



NAUTILUS



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky NAUTILUS. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš NAUTILUS tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok záruku 2 roky.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie značky NAUTILUS je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

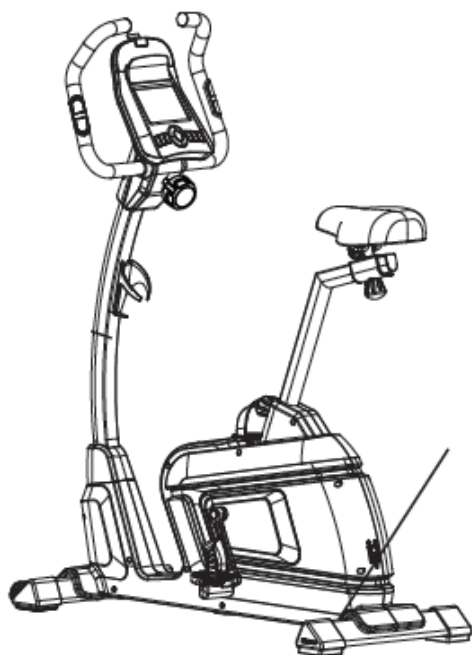
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. DUVLAN nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

- Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **150 kg**.
- Zariadenie nemôžu používať osoby mladšie ako 14 rokov.
- Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
- Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6m.
- Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
- Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verande a v blízkosti vody.
- Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Zariadenie bolo testované a certifikované podľa kategórie HA (norma EN957) na domáce použitie. Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje a výrobca za zariadenie neručí.
- Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
- Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
- Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
- S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
- Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
- Používajte len originálne diely NAUTILUS (pozri zoznam).
- Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
- Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
- Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia. Opotrebované a poškodené diely okamžite vymeňte, alebo zariadenie prestaňte používať.
- Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
- Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
- Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
- Hmotnosť: 30 kg
- Celkové rozmery (d x š x v): 117x56x140 cm

Sériové číslo a výstražné etikety



Špecifikácia produktu
a sériové číslo

Súlady s FCC



Zmeny alebo úpravy tohto zariadenia, ktoré nie sú výslovne schválené stranou zodpovednou za povolenie, môžu viesť k zrušeniu oprávnenia používateľa prevádzkovať toto zariadenie.

Zariadenie a napájací zdroj zodpovedajú časti 15 pravidiel FCC. Prevádzka podlieha nasledujúcim dvom podmienkam:

1. Toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie.
2. Toto zariadenie musí akceptovať akékoľvek prijaté rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť nežiaduce fungovanie.


Poznámka: Toto zariadenie a napájací zdroj boli testované a bolo zistené, že vyhovujú obmedzeniam pre digitálne zariadenia triedy B v súlade s časťou 15 pravidiel FCC. Tieto obmedzenia sú navrhnuté tak, aby poskytovali primeranú ochranu pred škodlivým rušením pri montáži v domácnosti. Toto zariadenie generuje, používa a môže vyžarovať vysokofrekvenčnú energiu a ak nie je zmontované a používané v súlade s pokynmi, môže spôsobiť škodlivé rušenie rádiovkej komunikácie.

Nie je však zaručené, že pri konkrétnej montáži nedôjde k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie rádiového alebo televízneho príjmu, čo sa dá zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúča sa používateľovi pokúsiť sa rušenie napraviť jedným alebo viacerými z nasledujúcich opatrení:


- Presmerujte alebo premiestnite prijímaciu anténu.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom obvode, ako je zapojený prijímač.
- Požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádio/TV technika.

Pokyny na uzemnenie

Toto zariadenie musí byť uzemnené. Pri poruche správne uzemnenie znižuje riziko elektrického šoku. Elektrický kábel je vybavený uzemňovacím vodičom a musí byť pripojený do správne pripevnenej a uzemnenej zásuvky.

 Elektrické vedenie musí spĺňať všetky miestne platné normy a požiadavky. Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok zásah elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je zariadenie správne uzemnené, poraďte sa s elektrikárom. Nevymieňajte elektrický kábel zariadenia – ak sa nedá pripojiť do Vašej zásuvky, nechajte si odborníkom namontovať správny typ zásuvky.

Ak zapojíte zariadenie do zásuvky s ističom s ochranou proti preťaženiu, spustenie zariadenia môže vyhodiť poistky. Pre ochranu zariadenia odporúčame použiť prepäťovú ochranu.

 Ak použijete prepäťovú ochranu, uistite sa, že má rovnaký výkon ako toto zariadenie. Nepripájajte iné zariadenia k prepäťovej ochrane spoločne s týmto zariadením.

Uistite sa, že je zariadenie pripojené do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako kábel. Nepoužívajte adaptér.

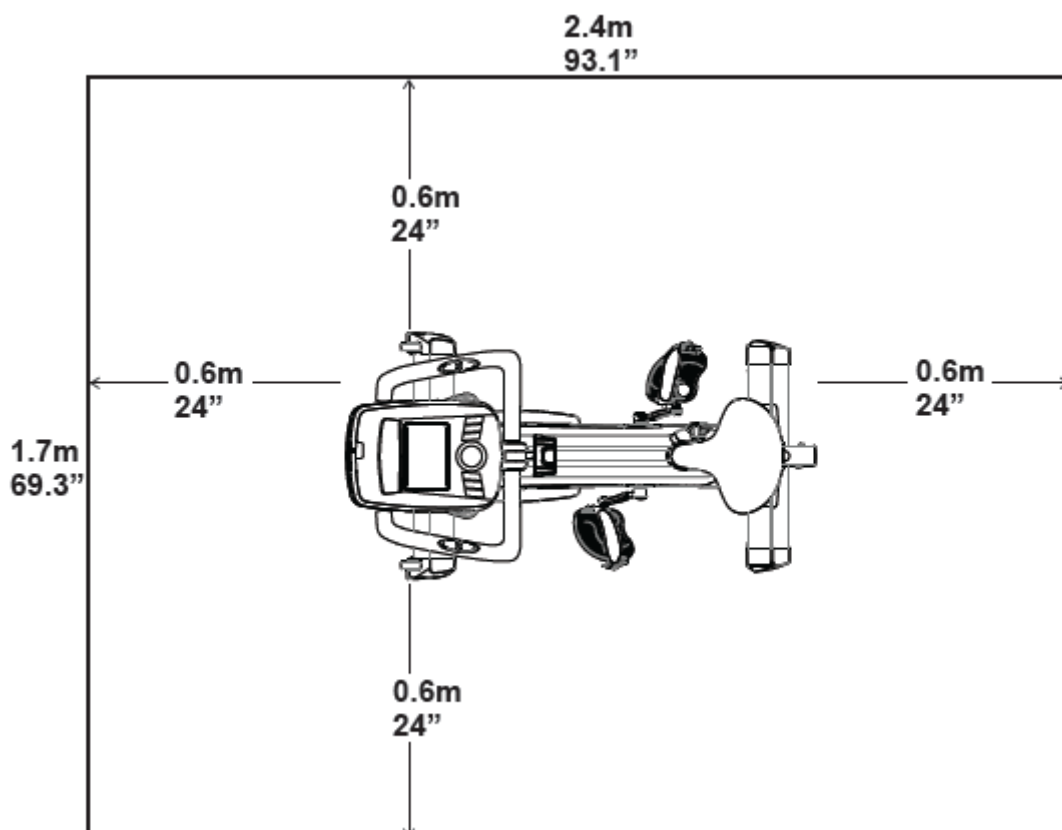
Pred montážou

Zvoľte miesto, kde chcete zmontovať a používať toto zariadenie. Kvôli bezpečnému používaniu zvolte tvrdý, rovný povrch. Pri montáži si okolo seba nechajte voľný priestor minimálne 2,4m x 1,8m.

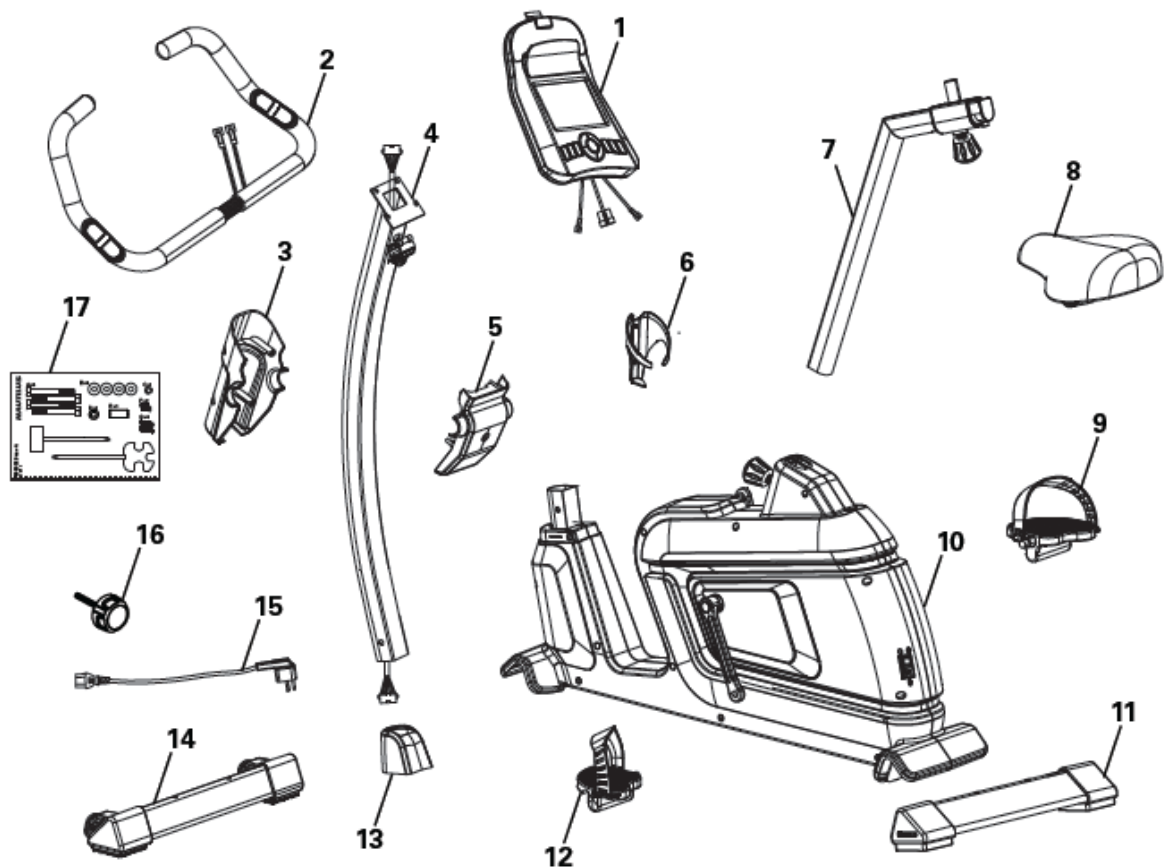
Základné montážne tipy

Pri montáži sa riaďte týmito základnými pokynmi:

1. Pred montážou si prečítajte bezpečnostné upozornenie.
2. Zhromaždite si všetky diely potrebné na montáž.
3. Za použitia správneho náradia utiahnite skrutky a matice otočením v smere hodinových ručičiek a povoľte otočením v protismere hodinových ručičiek.
4. Pri montáži dvoch dielov opatrne nadvihnite zariadenie a pozrite sa cez otvory skrutiek, aby ste správne vložili skrutku do otvoru.
5. Pri montáži môžu byť potrebné 2 osoby.

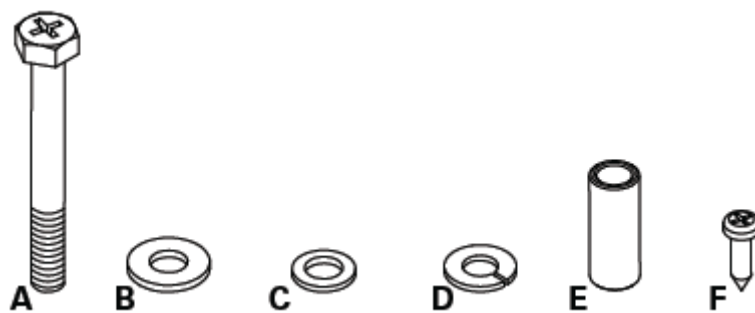


Zoznam dielov



P.Č.	KS	Názov	P.Č.	KS	Názov
1	1	Počítač	10	1	Hlavný rám
2	1	Riadidlá	11	1	Zadný stabilizátor
3	1	Otočný kryt počítača	12	1	Ľavý pedál (L)
4	1	Podpera počítača	13	1	Držiak podpery
5	1	Kryt držiaka riadidiel	14	1	Predný stabilizátor
6	1	Držiak na fľašu	15	1	Elektrický kábel
7	1	Tyč sedadla	16	1	Nastaviteľná skrutka riadidiel
8	1	Sedadlo	17	1	Zoznam kovových dielov
9	1	Pravý pedál (R)	18	1	Hrudný pás

Kovové diely



P.Č.	KS	Názov
A	4	Šesťhranná skrutka s krížovou hlavou, M8x72
B	4	Plochá podložka M8
C	1	Plochá podložka M8 – úzka
D	1	Uzamykacia podložka M8
E	1	Priechodka
F	4	Samorezná skrutka 2.9x13

Potrebné náradie

- súčasťou balenia

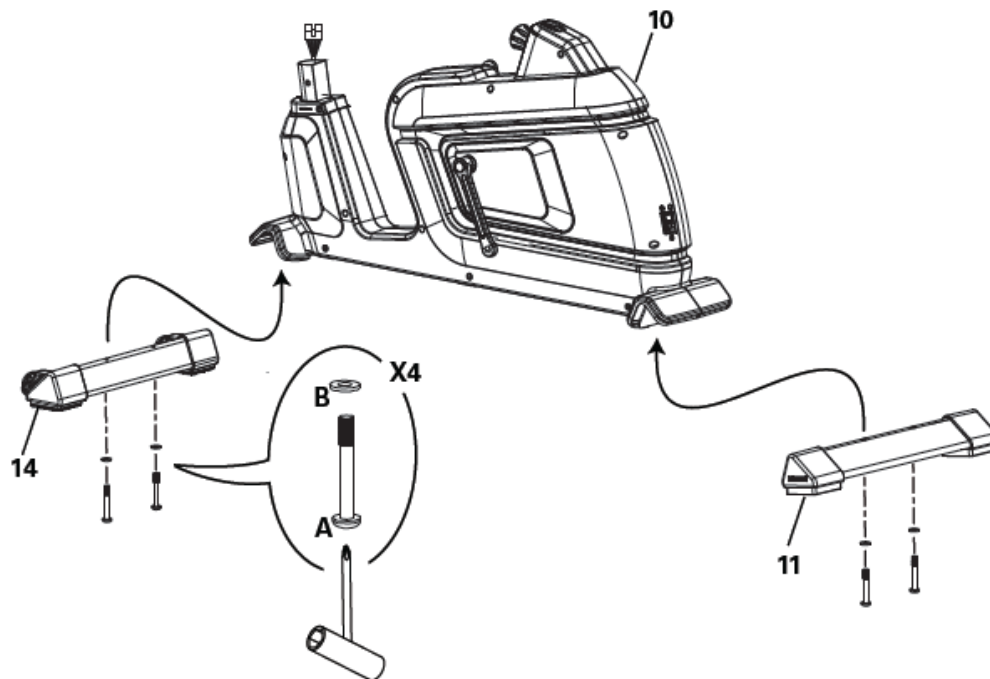


Montážny návod

Krok 1

Pripevnenie stabilizátorov k hlavnému rámu.

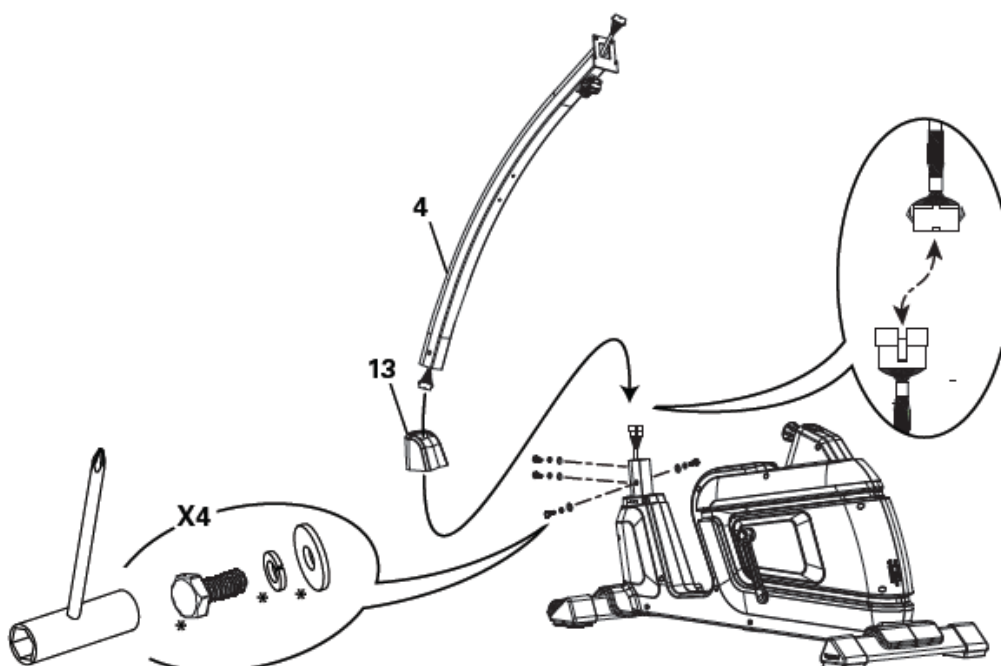
Poznámka: Uistite sa, že transportné kolieska na prednom stabilizátore smerujú dopredu.



Krok 2

Pripevnenie podpery počítača a držíaka podpery

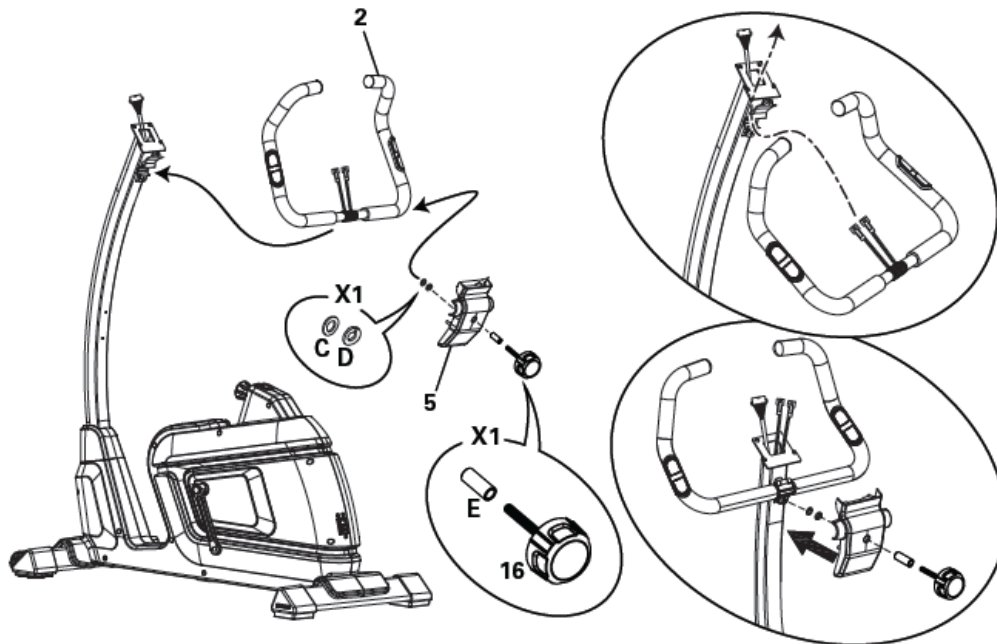
Poznámka: Neohýbajte kábel počítača. Kovové diely označené * sú vopred namontované na počítači a nie sú na zozname kovových dielov.



Krok 3

Pripevnenie riadiel k podpere

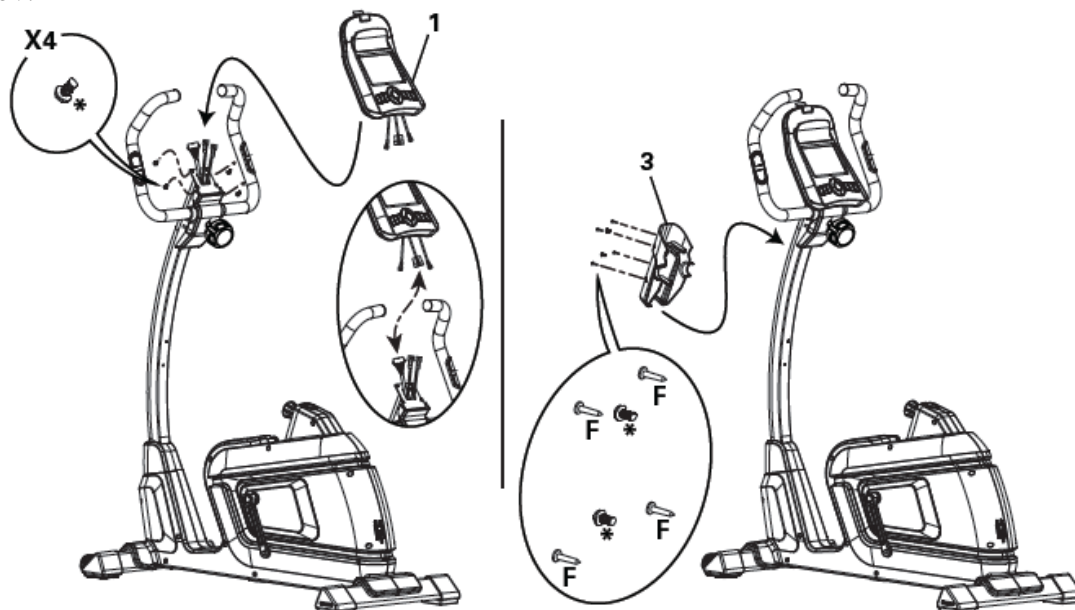
Poznámka: Vložte káble merača srdcovej frekvencie cez otvor v tyči počítača. Neohýbajte káble. Nasad'te riadidlá do drážky, nastavte ich do želaného uhla, nasad'te kryt riadiel a pripevnite ich pomocou príslušných kovových dielov. Plne utiahnite nastaviteľnú skrutku, aby ste zafixovali riadidlá na mieste.



Krok 4

Pripevnenie počítača a otočného krytu počítača

Poznámka: Neohýbajte káble. Prebytočné káble vložte do tyče počítača, aby sa kryt mohol otáčať. Kovové diely označené * sú vopred namontované a nie sú na zozname kovových dielov.

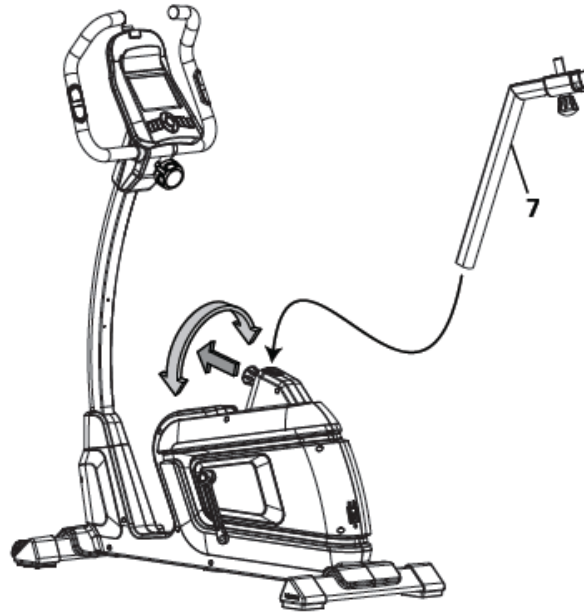


Krok 5

Pripevnenie tyče sedadla k hlavnému rámu

Poznámka: Uistite sa, že nastaviteľná skrutka zapadne do tyče sedadla.

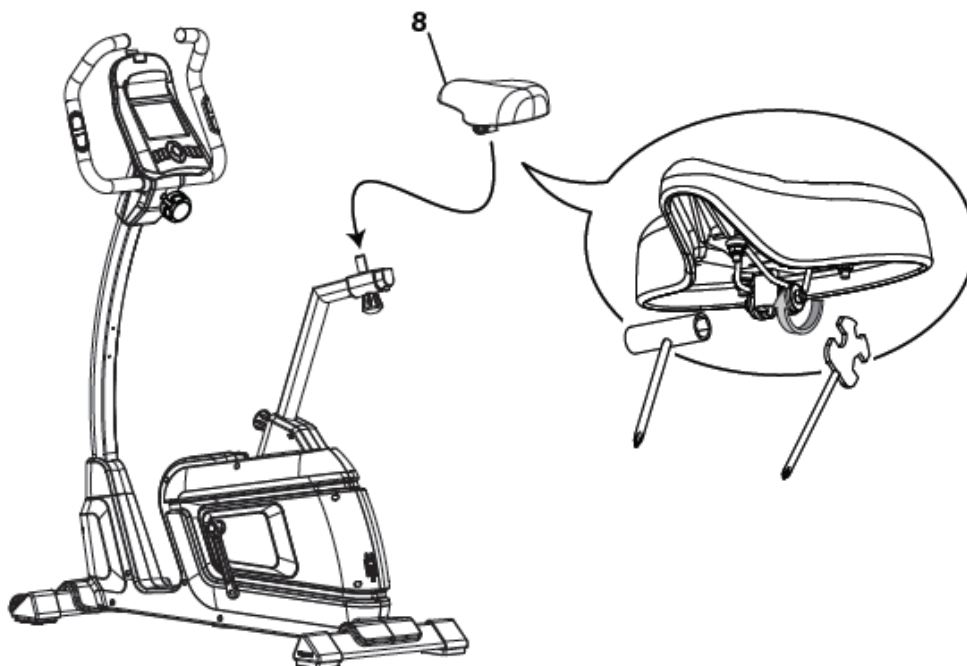
! Výšku sedadla nastavte maximálne po značku STOP na tyči.



Krok 6

Pripevnenie sedadla k tyči sedadla

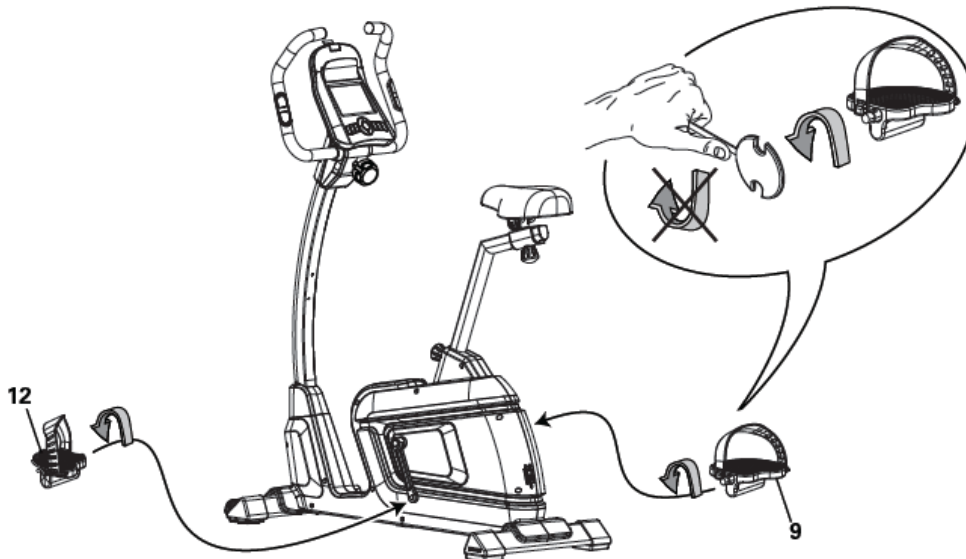
Poznámka: Uistite sa, že je sedadlo rovno. Pre upevnenie sedadla utiahnite obe matice na drážke sedadla.



Krok 7

Pripevnenie pedálov

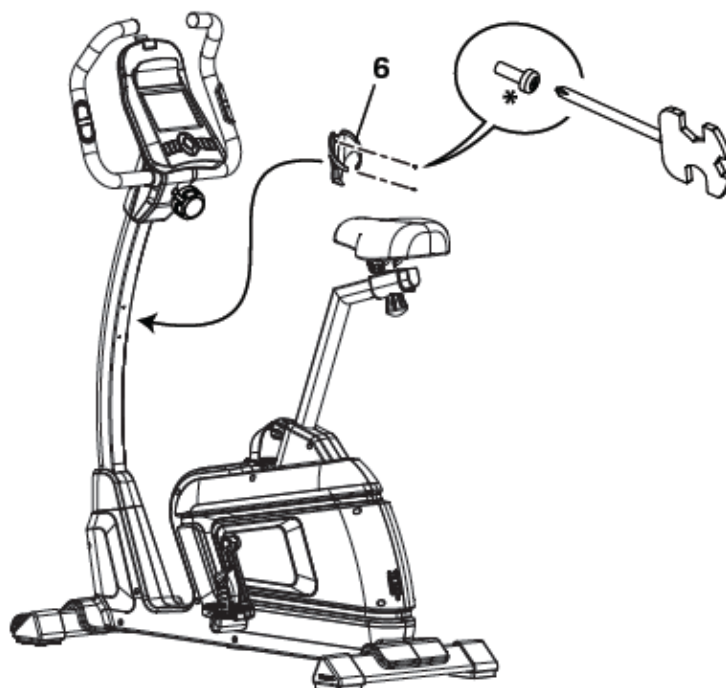
Poznámka: Ľavý pedál sa skrutkuje v protismere. Uistite sa, že pripevňujete pedále na správnu stranu rotopedu. Strany sú orientované podľa toho, ako sedíte na rotopede. Ľavý pedál je označený písmenom (L) a pravý písmenom (R).



Krok 8

Pripevnenie držiaka na fľašu

Poznámka: Skrutka (*) je vopred namontovaná na podpere a nezahŕňa sa do zoznamu kovových dielov.

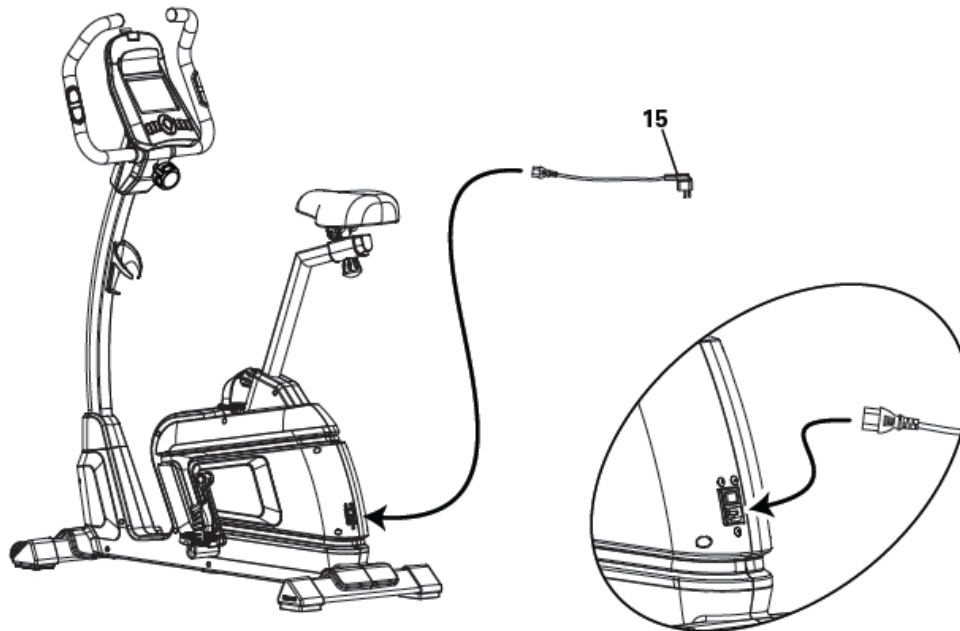


Krok 9

Pripojenie elektrického kábla



Zapojte toto zariadenie len do riadne uzemnenej zásuvky (pozri pokyny na uzemnenie).



Krok 10

Záverečná kontrola

Skontrolujte zariadenie a uistite sa, že sú všetky skrutky a matice pevne utiahnuté a všetky diely sú správne namontované. Opíšte si sériové číslo výrobku uvedené na prednej strane tohto manuálu.

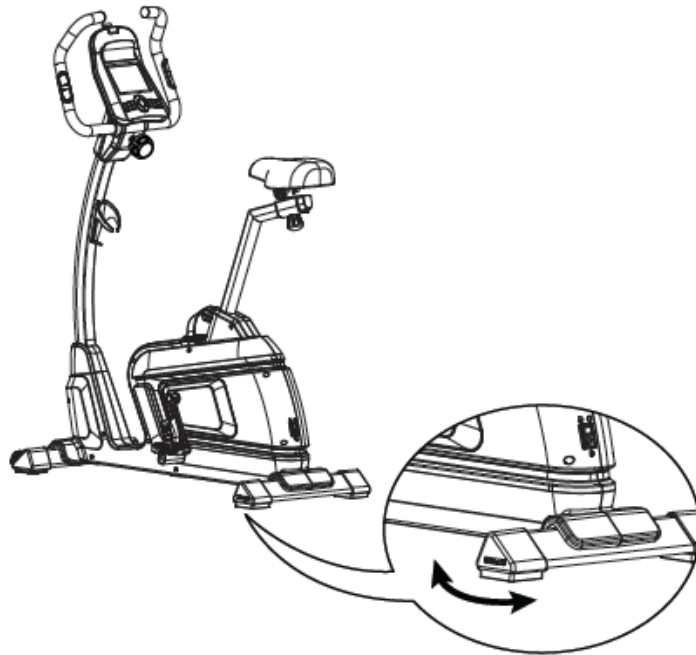


Nepoužívajte zariadenie, kým nie je plne zmontované a skontrolované.

Vyrovnanie rotopedu

Vyrovňavacie podložky nájdete na oboch stranách zadného stabilizátora. Otáčaním zarovnáte rotoped.

⚠ Pri vyrovňovaní dajte pozor, aby ste vyrovňavacie podložky neuvoľnili až príliš. Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.

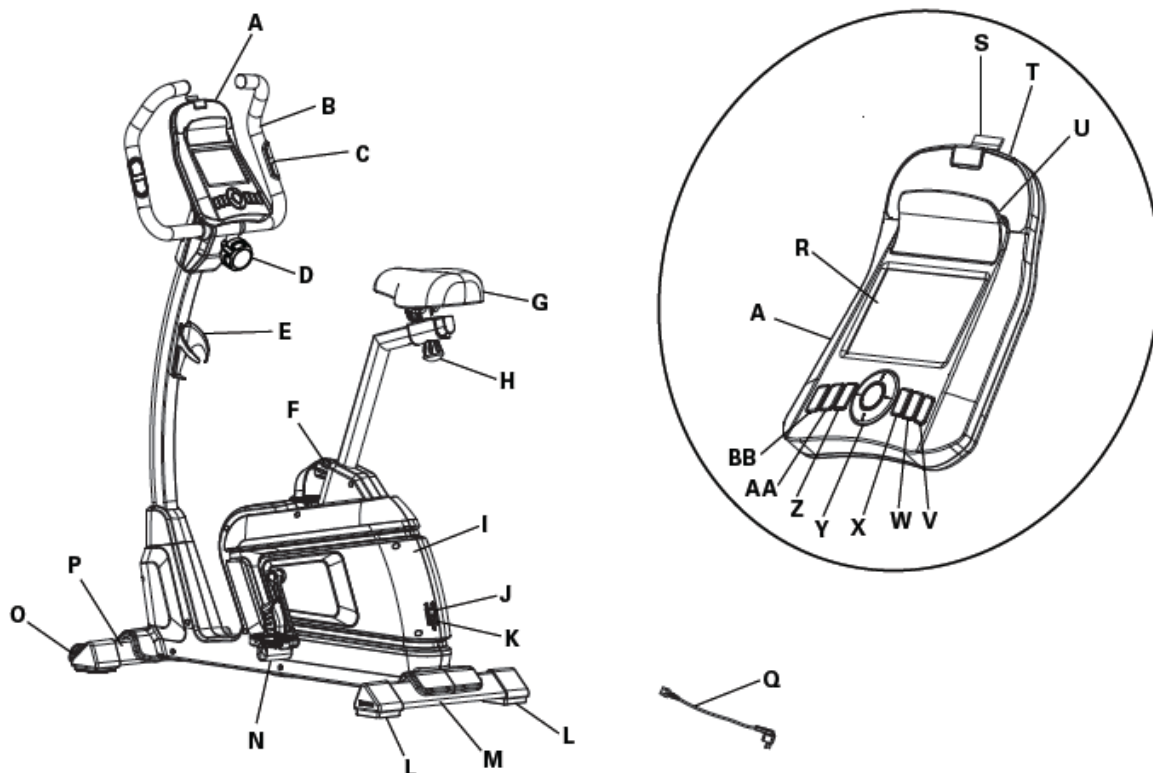


Presunutie rotopedu

Odpojte el. kábel. Pre presunutie rotopedu opatrne nakloňte riadidlá a zároveň tlačte prednú časť smerom nadol. Presuňte rotoped na požadované miesto.

Poznámka: Pri presúvaní rotopedu buďte opatrní. Prudké pohyby môžu ovplyvniť fungovanie počítača.






A	Počítač	P	Predný stabilizátor
B	Riadičlá	Q	Napájací kábel
C	Kontaktné senzory merača srdcovej frekvencie	R	Displej počítača
D	Nastaviteľná skrutka riadidiel	S	Spona na pripevnenie zariadení médií
E	Držiak na fľašu	T	USB vstup
F	Nastaviteľná skrutka tyče sedadla	U	Podstavec na zariadenia médií
G	Sedadlo	V	RESET tlačidlo
H	Nastaviteľná skrutka posuvnej tyče sedadla	W	USER tlačidlo
I	Plne zakrytý zotrvačník	X	QUICK START tlačidlo
J	Vypínač	Y	Volič režimov
K	Otvor pre el. kábel	Z	PROGRAM tlačidlo
L	Vyrovnávacie podložky	AA	RECOVERY tlačidlo
M	Zadný stabilizátor	BB	PAUSE tlačidlo
N	Pedále	CC	Diaľkový prijímač srdcovej frekvencie (nie je zobrazený)
O	Transportné kolieska		

Počítač

Počítač Vám poskytuje dôležité informácie o cvičebných programoch a dôležitých údajoch počas cvičenia.

Funkcie tlačidiel

- PAUSE – pozastaví cvičenie alebo ukončí pozastavené cvičenie
- RECOVERY – voľba programu Recovery
- PROGRAM – výber kategórie a cvičebného programu
- MODE dial – nastavenie voľby alebo hodnoty (užívateľ, vek, pohlavie, váha, výška, čas, vzdialenosť, srdcová frekvencia, watty, kilojoule, úroveň odporu) alebo potvrdenie zvolenej možnosti
- QUICK START – okamžite spustí cvičenie
- USER – výber profilu užívateľa
-  RESET – vynuluje displej počítača a prepne počítač do kludového režimu

Displej počítača

Programový displej

Programový displej zobrazuje hodnoty a profil dráhy, ak sú k dispozícii. Každý stĺpec v profile dráhy je segmentom tréningu. Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec zobrazuje váš aktuálny interval. Programový displej má 10 stĺpcov.

Čas

Časový displej (TIME) zobrazuje čas tréningu. V závislosti od programu sa hodnota času pripočítava (napríklad počas tréningu Quick Start) alebo sa bude odpočítavať do konca tréningu.

Poznámka: Ak režim rýchleho štartu (QUICK START) trvá viac ako 99 minút (99:00), jednotka času sa prehodí a bude čas odpočítavať až po 00:00.

Srdcová frekvencia

Zobrazuje úder za minútu (BPM) prijímané zo snímača srdcovej frekvencie alebo diaľkového prijímača. Pri získaní signálu srdcovej frekvencie začne táto ikona blikať.



Pred začiatkom cvičenia kontaktuje Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestačíte s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Rýchlosť

Zobrazuje rýchlosť v kilometroch za hodinu (km/h).

Vzdialenosť

Zobrazuje prejdenú vzdialenosť (km) počas cvičenia.

Watty

Zobrazuje vo wattoch odhadovaný výkon pri súčasných otáčkach za minútu (RPM) a úrovni odporu (746 wattov = 1 hp).

Kilojoule

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kilojoulov (kJ) počas cvičenia.

USB nabíjanie

Ak je cez USB vstup pripojené zariadenie, počítač bude toto zariadenie zároveň aj nabíjať.

Poznámka: V závislosti od intenzity elektrického prúdu pripojeného zariadenia sa môže stať, že energia prechádzajúca cez USB vstup nebude dostačujúca na prevádzku a zároveň aj nabíjanie zariadenia.

Dial'kový monitor srdcovej frekvencie

Monitorovanie Vašej srdcovej frekvencie je jeden z najlepších spôsobov ako kontrolovať intenzitu Vášho cvičenia. Kontaktné senzory srdcovej frekvencie slúžia na odosielanie signálu Vašej srdcovej frekvencie do počítača. Počítač môže zároveň prijímať signál z telemetrického vysielача na hrudnom páse.

Poznámka: Hrudný pás musí byť nekódovaný hrudný pás z Polar Electro alebo nekódovaný kompatibilný model Polar (kódované hrudné pásy Polar nebudú s týmto zariadením fungovať).

Ak máte implantovaný kardiostimulátor alebo iné elektronické zariadenie, poraďte sa so svojim lekárom pred použitím hrudného pásu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie.

Kontaktné senzory



Kontaktné senzory posielajú signál srdcovej frekvencie do počítača. Nachádzajú sa v nerezovej časti riadidiel. Pevne uchopte rukami riadidlá v mieste so senzormi. Uistite sa, že sa ruky dotýkajú ako vrchnej, tak spodnej časti senzorov. Držte sa pevne, nie však prisilno alebo príliš slabo. Pre získanie signálu sa musia dotýkať senzorov obe ruky. Akonáhle počítač zachytí stabilné hodnoty srdcovej frekvencie, zobrazia sa na displeji.

Keď počítač získa počiatočnú hodnotu Vašej srdcovej frekvencie, držte ruky na mieste po dobu 10 – 15 sekúnd. Počítač teraz vyhodnotí srdcovú frekvenciu. Senzory sú pri získavaní údajov o srdcovej frekvencii ovplyvnené viacerými faktormi:

- Pohyb svalov v hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál, ktorý môže rušiť príjem signálu srdcovej frekvencie. Malý pohyb rúk počas merania môže tiež narušiť príjem signálu.
- Mozole alebo krém na ruky môžu vytvoriť izolačnú vrstvu, ktorá znižuje silu signálu.
- EKG signály niektorých ľudí nie sú dostatočne silné, aby ich senzory zaznamenali.
- Blízkosť iných elektronických zariadení môže tiež rušiť príjem signálu.

Ak bude Vaša srdcová frekvencia po vyhodnotení nevypočítateľná, utrite si ruky a senzory a skúste to znova.

Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa postupne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles býva väčšinou lineárny a to o 1 BPM každý rok. Nie sú údaje o tom, že by cvičenie ovplyvňovalo pokles BPM. Dve osoby v rovnakom veku môžu mať odlišný maximálny počet úderov za minútu. Túto hodnotu je lepšie považovať za test stresovej záťaže ako vzorec počítaný podľa veku.

Vašu srdcovú frekvenciu v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý človek hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréningovaní bežci môžu mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

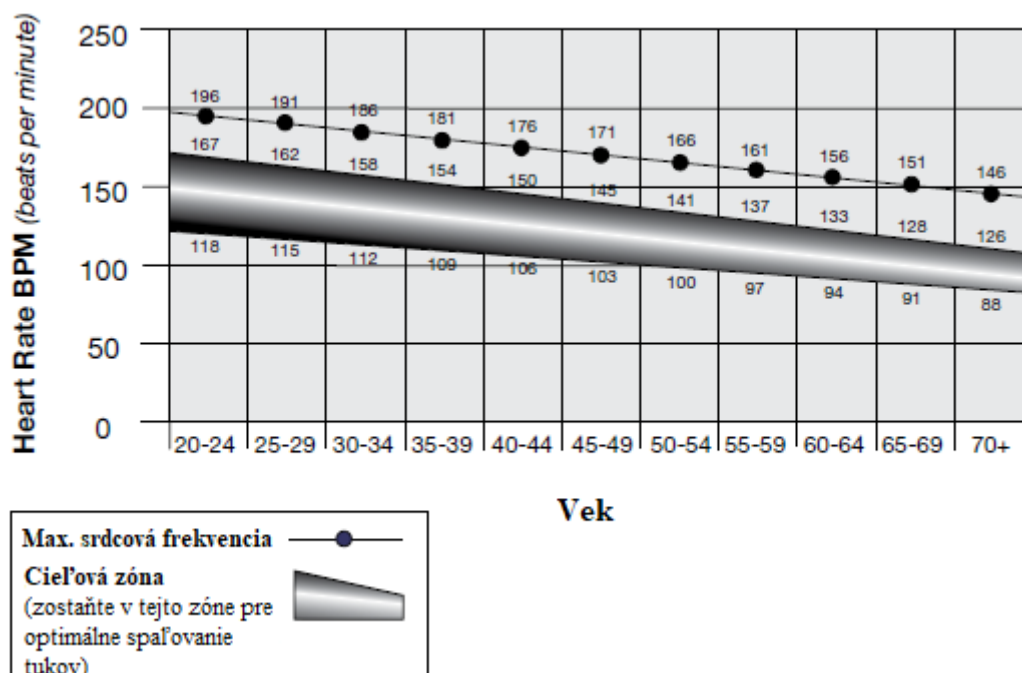
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Vašu účinnú zónu pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Líšiť sa môžu aj fyzické podmienky, preto Vaša skutočná hodnota BPM môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

Najefektívnejší spôsob ako spaľovať tuk počas cvičenia, je začať pomalšie a postupne pridávať, kým sa hodnota Vašej srdcovej frekvencie nepriblíži k 50 – 70% z maximálnej hodnoty. Udržujte toto tempo počas ďalších 20 minút tak, aby Vaša srdcová frekvencia bola po celý čas v cieľovej zóne. Čím dlhšie zotrváte vo Vašej cieľovej zóne, tým viac tuku spálite.

Nižšie zobrazený graf zobrazuje bežne odporúčanú cieľovú zónu BPM podľa veku. Ako sme už uviedli, Vaša skutočná srdcová frekvencia môže byť o niečo vyššia alebo nižšia. Ak chcete vedieť Vašu osobnú cieľovú zónu BPM, kontaktujte svojho lekára.

Poznámka: Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a životosprávach, použite svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýšiť čas cvičenia alebo intenzitu.

Cieľová zóna srdcovej frekvencie pre spaľovanie tukov



Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Na cvičenie budete potrebovať vhodný odev, ktorý Vám umožní voľne sa hýbať.

Ako často by ste mali cvičiť



Pred začiatkom cvičenia kontaktuje Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestačíte s dychom alebo Vám je na omdletie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

Nastavenie sedadla

Správne zarovnanie sedadla zvyšuje efektívnosť a komfort cvičenia a znižuje riziko úrazu.

1. S pedálmi smerujúcimi dopredu vycentrujte svoje chodidlá do ich stredu. Nohu by ste mali mať mierne ohnutú v kolene.
2. Ak je Vaša noha príliš vystretá alebo nemôžete dočiahnuť na pedál, posuňte sedadlo na podpere nižšie. Ak je naopak Vaša noha až príliš ohnutá, posuňte sedadlo vyššie.



Pred nastavením sedadla zosadnite z rotopedu.

Uvoľnite a potiahnite skrutku na tyči sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky. Uvoľnite skrutku pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je skrutka celkom zasunutá a pevne ju utiahnite.



Výšku sedadla nastavte nanajvyš po značku STOP na tyči sedadla.

Pre posunutie sedadla bližšie alebo ďalej od počítača, uvoľnite skrutku nastavenia sedadla a potiahnite ju nadol. Nastavte požadovanú polohu sedadla a pustite skrutku pre návrat do uzamknutej polohy. Uistite sa, že je skrutka plne na svojom mieste a pevne ju utiahnite.

Nastavenie riadidiel

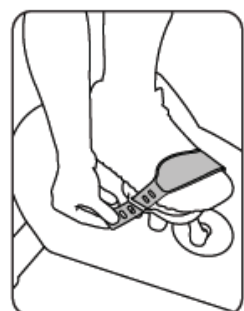
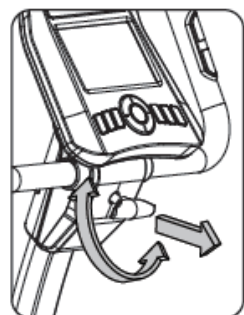
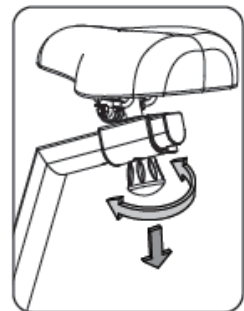
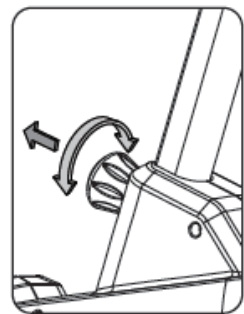
Uhol riadidiel je možné nastaviť individuálne pre každého užívateľa.

1. Uvoľňujte nastaviteľnú skrutku riadidiel, kým nie je možné riadidlá nastaviť. Neodstraňujte úplne nastavovaciu rukoväť zo zariadenia.
2. Nastavte riadidlá do požadovanej polohy a úplne utiahnite nastaviteľnú skrutku riadidiel.

Pozícia chodidiel / Nastavenie pedálov

1. Vložte obidve chodidlá do pedálov.
2. Otočte pedálmi tak, aby ste na jeden z nich dočiahli.
3. Utiahnite popruh cez chodidlo.
4. Zopakujte tento postup aj s druhým pedálom.

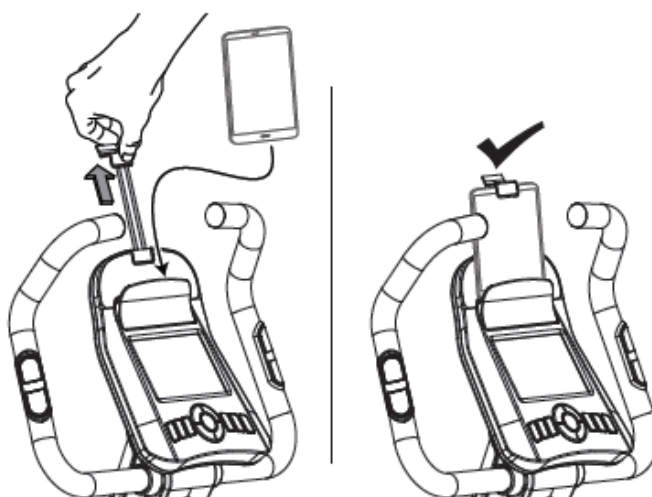
Uistite sa, že prsty na nohách a kolena smerujú priamo dopredu, aby ste zaistili maximálnu efektívnosť pedálov.



Zaistenie zariadenia médií pomocou spony

Toto fitness zariadenie je vybavené sponou, ktorá pomáha zaistiť mierne väčšie zariadenia médií na podstavci médií. Sponu je možné použiť na akékoľvek zariadenie, ktoré je nižšie ako 14 cm.

Ak chcete zaistiť svoje zariadenie, položte ho na podstavec médií. Mierne vytiahnite pripínaciu sponu za horný okraj zariadenia. Opatrne umiestnite pripínaciu sponu proti okraju média a uvoľnite ju. Spona zachytí zariadenie nadmernej veľkosti na podstavci médií.



Zapnutie/Pohotovostný režim

Počítač sa zapne po zapojení el. kábla do siete, pri stlačení vypínača, pri stlačení ktoréhokoľvek tlačidla alebo keď získa signál zo senzorov pohybu pedálov.

Kalibrácia výkonu

Tento rotoped je už od výroby kalibrovaný kvôli presnosti napájania. Od užívateľa sa nevyžaduje žiadna kalibrácia.

Automatické vypnutie (úsporný režim)

Počítač sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu min. 5 minút. Pre spustenie počítača stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Program Rýchly štart

Tento program Vám umožňuje okamžite spustiť cvičenie bez nutnosti zadávania nejakých údajov.

1. Sadnite si na rotoped.
2. Otáčajte regulátorom MODE pre výber profilu užívateľa (U0-U3).
3. Stlačte tlačidlo QUICK START pre spustenie programu rýchleho štartu.
4. Keď ste pripravený, začnite pedálovať.

Pre zmenu úrovne odporu použite otočný regulátor. Súčasný aj budúce intervaly sa nastaví na novú úroveň. Čas sa začne pripočítavať od 00:00.

Poznámka: Ak režim rýchleho štartu trvá viac ako 99 minút (99:00), jednotka času sa prehodí a bude čas odpočítavať až po 00:00.

5. Po skončení cvičenia prestaňte pedálovať a stlačte PAUSE pre pozastavenie cvičenia.
6. Opätovným stlačením tlačidla PAUSE cvičenie zastavíte úplne.

Užívateľské profily

Počítač Vám umožňuje vytvoriť a uložiť až 4 užívateľské profily (U0-U3).

Užívateľský profil ukladá nasledovné údaje:

- Vek
- Pohlavie
- Váha
- Výška

Výber užívateľského profilu

Pred začiatkom cvičenia sa uistite, že ste zvolili správny profil. Otáčajte regulátorom MODE, kým nezvolíte jeden z profilov.

Užívateľské profily majú hodnoty prednastavené, kým nie sú manuálne upravené. Určite tieto hodnoty upravte, aby ste dosiahli čo najpresnejšie informácie o počte spálených kilojoulov a srdcovej frekvencii.

Poznámka: Hodnoty profilov U0 a Guest (host') sa neukladajú. Pre výber iného profilu užívateľa po cvičení stlačte tlačidlo RESET pre návrat do pohotovostného režimu. Otáčajte regulátorom MODE, kým nezvolíte požadovaný užívateľský profil.

Úprava užívateľského profilu

1. Po zapnutí počítača otáčajte regulátorom MODE a zvolíte jeden z užívateľských profilov (U0-U3).
2. Stlačte otočný regulátor MODE pre potvrdenie výberu.
3. *Vek:* otáčaním regulátora nastavíte požadovanú hodnotu.
4. Stlačte otočný regulátor MODE pre potvrdenie výberu.
5. *Pohlavie:* otáčaním regulátora nastavíte požadovanú hodnotu.
6. Stlačte otočný regulátor MODE pre potvrdenie výberu.
7. *Váha:* otáčaním regulátora nastavíte požadovanú hodnotu.
8. Stlačte otočný regulátor MODE pre potvrdenie výberu.
9. *Výška:* otáčaním regulátora nastavíte požadovanú hodnotu.
10. Stlačte otočný regulátor MODE pre potvrdenie výberu. Počítač prejde na obrazovku cvičebného programu.

Zmena úrovne odporu

Pomocou otočného regulátora MODE môžete kedykoľvek počas cvičenia zmeniť úroveň odporu (pokiaľ nejde o program, ktorý nedovoľuje zmenu odporu).

Cvičebné programy

Quick Start (rýchly štart)

Program Quick Start je otvorený, užívateľom riadený tréning. Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí program Quick Start. Keď ste pripravení, začnite tréning šliapaním do pedálov.

Watt Control (kontrola wattov)

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí program Watt Control.

Stlačením tlačidla MODE vyberte program Watt Control.

Na počítači sa zobrazí (bliká) hodnota Watt Control pre tréning. Otočte regulátorom MODE na požadovanú hodnotu wattov (20 - 400 W) pre tréning a zatlačením nastavenie potvrdíte. Regulátorom MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu (blikajúce) a stlačením tlačidla MODE ich potvrdíte. Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.

Počas tréningu je možné hodnotu wattov upraviť pomocou regulátora MODE. Aktuálna úroveň odporu sa upraví na základe úprav hodnoty wattov.

Poznámka: Počas tréningu sa úroveň odporu upraví na základe hodnoty wattov a nie je možné ju upraviť ručne.

Manuálny program

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí manuálny program.

Stlačením tlačidla MODE vyberte manuálny program.

Na počítači sa zobrazí (bliká) čas tréningu. Otočte regulátorom MODE na požadovaný celkový čas tréningu a stlačte ho, aby ste hodnotu potvrdili. Regulátorom MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu (blikajúce) a stlačením tlačidla MODE ich potvrdíte. Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.



Pred začiatkom cvičenia kontaktuje Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestačíte s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Programy Heart Rate Control (HRC)

HRC programy Vám umožňujú nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pre Vaše cvičenie. Program cez kontaktné senzory v riadidlách alebo hrudnom páse monitoruje Vašu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) a prispôsobuje cvičenie tak, aby ste stále zostali v cieľovej zóne.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí počítač prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo monitora srdcovej frekvencie.

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a regulátorom MODE zvolíte HRC program. Stlačením tlačidla MODE zvolíte požadovaný program.

Na počítači sa zobrazia 4 úrovne kontroly srdcovej frekvencie (HR1-HR4).

Cieľová HRC úroveň	Cieľová hodnota srdcovej frekvencie
HR1	55% z (220 – vek)
HR2	75% z (220 – vek)
HR3	90% z (220 – vek)
HR4	100% z (220 – vek)

Vyberte požadovanú cieľovú úroveň srdcového rytmu, ktorá sa zakladá na vašom veku, a stlačte tlačidlo MODE pre potvrdenie výberu. Pomocou regulátora MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu a stlačením tohto tlačidla ich potvrdíte.

Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestačíte s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaňte cvičiť. Pred opätovným použitím rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.

Užívateľský program USER

Užívateľský program umožňuje užívateľovi navrhnuť profil tréningu upravením odporových segmentov každého stĺpca.

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí užívateľský program.

Stlačením tlačidla MODE zvolíte užívateľský program.

Na počítači sa zobrazí predvolený profil tréningu. Aktuálny aktívny segment bude blikať, čo znamená, že ho možno upraviť. Otočením regulátora MODE zvyšujete alebo znižujete odporové segmenty a stlačením tlačidla MODE tento segment nastavujete. Aktuálne aktívny segment sa presunie na nasledujúci, kým nebudú nastavené všetky segmenty.

Regulátorom MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu (blikajúce) a stlačením tlačidla MODE ich potvrdíte. Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.

Všetky úpravy segmentov tréningu sa uložia, čo umožňuje opakovanie rovnakého tréningu výberom užívateľského tréningu pre každý užívateľský profil (dokonca aj pre užívateľský profil U0).

INTERVAL

Program Interval umožňuje užívateľovi zvoliť si z troch úrovní intervalov (L1-L3) a celkového času tréningu. Každý intervalový tréning sa striedajú návaly výkonu (hrot) s pomalším tempom (údolie), ktoré sa počas tréningu opakujú. Úroveň L1 má najmenší rozdiel medzi segmentmi intervalu (hrot a údolie).

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí program Interval.

Stlačením tlačidla MODE vyberte program Interval.

Na počítači sa zobrazí aktuálna úroveň intervalov (L1, L2 alebo L3). Otočte regulátorom MODE na požadovanú úroveň intervalu a stlačením potvrdíte výber.

Na počítači sa zobrazí čas tréningu. Otočte regulátorom MODE na požadovaný celkový čas tréningu a stlačením potvrdíte hodnotu. Regulátorom MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu a stlačením tlačidla MODE ich potvrdíte. Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.

Poznámka: Počas tréningu nie je možné upraviť úroveň odporu.

CLIMBING

Lezecký program umožňuje užívateľovi zvoliť stupeň stúpania (L1-L3) a celkový čas tréningu. Odpor sa zvyšuje počas celého tréningu. Úroveň stúpania L1 má najmenší odpor.

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí program Climbing.

Stlačením tlačidla MODE zvolíte program stúpania.

Na počítači sa zobrazí aktuálna úroveň stúpania (L1, L2 alebo L3). Otočte regulátorom MODE na požadovaný stupeň a stlačením potvrdíte výber.

Na počítači sa zobrazí (bliká) čas tréningu. Otočte regulátorom MODE na požadovaný celkový čas tréningu a stlačením potvrdíte hodnotu. Regulátorom MODE upravte ďalšie hodnoty tréningu (blikajúce) a stlačením ich potvrdíte. Keď sú nastavené všetky hodnoty a užívateľ je pripravený na tréning, začnite tréning šliapaním do pedálov.

Poznámka: Počas tréningu nie je možné upraviť úroveň odporu.

TEST

Program Test je 12-minútové cvičenie, ktoré sa vás snaží udržať v blízkosti cieľovej hodnoty Wattov.

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí testovací program.

Stlačením tlačidla MODE vyberte program Test.

Na počítači sa zobrazí cieľová hodnota wattov (predvolená hodnota je 100). Upravte cieľovú hodnotu výkonu pomocou regulátora MODE a stlačením hodnotu potvrdíte. Začnite s tréningom, keď ste pripravení.

Počítač upraví úroveň odporu na základe vašich aktuálnych hodnôt tréningu tak, aby udržiavala tréning blízko cieľovej hodnoty wattov.

BMI-BMR-FATT

Program BMI-BMR-FATT vypočíta percento telesného tuku, BMI (index telesnej hmotnosti) a BMR (bazálny metabolizmus) pomocou hodnôt zadaných pre aktuálny profil používateľa.

V pohotovostnom režime otáčaním regulátora MODE zvolíte požadovaný užívateľský profil (U0-U3).

Poznámka: Hodnoty profilu používateľa udržiavajte aktualizované, aby ste dosiahli presnejšie čítanie.

Stlačte tlačidlo PROGRAMS a otáčajte regulátorom MODE, kým sa nezobrazí program BMI-BMR-FATT.

Stlačením tlačidla MODE vyberte program BMI-BMR-FATT.

Okamžite uchopte kontaktné snímače srdcovej frekvencie a podržte ich jednu minútu. Počítač bude počítat' a zobrazovať vaše hodnoty pre BODYFAT%, BMI a BMR, pričom bude zobrazené hodnoty striedať každé 2 sekundy.

RECOVERY

Tento test zobrazuje, ako rýchlo sa Vaše srdce zotaví po cvičení do stavu pokoja. Zlepšené zotavenie je znakom zlepšenia fyzickej kondície.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí počítač prijímať informácie o Vašej srdcovej frekvencii z kontaktných senzorov alebo diaľkového monitora srdcovej frekvencie.

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii stlačte tlačidlo RECOVERY. Prestaňte cvičiť, ale naďalej držte oboma rukami senzory v rukovätiach. Počítač začne odpočítavať 1 minútu a odpočet bude pokračovať, až kým nedosiahne 00:00. Počas celej minúty bude tiež počítač zobrazovať Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte sa po celý čas držať rukami senzorov v rukovätiach.

Po uplynutí minúty počítač následne vypočíta Váš výsledok.

Výsledok zotavenia = Vaša srdcová frekvencia na začiatku testu (1:00) mínus Vaša srdcová frekvencia na konci testu (00:00).

Zobrazené skóre zotavenia	Úroveň kondície užívateľa	Rozdiel medzi začiatkom a koncom merania
F1	Excelentná	50 a viac
F2	Dobrá	40 – 49
F3	Nadpriemerná	30 – 39
F4	Priemerná	20 – 29
F5	Podpriemerná	10 – 19
F6	Slabá	10 a menej
E	Chyba	-

Čím vyššie skóre, tým rýchlejšie sa Vaše srdce zotaví po cvičení a je to tiež znakom zlepšenej fyzickej kondície. Uložením výsledkov z testov zotavenia môžete v priebehu času pozorovať zlepšenie Vášho zdravia.

Tip: Pre čo najpresnejší výsledok sa pokúste udržať si stabilnú srdcovú frekvenciu 3 minúty pred začiatkom testu. Takto bude možné ľahšie získať čo najlepší výsledok.

Pozastavenie alebo zastavenie/režim výsledkov

Počítač sa prepne do režimu pozastavenia, keď počas tréningu stlačíte tlačidlo PAUSE, alebo keď používateľ prestane šliapať/4 sekundy počítač neprijme signál RPM.

1. Stlačením tlačidla PAUSE a zastavením šliapania pozastavíte tréning. Na počítači sa zobrazí START PEDALING.
2. Ak chcete pokračovať v cvičení, začnite šliapať do pedálov. Pre ukončenie tréningu stlačte tlačidlo PAUSE. Na počítači sa zobrazí ikona STOP v ľavom hornom rohu displeja.
3. Počítač zobrazí výsledky tréningu po dobu 4 minút. Ak počítač neprijme žiadny signál približne 4 minúty, automaticky sa vypne.

Poznámka: Cvičenie, ktoré bolo ukončené, je možné reštartovať. Stlačením tlačidla PAUSED deaktivujte ikonu STOP a pokračujte v šliapaní.

Údržba

Pred akoukoľvek opravou si pozorne prečítajte návod na údržbu. Pre vybrané kroky je potrebná asistencia druhej osoby.



Je potrebné rotoped pravidelne kontrolovať kvôli prípadnému poškodeniu a nutnej oprave. Užívateľ je povinný vykonávať základnú údržbu.

Opotrebované alebo poškodené diely musia byť opravené a vymenené. Na opravu môžu byť použité len náhradné diely dodané výrobcom.

Ak výstražné etikety už nie sú dobre viditeľné, kontaktujte svojho predajcu, aby Vám dodal nové.



Aby ste znížili riziko zásahu elektrickým prúdom, vždy odpojte rotoped z elektrickej siete min. 5 minút pred čistením, údržbou či opravou.

Denne:

Pred každým použitím skontrolujte zariadenie kvôli uvoľneným, zlomeným, pokazeným alebo opotrebovaným častiam. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte zariadenie. Opravte alebo vymeňte všetky časti už pri prvom náznaku opotrebenia. Po každom použití utrite rotoped aj počítač vlhkou handričkou.

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na počítači.

TIP: Ak je to potrebné, použite jemné mydlo alebo čistiaci prostriedok na riad a pomocou mäkkej handričky utrite počítač. Nepoužívajte prostriedky na báze petroleja, automobilové čističe alebo akýkoľvek produkt obsahujúci amoniak. Nečistite počítač na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokej teplote. Dbajte na to, aby sa na počítači nezdržiavala vlhkosť.

Týždenne:

Očistite zariadenie od prachu a špiny. Skontrolujte, či sa dá ľahko posúvať sedadlo. Ak je to potrebné, aplikujte veľmi malú vrstvu silikónového maziva.



Silikónové mazivo nie je určené na konzumáciu. Udržujte z dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.

Poznámka: Nepoužívajte produkty na báze petroleja.

Mesačne alebo po 20h:

Skontrolujte pedále a kľuky a v prípade potreby ich utiahnite. Uistite sa, že sú všetky skrutky pevne dotiahnuté.

Riešenie problémov

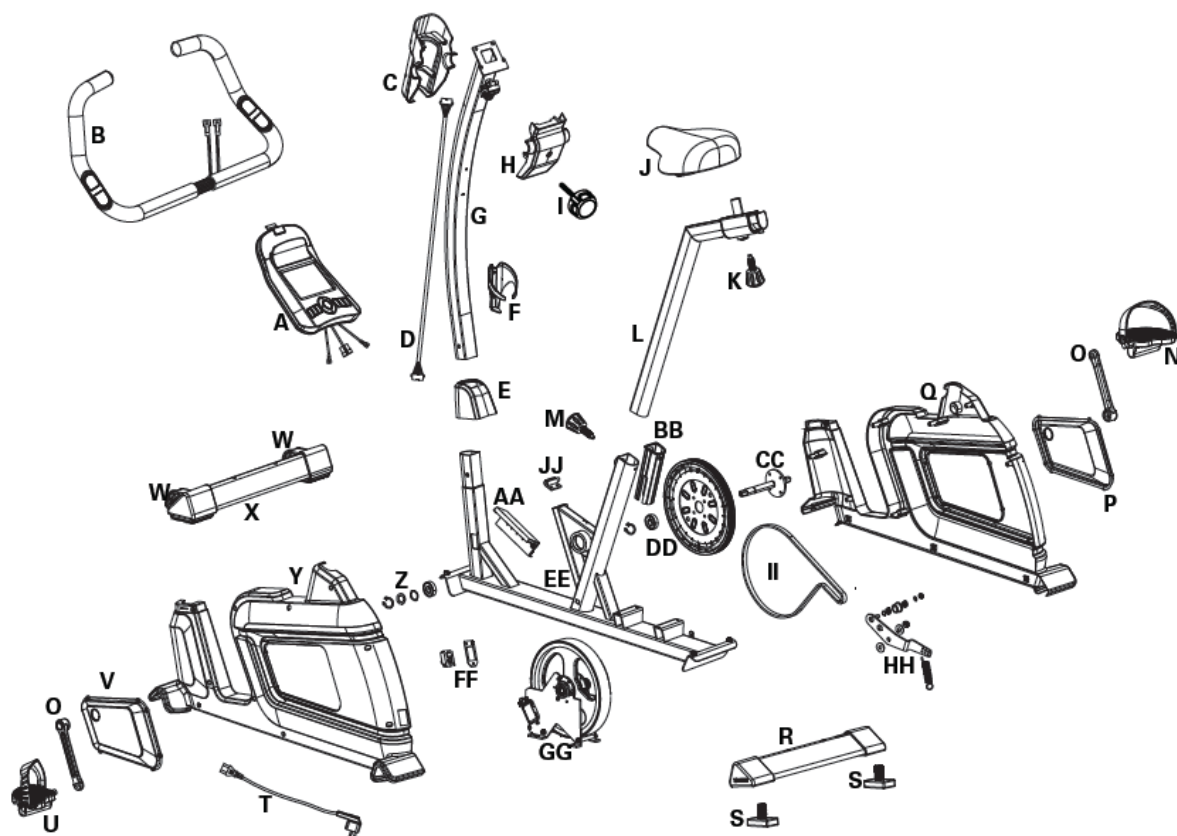
Problém	Možná príčina	Riešenie
Displej – nesvieti/čiastočne svieti/nechce sa zapnúť	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funkčnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na zadnej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepoškodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho poškodené.
	Skontrolujte vypínač	Zapnite vypínač.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrčený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
	Skontrolujte displej, či nie je poškodený	Pozrite sa, či je displej viditeľne prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia vymeňte počítač.
	Displej počítača	Ak sa displej rozsvieti len čiastočne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymeňte počítač.
		Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o srdcovej frekvencii (SF) z dotykových senzorov	Pripojenie kábla SF na počítači	Uistite sa, že je kábel pevne pripojený k počítaču
	Senzor v rukoväti	Uistite sa, že máte ruky umiestnené v strede senzorov SF. Rukami nesmiete hýbať a treba použiť primeraný tlak na oboch stranách.
	Suché alebo mokrúňaté ruky	Senzory môžu mať problém čítať SF, ak máte suché alebo mokrúňaté ruky. Pomôcť Vám môže vodivý elektródový krém (krém na SF). Dostupný je na internete, v lekárni alebo väčšom obchode s fitness potrebami.
	Riadidlá	Ak testy neodhalia žiadne ďalšie problémy, vymeňte riadidlá.
Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje	Hrudný pás (voliteľné)	Pás by mal byť značky POLAR, kompatibilný a nekódovaný. Uistite sa, že je hrudný pás

o SF z telemetrického vysielачa		umiestnený priamo na koži a kontaktné miesta sú navlhčené.
	Batéria v hrudnom páse	Ak má pás vymeniteľnú batériu, vymeňte ju za novú.
	Skontrolujte profil užívateľa	Choďte do režimu úpravy užívateľského profilu. Zvoľte možnosť WIRELESS HR a uistite sa, že je nastavenie v polohe ON.
	Rušenie	Pokúste sa premiestniť ďalej od zdrojov rušenia (TV, mikrovlnka, atď.)
	Vymeňte hrudný pás	Ak je rušenie odstránené a SF sa stále nezobrazuje, vymeňte hrudný pás.
	Vymeňte počítač	Ak aj naďalej nefunguje signál SF, vymeňte počítač.
Nemení sa úroveň odporu (zariadenie sa zapne a pracuje správne)	Batérie (ak sú súčasťou)	Vymeňte batérie a skontrolujte správnosť fungovania.
	Skontrolujte počítač.	Pozrite sa, či je počítač viditeľne prasknutý alebo inak poškodený. V prípade poškodenia vymeňte počítač.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrčený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.
		Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu.
Počítač sa počas používania vypne (prepne do režimu spánku)	Skontrolujte elektrickú zásuvku v stene	Uistite sa, že je zariadenie pripojené k funkčnej zásuvke
	Skontrolujte pripojenie na prednej strane zariadenia	Pripojenie by malo byť pevné a nepoškodené. Vymeňte napájací kábel alebo pripojenie na zariadení, ak je jedno z toho poškodené.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrčený alebo prerezaný, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla	Uistite sa, že je kábel správne otočený a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto.

	Reštartujte zariadenie	Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odstránenie krytu)	Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje odstránenie krytu)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetmi a pripojený k dátovému káblu. Ak je to potrebné, nastavte senzor. Ak je senzor alebo napájací drôt poškodený, vymeňte ho.
Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané	Skontrolujte vyrovnávacie podložky	Nastavujte podložky dovedy, kým nie je zariadenie vyrovnané.
	Skontrolujte zem pod zariadením	Nastavenie vyrovnávacích podložiek môže byť nedostačujúce na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/Ťažko sa pedáluje	Skontrolujte pripojenie ramena kľuky	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kľuke. Uistite sa, že spoj nemá spriečený závit.
	Skontrolujte pripojenie ramena kľuky k osi	Kľuka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú kľuky pripevnené od seba v 180° uhle.
Počas pedálovania počuť klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Odstráňte pedále. Uistite sa, že na závitoch nie je špina a pedále znovu nasadíte.
Pohyb tyče sedadla	Skontrolujte uzamykací kolík	Uistite sa, že nastaviteľná skrutka je uzamknutá v jednom z otvorov v tyči sedadla.
	Skontrolujte nastaviteľnú skrutku	Uistite sa, že je skrutka pevne dotiahnutá.

Zoznam dielov

A	Počítač	M	Nastaviteľná skrutka tyče sedadla	Y	Ľavý plášť
B	Riadidlá	N	Pravý pedál	Z	Ložisko
C	Otočný kryt počítača	O	Rameno kľuky	AA	Ovládacia doska motora
D	Vstupný/výstupný kábel	P	Pravý kryt kľuky	BB	Priechodka tyče sedadla
E	Tesnenie tyče	Q	Pravý plášť	CC	Náprava
F	Držiak na fľašu	R	Zadný stabilizátor	DD	Hnacia kladka
G	Tyč počítača	S	Vyrovnávacie podložky	EE	Rám
H	Kryt riadidiel	T	Napájací kábel	FF	Zástrčka/vypínač
I	Nastaviteľná skrutka riadidiel	U	Ľavý pedál	GG	Zostava zotrvačníka
J	Sedadlo	V	Ľavý kryt kľuky	HH	Zostava brzdy
K	Nastaviteľná skrutka sedadla	W	Transportné kolieska	II	Hnací remeň
L	Nastaviteľná tyč sedadla	X	Predný stabilizátor	JJ	Senzor rýchlosti

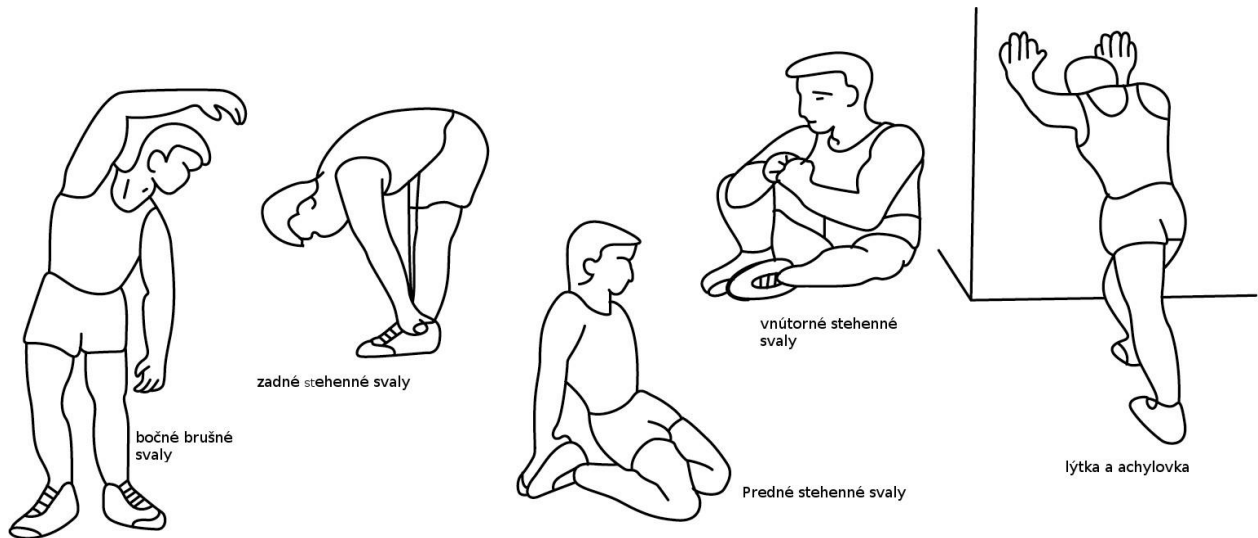


Návod na cvičenie

Používaním Vášho rotopedu sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

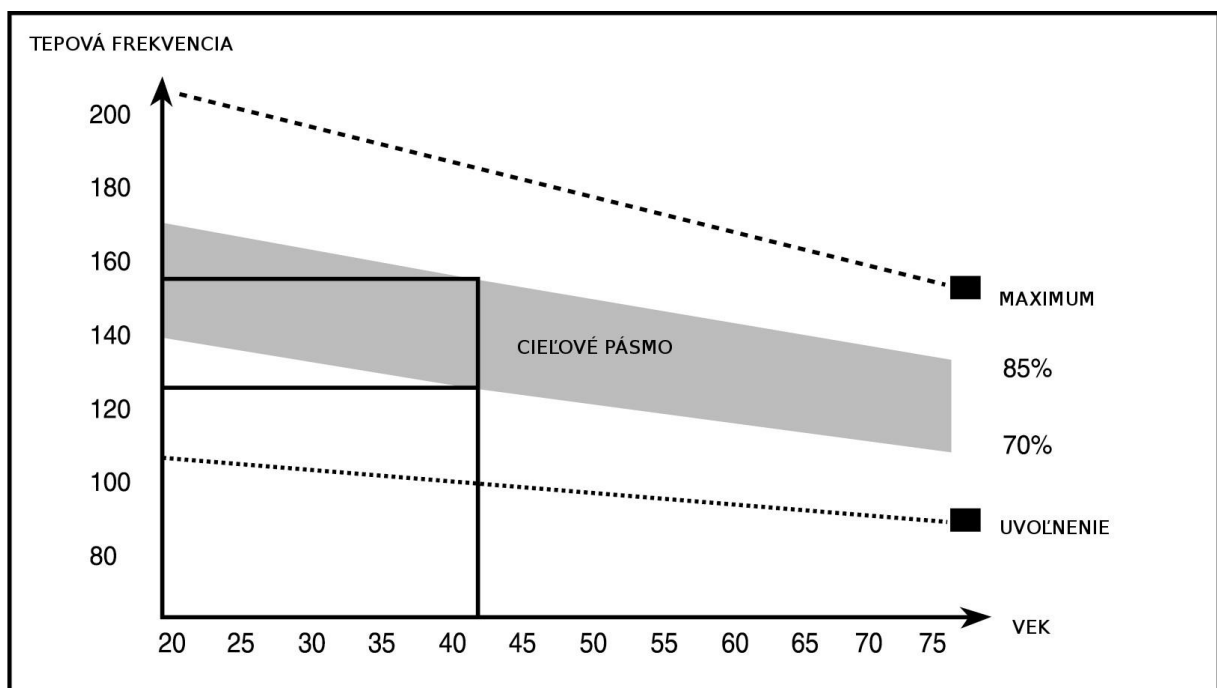
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvorenie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pocíťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vašim pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

