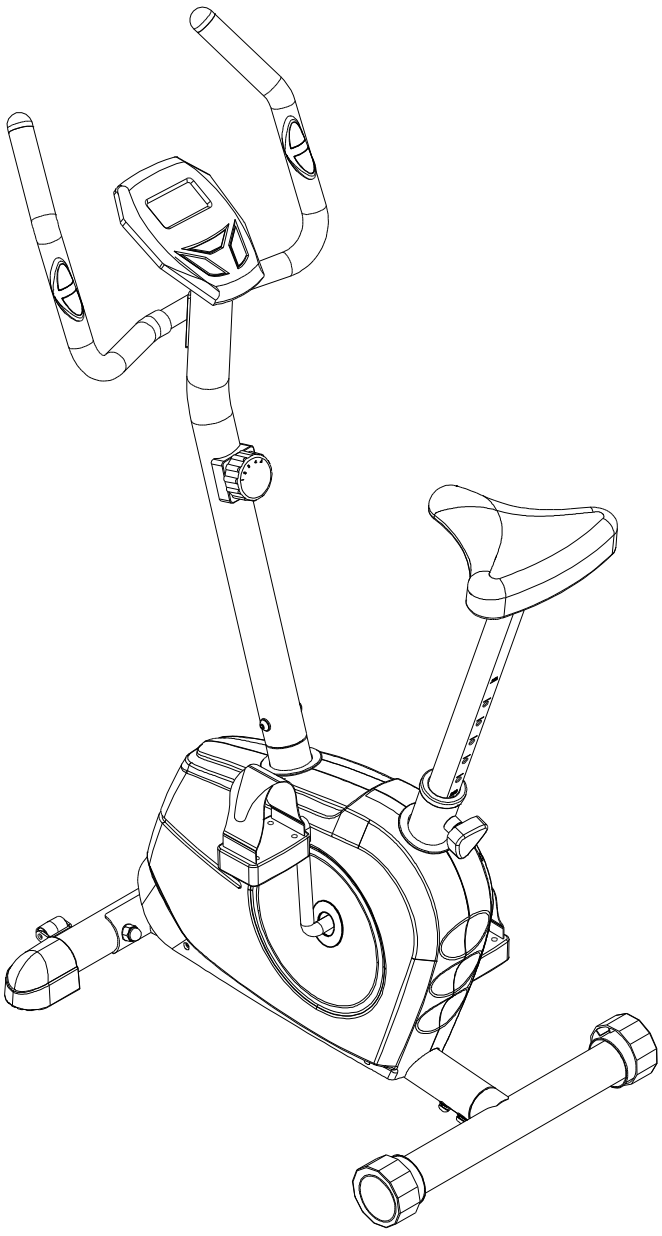
IN 2207

ROTOPED TULSA



Špecifikácia tohto produktu sa môže odlišovať od fotografie a jednotlivé časti môžu byť odlišné bez oboznámenia.

ZOZNAM OBSAHU

2	■	**Bezpečnostné Inštrukcie**
3	■	**Obslužné Inštrukcie / Inštrukcie Počítača**
5	■	**Zoznam súčiastok**
6	■	**Zoznam spojovacieho materiálu**
7	■	**Výkres**
8	■	**Inštrukcie pre montáž**
10	■	**Príručka na riešenie problémov**
11	■	**Zahrievacie a ochladzovacie cvičenia**

BEZPEČNOSTNÉ CVIČENIA

Základné prevencie by mali byť vždy dodržiavané, zahŕňajúc nasledujúce bezpečnostné inštrukcie počas používania tohto zariadenia: Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred začatím používania zariadenia.

1. Prečítajte si všetky inštrukcie v tomto návode a precvičte si zahrievacie cvičenia pred použitím tohto zariadenia.
2. Pred cvičením, za účelom predídenia zranení svalstva, precvičte zahrievacie cvičenia pre každú časť vášho tela. Pozrite si zahrievacie a ochladzovacie cvičenia v tomto návode. Po cvičení sa odporúča relaxácia tela pre ochladenie svalstva.
3. Prosím presvedčte sa, že všetky časti zariadenia sú v poriadku a nie sú poškodené pred začatím používania zariadenia. Toto zariadenie by malo byť položené na pevnom povrchu počas jeho užívania. Odporúča sa použitie podložky alebo obalového materiálu na podlahu.
4. Používajte prosím vhodné oblečenie a obuv keď užívate zariadenie, nepoužívajte oblečenie ktoré by sa mohlo zachytiť do častí zariadenia, nezabudnite na pritiahnutie pedálových pásov.
5. Nevykonávajte žiadnu údržbu alebo doplnky na zariadení ktoré nie sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov, prerušte používanie zariadenia a konzultujte s AUTORIZOVANÝM SERVISNÝM MIESTOM.
6. Nepoužívajte zariadenie vo vonkajšom prostredí.
7. Toto zariadenie je určené iba pre domáce používanie.
8. Na zariadení môže cvičiť iba jedna osoba v čase.
9. Udržujte mimo dosahu detí a domácich zvierat, počas používania. Toto zariadenie je určené na používanie iba dospelou osobou. Minimálna požadovaná voľná plocha pre bezpečné užívanie je minimálne dva metre.
10. Ak pociťujete bolesti v hrudnej časti, nevoľnosť, závrat, alebo dýchavičnosť, mali by ste

okamžite prerušiť cvičenie a konzultovať vášho lekára pred ďalším používaním.

11. Maximálna povolená váha užívateľa je 110 kg.

UPOZORNENIE: **Pred začatím cvičebného programu konzultujte so svojím lekárom. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby nad 35 rokov alebo pre osoby ktoré majú zdravotné problémy. Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie v tomto návode pred začatím používania akéhokoľvek fitnes zariadenia.**

VÝSTRAHA: **Prečítajte si pozorne všetky inštrukcie pred obsluhou tohto zariadenia. Uchovajte si návod na obsluhu pre budúce používania.**

OBSLUŽNÉ INŠTRUKCIE

1. Obsluhujte na základe vašej kondície.
2. Nastavenie gombíka kontroly napätia:
   Pre zvýšenie zaťaženia, otočte gombíkom kontroly napätia v smere hodinových ručičiek.
   Pre zníženie zaťaženia, otočte gombíkom kontroly napätia v protismere hodinových ručičiek.
3. Nastavenie koncovky zadného stabilizátora :
   Otočte koncovku zadného stabilizátora na úroveň bicykla podľa vašej potreby.
4. Nastavenie pozície sedadla:
   Otočte gombíkom na nastavenie sedadla v protismere hodinových ručičiek, dokedy sa bude dať sedadlo posúvať hore a dole, a potom si sedadlo posuňte do pozície ktorá vám vyhovuje. Uzamknite sedadlo v nastavanej pozícii pritiahnutím gombíka v smere hodinových ručičiek.
   POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla, je maximálna vnútorná hĺbka označená čiarou, to znamená, že nesmiete sedadlo nastaviť nad túto čiaru.
5. Sediaca pozícia: posaďte sa na vankúš sedadla počas cvičenia, prosím utiahnite si pedálové remienky a uchyťte rukoväť, nastavte si pozícii podľa vašej cvičiacej rýchlosti a intenzity.

OBSLUHA POČÍTAČA

AKO NAINŠTALOVAŤ BATÉRIE:

1. Odstráňte kryt batérie na zadnej strane počítača.
2. Vložte dve "VEĽKOSŤ-AA" alebo "UM-3" batérie do krytu batérie.

3. Presvedčte sa, že sú batérie správne vložené a strunky batérie sú v priamom kontakte s batériami.
4. Nasaďte späť kryt batérií.
5. Ak je displej nečitateľný, alebo len je čitateľný iba čiastočne, vyberte batérie a počkajte 15 sekúnd pred ich ďalšou inštaláciou.
6. Výmena batérií vymaže pamäť počítača.

FUNKCIE A PREVÁDZKA:

AUTO ON /OFF: Keď začnete s cvičením, stlačte MODE tlačidlo na počítači, počítač sa týmto zapne. Ak ponecháte zariadenie po dobu 4 minút bez používania, počítač sa automaticky vypne.

SCAN: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ sa ukazovateľ nezobrazí SCAN; počítač začne automaticky načítavať funkcie každých 5 sekúnd.

ČAS: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí ČAS/TIME; počítač zobrazí váš čas trvania cvičenia v minútach a sekundách.

RÝCHLOSŤ: Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí RÝCHLOSŤ/SPEED; počítač zobrazí aktuálnu rýchlosť vášho cvičenia.

CAL (KALÓRIE): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí KALÓRIE/ CAL; počítač zobrazí celkové spálené kalórie počas vášho cvičenia.

♡ **PULZ (PULSE):** Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí PULZ/ PULSE a potom podržte obe ruky na senzoroch ktoré sú umiestnené na rukoväti, na displeji sa zobrazia hodnoty vášho aktuálneho srdcového pulzu a symbol srdca. Pre uistenie, že sú hodnoty vášho pulzu správne načítané, prosím vždy uchopte senzory oboma rukami nie iba jednou rukou, keď sa pokúšate testovať hodnoty vášho srdcového pulzu.

DIST (VZDIALENOSŤ): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí VZDIALENOSŤ/ DIST; počítač zobrazí kumulované vzdialenosť vášho cvičenia.

ODO (ODOMETER): Stlačte MODE tlačidlo pokiaľ ukazovateľ nezobrazí ODO; počítač zobrazí totálnu kumulovanú vzdialenosť.

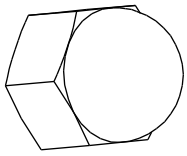
RESET: Stlačte MODE tlačidlo na viac ako 4 sekundy, všetky hodnoty funkcií sa zresetujú na nulu, okrem funkcie ODO .

ZOZNAM SÚČIASTOK

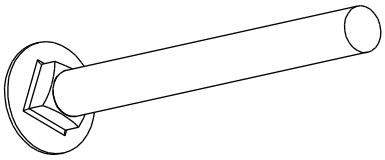
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
001	Hlavný rám	1	033	Pružná podložka Ø6	2
002	Rukoväť Ø25x1.5	1	034	Krycia matica M10	2
003	Stĺp rukoväte Ø50x1.5	1	035	Skrutka M10x57	2
004	Zadný stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Veľká podložka Ø10	2
005	Zotrvačník Ø230	1	037	Oblúková podložka Ø8	10
006	Predný stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Gombík kontroly napätia 0325-BC66501-0101	1	039	Skrutka M8x10	1
008	Gombík na pozíciu sedadla M12	1	040	Hlavicová Phillips samozávitová skrutka ST4.2x25	8
009	Remeň PJ 330J6	1	041	Hlavicová Phillips samozavŕtavacia skrutka ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Uzamykacia matica M8	3
011	Matica M10x1	2	043	Skrutka M8x20	1
012	Puzdro	1	044	Tlakový remeň kolesa	1
013	Ľavý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Skrutka M6x10	1

015	Skrutka ST2.9x10	2	047	Skrutka M5x10	4
016	Krúžok	1	048	Okrúhla gumená krytka	2
017	Puzdro osi 7/8"	1	049	Koncovka rukoväte Ø25	2
018	Matica 7/8"	1	050	Penové držadlo rukoväte Ø30xØ24x460	2
019	Remenica s kľukou 240J6	1	051	Skrutka ST4.2x20	2
020	Ľavý pedál	1	052	Dopravné koleso Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál	1	053	Ručný senzor pulzu s káblom L=750mm	2
022	Kľuková priechodka	2	054	Podložka Ø6	1
023	Ložiská	2	055	Nylónová matica M6	2
024	Závitová skrutka M8x15	10	056	Skrutka M6x48	2
025	Stĺp sedadla	1	057	Skrutka M5x25	1
026	Senzor s káblom L=750mm	1	058	Osová objímka 15/16"	1
027	Vankúš sedadla DD28T	1	059	Stredná sekcia kábla senzoru L=1000mm	1
028	Koncovka predného stabilizátora	2	060	Kábel napätia L=1150mm	1
029	Koncovka zadného stabilizátora	2	061	Podložka Ø8	4
030	U Konzola	2	062	Veľká podložka Ø5	1
031	Nastaviteľná skrutka M6x36	2	063	Krytka Ø50x1.2t	1
032	Matica M6	2	064	Krytka Ø50x10t	1

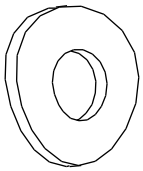
ZOZNAM SPOJOVACIEHO MATERIÁLU



(34) Matica M10
2 ks

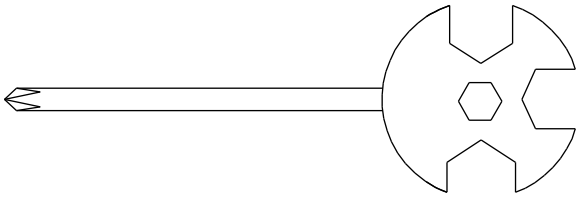


(35)SrutkaM10x5
7- 2 ks

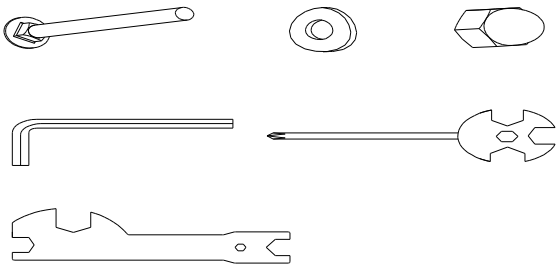


(36) Veľká podložka Ø10
2 ks

kľúč6mm
1 ks

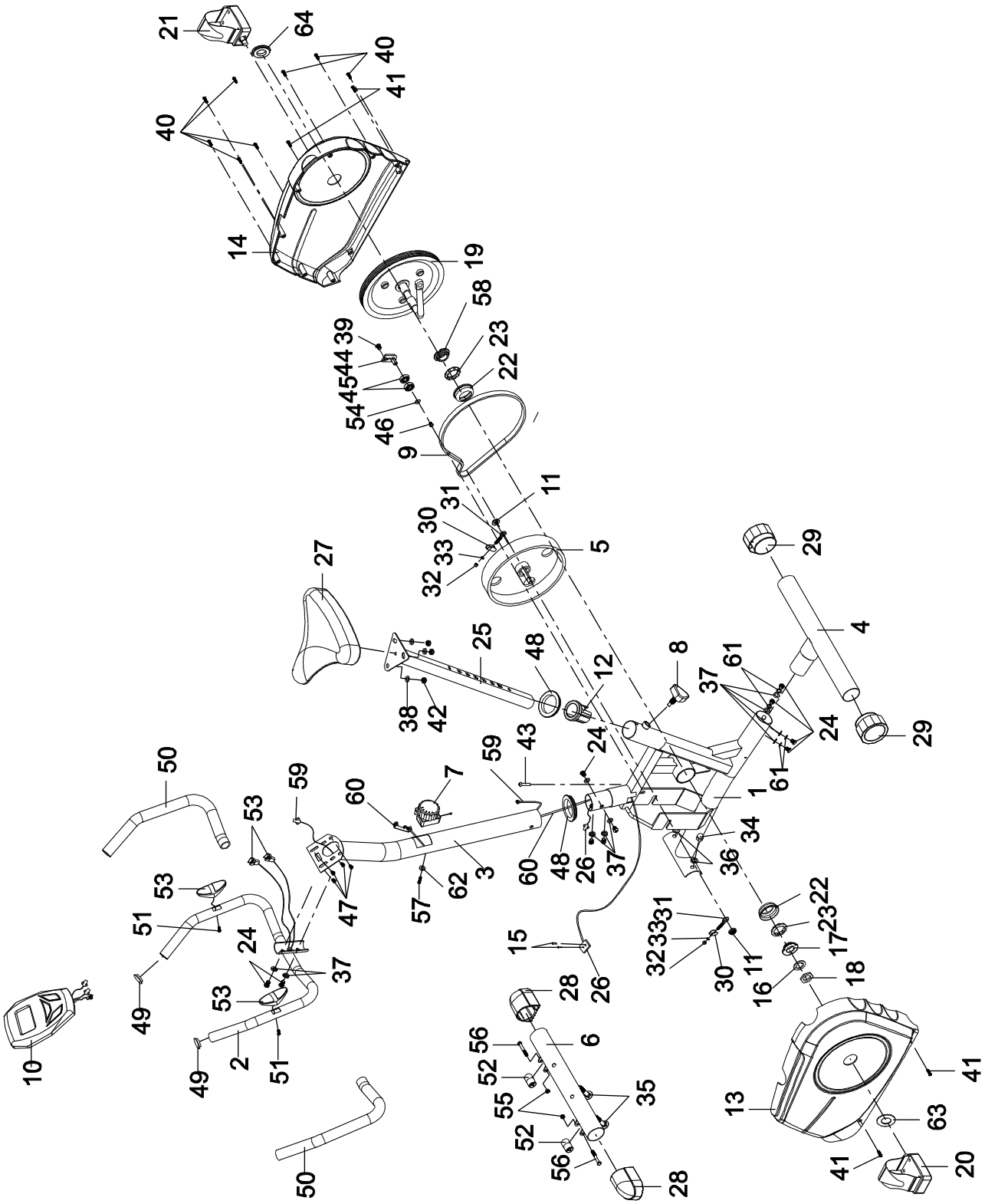


Multi nástroj s Phillips šrobovákom
S13, S14, S15
1 ks

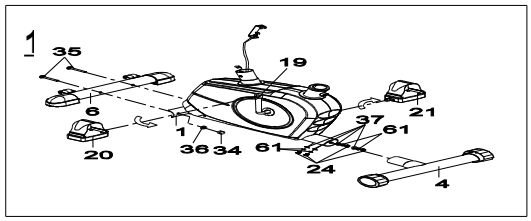


Multi nástroj 1
ks

VÝKRES

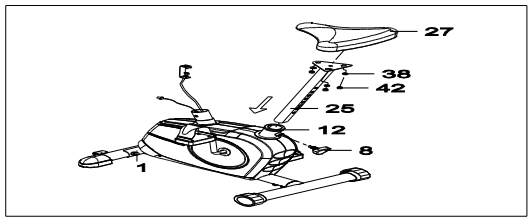

21
64
40
41
40
14
19
58
39
44
23
22
45
54
46
9
11
31
30
33
32
5
27
29
4
25
48
12
8
61
37
38
42
24
29
50
59
43
24
59
7
60
1
53
61
53
60
3
34
51
57
62
48
26
37
36
22
53
47
15
31
23
24
32
33
17
49
37
30
11
16
18
28
10
56
6
41
52
2
51
55
35
13
63
52
56
41
20
50
28

MONTÁŽNE INŠTRUKCIE



1. Inštalácia predného/zadného stabilizátora a pedálov.

Priložte a utiahnite predný stabilizátor (6) k prednej doske hlavného rámu (1)s dvoma M10 čiapočkovými maticami (34), M10x57 skrutkami (35), a Ø10 veľkými podložkami (36).

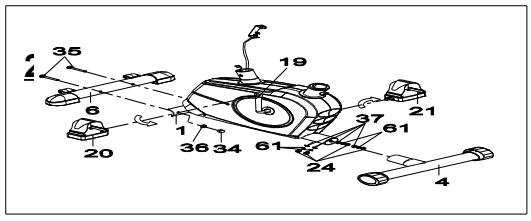


Vyberte štyri M8x15 skrutky (24), Ø8 podložky (61), a Ø8 kruhové podložky (37) zo zadného stabilizátora (4). Potom priložte a pritiahnite zadný stabilizátor (4) k zadnej tyči hlavného rámu (1) so štyrmi M8x15 skrutkami (24), Ø8 podložkami (61), a Ø8 kruhovými podložkami (37) ktoré ste pred tým vybrali.

Pripojte ľavý pedál (20) ku ľavej kľuke (19). Navlečte ho do kľuky a utiahnite závit v smere hodinových ručičiek s nástrojom, ktorý je priložený.

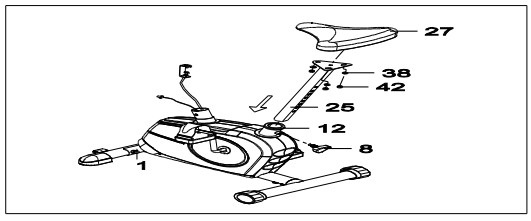
Pripojte pravý pedál (21) k pravej kľuke (19) otočením v smere hodinových ručičiek.

POZNÁMKA: Ľavý a pravý pedála (20, 21) a kľuky (19) sú označené s "**L**" & "**R**" (L-ľavý R-pravý).



2. Inštalácia vankúša sedadla a pozícia sedadla.

Vyberte tri M8 matice (42) a Ø8 podložky (38) zo spodku vankúša sedadla (27). Potom priložte sedadlo (27) na trojuholníkovú platňu tyče sedadla (25) s troma M8 maticami (42) a Ø8 podložkami (38) ktoré ste pred tým odobrali.



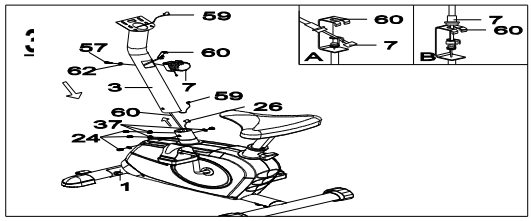
Vložte sedadlový stĺpik (25) do puzdra (12) na tyči hlavného rámu (1) a upevnite s gombíkom pre nastavenie sedadla (8) k tyči hlavného rámu (1) otočením v smere hodinových ručičiek pre uzamknutie pozície sedadla (25) vami vyhovujúcej.

Nastavenie pozície sedadla:

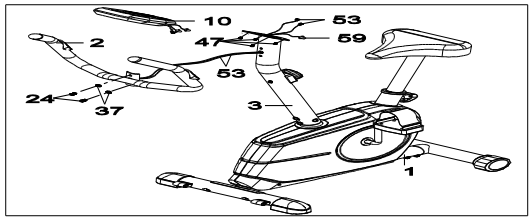
Otočte gombíkom pre nastavenie pozície sedadla (8) v protismere hodinových ručičiek,

pokiaľ sa tyč sedadla (25) bude dať posúvať smerom dole alebo hore a potom posuňte sedadlo (25) smerom nahor alebo dole do výšky ktorá vám vyhovuje. Uzamknite sedadlo (25) v tejto pozícii otočením gombíka v smere hodinových ručičiek.
POZNÁMKA: Pri nastavovaní výšky sedadla, je maximálna hĺbka označená čiarou aby sa tyč sedadla nedostala nad okraj jeho puzdra.

3. Inštalácia tyče rukoväte a kontroly napätia.

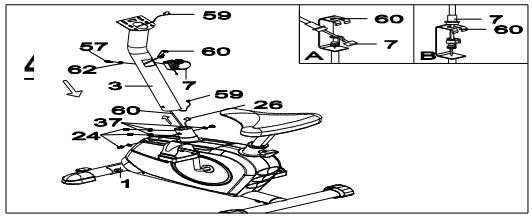


Odoberte štyri M8x15 skrutky (24) a Ø8 podložky (37) z tuby hlavného rámu. (1).
Vložte kábel (60) cez vnútorný spodný otvor tyče rukoväte (3) a vytiahnite ho cez štvorcový otvor tyče rukoväte. (3). Pripojte senzorový kábel (26) z hlavného rámu (1) ku strednej sekcii senzorového kábla (59) z tyče rukoväte (3).

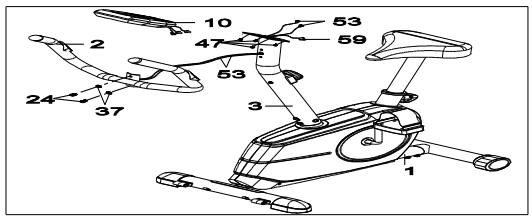


Vložte tyč rukoväte (3) do trubice hlavného rámu (1) a zaistite so štyrmi M8x15 skrutkami
(24) a Ø8 podložkami (37) ktoré ste pred tým odobrali.
Odoberte M5x25 skrutky (57) a veľké podložky Ø5 (62) z gombíka pre kontrolu napätia (7). Vložte koniec kábla z kontrolného gombíka napätia (7) na háčik (60) tak ako je zobrazené na výkrese A pozícia 3. Potiahnite kábel kontrolného gombíka (7) hore a zatlačte ho do medzery kovového držiaka kábla (60) ako je zobrazené na výkrese B pozícia 3. Pripojte gombík kontroly napätia (7) na tyč rukoväte (3) s M5x25 skrutkami (57) a Ø5 veľkými podložkami (62) ktoré ste pred tým odobrali.

4. Inštalácia rukoväte a počítača.



Odoberte dve M8x15 skrutky (24) a Ø8 podložky (37) z tyče rukoväte (3).
Vložte káble ručného senzoru pulzu (53) do otvoru v tyči rukoväte (3) a potom ich vytiahnite von cez vrchný koniec tyče rukoväte (3).
Pripojte rukoväť (2) na tyč rukoväte (3) s dvoma



M8x15 skrutkami (24) a Ø8 podložkami (37) ktoré ste pred tým odobrali.
Odoberte štyri M5x10 skrutky (47) z počítača (10). Pripojte kábel ručného senzora pulzu (53) a kábel strednej sekcie senzora (59) k dvom káblom, ktoré vychádzajú z počítača. (10). Potom pripojte počítač (10) na vrchný koniec tyče rukoväte (3) so štyrmi M5x10 skrutkami (47) ktoré ste pred tým odobrali.

PRÍRUČKA RIEŠENIA PROBLÉMOV

1. Presvedčte sa, že sú všetky skrutky a matice riadne utiahnuté a že všetky otáčavé časti a môžu voľne otáčať bez porušenia súčiastok.
2. Čistite zariadenie opatrne s mydlom a prachovkou. Prosím nepoužívajte žiadne rozpúšťadlá pre čistenie zariadenia.

Problém	Možná príčina	Nápravy
Základňa je nestabilná.	1. Podlaha je nerovnomerná alebo sa na pod predným stabilizátorom nachádzajú malé predmety.. 2. Koncovky zadného stabilizátora nie sú správne vyrovnané počas nastavenia.	1. Odstráňte predmety. 2. Nastavte koncovky zadného stabilizátora.
Rukoväť alebo tyč sedadla sa natriasa.	Skrutky alebo gombík nastavenia sedadla sú uvoľnené.	Utiahnite skrutky alebo gombík nastavenia sedadla.
Hlasný zvuk z otáčavých častí.	Interval častí nie je správne utiahnutý.	Otvorte kryt a správne ich nastavte.
Žiaden odpor počas bicyklovania do vrchu.	1. Interval magnetického odporu sa zvyšuje. 2. Gombík kontroly odporu je poškodený. 3. Uvoľnil sa remeň. 4. Ložiská sú poškodené.	1. Otvorte kryt pre nastavenie. 2. Vymeňte gombík kontroly odporu. 3. Otvorte kryt pre nastavenie. 4. Vymeňte ložiská.

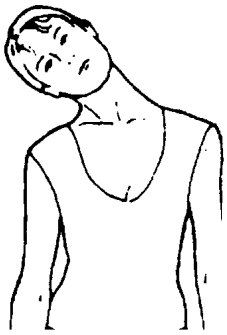
ZAHRIEVACIA A OCHLADZOVACIE CVIČENIA

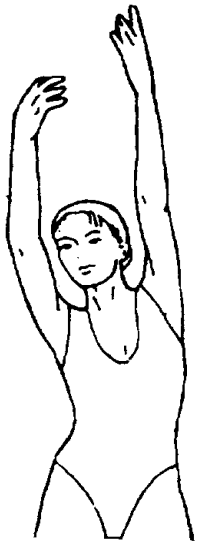
Dobrý cvičebný program musí zahŕňať zahrievacia cvičenia, aerobik a ochladzovacie cvičenia. Precvičujte kompletný program minimálne dva až tri krát do týždňa, s jedným dňom oddychu medzi nimi. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť intenzitu vášho cvičenia na štyri alebo päť cvičení týždenne.

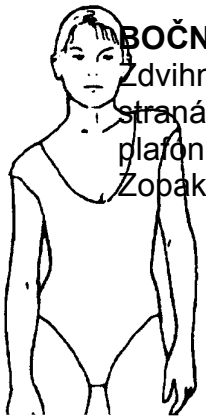
AEROBIK CVIČENIE je trvalá aktivita ktorá odosiela kyslík do vašich svalov cez srdce a pľúca. Aerobik cvičenie napomáha zvyšovať kondíciu vašich pľúc a srdca. Aerobik cvičenie podporujte spolu s aktivitou ktorá zahŕňa aktivitu vašich veľkých svalov, ako sú napríklad : nohy, ramená, a zadné partie. Vaše srdce pulzuje rýchlejšie a dýchate hlbšie. Aerobik cvičenie by malo byť súčasťou každej vašej cvičiacej rutiny.

ZAHRIEVACIE CVIČENIE je dôležitá súčasť cvičebného programu. Malo by začínať každé cvičenie, aby pripravilo vaše telo pre viac namáhavé cvičenie, tým, že si zahrejete svalstvo, zvýšite váš krvný obeh a pulzu, a dodáte tým viac kyslíku do vašich svalov.
OCHLADZOVACIE CVIČENIE na konci vášho cvičebného programu, opakujte tieto cvičenia pre zníženie napätia vo vašich svaloch.

OTÁČANIE HLAVOU
Otočte vašou hlavou doprava na jedno odpočítanie, pociťujúc napätie na ľavej strane vášho krku, potom natočte hlavu späť na jedno odpočítanie, natiahnite bradu smerom k plafónu a pootvorte ústa. Otočte hlavou doľava na jedno odpočítanie, potom spustite hlavu smerom k hrudníku na jedno odpočítanie.

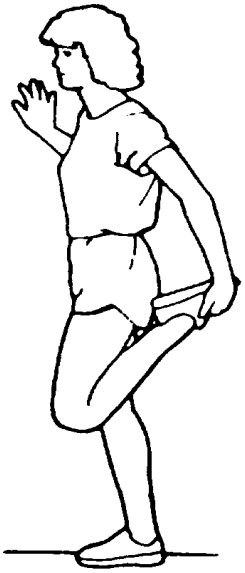






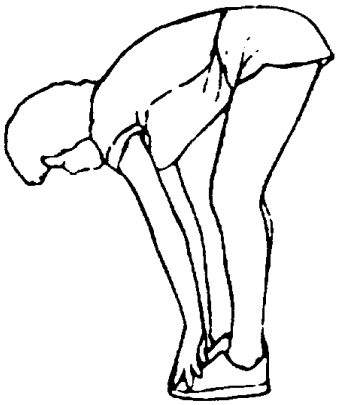
BOČNÉ NAPÍNANIE
Zdvihnite ruky nad vašu hlavu a otvorte ramená po stranách. Natiahnite pravú ruku tak ďaleko smerom k plafónu ako je to možné na jedno odpočítanie. Zopakujte s ľavou rukou.

NADVIHOVANIE RAMIEN
Nadvihnite vaše pravé rameno smerom k uchu na jedno odpočítanie. Potom nadvihnite ľavé rameno na jedno odpočítanie ako necháte poklesnúť vaše pravé rameno



NAPÍNANIE ŠTVORSVALU
S jednou rukou sa oprite o stenu, natiahnite sa za seba a potiahnite pravé chodidlo smerom hore. Pritiahnite opätok blízko zadnej časti tak ako je to najviac možné. Podržte na 15 odrátavaní, zopakujte s ľavou nohou.

NAPÍNANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV
Posaďte sa tak, že päty dajte k sebe a vaše kolená smerujú von. Pritiahnite vaše chodidlá ku vašim slabinám najviac ako sa len dá. Jemne zatlačte vaše kolená smerom ku podlahe. Podržte na 15 odpočítaní.

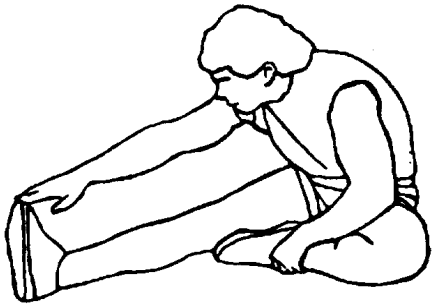


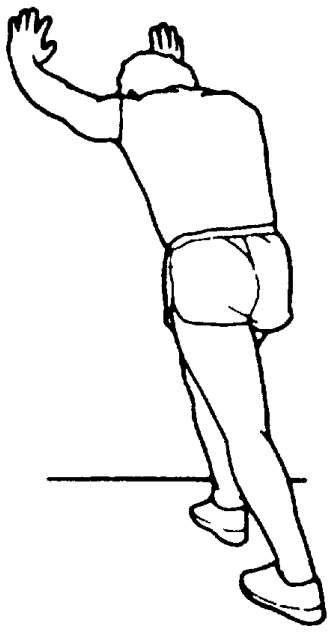
DOTYKY PALCOV

Pomaly sa predkloňte v páse, dovoľte chrbtu a ramenám relaxovať zakiaľ naťahujete svalstvo smerom k palcom. Dotknite sa palcov čo najviac ako sa vám dá, a zostaňte tak po dobu 15 odpočítaní.

NAPÍNANIE KOLIEN

Natiahnite vašu pravú nohu. Oprite si vaše ľavé chodidlo o vnútornú stranu stehna. Napnite sa smerom k vášmu palcu najviac ako sa vám dá. Podržte na 15 odpočítaní. Oddýchnite si a zopakujte s vašou ľavou nohou





LÝTKA/ACHILOVKY NAPÍNANIE

Oprite sa o stenu, s ľavou nohou pred pravou a vašim ramenami smerujúcimi ku stene. Podržte pravú nohu napnutú a ľavú nohu na podlahe; potom pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa smerom dopredu, pohybom vašich bokov smerom ku stene. Podržte a potom zopakujte na druhej strane na 15 odpočítaní.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

b.. záruka na computer a elektrozariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi

b.. nesprávnou údržbou

c.. mechanickým poškodením

d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)

e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

f.. neodbornými zásahmi

g.. nesprávným používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5.. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

www.insportline.sk

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE: