



Návod na použitie: Rotoped Nautilus U628

kód: NAU-100497

SK

Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď nás, jste se rozhodli pro zařízení značky NAUTILUS. Tento kvalitní produkt je navrhnutý a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení 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, poznať 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.

Textilná 5/897

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 zodpovednosť 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. Uchovajte 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 nekľavý povrch. V prípade, keď 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 začinite 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 vetyky pohyblivých častí, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.

Nepoužívajte zariadenie na bosu alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odloďte vetyky -perky. 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 prestať používať.

Pravidelne kontrolujte vetyky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.

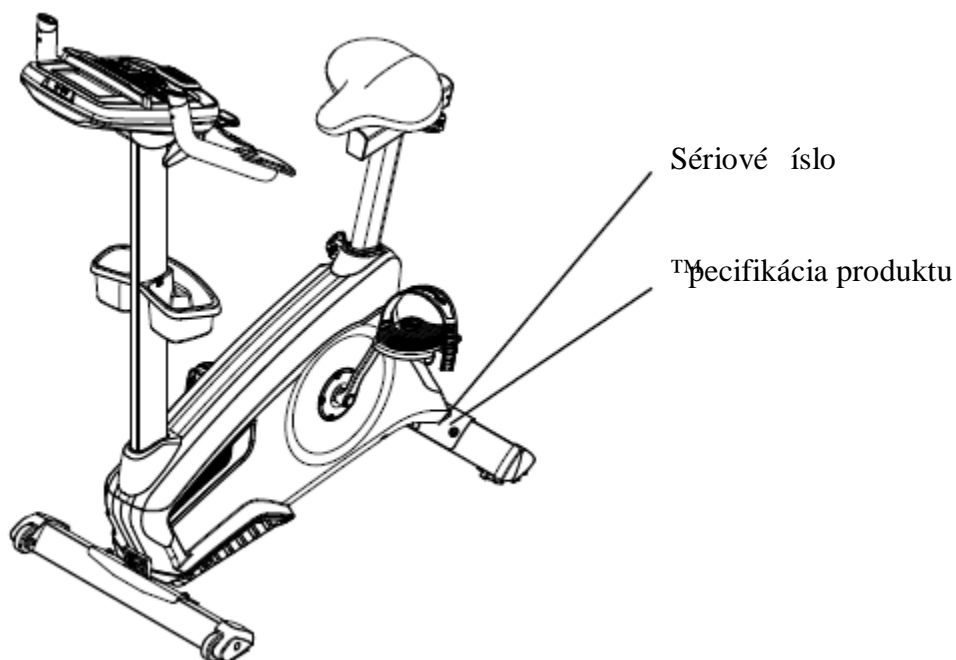
Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.

Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

Hmotnosť : 37 kg

Celkové rozmery (d x š x v): 98x61x148 cm

Sériové číslo a výstražné etikety



Pokyny na uzemnenie

Toto zariadenie musí byť uzemnené. Pri poruche správne uzemnenie zníži riziko elektrického úrazu. 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 vyvolať 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.

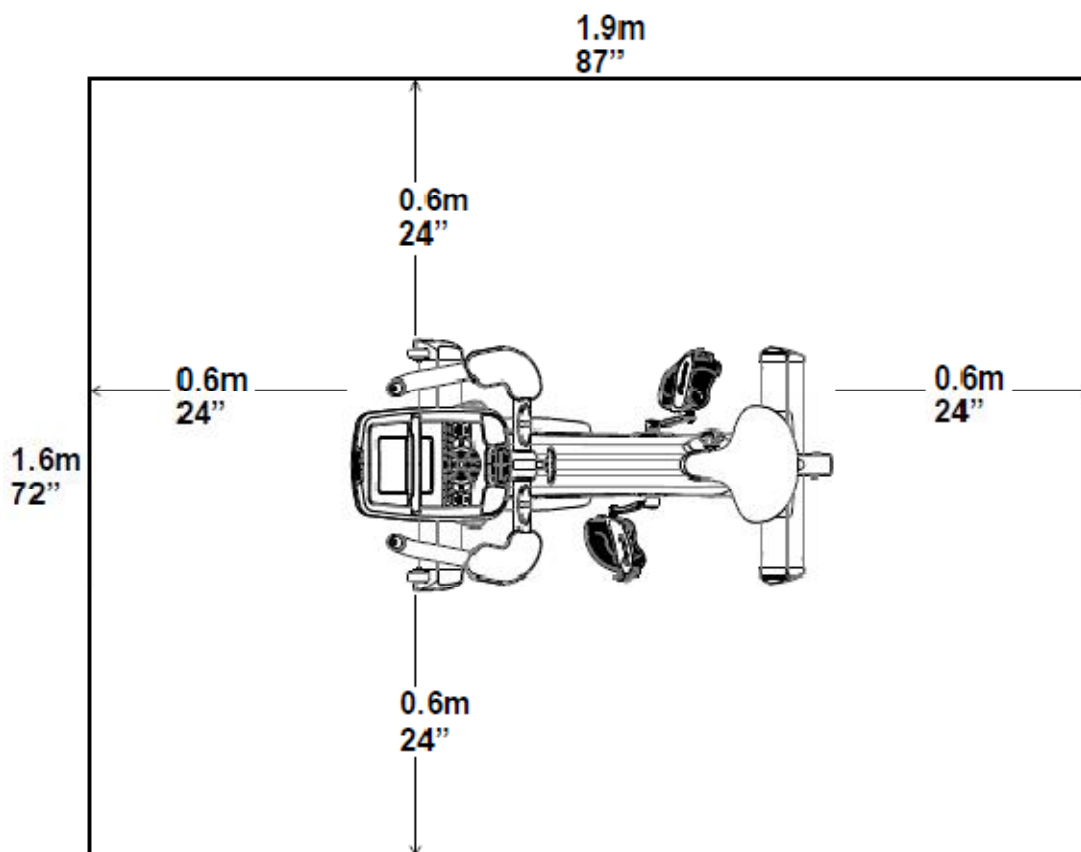
Pred montážou

Zvoľte miesto, kde chcete zmontovať a používať toto zariadenie. Kvôli bezpečnému používaniu zvoľte tvrdý, rovný povrch. Pri montáži si okolo seba nechajte voľný priestor minimálne 1,9m x 1,6m.

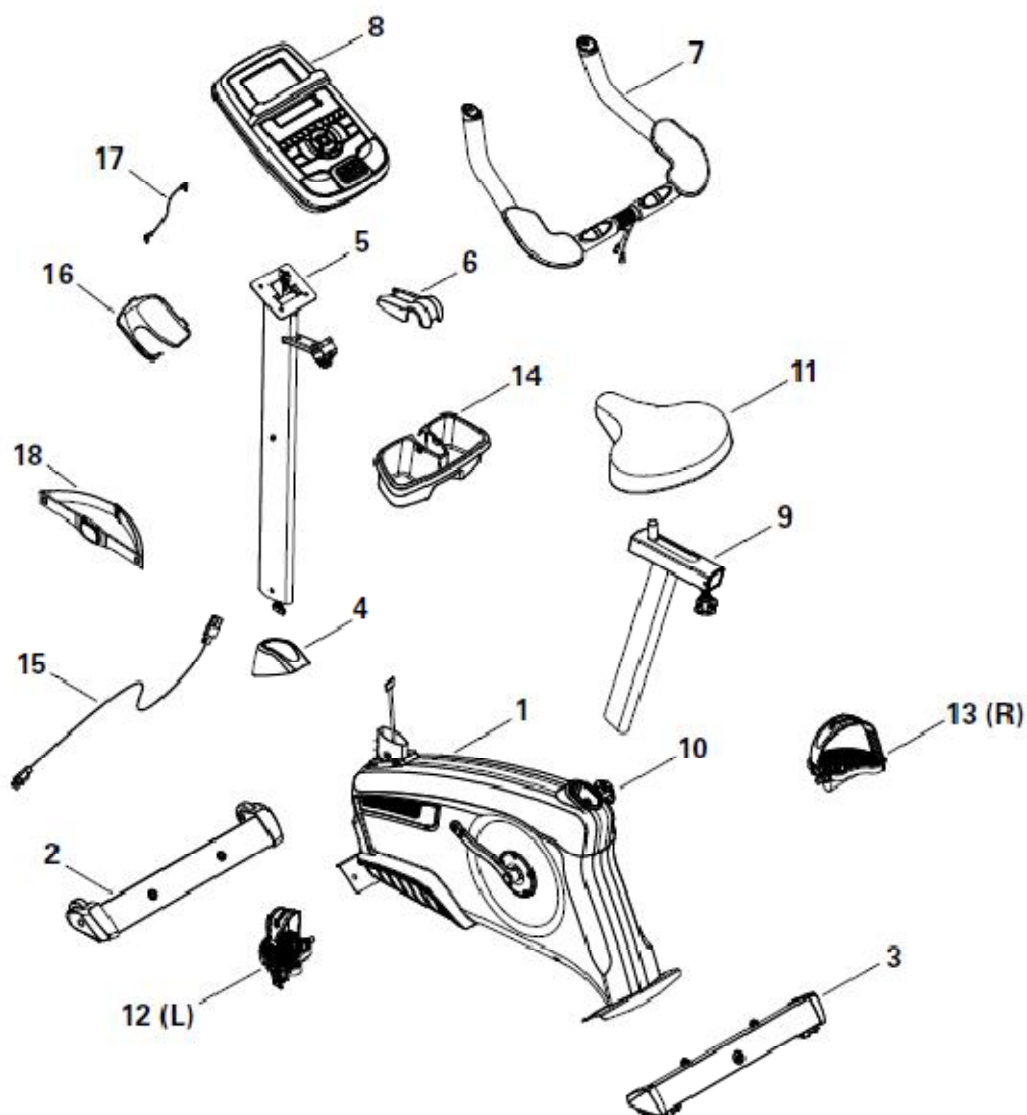
Základné montážne tipy

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.

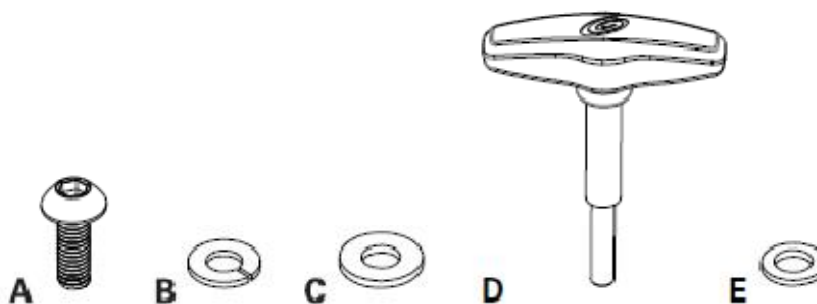


Zoznam dielov



| P. . | KS | Názov | P. . | KS | Názov |
|------|----|------------------------|------|----|----------------------|
| 1 | 1 | Hlavný rám | 10 | 1 | Nastaviteľná skrutka |
| 2 | 1 | Predný stabilizátor | 11 | 1 | Sedadlo |
| 3 | 1 | Zadný stabilizátor | 12 | 1 | Ľavý pedál (L) |
| 4 | 1 | Držiak podpory | 13 | 1 | Pravý pedál (R) |
| 5 | 1 | Podpera pedálu | 14 | 1 | Držiak na fľašu |
| 6 | 1 | Kryt držiaka riadičiek | 15 | 1 | Elektrický kábel |
| 7 | 1 | Riadičlá | 16 | 1 | Otočný plátenec |
| 8 | 1 | Pedál | 17 | 1 | MP3 kábel |
| 9 | 1 | Ty sedadla | 18 | 1 | Hrudný pás |

Kovové diely



| P. . | KS | Názov |
|------|----|-------------------------------------|
| A | 4 | Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x16 |
| B | 5 | Uzamykacia podločka M8 |
| C | 4 | Plochá podločka M8 |
| D | 1 | Skrutka v tvare šTô |
| E | 1 | Plochá podločka, úzka M8 |

Poznámka: Niektoré kovové diely slúžia ako náhradné diely. Po dokončení montáže Vám môžu zbyť niektoré diely.

Potrebné náradie

- súčasťou balenia



6 mm

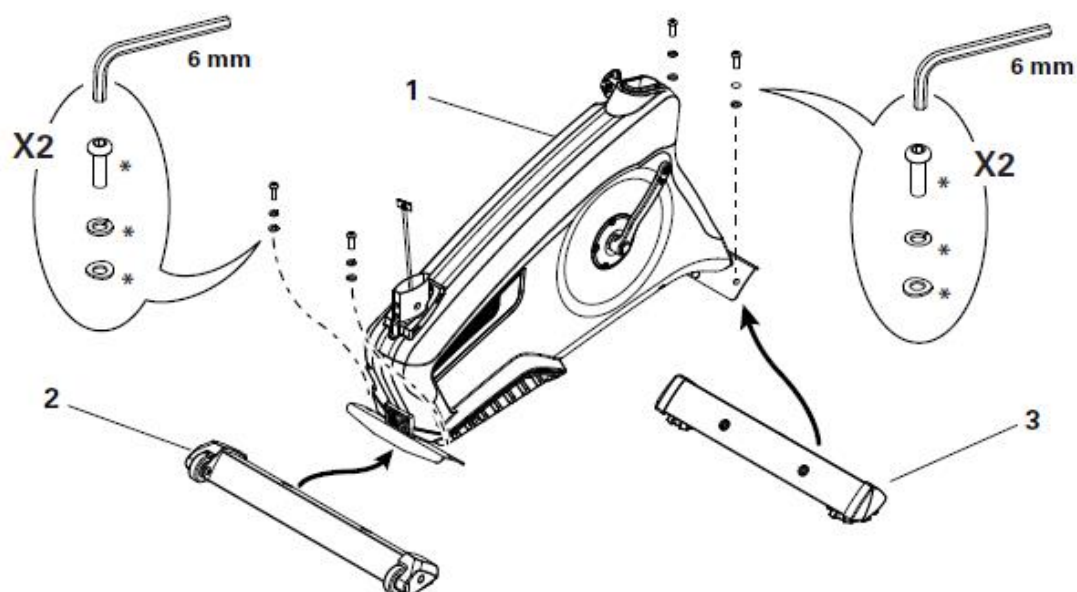


Montážny návod

Krok 1

Pripevnenie stabilizátorov k hlavnému rámu.

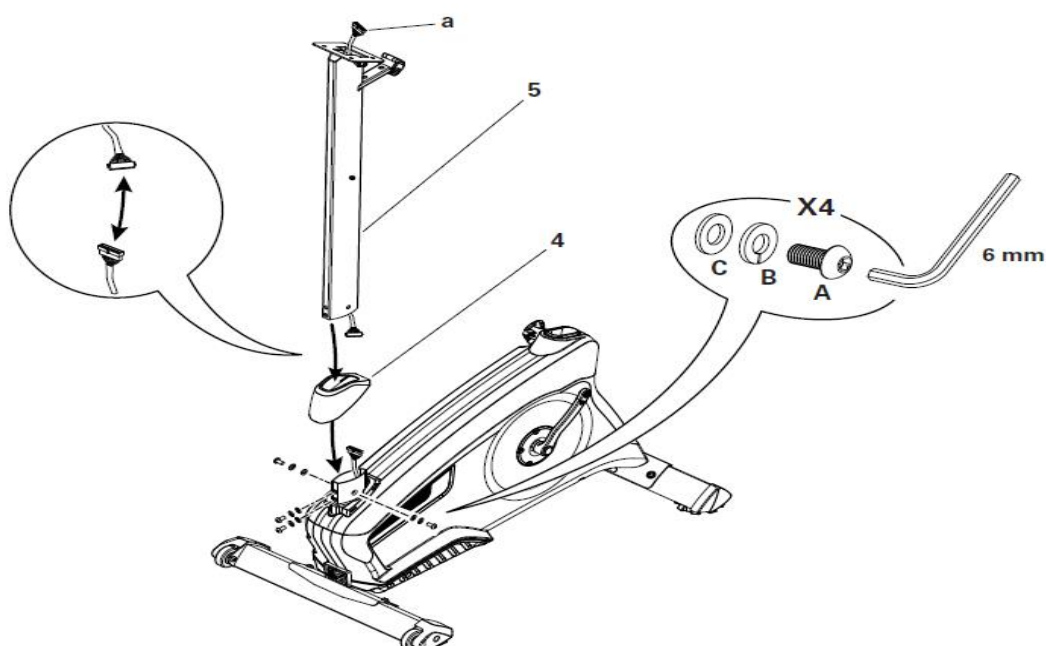
Poznámka: Kovové diely označené * sú vopred pripevnené k stabilizátorom a nenachádzajú sa na zozname kovových dielov. Uistite sa, že transportné kolieska na prednom stabilizátore smerujú dopredu.



Krok 2

Pripevnenie podpery po ťa a držiaka podpery

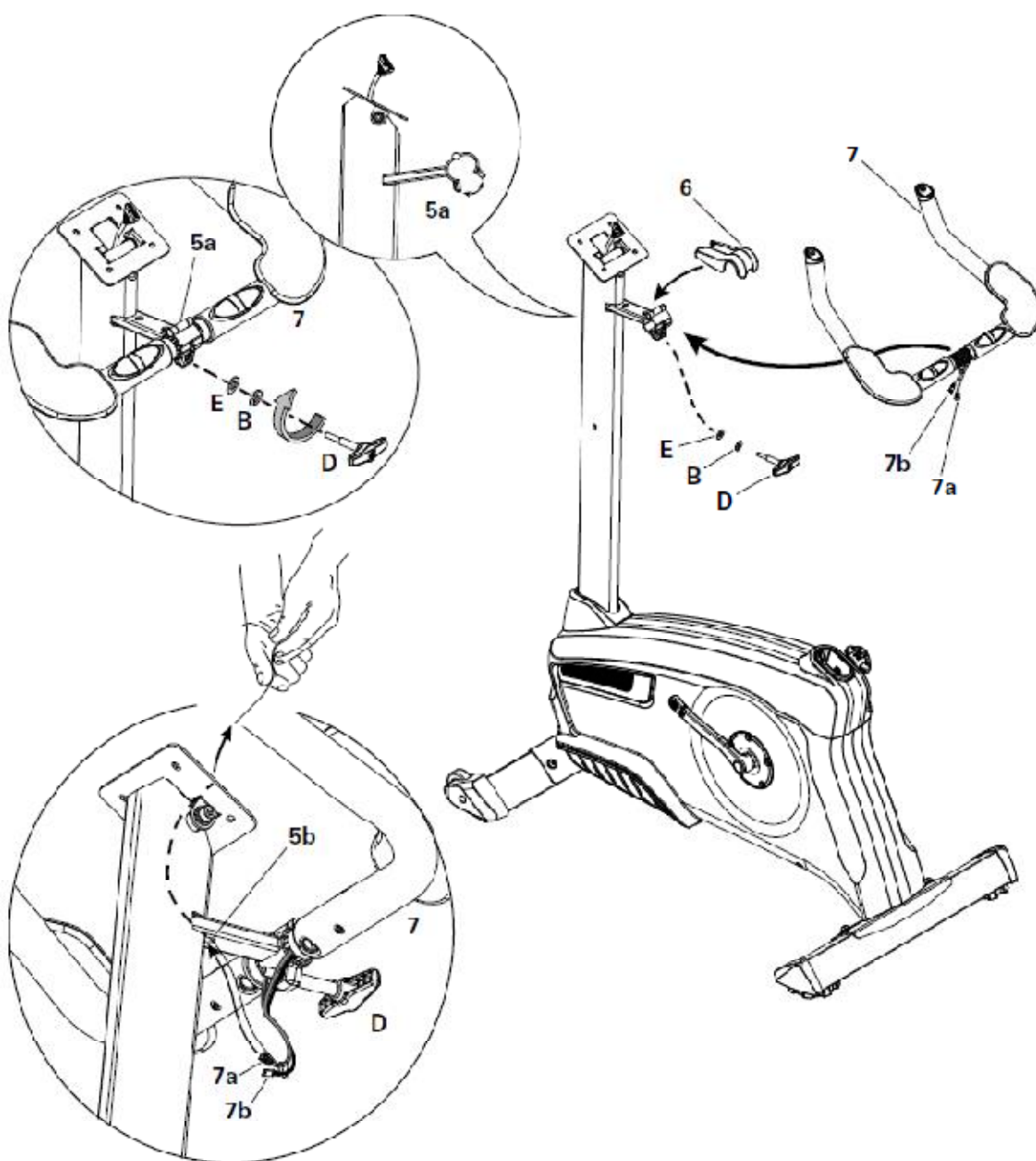
Poznámka: Dajte pozor, aby konektor kábla (a) nezapadol do podpery. Zarovnajte koncovky konektorov a uistite sa, že konektory do seba zapadnú a uzamknú sa. Neohýbajte kábel po ťa a.



Krok 3

Pripevnenie riadidiel k podpere

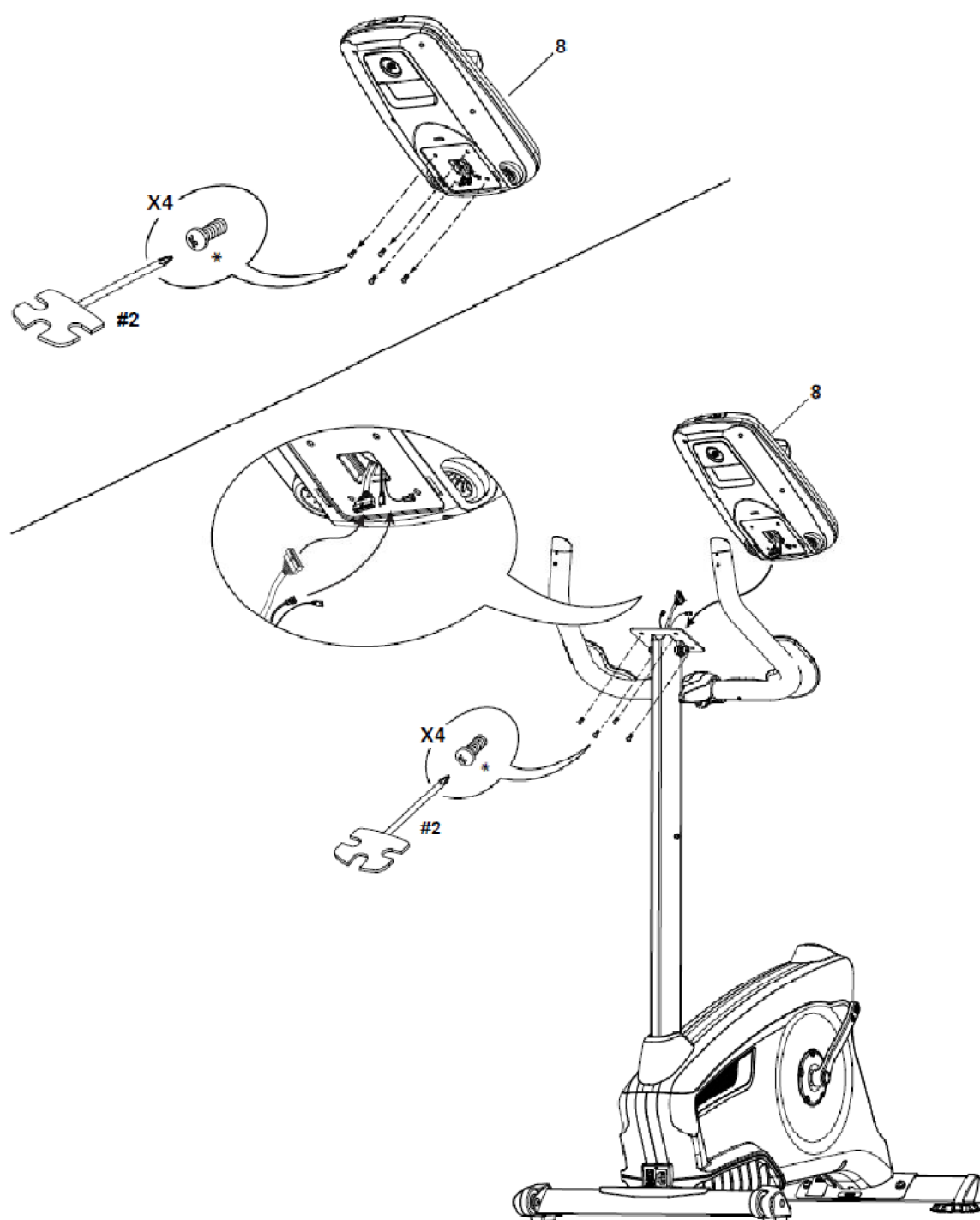
Poznámka: Neohýbajte káble. Nasaďte riadidlá (7) do drážky (5a), nastavte ich do fľelaného uhla a cez otvory vložte skrutku v tvare šTõ (D). Pomocou ťahacieho kábla v drťliaku riadidiel presuňte HR kábel (7a) a Odporový kábel (7b) cez otvor (5b) pod drťliakom riadidiel aľ po vrch podpery cez otvor v doske po ľta a. Plne utiahnite skrutku v tvare šTõ, aby ste zafixovali riadidlá na mieste. Nasaďte kryt (6) na drťliak riadidiel.



Krok 4

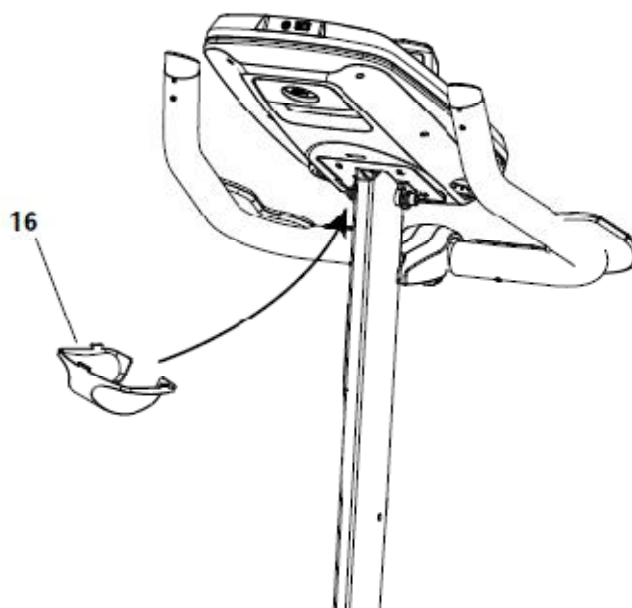
Pripevnenie po íta a

Poznámka: Pred prepojením káblov odstrá te vopred namontované skrutky (*) zo zadnej ásti po íta a. Neohýbajte káble. Zvy-nú as kábla zatla te dovnútra podpery, aby bolo mofné isti oto né lofisko.



Krok 5

Pripevnenie ochranného krytu počítača



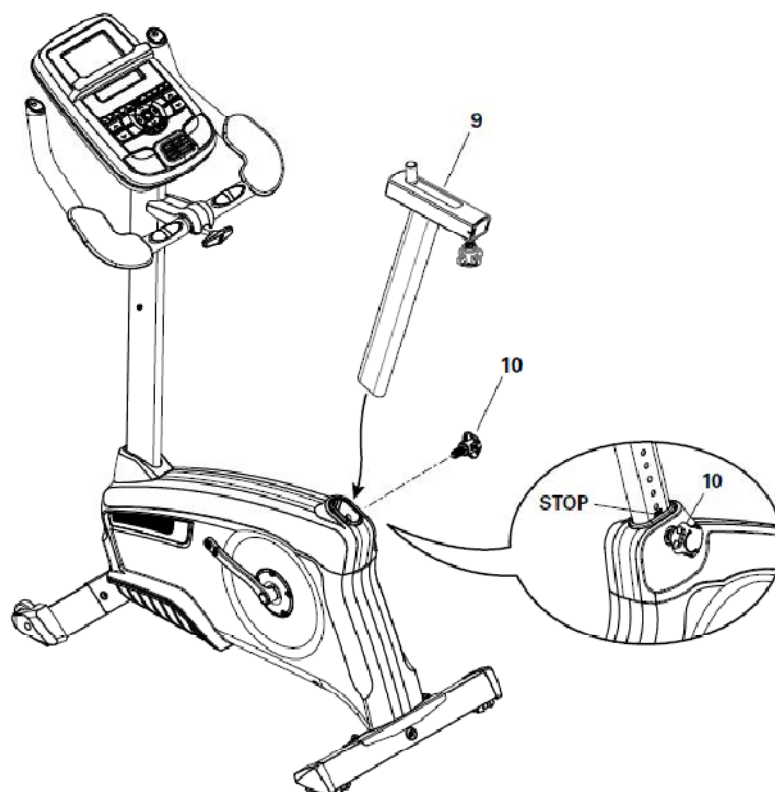
Krok 6

Pripevnenie tyče sedadla k hlavnému rámu

Poznámka: Uistite sa, že nastavíte náskrutku zapadne do tyče sedadla.



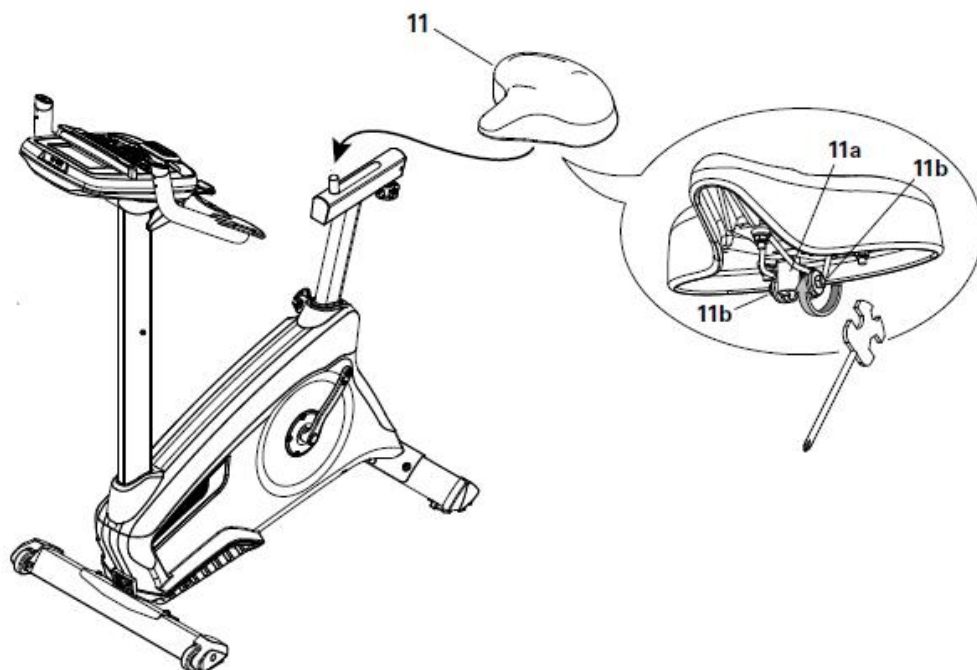
Výšku sedadla nastavte maximálne podľa značku STOP na tyči.



Krok 7

Pripevnenie sedadla k ty i sedadla

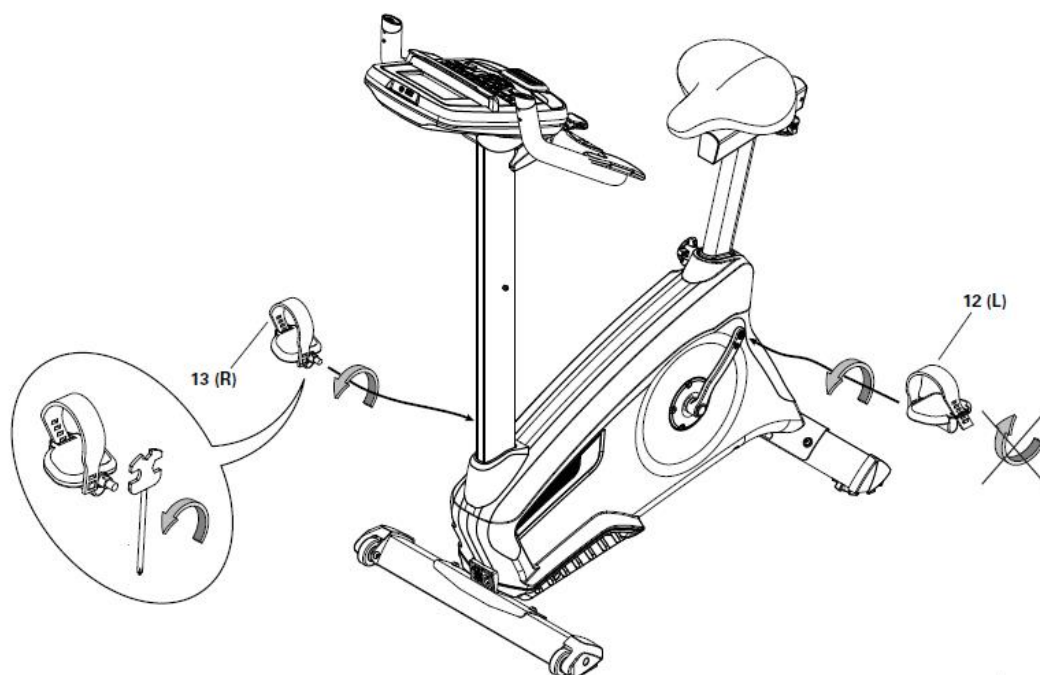
Poznámka: Uistite sa, že je sedadlo rovno. Pre upevnenie sedadla utiahnite matice (11b) na drážke sedadla (11a).



Krok 8

Pripevnenie pedálov

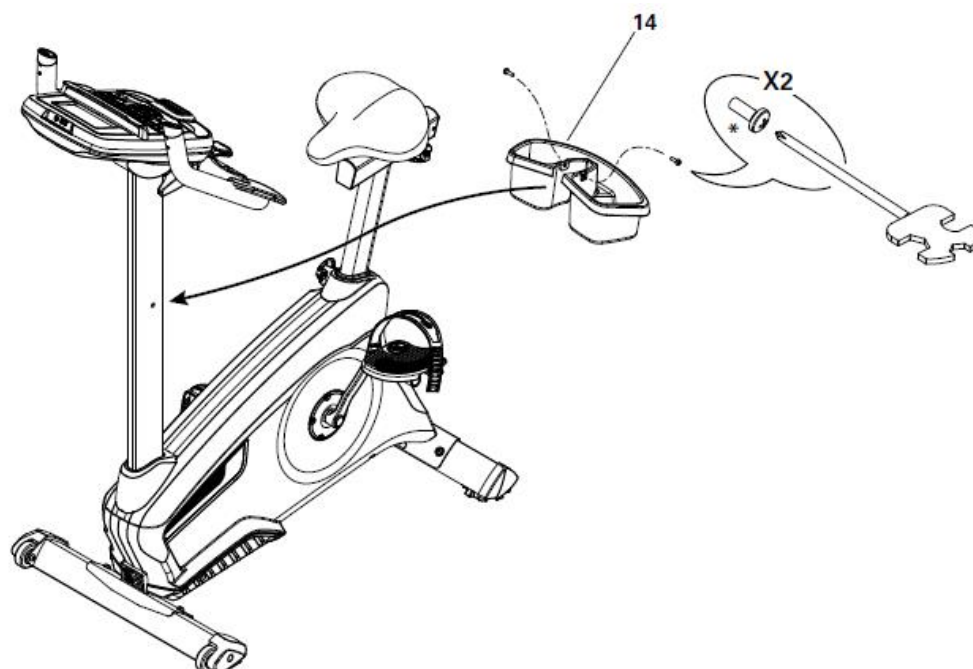
Poznámka: **avý pedál sa skrutkuje v protismere.** Uistite sa, že pripev ujete pedále na správnu stranu rotopedu. Strany sú orientované pod a toho, ako sedíte na rotopede. avý pedál je ozna ený písmenom (L) a pravý písmenom (R).



Krok 9

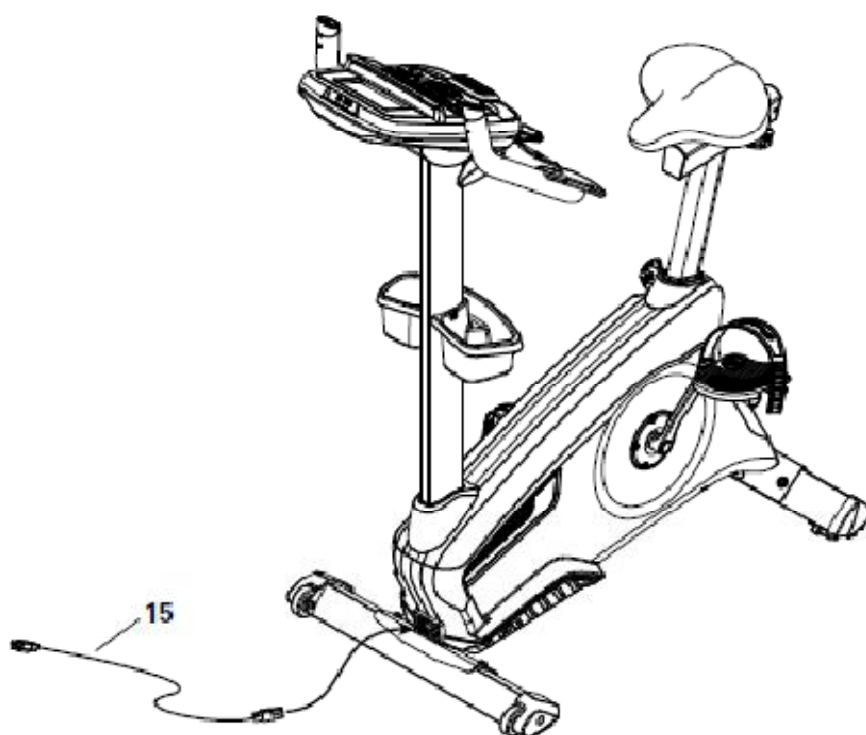
Pripevnenie držiaka na fľašu

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



Krok 10

Pripojenie elektrického kábla



Krok 11

Závere ná 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.



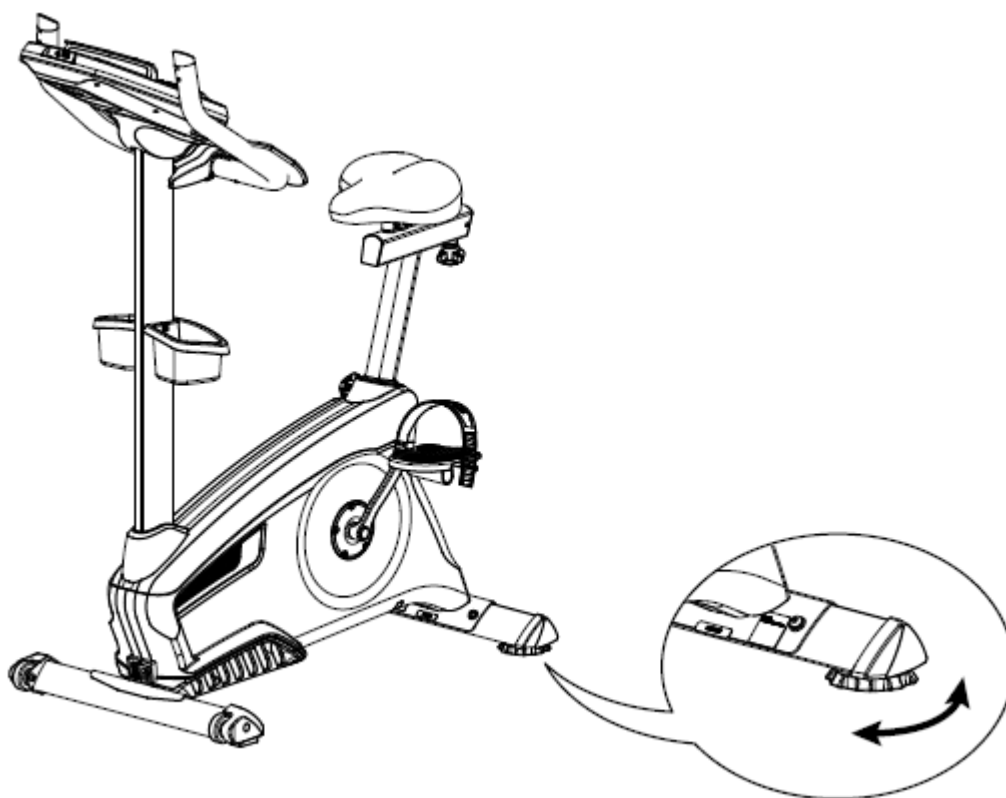
Nepoužívajte zariadenie, kým nie je plne zmontované a skontrolované.

Vyrovnanie rotopedu

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



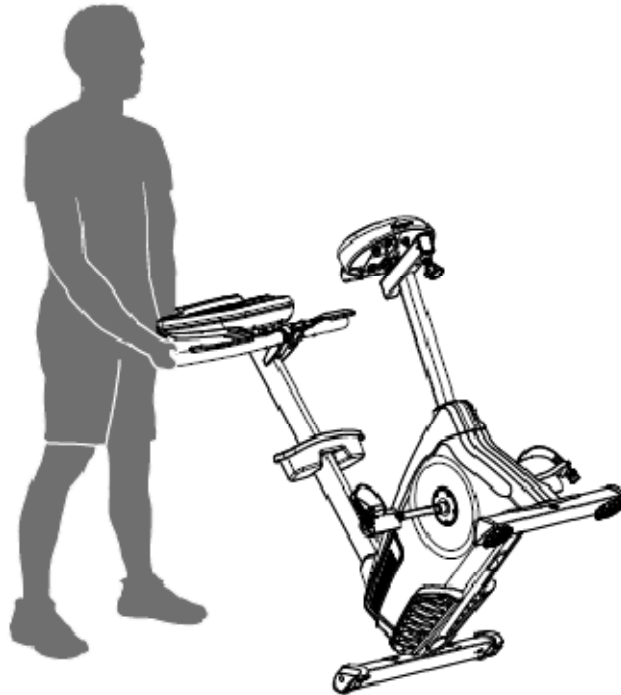
**Pri vyrovnávaní dajte pozor, aby ste vyrovnávacie podložky neuvoľnili a nepríli-
Hrozí riziko úrazu alebo poškodenia zariadenia.**

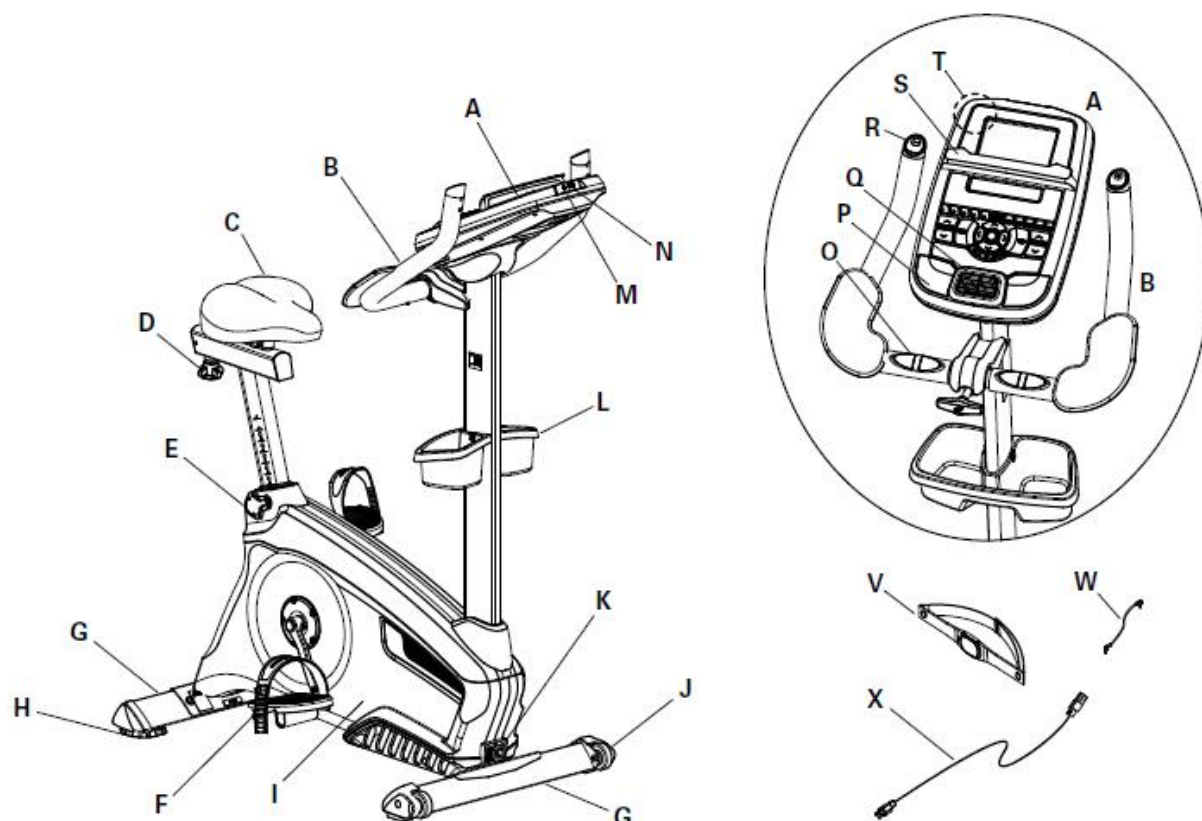


Presunutie rotopedu

Pre presunutie rotopedu opatrne nakloňte riadidlá a zároveň tlaďte prednú časť smerom nadol. Presuňte rotoped na požadované miesto.

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

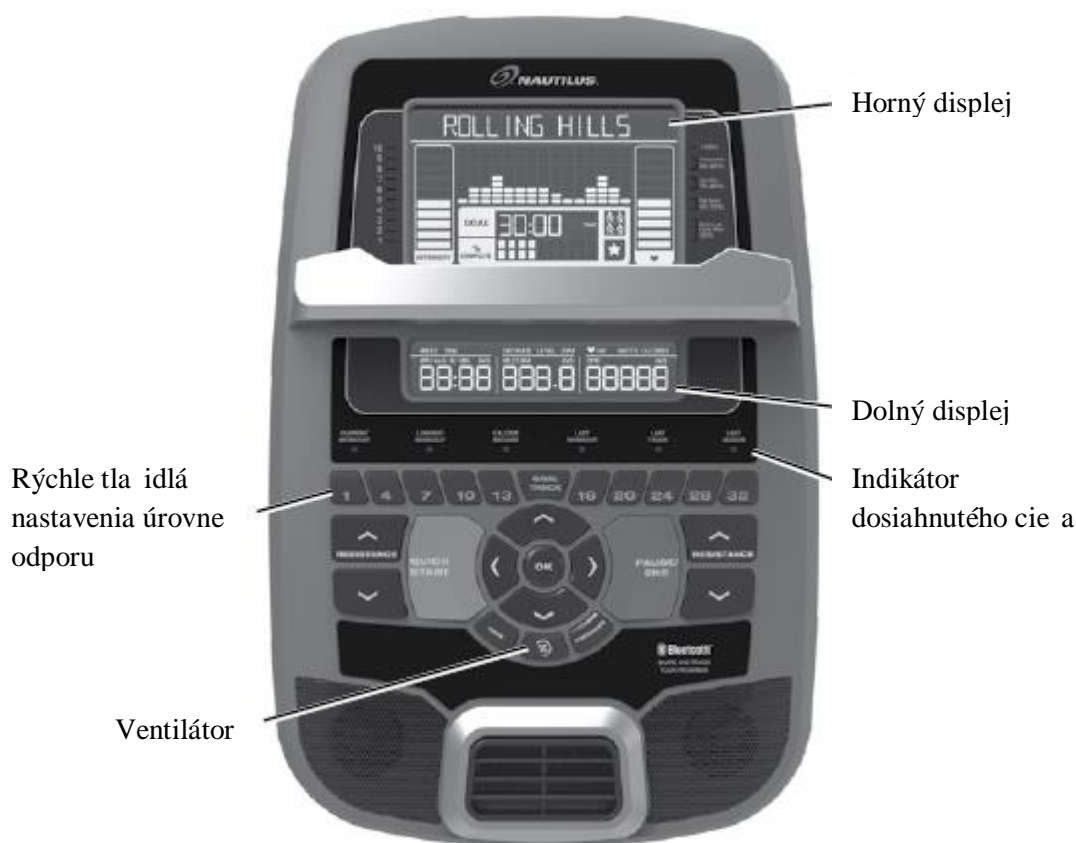




| | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|
| A | Po íta | M | MP3 vstup |
| B | Riadiidlá s podlofkami na lakte | N | USB vstup |
| C | Nastavite né sedadlo | O | Kontaktné senzory mera a pulzu |
| D | Nastavite ná skrutka sedadla | P | Reproduktory |
| E | Nastavite ná skrutka ty e sedadla | Q | Ventilátor |
| F | Pedále | R | Ovládacie tla idlá pre nastavenie odporu |
| G | Stabilizátory | S | Podstavec |
| H | Vyrovnávacie podloflky | T | Dia kový prijíma srdcovej frekvencie |
| I | Plne zakrytý zotrva ník | U | Bluetooth pripojenie |
| J | Transportné kolieska | V | Hrudný pás |
| K | Vypína | W | MP3 kábel |
| L | Drfliak na f a-u | X | Napájací kábel |

Poíta

Poíta Vám poskytuje dôležité informácie o cvičení a umožuje Vám ovládať úroveň odporu počas cvičenia. Súčasťou počítača je duálny Nautilus Track display s dotykovým displejom pre lepšiu orientáciu v cvičebných programoch.



Funkcie tlačidiel

- **Zvýšenie odporu** - ťaženie tlačidla zvýši úroveň odporu počas cvičenia
- **Zníženie odporu** - ťaženie tlačidla zníži úroveň odporu počas cvičenia
- **QUICK START** - okamžite spustí cvičenie
- **USER** - výber profilu užívateľa
- **PROGRAMS** - výber kategórie a cvičebného programu
- **PAUSE/END** - pozastaví cvičenie, opätovne spustí cvičenie; návrat na predchádzajúcu obrazovku
- **GOAL TRACK** - zobrazuje celkový súhrn cvičenia a dosiahnuté ciele daného programu užívateľa
- **Ťaženie nahor** - zvýši hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie); prepínanie medzi možnosťami
- **Ťaženie vľavo** - zobrazenie rôznych hodnôt počas cvičenia; prepínanie medzi možnosťami

- Tlačidlo vpravo - zobrazenie rôznych hodnôt počas cvičenia; prepínanie medzi možnosťami
- Tlačidlo nadol - znižuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie), prepínanie medzi možnosťami
- FAN - ventilátor s 3 rýchlosťami
- Rýchle tlačidlá nastavenia odporu - rýchle prepínanie medzi úrovňami odporu počas cvičenia
- Indikátor dosiahnutého cieľa - pri dosiahnutí stanoveného cieľa alebo výsledku za neho zasvieti indikátor dosiahnutého cieľa

Duálny Nautilus Track displej

Horný displej



Zobrazenie programu

Zobrazuje informácie pre užívateľa a názov zvoleného programu. Každý stupeň programu predstavuje jeden úsek cvičenia. Čím vyšší je stupeň, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stupeň zobrazuje aktuálny úsek cvičenia.

Zobrazenie intenzity

Zobrazuje úroveň cvičenia v danom momente založenom na aktuálnej úrovni odporu.

Zobrazenie zóny srdcovej frekvencie

Zobrazuje, do ktorej zóny spadá momentálna srdcová frekvencia súčasného užívateľa. Tieto zóny môžu byť použité ako sprievodca cvičením pri konkrétnej cieľovej zóne (aerobik, anaerobik alebo spaľovanie tukov).



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

Poznámka: Ak nie je zaznamenaná žiadna srdcová frekvencia, displej zostane prázdny. Aby ste predišli rušeniu signálu telemetrického prijímača a srdcovej frekvencie, nedávajte žiadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.

Zobrazenie cieľa

Zobrazuje súčasný zvolený cieľ (vzdialenosť, čas alebo kalórie), aktuálnu hodnotu potrebnú na dosiahnutie cieľa a percentuálne naplnenie cieľa.

Zobrazenie užívatelia

Zobrazuje, ktorý profil užívatelia je práve zvolený.

Zobrazenie úspechu

Kontrolka na displeji začne svietiť pri dosiahnutí stanoveného cieľa cvičenia alebo keď je prekonaný míľnik z predchádzajúcich cvičení. Na displeji sa zobrazí gratulácia užívateliaovi za dosiahnutý úspech spoločne so slávnostnou znelkou.

Dolný displej



Na dolnom displeji sa zobrazujú hodnoty cvičenia a môžu byť prispôbené pre každého užívatelia (pozrite sa na *Úprava užívateliaského profilu*).

Rýchlosť

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

Čas

Zobrazuje celkový čas cvičenia, priemerný čas užívateliaského profilu alebo celkový prevádzkový čas rotopedu.

Poznámka: Keď pri cvičení spustenom rýchlym štartom cvičíte dlhšie ako 99 minút a 59 sekúnd (99:59), hodnoty času sa prepnú do hodín a minút (1h, 40 minút).

Vzdialenosť

Zobrazuje prejdenu vzdialenosť (km alebo míle) počas cvičenia.



Poznámka: Pre zmenu metrického systému (km ó míle) pozrite sa na *Nastavenia* po íta aõ.

Level

Zobrazuje aktuálnu úroveň odporu po as cvičenia.

RPM

Zobrazuje počet otáčok za minútu pedálov.

HR (srdcová frekvencia)

Zobrazuje úder za minútu (BPM) prijímané zo snímača srdcovej frekvencie. Pri získaní signálu srdcovej frekvencie začne táto ikona blikáť.



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

Watty

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

Kalórie

Zobrazuje odhadovaný počet spálených kalórií po as cvičenia.



Bluetooth pripojenie s Fitness aplikáciou š*Nautilus Trainer*õ

Toto zariadenie je vybavené bluetooth pripojením a na podporovaných zariadeniach sa dokáffe bezdrôtovo zosynchronizovať s fitness aplikáciou š*Nautilus Trainer*õ. Táto aplikácia sa zosynchronizuje s Vaším zariadením, aby zaznamenávala spálené kalórie, čas a prejdenu vzdialenosť a ešte mnoho viac. Nahrá a uloží každé cvičenie. Navyše automaticky zosynchronizuje Vaše údaje z cvičenia s š*MyFitnessPal*õ a š*Under Armour*õ, aby ste stanovény cieľ na daný deň dosiahli ešte jednoduchšie! Zaznamenávajúte svoje výsledky a podeľte sa s nimi s rodinou a priateľmi.

1. Stiahnite si aplikáciu š*Nautilus Trainer*õ. Aplikácia je dostupná na iTunes a Google Play.

Poznámka: Úplný zoznam podporovaných zariadení nájdete v popise aplikácie na iTunes a Google Play.

2. Riaďte sa pokynmi aplikácie a zosynchronizujte svoje zariadenie s rotopedom.
3. Pre synchronizáciu údajov z cvičenia s programami š*MyFitnessPal*õ a š*Under Armour*õ, kliknite na požadovaný program a pokračujte prihlásením.

Poznámka: Fitness aplikácia š*Nautilus Trainer*õ po úvodnej synchronizácii automaticky zosynchronizuje Vaše cvičenia.

USB nabíjanie

Ak je cez USB vstup pripojené zariadenie, po číta 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.

Hrudný pás

Použitím pribaleného vysielača srdcovej frekvencie Vám hrudný pás umožní monitorovať srdcovú frekvenciu kedykoľvek počas cvičenia.



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

Vysielač srdcovej frekvencie je pripojený k hrudnému pásu, aby ste mohli merať počas cvičenia voľne ruky. Nasadenie hrudného pásu:

1. Pripevnite vysielač k elastickému popruhu.
2. Pripevnite si pás k hrudi tak, aby oblúk na vysielači smeroval nahor. Pás pripevnite priamo pod prsné svaly.
3. Nadvihnite pás a navlhčíte dve elektródy na vnútornej strane.
4. Skontrolujte, či navlhčené elektródy pevne priliehajú ku koži.

Vysiela odošle údaje o Vašej srdcovej frekvencii do prijímača a v rotopede a na displeji počítača a sa zobrazí počet úderov za minútu (BPM).

Pred nosením hrudného pásu vždy najskôr odopnite vysielač. Pravidelne čistite hrudný pás pomocou jemného mydla a vody a zároveň ho aj osušte. Zostatkový pot a vlhkosť môžu udržiavať vysielač aktívny a predčasne tak vybiť batérie vo vysielači. Osušte a očistite vysielač po každom použití.

Poznámka: Na nosenie hrudného pásu nepoužívajte drsné materiály alebo chemikálie ako oceňovú vlnu (drôtenka) a alkohol, nakoľko môžu trvalo poškodiť elektródy.

Ak sa na displeji počítača nezobrazuje srdcová frekvencia, vysielač môže byť poškodený. Skontrolujte, či sú textúrované kontaktné miesta na hrudnom páse v priamom kontakte s kožou. Možno je potrebné zvlhčiť tieto kontaktné miesta. Skontrolujte, či je oblúk vysielača otočený nahor. Ak sa aj na displeji nezobrazuje srdcová frekvencia, kontaktujte zákaznícky servis.



Pred odložením hrudného pásu vyberte batérie, ktoré zlikvidujte na miestach na to určených.

Diaľkový 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 vysielača a 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.

Poznámka: Aby ste predišli rušeniu signálu telemetrického prijímača srdcovej frekvencie, nedávajte žiadne elektronické zariadenia na ľavú stranu podstavca.



Kontaktné senzory

Kontaktné senzory posielajú signál srdcovej frekvencie do počítača. Nachádzajú sa v nerezovej ošesti riadičiek. Pevne uchopíte rukami riadičiek v mieste so senzormi. Uistíte sa, že sa ruky dotýkajú ako vrchnej, tak spodnej ošesti senzorov. Držte sa pevne, nie však príliš alebo príliš slabé. Pre získanie signálu sa musia dotýkať senzorov obe ruky. Akonáhle počítač zachytí stabilné hodnoty srdcovej frekvencie, zobrazia sa na displeji.

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

- Pohyb svalov v hornej ošesti 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 izolovávajúcu 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 nevypočítaná, utrite si ruky a senzory a skúste to znova.

Výpočet 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, či by cvičenie ovplyvnilo 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 použitý podľa veku.

Vaša srdcová frekvencia v pokoji ovplyvňuje vytrvalostný tréning. Bežne má dospelý človek hodnotu srdcovej frekvencie približne 72 BPM, zatiaľ čo tréning bežci môže mať hodnotu BPM aj 40 a menej.

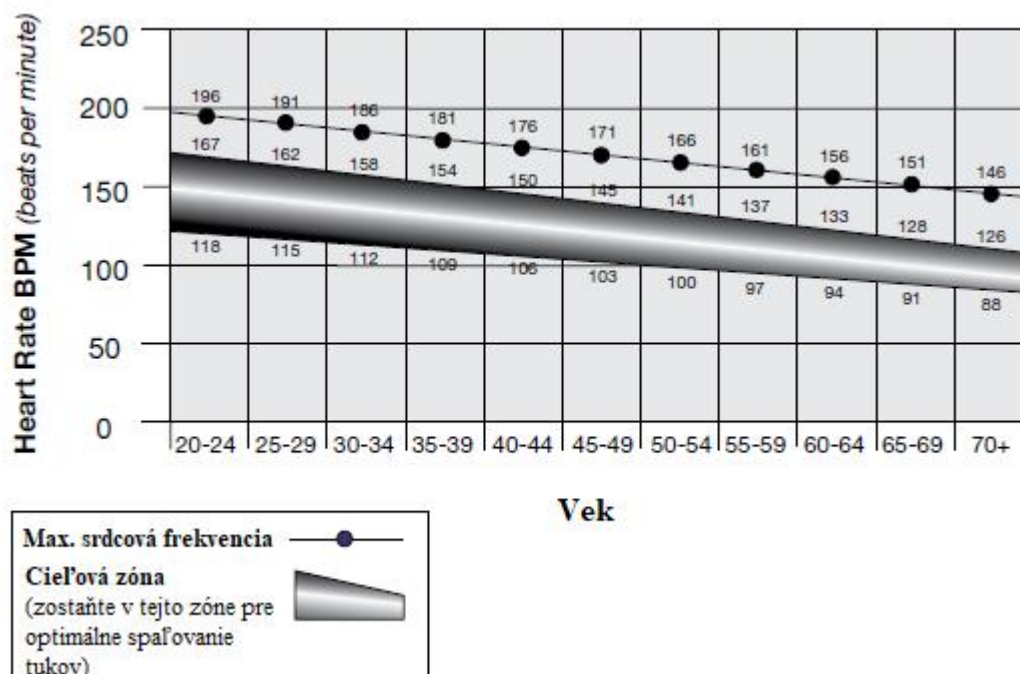
Tabuľka srdcovej frekvencie odhaduje Vašu úroveň zóny pre spaľovanie tukov a zlepšenie kardiovaskulárneho systému. Líšia sa môžu aj fyzické podmienky, preto Vaša skutočná hodnota BPM môže byť o niekoľko úderov vyššia alebo nižšia, než je zobrazené na displeji.

Najefektívnejší spôsob ako spaľovať tuk počas cvičenia, je začať pomalšie a postupne pridávať, kým sa hodnota Vašej srdcovej frekvencie nepriblíži k 50 až 70% z maximálnej hodnoty. Udržujte toto tempo počas celých 20 minút tak, aby Vaša srdcová frekvencia bola po celý čas v cieľovej zóne. Čím dlhšie zostanete 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 niekoľko vyššia alebo nižšia. Ak chcete vedieť Vašu osobnú cieľovú zónu BPM, kontaktujte svojho lekára.

Poznámka: Rovnako ako pri všetkých fitness cvičeniach a flivotosprávach, použijete svoj zdravý úsudok, keď sa rozhodnete zvýšiť alebo znížiť intenzitu.

Cieľová zóna srdcovej frekvencie pre spaľovanie tukov



Diaľkové ovládanie odporu

Tlačidlá diaľkového ovládania odporu sa nachádzajú na horných riadičoch, odkiaľ môžete ovládať úroveň odporu. Pravá horná rukoväť má na sebe tlačidlo pre zvýšenie odporu a ľavá horná rukoväť pre zníženie odporu. Tieto tlačidlá pracujú rovnako ako tlačidlá na počítači.

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 kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestáťe s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaťte 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 efektivitu 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 Váša noha príliš vystretá alebo nemôžete doiahnuť na pedál, posuňte sedadlo na podpere nižšie. Ak je naopak Váša 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.



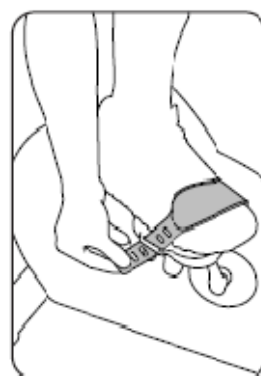
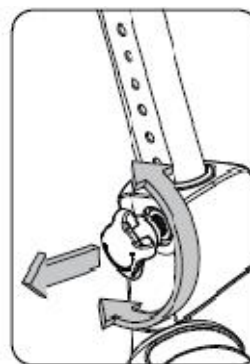
Výšku sedadla nastavte najvyššie – po značku STOP na tyči sedadla.

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.

Pozícia chodidiel / Nastavenie pedálov

1. Vloďte obidve chodidlá do pedálov.
2. Otočte pedálmi tak, aby ste na jeden z nich doiahli.
3. Uťahnite 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 efektivitu pedálov.



Zapnutie/Pohotovostný režim

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

Automatické vypnutie (úsporný režim)

Po ťa sa automaticky vypne, ak neprijme žiadny signál po dobu min. 5 minút. Pre spustenie po ťa a stlačenie ubovoného tlačidla. Ak je rotoped v ukáľkovom režime, stlačte naraz PAUSE/END a tlačidlo po dobu 3 sekúnd.

Poznámka: Na po ťa i sa nenachádza tlačidlo ON/OFF.

Prvé spustenie

Po ťa prvého spustenia je potrebné na po ťa i nastaviť dátum, čas a Vami zvolené jednotky merania.

1. *Dátum:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (mesiac, deň, rok) prepínajte ťpkami / .
2. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia.
3. *čas:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie aktuálnej hodnoty (blikajúcej). Hodnoty nastavenia (hodina, minúta, ráno (AM) / poobede (PM)) prepínajte ťpkami / .
4. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia.
5. *Jednotky merania:* Stlačte tlačidlo / pre nastavenie po ťania v míľach alebo km.
6. Stlačte OK pre potvrdenie nastavenia. Po ťa sa vráti do pohotovostného režimu.

Poznámka: Pre úpravu týchto nastavení pozrite časť *Nastavenia po ťa aď*.

Rýchly ťtart (manuálny) program

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

Po ťa cvičenia v manuálnom programe predstavuje každý step 2 minúty. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 30 minút, aktívny step zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stepy budú z obrazovky miznúť.

1. Sadnite si na rotoped.
2. Stlačte tlačidlo USER pre výber profilu uľívateľa. Ak nemáte nastavený profil uľívateľa, môžete zvoliť profil, ktorý nemá nastavené žiadne údaje (len prednastavené).
3. Stlačte tlačidlo QUICK START pre spustenie manuálneho programu.
4. Pre zmenu úrovne odporu použite tlačidlo / . Súčasne aj budúce intervaly sa nastavujú na novú úroveň. Prednastavená je úroveň 4. Čas sa začne pripočítavať od 00:00.

Poznámka: Ak cvičíte v manuálnom programe dlhšie ako 99 minút 59 sekúnd, čas sa automaticky prepne do hodín a minút.

5. Po skončení cvičenia prestajte pedálovať a stlačte PAUSE/END pre pozastavenie cvičenia. Opätovným stlačením tlačidla cvičenie zastavíte úplne.

Poznámka: Výsledky cvičenia sa nahrávajú do súčasného profilu užívateľa.

Užívateľské profily

Po ťažení Vám umocí uje vytvorí a uloží až 4 užívateľské profily. Tieto profily po každom cvičení automaticky ukladajú údaje z cvičenia, ktoré si môžete kedykoľvek pozrieť.

Užívateľský profil ukladá nasledovné údaje:

- Meno až do 10 znakov
- Vek
- Váha
- Výška
- Pohlavie
- Preferované hodnoty cvičenia

Výber užívateľského profilu

Každé cvičenie sa uloží do užívateľského profilu. Pred začiatkom cvičenia sa uistíte, či ste zvolili správny profil. Profil užívateľa, ktorý cvičíte ako posledný, bude automaticky prednastavený do ďalšieho cvičenia.

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

Po zapnutí po ťažení a stlačení tlačidla USER a zvolíte jeden z užívateľských profilov. Po ťažení zobrazí názov profilu a jeho ikonu.

Úprava užívateľského profilu

1. Po zapnutí po ťažení a stlačení tlačidla USER a zvolíte jeden z užívateľských profilov.
2. Stlačte OK pre potvrdenie výberu.
3. Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súčasného profilu. Stlačte OK pre spustenie úpravy užívateľského profilu.











Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlačte PAUSE/END a po ťažení sa vráti späť na úvodnú obrazovku.

4. Na displeji sa zobrazí NAME a názov súčasného profilu.

Poznámka: Pri prvom zadávaní bude toto pole prázdne. Meno užívateľa môže mať maximálne 10 znakov.

Pomocou tlačidiel / zvolíte požadované písmeno a pomocou tlačidiel / sa posúvajte medzi jednotlivými znakmi.



Stlačte OK pre potvrdenie zadaného mena.

5. Pre úpravu údajov (vek, váha, výška, pohlavie) použijete tlačidlá  /  a stlačíte OK, aby ste danú hodnotu mohli upraviť.
6. Na displeji sa zobrazí SCAN. Táto možnosť slúži na ovládanie hodnôt, ktoré sa na displeji počas cvičenia zobrazujú. Možnosť OFF umožní užívať pomocou tlačidiel  /  kedykoľvek prepínať medzi hodnotami. Možnosť ON znamená, že po ňom bude automaticky každých 6 sekúnd zobrazovaná postupne všetka hodnota. Prednastavená je možnosť OFF.
Stlačíte OK pre nastavenie zobrazenia hodnôt.
7. Na displeji sa zobrazí WIRELESS HR (bezdrôtový príjem srdcovej frekvencie). Ak máte reproduktory po ňom a nastavené na maximum a/alebo používate väčšie osobné elektronické zariadenie, na displeji sa môže zobraziť rušenie srdcovej frekvencie. Táto možnosť umožní užívať deaktiváciu telemetrického prijímača, aby neblokoval signál. Na hornom displeji sa zobrazí súčasná nastavenie: ON alebo OFF. Pomocou tlačidiel  /  môžete toto nastavenie zmeniť.
Prednastavená možnosť je ON.
Stlačíte OK pre aktiváciu telemetrického prijímača.
8. Na displeji sa zobrazí EDIT LOWER DISPLAY. Toto nastavenie Vám umožní užívať upraviť, ktoré údaje sa majú počas cvičenia zobrazovať.
Na dolnom displeji sa zobrazia všetky hodnoty cvičenia a práve aktuálna hodnota bude blikáť. Na hornom displeji sa zobrazuje aktívne nastavenie: ON alebo OFF.
Použijete tlačidlá  /  pre skrytie aktívnej hodnoty a pomocou tlačidiel  /  môžete prehadzovať poradie aktívnych hodnôt.
Poznámka: Pre zobrazenie skrytej hodnoty zopakujte nastavenie a pri danej hodnote prepnete na možnosť ON.
Po dokončení úprav na dolnom displeji stlačíte OK pre potvrdenie nastavení.



9. Po ňom sa vráti na úvodnú obrazovku s aktualizovanými nastaveniami.

Vynulovanie užívateľského profilu

1. Po zapnutí po ňom a stlačíte tlačidlo USER a zvolíte jeden z užívateľských profilov.
2. Stlačíte OK pre potvrdenie výberu.
3. Na displeji sa zobrazí EDIT a názov súčasného profilu. Pomocou tlačidiel  /  zvolíte medzi možnosťami.
Poznámka: Pre ukončenie úpravy užívateľského profilu stlačíte PAUSE/END a po ňom sa vráti späť na úvodnú obrazovku.
4. Na displeji sa zobrazí RESET a názov súčasného profilu. Stlačíte OK pre spustenie vynulovania užívateľského profilu.

5. Po ťa teraz prijme poťiadavku na vynulovanie uťlívate ťkého profilu (prednastavená moťnosť je NO). Pomocou tlačídiel / môžete zmeniť toto nastavenie.
6. Stla ťte OK pre potvrdenie Váťho nastavenia.
7. Po ťa sa vráti na úvodnú obrazovku.

Zmena úroveť odporu

Pomocou tlačídiel / pre nastavenie odporu môžete kedyko ťvek po ťas cvičenia zmeniť úroveň odporu. Pre náhlu zmenu úroveť odporu použijete jedno z rýchlych tlačídiel.

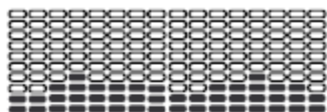
Profily programov

Tieto programy automatizujú rôzne úroveť odporu a cvičenia. Programové profily sú zoradené do kategórií (Fun Rides (pohodová jazda), Mountains (hory) a Challenges (výzvy).

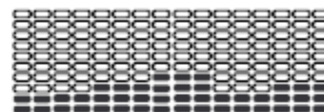
Poznámka: Akonáhle si uťlívate prezrie v-ťtky kategórie, budú v rámci kaťkej kategórie v-ťtky programy zobrazené na displeji.

FUN RIDES

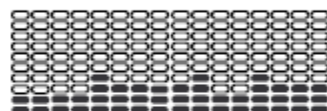
Rolling Hills



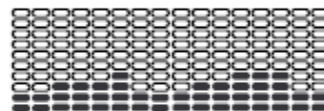
Ride in the Park



Easy Tour

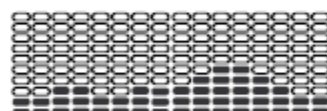


Stream Crossing

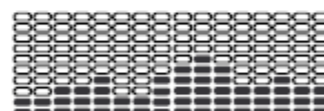


MOUNTAINS

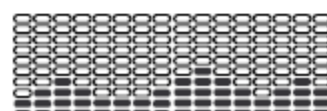
Pike's Peak



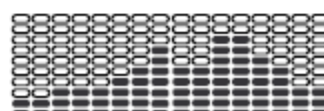
Mount Hood



Pyramids

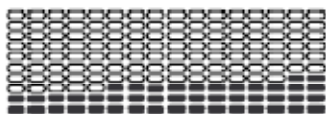


Summit Pass

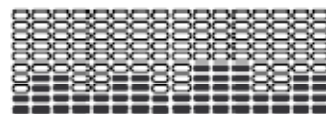


CHALLENGES

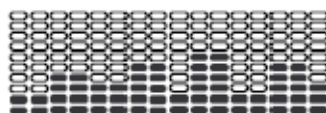
Uphill Finish



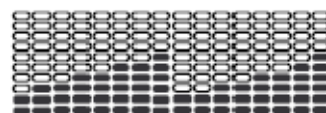
Cross-Training



Interval



Stairs



Profil cvičenia a Cieľový program

Po ťa Vám umožní uje vybrať si Profilový program a zvoliť si typ cieľa, ktorý chcete pri cvičení dosiahnuť (vzdialenosť, čas, kalórie). Môžete tiež nastaviť cieľovú hodnotu.

1. Sadnite si na rotoped.
2. Stlaďte tlačidlo USER a zvolíte si svoj užívateľský profil.
3. Stlaďte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolíte kategóriu cvičenia.
5. Pomocou tlačidiel / zvolíte profil cvičenia a potvrdíte stlačením tlačidla OK.
6. Pomocou tlačidiel / zvolíte typ cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlaďte OK.
7. Pomocou tlačidiel / nastavíte cieľovú hodnotu.
8. Stlaďte OK pre spustenie cvičenia s Cieľovým programom. Cieľová hodnota GOAL sa bude postupne odrátavať od nastavenej hodnoty.

Poznámka: Počas cvičenia s cieľom kalórií predstavuje každý stpec 2-minútový úsek. Aktívny stpec sa na obrazovke posunie každé 2 minúty. Ak trvá cvičenie dlhšie ako 30 minút, aktívny stpec zostane na obrazovke úplne vpravo a predchádzajúce stpec budú z obrazovky miznúť.

Fitness Test Program

Tento program meria zlepšenie Vašej fyzickej kondície. Test porovnáva výdaj Vašej energie (vo wattoch) s Vašou srdcovou frekvenciou. Ako sa bude Vaša fyzická kondícia zlepšovať, Vaš výkon bude pri danej srdcovej frekvencii stúpať.

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

Fitness Test môžete spustiť z kategórie FEEDBACK. Po ťa Vás vyzve k zadaniu úrovne Vašej kondície: *Začiatok* (BEG) alebo *Pokročilý* (ADV). Po ťa použije údaje o veku a váhe pre zvolený užívateľský profil, aby vypočítal Vaše fitness hodnotenie.

Za nite cvičia oboma rukami drfíte senzory na riadidlách. Keď sa spustí test, intenzita cvičenia mierne stúpne. To znamená, že budete musieť cvičiť intenzívnejšie, čo bude mať za následok zvýšenie srdcovej frekvencie. Intenzita bude stúpať na to, ale, akým sa Vaša srdcová frekvencia nedostane do testovacej zóny šTest Zone. Táto zóna je vypočítaná individuálne tak, aby jej hodnota bola približne 75% maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie daného užívateľa ského profilu. Keď dosiahnete testovaciu zónu, daná intenzita cvičenia bude trvať 3 minúty. To Vám umožní dosiahnuť stabilné podmienky (stabilnú srdcovú frekvenciu). Po skončení týchto 3 minút počíta zmeria vydanú energiu vo wattoch a Vašu srdcovú frekvenciu. Tieto údaje, spolu s údajmi o veku a váhe v danom užívateľskom profile, slúžia na vypočítanie skóre Vašej telesnej kondície.

Poznámka: Fitness Test porovnávajú len z predchádzajúcimi výsledkami a nie s inými užívateľskými profilmi.

Porovnajte svoje skóre, aby ste videli zlepšenie.

Recovery Test Program

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

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

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii vyberte Recovery Test Program. Na počíta sa teraz zobrazí STOP EXERCISING (prestať cvičiť) a začne sa odpočítavanie. Prestať cvičiť, ale naďalej drfíte oboma rukami senzory v rukovätiach. Po 5 sekundách sa na displeji zobrazí RELAX a odpočet bude pokračovať, akým nedosiahne 00:00. Počas celej minúty bude tiež počíta zobrazovať Vašu srdcovú frekvenciu. Pokiaľ nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte sa po celý čas držať rukami senzorov v rukovätiach.

Oznam RELAX na displeji zotrvá, akým odpočet nedosiahne 00:00. Počíta následne vypočíta Váš výsledok.

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

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.

Keď zvolíte Recovery Test Program a počíta neprijme žiadny signál srdcovej frekvencie, na obrazovke sa zobrazí NEED HEART RATE. Táto správa sa zobrazí po dobu 5 sekúnd. Ak počíta aj naďalej nezachytí žiadny signál, program sa ukončí.

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

Programy Heart Rate Control (HRC)

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

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

HRC programy na základe veku a iných informácií v užívateľskom profile stanovia hodnoty cieľovej zóny Vášho cvičenia. Počítač Vás následne vyzve k nastaveniu Vášho cvičenia:

1. Zvoľte úroveň cvičenia v HRC programe: *Začiatok* (BEG) alebo *Pokročilý* (ADV). Stlačte OK.
2. Pomocou tlačidiel / nastavte percentuálnu hodnotu maximálnej srdcovej frekvencie: 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90%.



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

3. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu cvičenia.

Poznámka: Pri nastavení cieľa sa uistite, že srdcu ponecháte dostatok času na dosiahnutie cieľovej zóny.

5. Stlačte OK a začnite cvičiť.

Užívateľ môže namiesto hodnoty nastaviť aj zónu srdcovej frekvencie zvolením programu *Heart Rate Control ó User*. Počítač prispôsobí cvičenie tak, aby užívateľ zostával v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Zvoľte HEART RATE CONTROL ó USER a stlačte OK.
2. Pomocou tlačidiel / nastavte zónu srdcovej frekvencie pre cvičenie a stlačte OK. Počítač zobrazí percentuálnu hodnotu zóny srdcovej frekvencie na ľavo a rozsah srdcovej frekvencie užívateľa a napravo.
3. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu cvičenia.
5. Stlačte OK a začnite cvičiť.

Vlastný program

Vlastný program Vám umožní uje zvoliť si typ cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a nastaviť úroveň odporu pre každý úsek, vďaka čomu si môžete vytvoriť osobný tréning. Pre každý užívateľský profil je dostupný 1 vlastný program.

1. Sadnite si na rotoped.
2. Stlačte tlačidlo USER a zvolte si svoj užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolte CUSTOM PROGRAM a stlačte OK.
5. Na počítači sa zobrazuje možnosť kontroly srdcovej frekvencie. Pre potvrdenie možnosti stlačte OK. Pre pokračovanie vo vlastnom programe stlačte a na počítači sa opäť zobrazí vlastný program. Stlačte OK.
6. Pre úpravu vlastného programu použijete tlačidlo na pokračovanie k ďalšiemu úseku. Pomocou tlačidiel / nastavte hodnoty odporu pre každý úsek. Potvrďte tlačidlom OK.
7. Pomocou tlačidiel / zvolte typ cieľa (vzdialenosť, čas, kalórie) a stlačte OK.
8. Pomocou tlačidiel / nastavte cieľovú hodnotu.
9. Stlačte OK pre spustenie cvičenia s Cieľovým programom. Cieľová hodnota GOAL sa bude postupne odrátavať od nastavenej hodnoty.

Silový tréning

Tento program Vám umožní uje nastaviť si cieľ založený na sile výkonu (vo wattoch) Vášho cvičenia. Na výber sú dva programy: POWER HIIT (vysoko-intenzívny intervalový tréning, cieľová hodnota wattov) a CONSTANT POWER (konštantné wattové programy, časový cieľ alebo cieľ vzdialenosti).







1. Sadnite si na rotoped.
2. Stlačte tlačidlo USER a zvolte si svoj užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAMS.
4. Pomocou tlačidiel / zvolte POWER TRAINING a stlačte OK.
5. Pomocou tlačidiel / zvolte požadovaný typ silového tréningu o POWER HIIT alebo CONSTANT POWER a stlačte OK.



Pred začiatkom cvičenia kontaktujte Vášho lekára. Ak ucítite bolesť, tlak v hrudi, nestáťe s dychom alebo Vám je na omdlenie, ihneď prestaťte cvičiť. Pred opakovaným používaním rotopedu kontaktujte Vášho lekára. Zobrazenie hodnoty srdcovej frekvencie je len orientačné.











POWER HIIT (intervalový tréning)

Intervalový program s cieľovou hodnotou wattov pozostáva zo 7 intervalových úsekov: 30-sekundová fáza cvičenia a 90-sekundová fáza odpočinku, s celkovým časom cvičenia 14 minút + 3-minútová fáza uvoľnenia na konci. Užívateľ si nastaví cieľovú hodnotu wattov pre fázu cvičenia a fázu odpočinku.

1. Po zvolení programu POWER HIIT sa na displeji zobrazí SET TARGET WATTS a HIGH. Vysoká hodnota wattov predstavuje najvyšší cieľový výkon vyprodukovaný počas fázy cvičenia. Pomocou tlačidiel  /  nastavte vysokú hodnotu wattov pre fázu cvičenia a stlačte OK.
Prednastavená hodnota je 90w. Maximálna hodnota, ktorú je možné nastaviť, je 300w.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
2. Nízka hodnota wattov predstavuje najnižší cieľový výkon vyprodukovaný počas fázy odpočinku. Pomocou tlačidiel  /  nastavte nízku hodnotu wattov pre fázu odpočinku a stlačte OK.
Prednastavená hodnota je 40w, minimálna hodnota je 30w.
3. Stlačte OK pre spustenie cvičenia. Cieľová hodnota wattov pre danú fázu sa bude zobrazovať na displeji. Na dolnom displeji sa bude zobrazovať hodnota wattov aktuálneho výkonu.
Ak chcete prispôbiť cieľovú hodnotu wattov počas cvičenia, použite tlačidlá  /  .
Poznámka: Počas cvičenia sú Rýchle tlačidlá nastavenia odporu deaktivované.

CONSTANT POWER (Cieľ času alebo vzdialenosti)

Tento program umožní uživateľovi nastaviť cieľovú hodnotu wattov pre dlhý úsek času alebo prejdenej vzdialenosti.

1. Po zvolení programu CONSTANT POWER sa na displeji zobrazí SELECT GOAL TYPE.
2. Pomocou tlačidiel  /  zvolíte typ cieľa (čas alebo vzdialenosť) a stlačte OK.
3. Pomocou tlačidiel  /  nastavte cieľovú hodnotu a stlačte OK.
Prednastavený čas je 30 minút. Prednastavená vzdialenosť je 10 míľ.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
4. Pomocou tlačidiel  /  nastavte cieľovú hodnotu wattov.
Prednastavená hodnota je 120w, maximálna hodnota je 300w. Minimálna hodnota je 30w.
Poznámka: Podrúbaním tlačidla urýchlite prepínanie hodnoty.
5. Stlačte OK pre spustenie cvičenia. Cieľová hodnota wattov sa zobrazí na hornom displeji a bude sa postupne odpočítavať.
Ak chcete prispôbiť cieľovú hodnotu wattov počas cvičenia, použite tlačidlá  /  .
Ak výkon (vo wattoch) nebude korešpondovať s cieľovou hodnotou (+/- 10%), na displeji sa neblíka WATTS TARGET. Ak je to potrebné, použite tlačidlá  /  pre nastavenie cieľovej hodnoty wattov.

Zmena cvičebného programu počas cvičenia

Počas cvičenia je možné nanovo spustiť nový tréning.

1. Počas aktívneho programu stlačte tlačidlo PROGRAMS.
2. Pomocou tlačidiel / zvolíte poľadovaný program a stlačte OK.
3. Pomocou tlačidiel / zvolíte typ cieľa a stlačte OK.
4. Pomocou tlačidiel / nastavíte cieľovú hodnotu cvičenia.
5. Stlačte OK pre zastavenie súčasného programu a spustenie nového.

Hodnoty predchádzajúceho cvičenia budú uložené do profilu užívateľa.

Pozastavenie alebo zastavenie

Keď užívateľ prestane pedálovať a stlačí PAUSE/END, počítač prejde do režimu pauzy. Na obrazovke sa každé 4 sekundy budú zobrazovať nasledovné správy:

- WORKOUT PAUSED (cvičenie pozastavené)
- PEDAL TO CONTINUE (pre pokračovanie znova pedálovať)
- PUSH END TO STOP (pre úplné zastavenie stlačte END)

Počas pozastaveného cvičenia môžete použiť tlačidlá / pre manuálne prepínanie medzi kanálmi s výsledkami.

1. Prestať pedálovať a stlačte PAUSE/END pre pozastavenie cvičenia.
2. Pre pokračovanie v cvičení stlačte OK alebo znova pedálovať.
Pre zastavenie cvičenia stlačte PAUSE/END. Počítač sa prepne do okna s výsledkami / uvoľňovacej fázy.

Výsledky/Uvoľňovacia fáza

Po skončení cvičenia sa v cieľovom okne GOAL zobrazí a následne spustí 3-minútový odpočinok. Počas tejto uvoľňovacej fázy sa na displeji zobrazia výsledky cvičenia. Všetky programy okrem Rýchleho štartu majú na konci 3min uvoľňovaciu fázu.

Na LCD displeji sa zobrazia hodnoty aktuálneho cvičenia v troch kanáloch. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami. Pre nesilové programy sa zobrazia tieto kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spaľené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

- c) TIME (priemerný čas), LEVEL (priemerná úroveň odporu), CALORIES (priemerne spálené kalórie)

Pre silové programy sa zobrazia nasledovné kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), WATTS (priemerná hodnota wattov)
- c) TIME (priemerný čas), LEVEL (priemerná úroveň odporu), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

Po ukončení uvoľňovacej fázy sa úroveň odporu nastaví na tretinu priemernej hodnoty z cvičenia. Úroveň odporu po ukončení uvoľňovacej fázy je možné nastaviť pomocou tlačidiel \uparrow / \downarrow , ale na displeji sa táto hodnota nezobrazí.

Pre ukončenie uvoľňovacej fázy môžete stlačiť PAUSE/END a vrátiť sa na hlavnú obrazovku. Ak po ňom nezachytí žiadny signál RPM alebo srdcovej frekvencie, automaticky sa prepne režim spánku.

Goal Track - TM štatistika cieľov (a úspechov)

TM štatistika z každého cvičenia sa uloží do profilu užívateľa.

TM štatistika z cvičenia sa zobrazí na dolnom displeji v troch kanáloch. Pre nesilové programy sa zobrazia tieto kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
 - b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)
 - c) TIME (priemerný čas), DISTANCE (priemerná vzdialenosť) alebo LEVEL (priemerná úroveň odporu)*, CALORIES (priemerne spálené kalórie)
- * Ak sa jedná o jednoduché cvičenie, zobrazí sa hodnota odporu. Ak je štatistika výsledkom viacerých cvičení, namiesto odporu sa zobrazí hodnota vzdialenosti.

Pre silové programy sa zobrazia nasledovné kanály:

- a) TIME (celkový čas), DISTANCE (celková vzdialenosť), CALORIES (celkovo spálené kalórie)
- b) SPEED (priemerná rýchlosť), RPM (priemerný počet otáčok), WATTS (priemerná hodnota wattov)
- c) TIME (priemerný čas), DISTANCE (priemerná vzdialenosť) alebo LEVEL (priemerná úroveň odporu)*, HEART RATE (priemerná srdcová frekvencia)

Dodatné údaje, ktoré môžu byť pridané: WATTS (priemerná hodnota wattov) a WATTS (maximálny výkon).

Pre zobrazenie štatistiky GOAL TRACK užívate ského profilu:

1. Na úvodnej obrazovke stlať tlačidlo USER a zvoľte poľadovaný profil užívateľa.
2. Stlať tlačidlo GOAL TRACK. Na displeji sa zobrazia hodnoty posledného cvičenia - LAST WORKOUT a zasvieti zodpovedajúca kontrolka dosiahnutého úspechu.
Poznámka: Cieľové štatistiky je možné si pozrieť aj počas cvičenia. Stlať tlačidlo GOAL TRACK a zobrazia sa hodnoty posledného cvičenia. Hodnoty sú posledného cvičenia budú skryté okrem cieľovej hodnoty cvičenia. Stlať opäť tlačidlo GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.
3. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky posledných 7 dní o LAST 7 DAYS. Na displeji sa zobrazia spálené kalórie (50 kalórií na každú minútu) za posledných 7 dní, spoločne s celkovou hodnotou cvičenia. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
4. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky posledných 30 dní o LAST 30 DAYS. Na displeji sa zobrazia celkové hodnoty za posledných 30 dní. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
5. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky najdlhšieho cvičenia o LONGEST WORKOUT. Na displeji sa zobrazia hodnoty cvičenia s najdlhším časom. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
6. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky s najviac spálenými kalóriami o CALORIE RECORD. Na displeji sa zobrazia hodnoty cvičenia s najväčším počtom spálených kalórií. Pomocou tlačidiel / môžete manuálne prepínať medzi kanálmi s výsledkami.
7. Stlať tlačidlo pre prepnutie do režimu štatistiky BMI (Body Mass Index). Po displeji zobrazí hodnoty BMI založené na užívateľských nastaveniach. Uistite sa, že ste do profilu užívateľa zadali správnu výšku, ktorá má súvis s výpočtom telesného tuku a zdravotného rizika. Nižšie uvedená tabuľka poskytuje všeobecné hodnotenie skóre BMI:

| | |
|---------|-------------|
| Podváha | Pod 18,5 |
| Normál | 18,5 o 24,9 |
| Nadváha | 25,0 o 29,9 |
| Obezita | 30,0 a viac |

Poznámka: Hodnotenie môže byť výššie u atlétov a ľudí s väčším svalstvom a naopak nižšie u starších a ľudí, ktorí stratili svalovú hmotu.



Pre viac informácií o BMI a váhe vhodnej pre Vás kontaktujte svojho lekára. Výpočty a merania tohto počítača považujte len za informačné.

8. Pomocou tlačidla môžete prepnúť na možnosť SAVE TO USB o OK?. Stlať tlačidlo OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? o NO. Pomocou tlačidla prepnete na

YES a stlaťte OK. Na displeji sa zobrazí výzva INSERT USB. Do USB vstupu vložte USB kľúč a po ťaťte na nahráť výsledky –tatistiky.

Na displeji bude svietiť oznam o ukladaní SAVING a následne výzva k odobratíu USB kľúča REMOVE USB.

Poznámka: Pre predčasné ukončenie procesu ukladania stlaťte PAUSE/END.

9. Stlaťte pre prepnutie do nasledujúcej možnosti vymazania údajov z cvičenia CLEAR WORKOUT DATA ó OK?. Stlaťte OK a na displeji sa zobrazí ARE YOU SURE? ó NO. Pomocou tlačidla prepnete na YES a stlaťte OK. Údaje užíivate a z cvičení budú vymazané.
10. Stlaťte GOAL TRACK pre návrat na hlavnú obrazovku.

Keď užíivate po ťas cvičenia presiahne doterajší najdlhší tréning (LONGEST WORKOUT) alebo dosiahne rekord v počte spálených kalórií (CALORIE RECORD), po ťaťte mu zagratiuje spoločne so slávnostnou znelkou a oznámi nový úspech. Taktiež sa rozsvieti príslušná kontrolka daného úspechu.

Nastavenia po ťaťte a

Nastavenia Vám umožnia nastaviť dátum a čas, zmeniť jednotku merania (km/míle), zapnúť /vypnúť zvuky alebo si pozrieť údaje o údržbe (chybové protokoly a celkový počet hodín používania rotopedu ó určené len pre servisného technika).

1. Na úvodnej obrazovke podržte naraz tlačidlá PAUSE/END a po dobu 3 sekúnd, kým sa nespustia nastavenia po ťaťte a.
Poznámka: Pre ukončenie režimu nastavení a návrat na hlavnú obrazovku stlaťte tlačidlo PAUSE/END.
2. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený dátum. Hodnotou môžete zmeniť pomocou tlačidiel / . Pomocou tlačidiel / môžete prepínať medzi jednotlivými hodnotami (deň /mesiac/rok).
3. Potvrďte nastavenie stlačením tlačidla OK.
4. Na displeji sa zobrazí aktuálne nastavený čas. Hodnotou môžete zmeniť pomocou tlačidiel / . Pomocou tlačidiel / môžete prepínať medzi jednotlivými hodnotami (hodina/minúta/AM alebo PM).
5. Stlaťte OK.
6. Na displeji sa zobrazí aktuálny metrický systém. Pre zmenu stlaťte OK a pomocou tlačidiel / zmeňte mernú jednotku (km alebo míle).
Poznámka: Ak sa merná jednotka zmení pri uží existujúcich údajov v –tatistike, tie sa rovnako aktualizujú.
7. Stlaťte OK.
8. Na displeji sa zobrazí nastavenie zvuku. Pomocou tlačidiel / môžete zvuky vypnúť alebo zapnúť .
9. Stlaťte OK.

10. Na displeji sa zobrazí údaj o celkových hodinách prevádzky rotopedu (TOTAL RUN HOURS).
11. Stlať OK pre posun k ďalšiemu údaju.
12. Na displeji sa zobrazí aktuálna verzia softvéru.
13. Stlať OK pre posun k ďalšiemu údaju.
14. Po ťa sa vráti späť na úvodnú obrazovku.

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 i opravou.

Denne:

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

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na povrchu.

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

Týždne:

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



Silikónové mazivo nie je určené na konzumáciu. Udržujte zariadenie mimo 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 vetyčky skrutky pevne dotiahnuté.

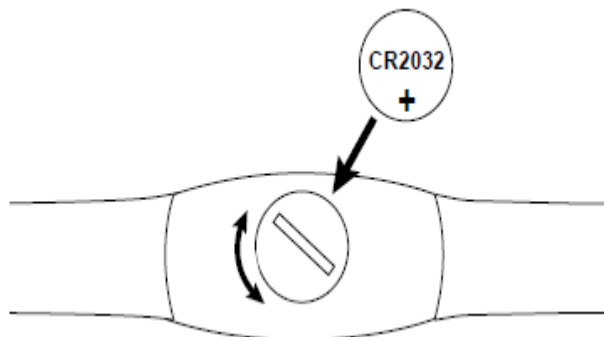
Výmena batérie v hrudnom páse

Hrudný pás používa typ batérie CR2032.



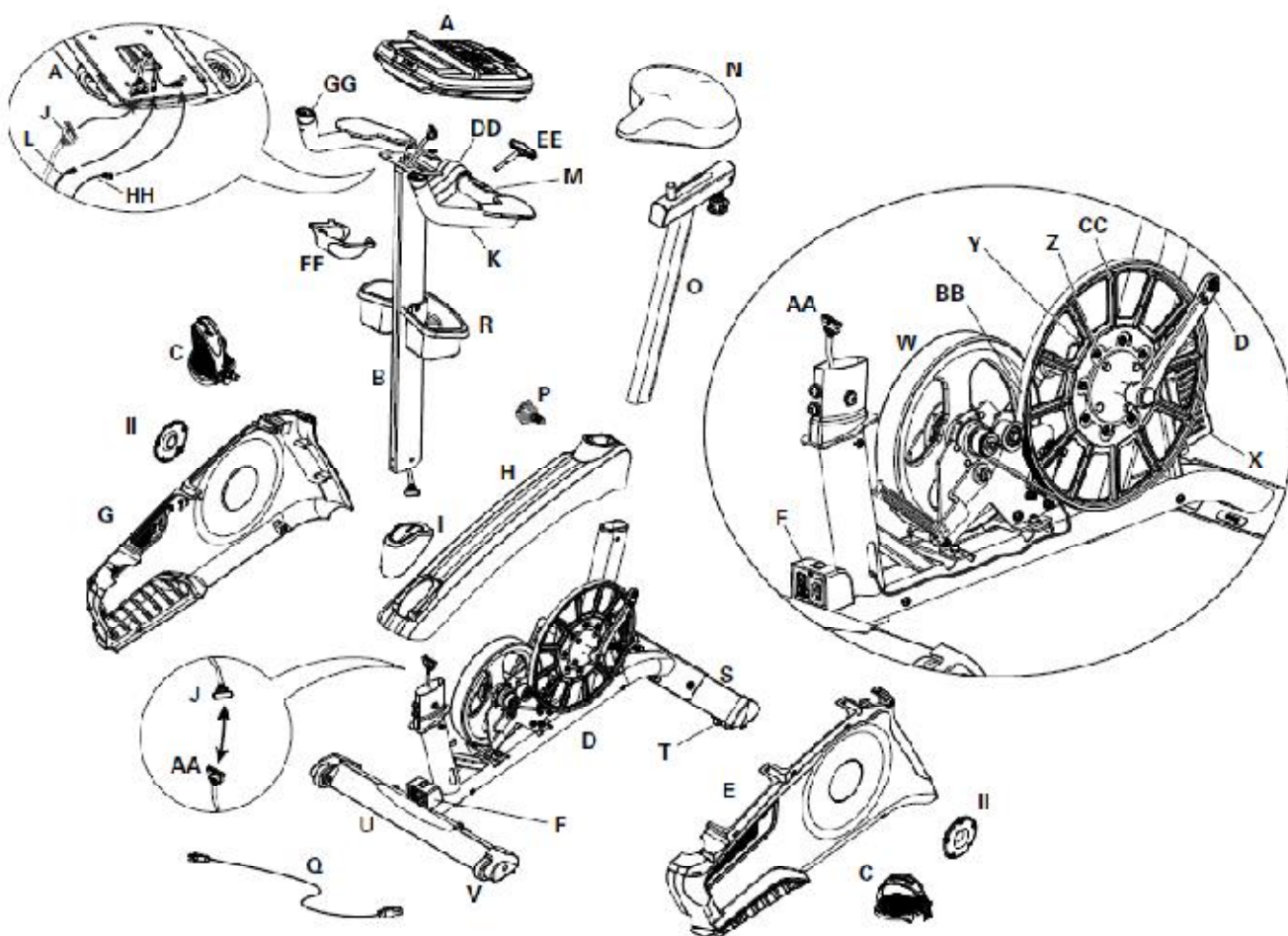
Nevymie ajte batériu vonku alebo vo vlhkom prostredí.

1. Pomocou mince uvoľnite kryt batérie. Vyberte kryt aj batériu.
2. Pri vkladaní novej batérie ju vložte so symbolom + smerujúcim nahor.
3. Nasajte kryt.
4. Zlikvidujte starú batériu na mieste na to určenom.
5. Skontrolujte funkciu hrudného pásu.



Zoznam dielov

| | | | | | |
|----------|---------------------------|----------|-----------------------------|-----------|------------------------------|
| A | Po íta | M | Senzory srdcovej frekvencie | Y | Senzor RPM |
| B | Ty po íta a | N | Sedadlo | Z | Magnet senzoru rýchlosti (8) |
| C | Pedále | O | Ty sedadla | AA | Dátový kábel - spodný |
| D | Rameno k uky | P | Nastavite ná skrutka | BB | Hnací pás |
| E | avý kryt | Q | Napájací kábel | CC | Hnacia kladka |
| F | Vypína | R | Drfliak na f a-u | DD | Kryt riadidiel |
| G | Pravý kryt | S | Zadný stabilizátor | EE | K uka v tvare šTõ |
| H | Vrchný kryt | T | Vyrovnáva e | FF | Oto ný kryt po íta a |
| I | Tesnenie ty e | U | Predný stabilizátor | GG | Dia kový ovláda odporu |
| J | Dátový kábel - vrchný | V | Transportné kolieska | HH | Kábel odporu |
| K | Riadidlá | W | Motor | II | Kryt, disk k uky |
| L | Kábel srdcovej frekvencie | X | Ovládacia doska motora | | |



Riešenie problémov

| Problém | Možná príčina | Riešenie |
|---|---|---|
| Displej ó nesvieti/ iasto ne svieti/nechce sa zapnúť | 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 vypínač | Zapnite vypínač. |
| | Skontrolujte integritu dátového kábla | Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymen- te 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 vymen- te displej. |
| | Displej poškodený a | Ak sa displej rozsvieti len iasto ne a všetky pripojenia sú v poriadku, vymen- te displej. |
| | | 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 displej | Uistite sa, že je kábel pevne pripojený k displeju |
| | 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 mokrú ruky | Senzory môžu mať problém s SF, ak máte suché alebo mokrú ruky. Pomôcť Vám môže vodivý elektródový krém (krém na SF). Dostupný je na internet, v lekárni alebo väčšom obchode s fitness potrebami. |
| | Riadidlá | Ak testy neodhalia žiadne ďalšie problémy, vymen- te riadidlá. |
| Zariadenie pracuje, ale nezobrazujú sa údaje o SF z telemetrického vysielača | Hrudný pás (voliteľný) | Pás by mal byť značkou POLAR, kompatibilný a nekódovaný. Uistite sa, že je hrudný pás umiestnený priamo na koži |

| | | |
|---|--|---|
| | | a kontaktné miesta sú navlhčené. |
| | Batéria v hrudnom páse | Ak má pás vymeniteľnú batériu, vymenite ju za novú. |
| | Skontrolujte profil ušľákovateľa | Choďte do režimu úpravy ušľákovateľa profilu. Zvoďte možnosť WIRELESS HR a uistite sa, že je nastavenie v polohe ON. |
| | Ruženie | Pokúste sa presunúť ďalej od zdrojov ruženia (TV, mikrovlnka, atď.) |
| | Vymenite hrudný pás | Ak je ruženie odstránené a SF stále nezobrazuje, vymenite hrudný pás. |
| | Vymenite poistku | Ak aj naďalej nefunguje signál SF, vymenite poistku. |
| Zariadenie pracuje, ale telemetrický signál SF sa zobrazuje nesprávne | Ruženie | Uistite sa, že prijímač SF nie je blokovaný osobným elektronickým zariadením na ľavej strane podstavca poistky a. |
| Nezobrazujú sa údaje o rýchlosti/RPM a na displeji svieti chybové hlásenie šPlease Pedalõ | Skontrolujte integritu dátového kábla | Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymenite kábel. |
| | Skontrolujte pripojenie/otvorenie dátového kábla | Uistite sa, že kábel správne otočíte a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknúť na svoje miesto. |
| | 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, vymenite ho. |
| Nemeri sa úroveň odporu (zariadenie sa zapne a pracuje správne) | Batérie (ak sú súčasťou) | Vymenite batérie a skontrolujte správnosť fungovania. |
| | Skontrolujte poistku. | Pozrite sa, či je poistka viditeľne prasknutá alebo inak poškodená. V prípade poškodenia vymenite poistku. |
| | Skontrolujte integritu dátového kábla | Všetky drôty by mali byť nepoškodené. Ak je niektorý skrivený alebo prerezaný, vymenite kábel. |
| | Skontrolujte pripojenie/otvorenie dátového kábla | Uistite sa, že kábel správne otočíte a pevne pripojený. Malá západka na konektore má byť |

| | | |
|---|--|---|
| | | oto ená nahor a zacvaknú na svoje miesto. |
| | | Ak ani jedno z vyšie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu. |
| Po íta sa po as používaní 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 skrivený alebo prerazený, vymeníte kábel. |
| | Skontrolujte pripojenie/otočenie dátového kábla | Uistite sa, že kábel správne otočíte a pevne pripojíte. Malá západka na konektore má byť otočená nahor a zacvaknú na svoje miesto. |
| | Reštartujte zariadenie | Odpojte zariadenie z el. siete na 3 minúty. Znovu ho pripojte. |
| | Skontrolujte polohu magnetu (vyfukuje odstránenie krytu) | Magnety by mali byť na svojom mieste na kladke. |
| | Skontrolujte senzor rýchlosti (vyfukuje 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, vymeníte ho. |
| Zariadenie sa trasie/Nie je vyrovnané | Skontrolujte vyrovnávacie podložky | Nastavujte podložky dovtedy, kým nie je zariadenie vyrovnané. |
| | Skontrolujte zem pod zariadením | Nastavenie vyrovnávacích podložiek môže byť nedostatočné na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch. |
| Pedále sú uvoľnené/aflosované sa pedáluje | Skontrolujte pripojenie ramena k uchyteniu | Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kľu. Uistite sa, že spoj nemá spravený závit. |
| | Skontrolujte pripojenie ramena k uchyteniu k osi | Kľuka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú kľuky pripevnené od seba v 180° uhle. |
| Po as pedálovania po ušklikaní | Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľu | Odstráňte pedále. Uistite sa, že na závitoch nie je špina a pedále znovu nasaďte. |
| Pohyb tyče sedadla | Skontrolujte uzamykací | Uistite sa, že nastavíte náskrutka |

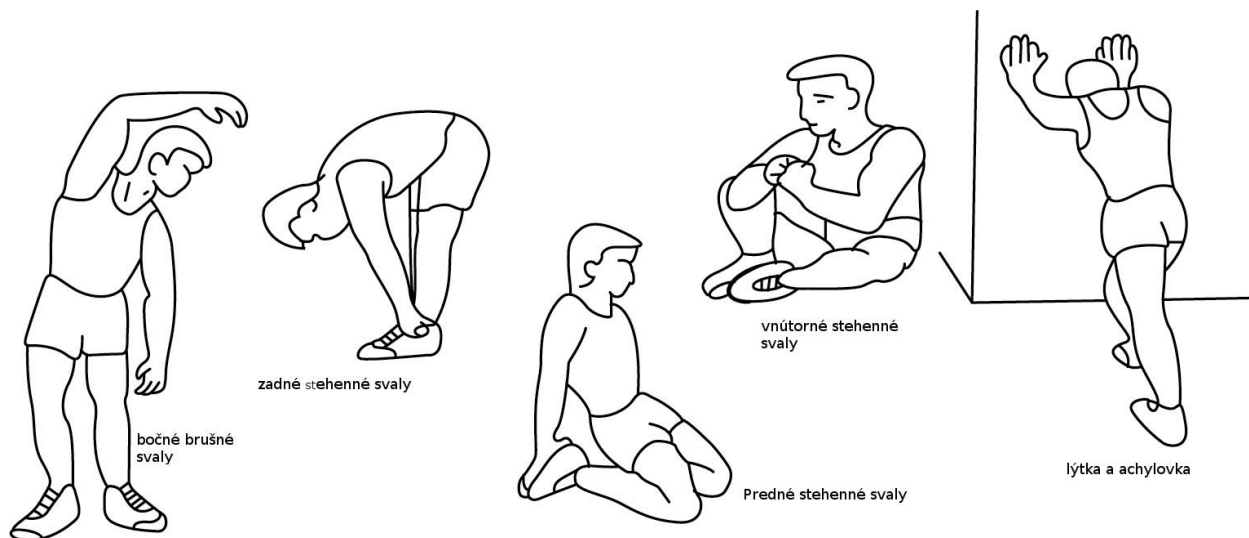
| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| | kolík | je uzamknutá v jednom z otvorov v tyči sedadla. |
| | Skontrolujte nastaviteľnú skrutku | Uistite sa, že je skrutka pevne dotiahnutá. |
| Po ťa nepretržite prepína obrazovky vŕtkových programov | Po ťa je v demonštračnom režime | Stlať a podržať naraz tlačidlá PAUSE/END a po dobu 3 sekúnd. |
| Výsledky cvičenia sa nezosynchronizujú s Bluetooth zariadením | Súasny režim po ťa a | Aby bola možná synchronizácia, zariadenie musí byť v pohotovostnom režime. Stlať a podržať tlačidlo PAUSE/END, akým nebude po ťa v pohotovostnom režime. |
| | Celkový čas cvičenia | Cvičenie musí trvať dlhšie ako 1 minútu, aby bolo možné ho uložiť a poslať ošom. |
| | Fitness zariadenie | Odpojte zariadenie z el. siete na 5 minút a znovu ho pripojte. |
| | Zariadenie s podporou Bluetooth | Skontrolujte, či je na Vašom zariadení zapnutá funkcia Bluetooth. |
| | Fitness aplikácia | Skontrolujte, či je fitness aplikácia kompatibilná s Vaším zariadením. |
| | | Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu. |
| Výsledky cvičenia sa neodoslali z aplikácie Nautilus Trainer na účet MyFitnessPal/Under Armour | Synchronizované úty | V menu aplikácie Nautilus Trainer zvoľte možnosť synchronizácie s útom MyFitnessPal/Under Armour |
| | Synchronizácia zlyhala | Skontrolujte účet a heslo na MyFitnessPal/Under Armour |
| | | Ak ani jedno z vyššie uvedených riešení nepomohlo, kontaktujte svojho predajcu. |

Návod na cvičenie

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

1. Zahrievacie cvičenie

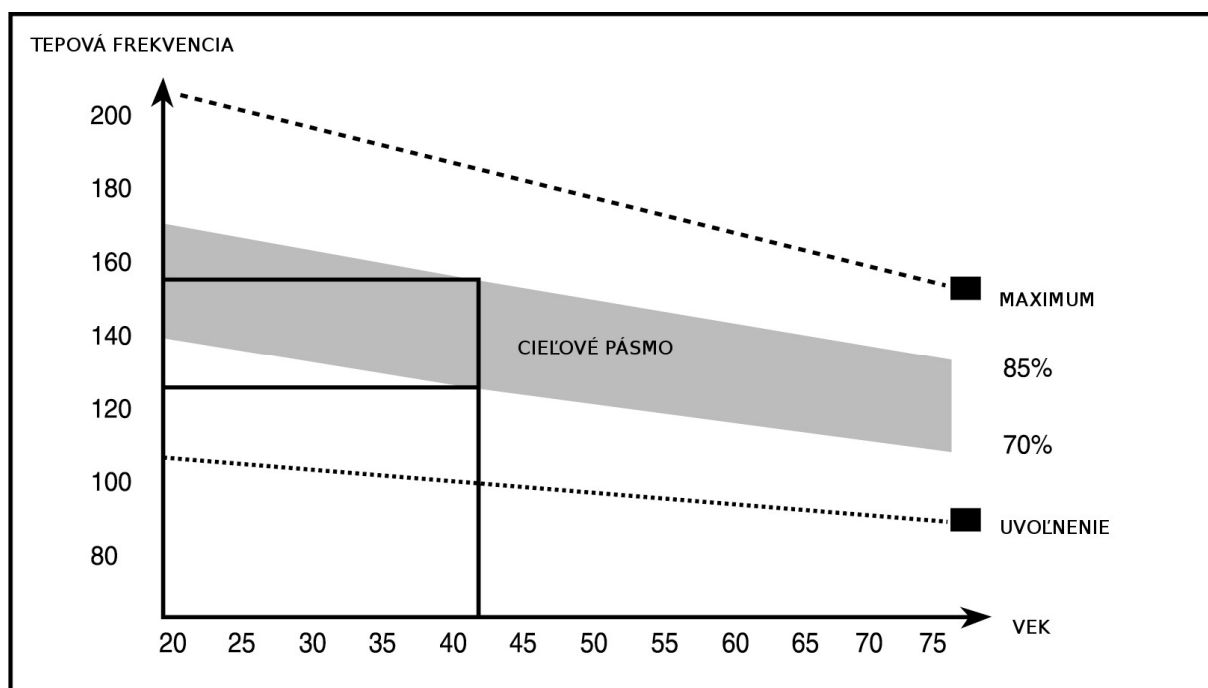
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár zahrievacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť drhľaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov po dosiahnutí stretnutia - ak to bolí,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



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 a skončiť od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

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

Tvarovanie svalov

Pre vytváranie 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 tvrdejšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcviká

Cvienia krku

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



Cvienia pre oblasť ramien

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



Cvienia pre pažerku

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



Cvienia pre vrchnú časť

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



Vnútorňá časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvienia pre kolená

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



Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

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

