

ROTOPED

ROWER TRENINGOWY

MASTER HM6101



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

/ INSTRUKCJA OBSŁUGI

CZ: Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

SK: Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

PL: Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejs z części).

POZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI / POZNÁMKY TÝKAJ/CE SA BEZPEČNOSTI

CZ: Tento výrobek byl navržen výlučně k domácímu využití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané ve fitness-klubech, posilovnách atd.

SK : Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácemu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitness kluboch, posilovniach atď.

PL: Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja nie dotyczy urządzeń używanych w fitness klubach, siłowniach itp.

CZ: Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:

SK: Tento výrobok bol navrhnutý tak, aby zaisťoval bezpečnosť, však musia byť dodržané určité pravidlá:

PL: Produkt ten został zaprojektowany tak, aby zapewniał bezpieczeństwo. Podczas korzystania z niego, należy jednak stosować się do poniższych reguł:

1. **CZ:** Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.
SK: Behom cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

PL: Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

2. **CZ:** Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (nejednou).

SK: Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

PL: Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

3. **CZ:** Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

SK: Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, či závrate, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je treba okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

PL: Jeżeli podczas ćwiczeń zaczniecie Państwo odczuwać ból głowy, pojawiają się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

4. **CZ:** Používejte náčiní na čistém a rovném povrchu.

SK: Používajte náradie na čistom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí.

PL: Sprzęt należy używać na czystej i płaskiej powierzchni.

5. **CZ:** Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí .
SK: Udržujte odstup rúk a nôh od pohyblivých súčastí.
PL: Należy trzymać ręce i nogi w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
6. **CZ:** Nevkládejte do otvorů žádné součástky.
SK: Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.
PL: Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.
7. **CZ:** Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznamte s návodem.
SK: Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámne s návodom.
PL: Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.
8. **CZ:** Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
SK: Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozcvičku.
PL: Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.
9. **CZ:** Náčiní využijte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.
SK: Nariadenie využívajte iba k účely uvedenému v tomto návode.
PL: Sprzęt można wykorzystywać tylko dla celów opisanych w instrukcji obsługi.
10. **CZ:** Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.
SK: Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.
PL: Najlepiej ćwicz się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.
11. **CZ:** Používejte v souladu s určením.
SK: Používajte v súlade s určením.
PL: Należy używać zgodnie z

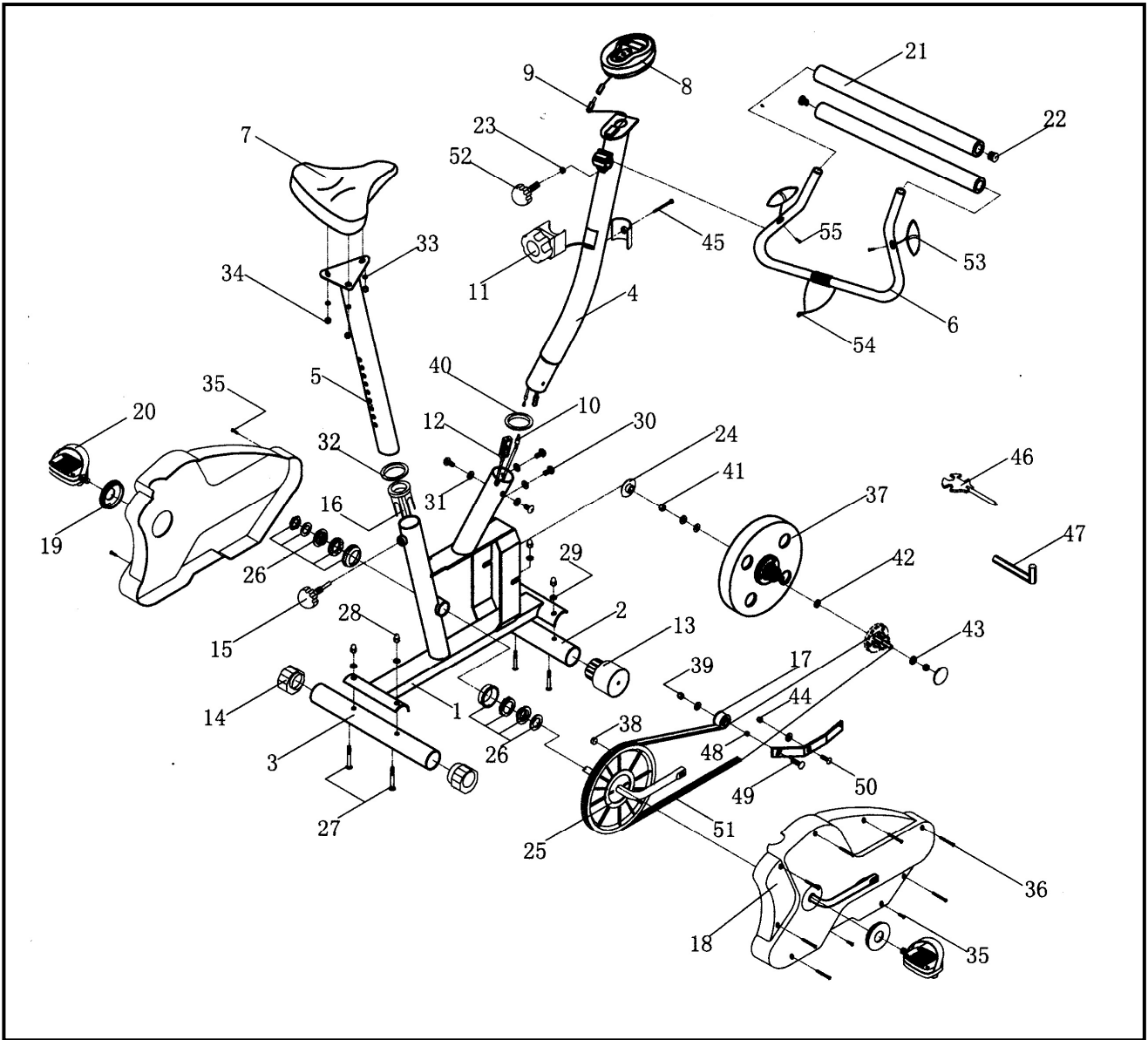
przeznaczeniem.

CZ: UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORADTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

SK: UPOZNIENIE: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY, ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

PL: UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZED WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTAŁY W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA.

Maximální zatížení 100 kg
Maximálne zaťaženie 100 kg
Obciążenie maksymalne 100 kg.



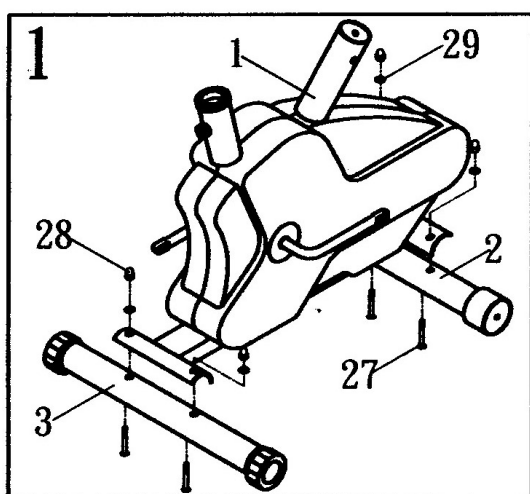
Postup sestavení / Postup zostavenia / Instrukcja złożenia

krok 1

CZ: 1. Připevněte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) zespodu pomocí dvou nosných šroubů (27). Upevněte dvěma podložkami (29) a dvěma šrouby (28) k hlavnímu rámu (1).

SK: 1. Pripojte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (3) zospodu pomocou dvoch nosných skrutiek (27). Upevnite dvoma podložkami (29) a dvoma skrutkami (28) k hlavnému rámu (1).

PL: 1. Należy przymocować przednią podstawę stabilizacji (2) i tylną podstawę stabilizacji (3) od spodu za pomocą 2 śrub nośnych (27) i zabezpieczyć 2 podkładkami (29) i 2 śrubami (28) do trzonu urządzenia (1)



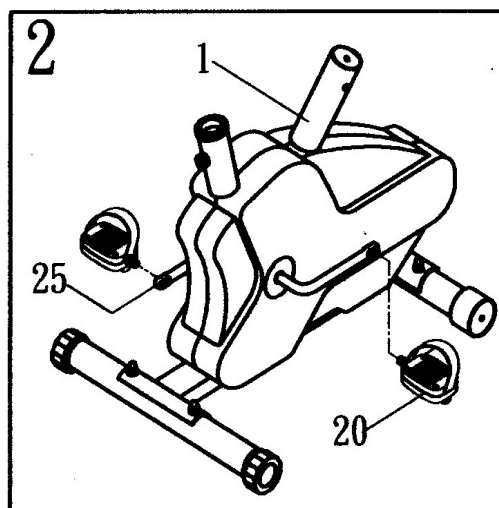
krok 2

CZ: 1. Připevněte pedál (20) k rameni kliky (25). Pedály jsou označeny písmeny L – levý, R – pravý. Našroubujte levý pedál proti směru hod. ručiček, a pravý pedál ve směru chodu hodinových ručiček.

SK: 1. Pripievnite pedál (20) k ramenu kľuky (25). Pedále sú označené písmenami L- ľavý, R- pravý.

Naskrutkujte ľavý pedál proti smere hod. ručičiek a pravý pedál v smere chodu hod. ručičiek.

PL: 1. Należy przymocować pedał (20) do korby (25). Pedale są opisane literami L – lewy, R – prawy. Należy przykręcić lewy pedał w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara, i prawy w kierunku wskazówek.



krok 3

CZ: 1. Připojte horní přípojku počítače (9) k dolní přípojce počítače (10).

2. Připojte koncovku regulátoru odporu (11) k zásuvce na konci lanka regulace odporu (12).

3. Uvolněte 4 šrouby (30). Následně vložte násadu říditek (4) do hlavního rámu (1) a upevněte šrouby (30) s podložkami (31).

SK: 1. Pripievnite hornú prípojku počítača (9) k dolnej prípojke počítača (10).

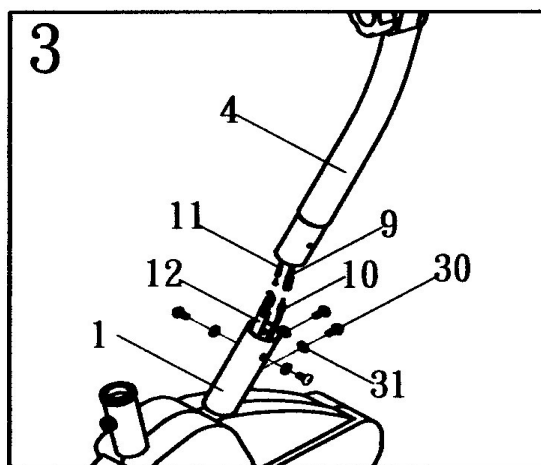
2. Pripievnite koncovku regulátora odporu (11) k zásuvke na konci lanka regulácie odporu (12).

3. Uvoľnite 4 skrutky (30). Následovne vložte násadu riadítok (4) do hlavného rám (1) a upevnite skrutky (30) s podložkami (31).

PL: 1. Należy połączyć górny kabel komputera (9) do dolnego kabla komputera (10).

2. Należy podłączyć końcówkę regulatora oporu (11) do gniazdka na końcu linki regulacji oporu (12).

3. Należy poluzować 4 śruby (30), włożyć mocowanie kolumny (4) do trzonu urządzenia (1) i przymocować za pomocą śrub (30) z podkładkami (31).



krok 4

CZ: 1. Spojte horní přípojku počítače (9) s přípojkou čnicí ze zadní části počítače (8).

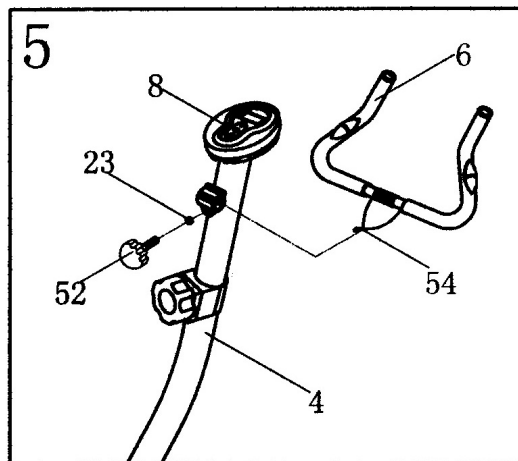
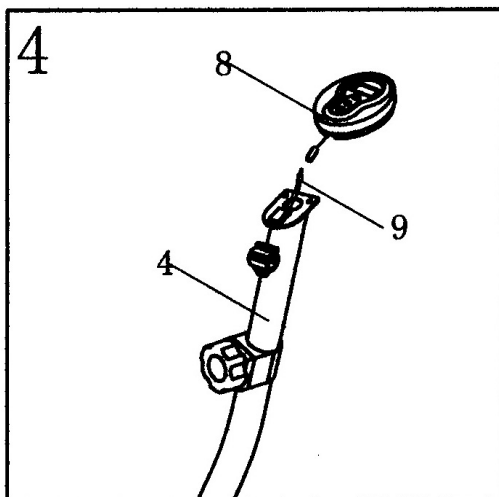
2. Vsuňte počítač do podstavce na násadě řídítek (4).

SK: 1. Spojte hornú prípojku počítača (9) s prípojkou vyčnievajúcou zo zadnej časti počítača (8).

2. Vsuňte počítač do podstavca na násade riadítok (4).

PL: 1. Należy połączyć górny kabel komputera (9) z kablem wystającym z dolnej części komputera (8).

2. Należy wsunąć komputer do uchwytu na kolumnie (4).

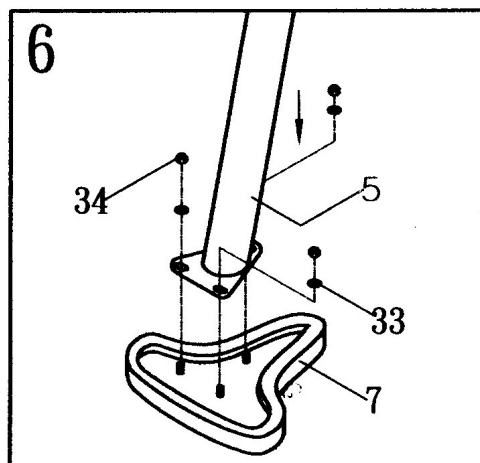


krok 6

CZ: 1. Připevněte násadu sedla (5) k sedlu (7), zajistěte třemi podložkami (33) a matkami (34).

SK: 1. Pripevnite násadu sedla (5) k sedlu (7), zaistite troma podložkami (33) a maticami (34)

PL: Należy przymocować kolumnę siedzenia (5) do siedzenia (7) i zabezpieczyć 3 podkładkami (33) i nakrętkami (34).



krok 5

CZ: 1. Odšroubujte šroub (52) u násady řídítek (4).

Zasuňte řídítka (6) do držáku.

2. Nastavte řídítka (6) v příslušném úhlu. Pořádně zaskrubujte šroub (52) a podložku (23).

3. Připojte přívod tepového čidla (54) do zásuvky a zezadu do počítače (8).

SK: 1. Odskrutkujte skrutku (52) pri násade riadítok (4).

Zasuňte riadítka (6) do držiaka.

2. Nastavte riadítka (6) v príslušnom uhle. Poriadne zaskrutkujte skrutku (52) a podložku (23).

3. Pripojte prívod tepového čidla (54) do zásuvky a zozadu do počítača (8).

PL: 1. Należy wykręcić śrubę (52) przy uchwycie na kolumnie (4) i zasunąć kierownicę (6) do uchwytu.

2. Należy ustawić kierownicę (6) pod odpowiednim kątem i dokładnie zakręcić śrubę (52) i podkładkę (23).

3. Należy podłączyć napęd sensora pulsu (54) do gniazdka z tyłu do komputera (8).

krok 7

CZ: 1. Oddělte šroub blokující sedlo (15). Vsuňte násadu sedla (5) do hlavního rámu (1), nastavte požadovanou výšku a opět upevněte násadu sedla blokujícím šroubem (15).

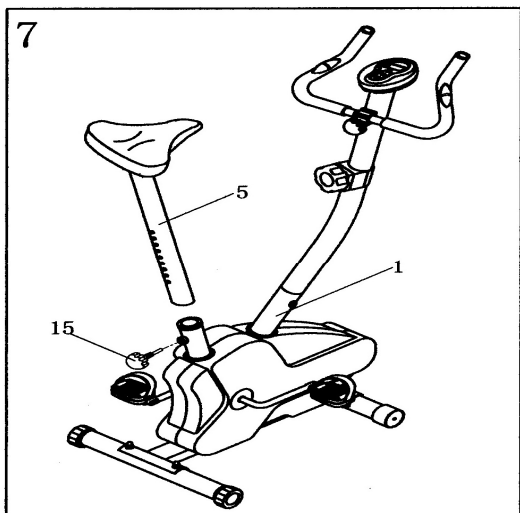
2. Ujistěte se, zda je šroub dobře zaskrubován.

SK: 1. Odstráňte skrutku blokujúcu sedadlo (15). Vsuňte násadu sedla (5) do hlavného rámu (1), nastavte požadovanú výšku a opäť upevnite násadu sedla blokujúcu skrutkou (15).

2. Uistite sa, či je skrutka dobre zaskrutkovaná.

PL: 1. Należy wyjąć śrubę blokującą siedzenie (15), wsunąć kolumnę siedzenia (5) do trzonu urządzenia (1), ustawić odpowiednią wysokość i ponownie przymocować kolumnę siedzenia za pomocą śruby blokującej (15).

2. Należy upewnić się, czy jest śruba dobrze dokręcona.

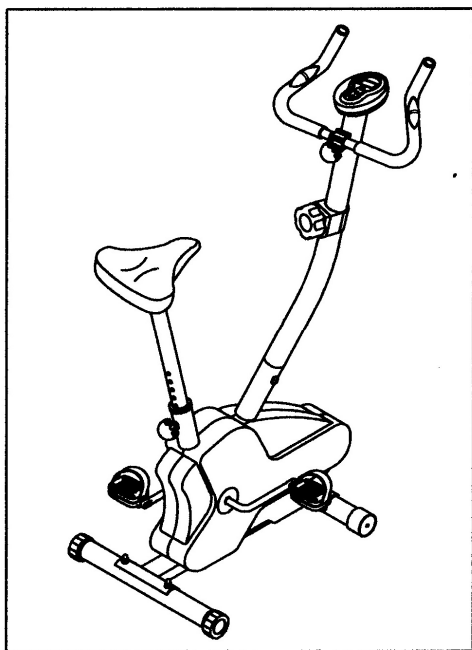


krok 8

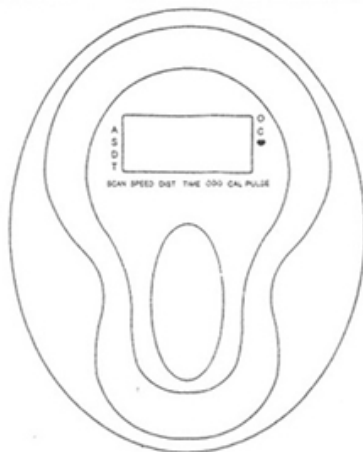
CZ: 1. Nyní je rotoped připraven k použití.

SK: 1. Až teraz je rotoped pripravený k použitiu.

PL: W tej chwili jest rower przygotowany do używania.



Návod k obsluze počítače / Instrukcja obsługi komputera



Tlačítka:/ Tlačítka:

RESET: PŘIDRŽTE DÉLE ZA ÚČELEM VYNULOVÁNÍ VŠECH FUNKCÍ

SK: PRIDRŽTE DLHŠIE ZA ÚČELOM VYNULOVANIA VŠETKÝCH FUNKCÍ.

PL: PRZYTRZYMUJĄC PRZYCISK TEN DOCHODZI DO ANULOWANIA WSZYSTKICH FUNKCJI.

Funkce:/ Funkcie.

1. **SCAN:** AUTOMATICKY ZNÁZORŇUJE VŠECHNY FUNKCE V POŘADÍ, KAŽDÝCH 6 SEKUND JEDNU

SK:: AUTOMATICKY ZNÁZORŇUJE VŠETKY FUNKCIE V PORADÍ, KAŽDÝCH 6 SEKUND JEDNU.

PL: AUTOMATYCZNIE PRZECHODZI MIĘDZY WSZYSTKIMI FUNKCJAMI, PO 6 SEKUNDACH JEDNĄ.

2. **TIME:** UKAZUJE ČAS TRÉNINKU DO 99:59.

SK:UKAZUJE ČAS TRÉNINGU DO 99:59

PL: WYŚWIETLA CZAS TRENINGU DO 99:59

3. **SPEED:** UKAZUJE PRŮBĚŽNOU RYCHLOST JÍZDY DO 99.9KM/H.

SK:UKAZUJE PRIEBEŽNÚ RÝCHLOSŤ JAZDY DO 99.9 KM/H.

PL: WYŚWIETLA AKTUALNĄ PRĘDKOŚĆ JAZDY DO 99.9KM/H.

4. **DISTANCE:** UKAZUJE CELKOVOU UJETOU VZDÁLENOST DO 99.99 KM

SK: UKAZUJE CELKOVÚ NAJAZDENÚ VZDIALENOSŤ DO 99.99 KM.

PL: WYŚWIETLA CAŁKOWITĄ POKONANĄ ODLEGŁOŚĆ DO 99.9KM.

5. **CALORIES:** UKAZUJE MNOŽSTVÍ KALORIÍ SPÁLENÝCH BĚHEM TRÉNINKU, MAXIMÁLNÍ HODNOTA 9999 CAL. (JE TO POUZE ORIENTAČNÍ HODNOTA PRO SROVNÁNÍ TRÉNINKŮ, A NEMŮŽE BÝT POVAŽOVÁNA ZA ZÁKLAD KÚRY)

SK: UKAZUJE MNOŽSTVO KALÓRIÍ SPÁLENÝCH BEHOM TRÉNINGU, MAXIMÁLNA HODNOTA 9999 CAL. (JE TO IBA ORIENTAČNÁ HODNOTA PRE ZROVNANIE TRÉNINGU A NEMÔŽE BYŤ POVAŽOVANÁ ZA ZÁKLAD KÚRY)

PL: WYŚWIETLA ILOŚĆ KALORII SPALONYCH PODCZAS TRANINGU, WARTOŚĆ MAKSYMALNA 9999 CAL. (WARTOŚĆ TA SŁUŻY TYLKO DLA PORÓWNYWANIA TRENINGÓW, NIE MOŻE BYĆ UWZGLĘDNIANA JAKO PODSTAWA KURACJI)

6. **ODO:** UKAZUJE CELKOVOU UJETOU VZDÁLENOST NA STROJI

SK: UKAZUJE CELKOVÚ NAJAZDENÚ VZDIALENOSŤ NA STROJI

PL: WYŚWIETLA CAŁKOWITĄ POKONANĄ ODLEGŁOŚĆ NA URZĄDZENIU

7. **PULSE (pokud je součástí) :** ZNÁZORŇUJE POČET ÚDERŮ SRDCE ZA MINUTU. ZA ÚČELEM ZMĚŘENÍ JE TŘEBA POLOŽIT OBĚ DLANĚ NA TEPOVÁ ČIDLA NACHÁZEJÍCÍ SE NA ŘIDÍTCÍCH.

SK: (pokiaľ je súčasťou) : ZNÁZORŇUJE POČET ÚDEROV SRDCA ZA MINÚTU. ZA ÚČELOM ZMERANIA JE TREBA POLOŽIŤ OBE DLANE NA TEPOVÉ ČIDLA NACHADZAJÚCE SA NA RIADÍTKACH

PL: (jeśli jest zawarty) : WYŚWIETLA ILOŚĆ UDERZEŃ SERCA NA MINUTĘ. DLA PRZEPROWADZENIA

MIERZENIA NALEŻY POŁOŻYĆ DŁONIE NA SENSORY PULSU NA KIEROWNICY.

UPOZORNĚNÍ / UPOZORNENIE / OSTRZEŻENIE

- CZ:** POKUD NEBYLO ZMÁČKNUTO TLAČÍTKO, POČÍTAČ SE AUTOMATICKY VYPNE PO ASI 4 MIN. PO UKONČENÍ TRÉNINKU.
SK: POKIAĽ NEBOLO STLAČENÉ TLAČÍTKO, POČÍTAČ SA AUTOMATICKY VYPNE ASI PO 4 MIN. PO UKONČENÍ TRENINGU.
PL: JEŚLI ŻADEN PRZYCISK NIE ZOSTAŁ NACISNIĘTY PRZEZ OKOŁO 4 MINUTY, KOMPUTER WYŁĄCZY SIĘ. PO ZAKOŃCZENIU TRENINGU
- CZ:** POČÍTAČ SE AUTOMATICKY ZAPNE PO ZAHÁJENÍ ŠLAPÁNÍ NEBO PO STISKNUTÍ TLAČÍTKA.
SK: POČÍTAČ SA AUTOMATICKY ZAPNE PO ZAHÁJENÍ ŠĽAPANIA, ALEBO PO STLAČENÍ TLAČÍTKA.
PL: KOMPUTER AUTOMATYCZNIE WŁĄCZY SIĘ PO ROZPOCZĘCIU PEDAŁOWANIA LUB PO NACISNIĘCIU PRZYCISKU.
- CZ:** PRO VÝBĚR FUNKCE, JEŽ MÁ BÝT ZNÁZORNĚNA, PŘERUŠTE ŠLAPÁNÍ A STISKNĚTE TLAČÍTKO „MODE”.
SK: PRÉ VÝBER FUNKCIE, KTORÁ MÁ BYŤ ZNÁZORNENA, PRERUŠTE ŠĽAPANIE A STLAČTE TLAČÍTKO „MODE”.
PL: DLA WYBORU FUNKCJI, KTÓRA MA ZOSTAĆ WYŚWIETLONA, NALEŻY PRZERWAĆ PEDAŁOWANIE I NACISNAĆ PRZYCISK „MODE”.
- CZ:** POKUD JSOU ZNÁZORNĚNÉ HODNOTY ŠPATNĚ VIDITELNÉ, VYMĚŇTE BATERIE
SK: POKIAĽ SÚ ZNÁZORNENÉ HODNOTY ZLE VIDITELNÉ, VEMENTE BATÉRIE
PL: JEŚLI WYŚWIETLONE WARTOŚCI SĄ ŻŁE CZYTELNE, NALEŻY WYMIENIĆ BATERIĘ.

Tréninkové pokyny/Tréningové pokyny
/ Instrukcje dotyczące treningu

wykorzystać poniższy wzór:
Maks. poziom pulsu = 220 – wiek

CZ: Za účelem vylepšení své kondice a zdraví je třeba dbát uvedených tréninkových pokynů. Pokud jste nebyli delší dobu fyzicky aktivní, měli byste se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

SK: Za účelom vypelšenia svojej kondície a zdravia je treba dbať na uvedené tréningové pokyny. Pokiaľ ste neboli dlhšiu dobu fyzicky aktívny, mali by ste sa pred začiatkom cvičenia poradiť s lekárom.

PL: W celu poprawienia kondycji i stanu zdrowia, należy stosować się do podanych instrukcji treningu. Jeśli od dłuższego czasu nie uprawiali Państwo sportu, wskazane jest, przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.

CZ: Intenzita
Pro dosažení maximálních výsledků je třeba zvolit příslušnou úroveň intenzity. Jako určující faktor slouží tep. Využívejte následující vzorec:

Max. Tepová úroveň = 220 – věk

SK: Intenzita
Pre dosiahnutie maximálnych výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep. Využívajte nasledujúci vzorec:

Max. Tepová úroveň = 220 – vek

PL: Obciążenie
Dla osiągnięcia maksymalnych wyników niezbędny jest prawidłowy wybór obciążenia. Decydującym czynnikiem jest tutaj puls. Należy

CZ: Během cvičení by se tepová frekvence měla nacházet v rozmezí 60%-85% max. tepové hodnoty.
Viz graf tepové frekvence ke konci návodu.

Na počátku tréninku by se tepová frekvence měla udržovat na úrovni 60% Vašeho maxima během několika prvních týdnů. Postupně může být navyšována až na 85%.

SK: Behom cvičenia by sa tepová frekvencia mala nachádzať v rozmedzí 60% -85% max.tepovej hodnoty.
Vid' graf tepovej frekvencie na konci návodu.

Na začiatku tréningu by sa tepová frekvencia mala udržovať na úrovni 60% vášho maxima behom niekoľkých prvých týždňov. Postupne môže byť navyšovaná až na 85 %.

PL: Podczas ćwiczeń puls powinien osiągać 60%-85% wartości maksymalnego poziomu pulsu.
Patrz graf pulsu pod końcem instrukcji.

Na początku treningu puls powinien osiągać 60% maksymalnego poziomu pulsu (podczas kilku pierwszych tygodni). Potem może być powoli podnoszony do wartości 85 %.

CZ: Spalování tuku
Organismus začíná spalovat tuk po dosažení 60% maximální hodnoty.
Za účelem optimalizaci se doporučuje udržování tepu na úrovni 60% - 70% maxima.

Optimální počet tréninků je třikrát týdně po 30 minutách.

SK: Spalovanie tuku

Organizmus začína spaľovať tuk po dosiahnutí 60% max. Hodnoty.

Za účelom optimalizácie sa doporučuje udržiavanie tepu na úrovni 60% -70% maxima. Optimálny počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minutách.

PL: Spalenie tľuszczu

Organizm zaczyna spalać tľuszcz po osiągnięciu 60% maksymalnej wartości. W celu optimalizacji polecamy utrzymywać puls na poziomie 60-70% maks. poziomu pulsu.

Optymalna ilość treningów wynosi 3 x tygodniowo po 30 minut.

CZ: Příklad:

Je Vám 52 let a chcete zahájit trénink.
Max. tepová frekvence = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min
Min. tepová frekvence = $168 \times 0.6 = 101$ tepů/min
Nejvyšší tepová frekvence = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Během prvních týdnů začněte od frekvence tepů 101 a postupně zvyšujte na 117. Spolu se zvýšením stupně výkonnosti lze zvýšit na 70%-85% vaší max. tepové frekvence. Toho lze dosáhnout zvětšením odporu, délky tréninku nebo větším počtem tréninků.

SK: Príklad:

Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.
Max. Tepová frekvencie = $550 - 52(\text{rokov}) = 168$ tepov / min
Min. Tepová frekvencia = $168 \times 0.6 = 101$ tepov / min
Najvyššia tepová frekvencia = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Behom prvých týždňov začnite od frekvencie tepov 101 a postupne zvyšujte na 117. Spolu so zvýšením stupňa výkonnosti ide zvýšiť na 70%-85% vašej max. Tepovej frekvencie. Toho ide dosiahnuť zvýšením odporu, dĺžky tréningu alebo väčším počtom tréningov.

PL: Przykład

Osoba w wieku 52 lat chce rozpocząć trening.
Maks. poziom pulsu = $220 - 52(\text{wiek}) = 168$ uderzeń/min
Min. poziom pulsu = $168 \times 0.6 = 101$ uderzeń/min
Najwyższy puls = $168 \times 0.7 = 117$ uderzeń/min

Podczas pierwszych tygodni ćwiczeń należy

rozpocząć od ustawienia pulsu na 101 uderzeń i stopniowo podwyższać na 117. Łącznie z podniesieniem stopnia wydajności można podnieść puls na 70-85% maksymalnego pulsu. Można to osiągnąć poprzez powiększenie oporu, długości treningu lub poprzez zwiększenie ilości treningów.

Organizace tréninku / Organizácia tréningu / Organizacja treningu:

CZ: Rozcvička:

Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozcvičit.

Proveďte několik roztahujících cviků nebo šlapejte několik minut při nízkém odporu.

Tréninkové procesy:

Délka tréninku může být určena dle následujícího pravidla:

- Každodenní trénink: asi 10 min
- 2-3 krát týdně: asi 30 min
- 1-2 krát týdně: asi 60 min

SK: Rozcvička :

Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minút rozcvičiť.

Prevedte niekoľko roztahujúcich cvikov, alebo šľapajte niekoľko minút pri nízkom odpore.

Tréningové procesy:

Dĺžka tréningu môže byť určená podľa nasledujúceho pravidla:

- každodenný tréning : asi 10 min.
- 2-3 krát týždenne : asi 30 min.
- 1-2 krát týždne : asi 60 min.

PL: Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić 5-10 minutową rozgrzewkę.

Należy przeprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować kilka minut przy bardzo niskim oporze.

Procesy treningowe:

Długość treningu można ustawiać według następującej reguły:

- Codzienny trening: około 10 min.
- 2-3 razy tygodniowo: około 30 min.
- 1-2 razy tygodniowo: około 60 min.

CZ: Odpočinek:

Na konci tréninku je třeba postupně snižovat jeho intenzitu.

Pro zamezení svalovým křečím doporučujeme také protahující cviky.

Úspěch

Již po krátké době zjistíte, že abyste udrželi

optimální tepovou frekvenci, musíte postupně zvyšovat odpor.

Tréninky budou čím dál snazší a během normálního dne se budete cítit mnohem lépe.

Je však třeba motivovat se k pravidelnému cvičení.

Vyberte si určitou hodinu tréninku a cvičení nezahajujte příliš agresivně.

Staré sportovní přísloví zní:

„Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho“

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

SK:

Odpočinek:

Na konci tréninku je potřebné postupně snižovat jeho intenzitu.

Pre zamedzenie svalových kŕčov doporučujeme tiež preťahujúce cviky.

Úspech:

Už po krátké době zjistíte, že aby ste udržali optimálnu tepovú frekvenciu, musíte postupne zvyšovať odpor.

Tréninky budú čím ďalej jednoduchšie a behom normálneho dňa sa budete cítiť omnoho lepšie.

Je však potrebné motivovať sa k pravidelnému cvičeniu.

Vyberte si určitú hodinu tréningu a cvičenie nezačínajte príliš agresívne.

Staré športové príslovie znie:

„Najťažšou vecou na tréningu je začať ho“

Prajeme veľa zábavy a úspechov.

PL:

Wypoczynek:

Pod koniec treningu należy powoli zmniejszać jego intensywność.

Żeby zapobiec skurczom mięśni polecamy także ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Już po krótkim czasie można zaobserwować, że dla utrzymania optymalnej wartości pulsu należy powoli podwyższać opór.

Ćwiczenia treningowe będą coraz łatwiejsze do wykonania a osoba ćwicząca będzie podczas dnia czuć się dużo lepiej.

Niezbędna jest motywacja do regularnego ćwiczenia.

Polecamy wybrać konkretną godzinę treningu, ćwiczeń nie należy rozpoczynać zbyt agresywnie.

Najstarsze przysłowie sportowców brzmi następująco:

„Najtrudniejszą rzeczą podczas treningu jest jego rozpoczęcie”

Życzymy dużo zabawy oraz powodzenia.

Seznam částí / Zoznam dielov / Lista części

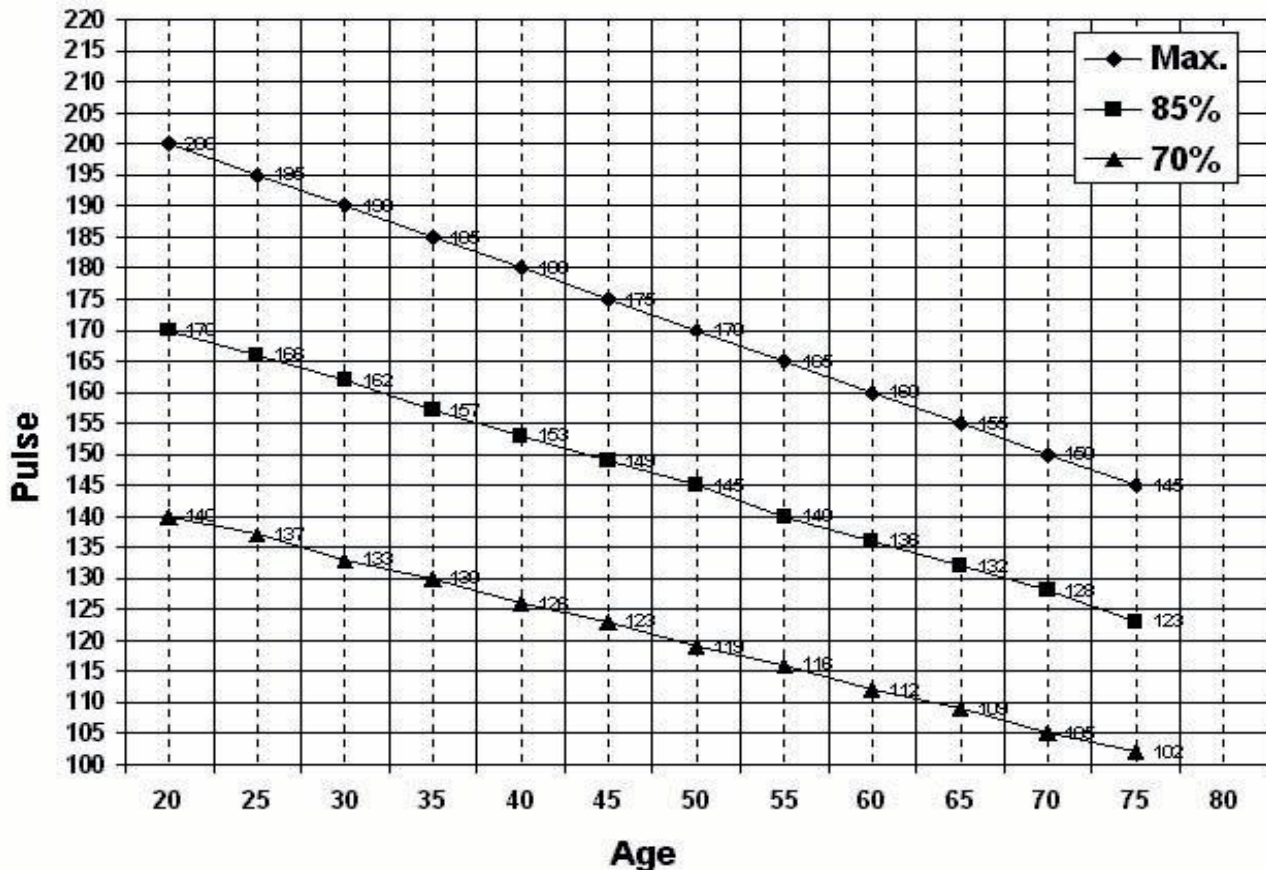
číslo	popis	množství
1	Hlavní rám / Hlavný rám / Trzon urządzenia	1
2	Přední stabilizátor / Predný stabilizátor / Przednia podstawa stabilizacji	1
3	Zadní stabilizátor / Zadný stabilizátor / Tylna podstawa stabilizacji	1
4	Násada řídítek / Násada riadítok / Kolumna kierownicy	1
5	Násada sedla / Násade sedla / Kolumna siedzenia	1
6	Řídítka / Riadítka / Kierownica	1
7	Sedlo / Sedlo / Siedzenie	1
8	Počítač / Počítač / Komputer	1
9	Přípojka počítače (horní) / Prípojka počítača (horná) / Kabel komputera (górný)	1
10	Přípojka počítače (dolní) / Prípojka počítača (dolná) / Kabel komputera (dolný)	1
11	Regulátor odporu / Regulárok odporu / Regulator oporu	1
12	Přívod regulátoru odporu / Prívod regulátora odporu / Linka regulacji oporu	1

13	Záslepky na přední stabilizátor / Záslepky na predný stabilizátor / Wtyczki przedniej podstawy stabilizacji	2
14	Záslepky na zadní stabilizátor / Záslepky na zadný stabilizátor / Wtyczki tylnej podstawy stabilizacji	2
15	Blokující šroub sedla / Blokujúca skrutka sedla / Śruba blokująca	1
16	Spojnice násady sedla / Spojnice násady sedla / Łącznica kolumny siedzenia	1
17	Šroub (k počítači) / Skrutka (k počítaču) / Śruba (komputera)	1
18	Boční kryt (levý –L a pravý – R) / Bočný kryt (ľavý- L, pravý -R) / Pokrywa boczna (lewa – L, prawa – R)	1
19	Chránič bočního krytu / Chránič bočného krytu / Ochraniacz pokrywy bocznej	2
20	Pedál (L –levý , R – pravý) / Pedál (L-ľavý, R- pravý) / Pedal (L – lewy, R – prawy)	1
21	Pěnová držadla (pár)/ Penové držadla (pár) / Pianka uchwytów (para)	1
22	Záslepky řídítek / Záslepky riadítok / Wtyczki kierownicy	2
23	Pouzdro (pro hlavu #52) / Púzdro (pre hlavu #52) / Futerał (dla głowy #52)	1
24	Záslepka (k setrvačníku) / Záslepka (k zotrvačníku) / Wtyczka (koła zamachowego)	2
25	Řemenice /Remenica / Rzemienica	1
26	Sada kuličkových ložisek / Sada guľičkových ložísk / Zestaw łożysk kulkowych	1
27	Nosné šrouby (k stabilizátorům)/ Nosné skrutky (k stabilizátorom) / Śruby nośne (podstaw stabilizacji)	4
28	Kloboučkové matice (k stabilizátorům) / Klobúčikové matice (k stab.) / Nakrętki kapturowe	4
29	Podložky (k stabilizátorům a T-hlava) / Podložky (k stab. a T-hlava) / Podkładki (podstaw stabilizacji i T-głowa)	5
30	Šrouby (k násadě sedla) / Skrutky (k násade sedla) / Śruby (kolumny siedzenia)	4
31	Podložky (k násadě sedla) / Podłżky (k násade sedla) / Podkładki (kolumny siedzenia)	4
32	Kroužek (k násadě sedla) / Krúžok (k násade sedla) / Wieniec (kolumny siedzenia)	1
33	Podložky (k sedlu) / Podložky (k sedlu) / Podkładki (siedzenia)	3
34	Matice (k sedlu) / Matice (k sedlu) / Nakrętki (siedzenia)	3
35	Šrouby (k bočnímu krytu) / Skrutky (k bočnému krytu) / Śruby (pokryw bocznych)	4
36	Šrouby (k bočnímu krytu) / Skrutky (k bočnému krytu) / Śruby (pokryw bocznych)	7
37	Setrvačník / Zotrvačník / Koło zamachowe	1
38	Magnet / Magnet / Magnes	1

39	Maticice (k ozubenému kolu) / Matica (k ozubenému kolesu) / Nakrętkka (koła zębatego)	1
40	Kroužek (k násadě řidítek) / Krúžok (k násade riadítok) / Wieniec (kolumny kierownicy)	1
41	Maticice (k setrvačníku) / Matica (k zotrvačníku) / Nakrętkka (koła zamachowego)	2
42	Podložka (k setrvačníku) / Podložka (k zotrvačníku) / Podkładka (koła zamachowego)	3
43	Podložka (k setrvačníku) / Podložka (k zotrvačníku) / Podkładka (koła zamachowego)	2
44	Maticice (k upevnění ozub.kola) /Matica (k upevneniu ozub.kolesu) / Nakrętkka (mocowania koła zębatego)	1
45	Šroub (k regulátoru odporu) /Skrutka (k regulátoru odporu) / Šruba (regulatora oporu)	1
46	Šroubovák /Skrutkovač / Šrubokręť	1
47	Imbusový klíč / Imbusový klíč / Klucz imbusowy	1
48	Pouzdro (pro ozub.kolo) / Puzdro (pre ozub. koleso) / Futerał (koła zębatego)	1
49	Šroub (k upevnění ozub.kola) /Skrutka (k upevneniu ozub. kolesa) / Šruba (mocowania koła zębatego)	1
50	Šroub (k upevnění ozub.kola) / Skrutka (k upevneniu ozub. kolesa) / Šruba (mocowania koła zębatego)	1
51	Pás / Pás / Pas	1
52	Šroub (k násadě řidítek) / Skrutka (k násade riadítok) / Šruba (kolumny kierownicy)	1
53	Tepové čidlo / Tepové čidlo / Sensor pulsu	2
54	Přípojka tep.čidla / Přípojka tep.čidla / Napęd sensora pulsu	1
55	Šroub (k přípojce tep.čidla) / Skrutka (k přípojce tep. čidla) / Šruba (napędu sensora pulsu)	2



Graf tepové frekvence / Graf pulsu



CZ Záruční podmínky:

- na rotoped se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozmeněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

SK Záručné podmienky:

- na rotoped sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu

- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

PL Zasady gwarancji:

1. Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
4. Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
5. Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.

Dodavatel CZ:

MASTER SPORT s.r.o.
1. máje 69/14
709 00 Ostrava-Mariánské Hory
Czech Republic
www.nejlevnejsisport.cz

Dodávateľ SK:

TRINET Corp., s.r.o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
www.najlacnejsisport.sk

Dystrybutor PL:

TRINET CORP sp. z o.o.
ul. Wilkowicka 2
44-180 Toszek
Poland
www.najtanszysport.pl

