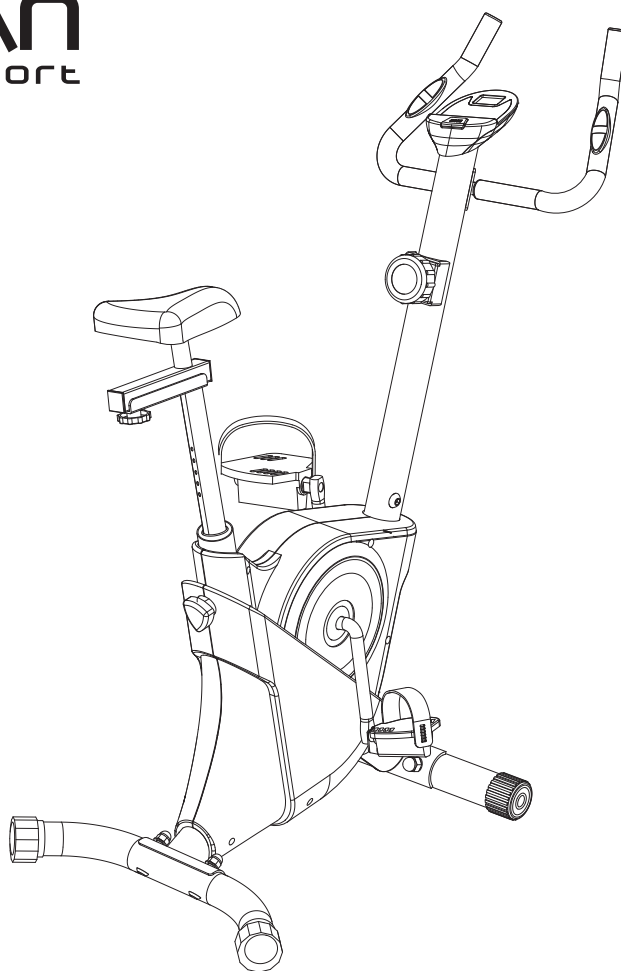


Magnetický Rotopéd VÝR. Č.: 999


SPARTAN
SPORT



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

DÔLEŽITÉ: Pred použitím produktu si pozorne prečítajte inštrukcie. Uschovajte tento užívateľský manuál pre budúce použitie. Špecifikácie tohto produktu môžu byť odlišné od fotografie, a to aj bez predchádzajúceho upozornenia.

OBSAH

Dôležité bezpečnostné pokyny -----	2
Zoznam dielov -----	3
Technické vybavenie -----	4
Náradie -----	4
Prehľadný náčrt -----	5
Inštrukcie k montáži -----	6
Ovládanie počítača -----	10
Nastavenie -----	11
Údržba -----	12
Riešenie problémov -----	12
Proces rozcvičenia a uvoľnenia -----	13

Dôležité bezpečnostné pokyny

Pri používaní tohto zariadenia by mali byť vždy dodržané základné opatrenia, vrátane nasledovných dôležitých bezpečnostných pokynov. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

1. Pred použitím tohto zariadenia si prečítajte všetky pokyny a pozorne ich dodržiavajte. Pred použitím sa uistite, či je zariadenie riadne zmontované a upevnené.
2. Pred cvičením sa odporúčajú zahrievacie cvičenia, aby sa predišlo zraneniu svalstva.
3. Pred použitím sa uistite, že všetky časti sú bez poškodenia a dobre upevnené. Počas používania má byť toto zariadenie umiestnené na rovnom povrchu. Odporúča sa používať podložku alebo inú krytinu na zem.
4. Pri používaní tohto zariadenia prosíme nosiť vhodné oblečenie a obuv, nenoste oblečenie, ktoré sa môže zachytiť o niektorú časť zariadenia.
5. Nepokúšajte sa robiť údržbu a úpravy ináč, ako je to uvedené v tomto návode. Ak by sa vyskytol nejaký problém, prerušte užívanie a poraďte sa s miestnym predajcom.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku.
7. Zariadenie je určené len pre domáce použitie. Nie je to komerčný model.
8. V danom čase smie zariadenie používať len jedna osoba.
9. Ak pociťujete bolesti v hrudi, nevoľnosť, máte závraty, alebo lapate po dychu, okamžite ukončíte cvičenie a pred pokračovaním to konzultujte so svojim lekárom.
10. Buďte opatrní pri montáži a demontáži zariadenia.
11. Nedovoľte deťom používať alebo hrať sa so zariadením. Držte deti a zvieratá bokom od tohto zariadenia počas jeho používania. Tento stoj je navrhnutý len na používanie dospelými. Minimálny požadovaný voľný priestor pre bezpečné používanie nesmie byť menší ako 2 metre.
12. Maximálna nosnosť pre tento produkt je 110 kg.

VAROVANIE: Pred začatím akéhokoľvek programu cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov, ktoré majú pretrvávajúce zdravotné problémy. Pred použitím akéhokoľvek fitness-zariadenia si prečítajte všetky inštrukcie.

UPOZORNENIE: Pred použitím tohto produktu si pozorne prečítajte všetky pokyny. Uschovajte tento užívateľský manuál pre budúce použitie.

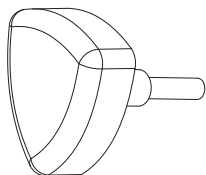
ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
001	Hlavný rám Ø50x1.5t	1	027	Čalúnenie sedadla DD-98-2AT	1
002	Riadidlo Ø25x1.5t	1	028	Koncovka predného stabilizátora Ø50	2
003	Riadidlová tyč L650xØ50	1	029	Koncovka zadného stabilizátora Ø50	2
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5x523mm	1	030	Ložisko 6001	2
005	Zotrvačník Ø203	1	031	Pružinová svorka	1
006	Predný stabilizátor Ø50x1.5x360mm	1	032	Koncovka posuvnej rúrky sedadla 38.5x38.5	1
007	Otočný gombík kontroly zaťaženia L=500	1	033	Drôt senzora napätia L=1100mm	1
008	Otočný gombík stojky sedadla M12xL40	1	034	Uzavretá matica M10	4
009	Remeň 280J4	1	035	Vratová skrutka M10x60	4
010	Počítač	1	036	Veľká ohnutá podložka Ø10	4
011	Vlnená podložka	1	037	Ohnutá podložka Ø18xØ8x1.5t	6
012	Púzdro stojky sedadla	1	038	Podložka Ø18xØ8x1.5t	4
013	Ľavý kryt	1	039	Veľká pružina	1
014	Pravý kryt	1	040	Krížová samorezná skrutka ST4x16	12
015	Krížová samorezná skrutka ST3x10	2	041	Malá pružina	1
016	Podložka Ø34.5x23x2.5t	1	042	Nylonová matica M8	4
017	Ložisková matica I 15/16"	1	043	6-hranná skrutka M5x30	1
018	6-hranná matica 7/8"	1	044	Pomocná páka riadenia	1
019	Remenica s kľukou 200J6	1	045	Ložisko 6000-2Z	2
020	Ľavý pedál JD-12A	1	046	Veľká podložka Ø5xØ20x1.5t	1
021	Pravý pedál JD-12A	1	047	Krížová skrutka M4x12	2
022	Ložisková tesniaca manžeta	2	048	Podložka Ø24xØ40x3t	1
023	Guličkové ložisko	2	049	Koncovka riadidla Ø25	2
024	Skrutka so 6-hrannou hlavou M8x16	6	050	Riadidlová penová rukoväť Ø30xØ24x455	2
025	Stojka sedadla 38x1.5t	1	051	Krížová samorezná skrutka ST4.2x20	2
026	Snímač s drôtom L=550mm	1	052	Krížová skrutka M8x16	1

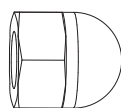
ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
053	Ručný snímač pulzu s drôtom L=750mm	2	061	Magnetový držiak	1
054	Kábel napätia L=1150mm	1	062	Podložka Ø10xØ5.5xT1.5	1
055	Podložka Ø12xØ6x1.5t	1	063	Krížová skrutka M5x8	1
056	Podložka Ø22.5xØ17.5xT3	1	064	Magnet	3
057	Krížová skrutka M5x45	1	065	6-hranná matica M5	2
058	Ložisková matica II 13/16"	1	066	Otočný gombík pre nastavenie sedadla M10	1
059	Náprava	1	067	Podložka Ø18Ø10.5x1.5	1
060	Ochranný uzáver Ø60xØ27xT7	2	068	Posuvná rúrka sedadla	1

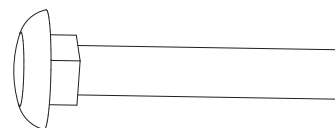
TECHNICKÉ VYBAVENIE



(8) Otočný gombík stojky
sedadla M12xL40 1 ks



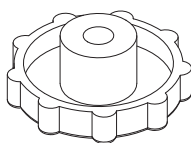
(34) Uzavretá
matica M10 4 ks



(35) Vratová skrutka
M10x60 4 ks



(36) Veľká ohnutá podložka
Ø10 4 ks



(66) Otočný gombík
pre nastavenie
sedadla M10 1 ks

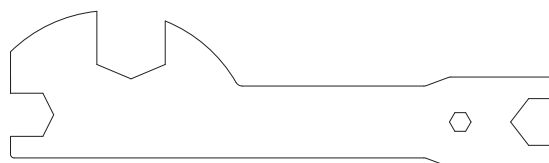


(67) Podložka
Ø18Ø10.5x1.5 1 ks

NÁRADIE

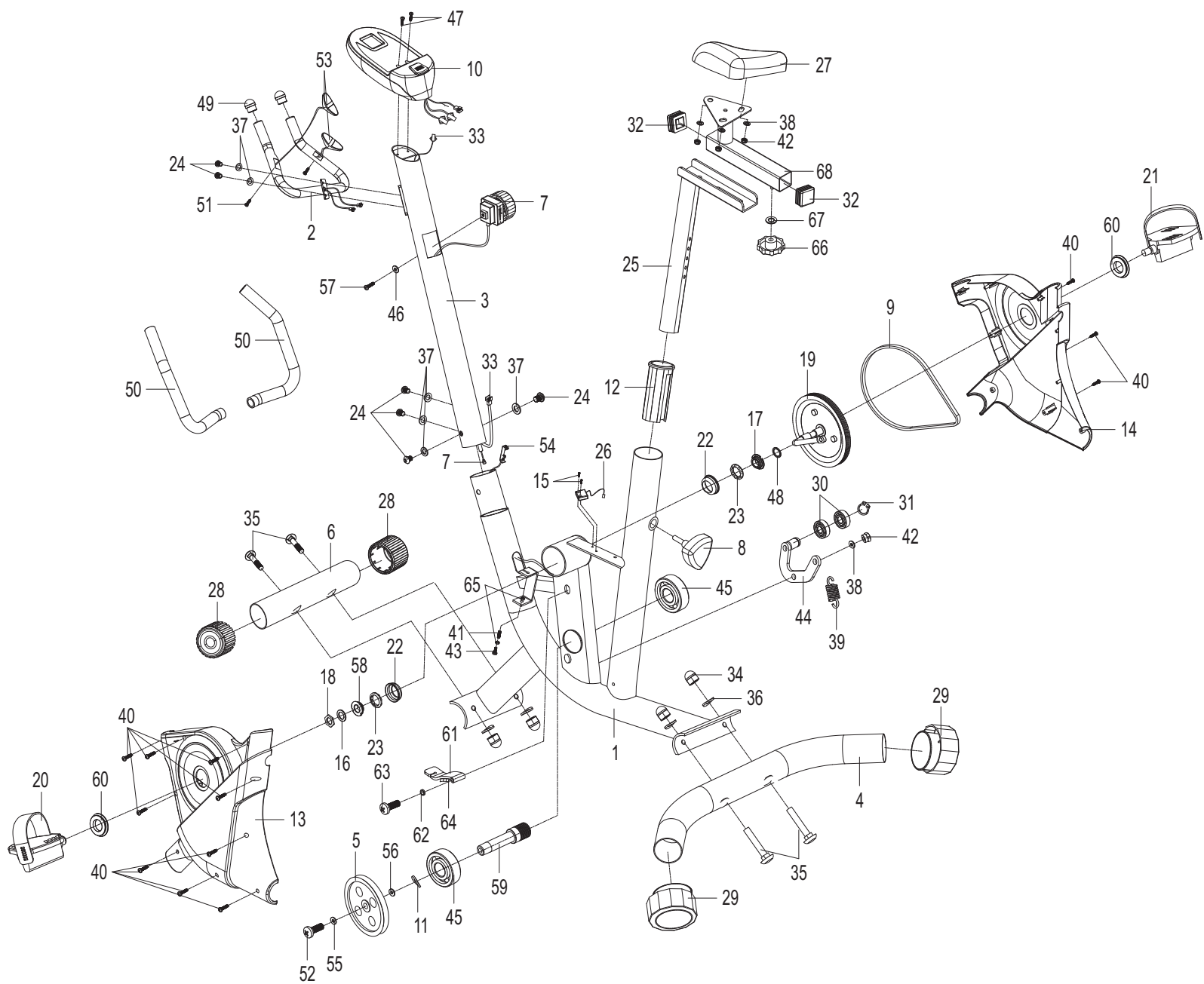


5mm imbusový kľúč so
skrutkovačom
1 ks

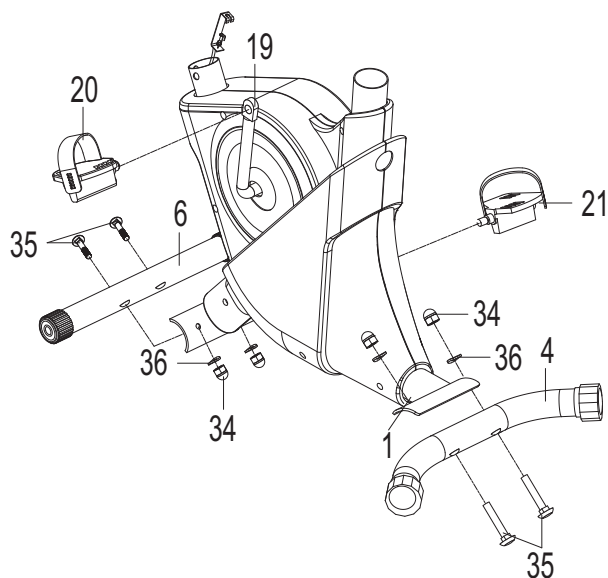


Multifunkčný
nástroj 1 ks

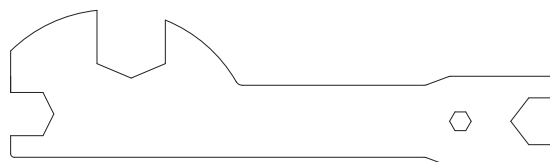
PREHLADNÝ NÁČRT



INŠTRUKCIE K MONTÁŽI



Náradie



Multifunkčný nástroj

1. Inštalácia predného/zadného stabilizátora a pravého/ľavého pedálu

Umiestnite predný stabilizátor (6) pred hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite predný stabilizátor (6) na predný oblúk hlavného rámu (1) dvomi M10 uzavretými maticami (34), dvomi M10x60 vratovými skrutkami (35) a dvomi Ø10 veľkými ohnutými podložkami (36). Uťahnite uzavreté matice multifunkčným nástrojom.

Umiestnite zadný stabilizátor (4) za hlavný rám (1) a zarovnajte otvory pre skrutky.

Pripevnite zadný stabilizátor (4) na zadný oblúk hlavného rámu (1) dvomi M10 uzavretými maticami (34), dvomi M10x60 vratovými skrutkami (35), a dvomi Ø10 veľkými ohnutými podložkami (36). Uťahnite uzavreté matice multifunkčným nástrojom.

Inštalácia pedálov

Čapy pedálov a pedále sú označené "R" pre pravé a "L" pre ľavé.

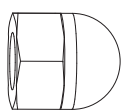
Vložte čapy ľavého pedála (20) do závitovej diery na ľavej kľuke (19). Rukami točte čapy pedála proti smeru hodinových ručičiek, kým neprilahne.

POZNÁMKA: NETOČTE čapmi pedála v smere hodinových ručičiek, takýto pohyb môže zodrať závit.

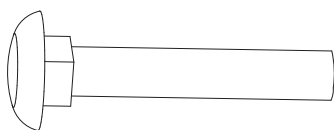
Uťahnite čapy ľavého pedála (20) multifunkčným nástrojom.

Vložte čapy pravého pedála (21) do závitovej diery na pravej kľuke (19). Rukami točte čapy pedála v smere hodinových ručičiek, kým neprilahne. Uťahnite čapy pravého pedála (21) multifunkčným nástrojom.

Technické vybavenie:



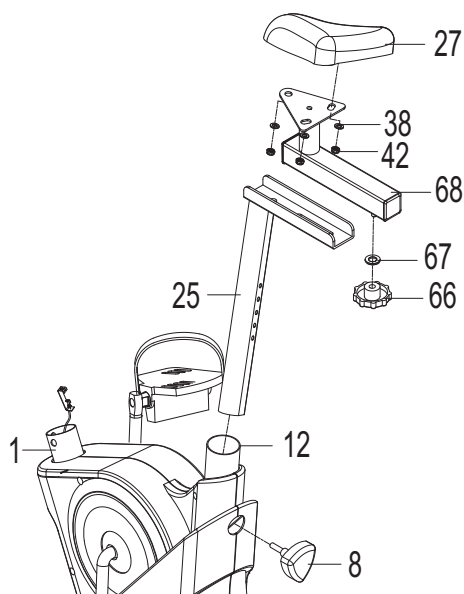
(34) Uzavretá matica M10 4 ks



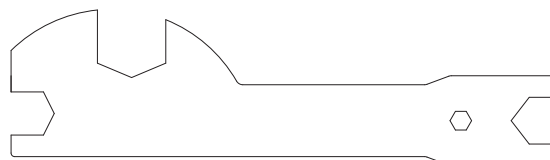
(35) Vratová skrutka M10x60 4 ks



(36) Veľká ohnutá podložka Ø10 4 ks



Náradie



Multifunkčný nástroj

2. Inštalácia stojky sedadla, posuvnej rúrky sedadla a čalúnenia sedadla.

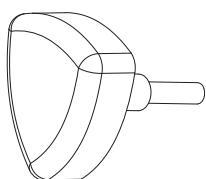
Odstráňte tri $\text{Ø}18 \times \text{Ø}8 \times 1.5\text{t}$ podložky (38) a tri M8 nylonové matice (42) spod čalúnenia sedadla (27). Odstráňte nylonové matice multifunkčným nástrojom.

Nasmerujte skrutky na spodnej časti čalúnenia (27) cez otvory na vrchu posuvnej rúrky sedadla (68), pripevnite tromi odstránenými $\text{Ø}18 \times \text{Ø}8 \times 1.5\text{t}$ podložkami (38) a M8 nylonovými maticami (42). Utihnite nylonové matice multifunkčným nástrojom.

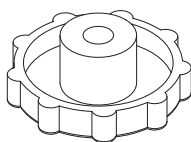
Nasmerujte skrutky na spodku posuvnej rúrky sedadla (68) cez otvor na vrchu stojky sedadla (25), pripevnite jednou $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10.5 \times 1.5$ podložkou (67) a M10 otočným gombíkom pre nastavenie sedadla (66).

Vložte stojku sedadla (25) do púzdra stojky sedadla (12) na trubici hlavného rámu (1) a následne pripevnite M12xL40 otočný gombík stojky sedadla (8) na trubici hlavného rámu (1) točením v smere hodinových ručičiek pre uzamknutie stojky sedadla (25) do vhodnej pozície.

Technické vybavenie:



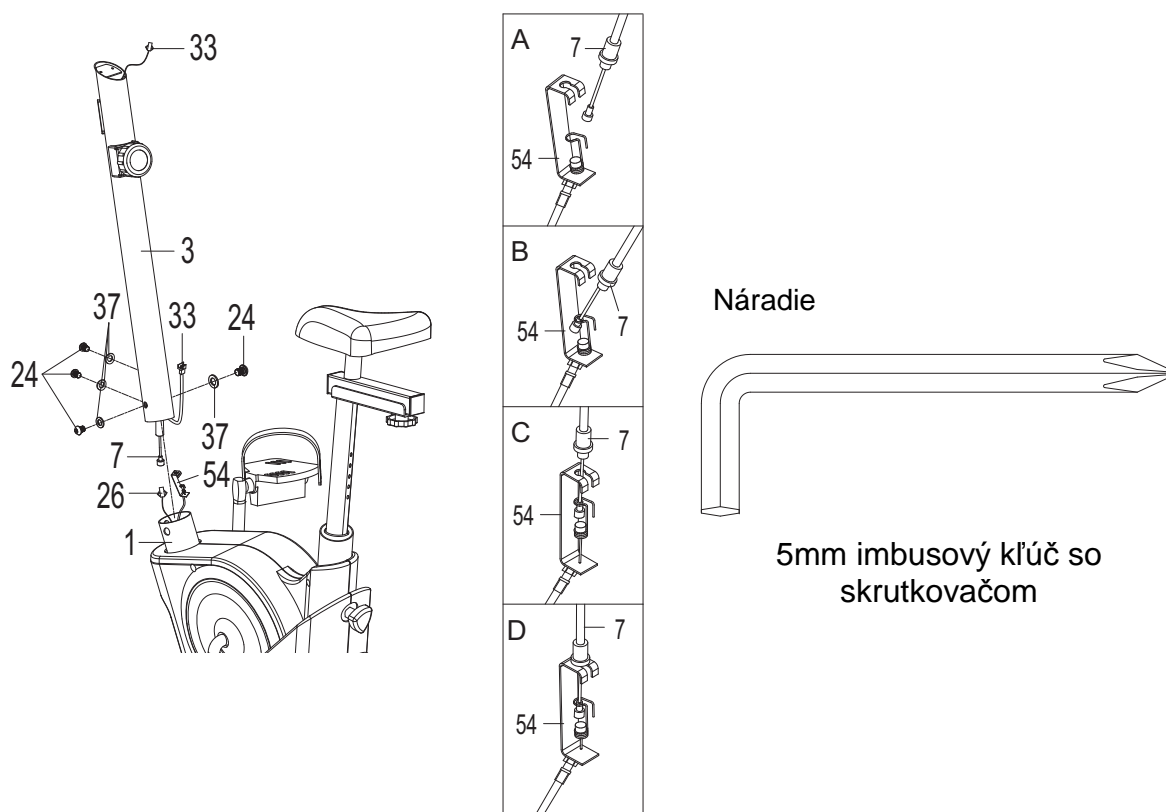
(8) Otočný gombík stojky sedadla M12xL40 1 ks



(66) Otočný gombík pre nastavenie sedadla M10 1 ks



(67) Podložka $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10.5 \times 1.5$ 1 ks



3. Inštalácia riadidlovej tyče

Odstráňte štyri M8x16 skrutky so 6-hrannou hlavou (24) a štyri $\text{\O}18 \times \text{\O}8 \times 1.5\text{t}$ ohnuté podložky (37) z hlavného rámu (1) 5 mm imbusovým kľúčom.

Pripojte snímač s drôtom (26) z hlavného rámu (1) k drôtu senzora napätia (33)

Z riadidlovej tyče (3). Odporúča sa, aby vám pri tomto kroku asistovala druhá osoba. Jedna osoba by mala držať riadidlovú tyč (3) na príslušnom mieste, kým druhá osoba zapojí senzorové drôty.

Vložte koncovku odporového kábla otočného gombíka kontroly zaťaženia (7) do káblového zámku kábla napätia (54), pozri obrázok A.

Vytiahnite odporový kábel otočného gombíka kontroly zaťaženia (7) a vlačte ho do slotu kovového držiaka kábla napätia (54), pozri obrázok B.

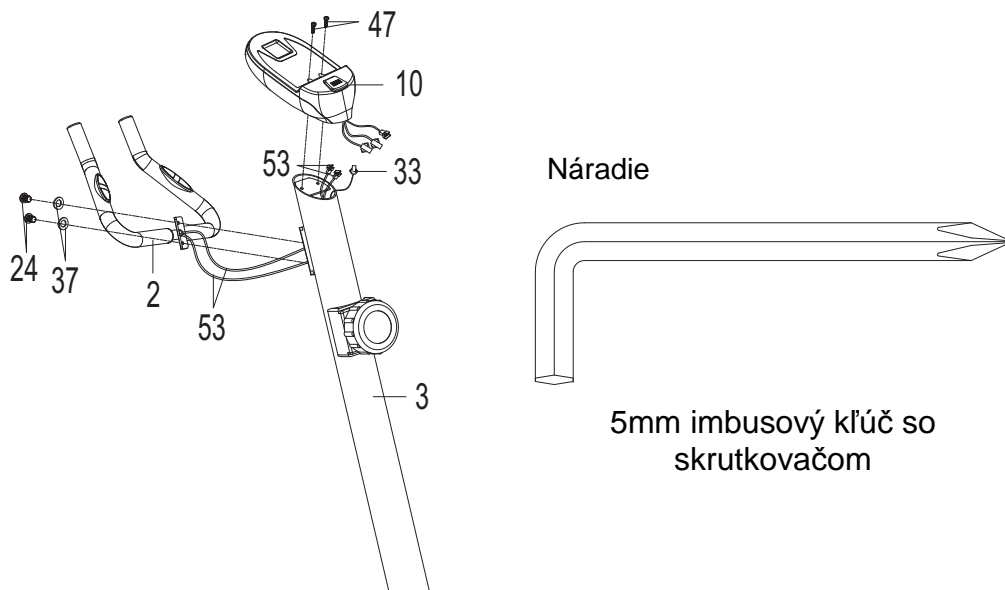
Vložte kovanie odporového kábla otočného gombíka kontroly zaťaženia (7) do otvoru na konci slotu kovového držiaka kábla napätia (54), pozri obrázok C.

Pripojte odporový kábel otočného gombíka kontroly zaťaženia (7) ku káblu napätia (54) kompletne, pozri obrázok D.

Kým posúvate riadidlovú tyč (3) po trubici hlavného rámu (1), opatrne založte drôty do hlavného rámu (1) a zaistite štyrmi M8x16 skrutkami so 6-hrannou hlavou (24) a štyrmi $\text{\O}18 \times \text{\O}8 \times 1.5\text{t}$ ohnutými podložkami (37), ktoré boli odstránené.

PROSÍME, REALIZUJTE TÚTO PROCEDÚRU PRE UPEVNENIE SKRUTIEK POMOCOU 5MM IMBUSOVÉHO KLÚČA SO SKRUTKOVAČOM.

Utiahnite najprv dve M8x16 skrutky so 6-hrannou hlavou (24) v prednej časti hlavného rámu (1), potom ďalšie dve M8x16 skrutky so 6-hrannou hlavou (24) pre úspešné zaistenie riadidlovej tyče (3).



4. Inštalácia riadidla a počítača

Odstráňte dve M8x16 skrutky so 6-hrannou hlavou (24) a dve Ø18xØ8x1.5t ohnuté podložky (37) z riadidlovej tyče (3) 5 mm imbusovým kľúčom so skrutkovačom.

Vložte ručný snímač pulzu s drôtom (53) do otvoru na riadidlovej tyči (3) a následne vytiahnite ručný snímač pulzu s drôtom (53) z horného konca riadidlovej tyče (3).

Pripevnite riadidlo (2) na riadidlovú tyč (3) dvomi M8x16 skrutkami so 6-hrannou hlavou (24) a dvomi Ø18xØ8x1.5t ohnutými podložkami (37), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky 5 mm imbusovým kľúčom so skrutkovačom.

Odstráňte dve M4x12 krížové skrutky (47) z riadidlovej tyče (3) 5 mm imbusovým kľúčom so skrutkovačom.

Pripojte drôt senzora napätia (33) a drôty ručného snímača pulzu (53) k drôtom z počítača (10). Založte drôty do riadidlovej tyče (3). Pripevnite počítač (10) na horný koniec riadidlovej tyče (3) dvomi M4x12 krížovými skrutkami (47), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutky 5 mm imbusovým kľúčom so skrutkovačom.

OVLÁDANIE POČÍTAČA



POUŽÍVANIE POČÍTAČA

Počítač môže byť aktivovaný stlačením tlačidla MODE alebo pedálovaním. Ak necháte zariadenie nečinné 4-5 minút, automaticky sa vypne.

FUNKCIE TLAČIDIEL:

Stlačte tlačidlo MODE pre výber niektorej z funkcií počítča.

Stlačte a držte tlačidlo MODE tri sekundy pre obnovenie hodnôt dát na nulu, okrem dát ODO = ODOMETER (**počítadlo kilometrov**).

FUNKCIE POČÍTAČA:

SCAN: Automaticky skenuje každú funkciu v poradí so zmenou každých päť sekúnd.

NOTE: Ak nechcete použiť funkciu SCAN, stlačte toto tlačidlo pre výber niektorej inej funkcie.

TMR (TIMER) = ČASOVAČ: Zobrazuje uplynulý čas cvičenia v minútach a sekundách.

KM (SPEED) = RÝCHLOSŤ: Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pri cvičení.

CAL (CALORIES) = KALÓRIE: Zobrazuje približné množstvo kalórií spálených počas cvičenia. (Tieto údaje slúžia len pre približné porovnanie rôznych cvičení a nemali by byť použité pre liečebné účely).

P (PULSE) = PULZ: Zobrazuje vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu po tom, čo uchoptíte senzory na riadidlách oboma rukami. Keď sa pokúšate testovať vašu srdcovú frekvenciu: aby ste sa uistili, že odčítanie pulzu je presné, držte sa senzorov na riadidle vždy oboma rukami, nie len jednou.

DIS (DISTANCE) = VZDIALENOSŤ: Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť dosiahnutú počas cvičenia.

ODO (ODOMETER): Zobrazuje celkovú kumulatívnu vzdialenosť. Hodnoty dát odometra nemôžu byť vynulované stlačením a držaním tlačidla po dobu troch sekúnd. Hodnoty týchto dát sa vynulujú, až keď vyberiete batérie z počítča.

AKO NAINŠTALOVAŤ BATÉRIE:

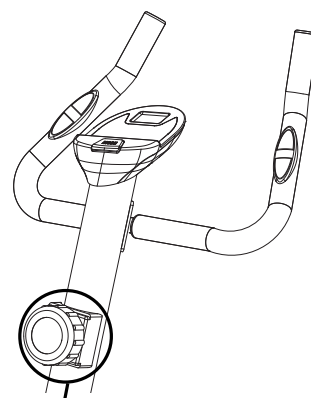
1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítča.
2. Umiestnite dve batérie veľkosti AA do priestoru pre batérie.
3. Uistite sa, že batérie sú správne umiestnené a pružiny sú v tesnom kontakte s batériami.
4. Znova nainštalujte kryt batérie.
5. Ak je displej nečitateľný alebo sa zobrazia iba čiastočné segmenty, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd, potom ich znovu umiestnite.

NASTAVENIA

Nastavenie otočného gombíka kontroly zaťaženia:

Pre zvýšenie zataženia otočte gombíkom v smere hodinových ručičiek.

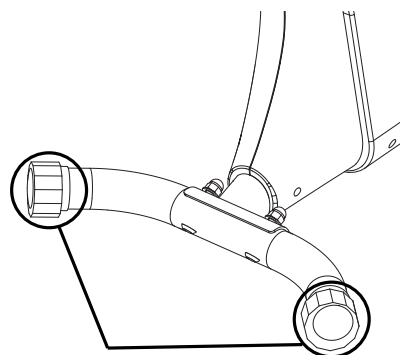
Pre zníženie zaťaženia otočte gombíkom v proti smeru hodinových ručičiek.



Otočný gombík kontroly zaťaženia

Nastavenie koncovky zadného stabilizátora

Pre vyrovnanie rotopédu točte koncovkami zadného stabilizátora na zadnom stabilizátore podľa potreby.

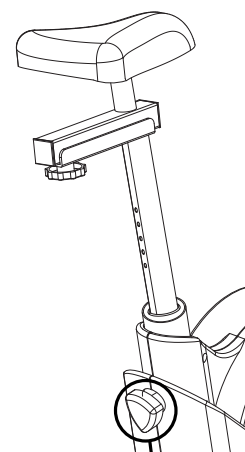


Koncovka zadného stabilizátora

Nastavenie výšky sedadla

Točte otočným gombíkom stojky sedadla proti smeru hodinových ručičiek, kým sa stojka sedadla nebude dať posúvať nahor a nadol. Posúvajte stojku sedadla do vyhovujúcej pozície. Uzamknite stojku sedadla na danom mieste utiahnutím otočného gombíka v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Keď nastavujete výšku sedadla, uistite sa, že púzdro stojky sedadla neprevyšuje vyznačenú líniu.

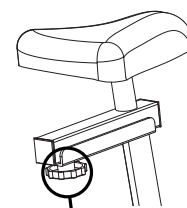


Otočný gombík stojky

Nastavenie sedadla dopredu alebo dozadu

Otočte otočným gombíkom pre uvoľnenie posuvnej rúrky sedadla. Posúvajte posuvnú rúrku sedadla dopredu alebo dozadu na požadovanú pozíciu a otočte otočným gombíkom pre upevnenie.

POZNÁMKA: Pred začatím cvičenia ešte raz poriadne zatočte otočným gombíkom, kým nebude stojka sedadla pevná.



Gombík na nastavenie sedadla

ÚDRŽBA

Čistenie:

Rotopéd čistite mäkkou, čistou, vlhkou tkaninou. Nepoužívajte drsné predmety alebo rozpúšťadlá na plastové časti zariadenia. Prosíme utrite svoj pot z rotopéda po každom použití. Dávajte pozor, aby sa nadmerná vlhkosť z cvičenia nedostala na displej počítača, pretože to môže zapríčiniť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom alebo výpadok elektroniky rotopéda. Prosíme chráňte rotopéd, najmä počítačovú konzolu, mimo priameho slnečného žiarenia, aby ste predišli poškodeniu obrazovky. Prosíme, skontrolujte upevnenie všetkých montážnych skrutiek, matíc a pedálov na zariadení aspoň raz za týždeň.

Úschova

Rotopéd uschovávajte v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	RIEŠENIE
Rotopéd sa pri používaní kýve.	Pre vyrovnanie rotopéda točte koncovkami zadného stabilizátora podľa potreby.
Na počítači sa nič nezobrazuje	<ol style="list-style-type: none">1. Vyberte počítač a overte, či sú drôty vedúce z počítača správne pripojené k drôtom na riadidlovej tyči.2. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a či sú spružiny batérií v riadnom kontakte s batériami.3. Batérie v počítači môžu byť vybité. Vymeňte ich za nové batérie.
Nezobrazuje sa načítanie srdcovej frekvencie alebo jej zobrazenie je nepravidelné / nestále.	<ol style="list-style-type: none">1. Uistite sa, že drôtové pripojenia pre ručný snímač pulzu sú zaistené.2. Keď sa pokúšate zmerať svoju srdcovú frekvenciu, pre uistenie, že odčítanie pulzu je presné, prosím držte vždy obe ruky na senzore na riadidlách, nie len jednu.3. Nezvierajte ručný snímač pulzu príliš pevne. Počas držania sa ručného snímača pulzu skúste udržiavať len mierny tlak.
Rotopéd pri používaní škripe.	Môžu byť uvoľnené skrutky. Prosím skontrolujte všetky skrutky a uvoľnené skrutky utiahnite.

PROCES ROZCVIČENIA A UVOĽNENIA

ROZCVIČENIE je veľmi dôležitou súčasťou každého cvičenia. Cieľom je pripraviť telo na pohyb a tak minimalizovať prípadné zranenia. Pred aerobným cvičením sa rozcvičte na 2-5 minút. Každá sekcia by mala začať pripravením tela na namáhavejšie cvičenie, na zahriatie a pretiahnutie svalstva, zvýšenie krvného obehu a tepovej frekvencie a prísun väčšieho množstva kyslíka do svalstva.

UVOĽNENIE na konci cvičenia – opakujte tieto cviky pre zníženie bolestivosti a únavy svalstva. Účelom uvoľnenia je vrátiť telo do stavu pokoja na konci každej sekcie cvičení. Správne uvoľňovanie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje krvi vrátiť sa späť do srdca.

KRÚTENIE HLAVOU

Otočte hlavou jeden krát doprava, mali by ste pocítiť napnutie hore na ľavej strane krku. Potom raz otočte hlavou naspäť, pritiahnite bradu a nechajte ústa otvorené. Otočte hlavou jeden krát doľava, potom nechajte spadnúť hlavu na hrud'



ZDVÍHANIE RAMIEN

Dvihnite pravé rameno smerom k uchu jeden krát. Spustite pravé rameno a dvihnite jeden krát ľavé rameno.



NAŤAHOVANIE BOKOV

Roztvorte ruky do boku a dvíhajte až nad hlavu. Natiahnite svoju pravú ruku tak vysoko ako môžete (1X). Zopakujte rovnaký úkon s ľavou rukou.



NAŤAHOVANIE ŠTVORHLAVÝCH SVALOV

Jednu ruku opríte stene pre rovnováhu, siahnite dozadu a pritiahnite nohu hore. Pritiahnite päť čo najbližšie k bedrám. Vydržte 15 sekúnd a opakujte ľavou nohou.

NAŤAHOVANIE VNÚTORNÉHO STEHNA

Posadte sa päťami k sebe a kolenami smerom von (od seba). Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k slabinám. Pomaly spúšťajte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



DOTÝKANIE PRSTOV NÔH

Pomaly sa zohnite v páse dopredu, ťahajte sa k prstom nôh ako ďaleko len môžete a nechajte pri tom chrbát a ramená v klude. Vydržte 15 sekúnd.

NAŤAHOVANIE KOLENNEÝCH ŠLIACH

Vystrite pravú nohu. Položte chodidlo ľavej nohy oproti vnútornej strane stehna pravej nohy. Natiahnite sa k špičke tak blízko ako sa len dá. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite a opakujte ľavou nohou.



NAŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILOVEJ PÄTY

Oprite sa rukami o stenu, pravú nohou pokrčte dopredu, ľavú napnite čo najviac dozadu. Držte pravú nohu v rovnakej polohe. Potom ohýbajte ľavú nohu dopredu pohybmi bokov oproti stene. Držte, potom vymeňte nohy a opakujte na 15 sekúnd.