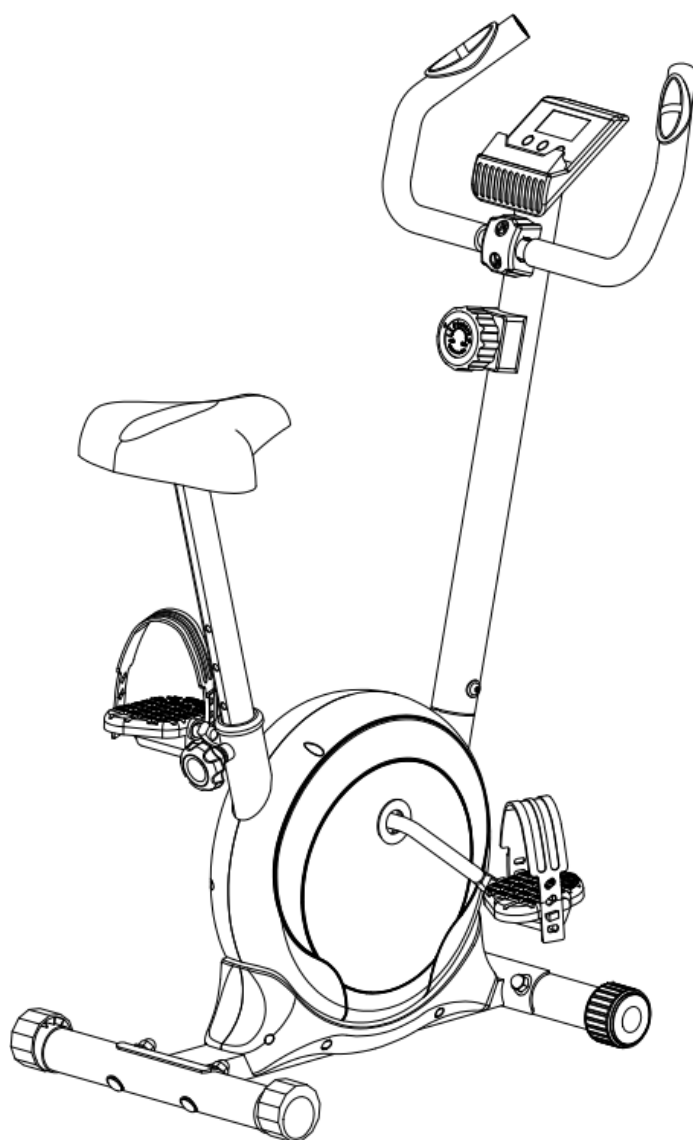


Magnetický rotoped ES-8813

5901721055711 NÁVOD K

OBSLUZE



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Rotoped je určen výhradně k domácímu použití Věnujte pozornost následujícím bezpečnostním upozorněním:

1. Předtím, než přistoupíte k montáži a používání zařízení, se seznámte s celým návodem. Smontujte rotoped podle návodu.
2. Před zahájením používání zařízení zkontrolujte všechny šrouby, matice a další spojovací prvky.
3. Rotoped používejte výhradně tak, jak je popsáno v návodu.
4. Zajistěte zařízení odpovídající podklad, např. gumovou podložku, a udržujte danou místnost v čistotě, bez nečistot nebo jiných předmětů.
5. Děti a zvířata se k zařízení nesmí přibližovat.
6. Zařízení může najednou používat jen jedna osoba. (max. hmotnost: 100 kg)
7. Rotoped vždy používejte na suchém, rovném a plochém podkladu. Zařízení nepoužívejte pod širým nebem, blízko vody ani na místech s vysokou vlhkostí.
8. Před a po cvičení z rotopedu vždy odstraňte vodu nebo vlhkost.
9. Držte ruce a chodidla dále od pohyblivých dílů.
10. Do otvorů rotopedu neumísťujte žádné předměty.
11. Než začnete rotoped používat, důkladně ho vyčistěte a proveďte správné a komplexní rozehrátí.
12. Na cvičení vždy noste vhodný oděv a obuv. Necvičte v županu nebo v jiném oblečení, které by se mohlo zamotat do součástí rotopedu.
13. Děti a invalidní osoby mohou rotoped používat výhradně za přítomnosti dozoru.
14. Pokud během používání rotopedu zažijete závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné netypické projevy, okamžitě PŘERUŠTE cvičení a NEPRODLENĚ SE PORAĎTE S LÉKAŘEM.

POZOR: PŘED ZAHÁJENÍM PROGRAMU CVIČENÍ SE PORAĎTE S LÉKAŘEM. TO JE OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ U OSOB SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. PŘED ZAHÁJENÍM POUŽÍVÁNÍ ROTOPEDU SE SEZNAMTE SE VŠEMI POKYNY. NEBEREME NA SEBE ZODPOVĚDNOST ZA OSOBNÍ A HMOTNOU ÚJMU UTRPĚNOU V SOUVISLOSTI S POUŽÍVÁNÍM ROTOPEDU.

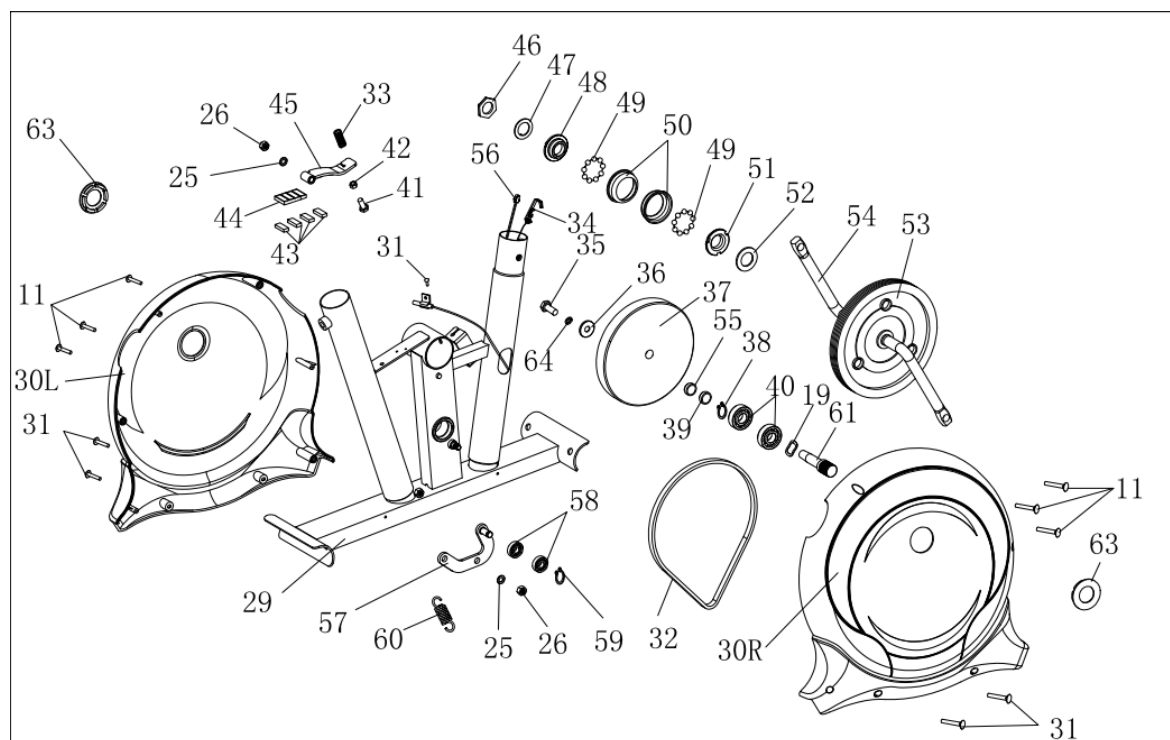
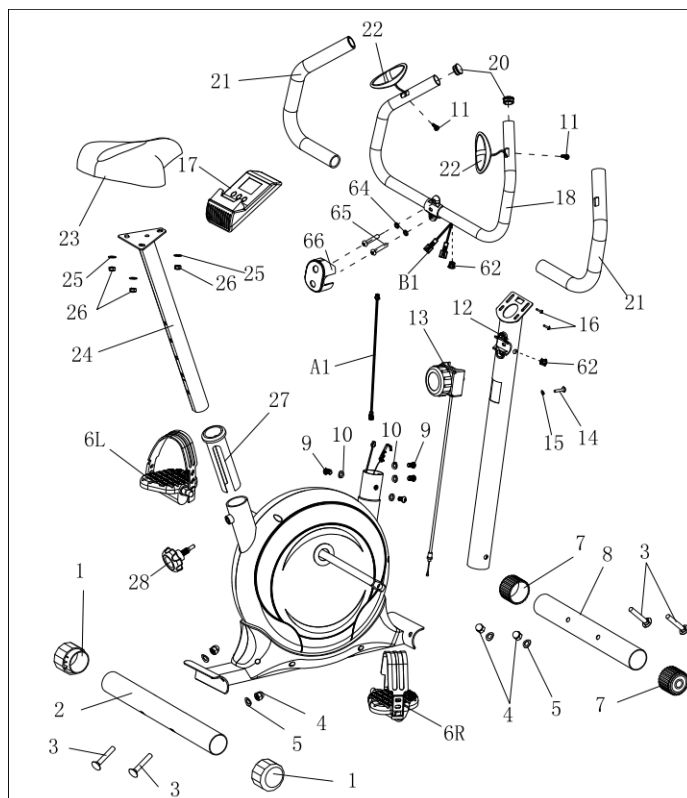
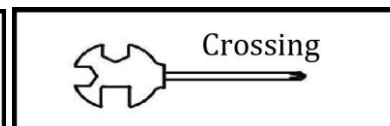
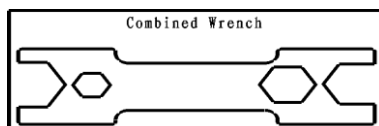
PŘEHLED DÍLŮ

Č. dílu	Popis	Počet
1	Záslepka zadního stabilizátoru (pro trubku $\phi 50$)	2
2	Zadní stabilizátor $\Phi 50 \times 430$	1
3	Zápustný šroub M10*56*L24	4
4	Převlečná matice M10	4
5	Oblouková podložka $\phi 20 \times \phi 10,5 \times 2,0$	4
6L/6R	Pedál	1/1
7	Přepravní kolečko předního stabilizátoru	2
8	Přední stabilizátor $\phi 50 \times 380$	1
9	Imbusový šroub M8*15	4
10	Oblouková podložka $\phi 16 \times \phi 8 \times 1,5$	4
11	Samořezný šroub ST4,2*20	8
12	Přední konzole	1
13	8stupňová manuální regulace napnutí	1
14	Šroub M5*45	1
15	Rovná podložka $\phi 6$	1
16	Šroub upevňující počítač M5*15	2
17	Počítač	1
18	Držák	1
19	Samořezný šroub ST4,2*18	2
20	Záslepka řídítek	2
21	Pěnové držadlo	2
22	Čidlo tepové frekvence	2
23	Sedlo	1
24	Sedlová tyč	1
25	Rovná podložka $\phi 8$	5
26	Pojistná matice M8	5
27	Objímka	1
28	Knoflík regulace M12	1
29	Hlavní rám	1
30L/R	Kryt řetězu	2
31	Samořezný šroub ST4,2*20	5
32	Řemen PJ4/270	1
33	Pružina $\phi 10 \times \phi 1,0 \times 53$	1
34	Spodní kabel napínání	1

PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty
35	Šestihranný šroub M8*20	1
36	Rovná podložka $\phi 24 \times \phi 8,4 \times 2,0$	1
37	Setrvačník $\phi 180$	1
38	Distanční podložka $\phi 21 \times \phi 15,2 \times 2,0$	1
39	Vlnitá podložka $\phi 21 \times \phi 15 \times 0,5$	1
40	Ložisko 6002Z	2
41	Šestihranný šroub M6*20	1
42	Šestihranná matice M6	1
43	Magnet	4
44	Plastový držák magnetu	1
45	Železný držák magnetu	1
46	Matice	1
47	Podložka $\phi 35 \times 2,0$	1
48	Vnitřní příruba ložiska	1
49	Kuličkové ložisko	2
50	Kryt ložiska	2
51	Vnější příruba ložiska	1
52	Velká podložka $\phi 40 \times 2,8$	1
53	Hnací řemen $\phi 200/PJ6$	1
54	Klika	1
55	Samořezný šroub	1
56	Čidlo	1
57	Modul volné řemenice	1
58	Ložisko 6000Z	2
59	Západka $\phi 10$	1
60	Pružina pro modul volné řemenice $\phi 20 \times \phi 3,2 \times 39$	1
61	Osa setrvačníku	1
62	Dekorativní kryt	2
63	Kryt kliky	2
64	pružné podložky $\phi 8$	3
65	Šroub M8*35	2
66	Kryt	1
67	Šneková zátka	2
A1	Středový kabel počítače	1
B1	Spodní kabel měřiče tepové frekvence	2

NÁŘADÍ--

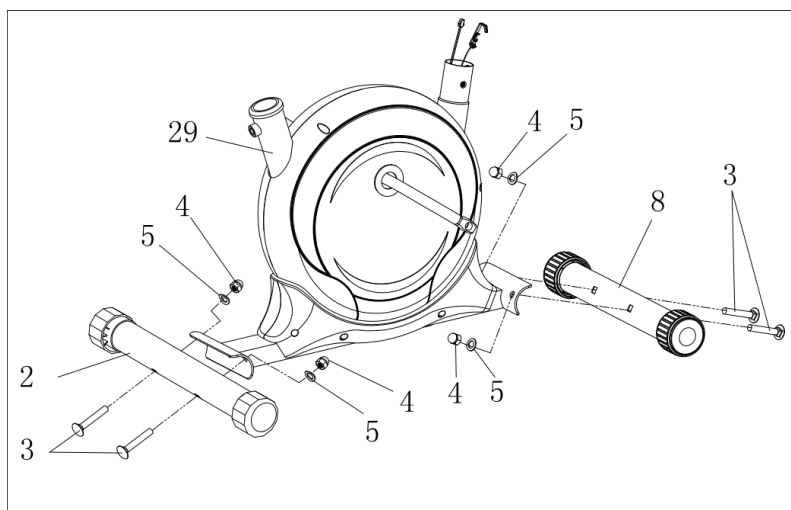


MONTÁŽNÍ NÁVOD

KROK 1

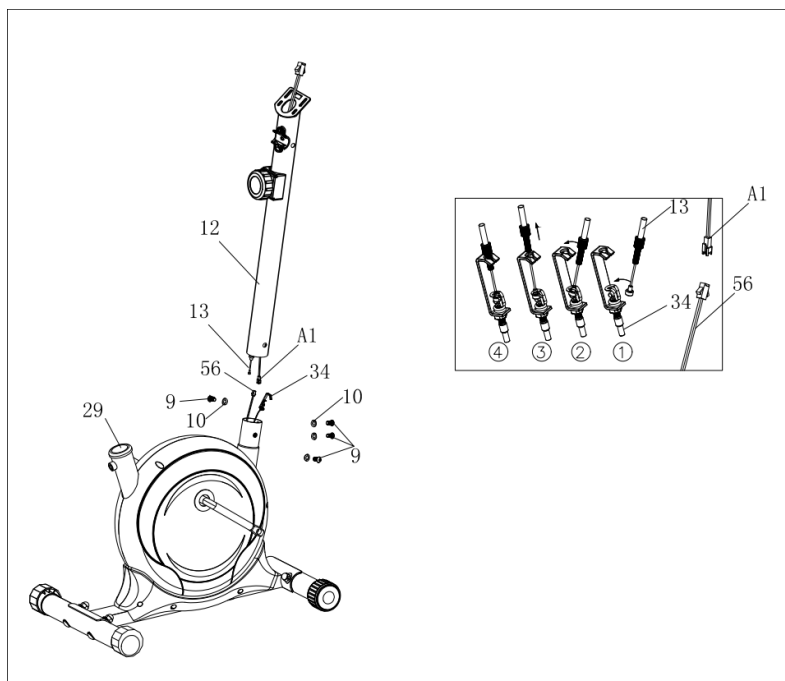
Upevněte přední stabilizátor (8) k hlavnímu rámu (29) pomocí čtyř zápusťných šroubů (3), obloukovité podložky (5) a průvlečné matice (4). Následně upevněte zadní stabilizátor (2) k

hlavnímu rámu (29) pomocí zápusťného šroubu (3), obloukovité podložky (5) a průvlečné matice (4).



KROK 2

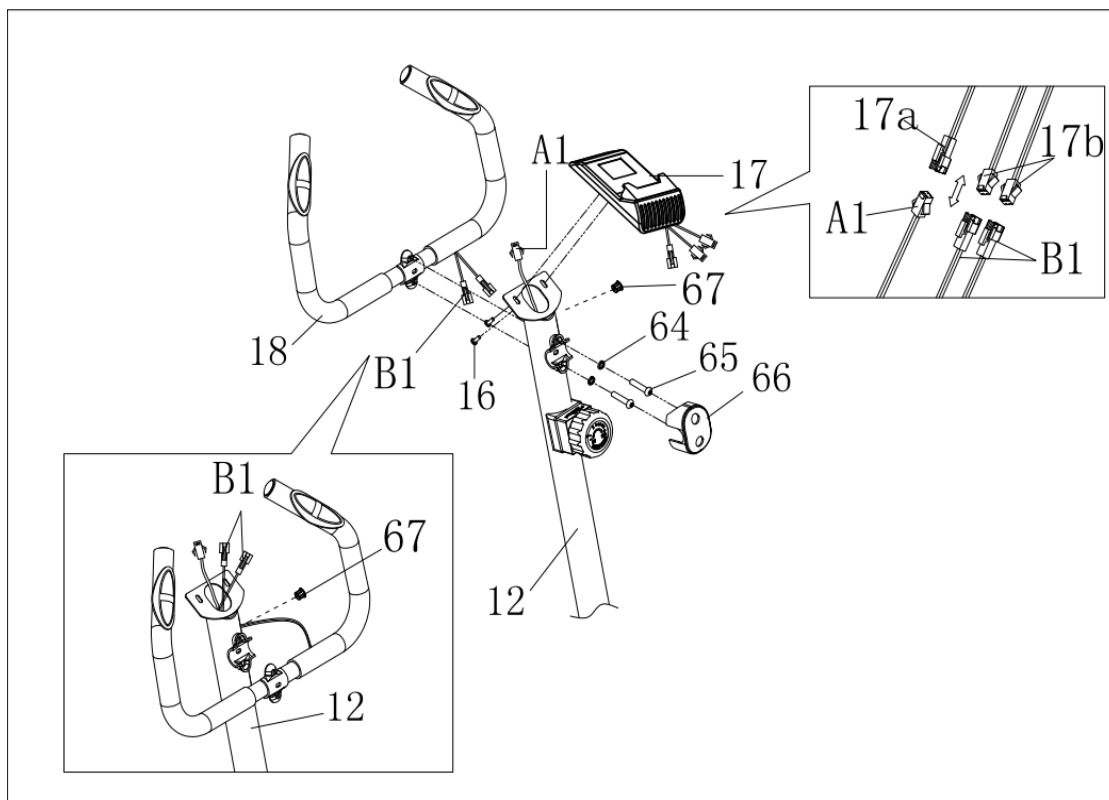
- Protáhněte přední konzoli (12) přes přední kryt (11) a spojte středový kabel počítače (A1) se spodním kabelem počítače (56). (Viz: vložka)
- Uvolněte knoflík napínání na přední konzoli, následně spojte horní kabel napínání (13) se spodním kabelem napínání (34). Umístěte spojku horního kabelu napínání (13) do spodní zásuvky kabelu napínání (34), zatáhněte za horní kabel napínání (13) a ved'te ho svisle přes zásuvku spodního kabelu napínání (34). Spojka bude zahrnovat zásuvku kabelu.
- Umístěte přední konzoli (12) do hlavního rámu (29) a upevněte čtyřmi imbusovými šrouby (9) se čtyřmi podložkami (10). Spust'te přední kryt (29).



KROK 3

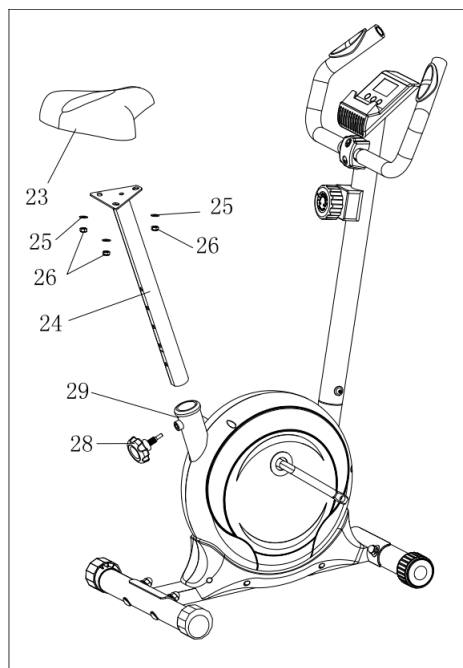
- 1. Upevněte řídítka (18) k tyči řídítek (12) s pomocí šroubů (65) a pružných podložek (64), následně upevněte plastový kryt (66).

- 2. Vytáhněte šnekovou zátku (67), protáhněte spojku přes přední konzoli (12) a znovu zastrčte šnekovou zátku (67).
- 3. Spojte počítač (17b) se spodním kabelem měřiče tepové frekvence (B1), zároveň spojte středový kabel počítače (A1) s počítačem (17a) a následně přišroubujte šroub upevňující počítač (16) za účelem připevnění počítače (17) k přední konzole (12).



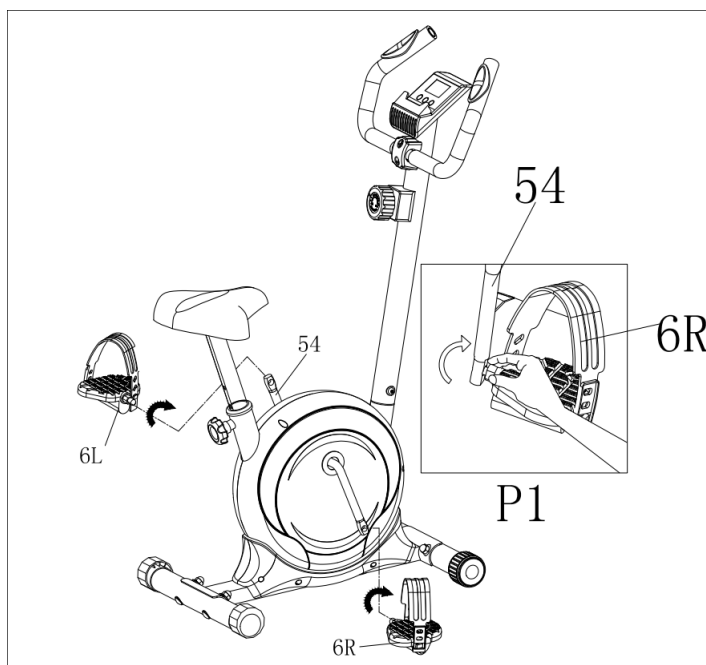
KROK 4

- Upevněte sedlo (23) k sedlové tyči (24), přišroubujte ho s pomocí tří rovných podložek (25) a tří kontramatic (26). Umístěte sedlovou tyč (24) se sedlem (23) ho hlavního rámu (29). Zajistěte v odpovídající poloze s pomocí knoflíku regulace (28).



KROK 5

Upevněte levý popruh pedálu k levému pedálu (6L) označenému písmenem „L“. To samé proveďte s pravým pedálem (6R). Následně upevněte levý pedál (6L) a pravý pedál (6R) k jim odpovídajícím ramenům kliky (54). Pravý pedál se nachází na pravé straně rotopedu, při pohledu vsedě na rotopedu. Nezapomínejte, že pravý pedál se šroubuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček



To je konec montáže rotopedu.

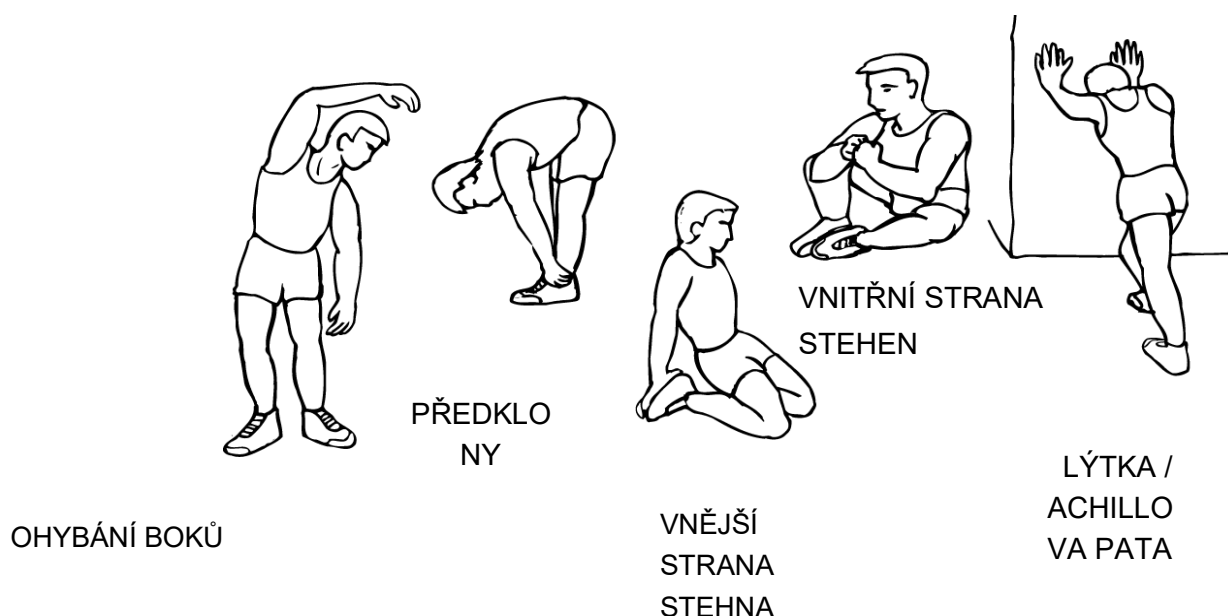
Nezapomínejte, že monitor je napájen výhradně AA bateriemi.

NÁVOD, JAK CVIČIT

Používání rotopedu nabízí spoustu výhod: zlepší se vaše fyzická zdatnost, vypracujete svaly a v kombinaci se správnou stravou – snížíte hmotnost.

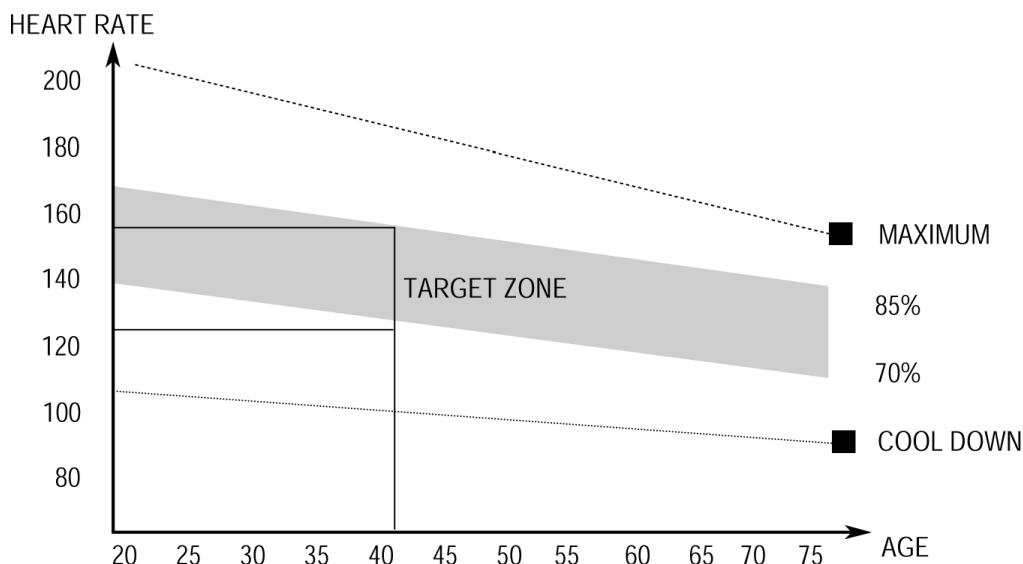
1. Fáze zahřívání

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v organismu a připravit svaly na práci. Snižuje to také riziko křečí a pohmoždění svalů. Doporučuje se provést několik níže představených protahovacích cvičení. Každý protahovací cvik by měl být prováděn po dobu asi 30 sekund a neměl by být protahován silou ani švihem. Jestliže protahování způsobuje bolest, danou činnost PŘERUŠTE.



2. Fáze cvičení

Toto je fáze, která vyžaduje úsilí. Po určité době pravidelného cvičení se svaly na nohou stanou pružnějšími. Cvičte podle svého rytmu, ale nezapomeňte, že je velmi důležité udržovat konstantní tempo po celou dobu tréninku. Tempo vašeho cvičení by mělo být dostatečně rychlé, aby se vaše tepová frekvence dostala do cílového rozmezí, jak je znázorněno v tabulce níže.



Tato fáze by měla u většiny lidí trvat alespoň 12 minut, ačkoli většina cvičenců začíná s přibližně 15–20 minutami.

3. Fáze ochlazování

Tato fáze pomáhá uvolnit váš kardiovaskulární systém a svaly. Toto je opakování rozcvičky, tj. zpomalte tempo a pokračujte v cvičení asi 5 minut. Protahovací cviky by se nyní měly opakovat, opět s ohledem na to, že se nesmí používat příliš velká síla a svaly se nesmí protahovat kýváním končetin. Jak si budujete kondici, možná budete muset cvičit déle a intenzivněji. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně a pokud možno si cvičení rozložit do pravidelných intervalů.

TVAROVÁNÍ SVALŮ

Pro tvarování svalů pomocí rotopedu je třeba nastavit zátěž na poměrně vysokou úroveň. To bude vyžadovat zvýšené úsilí od svalů v nohou a může to znamenat, že nebudete moci cvičit tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud chcete zlepšit i svůj výkon, musíte změnit svůj tréninkový program. Během rozcvičky a ochlazování byste měli cvičit normálně, ale ke konci tréninku byste měli zátěž zvýšit a donutit nohy pracovat více. Měli byste snížit rychlost, abyste si udrželi tepovou frekvenci v cílovém rozmezí.

ZTRÁTA HMOTNOSTI

Důležitým faktorem je množství práce, kterou do tréninku vkládáte. Čím intenzivněji a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Funguje to stejně, jako kdybyste si chtěli zlepšit kondici. Jediným rozdílem je účel.

Zveme do našeho e-shopu:

WWW.CORCIANO.PL

Adresa našeho servisu.

Serwis Euro Hit, Leśna 73, 32-590 Libiąż

Výrobce:

Deqing Sister Sports Co., Ltd ,Deqing Technology
Business Incubator, China



Dovozce: „EUROHIT“ Sp. z o.o.

ul. Kłobucka 23D/118

02-699 Warszawa

NIP (DIČ) 951-242-25-07

- varování týkající se měření tepové frekvence:

-> Měření tepové frekvence na zařízení není vhodné pro zdravotnické využití.

-> **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:** Snímače tepové frekvence v řídítkách nepoužívejte při rychlostech nad 14 km/h.

-> **VAROVÁNÍ!** Systém monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě cvičení přerušete!

->Kompatibilita s bezpečnostními normami

Toto zařízení splňuje evropské normy pro elektromagnetickou kompatibilitu a nízké napětí – třída HC. Proto jsou na výrobku uvedena následující označení.
