

02

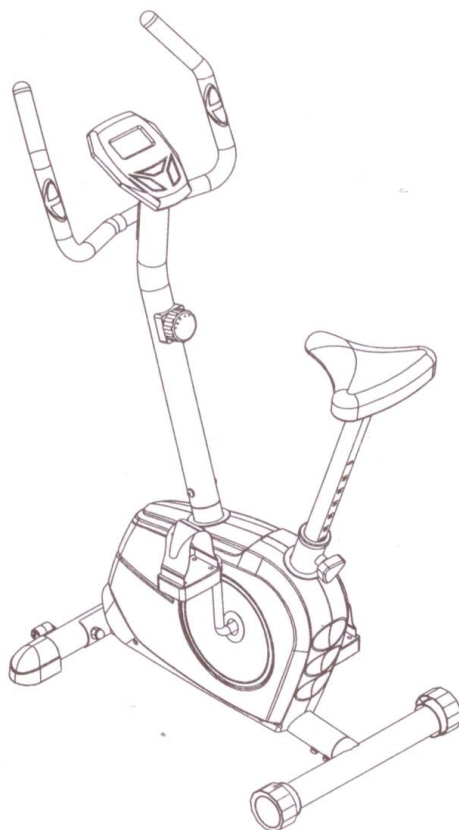
Magnetic 400

Magnetický rotoped

Uživatelský manuál

Výr. č.: 1005

SPARTAN[®]
SPORT



Specifikace tohoto produktu se může lišit od vyobrazení. Vyhrazujeme si právo změn.

OBSAH

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	2
PROVOZNÍ POKYNY	3
NÁVOD K POČÍTAČI	3
SEZNAM DÍLŮ	5
SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ	6
PŘEHLEDOVÝ NÁKRES	7
POKYNY PRO SESTAVENÍ	8
NÁVOD K ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ	10
ZHŘÍVÁNÍ PŘED A OCHLAZOVÁNÍ PO TRÉNINKU	11

NÁVOD K POUŽITÍ

1. Přístroj používejte v souladu se svou kondicí.
2. Pomocí otočného knoflíku nastavte požadovaný odpor:
Pro zvýšení zátěže otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček.
Pro snížení zátěže, otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček.
3. Nastavte koncovou krytku zadního stabilizátoru:
Otočte krytkou zadního stabilizátoru tak, abyste rotoped vyrovnali.
4. Nastavení sedla:
Otáčejte knoflíkem sedla, dokud nebudete moci pohybovat sloupkem sedla nahoru a dolů. Poté nastavte sedlo do požadované polohy. Sedlo zaaretujte utáhnutím knoflíku ve směru hodinových ručiček.
Upozornění: Když nastavujete výšku sedla, nesmí být vidět čára označující minimální zapuštění sloupku sedla do rámu.
5. Sezení na přístroji: jestliže cvičíte, sedněte na sedle, utáhněte třmeny na pedálech a držte řídítka, držení těla upravte podle rychlosti a intenzity cvičení.

NÁVOD K POČÍTAČI

Vložení baterií:

1. Odstraňte kryt baterií.
2. Vložte 2 baterie velikosti AA.
3. Přesvědčte se, že jsou baterie správně vloženy.
4. Opět nasadte kryt baterií.
5. Pokud by byl zobrazovaný údaj nesprávný, vyjměte baterie, počkejte 15 sekund a opět je vložte.
6. Při výměně baterií se data uložená v paměti ztratí.



Funkce:

Auto on/off: Jakmile začnete trénovat nebo stisknete tlačítko MODE, počítač se zapne. Pokud 4 minuty netrénujete, počítač se automaticky vypne.

SCAN: Stiskněte tlačítko MODE a podržte je tak dlouho, až bude šipka ukazovat na SCAN, počítač přepíná v intervalu 5 sekund mezi jednotlivými funkcemi.

TIME (ČAS): Stiskněte tlačítko MODE a podržte je tak dlouho, až bude šipka ukazovat na TIME (ČAS), počítač zobrazuje dobu tréninku.

SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje se tréninková rychlost.

CAL (KALORIE): Počítač ukazuje spotřebované kalorie.

♥ **PULSE (PULS):** Stiskněte pevně oběma rukama madla na senzorech, zobrazí se Vaše srdeční frekvence.

DIST (VZDÁLENOST): Zobrazuje se tréninková vzdálenost.

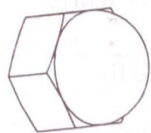
ODO: Počítač zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost.

RESET: Stiskněte po dobu 4 sekund tlačítko MODE a počítač nastaví vše kromě funkce ODO na 0.

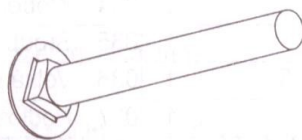
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
001	Hlavní rám	1	033	Pérová podložka Ø6	2
002	Řídítka Ø25x1.5	1	034	Kloboučková matice M10	2
003	Sloupek řidítek Ø50x1.5	1	035	Šroub M10x57	2
004	Zadní stabilizátor Ø50x1.5	1	036	Velká podložka Ø10	2
005	Setrvačnick Ø230	1	037	Podložka Ø8	10
006	Přední stabilizátor Ø50x1.5	1	038	Podložka Ø8	3
007	Knoflík regulace odporu 0325-BC66501-0101	1	039	Šroub M8x10	1
008	Knoflík sloupku sedla M12	1	040	Samorezný křížový šroub s půlkulatou hlavou ST4.2x25	8
009	Pás PJ 330J6	1	041	Závrtný křížový šroub s půlkulatou hlavou ST4.2x25	4
010	Počítač JVT29104	1	042	Pojistná matice M8	3
011	Matice M10x1	2	043	Šroub M8x20	1
012	Pouzdro	1	044	Přítlačné kolečko pásu	1
013	Levý kryt 540x366x74	1	045	Ložisko 6000zz	2
014	Pravý kryt 540x366x78	1	046	Šroub M8x10	1
015	Šroub ST2.9x10	2	047	Šroub M5x10	4
016	Kroužek	1	048	Kulatá pryžová krytka	2
017	Středová objímka 7/8"	1	049	Koncová krytka řidítek Ø25	2
018	Matice 7/8"	1	050	Pěnový potah řidítek Ø30xØ24x460	2
019	Řemenice pásu s klikou pedálu 240J6	1	051	Šroub ST4.2x20	2
020	Levý pedál JD-72A	1	052	Transportní kolečko Ø23xØ6x32	2
021	Pravý pedál JD-72A	1	053	Senzor měření pulsu na ruku s kabelem l=750mm	2
022	Středové pouzdro	2	054	Podložka Ø6	1
023	Kuličkové ložisko	2	055	Nylonová matice M6	2
024	Šroub M8x15	10	056	Šroub M6x48	2
025	Sloupek sedla	1	057	Šroub M5x25	1
026	Senzor s kabelem d=750mm	1	058	Středová objímka 15/16"	1
027	Sedlo DD28T	1	059	Střední část kabelu senzoru l=1000mm	1
028	Krytka předního stabilizátoru	2	060	Kabel nastavení odporu d=1150mm	1
029	Krytka zadního stabilizátoru	2	061	Pérová podložka Ø8	4
030	U držák	2	062	Velká podložka Ø10	1
031	Nastavovací šroub M6x36	2	063	Krytka Ø50x1.2t	1
032	Šestihránná matice M6	2	064	Krytka Ø50x10t	1

SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ



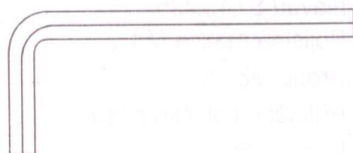
(34) Zavřená matice M10
2 kusy



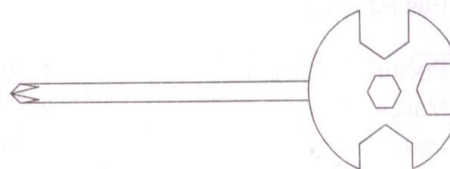
(35) Šroub M10x57
2 kusy



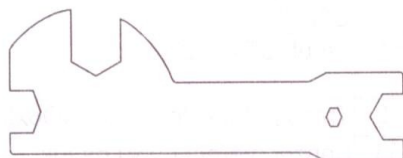
(36) Velká podložka Ø10
2 kusy



Imbusový klíč 6mm
1 kus

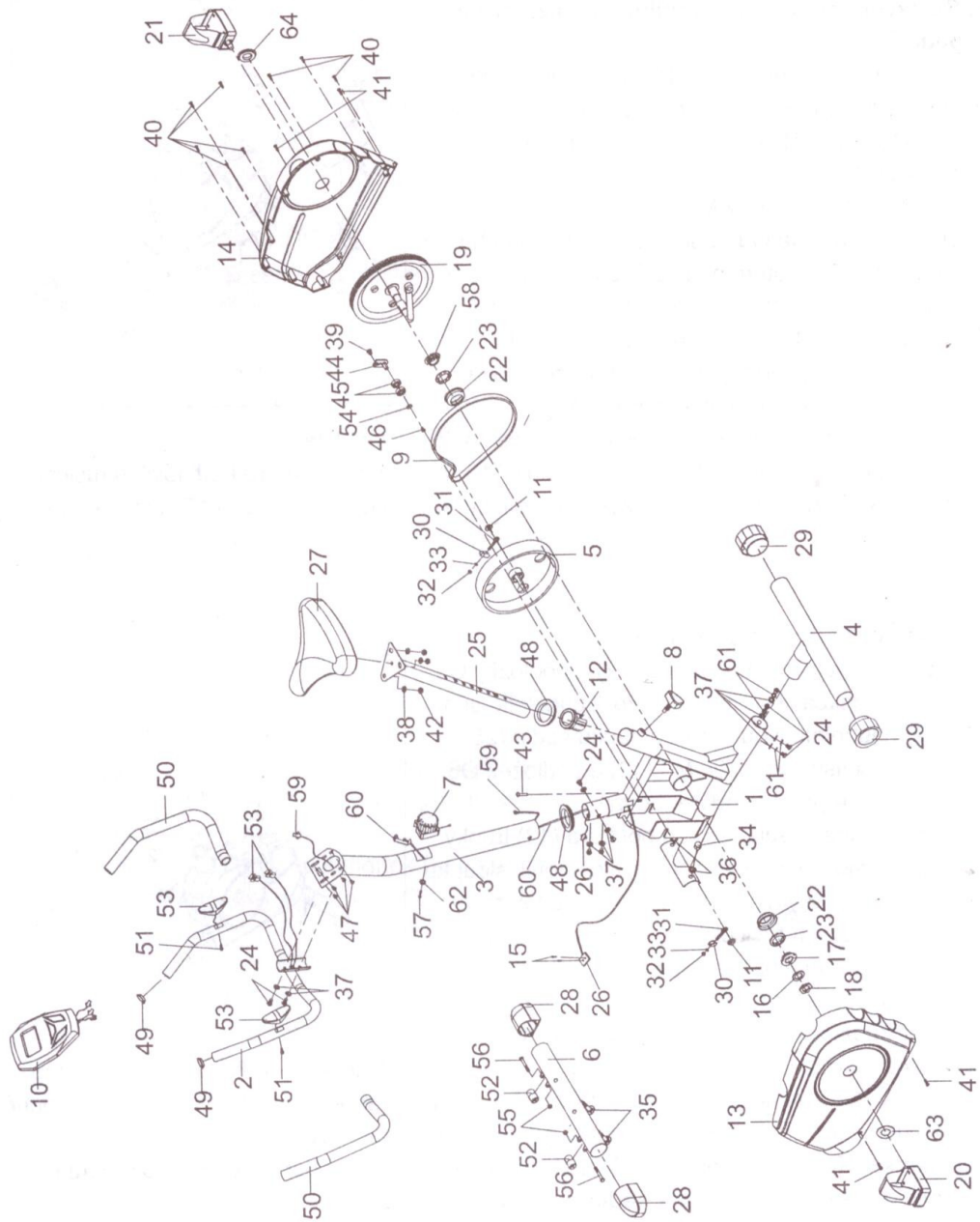


Klíč/šroubovák S13, S14, S15
1 kus



Klíč
1 kus

PŘEHLEDOVÝ NÁKRES



POKYNY PRO SESTAVENÍ

1. Sestavení předního / zadního stabilizátoru a pedálů.

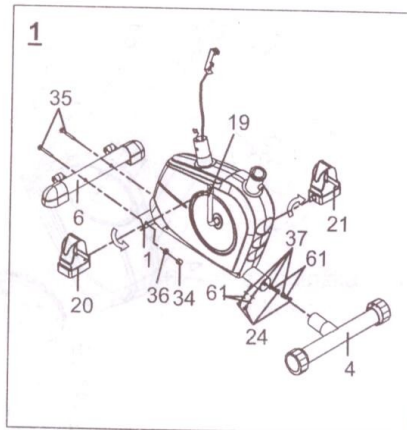
Přidělejte přední stabilizátor (6) k prohnuté přední desce hlavního rámu (1) pomocí dvou uzavřených matic M10 (34), M10x57 šroubů (35), a velkých podložek Ø10 (36).

Odšroubujte čtyři šrouby M8x15 (24), pérové podložky Ø8 (61), a Ø8 podložky (37) ze zadního stabilizátoru (4). Potom přidělejte zadní stabilizátor (4) k zadní trubce hlavního rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8x15 (24), pérových podložek Ø8 (61), a podložek Ø8 (37), které jste předtím odšroubovali. Přidělejte levý pedál (20) k levé klice (19).

Našroubujte jej proti směru hodinových ručiček přiloženým klíčem.

Našroubujte pravý pedál (21) do kliky pedálu (19) otáčením ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Levý a pravý pedál (20, 21) a klika (19) jsou označeny "L" a "R" (levý a pravý).



2. Instalace sedla a sloupku sedla.

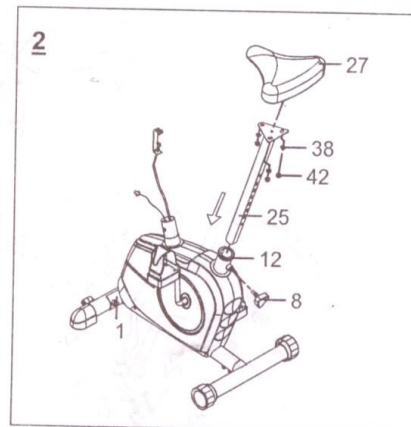
Odšroubujte pojistné matice M8 (42) a podložky Ø8 (38) ze spodní části sedla (27). Poté přidělejte sedlo (27) na trojúhelníkovou desku sloupku sedla (25) pomocí tří pojistných matic M8 (42) a podložek Ø8 (38), které jste předtím odšroubovali.

Zasuňte sloupek sedla (25) do pouzdra (12) trubky hlavního rámu (1) a poté přišroubujte knoflík sloupku sedla (8) do trubky hlavního rámu (1) otáčením ve směru hodinových ručiček, abyste zajistili sloupek sedla (25) ve vyhovující poloze.

Nastavení sloupku sedla:

Otáčejte knoflíkem sloupku sedla (8) proti směru hodinových ručiček tak dlouho, až budete moci posouvat sloupek sedla (25) nahoru nebo dolů a potom nastavte sloupek (25) do vhodné polohy. Zaaretujte sloupek sedla (25) v dané poloze utažením knoflíku sloupku sedla (8) ve směru hodinových ručiček.

Poznámka: Když nastavujete výšku sloupku sedla, nesmí být vidět čára označující minimální zapuštění sloupku sedla do rámu.



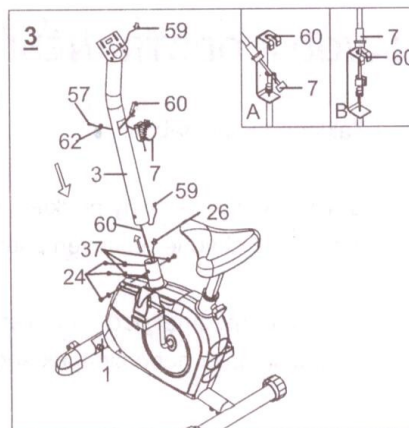
3. Instalace sloupku řídicíků a knoflíku pro nastavení zátěže.

Odstraňte čtyři šrouby M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) z trubky hlavního rámu (1).

Zastrčte kabel pro nastavení zátěže (60) do dolního otvoru sloupku řídicíků (3) a protáhněte jej čtvercovým otvorem ve sloupku řídicíků (3). Propojte kabel senzoru (26) z hlavního rámu (1) se střední částí kabelu senzoru (59) ze sloupku řídicíků (3).

Zasuňte sloupek řídicíků (3) do trubky hlavního rámu (1) a zajistěte jej čtyřmi šrouby (24) a podložkami Ø8 (37), které jste odstranili.

Odstraňte šroub M5x25 (57) a velkou podložku Ø5 (62) z knoflíku pro nastavení zátěže (7). Vložte konec kabelu přicházejícího od knoflíku pro nastavování zátěže do háčku kabelu přicházejícího z hlavního rámu (60), jak je vyobrazeno v detailu A obrázku 3. Povytláhněte kabel od nastavovacího knoflíku (7) a vtláče jej do zářezu kovového držáku kabelu přicházejícího z hlavního rámu (60), jak je vyobrazeno v detailu B obrázku 3. Přidělejte knoflík pro nastavení zátěže (7) ke sloupku řídicíků (3) pomocí šroubu M5x25 (57) a velké podložky Ø5 (62), které jste oddělali.



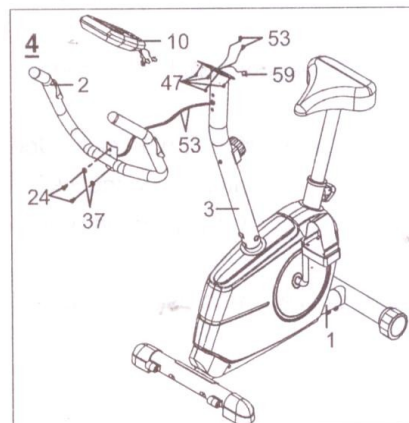
4. Instalace řídicíků a počítače.

Odstraňte dva šrouby M8x15 (24) a podložky Ø8 (37) ze sloupku řídicíků (3).

Zastrčte kabel pro měření pulsu na rukou (53) do otvoru ve sloupku řídicíků (3) a poté jej protáhněte horním koncem sloupku řídicíků (3).

Přidělejte říditka (2) na sloupek řídicíků (3) pomocí dvou šroubů M8x15 (24) a podložek Ø8 (37), které byly odšroubovány.

Odšroubujte čtyři šrouby M5x10 (47) z počítače (10). Propojte kabely senzoru pro měření pulsu na ruku (53) a střední část kabelu senzoru (59) s kabelem přicházejícím z počítače (10). Potom přidělejte počítač (10) na horní konec sloupku řídicíků (3) pomocí čtyř oddělaných šroubů M5x10 (47).



NÁVOD K ODSTRANĚNÍ PROBLÉMŮ

1. Základna je nestabilní

Důvod: Buď je nerovný podklad, nebo se pod přístrojem nachází malý předmět. Může být rovněž chybně nastaven zadní stabilizátor.

Odstraňte předmět pod přístrojem nebo správně nastavte koncové krytky

2. Přední sloupek nebo sloupek sedla jsou uvolněné

Důvod: Čep nebo knoflík sloupku sedla jsou uvolněné

Utáhněte čep nebo knoflík sloupku sedla

3. Hluk od pohyblivých dílů

Důvod: Díly uvnitř přístroje nejsou správně dotažené

Otevřete kryt, abyste díly správně připevnili

4. Při šlapání není kladen žádný odpor

Důvod: - Kontrolní knoflík odporu je rozbitý / nahradte jej

Interval magnetického odporu se zvyšuje / otevřete kryt

Klínový řemen prokluzuje / otevřete kryt a dotáhněte jej

Jsou poškozená ložiska / vyměňte ložiska

ZHŘÍVÁNÍ PŘED A OCHLAZOVÁNÍ PO TRÉNINKU

Dobrý tréninkový program se skládá ze zahřívací fáze, aerobního cvičení a ochlazovací fáze. Celý program provádějte minimálně dvakrát až třikrát týdně, mezi tréninky vkládejte denní odpočinek. Po několika měsících můžete zvýšit počet tréninků na čtyři až pět týdně.

AEROBNÍ CVIČENÍ je jakákoliv aktivita, která pomocí srdce a plic dodává kyslík do Vašich svalů. Aerobní cvičení zlepšuje kondici Vašich plic a srdce. Aerobní zdatnost je podporována jakoukoliv činností využívající Vaše velké svalstvo např.: nohy, paže a hýždě. Vaše srdce bije rychle a zhluboka dýcháte. Aerobní cvičení by mělo být součástí Vašeho tréninku.

ZAHŘÍVACÍ FÁZE je důležitou součástí každého cvičení. Měla by být na začátku každého tréninku jako příprava na náročnější cvičení pomocí zahřívání a protahování Vašich svalů, zvyšování krevního oběhu a krevního tepu a dodáváním většího množství kyslíku do Vašeho svalstva.

Během **OCHLAZOVACÍ FÁZE** na konci Vašeho cvičení opakujte tyto cviky pro snížení bolestivosti unaveného svalstva.

KÝVÁNÍ HLAVOU

Ukloňte hlavu doprava a počítejte do jedné, budete pociťovat pnutí na levé straně krku, otáčivým pohybem přejděte do záklonu hlavy a počítejte do jedné, vystrčte nahoru bradu a otevřete ústa. Otáčivým pohybem přejděte do levého úklonu a počítejte do jedné, potom hlavu skloňte na prsa a počítejte do jedné.



ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno k uchu a počítejte do jedné. Poté je spusťte dolů a zároveň zvedněte levé rameno k uchu a počítejte do jedné.

PROTAHOVÁNÍ BOKŮ

Rozevřete paže do strany a zvedněte je, až budou nad Vaší hlavou. Natáhněte pravou paži co nejvíce nahoru a počítejte do jedné. Zopakujte cvik s levou paží.



PROTAHOVÁNÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU

Jednou rukou se opřete o stěnu pro zachování rovnováhy, sáhněte za sebe, uchopte chodidlo a táhněte je směrem nahoru. Patu přitáhněte co nejbližší k hýždí. Napočítejte do 15 a zopakujte cvičení s levým chodidlem.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ

Posadte se chodidla k sobě a kolena směřujícími od sebe. Přitáhněte chodidla co nejbližší ke slabinám. Kolena tlačte pozvolna k podlaze. Počítejte do 15.



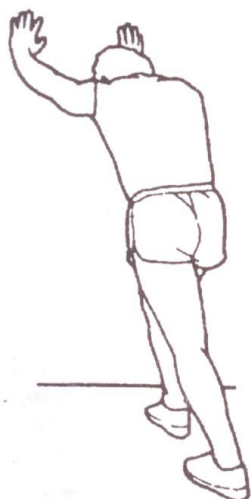


PŘEDKLONY KE ŠPIČKÁM NOHOU

Pomalou se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena a natáhněte se co nejdále ke špičkám nohou. Napočítejte do patnácti.

PROTAHOVÁNÍ KOLENNÍCH ŠLACH

Natáhněte pravou nohu. Opřete chodidlo levé nohy o vnitřní stranu pravého stehna. Natáhněte se co nejdále ke špičce chodidla. Napočítejte do 15. Uvolněte se a zopakujte cvičení s levou nohou.



PROTAHOVÁNÍ LÝTEK/ACHYLOVÝCH ŠLACH

Opřete se o stěnu s předkročenou levou nohou a rukama nataženýma dopředu. Nechejte pravou nohu napnutou a levé chodidlo na podlaze; poté ohněte levou nohu a nakloňte se dopředu a pohněte boky směrem ke zdi. Napočítejte do 15, poté zopakujte cvik pro druhou stranu těla.