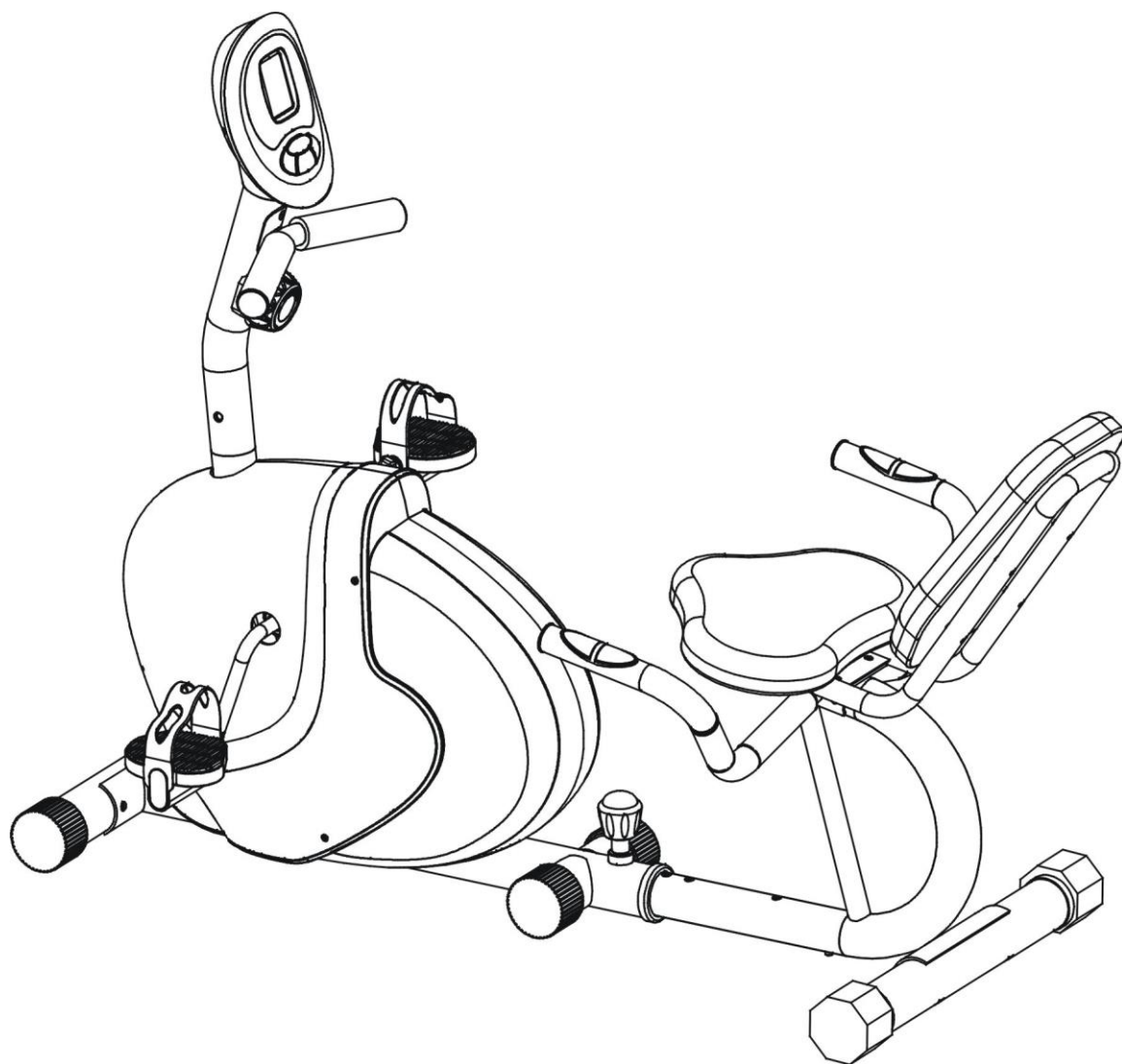




HORIZONTÁLNÍ ROTOPED
R9259*



NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu ve vzdálenosti 0,5m od stěny. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovností podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
7. Před započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
8. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
9. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
10. Nedoporučujeme nechat trčet regulační a jiné části, které by mohly překážet uživateli v pohybu.
11. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
12. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
13. **Zařízení spadá do kategorie H podle normy EN 957. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**
14. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
15. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
16. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST

ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 28,5 kg

Kotoučový setrvačnick – 9 kg

Rozměry po rozložení – 142 x 65 x 98 cm

Maximální zatížení výrobku – 120 kg

ÚDRŽBA

K čištění zařízení není vhodné používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík na odstraňování špíny a prachu. Odstraňujte stopy potu neboť kyselá reakce může poškodit potah. Zařízení je potřeba přechovávat na suchém místě, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozi.

ZPŮSOB NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Síla odporu je nastavována pomocí hlavičky umístěné na předním držadle, pod řídítky. Pro snížení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku minus (-), pro zvýšení zátěže je potřeba hlavičkou otočit ve směru znaku plus (+).

ZPŮSOB BRZDĚNÍ

Pro zastavení rotopedu je potřeba přestat šlapat. Magnetický rotoped R9259* není vybaven blokačním systémem a nemá bezpečnostní brzdu.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Plastový kryt zadního podstavce.	2	40	Objímka pro upevnění kabelů	1
2	Protiskluzová podložka	2	41	Šroub M5x70	1
3	Zátka M10	4	42	Matice M6	3
4	Sloupek nastavení výšky sedla	1	43	Šroub M6x50	1
5	Lokátor	1	44	Šroub M10x65	1
6	Levá část řídítek	1	45	Šroub M8x40	1
7	Pěnová madla na řídítka	2	46	Přední svislá trubka řídítek	1
8	Středová část řídítek	1	47	Magnetická pružina	1
9	Kulatá zátka $\Phi 25$	4	48	Podložka $\Phi 10$	4
10	Pouzdro středové části řídítek	2	49	Otáčecí plastová ochrana	4
11	Plastový kryt	1	50	Kabel kontrole napnutí	1
12	Oblouková podložka $\Phi 8$	18	51	Stupačky P&L	2
13	Podložka $\Phi 8$	7	52	Kontrolor napnutí	1
14	Šroub M8x20	6	53	Podpěra kolečka přítlačného pasu	1
15	Šroub M8x40	8	54	Šroub křížový M5x35	1

16	Matice M8	6	55	Přítlačné kolečko	1
17	Sedlo	1	56	Kabel čidla	1
18	Opěrka zad	1	57	Počítač	1
19	Rám sedla	1	58	Kabel měření pulsu 1	1
20	Pravá část řídítek	1	59	Kabel měření pulsu 2	2
21	Šroub M10x70	4	60	Čidlo měření pulsu	2
22	Podložka Φ 10	4	61	Zátka	1
23	Pravý a levý kryt	2	62	Zátka	4
24	Pás 4V	1	63	Vzpěra	1
25	Kolečko hlavního pasu	1	64	Čelní kryt	1
26	Sestava ložisek	1 souprava	65	Plastový kryt kliky	2
27	Přední stabilizátor	1	66	Nastavitelné pásky na nohy	2
28	Zadní stabilizátor	1	67	Podložka Φ 5	1
29	Hřídel kliky	1	68	Podložka Φ 4	1
30	Hlavní rám	1	69	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4,2x20	9
31	Šroub křížový	1	70	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4x10	1
32	Otočný knoflík	1	71	Šroub křížový	1
33	Pouzdro	1	72	Obruč	1
34	Matice M5	1	73	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST2,2x10	1
35	Matice M10x1x5	4	74	Pružinová podložka Φ 8	10
36	Matice M10x1x3	1	75	Šroub M8X16	4
37	Setrvačnick	1	76	Šroub M8x20	4
38	Rozpěra	1	77	Klíč	1
39	Šroub	2	78	Šroubovák	1



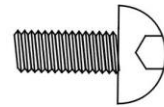
(3) Zátka M10
X4



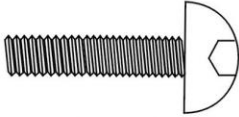
(12) Oblouková podložka
 $\Phi 8$
X18



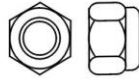
(13) Podložka $\Phi 8$
X4



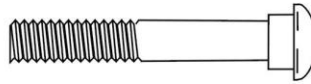
(14) Šroub M8x20
X6



(15) Šroub M8x40
X8



(16) Matice 8
X4



(21) Šroub M10x70
x4



(22) Pružinová podložka $\Phi 10$
X4



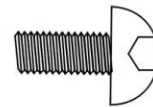
(48) Podložka $\Phi 10$
X4



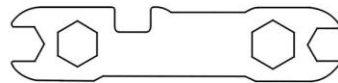
(77) Křížový šroub
M5x10
1pc



(74) Pružinová podložka $\Phi 8$
X10



(75) Šroub M8x16
x4



(77) Klíč
x1



(78) Šroubovák
1pc x1

MONTÁŽ

1. Montáž předního stabilizátoru

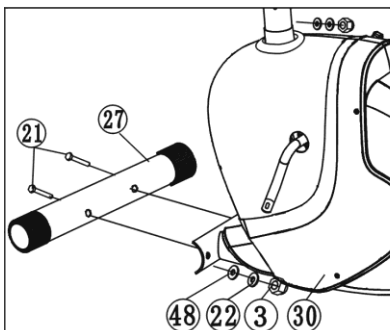
Přípevněte přední stabilizátor (27) k hlavnímu rámu (30) s použitím 2 šroubů (21) a podložek (48) a (22) a také zátek (3).

(Výkres 1.)

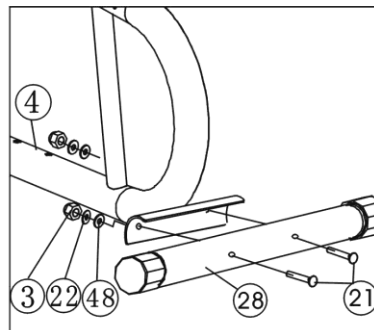
2. Montáž zadního stabilizátoru

Přípevněte zadní stabilizátor (28) k trubce pro nastavení výšky sedla (4) s použitím šroubů (21) a podložek (48) a (22) a také zátek (3).

(Výkres 2.)



Výkres 1



Výkres 2

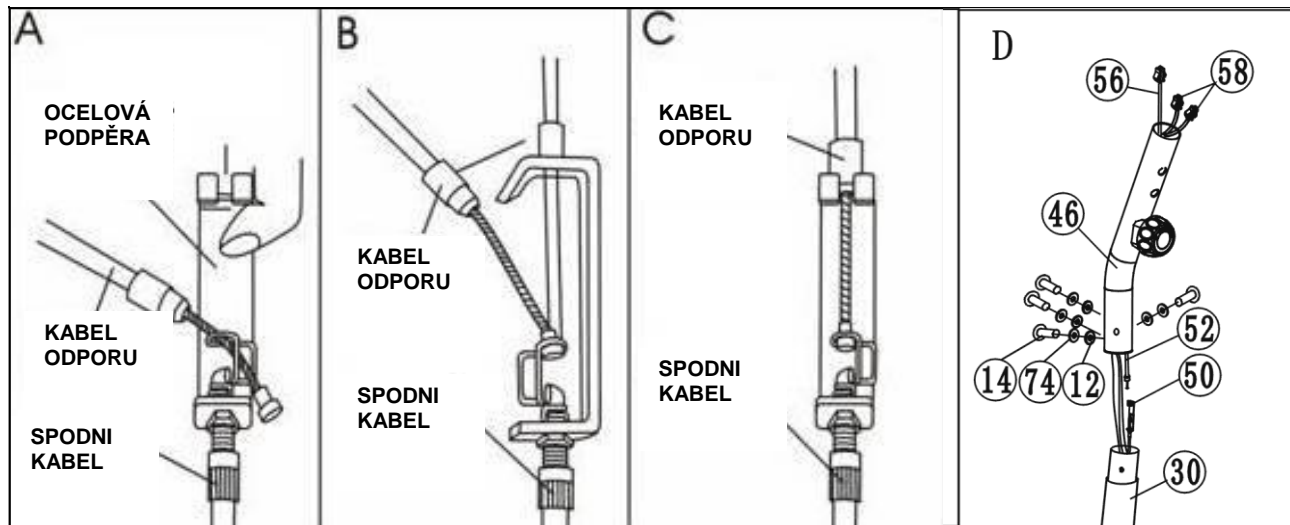
3. Montáž sloupku říditek

Konec kabelu odporu (56) převlečte skrz háček regulace odporu (50) podle výkresu **A**.

Protáhněte kabel regulace odporu (52) skrz otvor v ocelové podpoře regulačního kabelu odporu (50), dle výkresu **B**.

Spojte kabel kontrole napětí (52) s kabelem nastavení odporu (50) dle výkresu C.

Zasaňte přední svislý sloupek řídítek (46) dovnitř hlavního rámu (30) a připevněte pomocí 4 šroubů (14) a podložek (74) a (12) dle výkresu D.



4. Montáž počítače

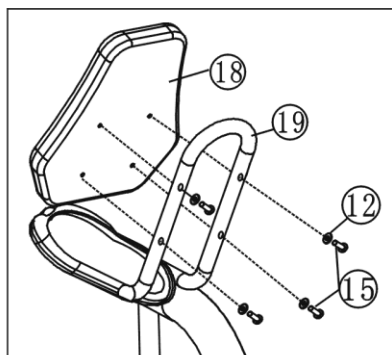
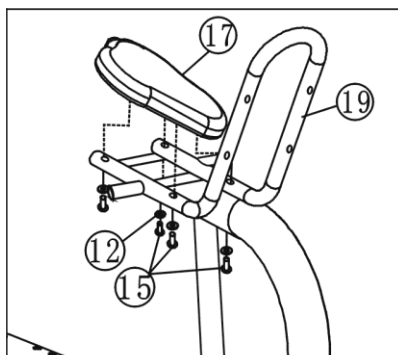
Připojte kabel počítače (56) a kabely měření pulsu (58) k výstupním kabelům počítače. Připevněte počítač (57) k přední svislé trubce řídítek (46). Ujistěte se, že se počítač stýká s trubkou a přišroubujte jej pomocí šroubu (71).

5. Montáž menších předních řídítek

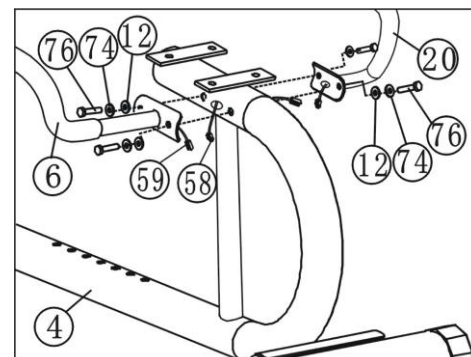
Spojte řídítka (8) s předním svislým sloupkem řídítek (46) s použitím dvou souprav šroubů (14), podložek (74) a (12).

6. Montáž sedla

Spojte rám sedla (19) se sloupkem nastavení výšky sedla (4) s použitím dvou šroubů (75), podložek (13) a matic (16).



7.



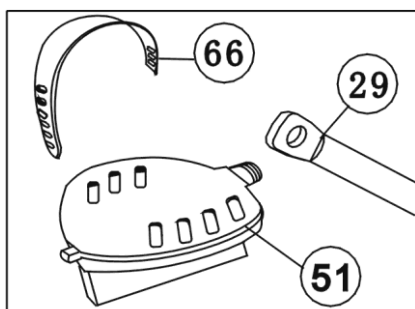
Montáž a nastavení sedla a zadní opěrky

Připevněte sedlo (17) a zadní opěrku (18) k rámu (19) pomocí osmi souprav šroubů (15) a podložek (12).

8. Montáž levé a pravé části řídítek

Spojte kabely pulsu II (59) levé a pravé části řídítek (6,20) a kabel pulsu I (58) v rámu nastavení výšky sedla (4). Spojte pravou a levou část řídítek (6,20) s rámem nastavení výšky sedla (4) pomocí čtyřech šroubů (76) a podložek (74,12).

Povolte a vytáhněte otočný knoflík (32) a následně zasuňte rám sedla (4) dovnitř hlavního rámu (30). Srovnejte rám sedla (4) z vhodným otvorem a tím způsobem nastavte vhodnou polohu a upevněte otočným knoflíkem.



9. Montáž stupaček

Spojte řemeny (66) s pravou a levou stupačkou (51), a následně spojte pravou a levou stupačku (51) s klikou (29).

POZOR: Levá a pravá stupačka a kliky jsou označeny "L" (levá) a "R" (pravá).

POČÍTAČ

HLAVNÍ TLAČÍTKO

MODE/SELECT slouží k volbě funkce, která Vás zajímá

SET (pokud je součástí): umožňuje navádění požadovaných hodnot.

RESET/CLEAR (pokud je součástí): umožňuje vynulovat vybranou hodnotu.

OPERACE:

AUTO ON/OFF: se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut neobdrží žádný signál.

Monitor se automaticky zapne stisknutím tlačítka nebo započítáním tréninku.

FUNKCE:



TIME (TMR) / ČAS/: automaticky zapisuje dobu tréninku.

SPEED (SPD) //RYCHLOST/: zobrazuje aktuální rychlost.

DISTANCE (DST) /VZDÁLENOST/: sčítá dosaženou vzdálenost od započetí cvičení až po jeho konec.

CALORIES (CAL) /KALORIE/: sčítá kalorie spálené od počátku cvičení po jeho ukončení.

PULSE /PULS/: Zobrazuje počet úderů srdce za minutu. Obě ruce musí být umístěny za účelem změření pulsu na čidlech pulsu .

BATERIE: pokud displej řádně nefunguje, je potřeba vyměnit baterie. Počítač funguje na základě dvou baterií typu AA nebo AAA.

Během výměny baterií, pokud doba jejich výměny potrvá déle než 15 sekund, budou všechny informace vymazány.

OPOZORNĚNÍ! Systémy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušete.

MOŽNÉ PORUCHY A JEJICH ŘEŠENÍ

Porucha	Příčina	Řešení
Základna je nestabilní	1.Podlaha není rovná nebo se pod stabilizátorem nachází nějaký malý předmět. 2.Poloha předního a zadního stabilizátoru	1. Odstraňte předmět. 2. Dotáhněte přední a zadní stabilizátor.
Tyč řídítek není stabilní	Šrouby jsou povolené.	Dotáhněte šrouby .
Pohyblivé části vržou.	Části jsou špatně dotáhnuty.	Stáhněte kryt a zjistěte závadu.
Nefunguje zátěž.	4. Zvětšil se prostor mezi převody magnetického odporu. 5. Regulátor zátěže je poškozen. 6. Spadl pásek zátěže.	4. Stáhněte kryt a zjistěte závadu. 5. Vyměňte regulátor zátěže 6. Stáhněte kryt a zjistěte závadu.

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

Rotoped je zařízením určeným k procvičování svalů nohou a ramen. **Magnetický rotoped R9259* je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Toto zařízení není určeno k rehabilitačním a terapeutickým účelům.**

NÁVOD K TRÉNINKU

1. Rozcvička

Před započatím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky dle obrázku. Každý cvik je potřeba vykonávat po dobu min. 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalových křečí a způsobuje lepší práci svalů.



2. Pozice

Posaďte se na sedátko, nohy vsuňte na pedály tak, aby byly pevně umístěné mezi pedálem a bezpečnostním páskem pedálu, dlaně mějte opřené o řídítko. Během tréninku mějte záda vzpřímená.



3. Trénink

Pro zlepšení kondice a zdraví je potřeba řídit se návodem k tréninku. Pokud jste již delší čas aktivně nesportovali, je potřeba se před tréninkem poradit s lékařem.

4. Plán tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je potřeba vykonat rozcvičku trvající 5-10 min. Je možné provést několik protahovacích cviků nebo pár minut šlapat na rotopedu při malé zátěži.

Trénink:

Délka tréninku může být dána na základě těchto faktorů:

- Každodenní trénink: kolem 10 min
- 2-3 krát týdně: kolem 30 min
- 1-2 krát týdně: kolem 60 min

Odpočinek:

Společně s ukončením tréninku je potřeba postupně snižovat zátěž. Pro vyhnutí se svalovým křečím je možné provést protahovací cviky.

Úspěch

I po krátké době zjistíte, že je potřeba zvyšovat zátěž pro udržení optimální hladiny pulsu. Tréninky pro Vás budou stále lehčí a budete cítit zlepšení fyzicky.

Přesto je potřeba najít si motivaci k pravidelným tréninkům. Vyberte si konkrétní hodinu tréninku a nezapočítejte trénink příliš agresivně.

Staré přísloví sportovců říká: „ Nejtěžší věcí na tréninku je, začít jej”.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby.

Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobeno v Číně

www.abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl

