

Originální návod k použití rotopedu



Přečtěte si prosím všechna bezpečnostní opatření v této uživatelské příručce, abyste zajistili bezpečné používání.



Indexobsahu

1 Úvod a Bezpečnost

2 Rozložený pohled a
seznam dílů

3 Montáž produktu

4 Konfigurace aplikace

5 Používat

6 Výuka

7 Tipy pro údržbu

8 Specifikace

9 Ekologická
likvidace

10 EU prohlášení o shodě

Mockrát děkuju!

Děkujeme, že jste si zakoupili náš produkt. Před prvním použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, je nutné s ním předat i tento návod k použití. Návod k použití si uschovejte pro budoucí použití. Výkresy v této příručce se nemusí shodovat s fyzickými objekty. Podívejte se prosím na fyzické objekty.



Důležité bezpečnostní informace

Vaše bezpečnost je pro nás nanejvýš důležitá. Před použitím zařízení si přečtěte tyto pokyny. Pokud si nejste jisti informacemi obsaženými v této brožuře, obraťte se na prodejce, u kterého jste zařízení zakoupili.

VAROVÁNÍ: Přečtěte si všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití. Nedodržení bezpečnostních pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru a/nebo vážnému zranění. Uchovejte všechny bezpečnostní pokyny a pokyny k použití pro budoucí použití.

VAROVÁNÍ: NEPOUŽÍVEJTE výrobek, dokud si nepřečtete návod k použití.

Před zahájením instalace se ujistěte, že jste si důkladně přečetli návod k použití a porozuměli obsahu.

Pokyny jsou v zájmu vaší bezpečnosti.

Varování: Hrozí nebezpečí udušení! Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovým materiálem.



Originální návod k použití Rotoped

1

Bezpečnost

Úvod

Tato uživatelská příručka je navržena tak, aby vás seznámila s instalací, používáním a údržbou produktu. Pro bezpečnou a správnou instalaci zařízení si před spuštěním přečtěte uživatelskou příručku.

Přečtěte si prosím pozorně níže uvedené pokyny a podle toho výrobek používejte. Uschovejte si prosím tyto pokyny a předejte je při předání produktu.

Tento souhrn nemusí obsahovat všechny podrobnosti o všech variantách a krocích, které je třeba dodržet. Pokud potřebujete další informace a pomoc, kontaktujte nás.

Vysvětlení symbolů

 **VAROVÁNÍ:** Tento signální symbol/slovo označuje středně rizikové nebezpečí, které, pokud se mu nevyhnete, může mít za následek smrt nebo vážné zranění.

 **OPATRNOST!** Toto signální slovo odkazuje na nebezpečí s nízkým rizikem, které, pokud ne může způsobit lehké nebo středně těžké zranění.

Pozornost! Tato signální značka/slovo varuje před možnými škodami na majetku.

Originální návod k použití Rotoped



Pozornost! Pečlivě si přečtete bezpečnostní pokyny. Nedodržení bezpečnostních pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru a vážnému zranění. **Uchovejte všechna bezpečnostní upozornění a pokyny pro budoucí použití.**



Tento výrobek nesmí být likvidován s domovním odpadem!



VAROVÁNÍ! Z tohoto zařízení můžete Nebezpečí hrozí, pokud je používáno nesprávně nebo není zamýšleno osobami, které nebyly poučeny! Upozorňujeme, že zařízení není hračka a nepatří do rukou dětí.
Zadušení! Nedělejte to

Nenechávejte obalový materiál nedbale. Ono by se mohla stát nebezpečnou hračkou pro děti.



Označení CE lze použít k označení, že výrobek splňuje zákonné požadavky tenprávních norem, a proto s nimi lze obchodovat v rámci Evropského společenství.

Originální návod k použití Rotoped

1

Bezpečnost

Důležité bezpečnostní informace

Uschovejte prosím tento návod na bezpečném místě pro použití.

- Před sestavením a použitím zařízení je důležité přečíst si celý tento návod. Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li zařízení správně sestaveno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly představovat riziko pro vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Rada lékaře je důležitá, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud zaznamenáte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, závratě nebo nevolnost. Pokud si všimnete některého z těchto stavů, měli byste se před pokračováním ve cvičebním programu poradit se svým lékařem.
- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
- Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Z bezpečnostních důvodů by zařízení mělo mít vzdálenost alespoň 0.6 metru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby utaženy. Některé části, jako jsou pedály atd., lze snadno opotřebovat.
- Úroveň bezpečnosti zařízení může být zachována pouze tehdy, je-li pravidelně kontrolováno, zda není poškozené a/nebo opotřebované.

Originální návod k použití Rotoped

1

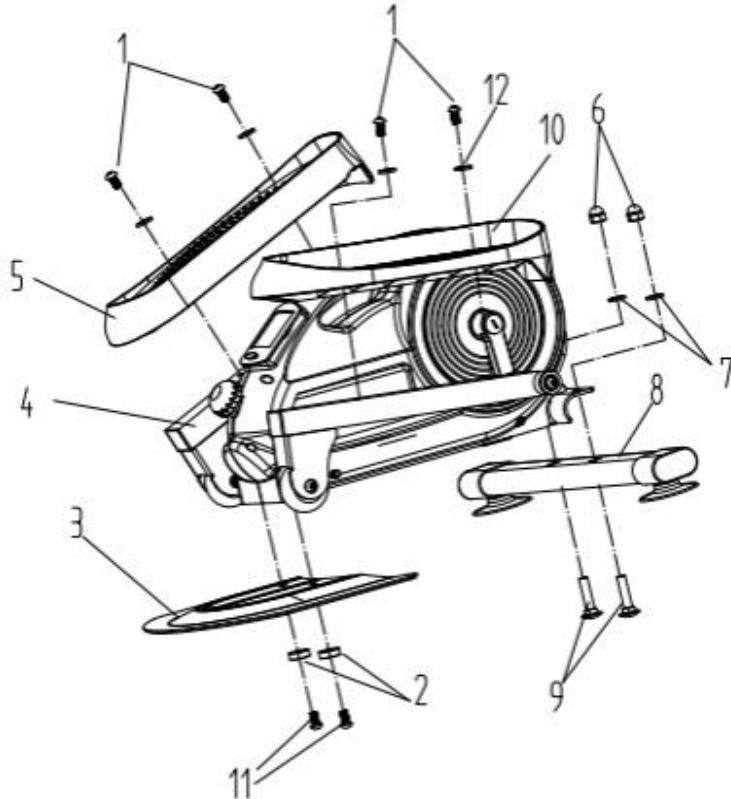
Bezpečnost

Důležité bezpečnostní informace

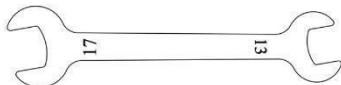
- Zařízení vždy používejte podle pokynů. Pokud si během montáže nebo kontroly zařízení všimnete jakýchkoli vadných součástí nebo pokud během používání uslyšíte ze zařízení neobvyklé zvuky, zastavte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen.
- Při používání zařízení noste vhodný oděv. Vyhněte se nošení volného oblečení, které zachytit se v zařízení nebo omezit nebo zabránit pohybu.
- Zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN20957 ve třídě HC. Vhodné pouze pro domácí použití. Maximální hmotnost použití je 100 kg.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dávat pozor, aby nedošlo k poranění zad. Používat Vždy používejte správné zvedací techniky a/nebo pomoc.

Originální návod k použití Rotoped

Rozložený pohled



Imbusový klíč
(L5)



Klíč
S13 S17



Láhev se

Části

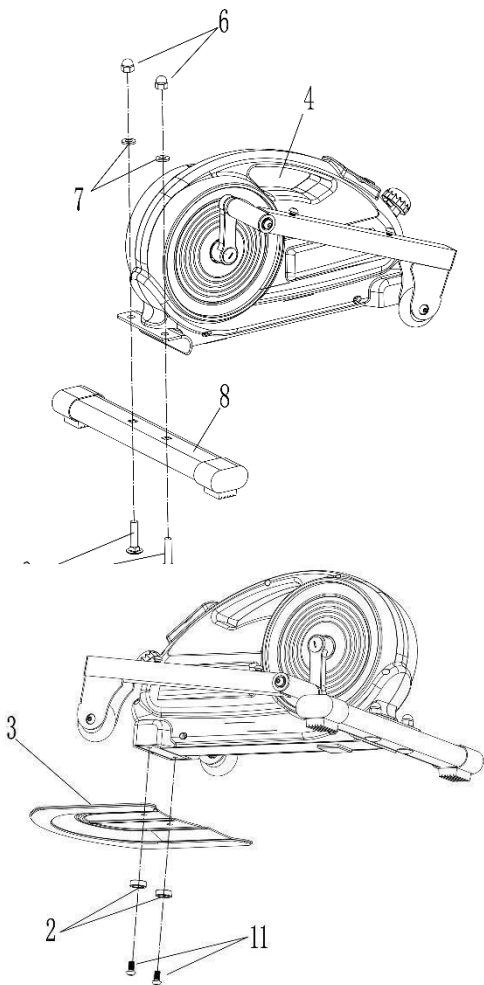
Ne	Jméno	Popis	Ks
1	Šroub	M8 * 20	4
2	Pračka		2
3	Základová deska		1
4	Tělo		1
5	Pedál L	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
6	Matka	M10	2
7	Pračka	Ø10	2
8	Nožní hadice		1
9	Šroub	M10 * 45	2
10	Pedál R	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
11	Šroub	M8*16	2
12	Pračka		4
	Láhev se silikonovým olejem		1
	Nářadí	L5 Imbusový klíč	1
	Nářadí	Šroub- klíč S13/17	1
	AAA-Baterie		2

11

3

Originální návod k použití Rotoped

Montáž



Krok 1

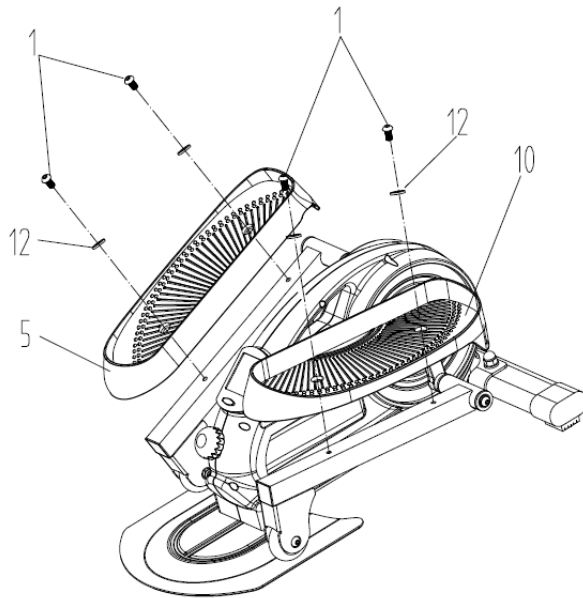
Vyjměte veškeré příslušenství z krabice, namontujte nožní trubku (8) s hlavním tělem (4), s maticí (6), podložkou (7) a šroubem (9). Zcela utáhněte všechny šrouby podle obrázku.

Krok 2

Namontujte základní desku (3) s opěrnou podložkou (2) a šroubem (11) na hlavní těleso. Úplně utáhněte všechny šrouby.

Montáž

Originální návod k použití Rotoped



Krok 3

Vyrovnejte otvor pedálu (L&R) (5 a 10) s držákem pedálu, pomocí šroubu (1) pedál utáhněte. Nyní utáhněte všechny upevňovací prvky.

Vezměte prosím na vědomí, že k dispozici jsou pedály L&R. Samolepky (L&R) jsou nalepeny na držáku a pedálech, abyste je mohli snadněji rozlišit.

Krok 4

Chcete-li zachovat klid a zůstat hladší při cvičení, použijte před použitím silikonový olej na základní desku.

Naneste silikonový olej na tato místa z obou stran.

13

4

Originální návod k použití Rotoped

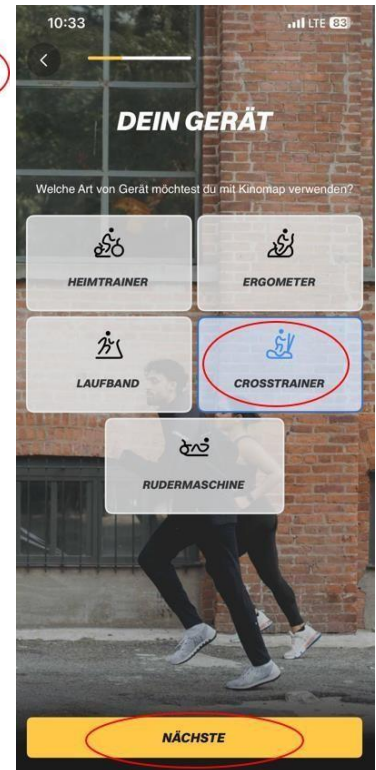
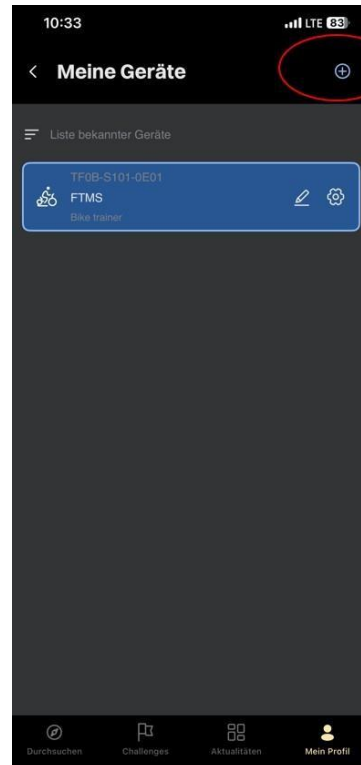
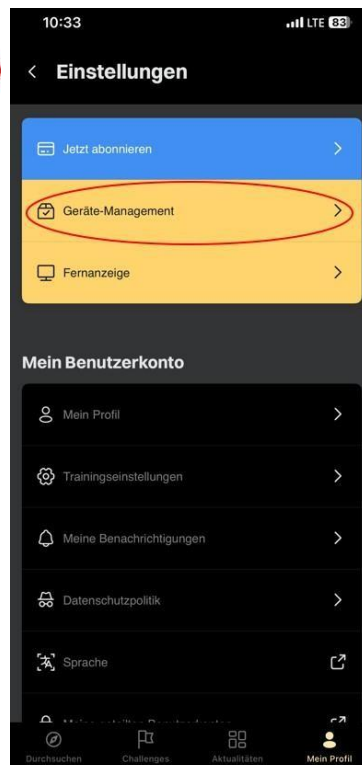
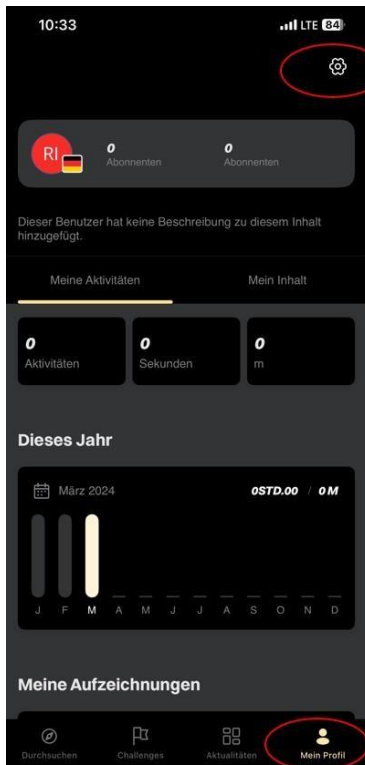
Konfigurace

Krok 1

Stáhněte si aplikaci "Kinomap" a vytvořte
Osobní účet

Krok 2

v části "Můj profil" > Nastavení můžete přidat nebo
odebrat zařízení



Krok 3

Otevřete Správce zařízení a stisknutím + přidejte zařízení

Krok 4

zvolte "Crossový trenážér" a poté "Další"

14

4

Konfigurace

Krok 5

Vyberte připojení Bluetooth "FTMS" a včetně "Další"

Krok 6

Vyberte Elleptical a pak vyberte Další

Originální návod k použití

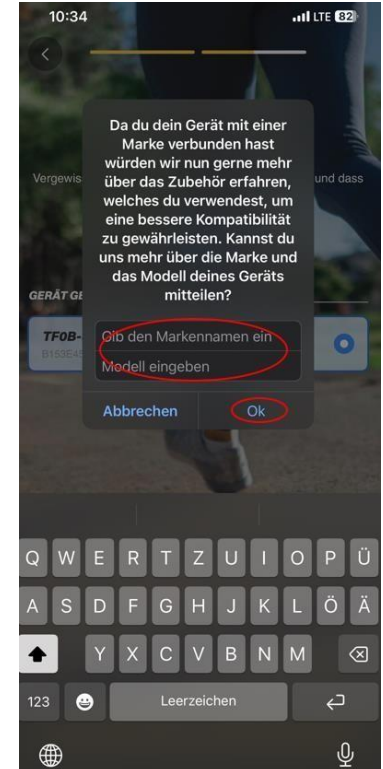
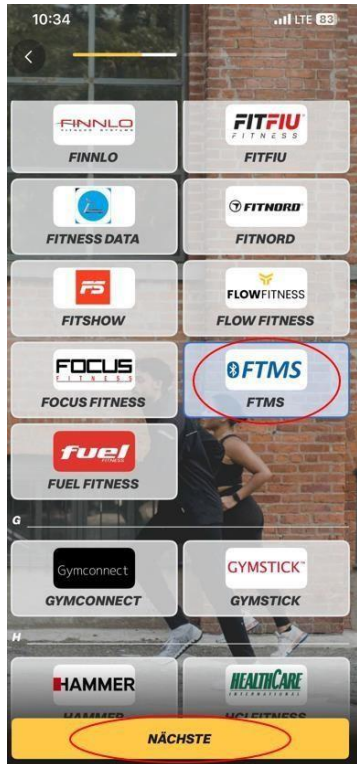
Rotoped

Krok 7

Chcete-li se připojit, vyberte správné zařízení > TF0B-S101-0E01 a přejděte na "Další"

Krok 8

Chcete-li zařízení rozpoznat při příštím použití, můžete nyní zadat název a model (volitelné)



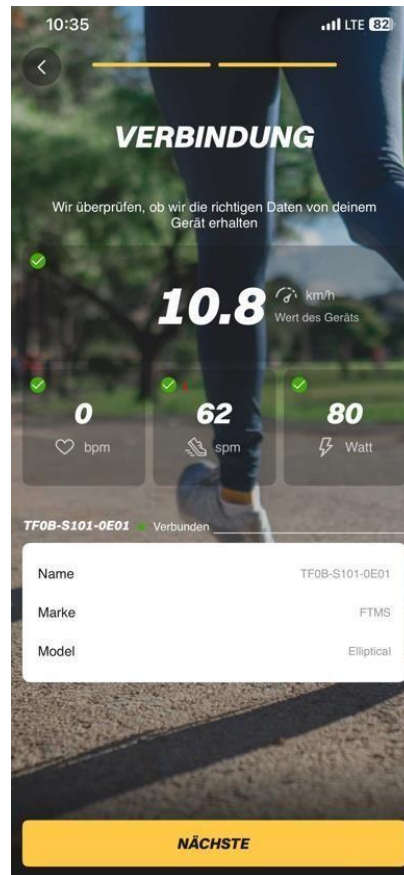
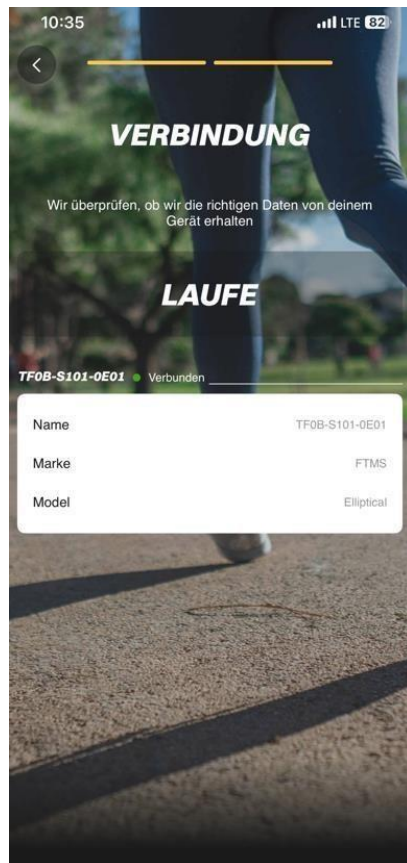
15

4

Konfigurace

Krok 9

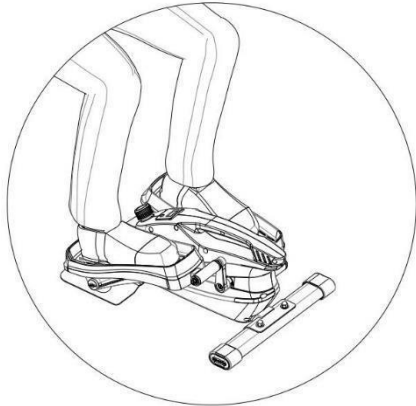
Nyní můžete začít běhat a sledovat svůj pokrok abychom mohli vidět



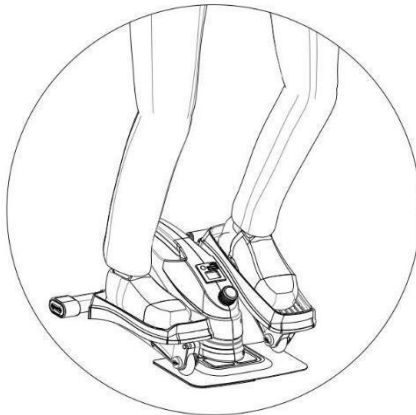
Originální návod k použití
Rotoped

Používat

Originální návod k použití Rotoped



Můžete jej použít vsedě, jak ukazuje obrázek vlevo.



Nebo jej můžete použít ve stoje, jak ukazuje obrázek vlevo.

⚠ VAROVÁNÍ: Měli byste najít podpůrný předmět, abyste udrželi rovnováhu při používání zařízení tím, že se postavíte. Buďte si vědomi

Nesprávné cvičení může poškodit vaše zdraví..



Trainingstipps

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.



Zahřívací fáze

Nejen, že tato fáze pomáhá stimulovat krevní oběh a prohřívá svaly, ale také snižuje riziko křečí a svalového napětí. Je vhodné provést některá protahovací cvičení, jak je znázorněno na obrázku. Svalové napětí by mělo být udržováno asi 30 sekund při každém protažení. Protahujte svaly pomalu, bez náhlých záškubů a pohybů. Pokud se objeví bolest, okamžitě se přestaňte protahovat.



Fáze ochlazování

Používání tohoto produktu má potenciál přinést vám mnoho výhod. Může zlepšit vaši fyzickou kondici, posílit svaly, kontrolovat příjem kalorií a pomoci vám dosáhnout celkového efektu tonizace těla.

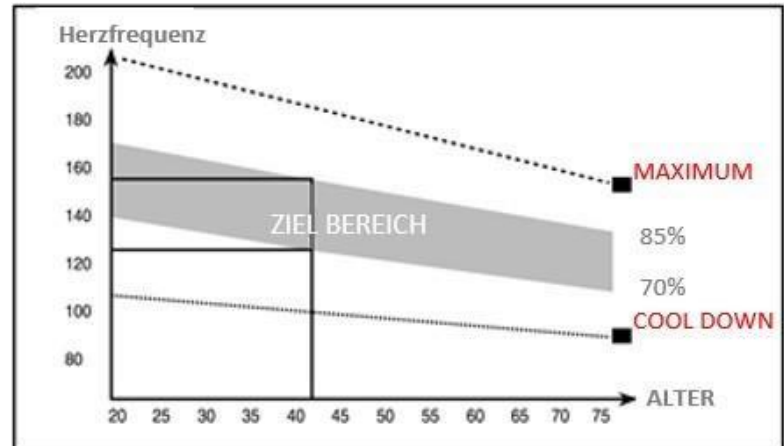
Originální návod k použití Rotoped

6

Výuka

- Použití vašeho mini eliptického trenažéru vám poskytne několik výhod, zlepší vaši fyzickou kondici, tón svaly a ve spojení s dietou s kontrolovaným příjmem kalorií vám pomůže zhubnout.
- **Zahřívací fáze. Před protažením se na kole krátce zahřejte. Pomalu se zahřívajte, abyste připravili svaly na protahování.**
- Tato fáze napomáhá průtoku krve tělem a svalům správně fungovat. Pomůže také snížit riziko křečí a svalových zranění. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níže. Každý strečink by měl být držen asi 30 sekund, netlačte svaly do protažení ani jimi netrhejte - pokud to bolí, ZASTAVTE.

- Tato fáze by měla trvat alespoň 12 minut, i když většina lidí začíná kolem 15-20 minut.



Originální návod k použití Rotoped

Specifikace monitoru

Funkce tlačítka

Móda:

Toto tlačítko umožňuje vybrat a uzamknout konkrétní požadovanou funkci.



Rychlost

Tlačítko
režimu

Praktiky

- AUTO ON/OFF:** Systém se zapne po stisknutí tlačítka "MODE" nebo když senzor přijme vstup ze snímače rychlosti. Systém se automaticky vypne, pokud snímač rychlosti nemá žádný vstup signálu nebo není stisknuto žádné tlačítko po dobu přibližně 4 minut.
- SCAN:** Když se na obrazovce zobrazí 'SCAN', automatické zobrazení funkcí v uvedeném pořadí.
- SPEED:** Aktuální rychlost se zobrazuje během Tréninky se neustále zobrazují.
ČAS: Zobrazí se čas cvičení.
VZDÁLENOST (DIST): Zobrazí se vzdálenost každého tréninku.
ODO: Zobrazí se celková vzdálenost celého tréninku.
KALORIE (CAL): Zobrazí se odhadované spálené kalorie.
SCAN: Automatické zobrazení funkcí v pořadí, ve kterém jsou zobrazeny.

Specifikace

RYCHLOST (SPD)	0.0-99.9 KM/H
ČAS (TMR)	00:00-99:59 min
VZDÁLENOST (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (celková vzdálenost)	0,0-999,9 KM
KALORIE (KAL)	0,0-9999 KCAL

RESET: Zařízení lze resetovat výměnou baterie nebo stisknutím tlačítka "MODE" na 3 sekundy.

BATERIE: Tento monitor používá 2ks AAA baterie. Pokud se monitor zobrazuje nesprávně nebo je vybitý, pro dosažení nejlepších výsledků vyměňte baterii.

Originální návod k použití
Rotoped

Zklidnění po tréninku



1 Protážení ramen



2 Protážení



3
Skok
-Kmen



4
Režie
Kmen



5
Protahování

Originální návod k použití
Rotoped



6 Předklon BEND



7 Dotyk prstů na



8 Dětská pozice



9 Protahování



10 Kobra



11 Stehenní ortéza

8

Tipy pro údržbu

- Výrobek skladujte na suchém místě, čistý. Nemíchejte ho s vodou.
- Před použitím se ujistěte, že jste z bezpečnostních důvodů utáhli všechny díly.
- K čištění zařízení nikdy nepoužívejte chemické činidlo.
- Po každém použití výrobek očistěte a čistý, suchý hadřík.
- Po použití výrobek každý týden očistěte čistým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.
- Výrobek pravidelně kontrolujte, zda na zařízení nejsou prasklé nebo ohnuté části. Pokud je k dispozici, přestaňte jej používat a okamžitě kontaktujte náš zákaznický servis.

9

Technické specifikace

Nastavit	Hodnota
Kapacita	KM-HE-CT706
modelu	100 KG
Rozměry	Rozměry 55 x 38,5 x 33
Hmotnost	11,5 KG

V průběhu vylepšování produktu si vyhrazujeme právo na technické a vizuální změny položky.

Ekologická likvidace

⚠ Varování: Hrozí nebezpečí udušení! Obalový materiál je pro děti nebezpečný. Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s obalovým materiálem.

1. Likvidace a balení

Obal vašeho zařízení je vyroben z materiálů, které jsou nezbytné pro zajištění účinné ochrany během přepravy. Tyto materiály jsou plně recyklovatelné, čímž se snižuje dopad na životní prostředí. Obal vyhodte do recyklačního koše.

2. Likvidace starého zařízení

Odpadní zařízení musí být zlikvidováno v souladu se směrnicemi a předpisy pro místní likvidaci odpadu. obraťte se na místní správu a zjistěte adresu nejbližšího recyklačního střediska a odevzdejte tam své zařízení.



11

EU prohlášení o shodě



My,

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Německo,

Tímto prohlašujeme, že níže popsané zařízení splňuje příslušné základní požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví podle směrnic EU díky svému designu a konstrukci, jakož i ve verzi, kterou uvádíme na trh.

Název produktu: **Rotoped**
Číslo modelu: Číslo **KM-HE-ET368**
položky: **4252023106368**

Toto zařízení vyhovuje následujícím směrnícím EU/ES:
2014/30/EU / 2005/84/ES

Posouzení je založeno na následujících použitých harmonizovaných normách: EN
55014-1:2017 / EN 55014-2:2015 / EN ISO 20957-1:2013
BALENÍ APS GS 2019:01 / A ISO 20957-9:2016+A1:2019

Další platné technické normy a specifikace: (ES) č. 1907/2006
/ č. 552/2009 / (EU) 2018/2005
Evropského parlamentu a Rady pro Evropu. č. 1907/2006 / č. 552/2009

Místo a datum výstavy: Würzburg, 28.11.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, generální ředitel

Pokud dojde k úpravě zařízení bez našeho souhlasu, toto prohlášení o shodě pozbývá platnosti.

Kontaktujte nás

Olej.: +49 (0) 931 90 80 3000

Pošta: info@km-fit.de

Sídlo: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Zpáteční adresu najdete v tiráži: [https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Daňové identifikační číslo: DE 263752326 obchodním
rejstříkem je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Ne. DE 61617071



