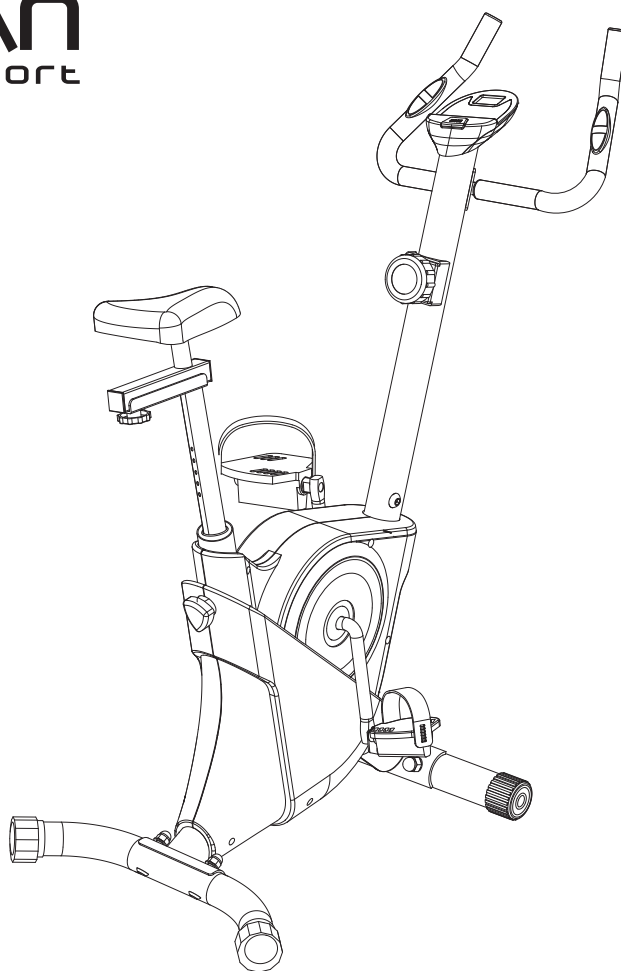


Magnetický Rotoped VÝR. Č.: 999



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Důležité: Před použitím produktu si pozorně přečtěte instrukce. Uschovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití.

Specifikace tohoto produktu mohou být odlišné od fotografie, a to i bez předchozího upozornění.

OBSAH

Důležité bezpečnostní pokyny -----	2
Seznam dílů -----	3
Technické vybavení -----	4
Nářadí -----	4
Přehledný náčrt -----	5
Instrukce k montáži -----	6
Ovládání počítače -----	10
Přizpůsobení -----	11
Údržba -----	12
Řešení problémů -----	12
Proces rozcvičení a uvolnění -----	13

Důležité bezpečnostní pokyny

Při používání toho zařízení by měla být vždy dodržena základní opatření, včetně následujících důležitých bezpečnostních pokynů. Před použitím zařízení si přečtěte všechny pokyny.

1. Před použitím tohoto zařízení si přečtěte všechny pokyny a pozorně je dodržujte. Před použitím se ujistěte se, zda je zařízení řádně smontované a upevněny.
2. Před cvičením se doporučují zahřívací cvičení, aby se předešlo zranění svalstva.
3. Před použitím se ujistěte, že všechny části jsou bez poškození a dobře upevněny. Během používání má být toto zařízení umístěno na rovném povrchu. Doporučuje se používat podložku nebo jinou krytinu na zem.
4. Při používání tohoto zařízení prosíme nosit vhodné oblečení a obuv, nenoste oblečení, které se může zachytit o některou část zařízení.
5. Nepokoušejte se provádět údržbu a úpravy jinak, než je uvedeno v tomto návodu. Pokud by se vyskytl nějaký problém, přerušete užívání a poraďte se s místním prodejcem.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Není to komerční model.
8. V daném čase smí přístroj používat pouze jedna osoba.
9. Pokud pociťujete bolesti v hrudi, nevolnost, máte závratě nebo lapáte po dechu, okamžitě ukončete cvičení a před pokračováním to konzultujte se svým lékařem.
10. Buďte opatrní při montáži a demontáži zařízení.
11. Nedovolte dětem používat nebo hrát si se zařízením. Držte děti a zvířata stranou od tohoto zařízení během jeho používání. Tento stoj je navržen pouze pro použití dopelými. Minimální požadovaný volný prostor pro bezpečné používání není menší než 2 metry.
12. Maximální nosnost pro tento produkt je 120 kg.

Varování: Před zahájením jakéhokoliv programu cvičení se poraďte se svým lékařem. Je to důležité zejména pro osoby starší 35 let, které mají přetrvávající zdravotní problémy. Před použitím jakéhokoliv fitness-zařízení si přečtěte všechny instrukce.

Upozornění: Před použitím tohoto produktu si pozorně přečtěte všechny pokyny. Uchovejte tento uživatelský manuál pro budoucí použití.

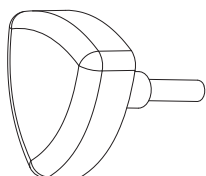
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
001	Hlavní rám Ø50x1.5t	1	027	Čalúnení sedáku DD-98-2AT	1
002	Říditko Ø25x1.5t	1	028	Koncovka předního stabilizátoru Ø50	2
003	Říditková tyč L650xØ50	1	029	Koncovka zadního stabilizátoru Ø50	2
004	Zadní stabilizátor Ø50x1.5x523mm	1	030	Ložisko 6001	2
005	Setrvačnick Ø203	1	031	Pružinová svorka	1
006	Přední stabilizátor Ø50x1.5x360mm	1	032	Koncovka posuvné trubky sedadla 38.5x38.5	1
007	Otočný knoflík kontroly zatížení L=500	1	033	Drát senzoru napětí L=1100mm	1
008	Otočný knoflík stojky sedadla M12xL40	1	034	Uzavřená matice M10	4
009	Řemeň 280J4	1	035	Vratový šroub M10x60	4
010	Počítač	1	036	Velká ohnutá podložka Ø10	4
011	Vlnená podložka	1	037	Ohnutá podložka Ø18xØ8x1.5t	6
012	Pouzdro stojky sedáku	1	038	Podložka Ø18xØ8x1.5t	4
013	Levý kryt	1	039	Velká pružina	1
014	Pravý kryt	1	040	Křížový samorezní šroub ST4x16	12
015	Křížový samorezní šroub ST3x10	2	041	Malá pružina	1
016	Podložka Ø34.5x23x2.5t	1	042	Nylonová matice M8	4
017	Ložisková matice I 15/16"	1	043	6-hranný šroub M5x30	1
018	6-hranná matice 7/8"	1	044	Pomocní páka řízení	1
019	Řemenice s klikou 200J6	1	045	Ložisko 6000-2Z	2
020	Levý pedál JD-12A	1	046	Velká podložka Ø5xØ20x1.5t	1
021	Pravý pedál JD-12A	1	047	Křížový šroub M4x12	2
022	Ložisková těsnicí manžeta	2	048	Podložka Ø24xØ40x3t	1
023	Kuličkové ložisko	2	049	Koncovka říditka Ø25	2
024	Šroub se 6-hrannou hlavou M8x16	6	050	Říditková pěnová rukojeť Ø30xØ24x455	2
025	Stojka sedadla 38x1.5t	1	051	Křížový samorezní šroub ST4.2x20	2
026	Snímač s drátem L=550mm	1	052	Křížový šroub M8x16	1

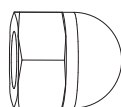
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	ks	Č.	Popis	ks
053	Ruční snímač pulsu s drátem L=750mm	2	061	Magnetový držák	1
054	Kabel napětí L=1150mm	1	062	Podložka Ø10xØ5.5xT1.5	1
055	Podložka Ø12xØ6x1.5t	1	063	Křížový šroub M5x8	1
056	Podložka Ø22.5xØ17.5xT3	1	064	Magnet	3
057	Křížový šroub M5x45	1	065	6-hranná matice M5	2
058	Ložisková matice II 13/16"	1	066	Otočný knoflík pro nastavení sedadla M10	1
059	Náprava	1	067	Podložka Ø18Ø10.5x1.5	1
060	Ochranný uzávěr Ø60xØ27xT7	2	068	Posuvná trubka sedadla	1

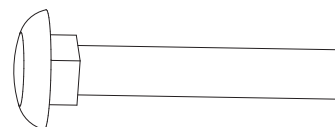
TECHNICKÉ VYBAVENÍ



(8) Otočný knoflík stojky
sedadla M12xL40 1 ks



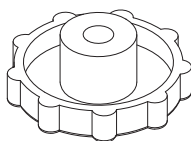
(34) Uzavřená
matice M10 4 ks



(35) Vratový šroub M10x60
4 ks



(36) Velká ohnutá podložka
Ø10 4 ks

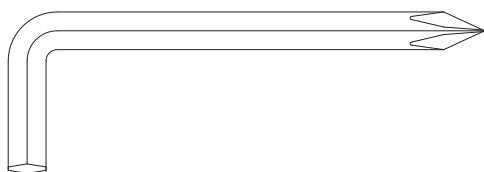


(66) Otočný knoflík
pro nastavení sedadla
M10 1 ks

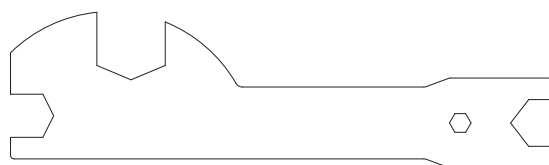


(67) Podložka
Ø18Ø10.5x1.5 1 ks

NÁŘADÍ

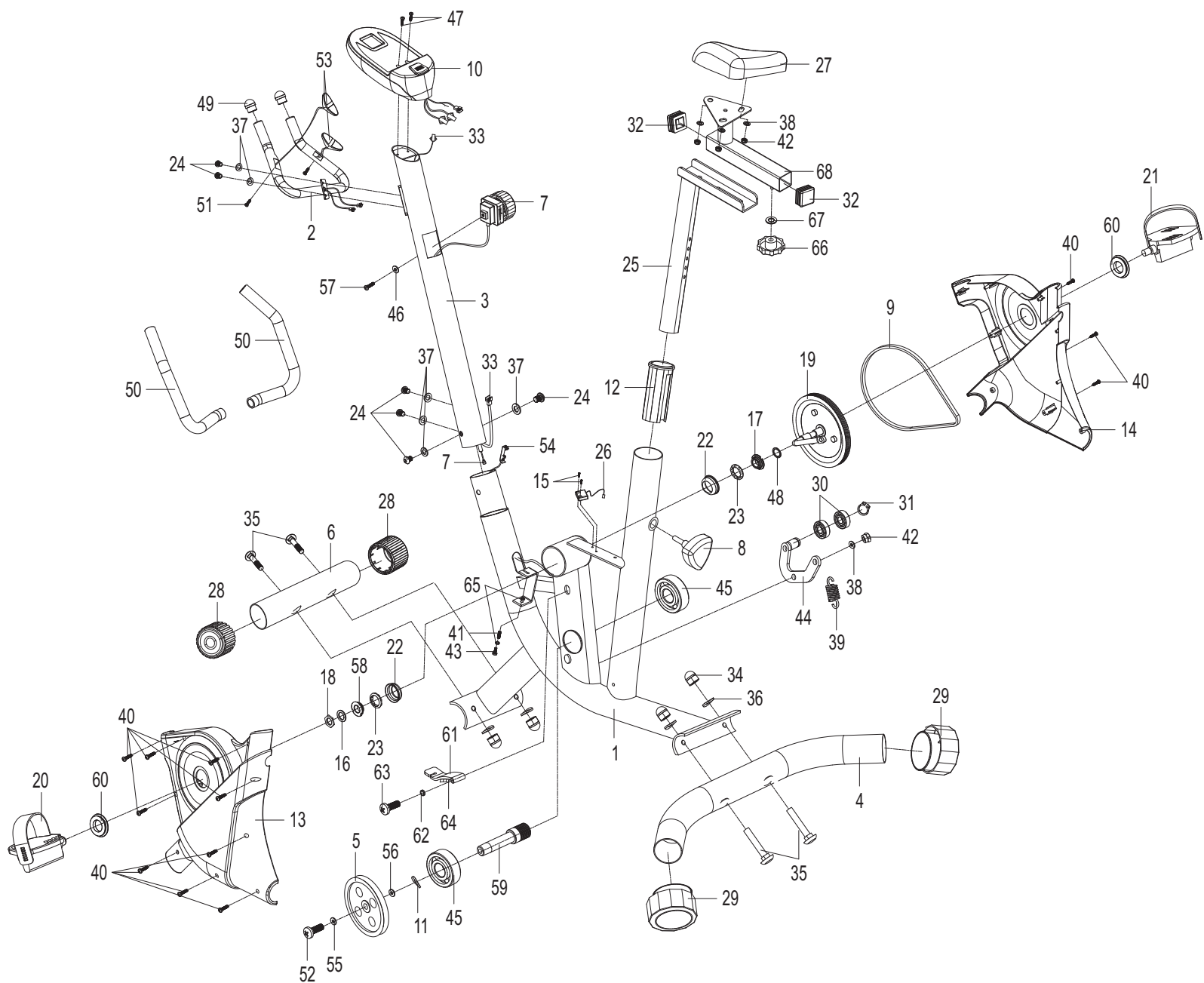


5mm imbusový klíč se
šroubovákem
1 ks

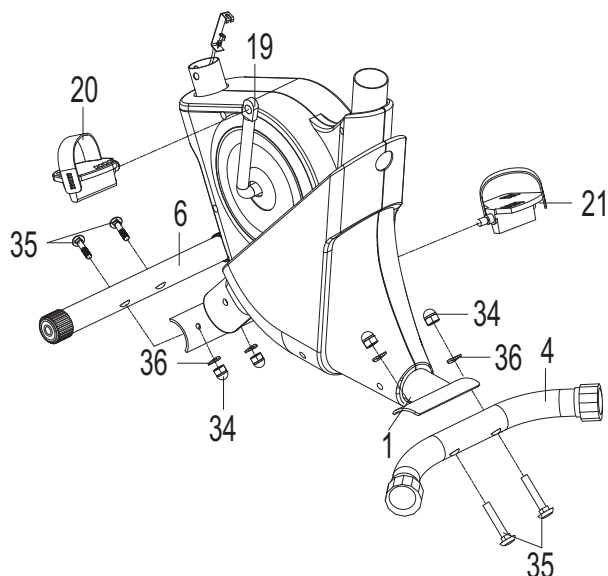


Multifunkční
nástroj 1 ks

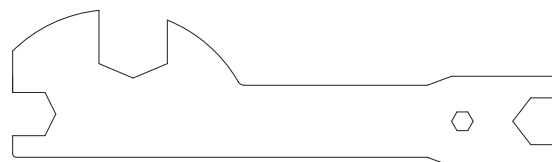
PŘEHLEDNÝ NÁČRT



INSTRUKCE K MONTÁŽI



Náradí



Multifunkční nástroj

1. Instalace předního/zadního stabilizátoru a pravého/levého pedálu

Umístěte přední stabilizátor (6) před hlavní rám (1) a srovnejte otvory pro šrouby.

Připevněte přední stabilizátor (6) na přední oblouk hlavního rámu (1) dvěma M10 uzavřenými maticemi (34), dvěma M10x60 vratovými šrouby (35) a dvěma Ø10 velkými ohnutými podložkami (36). Utáhněte uzavřené matice multifunkčním nástrojem.

Umístěte zadní stabilizátor (4) za hlavní rám (1) a srovnejte otvory pro šrouby.

Připevněte zadní stabilizátor (4) na zadní oblouk hlavního rámu (1) dvěma M10 uzavřenými maticemi (34), dvěma M10x60 vratovými šrouby (35) a dvěma Ø10 velkými ohnutými podložkami (36). Utáhněte uzavřené matice multifunkčním nástrojem.

Instalace pedálů

Čepy pedálů a pedály jsou označeny "R" pro pravé a "L" pro levé.

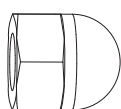
Vložte čepy levého pedálu (20) do závitové díry na levé klice (19). Rukama točte čepy pedálu proti směru hodinových ručiček, dokud nepřiláhne.

POZNÁMKA: NEOTÁČEJTE čepy pedálu ve směru hodinových ručiček, takový pohyb může oškrábání závitů.

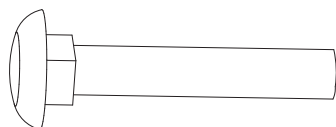
Utáhněte čepy levého pedálu (20) multifunkčním nástrojem.

Vložte čepy pravého pedálu (21) do závitové díry na pravé klice (19). Rukama točte čepy pedálu ve směru hodinových ručiček, dokud nepřiláhne. Utáhněte čepy pravého pedálu (21) multifunkčním nástrojem.

Technické vybavení:



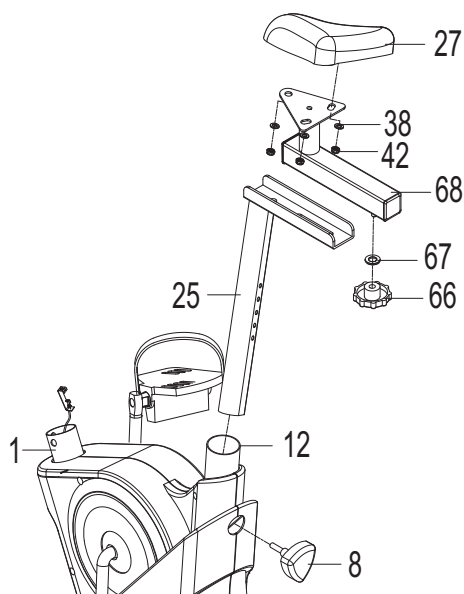
(34) Uzavřená matice M10 4 ks



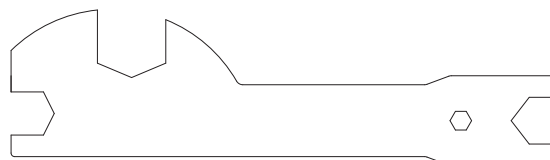
(35) Vratový šroub M10x60 4 ks



(36) Velká ohnutá podložka Ø10 4 ks



Nářadí



Multifunkční nástroj

2. Instalace stojky sedadla, posuvné trubky sedadla a čalounění sedadla.

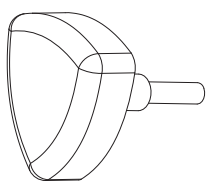
Odstraňte tři $\text{Ø}18 \times \text{Ø}8 \times 1.5\text{t}$ podložky (38) a tři M8 nylonové matice (42) zpod čalounění sedadla (27). Odstraňte nylonové matice multifunkčním nástrojem.

Nasměrujte šrouby na spodní části čalounění (27) přes otvory na vrchu posuvné trubky sedadla (68), připevněte třemi odstraněnými $\text{Ø}18 \times \text{Ø}8 \times 1.5\text{t}$ podložkami (38) a M8 nylonovými maticemi (42). Utáhněte nylonové matice multifunkčním nástrojem.

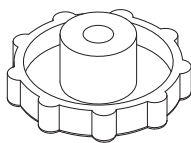
Nasměrujte šrouby na spodku posuvné trubky sedadla (68) přes otvor na vrchu stojky sedadla (25), připevněte jednou $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10.5 \times 1.5$ podložkou (67) a M10 otočným knoflíkem pro nastavení sedadla (66).

Vložte stojku sedadla (25) do pouzdra stojky sedadla (12) na trubici hlavního rámu (1) a následně připevněte M12xL40 otočný knoflík stojky sedadla (8) na trubici hlavního rámu (1) točením ve směru hodinových ručiček pro uzamčení stojky sedadla (25) do vhodné pozice.

Technické vybavení:



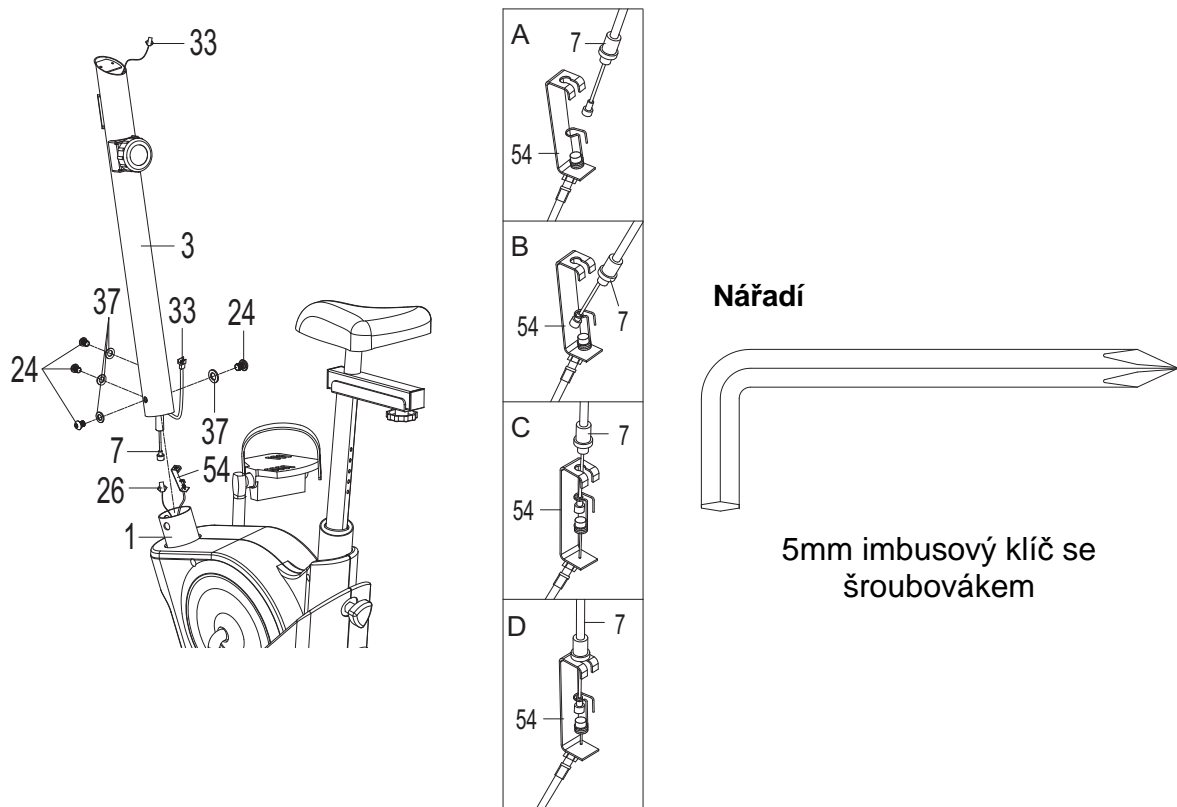
(8) Otočný knoflík stojky sedadla M12xL40 1 ks



(66) Otočný knoflík pro nastavení sedadla M10 1 ks



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



3. Instalace řídkové tyče

Odstraňte čtyři M8x16 šrouby se 6hrannou hlavou (24) a čtyři Ø18xØ8x1.5t ohnuté podložky (37) z hlavního rámu (1) 5 mm imbusovým klíčem.

Připojte snímač s drátem (26) z hlavního rámu (1) k drátu senzoru napětí (33)

Z riadidlovej tyče (3). Doporučuje se, aby vám při tomto kroku asistovala druhá osoba. Jedna osoba by měla držet řídkovou tyč (3) na příslušném místě, dokud druhá osoba zapojí senzorové dráty.

Vložte koncovku odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zatížení (7) do kabelového zámku kabelu napětí (54), viz obrázek A.

Vytáhněte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zatížení (7) a vtačte jej do slotu kovového držáku kabelu napětí (54), viz obrázek B.

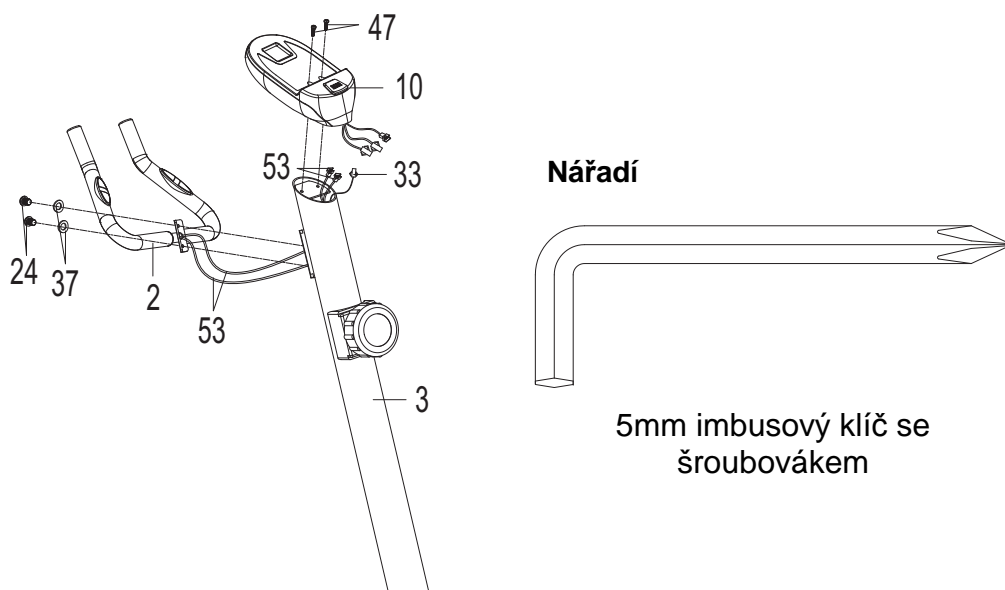
Vložte kování odporového kabelu otočného knoflíku kontroly zatížení (7) do otvoru na konci slotu kovového držáku kabelu napětí (54), viz obrázek C.

Připojte odporový kabel otočného knoflíku kontroly zatížení (7) ke kabelu napětí (54) kompletně, viz obrázek D.

Zatímco posouváte riadidlovú tyč (3) po trubici hlavního rámu (1), opatrně založte dráty do hlavního rámu (1) a zajistěte čtyřmi M8x16 šrouby se 6hrannou hlavou (24) a čtyřmi Ø18xØ8x1.5t ohnutými podložkami (37), které byly odstraněny.

PROSÍME, REALIZUJTE TUTO PROCEDURU PRO UPEVNĚNÍ ŠROUBŮ POMOCÍ 5MM IMBUSOVÉHO KLÍČA SE ŠROUBOVÁKEM.

Utáhněte nejprve dvě M8x16 šrouby se 6hrannou hlavou (24) v přední části hlavního rámu (1), pak další dvě M8x16 šrouby se 6hrannou hlavou (24) pro úspěšné zajištění řídkové tyče (3).



4. Instalace říditka a počítače

Odstraňte dva M8x16 šrouby se 6-hrannou hlavou (24) a dvě Ø18xØ8x1.5t ohnuté podložky (37) z říditkové tyče (3) 5 mm imbusovým klíčem se šroubovákem.

Vložte ruční snímač pulsu s drátem (53) do otvoru na říditkové tyči (3) a následně vytáhněte ruční snímač pulsu s drátem (53) z horního konce říditkové tyče (3).

Připevněte říditka (2) na říditkovou tyč (3) dvěma M8x16 šrouby se 6-hrannou hlavou (24) a dvěma Ø18xØ8x1.5t ohnutými podložkami (37), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby 5 mm imbusovým klíčem se šroubovákem.

Odstraňte dva M4x12 křížové šrouby (47) z říditkové tyče (3) 5 mm imbusovým klíčem se šroubovákem.

Připojte drát senzoru napětí (33) a dráty ručního snímače pulsu (53) k drátům z počítače (10). Založte dráty do říditkové tyče (3). Připevněte počítač (10) na horní konec říditkové tyče (3) dvěma M4x12 křížovými šrouby (47), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby 5 mm imbusovým klíčem se šroubovákem.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE



POUŽÍVÁNÍ POČÍTAČE

Počítač může být aktivován stisknutím tlačítka MODE nebo šlapání. Pokud necháte zařízení nečinné 4-5 minut, automaticky se vypne.

FUNKCE TLAČIDEL:

Stiskněte tlačítka MODE pro výběr některé z funkcí počítače.

Stiskněte a držte tlačítka MODE tři sekundy pro obnovení hodnot dat na nulu, kromě dat ODO = ODOMETER (počítadlo kilometrů).

FUNKCE POČÍTAČE:

SCAN: Automaticky skenuje každou funkci v pořadí se změnou každých pět sekund.

NOTE: Pokud nechcete použít funkci SCAN, stiskněte toto tlačítka pro výběr některé jiné funkce.

TMR (TIMER) = ČASOVAČ: Zobrazuje uplynulý čas cvičení v minutách a sekundách.

KM (SPEED) = RÝCHLOST: Zobrazuje aktuální rychlost při cvičení.

CAL (CALORIES) = KALORIE: Zobrazuje přibližné množství kalorií spálených během cvičení. (Tyto údaje slouží pouze pro přibližné srovnání různých cvičení a neměly by být použity pro léčebné účely).

P (PULSE) = PULS: Zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci poté, co uchopíte senzory na řídítkách oběma rukama. Když se pokoušíte testovat vaši srdeční frekvenci: abyste se ujistili, že odečítání pulsu je přesné, držte se senzorů na řídítkách vždy oběma rukama, ne jen jednou.

DIS (DISTANCE) = VZDÁLENOST: Zobrazuje kumulativnu vzdálenost dosaženou během cvičení.

ODO (ODOMETER): Zobrazuje celkovou kumulativní vzdálenost. Hodnoty dat odometru nemohou být vynulovány stisknutím a držením tlačítka po dobu tří sekund. Hodnoty těchto dat se vynulují, až když vyjmete baterie z počítače.

JAKO NAINSTALOVAT BATÉRIE:

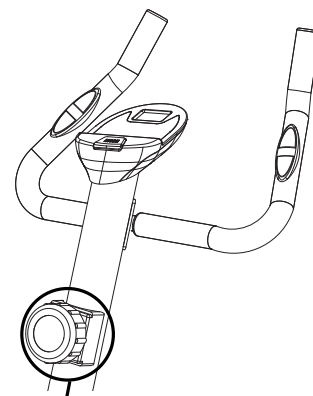
1. Odstraňte kryt baterie na zadní straně počítače.
2. Umístěte dvě baterie velikosti AA do prostoru pro baterie.
3. Ujistěte se, že baterie jsou správně umístěny a pružiny jsou v těsném kontaktu s bateriemi.
4. Znovu nainstalujte kryt baterie.
5. Pokud je displej nečitelný nebo se zobrazí pouze částečné segmenty, vyjměte baterie a vyčkejte 15 vteřin, pak je znovu umístěte.

PŘIZPŮSOBENÍ

Nastavení otočného knoflíku kontroly zatížení:

Pro zvýšení zatížení otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.

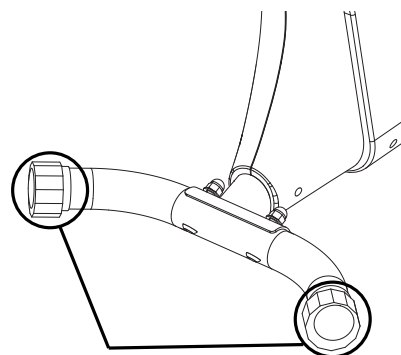
Pro snížení zatížení otočte knoflíkem v proti směru hodinových ručiček.



Otočný knoflík kontroly zatížení

Nastavení koncovky zadního stabilizátoru

Pro vyrovnání rotopedu točte koncovkami zadního stabilizátoru na zadním stabilizátoru podle potřeby.

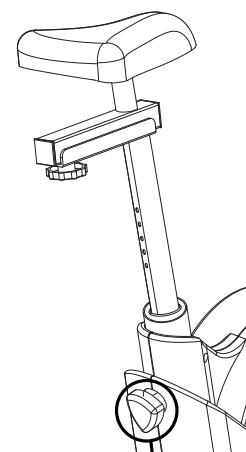


Koncovka zadního stabilizátoru

Nastavení výšky sedadla

Točte otočným knoflíkem stojky sedadla proti směru hodinových ručiček, dokud se stojka sedadla nebude dát posouvat nahoru a dolů. Posuňte stojku sedadla do vyhovující pozice. Uzamkněte stojku sedadla na daném místě utažením knoflíku ve směru hodinových ručiček.

POZNÁMKA: Když nastavujete výšku sedadla, ujistěte se, že pouzdro stojky sedadla nepřevyšuje vyznačenou linii.

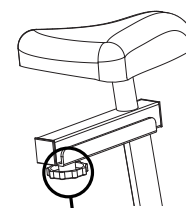


Otočný knoflík stojky

Nastavení sedadla dopředu nebo dozadu

Otočte otočným knoflíkem pro uvolnění posuvné trubky sedadla. Posuňte posuvnou trubku sedadla dopředu nebo dozadu na požadovanou pozici a otočte otočným knoflíkem pro upevnění.

POZNÁMKA: Před zahájením cvičení ještě jednou pořádně zatočte otočným knoflíkem, dokud nebude stojka sedadla pevná.



Knoflík pro nastavení sedadla

ÚDRŽBA

Čištění:

Čistěte rotoped měkkou tkaninou. Nepoužívejte drsné předměty nebo rozpouštědla na plastové části zařízení. Prosíme otřete svůj pot z rotopedu po každém použití. Dávejte pozor, aby se nadměrná vlhkost z cvičení nedostala na displej počítače, protože to může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo výpadek elektroniky rotopedu. Prosíme chraňte rotoped, zejména počítačovou konzoli, mimo přímého slunečního záření, aby nedošlo k poškození obrazovky. Prosíme, zkontrolujte upevnění všech montážních šroubů, matic a pedálů na zařízení alespoň jednou za týden.

Úschova

Rotoped uchovávejte v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
<u>Rotoped se při používání kýva.</u>	Pro nastavení rotopedu otočte nastavitelný můstek na zadním stabilizéři podle potřeby.
Na displeji počítače se nic nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none">1. Vyberte počítač a ověřte, zda jsou dráty vedoucí z počítače správně připojeno k drátům na předním nosníku.2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěné a zda jsou pružiny baterií v řádném kontaktu s batériami.3. Baterie v počítači mohou být vybité. Vyměňte za nové baterie.
Nezobrazuje se načítání srdeční frekvence nebo její zobrazení je nepravidelné / nestálé.	<ol style="list-style-type: none">1. Ujistěte se, že drátové připojení pro ruční snímač pulsu jsou zaistené.2. Když se pokoušíte změřit svou srdeční frekvenci, pro ujištění, že odečítání pulsu je přesné, prosím držte vždy obě ruce na senzoru na řídkách, ne jen jednu.3. Nesvírejte ruční snímač pulsu příliš pevně. Během držení se ručního snímače pulsu zkuste udržovat mírný tlak.
<u>Rotoped při používání skřípe.</u>	Mohou být uvolněny šrouby. Prosím zkontrolujte všechny šrouby a uvolněné šrouby utáhněte.

PROCES ROZCVIČENÍ A UVOLNĚNÍ

ROZCVIČENÍ je velmi důležitou součástí každého cvičení. Cílem je připravit tělo na pohyb a tak minimalizovat případné zranění. Před aerobním cvičením se rozcvičte na 2-5 minut. Každá sekce by měla začít přípravou těla na namáhavější cvičení, na zahřátí a protažení svalstva, zvýšení krevního oběhu a tepové frekvence a přísun většího množství kyslíku do svalstva.

UVOLNĚNÍ na konci cvičení - opakujte tyto cviky pro snížení bolestivosti a únavy svalstva. Účelem uvolnění je vrátit tělo do stavu klidu na konci každé sekce cvičení. Správné uvolňování pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se zpět do srdce.

KROUCENÍ HLAVOU

Otočte hlavou jeden krát doprava, měli byste pocítit napnutí nahoře na levé straně krku. Pak jednou otočte hlavou zpět, přitáhněte bradu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavou jeden krát doleva, pak nechte spadnout hlavu na hrud'



ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno směrem k uchu jeden krát. Spustte pravé rameno a zvedněte jeden krát levé rameno.



NATAHOVÁNÍ BOKŮ

Rozevřete ruce do boku a zvedejte až nad hlavu. Natáhněte svou pravou ruku tak vysoko jako můžete (1X). Opakujte stejný úkon s levou rukou..



NATAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÝCH SVALŮ

Jednu ruku opřete stěně pro rovnováhu, sáhněte dozadu a přitáhněte nohu nahoru. Přitáhněte patu co nejbliže k bedrům. Vydržte 15 sekund a opakujte levou nohou.

NATAHOVÁNÍ VNITŘNÍHO KÝTU

Posadte se patami k sobě a kolena směrem ven (od sebe). Přitáhněte chodidla co nejbliže ke slabinám. Pomalu spouštějte kolena k zemi. Vydržte 15 sekund.



DOTÝKÁNÍ PRSTY NOHOU

Pomalu se ohněte v pase dopředu, táhněte se k prstům nohou jak daleko jen můžete a nechte při tom záda a ramena v klidu. Vydržte 15 sekund.

NATAHOVÁNÍ KOLENNEÝCH ŠLACH

Narovnejte pravou nohu. Položte chodidlo levé nohy oproti vnitřní straně stehna pravé nohy. Protáhněte se ke špičce tak blízko jak se jen dá. Vydržte 15 sekund. Uvolněte a opakujte levou nohou.



NATAHOVÁNÍ LÝTKA / ACHILOVY PATY

Opřete se rukama o zeď, pravou nohou pokrčte dopředu, levou napněte co nejvíce dozadu. Držte pravou nohu ve stejné poloze. Pak ohýbejte levou nohu dopředu pohyby boků oproti stěně. Držte, pak vyměňte nohy a opakujte na 15 sekund.