



Dodržujte všetky bezpečnostné opatrenia v tomto návode na použitie, aby ste zaistili bezpečné používanie.



Obsah

1 Úvod & Bezpečnosť

2 Rozsah dodávky

3 Montážny návod, školenie
Tipy a prevádzka

4 Údržba a starostlivosť

5 Špecifikácie

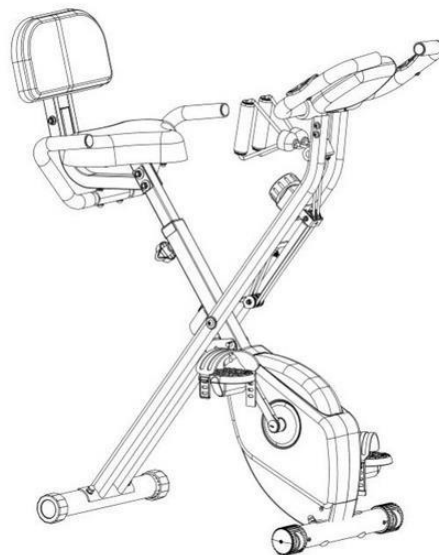
6 Šetrné k životnému prostrediu
Likvidácia

7 Súlad s EÚ
vysvetlenie



Veľmi pekne ďakujem!

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt. Pred prvým použitím produktu si pozorne prečítajte návod na použitie. Ak výrobok odovzdávate tretej strane, musíte odovzdať tieto pokyny. Návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie. Výkresy v tejto príručke sa nemusia zhodovať s fyzickými objektmi. Pozrite si fyzické objekty.



Dôležité bezpečnostné pokyny

Vaša bezpečnosť je pre nás nanajvýš dôležitá. Pred použitím a používaním zariadenia si prečítajte tieto pokyny. Ak si nie ste istí informáciami obsiahnutými v tejto brožúre, obráťte sa na predajcu, u ktorého ste zariadenie zakúpili.

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

POZOR: NEPOUŽÍVAJTE výrobok pred použitím

Návod.

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

Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

Upozornenie: Hrozí nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovými materiálmi.



1


Bezpečnosť

Zavedenie

Táto používateľská príručka je určená na oboznámenie vás s inštaláciou, používaním a údržbou produktu. Ak chcete zariadenie nainštalovať bezpečne a správne, prečítajte si skôr ako začnete, prečítajte si používateľskú príručku. Pozorne si prečítajte nasledujúce pokyny a podľa toho výrobok používajte. Uschovajte si tieto pokyny a odovzdajte ich pri odovzdávaní produktu.

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

Vysvetlenie symbolov

 **VAROVANIE:** Tento signálny symbol/slovo označuje stredne rizikové nebezpečenstvo, ktoré, ak nie môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.

 **OPATRNOŠŤ!** Toto signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkou úrovňou rizika, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

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



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



Tento výrobok sa nesmie likvidovať s domovým odpadom!



VAROVANIE! Toto zariadenie môže predstavovať riziko, ak ho nesprávne alebo nepoužívajú osoby, ktoré neboli poučené! Upozorňujeme, že zariadenie nie je hračka a nepatrí do rúk detí.

Udusenía! Nenechávajte obalový materiál neopatrný. Mohla by sa stať nebezpečnou hračkou pre deti.



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

1

Dôležité bezpečnostné pokyny

Bezpečnosť

- Vaša bezpečnosť je pre nás najdôležitejšia. Pred inštaláciou a používaním produktu si preto prečítajte používateľskú príručku. Ak chcete Ak si nie ste istí niektorými informáciami v tejto príručke, obráťte sa na predajcu, od ktorého ste zariadenie zakúpili.
- NEPOUŽÍVAJTE **výrobok**, ak ste si ešte neprečítali návod na použitie.
- Pred začatím inštalácie sa uistite, že ste si dôkladne prečítali návod na použitie a porozumeli jeho obsahu.
- Pokyny sú v záujme vašej bezpečnosti.

VAROVANIE!

- Z bezpečnostných dôvodov sú dôležité nasledujúce opatrenia. Neprečítanie a nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok vážne zranenie olovo.
- Pre vaše zdravie a bezpečnosť by tento produkt nemali používať ľudia s vysokým krvným tlakom, srdcovými chorobami a inými kardiovaskulárnymi a cerebrovaskulárnymi ochoreniami.
- Zdravotne postihnuté osoby by nemali používať zariadenie samostatne a bez dohľadu odborníkov alebo zdravotníckeho personálu.
- Odporúčame, aby ste sa pred začatím nového tréningu porozprávali so svojim lekárom, ak ste nedávno podstúpili operáciu, ste tehotná, máte zranenie alebo ak máte obavy o svoje zdravie alebo kondíciu, ktoré by sa mohli zhoršiť ďalším cvičením.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pociťujete závraty alebo dýchavičnosť.
- Ak pociťujete nevoľnosť, bolesť, nepohodlie alebo iné akútne abnormality, nezabudnite prestať cvičiť a pred použitím sa poradte so svojim lekárom Pokračovať v školení.
- Pri nosení produktu buďte opatrní, pretože môže byť pre vás príliš ťažký. Možno budete potrebovať priateľa alebo člena rodiny, ktorý vám pomôže produkt rozbaľiť, zostaviť a usporiadať.
- Obalové časti uchovávajte mimo dosahu detí, najmä dočiat a malých detí, pretože hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Pred použitím sa uistite, že je výrobok úplne neporušený; V prípade poškodenia ho prestaňte používať a kontaktujte nás.
- Výrobok nepoužívajte vonku.
- Uchovajte si všetky obaly a príslušenstvo pre neskoršie použitie a chráňte ich pred deťmi a zvieratami.

1

Dôležité bezpečnostné pokyny

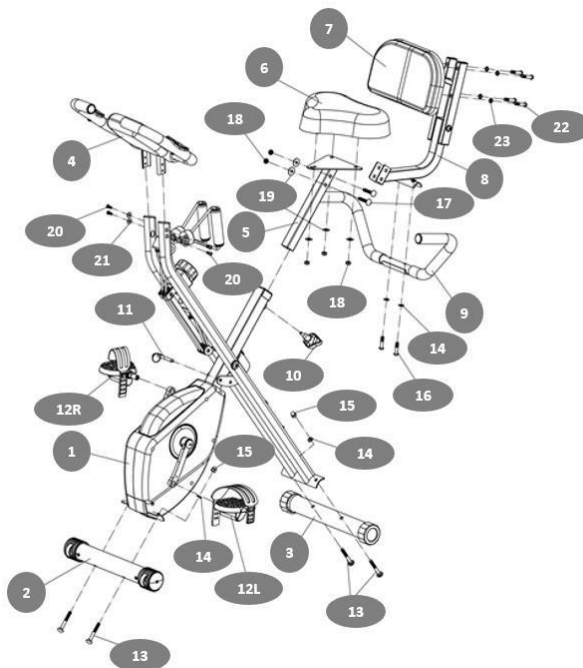
Rada!

- Pred montážou a používaním zariadenia je dôležité, aby ste si prečítali túto príručku. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané.
- Len na domáce a vnútorné použitie. Zariadenie nie je vhodné na komerčné použitie a smie sa používať iba podľa pokynov v tomto návode. Tento výrobok by sa nemal používať na iné cvičenia ako na tréning s činkami.
- Poradte sa so svojím lekárom, aby ste zistili, či ste pre toto zariadenie vhodní. Ak užívate lieky na srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo cholesterol, rada lekára je veľmi dôležitá.
- Pred použitím zahrejte. Nepoužívajte tento výrobok bezprostredne po jedle.
- Postupne zvyšujte rýchlosť, intenzitu a trvanie cvičení.
- Tento výrobok môže naraz používať iba jedna osoba.
- Toto zariadenie môžu používať iba dospelé osoby.
- Prístroj používajte na pevnom, rovnom povrchu s ochranným krytom podlahy alebo koberca.
- Pred použitím umiestnite zariadenie na starú handričku alebo podložku na cvičenie, aby ste nepoškodili podlahu alebo koberec.
- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
- Pre vašu bezpečnosť by mal byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 1 meter a v blízkosti by nemali byť žiadne špicaté alebo ostré predmety.
- Pri používaní zariadenia noste vhodný odev a obuv. Nenoste voľné oblečenie a šperky, aby ste mohli nosiť Vyhňte sa zaseknutiu.
- Maximálna statická nosnosť zariadenia je 100 kg. Neprekračujte tento hmotnostný limit.
- Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte nejaké chybné diely, alebo ak počas používania budete počuť neobvyklé zvuky vychádzajúce zo zariadenia, zastavte sa. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Nemeňte dizajn ani funkciu zariadenia.
- Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré neodporúčame.
- Zariadenie nepoužívajte, ak nefunguje správne alebo je poškodené. Kontaktujte naše servisné stredisko.
- Do otvorov nekladajte predmety, ruky ani nohy a do hnacieho mechanizmu nekladajte ruky, ruky ani nohy alebo iné časti zariadenia, ktoré sa môžu pohybovať.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia buďte opatrní, aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte vhodné zdvíhacie techniky a/alebo vyhľadajte pomoc.
- Tento výrobok nie je vhodný na lekárske použitie.



2

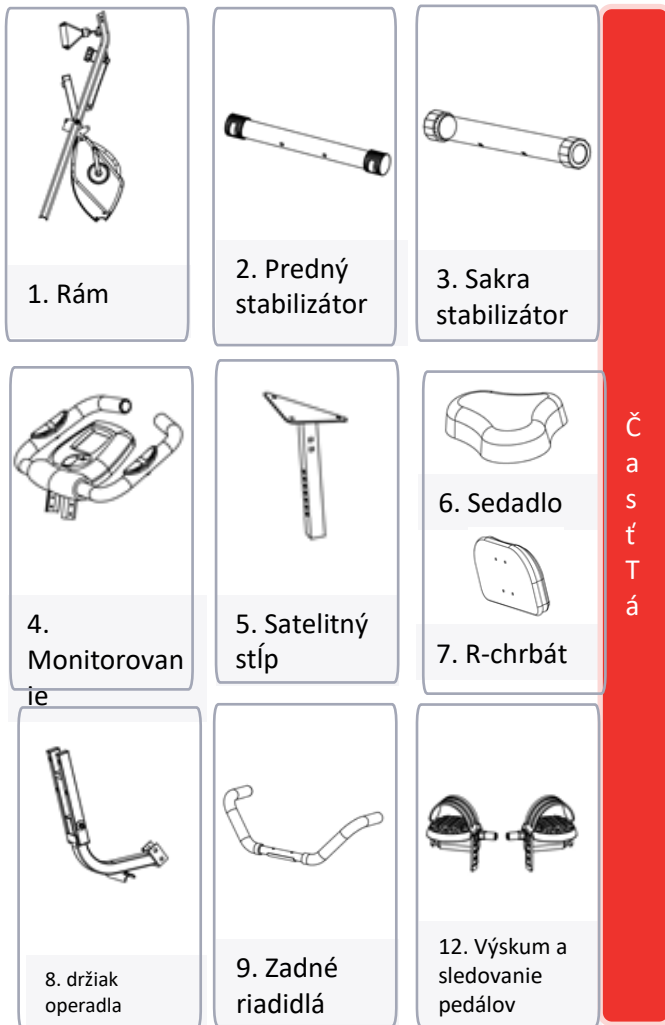
Rozsah dodávky



Nie	Označenie	A
1	Rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Sakra, stabilizátor	1
4	Monitor	1
5	Sedlovka	1
6	Sedadlo	1
7	Operadlo	1
8	Držiak operadla	1
9	Hinterer odkazy	1
10	Gombík	1
11	Kolík	1
12	R&L pedál	1
13	Skrutka M8x62	4
14	Podložka zakrivená Ø8	6

Nie	Označenie	A	Nie	Označenie	A
15	Matica M8	4	21	Plochá podložka Ø6	4
16	Skrutka M8x38	2	22	Skrutka M8x40	4
17	Skrutka M8x45	2	23	Pružina podložky Ø8	1
18	Poistná matica M8	5		Špendlík / Drehknopf	1/1
19	Plochá podložka Ø8	5		Imbusový kľúč (L5)	1
20	Skrutky M6x16	4		Imbusový kľúč (13 a 15)	1

3 Rozsah dodávky



Časť



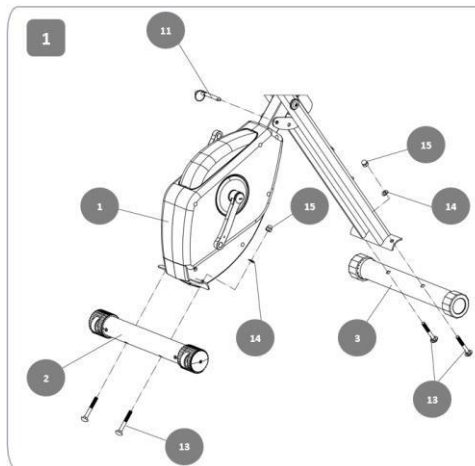
Opevnenie

Skontrolujte, či máte všetky diely uvedené nižšie. Poznámka: Niektoré menšie komponenty je možné vopred zmontovať na väčšie komponenty.



3

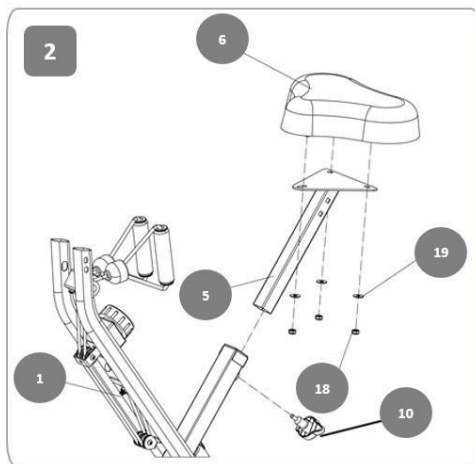
Montážny návod, školiace tipy a obsluha



KROK 1

Vezmite hlavný rám

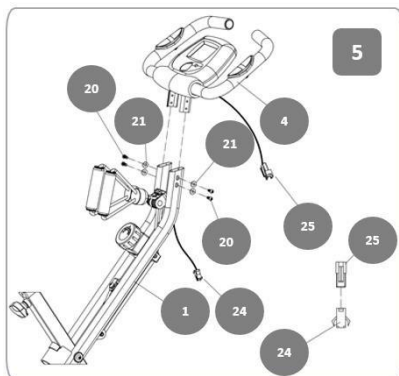
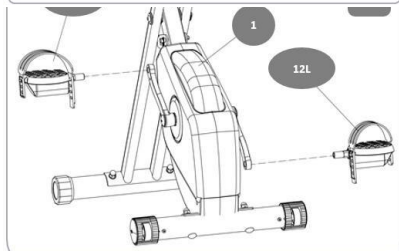
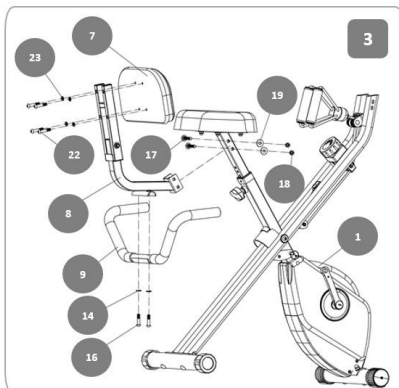
- (1) Po vybalení z krabice a pripevnite kolík. (11)
 Pripevnite stabilizátory (2 a 3) k hlavnému rámu (1) pomocou štyroch matíc (15), podložky (14) a skrutky M8x62mm (13).
 Upozorňujeme, že stabilizátor s kolesom je určený pre prednú časť



KROK 2

- Pripevnite sedadlo (6) k sedlovke (5), nastavte uhol sedla (11) a zaistite ho tromi maticami (18) a podložkou (19).
 Potom vložte sedlovku (5) do hlavného rámu (1), nastavte ju na vhodnú výšku a utiahnite ju gombíkom (10).

Montážny návod, tipy na školenie



KROK 3

Pripevnite držiak operadla (8) dvoma skrutkami (17), podložkami (19) a maticami (18) na sedlovke (5) a utiahnite ich imbusovým kľúčom (13 a 15). Potom pripevnite operadlo (7) k držiaku operadla (8) pomocou štyroch skrutiek (22) a pružných podložiek (23). Pripevnite zadné riadidlá (9) k držiaku operadla (8) pomocou dvoch skrutiek (16) a podložiek (14) a utiahnite ho imbusovým kľúčom (L5).

KROK 4

Pedále (12R) a (12L) sú označené "L" a "R" - vľavo a vpravo - označené. Pripojte ich k príslušným ramenám kľuky. Právě rameno kľuky je na pravej strane bicykla, keď naň sedíte. Upozorňujeme, že pravý pedál musí byť priskrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

Krok 5:

Pripevnite monitor (4) k hlavnému rámu (1) pomocou štyroch skrutiek (20) a podložiek (21). Uťahnite ho imbusovým kľúčom (L5) a potom pripojte kábel snímača 24 a 25.





Tréningové predmety

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



Zahrievacia fáza

Táto fáza pomáha nielen stimulovať krvný obeh a zahrievať svaly, ale tiež znižuje riziko kŕčov a svalového napätia. Je vhodné urobiť niekoľko strečingových cvičení, ako je znázornené na obrázku. Svalové napätie by sa malo udržiavať asi 30 sekúnd pri každom natiahnutí. Naťahujte 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 kondíciu, posilniť svaly, kontrolovať príjem kalórií a pomôcť vám dosiahnuť celkový efekt tonizácie tela.

3 Montážny návod, tipy na školenie a obsluhu

Používanie vášho rotopedu vám prináša niekoľko výhod: zlepšuje vašu fyzickú kondíciu, tonizuje svaly a pomáha vám schudnúť v spojení s nízkokalorickou diétou.

SVALOVÝ TREST

Ak chcete posilniť svaly počas cvičenia, musíte nastaviť odpor pomerne vysoko. To viac zaťažuje svaly nôh a možno nebudete môcť cvičiť tak dlho, ako by ste chceli. Okrem toho, ak sa snažíte zlepšiť svoju kondíciu, budete musieť zmeniť svoj cvičebný program. Počas zahrievacej a ochladzovacej fázy by ste mali trénovať ako obvykle, ale ku koncu tréningovej fázy by ste mali zvýšiť odpor, aby vaše nohy pracovali tvrdsie. Musíte znížiť tempo, aby ste udržali srdcovú frekvenciu v cieľovej zóne.

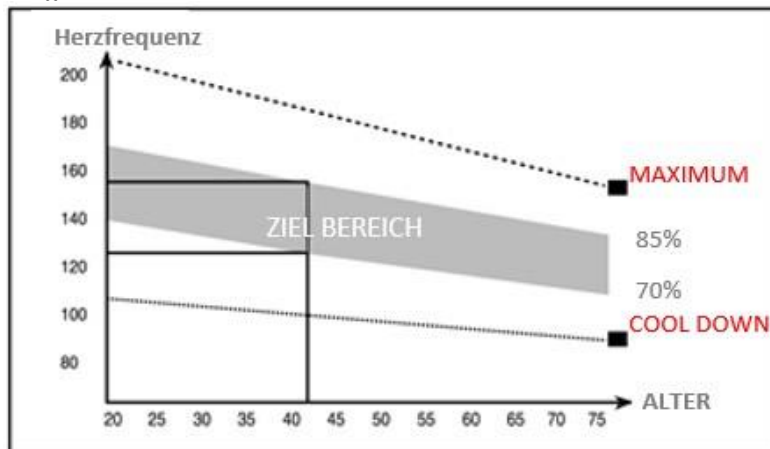
CHUDNUTIE

Najdôležitejším faktorom je tu vynaložené úsilie. Čím tvrdsie a dlhšie pracujete, tým viac kalórií spálite. V podstate je to rovnaké, ako keby ste cvičili na zlepšenie svojej kondície, rozdiel je v ciele.

POUŽITĚ

Výšku sedadla je možné nastaviť odstránením nastavovacieho gombíka a zdvihnutím alebo znížením sedadla. V

V sedlovke je 7 otvorov, takže je možné nastaviť rôzne výšky. Po nastavení správnej výšky vložte nastavovací gombík späť na miesto a utiahnite ho. Napínací gombík umožňuje nastaviť odpor pedálov. Vysoký odpor sťažuje šliapanie, nízky odpor uľahčuje. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov použite napätie počas používania bicykla.



3 Montážny návod, tipy na školenie a obsluhu

FUNKCIA TLAČIDLA

MÓDA:

Toto tlačidlo vám umožňuje vybrať a uzamknúť konkrétnu funkciu. Ak stlačíte tlačidlo na viac ako 4 sekundy, všetky hodnoty okrem ODO sa vynulujú.



PREVÁDZKOVÝ POSTUP

1. AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE:

▲ Systém sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo po prijatí signálu zo snímača rýchlosti.

▲ Procesor sa automaticky vypne, ak snímač rýchlosti neprijme signál alebo ak asi 4 minúty nestlačíte žiadne tlačidlo.

VYNULOVANIE:

Zariadenie je možné resetovať výmenou batérií alebo stlačením tlačidla

MODE na 4 sekundy. **ČAS:**

Čas tréningu sa indikuje stláčaním tlačidla **MODE**, kým sa nezobrazí značka TMR.

BATÉRIA

Zariadenie je napájané dvoma AAA batériami, ktoré môžete vymeniť na zadnej strane zariadenia.

Špecifikácie

ČAS (TMR)	00:00-99:59 min
RÝCHLOSŤ (SPD)	0,0-99,9 km/h
VZDIALENOSŤ (DST)	0.00-999.9 KM
ODO (celková vzdialenosť)	0,0-999,9 KM
KALÓRIE (KALORICKÉ)	0,0-9999 KCAL
PULZE (PULZ)	40 – 240 úderov za

RÝCHLOSŤ: Aktuálna rýchlosť sa určuje stlačením tlačidla

MODE, kým sa nezobrazí značka letného času.

VZDIALENOSŤ: Vzdialenosť každého tréningu sa zobrazuje stlačením tlačidla **MODE**, kým sa nezobrazí značka DST.

ODO: Stláčajte tlačidlo **MODE**, kým ukazovateľ nepreskočí na ODO. Zobrazí sa celková vzdialenosť celého tréningu.

PULSE: Aktuálny srdcový tep používateľa sa zobrazuje v úderoch za minútu (BPM) stláčaním tlačidla **MODE**, kým sa nezobrazí značka PULSE. Položte dlane na dve kontaktné plochy a počkajte 20 sekúnd, kým získate čo najpresnejšiu hodnotu.

KALÓRIE: Spálené kalórie sa zobrazia stlačením tlačidla **MODE**, kým sa nezobrazí značka kalórie.

SCAN: Automaticky zobrazí nasledujúce funkcie v uvedenom poradí.

Ochladenie po tréningu



1 strečing ramien



2 Tricepsový

4
Strečing
nad hlavou5
Prsia-
Namáha3
Výpadom
-Namáhanie

**6 Predklon****7 Dotyk prstov****8 Kinder-Position****9 Predĺženie kvadricepsu****10 Kobra****11 Stehenná ortéza**



4

Údržba a starostlivosť

- Výrobok skladujte na suchom mieste a Nečistite ho vodou.
- Pred použitím sa z bezpečnostných dôvodov uistite, že sú všetky diely pevne utiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte chemické činidlá.
- Po každom použití spotrebič vyčistite čistou suchou handričkou.
- Zariadenie čistite každý týždeň po použití pomocou čistou handričku a jemný čistiaci prostriedok.
- Pravidelne kontrolujte zariadenie, či nie je prasknuté alebo ohnuté časti; V takom prípade prestaňte používať a okamžite kontaktujte náš zákaznícky servis.

5

Špecifikácie

Parameter	Hodnota
Model	EB100
Nosnosť	100 KG
Rozmery	70 x 41 x 113 cm
Hmotnosť	16,7 KG

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

Ekologická likvidácia

⚠ Upozornenie: Hrozí nebezpečenstvo udusenía! Obalový materiál je nebezpečný pre deti. Nikdy nedovoľte deťom hrať sa s obalovými materiálmi.

1. Likvidácia a balenie

Balenie vášho zariadenia je vyrobené z materiálov potrebných na zabezpečenie účinnej ochrany počas prepravy. Tieto materiály sú plne recyklovateľné a znižujú tak dopad na životné prostredie. Obal zlikvidujte v recyklačnom koši.

2. Likvidácia starého zariadenia

WEEE musí byť zlikvidovaný v súlade so smernicami a predpismi o miestnej likvidácii odpadu. Kontaktujte miestnu správu a informujte sa o adrese najbližšieho recyklačného strediska a doručte tam svoje zariadenie.





Vyhlásenie o zhode EÚ

my

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

Týmto vyhlasujeme, že nižšie popísané zariadenie spĺňa príslušné základné bezpečnostné a zdravotné požiadavky smerníc EÚ vzhľadom na jeho konštrukciu a konštrukciu, ako aj vo verzii, ktorú uvádzame na trh.

Názov produktu: **Rotoped**
Názov modelu: **EB100**
Číslo výrobku: **4252023106412**

Skúška sa vykonáva na základe nasledujúcich harmonizovaných noriem:

EN ISO 20957-1:2013

EN ISO 20957-5:2016

Ostatné použité technické
normy a špecifikácie:

Miesto a dátum: Würzburg, 22.07.2022

Podpis:

Dipl.-Inform. (Univ.)

In Kadharan Sanbala, generálny riaditeľ

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

Kontaktujte nás

Telefón: +49 (0) 931 90 80 3000

Poštou: 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)

Daňové identifikačné číslo: DE 263752326 zápis v
obchodnom registri je Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Č. DE 61617071



