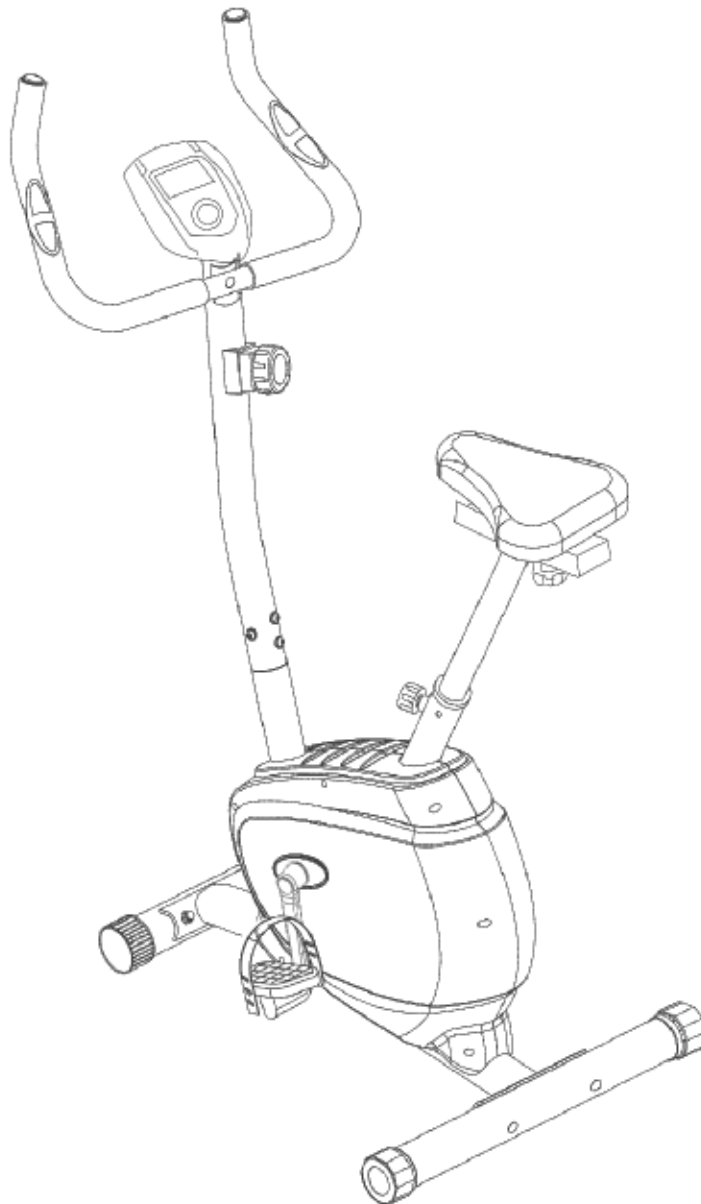


Rotoped MASTER R08 MAS4A024



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

Bezpečnostní informace

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtete následující informace. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy či náhradních dílů.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání, a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj, dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například nebezpečí skřípnutí do pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem. Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

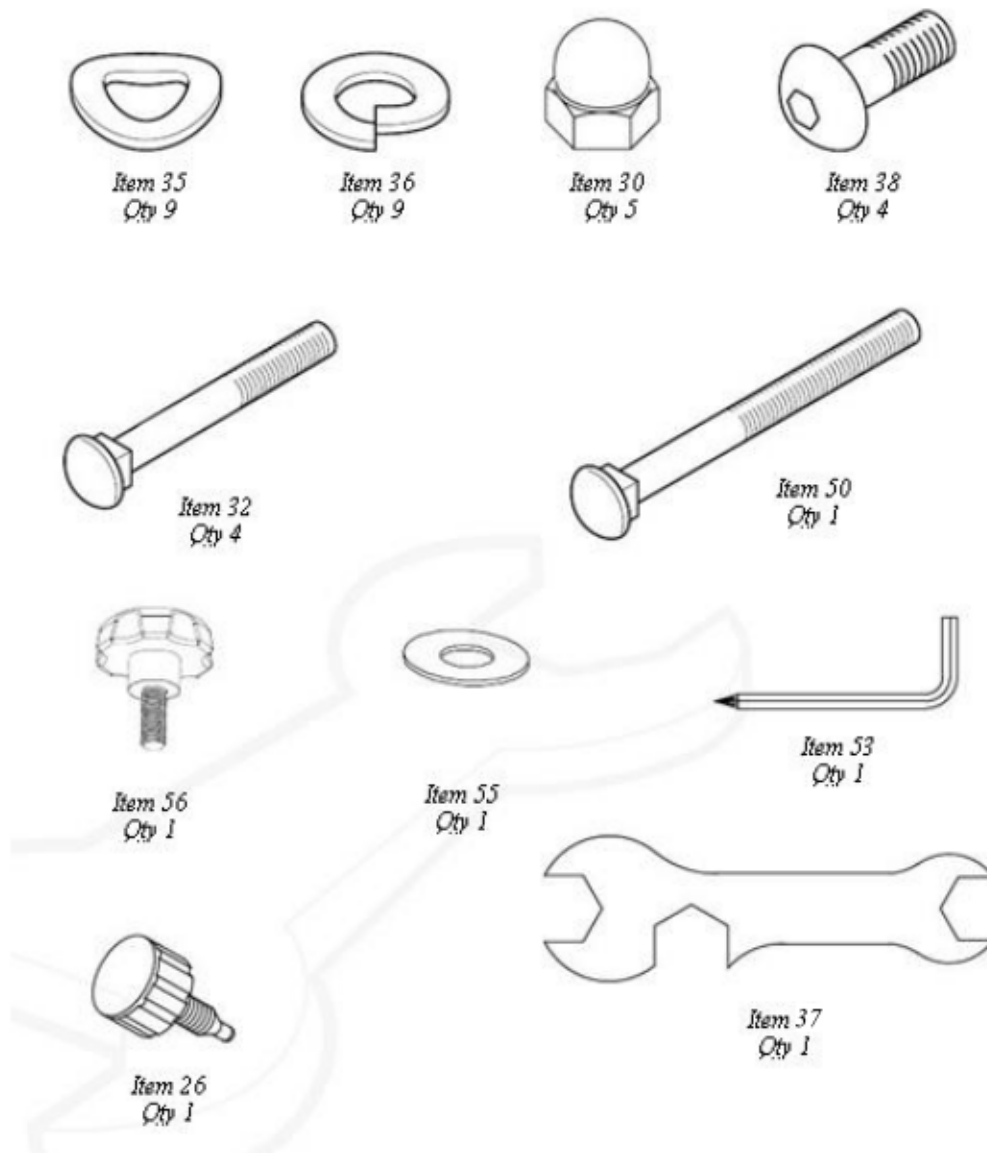
Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka. Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.

Uvedené hodnoty jsou pouze ilustrativní a nemohou být použity pro lékařské účely.

Tento stroj splňuje normu EN 957, část 1 a 5, třída HC (pro domácí použití).

Složení stroje

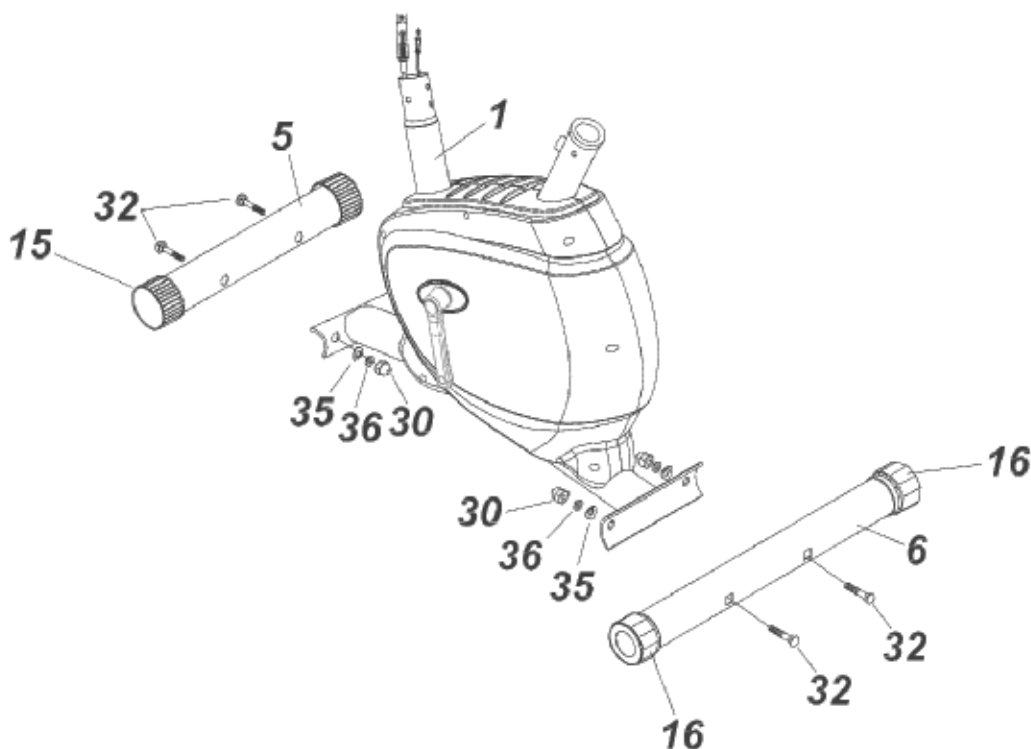
Toto příslušenství budete potřebovat ke složení stroje. Všechny součástky a příslušenství jsou dodávány v balení, před skládáním zkontrolujte, zda je balení kompletní.



KROK 1

Připevněte přední a zadní stabilizační tyč (5 a 6) k hlavní části (1) pomocí 4 šroubů M8x75 mm (32), 4 zakřivených podložek M8 (35), 4 pérových podložek M8 (36) a 4 matic M8 (30).

Upozornění: v tuto chvíli nedotahujte šrouby a matice úplně napevno.

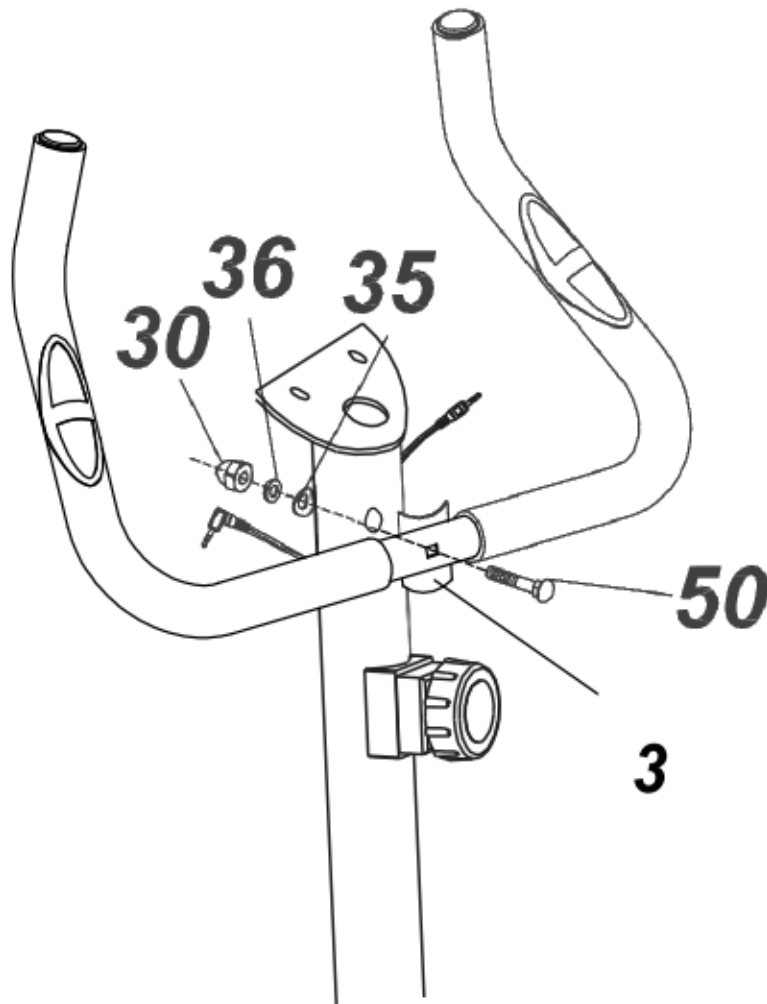
**KROK 2**

- a) Zahákněte konec zátěžového kabelu (52) do pérového zářezu spodního zátěžového kabelu (33).
- b) Potáhněte kabel nahoru proti tlaku péra a zahákněte, jak je ukázáno na obrázku
- c) Držte se obrázku a pokud to bude nutné, můžete kleštěmi trochu uzavřít část svorky, aby kabel dobře držel.
- d) Spojte spodní část vrchního spojovacího drátu (41) se spodním sensorovým kabelem (40), ujistěte se, že opravdu pevně drží. Vytáhněte vrchní spojovací drát (41) z vrchní části tyče řídicí (2).
- e) Opatrně připevněte tyč řídicí (2) k hlavní části (1) pomocí 4 imbusových šroubů M8x15mm (38), 4 pérových podložek M8 (36) a 4 zakřivených podložek M8 (35).
Ujistěte se, že tyč sedí správně a dotáhněte všechny spoje.

KROK 4

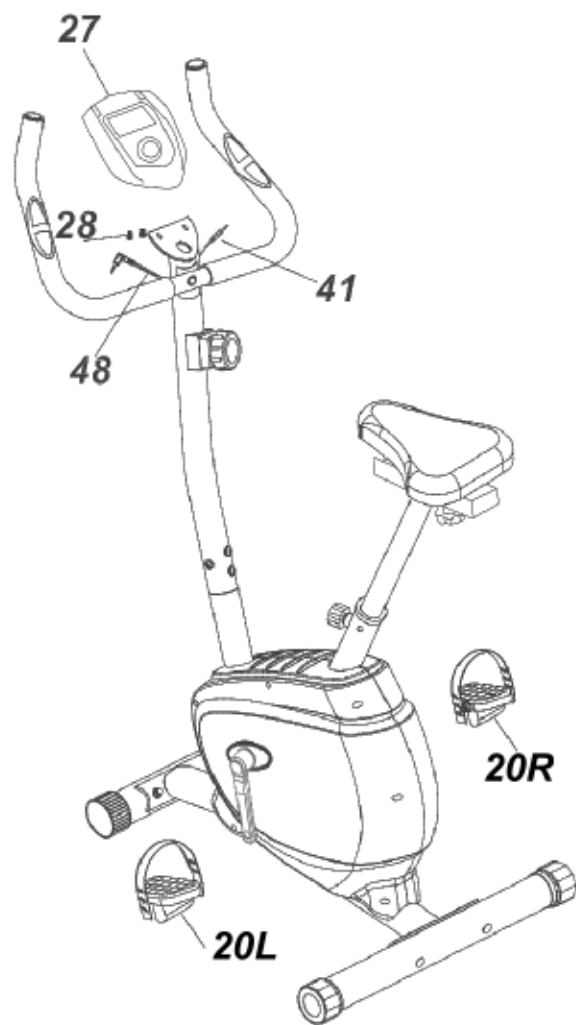
Připevněte řídítka (3) k tyči řídicí (2) pomocí 1 šroubu M8x85mm (50), 1 zakřivené podložky M8 (36), 1 pérové podložky (35) a 1 matice M8 (30).

Upozornění: pro vaši bezpečnost při jízdě se nikdy nepokládejte celou vahou na řídítka. Kontrolujte pravidelně, zda je šroub dotažen.

**KROK 5**

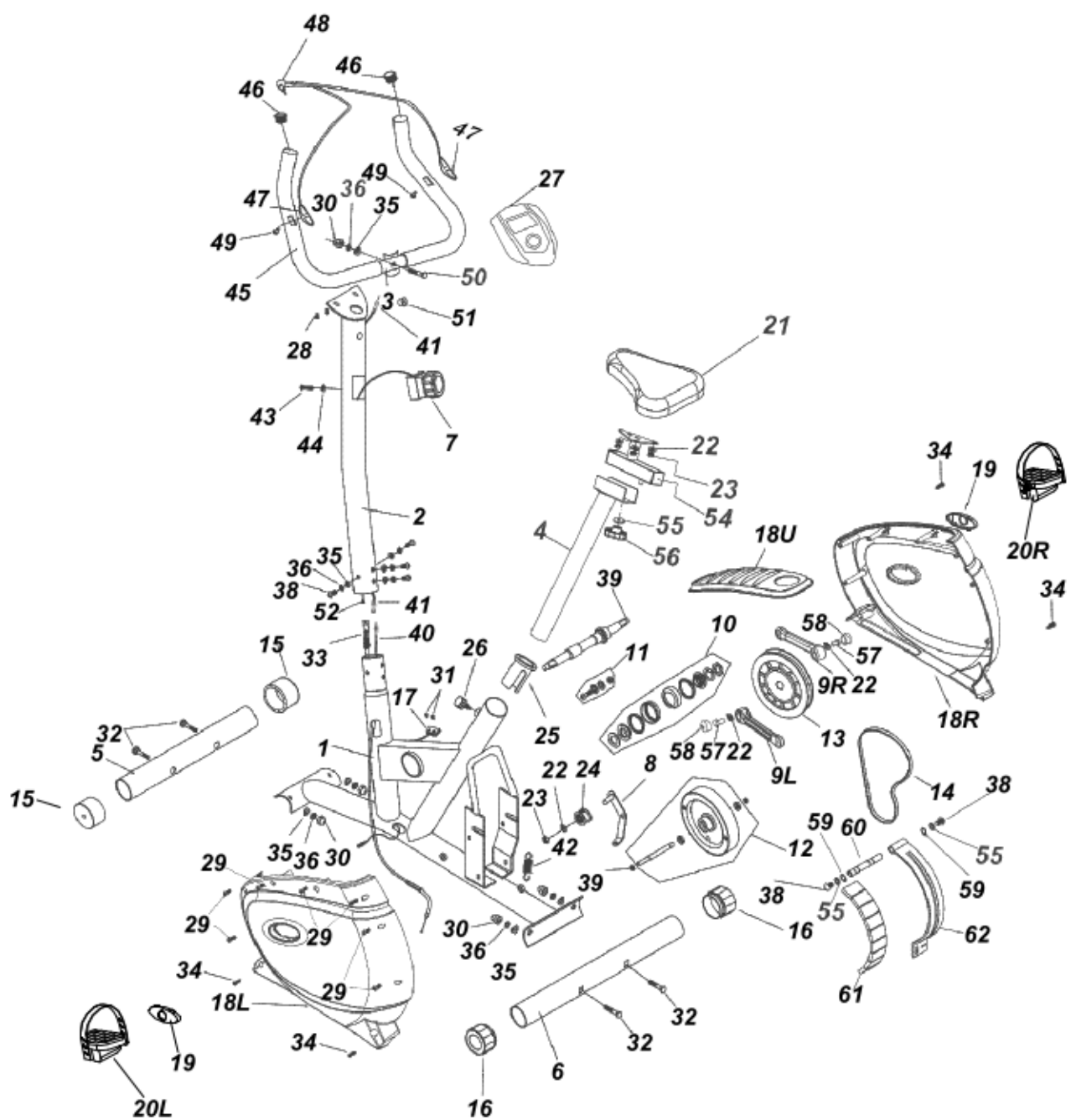
Připevněte computer (27) k tyči řídicí (2) pomocí 2 šroubů M6x12mm (28) a 2 plochých podložek M6 (37). Zapojte vrchní spojovací kabel (41) a senzorový kabel (48) ze zadní strany computeru (27). Připevněte levý a pravý pedál (20L,R) ke klice pedálu (9). Oba pedály musí být bezpečně dotaženy, jinak může dojít k poškození kliky. Připevněte pedálové pásky.

Upozornění: pravý pedál je označen R a musí být dotažen ve směru hodinových ručiček. Levý pedál je označen L, musí být připevněn na levou stranu a dotažen proti směru hodinových ručiček.

**KROK 6**

Nyní pořádně dotáhněte všechny šrouby, matice a spoje a ujistěte se, že stroj je umístěn na rovném čistém povrchu. Nyní je stroj připraven k použití.

Celkový náčrt



Seznam částí

číslo	popis	množství	číslo	popis	množství
1	hlavní část	1	33	zátěžový kabel (nižší)	1
2	tyč řídítek	1	34	šroub M4x16mm	4
3	řídítka	1	35	zakřivená podložka M8	9
4	sedlová tyč	1	36	pérová podložka M8	9
5	přední stabilizační tyč	1	37	klíč	1
6	zadní stabilizační tyč	1	38	imbusový šroub M8x16mm	6
7	zátěžový šroub	1			
8	svorka kladky	1	39	kliková hřídel	1
9	klika levá/pravá	2	40	spodní sensorový kabel	1
10	ložiska BB	1	41	vrchní kabel	1
11	set šroubů	1	42	pružina	1
12	magnetický setrvačnick	1	43	šroub M5x35mm	1
13	hřídel	1	44	zakřivená podložka M5	1
14	řemen	1	45	pěnový grip	2
15	krytka přední stabilizační tyče	2	46	krytka řídítek	2
16	krytka zadní stabilizační tyče	2	47	senzory tepové frekvence	2
17	senzor	1	48	kabel tepové frekvence	1
18	boční kryt	1	49	šroub M4x19mm	2
19	boční kryt	2	50	šroub M8x85mm	1
20	pedál levý/pravý	2	51	průchodka	1
21	sedlo	1	52	zátěžový kabel (horní)	1
22	M8 plochá podložka	6	53	imbusový klíč	1
23	M8 nylonová matice	4	54	sedlo jezdce	1
24	kladka	1	55	M8.5×16mm plochá podložka	3
25	objímka	1	56	Sedlový šroub	1
26	nastavitelný šroub sedla	1	57	šroub M8x15mm	2
27	computer	1	58	krytka kliky	2
28	šroub M6x12mm	2	59	pojistný kroužek	2
29	šroub M4x25mm	7	60	osa	1
30	matice M8	5	61	magnet	1
31	šroub M3,5x10mm	2	62	Kovová část	1
32	šroub M8x75mm	4			

Computer

Funkce computeru:

SCAN – přepíná automaticky mezi jednotlivými funkcemi

SPEED (rychlost) – aktuální rychlost v km/hod

DISTANCE (vzdálenost) – ujetá vzdálenost v km

TIME (čas) – čas cvičení v min:sek

CALORIES (kalorie) – počet spálených kalorií při cvičení

ODOMETER (celková vzdálenost) – načítá celkovou ujetou vzdálenost

PULSE (tepová frekvence) – aktuální tepová frekvence

Specifikace funkcí:

SCAN	Mění funkce co 6 sekund
SPEED	0.00 - 99.9 Km/hod
DISTANCE	0.1 Km (načítání)
TIME	0.00 - 99.59 minut (načítání)
ODOMETER	0.1 – 999.9 Km
CALORIES	0.0 - 999.9 Kcal
PULSE	40 - 220 tepů/min

Napájení: 2x baterie AAA (1,5V)

Skladovací teplota: -10°C až +60°C

Provozní teplota: 0°C až +50°C



Obsluha computeru:

Pro snadné použití má computer pouze jedno tlačítko – MODE.

Zmáčkněte tlačítko MODE jednou pro spuštění funkce SCAN. Na displeji se bude automaticky měnit zobrazení jednotlivých funkcí. Pro vlastní změnu funkcí zmáčkněte tlačítko MODE dvakrát a vyberte požadovanou funkci.

Funkce jsou zobrazovány v tomto pořadí: scan, rychlost, vzdálenost, čas, celková vzdálenost, kalorie a tepová frekvence.

Pro začátek měření zmáčkněte tlačítko MODE nebo začněte cvičit a computer se zapne.

Pro vymazání funkcí (kromě odometru – celkové vzdálenosti, ta se vymaže až po vytažení baterií), zmáčkněte a držte tlačítko MODE na více než 3 sekundy.

Pro měření tepové frekvence uchopte oba senzory tepové frekvence na rukojetích. Pokud by se hodnoty nezobrazovaly, navlhčete si dlaně.

Instalace baterií: Baterie nejsou součástí balení. Odstraňte kryt na zadní části computeru.

Vložte baterie správně, aby seděla polarita + - . Znovu nasad'te kryt.

Tréningové instrukce

Pokud nejste delší dobu fyzicky aktivní, před začátkem cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

Intenzita zátěže

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 – 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF – viz níže.

Když začínáte cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví počáteční zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

Spalování tuku

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% – 80% maxima TF.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF = 220 - 52(věk) = 168 tepů/min

Minimální TF = 168 x 0.7 = 117 tepů/min

Maximální TF = 168 x 0.85 = 143 tepů/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít na tepové frekvenci 117, poté zvýšit na 143.

Se zlepšující kondicí se může intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vaší max. TF.

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičební jednotky.

Organizace tréninku

Zahřívací fáze

Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Například provedení protahovacích cviků a šlapání s nízkou zátěží vás vhodně nastartuje.

Zahřívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vašeho těla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udržíte si funkční svaly.

Zahřívací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování těla.

Pokud nemáte zkušenosti s protahováním před cvičením, začněte pomalým protahováním po kratší dobu a postupně cvičení prodlužujte. Pomocí různých druhů fitness pomůcek můžete provádět tyto cviky a nalézt takovou kombinaci cviků, která vám bude nejvíce vyhovovat.

Dříve než začnete cvičit, se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže snížit riziko úrazu a lépe vás připravit na následující cvičení. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžecký pás, rotoped nebo elliptical. Snažte se zahrnout taková cvičení, pomocí kterých se rozcvičíte a rozpohybuje zatuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF.
Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku
2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku
1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení. Protahání vám také pomůže jako prevence proti bolesti svalů.

Úspěch

Už po krátké době pravidelného cvičení pro vás bude snadnější dosahovat vyšší zátěže při stále stejné tepové frekvenci.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínajte trénink příliš agresivním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“Nejtěžší na cvičení je začít”

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze ilustrativní a nemohou být použita pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

Trénink dle tepové frekvence

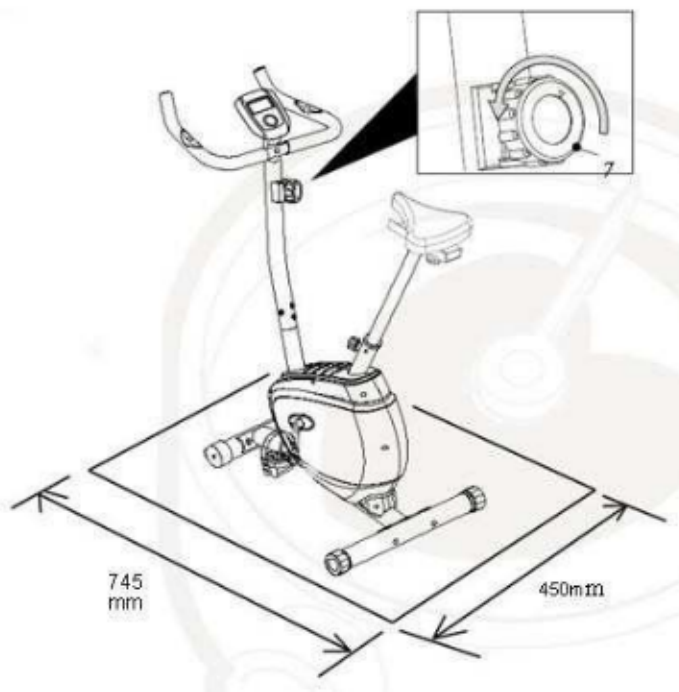
Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

* FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

Nastavení zátěže:

Provádí se pomocí zátěžového šroubu (7). Při začátku cvičení nejdříve otočte šroubem úplně doleva – na nejnižší zátěž, postupně pak zátěž zvyšujte otočením doprava do požadované úrovně.

Po skončení cvičení dejte zátěž na nejnižší úroveň, abyste zamezili napětí zátěžového kabelu.

**Upozornění:**

Dle normy EN 957 je brzdící systém nezávislý na rychlosti.

Pohyblivé části ve stroji jsou namazány již z výroby, proto není třeba jej mazat. Stroj je určen pro použití ve vnitřním prostoru a musí být skladován v suchém prostředí. Pro čištění plastových a ocelových částí použijte klasické čisticí neagresivní prostředky. Ujistěte se, že před použitím kola jsou všechny části vysušeny.

Pro vaši bezpečnost nepoužívejte na sedlo, řídítka a pedály žádné leštidla či mazací prostředky.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebením tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.