

Originálny návod na obsluhu Rotoped



Prečítajte si všetky bezpečnostné opatrenia v tejto používateľskej príručke, aby ste zaistili bezpečné používanie.



Obsah

1 Úvod a Bezpečnosť

2 Rozložený pohľad a zoznam dielov

3 Montáž produktu

4 Konfigurácia aplikácie

5 Použití

6 Učiteľský

7 Tipy na údržbu

8 Špecifikácie

9 Ekologická likvidácia

10 EÚ vyhlásenie o zhode

Veľmi pekne ďakujem!

Ďakujeme, že ste si kúpili náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na obsluhu. Ak odovzdáte výrobok tretej strane, musíte spolu s ním odovzdať aj tento návod na obsluhu. Uchovajte si návod na použitie pre budúce použitie. Výkresy v tejto príručke sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



Dôležité bezpečnostné informácie

Vaša bezpečnosť je pre nás nanajvyšš dôležitá. Pred použitím zariadenia si prečítajte tieto pokyny. Ak si nie ste istí informáciami uvedenými v tejto brožúre, obráťte sa na predajcu, od ktorého ste zariadenie zakúpili.

VÝSTRAHA: Prečítajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na používanie. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže mať za následok úraz elektrickým prúdom, požiar a/alebo vážne zranenie. Uschovajte si všetky bezpečnostné pokyny a pokyny na použitie pre budúce použitie.

UPOZORNENIE: Nepoužívajte výrobok pred prečítaním návodu na obsluhu.

Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali návod na použitie a porozumeli obsahu.

Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

Upozornenie: Hrozí udusenie! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovým materiálom.



Originálny návod na použitie Rotoped

1

Bezpečnosť

Zavedenie

Táto používateľská príručka je navrhnutá tak, aby vás oboznámila s inštaláciou, používaním a údržbou produktu. Ak chcete zariadenie nainštalovať bezpečne a správne, pred spustením si prečítajte používateľskú príručku.

Pozorne si prečítajte nižšie uvedené pokyny a podľa toho používajte výrobok. Uschovajte si tieto pokyny a odovzdajte ich pri odovzdávaní produktu.

Tento súhrn nemusí obsahovať všetky podrobnosti o všetkých variantoch a krokoch, ktoré je potrebné dodržať. Ak potrebujete viac informácií a pomoci, kontaktujte nás.

Vysvetlenie symbolov

 **VÝSTRAHA:** Tento výstražný symbol/slovo označuje stredne rizikové nebezpečenstvo, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.

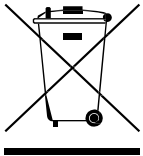
 **OPATRNOŠŤ!** Toto výstražné slovo sa vzťahuje na nebezpečenstvo s nízkym rizikom, ktoré, ak nie môže mať za následok menšie alebo stredne ťažké zranenie.

Pozornosť! Tento signálny znak/slovo varuje pred možným poškodením majetku.

Originálny návod na použitie Rotoped



Pozornosť! Pozorne si prečítajte bezpečnostné pokyny. Nedodržanie bezpečnostných pokynov môže mať za následok úraz elektrickým prúdom, požiar a vážne zranenie. **Uschovajte si všetky bezpečnostné upozornenia a pokyny pre budúce použitie.**



Tento výrobok sa nesmie likvidovať spolu s domovým odpadom!



VAROVANIE! Z tohto zariadenia môžete nebezpečenstvo vzniká, ak sa používa nesprávne alebo nie tak, ako to zamýšľali osoby, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do rúk detí.

Udusenía! Nerobte to

Nenechávajte obalový materiál neopatrne. Ono by sa mohla stať nebezpečnou hračkou pre deti.



Označenie CE sa môže použiť na označenie, že výrobok spĺňa právne požiadavky tá európskych právnych noriem, a preto sa s nimi môže obchodovať v rámci Európskeho spoločenstva.

Originálny návod na použitie Rotoped

1

Bezpečnosť

Dôležité bezpečnostné informácie

Túto príručku uchovávajte na bezpečnom mieste, aby ste ju mohli použiť.

- Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celú túto príručku. Bezpečné a efektívne používanie možno dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané. Je vašou zodpovednosťou zabezpečiť, aby si všetci používatelia zariadenia boli vedomí všetkých upozornení a preventívnych opatrení.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli predstavovať riziko pre vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám zabrániť v správnom používaní zariadenia. Rada vášho lekára je dôležitá, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak sa u vás vyskytne niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, točenie hlavy, závrat alebo nevoľnosť. Ak spozorujete niektorý z týchto stavov, mali by ste sa pred pokračovaním v cvičebnom programe poradiť so svojím lekárom.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo vybavenia.
- Prístroj používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranným krytom na podlahu alebo koberec. Z bezpečnostných dôvodov by zariadenie malo mať vzdialenosť najmenej 0,6 metra.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky utiahnuté. Niektoré časti, ako sú pedále atď., Sa dajú ľahko nosiť.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže udržiavať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodené a/alebo opotrebované.

Originálny návod na použitie Rotoped

1

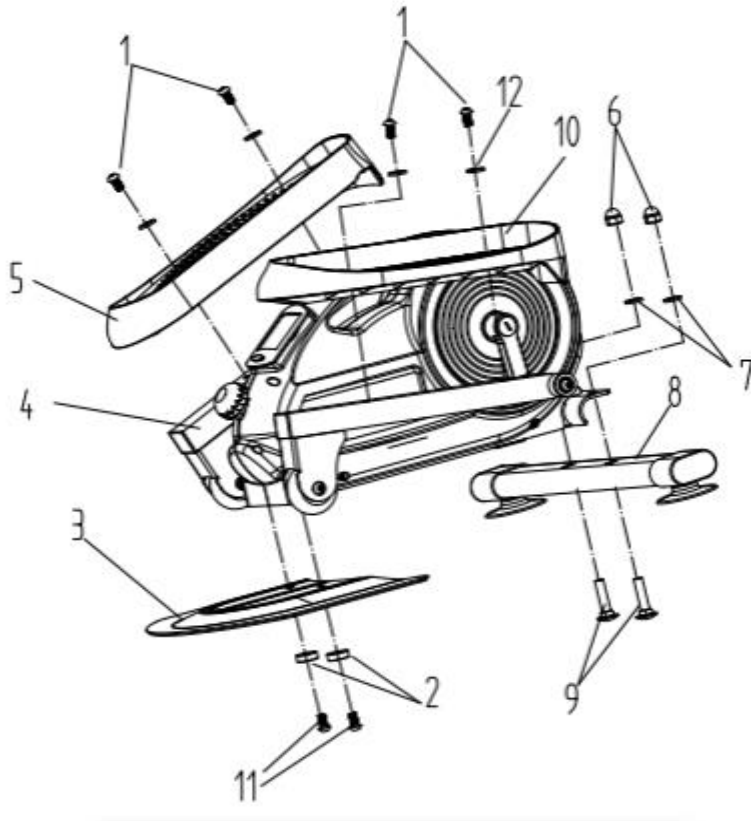
Bezpečnosť

Dôležité bezpečnostné informácie

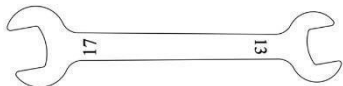
- Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia spozorujete akékoľvek chybné komponenty alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky zo zariadenia, zastavte zariadenie a nepoužívajte ho, kým sa problém nevyrieši.
- Počas používania zariadenia noste vhodný odev. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré zachytiť sa vo vybavení alebo obmedziť alebo zabrániť pohybu.
- Zariadenie bolo testované a certifikované podľa EN20957 v triede H.C. Vhodné len na domáce použitie. Maximálna hmotnosť použitia je 100 kg.
- Prístroj nie je vhodný na terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné postupovať opatrne, aby nedošlo k poraneniu chrbta. Použiť Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo pomoc.

Originálny návod na použitie Rotoped

Rozložený pohľad



Imbusový kľúč
(L5)



Kľúč
S13 S17



Fľaša na

Časti

Ni e	Meno	Popis:	kus
1	Skrutka	M8*20	4
2	Práčka		2
3	Základná doska		1
4	Telo		1
5	Pedál L	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
6	Matka	M10	2
7	Práčka	Ø10	2
8	Nožná hadica		1
9	Skrutka	M10*45	2
10	Pedál R	38 * 13,5 * 7,4 cm	1
11	Skrutka	M8*16	2
12	Práčka		4
	Fľaša na silikónový olej		1
	Náradie	L5 Imbusový kľúč	1
	Náradie	Skrutka- kľúč S13/17	1
	AAA-Batterien		2

11

3

Montáž

Originálny návod na použitie

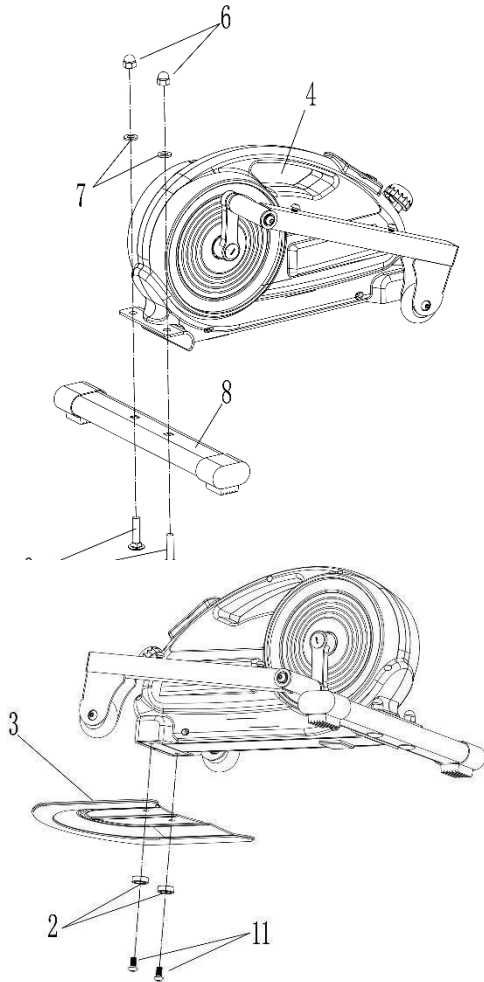
Rotoped

Krok 1

Vyberte všetko príslušenstvo z krabice, namontujte nožnú trubicu (8) s hlavným telom (4), maticou (6), podložkou (7) a skrutkou (9). Úplne utiahnite všetky skrutky, ako je znázornené.

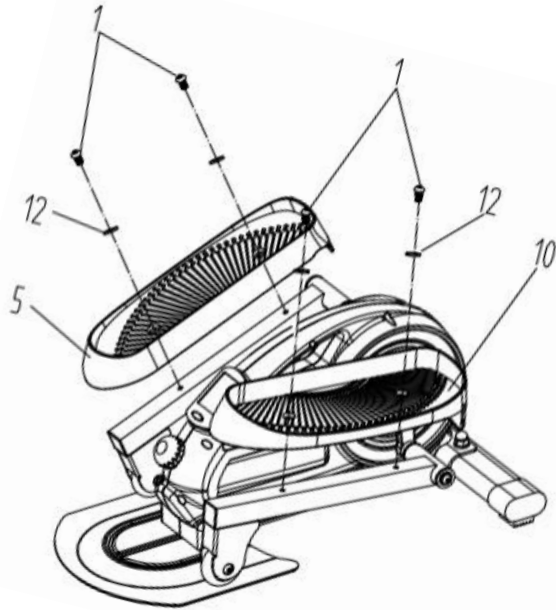
Krok 2

Namontujte základovú dosku (3) s podpornou podložkou (2) a skrutku (11) na hlavné teleso. Úplne utiahnite všetky skrutky.



Montáž

Originálny návod na použitie Rotoped



Krok 3

Zarovnajzte otvor pedálu (L&R) (5 a 10) s držiakom pedála, pomocou skrutky (1) dotiahnite pedál. Teraz utiahnite všetky upevňovacie prvky.

Upozorňujeme, že k dispozícii sú pedále L&R. Nálepky (L&R) sú prilepené na konzolu a pedále, aby ste ich ľahšie rozlíšili.

Krok 4

Ak chcete zachovať pokoj a zostať hladší pri cvičení, použite pred použitím silikónový olej na základovej doske.

Naneste silikónový olej na tieto oblasti z oboch strán.

13

4

Konfigurácia

Krok 1

Stiahnite si aplikáciu "Kinomap" a vytvorte
Osobný účet

Krok 2

v časti "Môj profil" -> Nastavenia môžete pridať alebo
odstrániť zariadenie

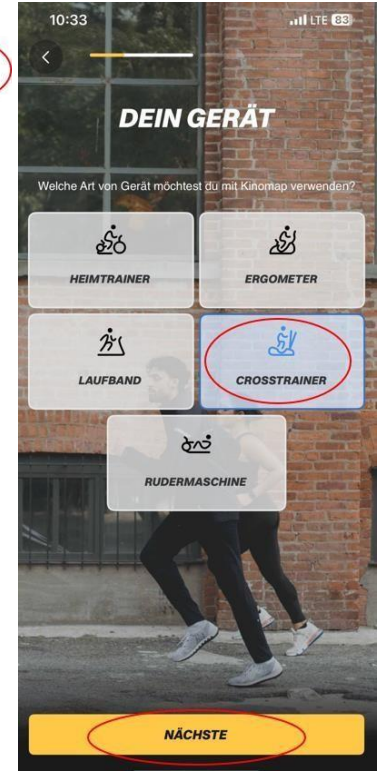
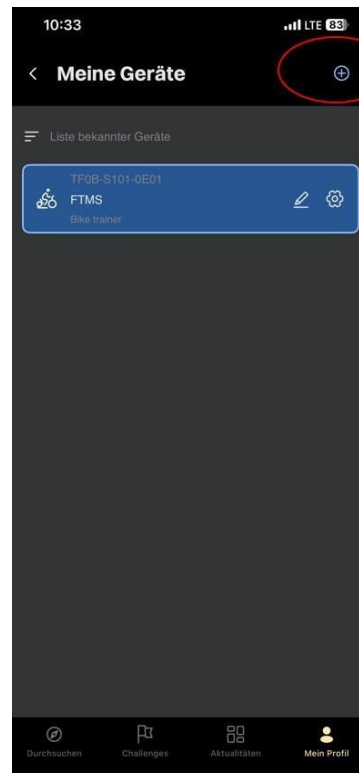
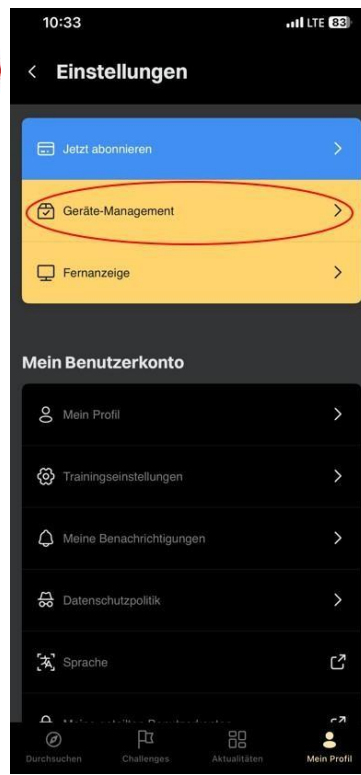
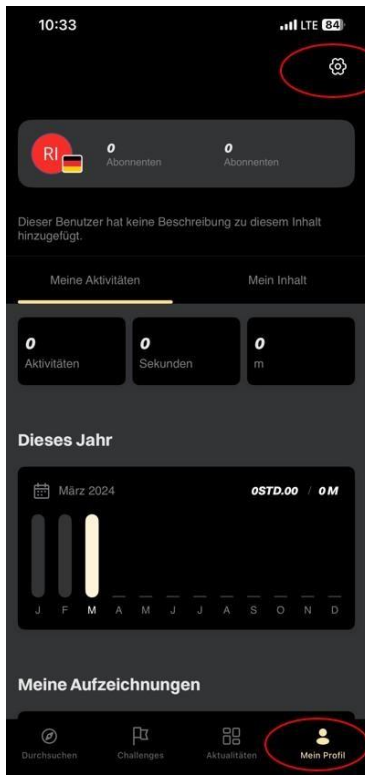
Originálny návod na použitie Rotoped

Krok 3

Otvorte Správcu zariadení a stlačením tlačidla + pridajte
zariadenie

Krok 4

vyberte "Trenažér eliptického kríža" a potom "Ďalej"



14

4

Konfigurácia

Krok 5

Vyberte pripojenie Bluetooth "FTMS" a vráťane "Ďalej"

Krok 6

Vyberte položku Elleptické a potom položku Ďalej

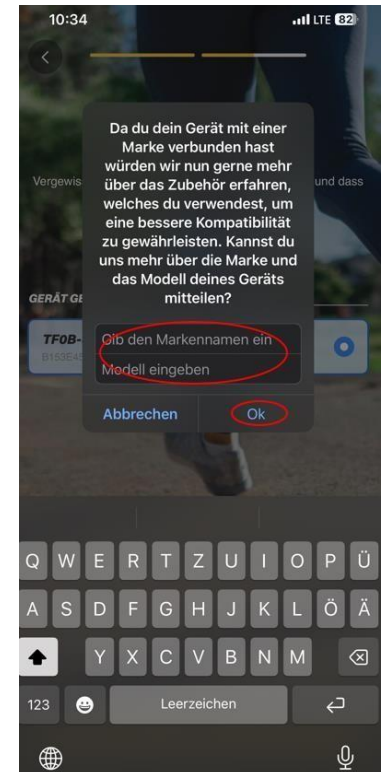
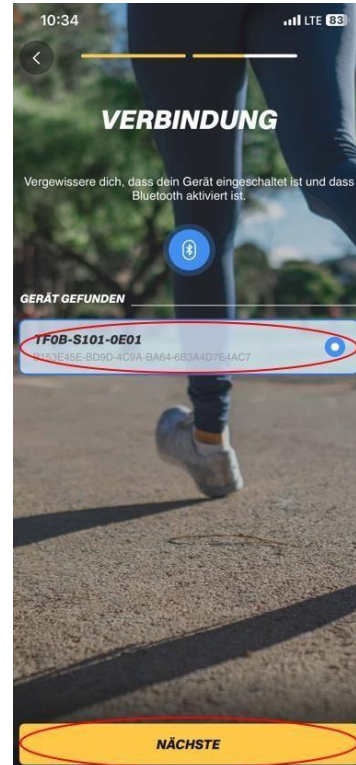
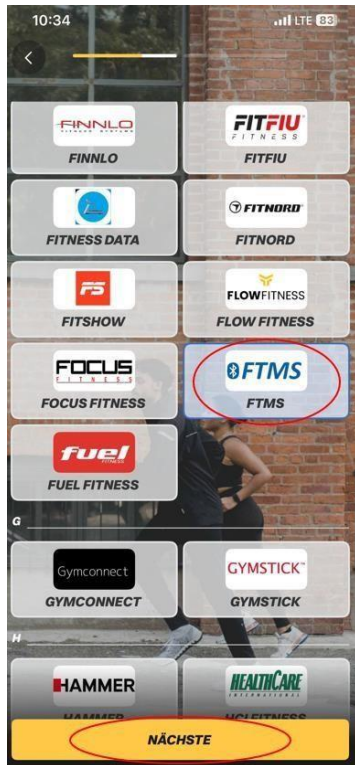
Originálny návod na použitie Rotoped

Krok 7

Ak sa chcete pripojiť, vyberte správne zariadenie -> TF0B-S101-0E01 a prejdite na "Ďalej"

Krok 8

Ak chcete zariadenie rozpoznať pri ďalšom použití, môžete teraz zadať názov a model (voliteľné)



15

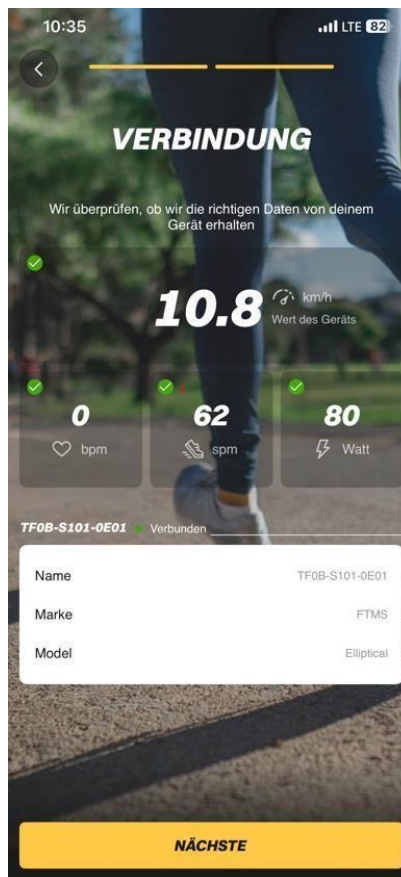
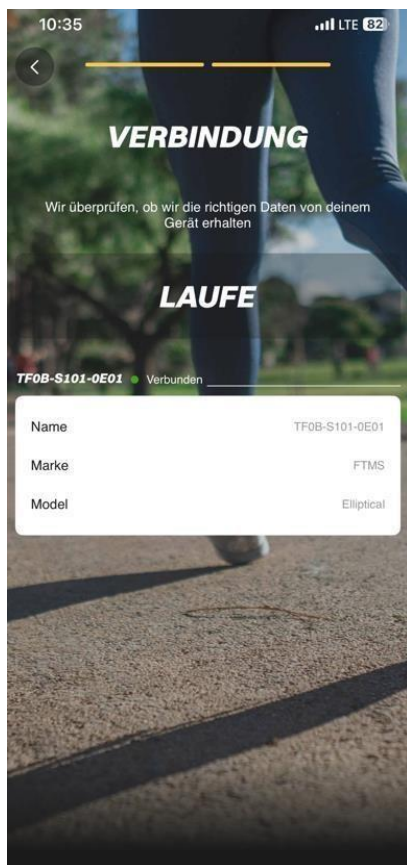
4

Konfigurácia

Krok 9

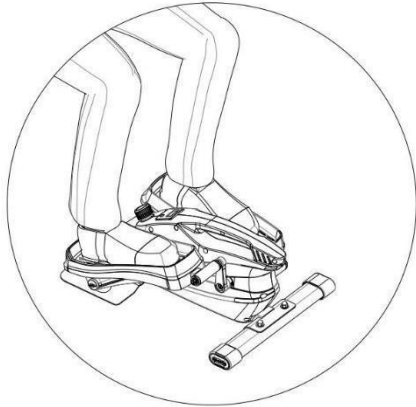
Teraz môžete začať bežať a sledovať svoj pokrok aby bolo možné vidieť

Originálny návod na použitie Rotoped

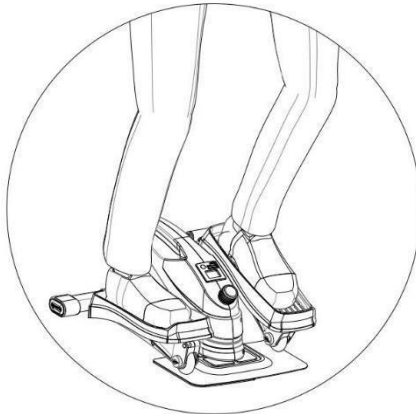


Použit'

Originálny návod na použitie Rotoped



Môžete ho použiť tak, že si sadnete, ako ukazuje obrázok vľavo.



Alebo ho môžete použiť tak, že sa postavíte, ako ukazuje obrázok vľavo.



VÝSTRAHA: Mali by ste nájsť podporný objekt, ktorý udrží rovnováhu pri používaní zariadenia tým, že sa postavíte. Majte na pamäti

Nesprávne cvičenie môže poškodiť vaše zdravie..



Tréningystipps

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú zdatnosť, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a pomôcť vám dosiahnuť celkový účinok tónovania tela.



Zahrievacia fáza

Táto fáza nielenže pomáha stimulovať krvný obeh a zahrievať svaly, ale tiež znižuje riziko kŕčov a svalového napätia. Odporúča sa vykonať niektoré strečingové cvičenia, ako je znázornené na obrázku. Svalové napätie by sa malo udržiavať asi 30 sekúnd pri každom úseku. Natiahnite svaly pomaly, bez náhlych trhnutí a pohybov. Ak sa vyskytne bolesť, okamžite prestaňte naťahovať.



Fáza ochladzovania

Používanie tohto produktu má potenciál priniesť vám veľa výhod. Môže zlepšiť vašu fyzickú zdatnosť, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a pomôcť vám dosiahnuť celkový účinok tónovania tela.

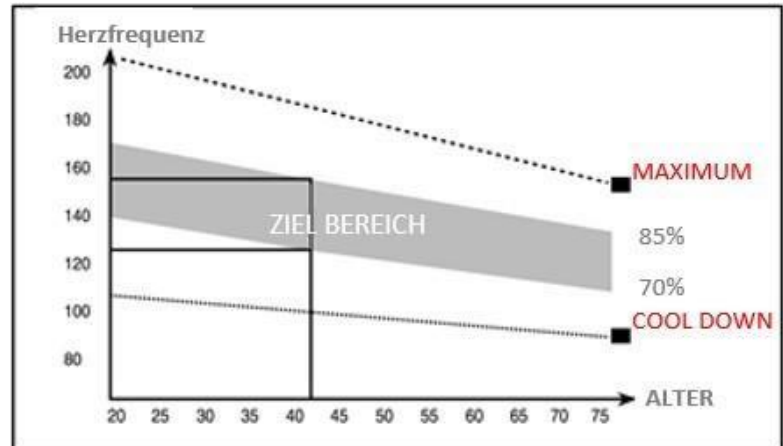
Originálny návod na použitie Rotoped

6

Učiteľský

- Používanie vášho mini eliptického trenažéra vám poskytne niekoľko výhod, zlepši vašu fyzickú zdatnosť, tón svaly a v spojení s diétami s kontrolovaným príjmom kalórií vám pomôže schudnúť.
- **Fáza zahrievania. Pred strečingom sa na bicykli krátko zahrejte. Pomaly sa zahrievajte, aby ste pripravili svaly na strečing.**
- Táto fáza pomáha prietoku krvi cez telo a svaly správne fungovať. Pomôže tiež znížiť riziko kŕčov a poranení svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný asi 30 sekúnd, nenúťte ani netrhajte svaly do strečingu - ak to bolí, STOP.

- Táto fáza by mala trvať najmenej 12 minút, hoci väčšina ľudí začína okolo 15-20 minút.



Originálny návod na použitie Rotoped

Špecifikácia monitora

Funkcia tlačidla

Móda:

Toto tlačidlo vám umožňuje vybrať a uzamknúť konkrétnu požadovanú funkciu.



Rýchlosť

Tlačidlo
režimu

Špecifikácia

RÝCHLOSŤ (SPD)	0,0-99,9 KM/H
ČAS (TMR)	00:00-99:59 min
VZDIALENOSŤ (DST)	0,00-999,9 KM
ODO (celková vzdialenosť)	0,0-999,9 KM
KALÓRIE (KAL.)	0,0-9999 KCAL

Postupov

- AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE:** Systém sa zapne po stlačení tlačidla "MODE" alebo keď snímač prijme vstup zo snímača rýchlosti. Systém sa automaticky vypne, ak snímač rýchlosti nemá žiadny vstup signálu alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo približne 4 minúty.
- SCAN:** Keď sa na obrazovke zobrazí 'SCAN', automatické zobrazenie funkcií v zobrazenom poradí.
- RÝCHLOSŤ:** Aktuálna rýchlosť sa zobrazuje počas Tréningy sa neustále zobrazujú.
ČAS: Zobrazí sa čas cvičenia.
DISTANCE (DIST): Zobrazí sa vzdialenosť každého tréningu.
ODO: Zobrazí sa celková vzdialenosť celého tréningu.
KALÓRIE (CAL): Zobrazia sa odhadované spálené kalórie.
SCAN: Automatické zobrazenie funkcií v poradí, v akom sú zobrazené.

RESET: Zariadenie je možné resetovať výmenou batérie alebo stlačením tlačidla "MODE" na 3 sekundy.

BATÉRIA: Tento monitor používa 2ks AAA batérie. Ak sa monitor zobrazuje nesprávne alebo je prázdny, vymeňte batériu, aby ste dosiahli najlepšie výsledky.

Originálny návod na použitie
Rotoped

Ochladenie po tréningu



1 natiahnutie



2 tricepsový



4
Réžia
Namáhani



5
Naťahov
anie



3
Výpadom
-Namáhanie

Originálny návod na použitie

Rotoped

**6 Predklon BEND****7 prstov na dotyk****8 Detská pozícia****9 Štvorhlavý strečing****10 Kobra****11 Stehenná ortéza**

8

Tipy na údržbu

- Výrobok skladujte na suchom, čistom. Nemiešajte ho s vodou.
- Pred použitím sa uistite, že ste kvôli bezpečnosti dotiahli všetky diely.
- Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte chemické činidlo.
- Po každom použití produkt vyčistite čistá, suchá handrička.
- Po použití produkt každý týždeň čistite čistou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Výrobok pravidelne kontrolujte, či sa na zariadení nenachádzajú prasknuté alebo ohnuté časti. Ak je k dispozícii, prestaňte ho používať a okamžite kontaktujte náš zákaznícky servis.

9

Špecifikácie

Množina	Hodnota
Kapacita	KM-HE-CT706
modelu	100 KG
Rozmery	55 x 38,5 x 33 cm
Hmotnosť	11,5 KG

V priebehu vylepšovania produktu si vyhradzuje právo vykonať technické a vizuálne zmeny položky.

Ekologická likvidácia

⚠ Upozornenie: Hrozí udusenie! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovým materiálom.

1. Likvidácia a balenie

Balenie vášho zariadenia je vyrobené z materiálov, ktoré sú potrebné na zabezpečenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné, čím sa znižuje vplyv na životné prostredie. Obal zlikvidujte do recyklačného koša.

2. Likvidácia starého zariadenia

Odpadové zariadenia musia byť zlikvidované v súlade so smernicami a predpismi pre miestnu likvidáciu odpadu. Obráťte sa na miestnu správu a požiadajte o adresu najbližšieho recyklačného strediska a odovzdajte svoje zariadenie tam.



11

EÚ vyhlásenie o zhode



My,

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

Týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenia vyhovujú príslušným základným požiadavkám smerníc EÚ na bezpečnosť a ochranu zdravia vďaka svojmu dizajnu a konštrukcii, ako aj vo verzii, ktorú sme uviedli na trh.

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

Toto zariadenie vyhovuje nasledujúcim smerniciam EÚ / ES:

2014/30/EÚ / 2005/84/ES

Posúdenie je založené na týchto uplatnených harmonizovaných normách: EN 55014-

1:2017 / EN 55014-2:2015 / EN ISO 20957-1:2013

AFPS GS 2019:01 PACK / A ISO 20957-9:2016+A1:2019

Ďalšie uplatniteľné technické normy a špecifikácie: (ES) č.

1907/2006 / č. 552/2009 / (EÚ) 2018/2005

(ES) č. 1907/2006 / č. 552/2009

Miesto a dátum výstavy: Würzburg, 28.11.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, generálny riaditeľ

Ak je zariadenie upravené bez nášho súhlasu, toto vyhlásenie o zhode stráca svoju platnosť.

Napíšte nám

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

Pošta: info@km-fit.de

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

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

Identifikačné číslo pre DPH: DE 263752326 súdom pre
zápis do obchodného registra je Würzburg, HRB 10082

Nariadenie o OEEZ. Č. DE 61617071



