

U627 **NAUTILUS™**



NÁVOD K SESTAVENÍ / NÁVOD K POUŽITÍ

Důležité bezpečnostní pokyny	3	Použití stroje	19
Bezpečnostní výstražné značení / sériové číslo	5	Seřízení	19
Pokyny k uzemnění	6	Zapnutí / Režim nečinnosti	20
Specifikace	7	Program rychlého spuštění	20
Před sestavením	7	Uživatelské profily	20
Díly	8	Tréninkové programy	21
Spojovací materiál	8	Pozastavení nebo zastavení / Režim výsledků	25
Nářadí	8	Údržba	26
Sestavení	9	Díly podléhající údržbě	27
Vyrovnaní rotopedu	14	Odstraňování potíží	28
Přesouvání rotopedu	14	Záruka	31
Funkce	15		
Funkce ovládacího panelu	16		

Pro potvrzení platnosti záruční podpory si uschovejte originální doklad o nákupu a poznačte si následující informace:

Sériové číslo _____

Datum zakoupení _____

V případě zakoupení v USA/Kanadě: Chcete-li si zaregistrovat záruku na výrobek, přejděte na stránku **www.nautilus.com/register** nebo zavolejte na telefonní číslo 1 (800) 605 3369.

V případě zakoupení mimo USA/Kanadu: Chcete-li zaregistrovat záruku na výrobek, obraťte se na místního distributora.

Pokud požadujete podrobné informace týkající se záruky na výrobek nebo máte v souvislosti s výrobkem jakékoli dotazy nebo problémy, obraťte se na místního distributora. Svého místního distributora naleznete na následující stránce: **www.nautilusinternational.com** nebo **www.nautilus.cn**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com – Zákaznický servis: Severní Amerika (800) 605 3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Šanghaj) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Šanghaj, Čína 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | mimo USA www.nautilusinternational.com | Vytisknuto v Číně | © 2020 Nautilus, Inc. | Nautilus, logo Nautilus, Bowflex, JRNY a Schwinn jsou ochranné známky, které vlastní či v rámci licence užívá společnost Nautilus, Inc. a které jsou registrovány nebo jinak chráněny obecným právem ve Spojených státech amerických a dalších zemích. Polar® a OwnCode® jsou ochranné známky příslušných vlastníků.

ORIGINÁLNÍ NÁVOD – POUZE ANGLICKÁ VERZE

! Tato ikona znamená potenciálně nebezpečnou situaci, která, pokud jí nezabráníte, může vést k úmrtí nebo vážnému zranění.

Přečtěte si následující upozornění a řiďte se jimi:

! Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a ujistěte se, že jim rozumíte.

! NEBEZPEČÍ

Pečlivě si přečtěte pokyny k sestavení a ujistěte se, že jim rozumíte. Přečtěte si celý návod a ujistěte se, že mu rozumíte. Návod si uschovejte pro budoucí použití.

! NEBEZPEČÍ

V zájmu snížení rizika úrazu elektrickým proudem nebo používání stroje bez dohledu po použití a před čištěním stroj vždy odpojte od elektrické zásuvky.

- Přihlízející a děti se musí vždy nacházet v bezpečné vzdálenosti od výrobku, který sestavujete.
- Nepřipojujte ke stroji elektrický zdroj, pokud k tomu nejste vyzváni.
- Stroj by neměl být nikdy ponechán bez dozoru, když je zapojený do elektřiny. Pokud ho nepoužíváte a před nasazením nebo sejmutím dílů ho vždy odpojte od sítě.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený napájecí kabel a že na stroji nejsou uvolněné součásti nebo známky opotřebení. Pokud ano, nepoužívejte jej. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně informací o opravě obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se ohledně informací o opravě obraťte na vašeho místního distributora.
- Nestrkejte do jakýchkoli otvorů stroje žádné předměty.
- Tento stroj nesestavujte venku nebo na mokřem či vlhkém místě.
- Ujistěte se, že je sestavení provedeno ve vhodném pracovním prostoru, kde se nepohybují žádné osoby a v dosahu se nenacházejí žádní přihlízející.
- Některé součásti stroje mohou být těžké nebo může být obtížné s nimi manipulovat. Proto při sestavování stroje za pomoci těchto dílů požádejte o pomoc druhou osobu. Úkony, které zahrnují zvedání těžkých předmětů nebo obtížné pohyby, neprovádějte sami.
- Umístěte tento stroj na pevný, rovný a vodorovný povrch.
- Nepokoušejte se měnit jeho designové nebo funkční prvky. Mohlo by to ohrozit jeho bezpečnost a zrušit platnost záruky.
- V případě potřeby používejte pouze originální náhradní díly a spojovací materiály Nautilus. Pokud nepoužijete originální náhradní díly, můžete ohrozit uživatele, zabránit správnému fungování stroje a zrušit platnost záruky.
- Dokud nebude stroj zcela sestaven a zkontrolováno jeho správné fungování v souladu s návodem, nepoužívejte jej.
- Při sestavování stroje provádějte všechny kroky v uvedeném pořadí. Nesprávné sestavení může vést ke zranění nebo nesprávnému fungování.
- Tento stroj připojujte pouze k řádně uzemněné zásuvce (viz Pokyny k uzemnění).
- Chraňte napájecí kabel před zdroji tepla a horkými povrchy.

• TYTO POKYNY USCHOVEJTE.

Než začnete stroj používat, přečtěte si následující upozornění a řiďte se jimi:

! Přečtěte si celý návod a ujistěte se, že mu rozumíte. Návod si uschovejte pro budoucí použití.
! Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a ujistěte se, že jim rozumíte. Pokud se výstražné nálepky uvolní, jsou nečitelné nebo nedrží, vyměňte je. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně náhradních štítků obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se obraťte na vašeho místního distributora.

- Děti nesmí stroj používat a nesmí se nacházet ani v jeho blízkosti. Pohyblivé části a další součásti stroje pro ně mohou být nebezpečné.
- Stroj nesmí používat osoby mladší 14 let.
- Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený napájecí kabel nebo zásuvka a že na stroji nejsou uvolněné součásti nebo známky opotřebení. Pokud ano, nepoužívejte jej. Pečlivě zkontrolujte sedlo, pedály a kliky. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně informací o opravě obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se ohledně informací o opravě obraťte na vašeho místního distributora.
- Maximální povolená hmotnost uživatele: 150 kg. V případě překročení této hmotnosti stroj nepoužívejte.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Nenoste volné oblečení ani šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé části. Nestrkejte do pohyblivých částí cvičebního stroje prsty ani jiné předměty.
- Tento stroj používejte na pevném, rovném a vodorovném povrchu.
- Než šlápnete na pedály, zajistěte, aby byly stabilní. Při nasedání a vysedání buďte opatrní.
- Před prováděním servisu tento stroj odpojte od napájení.
- Tento stroj nepoužívejte venku ani na vlhkých či mokrých místech. Udržujte nožní pedály čisté a suché.
- Zajistěte, aby bylo na boční přístupové straně stroje ponecháno alespoň 0,6 m volného místa, což platí i pro zadní část stroje. Jedná se o doporučenou bezpečnou vzdálenost pro přístup ke stroji, procházení kolem něj a sesednutí v naléhavých situacích. Pokud je stroj používán, nesmí se kolem něj nacházet další osoby.
- Během cvičení se příliš nepřepínejte. Používejte stroj tak, jak je uvedeno v tomto návodu.
- Správně seřídte a zajistěte všechna zařízení pro seřízení polohy. Ujistěte se, že se uživatel nemůže o seřizovací zařízení uhodit.
- Cvičení na tomto stroji vyžaduje koordinaci a rovnováhu. Pamatujte na to, že během tréninku může dojít ke změně rychlosti či úrovně odporu. Dávejte tedy pozor na ztrátu rovnováhy, abyste předešli možnému zranění.
- Stroj by neměl být nikdy ponechán bez dozoru, když je zapojený do elektřiny. Pokud ho nepoužíváte a před nasazením nebo sejmutím dílů ho vždy odpojte od sítě.
- Tento stroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo nebyly těmito osobami poučeny o tom, jak stroj používat.
- Děti by měly být pod dohledem, aby bylo zajištěno, že si se strojem nebudou hrát.

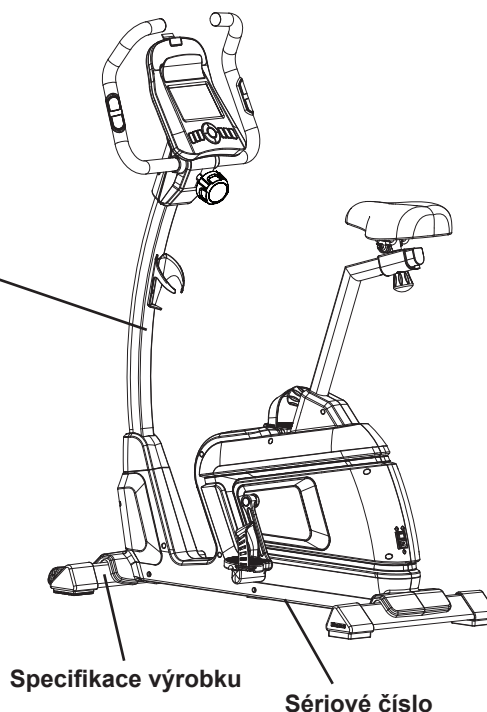
• TYTO POKYNY USCHOVEJTE.



UPOZORNĚNÍ!

- Pokud při používání tohoto stroje nebudete opatrní, hrozí zranění nebo smrt.
- Udržujte mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.
- Přečtěte si na tomto stroji všechna varování a dodržujte je.
- Další upozornění a bezpečnostní informace najdete v návodu k použití.
- Zobrazená srdeční frekvence je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.
- Stroj nesmí používat osoby mladší 14 let.
- Maximální hmotnost uživatele pro tento stroj je 150 kg.
- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Před použitím jakéhokoli cvičebního stroje se poraďte s lékařem.

(Značení je k dispozici pouze v angličtině a kanadské francouzštině na strojích prodávaných v USA nebo Kanadě.)



Soulad s pravidly FCC

⚠ Změny nebo úpravy tohoto stroje, které nebyly výslovně schváleny stranou odpovědnou za soulad, mohou vést ke zrušení oprávnění uživatele stroj provozovat.

Stroj a zdroj napájení splňují požadavky uvedené v části 15 pravidel FCC. Na provoz se vztahují dvě následující podmínky: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení a (2) toto zařízení musí přijímat jakékoli příchozí rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí činnost.

Poznámka: Tento stroj a zdroj napájení byl testován a splňuje omezení na digitální zařízení třídy B v souladu s částí 15 pravidel FCC. Cílem těchto omezení je poskytovat přiměřenou ochranu před škodlivým rušením v bytových prostorech. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat radiofrekvenční energii, a pokud není nainstalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit škodlivé rušení rádiové komunikaci.

Není však možné zaručit, že v konkrétním případě instalace se rušení neobjeví. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení příjmu rádiového nebo televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, doporučuje se, aby se uživatel pokusil rušení opravit jedním nebo několika z následujících opatření:

- Změna orientace nebo umístění přijímací antény
- Zvýšení vzdálenosti mezi zařízením a přijímačem
- Zapojení zařízení do zásuvky v jiném obvodu, než ve kterém je zapojen přijímač
- Konzultace s dealerem nebo zkušeným rádio/TV technikem

Tento výrobek vyhovuje evropské směrnici o rádiových zařízeních 2014/53/EU.

Pokyny k uzemnění (pro napájení 120 V AC)

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud by došlo k závadě nebo poruše, uzemnění zajišťuje dráhu minimálního odporu pro elektrický obvod, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovacím vodičem a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je řádně namontována a uzemněna v souladu se všemi místními zákony a nařízeními.

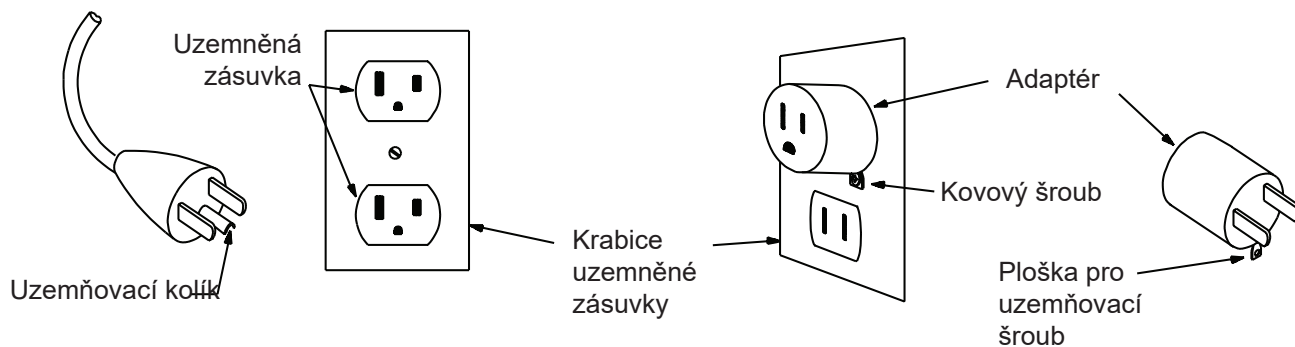
! NEBEZPEČÍ

Nesprávné připojení uzemňovacího konektoru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud jste na pochybách, zda je výrobek řádně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo opraváře. Zástrčku dodanou s výrobkem neupravujte. Pokud není vhodná pro dostupnou zásuvku, požádejte kvalifikovaného elektrikáře o montáž vhodné zásuvky.

Pokud stroj připojíte k zásuvce s proudovým chráničem GFI nebo AFI, pak může provoz stroje způsobit přerušení obvodu.

! Tento stroj je určen pro použití v obvodě s nominálním napětím 120 V a je vybaven uzemňovací zástrčkou (viz obrázek). K zapojení této zástrčky do dvoupólové zásuvky je možné použít dočasný adaptér podobný adaptéru na obrázku, pokud není k dispozici řádně uzemněná zásuvka.

Dočasný adaptér by měl být používán pouze do chvíle, kdy kvalifikovaný elektrikář nainstaluje řádně uzemněnou zásuvku. Ploška pro uzemňovací šroub musí být připojena k trvalému uzemnění, jako je například kryt odbočné krabice řádně uzemněné zásuvky. Při používání adaptéru ho musí držet na místě kovový šroub.



Pokyny k uzemnění (pro napájení 220–240 V AC)

Tento výrobek musí být elektricky uzemněn. Pokud dojde k závadě, správné uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Napájecí kabel je vybaven uzemňovacím konektorem a musí být zapojen do zásuvky, která je řádně namontována a uzemněna.

! NEBEZPEČÍ

Elektrické vedení musí splňovat všechny příslušné místní a regionální normy a požadavky. Nesprávné připojení uzemňovacího konektoru může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je stroj správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře. Zástrčku na stroji neupravujte. Pokud není vhodná pro dostupnou zásuvku, požádejte kvalifikovaného elektrikáře o montáž správné zásuvky.

Pokud stroj připojíte k zásuvce s proudovým chráničem RCBO, pak může provoz stroje způsobit přerušení obvodu. K ochraně stroje doporučujeme ochranu před přepětím.

! Pokud je se strojem použita přepět'ová ochrana (SPD), ujistěte se, že vyhovuje jmenovitému výkonu tohoto stroje. K přepět'ové ochraně nepoužívejte spolu s tímto strojem žádné další přístroje nebo zařízení.

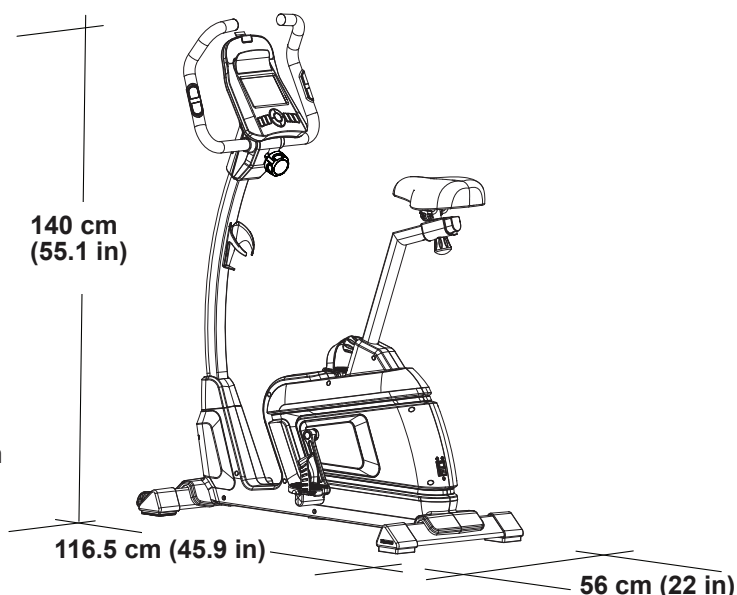
Ujistěte se, že je výrobek připojen k zásuvce, která má stejnou konfiguraci jako zástrčka. S tímto výrobkem by neměl být používán žádný adaptér.

Maximální povolená hmotnost uživatele: 150 kg
Celková povrchová plocha (půdorys) stroje: 6524 cm²
Hmotnost stroje (přibližně): 34 kg

Požadované napájení: **120 V** **220 V**
 Provozní napětí: 110–127 V AC 220–240 V
 AC
 Provozní proud: 60 Hz 50/60 Hz
 4 A 2 A



Tento výrobek **NEPATŘÍ** do odpadu. Je třeba jej recyklovat. Pro správnou likvidaci tohoto výrobku dodržujte předepsané metody ve schváleném sběrném místě.



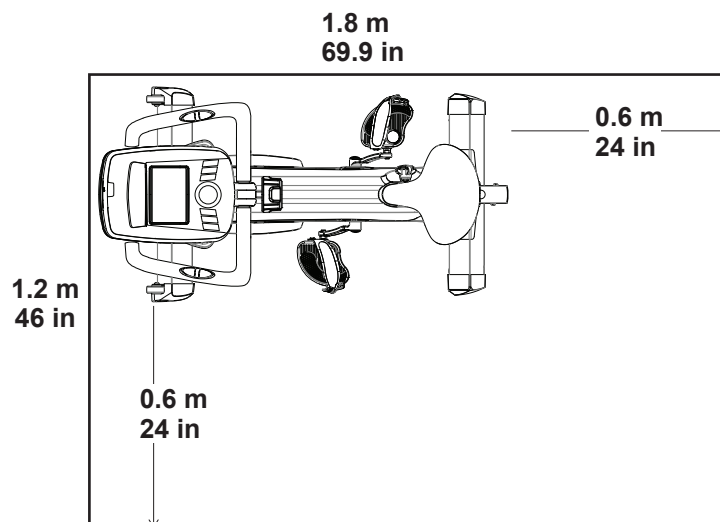
Před sestavením

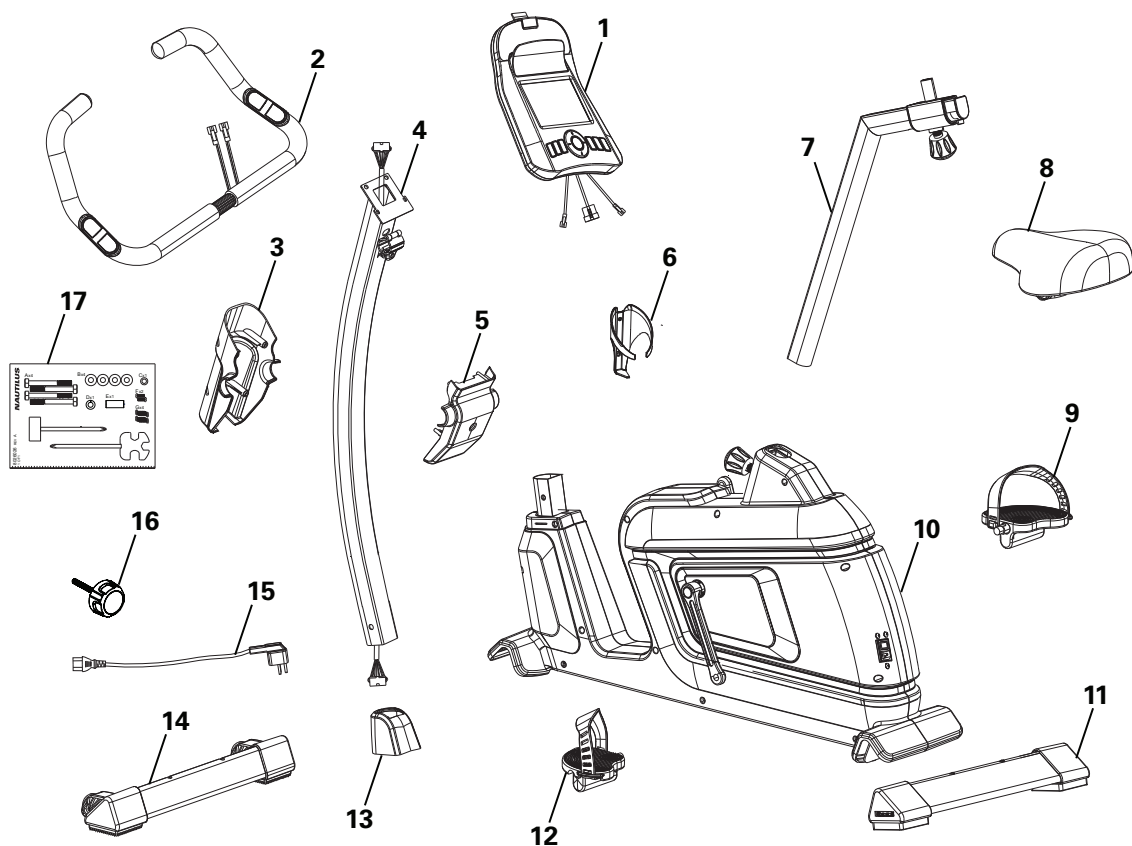
Vyberte místo, kde chcete stroj umístit a používat. Aby bylo jeho používání bezpečné, musí být umístěn na tvrdém a rovném povrchu. Zajistěte, aby bylo na boční přístupové straně i zadní části stroje ponecháno 0,6 m volného místa. Vyhrazená cvičební plocha musí činit minimálně 1,2 m × 1,8 m.

Základní tipy pro sestavení

Při sestavování stroje postupujte podle těchto základních bodů:

1. Před sestavením si přečtěte „Důležité bezpečnostní pokyny“ a ujistěte se, že jim rozumíte.
2. Připravte si všechny díly nezbytné pro každý montážní krok.
3. Pomocí doporučených klíčů utahujte šrouby a matice doprava (ve směru hodinových ručiček) a povolujte je doleva (proti směru hodinových ručiček), pokud není uvedeno jinak.
4. Při připevňování dvou částí k sobě opatrně nadzvedněte otvory pro šrouby a podívejte se skrz, aby bylo zasunutí šroubu jednodušší.
5. K sestavení mohou být potřeba dvě osoby.

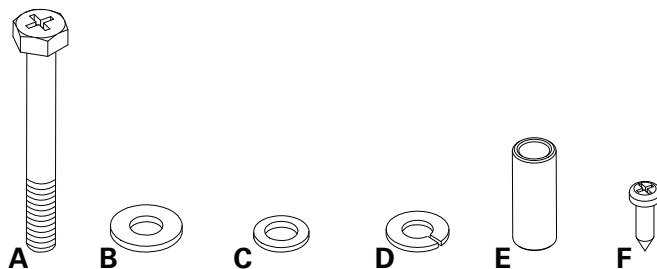




Položka	Množství	Popis	Položka	Množství	Popis
1	1	Ovládací panel	10	1	Hlavní rám
2	1	Řídítka	11	1	Zadní stabilizátor
3	1	Kryt čepu ovládacího panelu	12	1	Levý pedál (L)
4	1	Stojna ovládacího panelu (s upevňovacím rámem řídítek)	13	1	Pata stojny
5	1	Kryt upevňovacího rámu řídítek	14	1	Přední stabilizátor
6	1	Držák na láhev	15	1	Napájecí kabel
7	1	Sedlovka	16	1	Otočný regulátor pro seřízení řídítek
8	1	Sedlo	17	1	Karta spojovacího materiálu
9	1	Pravý pedál (R)			

Spojovací materiál

Položka	Množství	Popis
A	4	Šestihranný šroub s křížovou hlavou, M8×72
B	4	Plochá podložka, M8
C	1	Plochá podložka, úzká, M8
D	1	Pojistná podložka, M8
E	1	Průchodka
F	4	Samořezný šroub, 2,9×13

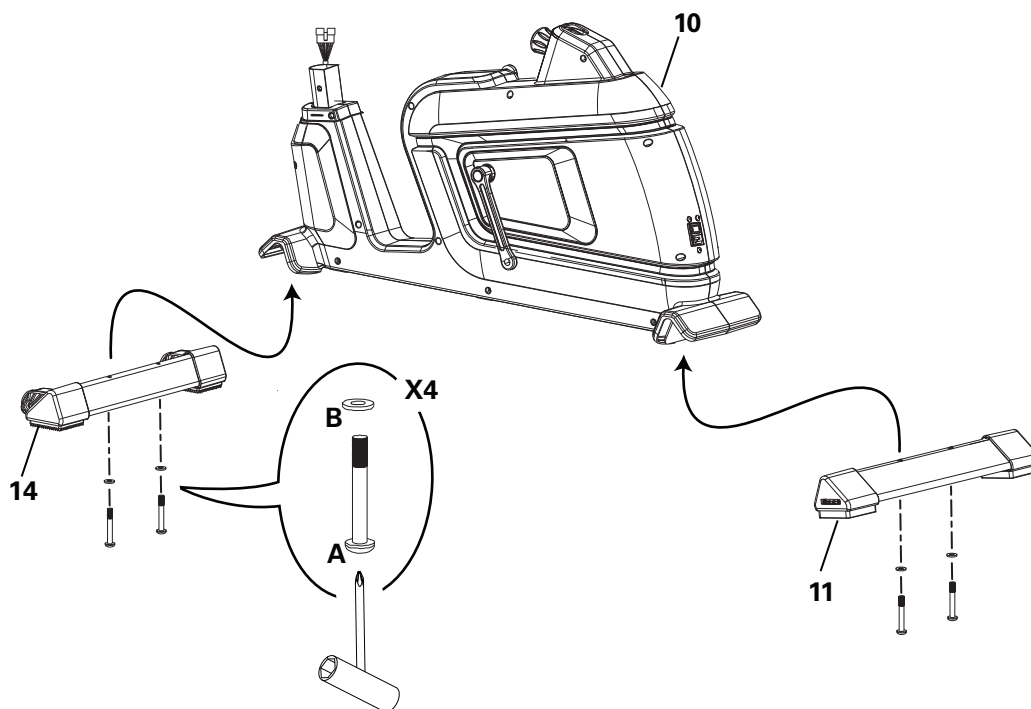


Nářadí (součást dodávky)



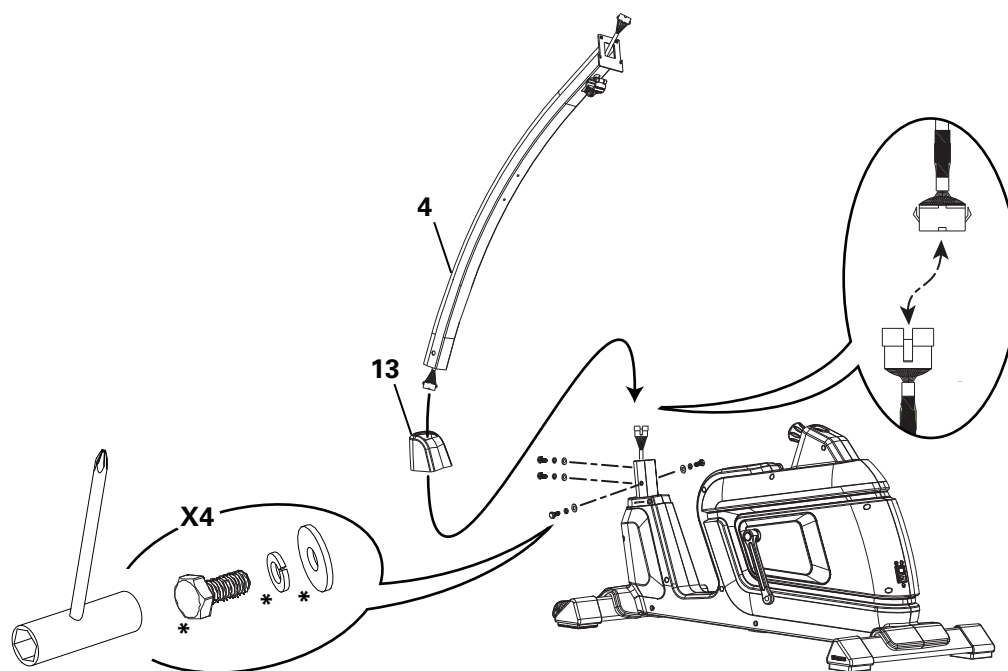
1. Připevněte stabilizátory k hlavnímu rámu.

Poznámka: Ujistěte se, že přepravní kolečka na předním stabilizátoru směřují vpřed.



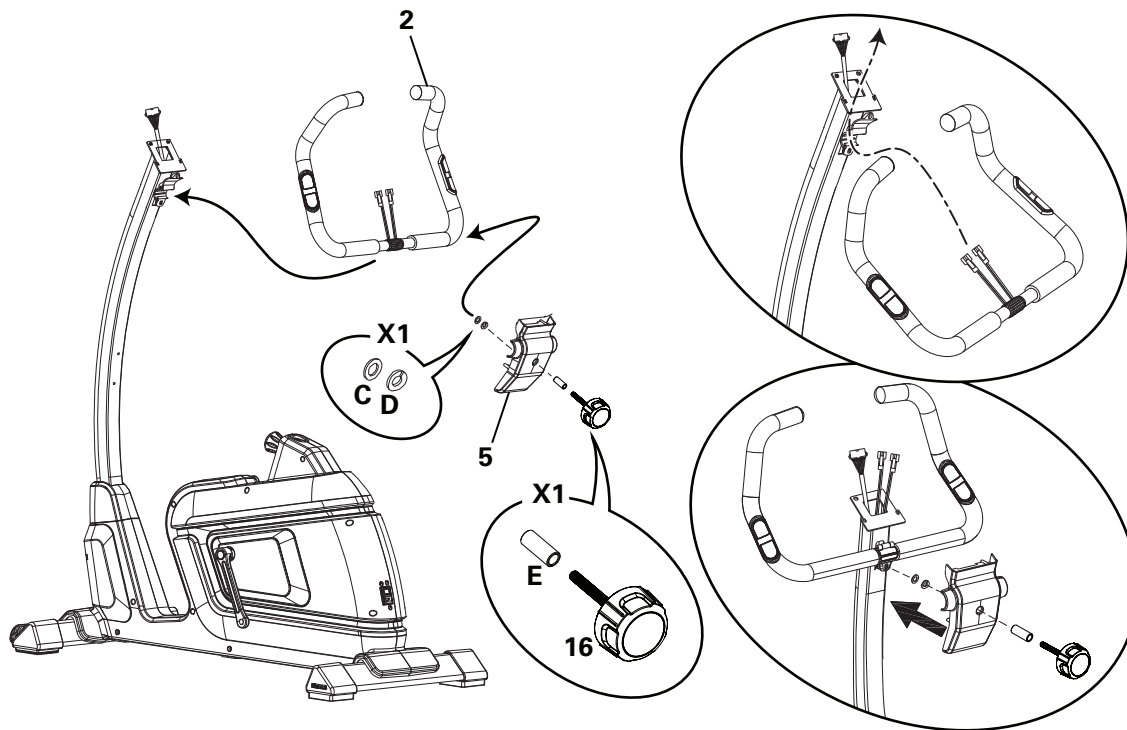
2. Připevněte stojnu ovládacího panelu a patu stojny k rámu.

POZNÁMKA: Neohýbejte kabel ovládacího panelu. Spojovací materiál(*) není zabalen, ale je již namontován na stojně ovládacího panelu.



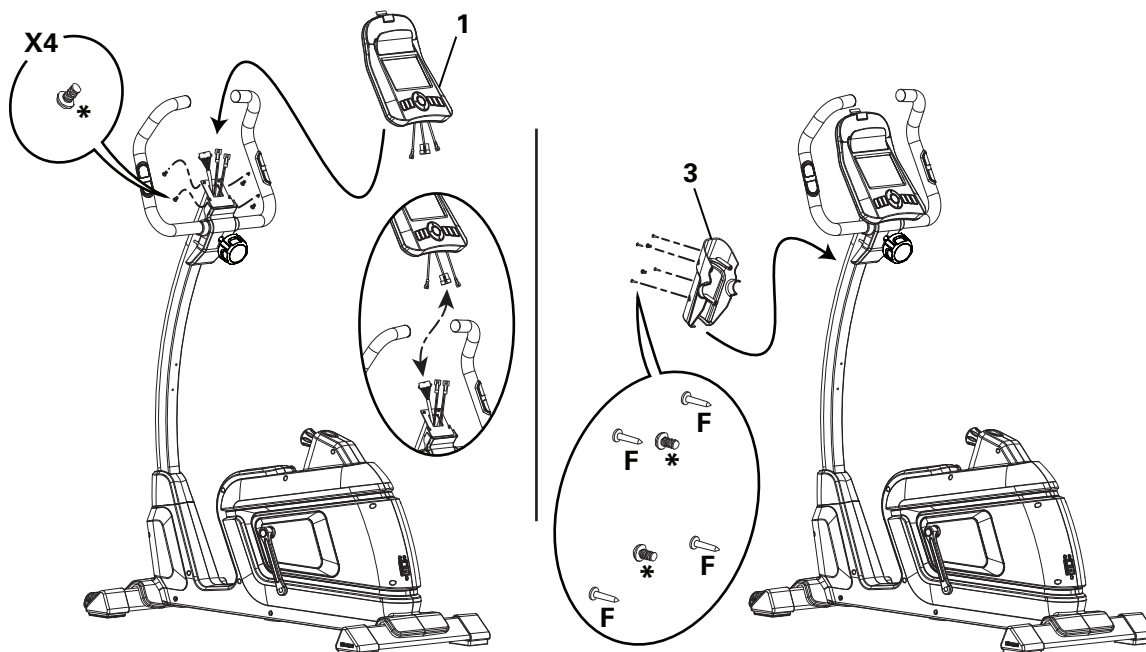
3. Připevněte řídítka ke stojně ovládacího panelu.

POZNÁMKA: Kabely kontaktních snímačů srdeční frekvence protáhněte otvorem ve stojně ovládacího panelu. Neohýbejte kabely. Řídítka nasuňte do konzoly na stojně ovládacího panelu, upravte řídítka do požadovaného úhlu, umístěte kryt upevňovacího rámu řídítek do správné polohy a namontujte spojovací materiál. Otočný regulátor pro seřízení řídítek utáhněte nadoraz, aby se řídítka nehýbala.



4. Připevněte ovládací panel a čep ovládacího panelu ke stojně ovládacího panelu.

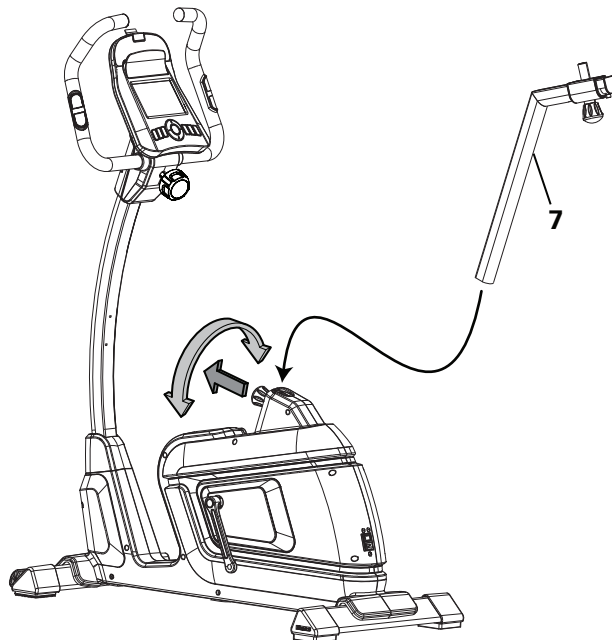
POZNÁMKA: Neohýbejte kabely. Zbytek kabelu zasuňte do stojny ovládacího panelu, aby zajištěna vůle čepu. Spojovací materiál (*) není zabalen, ale je již namontován na konstrukci.



5. Připevněte sedlovku k rámové konstrukci.

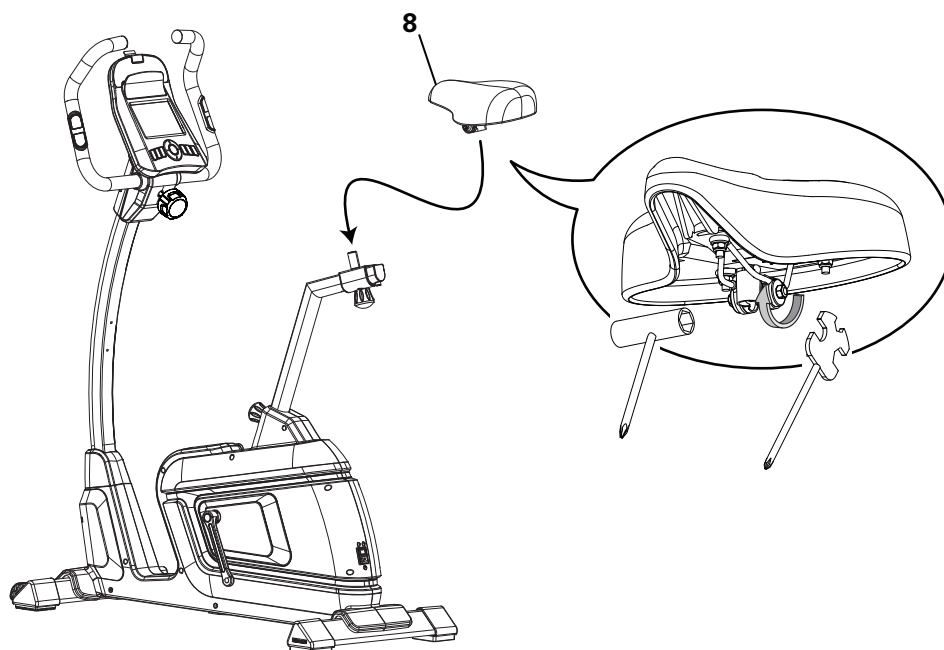
POZNÁMKA: Ujistěte se, že otočný regulátor zapadne do sedlovky.

! Poloha sedlovky by neměla být výš než značka STOP na trubce.



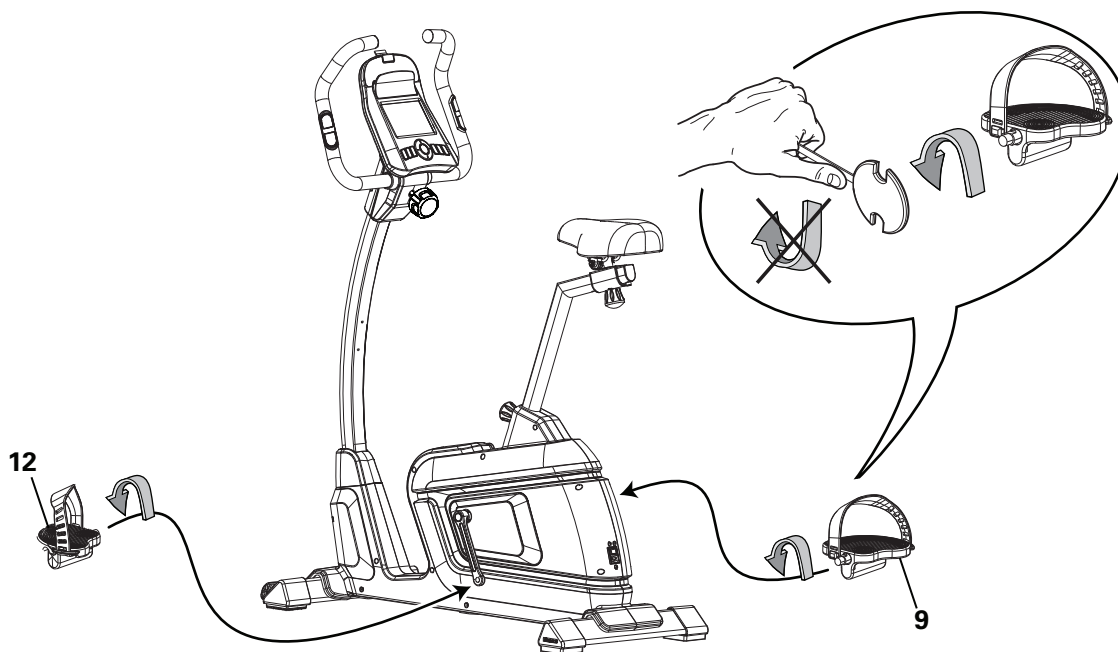
6. Připevněte sedlo k sedlovce.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že je sedlo rovně. Utáhněte obě matice na držáku sedla, aby se sedlo nehýbalo.



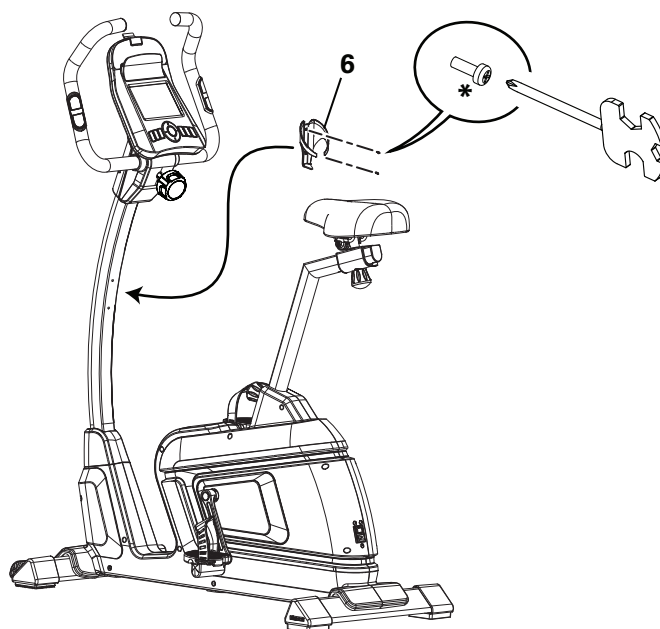
7. Připevněte k rámové konstrukci pedály.

Poznámka: Levý pedál má levotočivý závit. Dbejte na to, abyste pedály připevnili na správnou stranu rotopedu. Orientace se řídí polohou vsedě. Levý pedál je označen písmenem „L“, pravý pedál písmenem „R“.



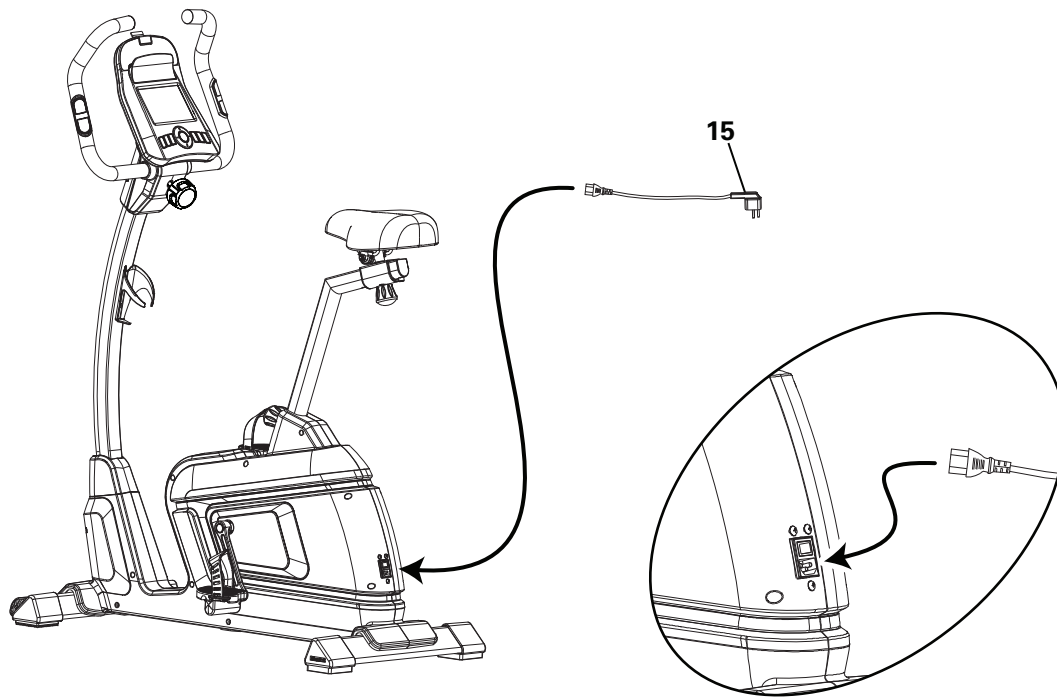
8. Připevněte k rámové konstrukci držák na láhev.

Poznámka: Spojovací materiál(*) není zabalen, ale je již namontován na stojně ovládacího panelu.



9 Připojte napájecí kabel k rámu.

! Tento stroj připojujte pouze k řádně uzemněné zásuvce (viz Pokyny k uzemnění).



10. Závěrečná kontrola

Nakonec stroj zkontrolujte a ujistěte se, že je veškerý spojovací materiál dotažen a jednotlivé součásti jsou sestaveny správně.

Nezapomeňte do kolonky na přední straně tohoto návodu zaznačit sériové číslo.

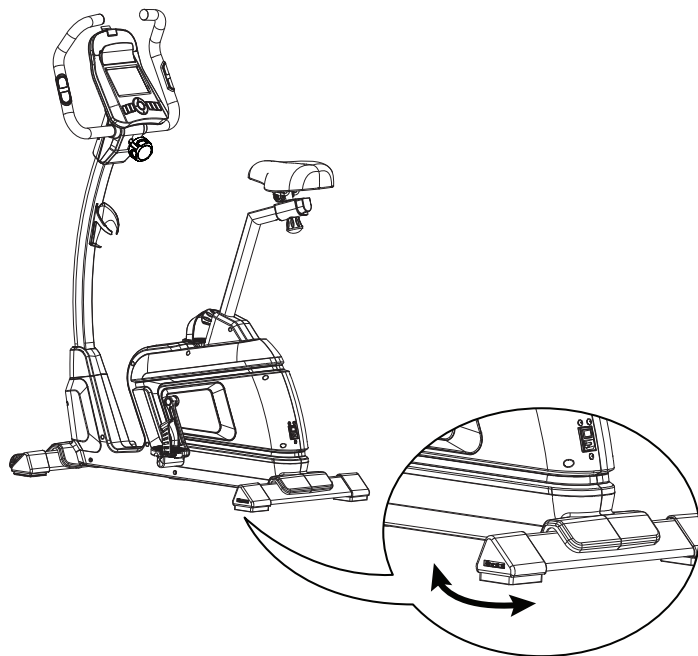
! Nepoužívejte ani neuvádějte stroj do provozu, dokud nebude zcela sestaven a zkontrolováno jeho správné fungování v souladu s tímto návodem.

Vyrovnaní rotopedu

Vyrovňovací zařízení se nacházejí na každé straně zadního stabilizátoru. Otáčením nohu stabilizátoru nastavte.

! Nenastavujte vyrovňovací zařízení do takové výšky, aby se od stroje oddělilo nebo odšroubovalo. Mohlo by dojít ke zranění nebo poškození stroje.

Před cvičením se ujistěte, že je rotoped umístěn rovně a je stabilní.

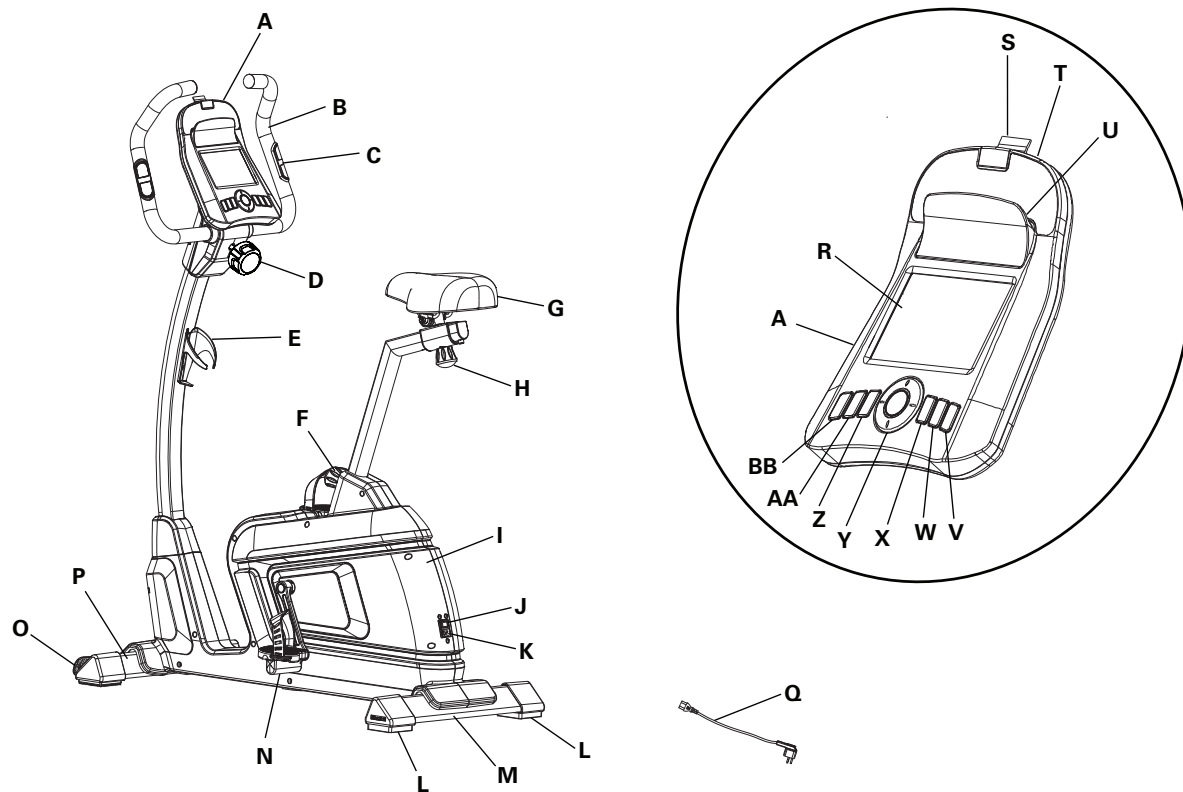


Přesouvání rotopedu

Odpojte napájecí kabel. Opatrně nakloňte řídlítka směrem k sobě a současně tlačte přední část rotopedu směrem dolů. Tímto způsobem stroj přesuňte na požadované místo.

POZNÁMKA: Při přemisťování rotopedu buďte opatrní. Prudké pohyby mohou ovlivnit fungování počítače.





A	Ovládací panel	P	Přední stabilizátor
B	Řídítka	Q	Napájecí kabel
C	Kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR)	R	Displej ovládacího panelu
D	Otočný regulátor pro seřízení řídítek	S	Spona pro uchycení médií
E	Držák na láhev	T	USB port
F	Otočný regulátor pro seřízení sedlovky	U	Držák na média
G	Sedlo	V	Tlačítko RESET
H	Seřizovací rukojeť s mechanismem pro vodorovné posunutí sedla	W	Tlačítko USER
I	Plně krytý setrvačnick	X	Tlačítko QUICK START
J	Vypínač	Y	Volič MODE
K	Otvor pro kabely	Z	Tlačítko PROGRAM
L	Vyrovnávací zařízení	AA	Tlačítko RECOVERY
M	Zadní stabilizátor	BB	Tlačítko PAUSE
N	Pedál	CC	Telemetrická srdeční frekvence povolena (není vyobrazeno)
O	Přepravní kolečko		

UPOZORNĚNÍ! Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Zobrazená srdeční frekvence je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění či úmrtí. Pokud pocítíte slabost, okamžitě cvičení zanechte.

Funkce ovládacího panelu

Ovládací panel umožňuje řadu tréninkových programů a slouží k zobrazení informací o tréninku během cvičení.

Funkce tlačítek

Tlačítko PAUSE (Pozastavit) – Pozastaví aktivní trénink nebo ukončí pozastavený trénink.

Tlačítko RECOVERY (Zotavení) – Vyberte program Recovery (Zotavení).

Tlačítko PROGRAM – Přepne ovládací panel do režimu Program.

Volič MODE (Režim) – Změní volbu nebo hodnotu (uživatel, věk, pohlaví, hmotnost, velikost (výška), doba trvání, vzdálenost, srdeční frekvence, watty, kilojouly, úroveň odporu) nebo při stisknutí potvrdí vybranou možnost.

Tlačítko QUICK START (Rychlé spuštění) – Vybere tréninkový program s rychlým zahájením.

Tlačítko USER (Uživatel) – Vybere uživatelský tréninkový program.

Tlačítko RESET – Resetuje ovládací panel a přepne ovládací panel do režimu zapnutí / režimu nečinnosti.

Displej ovládacího panelu

Displej programu

Na displeji programu se zobrazí hodnoty a profil průběhu, je-li k dispozici. Každý sloupec v profilu průběhu znázorňuje jeden úsek tréninku. Čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň odporu. Blikající sloupec znázorňuje aktuální interval. Displej programu tvoří 10 sloupců.

Time

Pole TIME (Doba trvání) zobrazuje délku tréninku. V závislosti na programu se bude hodnota v poli Time (Doba trvání) zvyšovat (například během tréninku s rychlým spuštěním) nebo odpočítávat do konce tréninku.

Poznámka: Pokud trénink s rychlým spuštěním trvá déle než 99 minut (99:00), jednotky doby trvání se posunou a budou se odpočítávat do 00:00.

Pulse

V poli Pulse (Heart Rate) (Tep, srdeční frekvence) se zobrazuje počet tepů za minutu (BPM) z kontaktních snímačů srdeční frekvence nebo telemetrického zařízení pro vzdálené monitorování srdeční frekvence. Pokud ovládací panel obdrží signál srdeční frekvence, ikona bude blikat.

⚠ Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Zobrazená srdeční frekvence je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

Speed

V poli Speed (Rychlost) se zobrazuje rychlost stroje v kilometrech za hodinu (km/h).

Distance

V poli Distance (Vzdálenost) se zobrazuje ujetá vzdálenost (km) během tréninku.

Watts

V poli Watts (Watty) se zobrazuje odhadovaný výkon při aktuálních otáčkách a úrovni odporu, zobrazený ve wattech (746 wattů = 1 hp).

Poznámka: Tento rotoped je z výroby kalibrován pro přesný výkon. Uživatel nemusí kalibraci provádět.

Kilojoules

V poli Kilojoules (kJ) (Kilojouly) se zobrazuje odhadovaný celkový počet kilojoulů za trénink.

USB nabíjení

Pokud je k USB portu připojeno USB zařízení, port se pokusí zařízení nabíjet.

Poznámka: V závislosti na intenzitě elektrického proudu zařízení nemusí být výkon dodávaný z USB portu k současnému provozu a nabíjení zařízení dostatečný.

Telemetrické zařízení pro monitorování srdeční frekvence

Monitorování srdeční frekvence je jedním z nejlepších postupů pro řízení intenzity cvičení. Kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR) slouží k odesílání signálů srdeční frekvence na ovládací panel. Ovládací panel umí přečíst také telemetrické signály srdeční frekvence z vysílače telemetrického zařízení pro monitorování srdeční frekvence, který pracuje v rozsahu 4,5 kHz až 5,5 kHz.

Poznámka: Telemetrické zařízení pro monitorování srdeční frekvence musí být zařízení s nekódovaným přenosem od společnosti Polar Electro nebo model s nekódovaným přenosem kompatibilní se zařízením POLAR®. (Pásy POLAR® pro monitorování srdeční frekvence s kódovaným přenosem, jako jsou hrudní pásy POLAR® OwnCode®, s tímto strojem nebudou fungovat.)

⚠ Pokud máte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, poraďte se před použitím bezdrátového hrudního pásu či jiného telemetrického monitoru srdeční frekvence nejprve se svým lékařem.

Kontaktní snímače srdeční frekvence

Kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR) odesílají signály srdeční frekvence na ovládací panel. Snímače CHR jsou části řídítek z nerez oceli. Chcete-li je použít, položte na ně pohodlně ruce. Dávejte pozor, aby se ruce dotýkaly horní i dolní části snímačů. Držte pevně, ale ne příliš těsně ani volně. Obě ruce musí být v kontaktu se snímači, aby ovládací panel detekoval pulz. Jakmile ovládací panel detekuje čtyři stabilní signály pulzu, zobrazí se vaše původní tepová frekvence.

Jakmile má ovládací panel vaši původní tepovou frekvenci, na 10 až 15 sekund neposunujte ruce. Ovládací panel teď srdeční frekvenci potvrdí. Na schopnost snímačů detekovat signál srdeční frekvence má vliv řada faktorů:

- Pohyb svalů horní části těla (včetně paží) vytváří elektrický signál (svalový artefakt), který může bránit detekování tepu. Mírný pohyb rukou, když jsou v kontaktu se snímači, může také způsobovat rušení.
- Mozoly a krémy na ruce mohou představovat izolační vrstvu, která snižuje sílu signálu.
- Některé EKG signály generované osobami nejsou dostatečně silné, aby je mohly snímače detekovat.
- Rušení může generovat také blízkost dalších elektronických zařízení.

Pokud se signál srdeční frekvence zdá po potvrzení nepravidelný, otřete si ruce a snímače a zkuste to znovu.

Výpočty srdeční frekvence

V dětství dosahuje maximální srdeční frekvence 220 tepů za minutu (BPM), přičemž do věku 60 let obvykle klesne na přibližně 160 BPM. Tento pokles srdeční frekvence je obvykle lineární a snižuje se přibližně o jeden BPM za každý rok.

Nejsou žádné důvody se domnívat, že by se na poklesu maximální srdeční frekvence podílelo cvičení. U stejně starých osob se mohou hodnoty maximální srdeční frekvence lišit. Tuto hodnotu lze přesněji stanovit v rámci absolvování zátěžového testu než pomocí vzorce souvisejícího s věkem.

Vaše srdeční frekvence v klidovém stavu je ovlivněna vytrvalostním tréninkem. Typický dospělý má klidovou srdeční frekvenci přibližně 72 BPM, zatímco u vysoce trénovaných běžců to může být 40 BPM či méně.

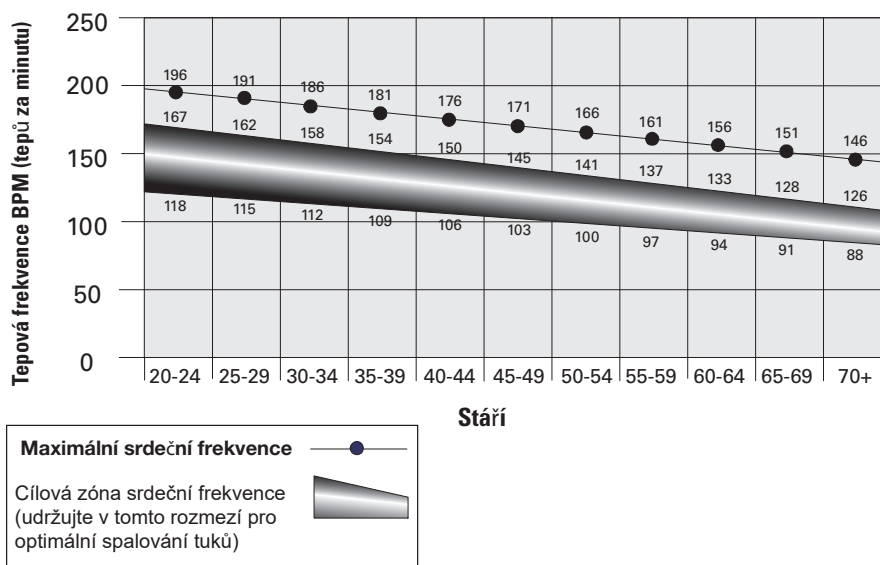
Tabulka srdeční frekvence odhaduje, jaká zóna srdeční frekvence (HRZ) je účinná pro spalování tuků a zlepšení vašeho kardiovaskulárního systému. Jelikož se fyzické podmínky mohou lišit, může být vaše individuální HRZ o několik tepů vyšší nebo nižší, než je uvedeno.

Nejúčinnějším postupem při spalování tuků během cvičení je zahájení v pomalém tempu a postupné zvyšování intenzity, dokud se vaše srdeční frekvence nepohybuje v rozmezí 50–70% vaší maximální srdeční frekvence. Pokračujte v tomto tempu a udržujte svoji srdeční frekvenci v dané cílové zóně minimálně 20 minut. Čím déle si cílovou srdeční frekvenci udržíte, tím více tuku vaše tělo spálí.

Uvedený graf zobrazuje stručný přehled obecně navrhované cílové srdeční frekvence na základě věku. Jak je uvedeno výše, vaše optimální cílová frekvence může být vyšší nebo nižší. Další informace o vaší individuální cílové zóně srdeční frekvence vám poskytne váš lékař.

Poznámka: Pokud se rozhodujete, zda dobu či intenzitu cvičení zvýšit, platí zde jako u každého jiného cvičení pravidlo, že je třeba zvážit své možnosti.

CÍLOVÁ SRDEČNÍ RYCHLOST TUKOVÁNÍ



Vhodné oblečení a obuv

Noste sportovní obuv s gumovou podrážkou. Cvičte ve vhodném oblečení, které vám umožní volný pohyb.

Jak často cvičit

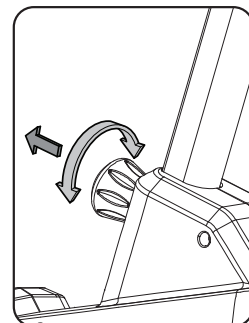
! Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

- Třikrát týdně 30 minut.
- Naplánujte si tréninky předem a zkuste plán dodržet.

Seřízení sedla

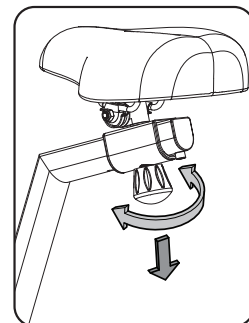
Správné umístění sedla přispívá k výkonnosti a pohodlí a zároveň snižuje riziko poranění.

1. Držte pedál vepředu a položte bříško chodidla na jeho střed. Vaše noha by měla být mírně ohnutá v koleni.
2. Pokud je vaše noha příliš narovnaná nebo nedosáhnete chodidly na pedál, je třeba sedlo rotopedu posunout dolů. Pokud je vaše noha příliš ohnutá, posuňte sedlo nahoru.



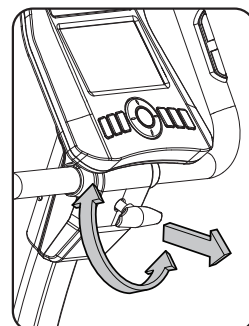
! Před úpravou sedla nejprve z rotopedu sesedněte.

Uvolněte a zatáhněte za otočný regulátor na trubce sedla. Nastavte sedlo do požadované výšky. Pusťte otočný regulátor, aby zajišťovací kolík zapadl do příslušného otvoru. Ujistěte se, že je kolík zcela zasunutý, a dotáhněte regulátor nadoraz.



! Poloha sedlovky by neměla být vyšší než značka STOP na trubce.

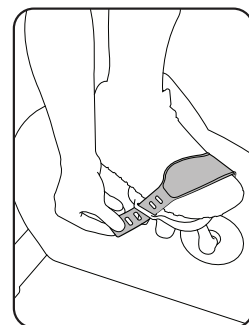
Chcete-li sedlo posunout blíže k ovládacímu panelu nebo dále od něj, uvolněte rukojeť s mechanismem pro vodorovné posunutí sedla a zatáhněte dolů. Posuňte sedlo vpřed nebo vzad do požadované polohy. Pusťte otočný regulátor, aby zajišťovací kolík zapadl do příslušného otvoru. Ujistěte se, že je kolík zcela zasunutý, a dotáhněte regulátor nadoraz.



Seřízení řídítek

Úhel řídítek lze nastavit pro každého uživatele individuálně.

1. Uvolněte otočný regulátor pro seřízení řídítek, dokud nebude možné řídítka upravit. Seřizovací rukojeť však zcela nesnímejte ze stroje.
2. Posuňte řídítka do požadované polohy a dotáhněte rukojeť nadoraz.



Nastavení polohy chodidel/řemíneků na pedálech

Nožní pedály s řemínky poskytují oporu při šlapání.

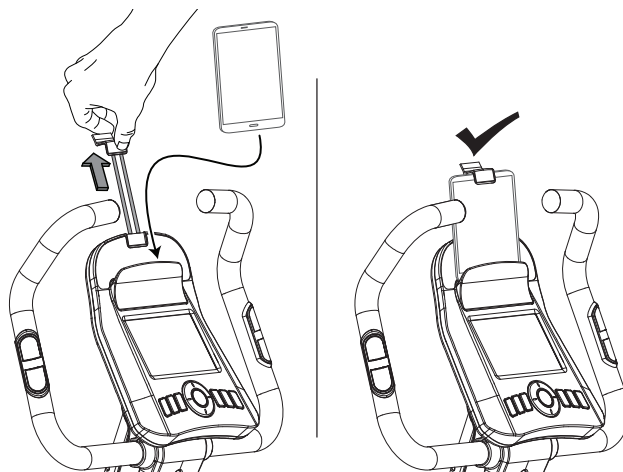
1. Položte bříško chodidla na pedály.
2. Otáčejte pedály, dokud na jeden nedosáhnete.
3. Připevňte přes botu řemínek.
4. Opakujte s druhou nohou.

Ujistěte se, že prsty a kolena směřují přímo dopředu, aby byla zajištěna maximální účinnost pedálu. Řemínky na pedálech lze ponechat v nastavené poloze pro další tréninky.

Upevnění médií pomocí spony pro uchycení médií

Tento fitness stroj je vybaven sponou pro uchycení médií, která může pomoci s upevněním médií větších velikostí v držáku na média. Sponu pro uchycení médií lze použít pro jakékoli médium do výšky 14 cm.

Chcete-li médium upevnit, vložte ho do držáku na média. Sponu pro uchycení médií vytáhněte mírně nad horní okraj média. Opatrně umístěte sponu na okraj média a pusťte ji. Spona pro uchycení médií slouží k přichycení médií větší velikost v držáku na média.



Zapnutí / Režim neinnosti

Po zapnutí vypínače ovládací panel přejde do režimu zapnutí / režimu nečinnosti, pokud stisknete jakékoli tlačítko nebo pokud panel obdrží signál ze snímače otáček v důsledku šlapání na stroji.

Kalibrace výkonu

Tento rotoped je z výroby kalibrován pro přesný výkon. Uživatel nemusí kalibraci provádět.

Automatické vypnutí (režim spánku)

Pokud na ovládacím panelu během přibližně 4 minut neprovedete žádnou akci, automaticky se vypne.

Stisknutím libovolného tlačítka ovládací panel znovu spustíte (probudíte).



Chcete-li stroj odpojit, vypněte vypínač a pak vytáhněte zástrčku ze zásuvky.

Program rychlého spuštění

Program rychlého spuštění umožňuje zahájit trénink bez zadávání jakýchkoli informací.

1. Posadte se na stroj.
2. Otočením voliče MODE vyberte správný uživatelský profil (U0-U3).
3. Stisknutím tlačítka QUICK START vyberte program Rychlé spuštění.
4. Jakmile budete připraveni zahájit trénink, začněte šlapat.

Chcete-li změnit odpor, otočením voliče MODE ho můžete zvýšit nebo snížit. Aktuální interval a budoucí intervaly se nastaví na novou úroveň. Čas se bude počítat od 00:00.

Poznámka: Pokud trénink s rychlým spuštěním trvá déle než 99 minut (99:00), jednotky doby trvání se posunou a budou se odpočítávat do 00:00.

5. Jakmile jste se cvičením hotovi, stiskněte tlačítko PAUSE a přestaňte šlapat, čímž trénink pozastavte.
6. Stisknutím tlačítka PAUSE ukončete trénink.

Uživatelské profily

Ovládací panel umožňuje uložit a používat 4 uživatelské profily (U0-U3).

Uživatelský profil ukládá následující informace:

- Age (Věk)
- Gender (Pohlaví)
- Weight (Hmotnost)
- Size (Height) (Velikost (Výška))

Výběr uživatelského profilu

Před zahájením tréninku si vyberte správný uživatelský profil. Otočením voliče MODE vyberte požadovaný uživatelský profil (U0–U3).

Uživatelské profily mají přiřazené výchozí hodnoty, dokud je nezměníte úpravami. Nezapomeňte uživatelský profil upravit, abyste získali přesnější informace o kilojoulech a srdeční frekvenci.

Poznámka: Hodnoty uživatelského profilu pro uživatele U0 nebo hosta se neukládají. Chcete-li po tréninku vybrat jiný uživatelský profil, stisknutím tlačítka RESET se vraťte na obrazovku režimu zapnutí. Otočením voliče MODE vyberte požadovaný uživatelský profil.

Úprava uživatelského profilu

1. Na obrazovce režimu zapnutí otočením voliče MODE vyberte požadovaný uživatelský profil (U0–U3).
2. Stisknutím voliče MODE můžete požadovaný uživatelský profil upravit.
3. Age (Věk): Otočením voliče MODE upravte aktuální hodnotu věku.
4. Hodnotu můžete nastavit stisknutím tlačítka MODE.
5. Gender (Pohlaví): Otočením voliče MODE upravte aktuální hodnotu.
6. Hodnotu můžete nastavit stisknutím tlačítka MODE.
7. Weight (Hmotnost): Otočením voliče MODE upravte aktuální hodnotu hmotnosti (v kg).
8. Hodnotu můžete nastavit stisknutím tlačítka MODE.
9. Size (Height) (Velikost (Výška)): Otočením voliče MODE upravte aktuální hodnotu výšky (v cm).
10. Hodnotu můžete nastavit stisknutím tlačítka MODE. Ovládací panel se přepne na obrazovku tréninkových programů.

Změna úrovně odporu

Otočením voliče MODE můžete úroveň odporu během tréninkového programu kdykoli zvýšit nebo snížit (pokud tréninkový program neznemožňuje úpravu úrovně odporu).

Tréninkové programy

Tento stroj je vybaven řadou tréninkových programů, které vám se cvičením pomohou.

! Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

Rychlé spuštění

Program rychlého spuštění je otevřený trénink řízený uživatelem.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Quick Start (Rychlé spuštění).

Jakmile budete připraveni, šlapáním trénink zahajte.

Watt Control (řízení výkonu)

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Watt Control (Řízení výkonu).

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Watt Control (Řízení výkonu).

Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota výkonu (blikající) pro trénink. Otočte volič MODE na požadovanou hodnotu výkonu (20–400 W) pro trénink a stisknutím hodnotu potvrďte. Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím voliče MODE je potvrďte. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

Během tréninku lze hodnotu výkonu upravit pomocí voliče MODE. Aktuální úroveň odporu se upraví podle upravených hodnot výkonu.

Poznámka: Během tréninku se úroveň odporu upraví podle hodnoty výkonu a nelze ji upravovat ručně.

Manual (Manuální)

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Manual (Manuální).

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Manual (Manuální).

Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota pole Time (Doba trvání) pro trénink (blikající). Otočte volič MODE na požadovanou dobu trvání tréninku a stisknutím hodnotu potvrďte. Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím voliče MODE je potvrďte. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

! Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

HRC (Heart Rate Control) (Kontrola srdeční frekvence)

Program HRC umožňuje uživateli vybrat cílovou srdeční frekvenci pro trénink a upraví odpor během tréninku tak, aby se uživatel stále blížil dané hodnotě.

Poznámka: Ovládací panel musí být schopen číst informace o srdeční frekvenci z telemetrického zařízení pro monitorování srdeční frekvence, aby program HRC fungoval správně.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program HRC.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program HRC.

Na ovládacím panelu se zobrazí čtyři úrovně srdeční frekvence (HR1–HR4).

Cílová úroveň srdeční frekvence	Cílová hodnota srdeční frekvence
HR1	55 % ze (220 – VĚK)
HR2	75 % ze (220 – VĚK)
HR3	90 % ze (220 – VĚK)
HR4	100 % ze (220 – VĚK)

Vyberte požadovanou cílovou úroveň srdeční frekvence, která vychází z vašeho věku, a stisknutím voliče MODE ji potvrďte. Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku a stisknutím voliče MODE je potvrďte.

Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

! Před zahájením cvičebního programu se poradte se svým lékařem. Pokud cítíte bolest nebo svírání na hrudi, dušnost nebo slabost, okamžitě cvičení zanechte. Než se rozhodnete stroj opět používat, kontaktujte svého lékaře. Hodnoty vypočítané nebo změřené počítačem tohoto stroje používejte pouze pro informační účely. Srdeční frekvence zobrazená na ovládacím panelu je přibližná a měla by být použita pouze pro informaci.

Poznámka: Program HRC vyžaduje použití telemetrického zařízení pro monitorování srdeční frekvence. Během tréninku se úroveň odporu upraví podle cílové úrovně srdeční frekvence a nelze ji upravovat ručně.

User (Uživatelský)

Program User (Uživatelský) umožňuje uživateli navrhnout si vlastní profil tréninku a upravit úseky odporu pro jednotlivé sloupce.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program User (Uživatelský).

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program User (Uživatelský).

Na ovládacím panelu se zobrazí výchozí profil tréninku. Aktuálně aktivní úsek bude blikat, což značí, že je možné ho upravit. Otočením voliče MODE můžete úseky odporu zvýšit nebo snížit a stisknutím voliče MODE daný úsek nastavíte. Aktuálně aktivní úsek se přesune na další, dokud nebudou nastaveny všechny úseky.

Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím voliče MODE je potvrďte. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

Všechny změny úseků tréninku budou uloženy, takže bude možné zopakovat stejný trénink výběrem uživatelského tréninku pro každý uživatelský profil (i pro uživatelský profil U0).

Interval

Program Interval umožňuje uživateli vybrat tři úrovně intervalů (L1–L3) a celkovou dobu trvání tréninku. V každém intervalovém tréninku se střídají úseky vysokého výkonu (vrchol) s pomalejšími odpočinkovými úseky (údolí), které se opakují. Úroveň L1 se vyznačuje nejmenším rozdílem mezi úseky intervalu (vrchol a údolí).

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Interval.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Interval.

Na ovládacím panelu se zobrazí aktuální úroveň intervalů (L1, L2 nebo L3). Otočte volič MODE na požadovanou úroveň intervalu a stisknutím voliče MODE volbu potvrďte.

Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota pole Time (Doba trvání) pro trénink. Otočte volič MODE na požadovanou celkovou dobu trvání tréninku a stisknutím voliče MODE hodnotu potvrďte. Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku a stisknutím voliče MODE je potvrďte. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

Poznámka: Během tréninku nelze úroveň odporu upravit.

Climbing (Stoupání)

Program Climbing (Stoupání) umožňuje uživateli vybrat stupeň stoupání (L1–L3) a celkovou dobu trvání tréninku. Odpor se v průběhu celého tréninku zvyšuje. Stupeň stoupání L1 má nejnižší odpor.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Climbing (Stoupání).

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Climbing (Stoupání).

Na ovládacím panelu se zobrazí aktuální stupeň stoupání (L1, L2 nebo L3). Otočte volič MODE na požadovaný stupeň a stisknutím voliče MODE volbu potvrďte.

Na ovládacím panelu se zobrazí hodnota pole Time (Doba trvání) pro trénink (blikající). Otočte volič MODE na požadovanou celkovou dobu trvání tréninku a stisknutím voliče MODE hodnotu potvrďte. Pomocí voliče MODE upravte další hodnoty tréninku (blikající) a stisknutím voliče MODE je potvrďte. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty a jste připraveni na trénink, začněte šlapat.

Poznámka: Během tréninku nelze úroveň odporu upravit.

Test

Program Test je 12minutový trénink, který se snaží udržet vás blízko cílové hodnoty výkonu.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program Test.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program Test.

Na ovládacím panelu se zobrazí cílová hodnota pro Watty (výchozí hodnota je 100). Cílovou hodnotu výkonu můžete

upravit pomocí voliče MODE a stisknutím voliče MODE ji můžete potvrdit. Jakmile budete připraveni, zahajte trénink. Ovládací panel upraví úroveň odporu podle aktuálních hodnot tréninku, aby se trénink blížil cílové hodnotě výkonu.

BMI-BMR-FATT

Program BMI-BMR-FATT pomocí hodnot zadaných pro aktuální uživatelský profil vypočítá procento tělesného tuku, BMI (Body Mass Index) a BMR (Basal Metabolic Rate = bazální metabolismus).

Na obrazovce režimu zapnutí otočením voliče MODE vyberte požadovaný uživatelský profil (U0–U3).

Poznámka: Hodnoty uživatelského profilu aktualizujte, abyste získali přesnější výpočty.

Stiskněte tlačítko PROGRAMS a otáčejte volič MODE, dokud se nezobrazí program BMI-BMR-FATT.

Stisknutím tlačítka MODE vyberte program BMI-BMR-FATT.

Okamžitě uchopte kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR) a po dobu jedné minuty je držte. Ovládací panel vypočítá a zobrazí vaše hodnoty pro BODYFAT % (% tělesného tuku), BMI a BMR a každé 2 sekundy mezi nimi bude přepínat.

Recovery (Zotavení)

Program Recovery (Zotavení) ukazuje, jak rychle vaše srdce po cvičení dosáhne klidnějšího stavu. Lepší zotavení může být ukazatelem lepší kondice.

Poznámka: Ovládací panel musí být schopen číst informace o srdeční frekvenci z kontaktních snímačů srdeční frekvence (CHR) nebo telemetrického zařízení pro monitorování srdeční frekvence, aby fungoval správně. Program Recovery (Zotavení) lze vybrat pouze na obrazovce tréninkových programů.

Při zvýšení srdeční frekvence stiskněte tlačítko Recovery. Přestaňte cvičit a chytněte kontaktní snímače srdeční frekvence (CHR) (pokud je používáte). Na ovládacím panelu se začne odpočítávat jedna minuta. Na ovládacím panelu se zobrazí vaše srdeční frekvence během programu. Kontaktní snímače srdeční frekvence je třeba držet po celou dobu testu, pokud nepoužíváte vzdálený monitor srdeční frekvence.

Na konci minuty ovládací panel vypočítá vaše skóre zotavení.

Skóre zotavení = vaše srdeční frekvence v čase 1:00 (začátek testu) mínus vaše srdeční frekvence v čase 00:00 (konec testu).

Zobrazené skóre zotavení	Úroveň kondice uživatele	Rozdíl mezi počáteční a konečnou srdeční frekvencí
F1	Vynikající	50 nebo více
F2	Dobrá	40–49
F3	Vyšší průměr	30–39
F4	Průměr	20–29
F5	Nižší průměr	10–19
F6	Nízká	10 nebo méně
E	Chyba	-

Čím vyšší je skóre zotavení, tím rychleji se srdeční frekvence vrátí do klidnějšího stavu, což může značit zlepšování kondice. Pokud si budete tyto hodnoty průběžně zaznamenávat, můžete sledovat pokrok ke zlepšení zdravotního stavu.

Užitečný tip: Chcete-li získat relevantnější skóre, zkuste po dobu 3 minut před zahájením programu Recovery (Zotavení) držet stálou srdeční frekvenci. Může to být snadnější s programem rychlého spuštění, protože v něm můžete řídit úroveň odporu.

Pozastavení nebo zastavení / Režim výsledek

Ovládací panel přejde do režimu pozastavení, pokud během tréninku stisknete tlačítko PAUSE, pokud přestanete šlapat nebo pokud po dobu 4 sekund ovládací panel neobdrží žádný signál RPM.

1. Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko PAUSE a přestaňte šlapat. Na ovládacím panelu se zobrazí hlášení START PEDALING (Začněte šlapat).
2. Chcete-li ve cvičení pokračovat, začněte šlapat.
Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko STOP. Na ovládacím panelu se v levém horním rohu displeje zobrazí ikona STOP.
3. Na ovládacím panelu se na dobu 4 minut zobrazí výsledky tréninku.

Pokud na ovládacím panelu během přibližně 4 minut neprovedete žádnou akci, automaticky se vypne.

Poznámka: Trénink, které byl ukončen, lze znovu spustit. Stisknutím tlačítka PAUSED deaktivujte ikonu STOP a znovu začněte šlapat.

Před zahájením jakékoli opravy si důkladně přečtěte všechny pokyny týkající se údržby. V některých případech je při provádění určitých úkonů nutná asistence druhé osoby.

! Je třeba pravidelně kontrolovat, zda není stroj poškozen a nevyžaduje opravu. Majitel je odpovědný za zajištění pravidelné údržby. Opotřebené nebo poškozené součásti musí být okamžitě opraveny nebo vyměněny. K údržbě a opravám stroje lze použít pouze součásti dodané výrobcem.

Pokud se výstražné nálepky uvolní, jsou nečitelné nebo nedrží, vyměňte je. V případě zakoupení v USA/Kanadě se ohledně náhradních štítků obraťte na oddělení služeb zákazníkům. V případě zakoupení mimo USA/Kanadu se obraťte na vašeho místního distributora.

! NEBEZPEČÍ

V zájmu snížení rizika úrazu elektrickým proudem vždy odpojte napájecí kabel a počkejte 5 minut, než začnete s čištěním, údržbou nebo opravou stroje.

Denně:

Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou některé díly rotopedu uvolněné, rozbité, poškozené nebo opotřebené. Pokud ano, nepoužívejte jej. Při prvních známkách opotřebení nebo poškození všechny díly opravte nebo vyměňte. Po každém tréninku otřete navlhčeným hadříkem ze stroje a ovládacího panelu jakoukoli vlhkost.

Poznámka: Zabraňte vlhkosti na ovládacím panelu.

POZNÁMKA: Pokud je to nutné, čistěte ovládací panel pouze měkkým hadříkem s jemným mycím prostředkem. Nečistěte rozpouštědly na bázi ropy, čisticími prostředky pro automobily nebo jinými výrobky, které obsahují amoniak. Nečistěte ovládací panel na přímém slunečním světle nebo při vysokých teplotách. Udržujte ovládací panel v suchu.

Jednou týdně:

Stroj očistěte, abyste z povrchu odstranili veškerý prach, nečistoty nebo špínu. Zkontrolujte plynulé fungování posuvníku sedla. V případě potřeby naneste velmi tenkou vrstvu silikonového maziva, abyste usnadnili jeho činnost.

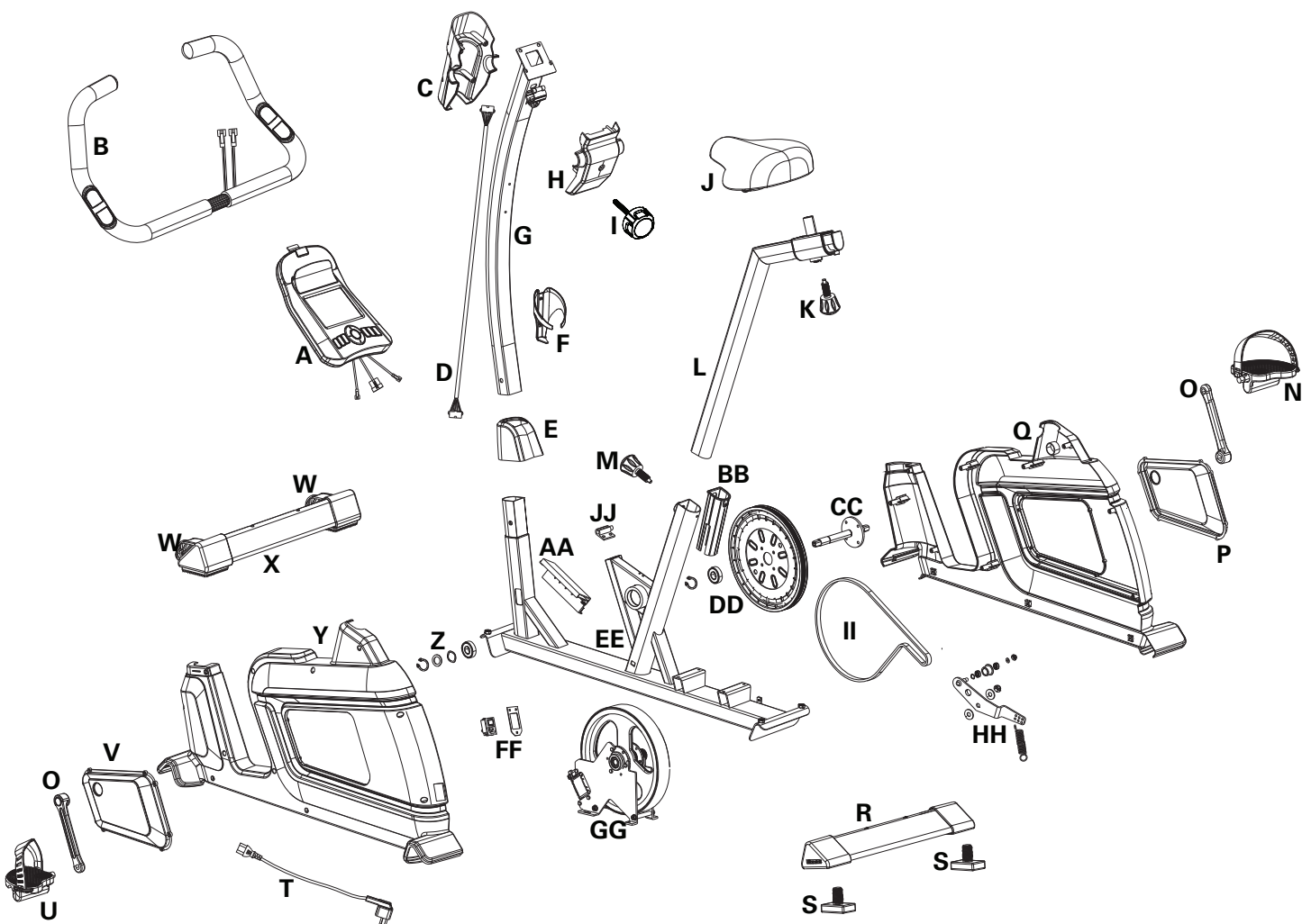
! Silikonové mazivo není určeno ke konzumaci. Uchovávejte mimo dosah dětí. Skladujte na bezpečném místě.

Poznámka: Nepoužívejte výrobky na bázi ropy.

Jednou za měsíc nebo po 20 hodinách provozu:

Zkontrolujte pedály a kliky a v případě potřeby je dotáhněte. Ujistěte se, že jsou všechny šrouby dotažené. Podle potřeby je dotáhněte.

Díly podléhající údržbě



A	Ovládací panel	M	Otočný regulátor, sedlovka	Y	Levý kryt
B	Řídítka	N	Pravý pedál	Z	Ložisko
C	Kryt čepu ovládacího panelu	O	Klika	AA	Řídicí deska motoru (MCB), Watty
D	Vstupní/výstupní kabel	P	Kryt pravé kliky	BB	Průchodka sedlovky
E	Těsnění stojny	Q	Pravý kryt	CC	Osa
F	Držák na láhev	R	Zadní stabilizátor	DD	Hnací řemenice
G	Stojna ovládacího panelu	S	Vyrovnávací zařízení	EE	Rám
H	Kryt upevňovacího rámu řídítek	T	Napájecí kabel	FF	Otvor pro kabely / Vypínač
I	Otočný regulátor pro seřízení řídítek	U	Levý pedál	GG	Sestava setrvačnicku
J	Sedlo	V	Kryt levé kliky	HH	Brzdová soustava
K	Otočný regulátor, sedlo	W	Přepravní kolečko	II	Hnací řemen
L	Sedlovka s posuvníkem	X	Přední stabilizátor	JJ	Snímač rychlosti

Situace/problém	Co zkontrolovat	Řešení
Na displeji nic není / svítí jen část displeje / stroj se nezapne.	Zkontrolujte elektrickou zásuvku (na stěně).	Ujistěte se, že je stroj zapojen do funkční elektrické zásuvky.
	Zkontrolujte připojení v zadní části stroje.	Připojení by mělo být bezpečné a nepoškozené. V případě poškození vyměňte napájecí kabel nebo připojovací součást stroje.
	Zkontrolujte vypínač.	Pomocí vypínače stroj zapněte.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou viditelně zvlňené nebo proříznuté, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/ orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Zkontrolujte, zda nemá ovládací panel poškozený displej.	Zkontrolujte, zda není displej prasklý nebo nejeví jiné známky poškození. V případě poškození ovládací panel vyměňte.
	Displej ovládacího panelu	Pokud se displej na ovládacím panelu zobrazuje jen částečně a všechna připojení jsou v pořádku, vyměňte ovládací panel.
		Pokud výše uvedené kroky problém nevyřeší, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Jednotka pracuje, ale nezobrazuje se srdeční frekvence z kontaktních snímačů.	Připojení kabelu HR na ovládacím panelu	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen k ovládacímu panelu.
	Úchyt snímače	Ujistěte se, že máte ruce na snímačích HR položené na střed. Ruce se nesmí hýbat a na obě strany musí zhruba stejně tláčit.
	Suché nebo mozolnaté ruce	Snímače mohou mít se suchýma nebo mozolnatýma rukama problém. Pro lepší vodivost doporučujeme použít vodivý krém na elektrody (krém pro monitorování srdeční frekvence). Je dostupný na webu nebo v lékárnách nebo větších fitness obchodech.
	Řídítka	Pokud testy neodhalí žádné jiné problémy, je třeba řídítka vyměnit.
Jednotka funguje, ale telemetrická srdeční frekvence se nezobrazuje.	Hrudní pás (není součástí dodávky)	Pás musí být kompatibilní se značkou „POLAR®“ a jeho přenos nekódovaný. Ujistěte se, že se pás dotýká přímo kůže a kontaktní plocha je mokrá.
	Baterie hrudního pásu	Pokud lze v pásu vyměnit baterie, vložte nové baterie.
	Rušení	Zkuste jednotku přesunout mimo zdroje rušení (TV, mikrovlnná trouba atd.).
	Vyměňte HR zařízení.	Pokud je rušení zamezeno a měření srdeční frekvence nefunguje, vyměňte zařízení.
	Vyměňte ovládací panel.	Pokud měření srdeční frekvence stále nefunguje, vyměňte ovládací panel.
Odpor se nemění (stroj se zapne a funguje).	Zkontrolujte ovládací panel.	Zkontrolujte, zda ovládací panel nejeví známky poškození. V případě poškození ovládací panel vyměňte.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou viditelně zvlňené nebo proříznuté, vyměňte kabel.

Situace/problém	Co zkontrolovat	Řešení
	Zkontrolujte připojení/ orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Znovu vše zapojte. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
		Pokud výše uvedené kroky problém nevyřeší, obraťte se na oddělení služeb zákazníkům (v USA/Kanadě) nebo místního distributora (mimo USA/Kanadu).
Ovládací panel se během používání vypne (přejde do režimu spánku).	Zkontrolujte elektrickou zásuvku (na stěně).	Ujistěte se, že je stroj zapojen do funkční elektrické zásuvky.
	Zkontrolujte připojení v zadní části stroje.	Připojení by mělo být bezpečné a nepoškozené. V případě poškození vyměňte napájecí kabel nebo připojovací součást stroje.
	Zkontrolujte neporušenost datového kabelu.	Všechny vodiče v kabelu musí být neporušené. Pokud jsou proříznuté nebo zvltněné, vyměňte kabel.
	Zkontrolujte připojení/orientaci datového kabelu.	Ujistěte se, že je kabel pevně připojen a správně orientován. Malá západka konektoru musí být umístěna v horní poloze a řádně zacvaknuta.
	Resetujte stroj.	Na 3 minuty odpojte jednotku od elektrické zásuvky. Znovu ji zapojte do zásuvky.
	Zkontrolujte polohu magnetu (vyžaduje sejmutí krytu).	Magnety by měly být na řemenici.
	Zkontrolujte snímač rychlosti (vyžaduje sejmutí krytu).	Snímač rychlosti by měl být zarovnan s magnety a připojen k datovému kabelu. V případě potřeby snímač vyrovnejte. Pokud dojde k poškození snímače nebo připojovacího vodiče, vyměňte je.
Stroj se kymácí / není umístěn rovně.	Zkontrolujte, jak je seřízeno vyrovnávací zařízení.	Upravte vyrovnávací zařízení, dokud nebude rotoped v rovině.
	Zkontrolujte povrch pod strojem.	Extrémně nerovné povrchy se nemusí podařit vyrovnat ani seřízením. Přesuňte rotoped na rovnou plochu.
Uvolněné pedály / obtížné šlapání	Zkontrolujte spojení pedálu a kliky.	Pedál musí být ke klíce dotažen nadoraz. Ujistěte se, že spojovací materiál nemá stržený závit.
	Zkontrolujte spojení kliky a osy.	Klika musí být k ose dotažena nadoraz. Ujistěte se, že jsou kliky připojeny pod úhlem 180 stupňů k sobě navzájem.
Při šlapání se ozývá cvakání.	Zkontrolujte spojení pedálu a kliky.	Demontujte pedály. Ujistěte se, že na závitech nejsou žádné nečistoty, a namontujte pedály zpět.
Sedlovka se hýbe.	Zkontrolujte zajišťovací kolík.	Ujistěte se, že je kolík zajištěn v jednom z otvorů pro seřízení sedlovky.
	Zkontrolujte otočný regulátor.	Ujistěte se, že je otočný regulátor utažen nadoraz.



Na koho se vztahuje

Tato záruka platí pouze pro původního kupujícího a není přenosná ani platná pro žádné jiné osoby.

Na co se vztahuje

Společnost Nautilus, Inc. se zaručuje, že tento výrobek nevykazuje vady materiálů a zpracování, pokud je používán pro zamýšlený účel, za normálních podmínek a za předpokladu, že je výrobek věnována náležitá péče a údržba, jak je popsána v návodu k sestavení a návodu k použití výrobku. Tato záruka platí pouze pro pravé, originální, legitimní stroje vyrobené společností Nautilus, Inc., prodávané prostřednictvím autorizovaných zástupců a používané v USA nebo Kanadě.

Záruční doba

Záruční doba pro výrobky zakoupené v USA/Kanadě je uvedena níže:

- Rám
 - Mechanické součásti
 - Elektronika
 - Práce
- Ohledně záručních podmínek pro výrobky zakoupené v USA/Kanadě se obraťte na oddělení služeb zákazníkům.
- (Podpora práce nezahrnuje montáž náhradních dílů, které jsou součástí původní sestavy výrobku, ani služby preventivní údržby.)

Ohledně záruky a služeb k výrobkům zakoupeným mimo USA/Kanadu se obraťte na svého místního distributora. Svého místního mezinárodního distributora naleznete na následující stránce: www.nautilusinternational.com

Jak společnost Nautilus záruku podporuje

Během záruční doby společnost Nautilus, Inc. opraví jakýkoli stroj, u kterého se objeví vady materiálů nebo zpracování. Společnost Nautilus si vyhrazuje právo výrobek vyměnit, pokud oprava není možná. Pokud společnost Nautilus rozhodne, že je vhodným řešením výměna, může společnost Nautilus použít na jiný produkt značky Nautilus, Inc. kompenzaci s omezeným kreditem, a to z vlastního rozhodnutí. Tato kompenzace může být poměrná k délce vlastnictví. Společnost Nautilus, Inc. poskytuje služby opravy v hlavních metropolitních oblastech. Za cesty mimo tyto oblasti si společnost Nautilus, Inc. vyhrazuje právo účtovat zákazníkovi poplatek. Společnost Nautilus, Inc. nenese odpovědnost za poplatky za práci dealera nebo údržbu nad rámec zde uvedené platné záruční doby. Společnost Nautilus, Inc. si vyhrazuje právo nahradit materiály, díly nebo výrobky ve stejné nebo lepší kvalitě, pokud nejsou v době servisu v rámci této záruky k dispozici totožné materiály nebo výrobky. Jakákoli výměna výrobku dle podmínek záruky žádným způsobem neprodlužuje původní záruční dobu. Kompenzace s omezeným kreditem může být poměrná k délce vlastnictví. V PŘÍPADĚ PORUŠENÍ ZÁRUKY JSOU TYTO PROSTŘEDKY VÝHRADNÍ A JEDINÉ PROSTŘEDKY K NÁPRAVĚ.

Co musíte udělat

- Uschovat si vhodný a přijatelný doklad o koupi
- Používat, udržovat a kontrolovat výrobek dle pokynů v dokumentaci k výrobku (návod k sestavení / návod k použití atd.)
- Používat výrobek výhradně k zamýšlenému účelu
- Informovat společnost Nautilus do 30 dní od zjištění jakéhokoli problému s výrobkem
- Namontovat náhradní díly nebo součásti v souladu s pokyny společnosti Nautilus
- Provést diagnostické postupy spolu s vyškoleným zástupcem společnosti Nautilus, Inc. je-li to nutné

Na co se nevztahuje

- Poškození vyplývající z nevhodného používání, manipulace nebo úprav výrobku, nedodržení pokynů k řádnému sestavení, pokynů k údržbě nebo bezpečnostních upozornění, uvedených v dokumentaci k výrobku (návod k sestavení / návod k použití atd.), poškození vyplývající z nevhodného uskladnění nebo okolních vlivů, jako je vlhkost nebo počasí, nevhodné používání nebo manipulace, nehoda, přírodní katastrofy, proudové nárazy
- Umístění nebo používání stroje v komerčních či institucionálních prostorách. Patří sem telocvičny, firmy, pracoviště, kluby, fitness centra a jakékoli veřejné nebo soukromé subjekty, které stroj poskytují svým členům, zákazníkům, zaměstnancům nebo partnerům, aby jej používali.
- Poškození způsobená překročením maximální povolené hmotnosti uživatele, která je definována v návodu k použití výrobku nebo na výstražném štítku
- Poškození v důsledku normálního používání a opotřebení
- Tato záruka se nerozšiřuje na žádná území nebo země mimo USA a Kanadu.

Jak získat servis

Ohledně produktů zakoupených přímo od společnosti Nautilus, Inc. se obraťte na pobočku společnosti Nautilus uvedenou na stránce Kontakty v návodu k použití výrobku. Můžete být požádáni o vrácení vadné součásti na určenou adresu kvůli opravě nebo prohlídce, na vaše náklady. Standardní poplatky za pozemní doručení jakýchkoli záručních dílů v rámci záruky zaplatí společnost Nautilus, Inc. V případě produktů zakoupených od prodejce můžete být vyzváni, abyste se ohledně záruky obrátili na prodejce.

Vyloučení

Předcházející záruky jsou výhradní a exkluzivní vyjádřené záruky poskytované společností Nautilus, Inc. Nahrazují jakékoli předchozí, smluvní nebo další vyjádření, ať už ústní nebo písemná. Žádný agent, zástupce, dealer, osoba nebo zaměstnanec nemá právo měnit nebo navyšovat závazky nebo omezení této záruky. Jakékoli předpokládané záruky, včetně ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI a jakékoli ZÁRUKY VHODNOSTI PRO KONKRÉTNÍ ÚČEL, jsou z hlediska záruční doby omezeny na zde uvedenou vyjádřenou záruční dobu, podle toho, která je delší. Některé státy nepovolují omezení délky předpokládané záruky, takže výše uvedené omezení se vás nemusí týkat.

Omezení nápravných prostředků

POKUD NENÍ JINAK VYŽADOVÁNO PŘÍSLUŠNÝM ZÁKONEM, VÝHRADNÍ NÁPRAVNÝ PROSTŘEDEK KUPUJÍCÍHO JE OMEZEN NA OPRAVU NEBO VÝMĚNU JAKÉKOLI SOUČÁSTI, KTEROU SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. DLE ZDE UVEDENÝCH PODMÍNEK POUŽÍJE ZA VADNOU. ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. NEPONESE ODPOVĚDNOST ZA ŽÁDNÉ ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNĚ, NÁHODNĚ, NEPŘÍMÉ NEBO EKONOMICKÉ ŠKODY, BEZ OHLEDU NA TEORII ODPOVĚDNOSTI (MIMO JINÉ VČETNĚ ODPOVĚDNOSTI ZA VÝROBEK, NEDBALOST NEBO JINÝ PŘEČIN) ANI ZA ŽÁDNOU ZTRÁTU PŘÍJMU, ZISKU, DAT, SOUKROMÍ NEBO ZA ODŠKODNÉ NAD RÁMEC BĚŽNÉ KOMPENZACE VYPLÝVAJÍCÍ Z POUŽÍVÁNÍ FITNESS STROJE NEBO SOUVISEJÍCÍ S JEHO POUŽÍVÁNÍM, I KDYŽ SPOLEČNOST NAUTILUS, INC. BYLA S MOŽNOSTÍ TAKOVÝCH ŠKOD OBEZNÁMENA. TOTO VYLOUČENÍ A OMEZENÍ PLATÍ, I KDYŽ JAKÉKOLI NÁPRAVNÉ PROSTŘEDKY NESPLNÍ SVŮJ ZÁKLADNÍ ÚČEL. NĚKTERÉ STÁTY NEPOVOLUJÍ VYLOUČENÍ NEBO OMEZENÍ NÁSLEDNÝCH NEBO NÁHODNÝCH TYPŮ ŠKOD, TAKŽE VÝŠE UVEDENÉ OMEZENÍ SE VÁS NEMUSÍ TÝKAT.

Státní zákony

Tato záruka vám uděluje určitá zákonná práva. Můžete mít také další práva, která se mohou v jednotlivých státech lišit.

Ukon ení platnosti

Pokud záruka vyprší, společnost Nautilus, Inc. může pomoci s výměnou nebo opravou dílů a prací, ale bude si za tyto služby účtovat poplatky. Informace o pozáručních službách a náhradních dílech získáte od zástupce pobočky společnosti Nautilus. Společnost Nautilus nezaručuje dostupnost náhradních dílů po skončení záruční doby.

Mezinárodní koup

Pokud jste stroj zakoupili mimo USA, obraťte se ohledně záruky na svého místního distributora nebo dealera.



8028771.061521.B

