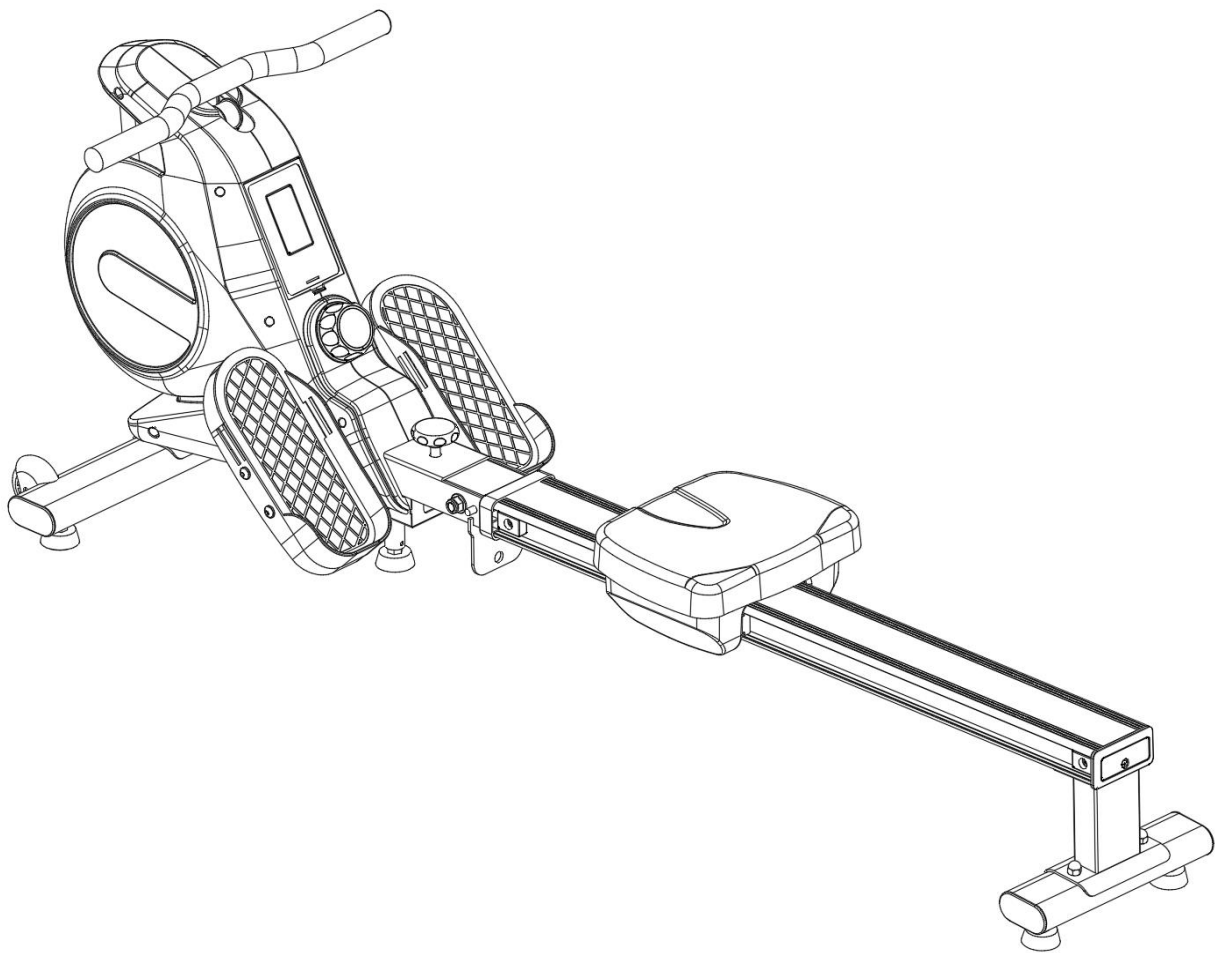




Veslovací trenažér RMM-7200

Návod k obsluze



Vážení zákazníci,

děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Tento rotoped Vám v rámci domácího prostředí pomůže splnit cíl být v dobré fyzické kondici a správně rozvíjet svaly.

Před uvedením rotopedu do provozu si, prosím, pečlivě přečtěte návod k montáži a obsluze, a to i v případě, že jste zakoupili stroj sestavený.

Pokud jste zakoupili stroj v originálním kartónovém obalu, tj. v rozloženém přepravním stavu, věnujte pozornost pokynům k montáži. Před zahájením montáže vyjměte opatrně jednotlivé komponenty z krabice, zkontrolujte jejich kompletnost/nepoškozenost a podle návodu si promyslete postup montáže. Používejte pouze originální dodané díly.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

Bezpečnostní pravidla

1. Umístěte stroj na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně. Doporučujeme pod stroj položit nějakou ochrannou vrstvu/podložku, abyste předešli případnému poškození podlahy.

Nepoužívejte stroj:

a) venku (stroj je speciálně navržen pro vnitřní použití),

b) na nerovných plochách,

c) na přímém slunečním světle nebo v blízkosti tepelného zdroje,

d) ve vlhkém nebo mokřém prostředí,

e) v uzavřeném prostoru, kde necirkuluje vzduch (v nevětraných místnostech), nebo v prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.

2. Nechte kolem stroje volnou plochu minimálně 0,6 m ve směru přístupu k zařízení (nejlépe na všechny strany). Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro nouzové opuštění zařízení. Jestliže je zařízení umístěno v blízkosti dalšího zařízení, může se tento volný prostor sdílet.

3. **UPOZORNĚNÍ: Bezpečná úroveň tréninkového zařízení může být udržena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno jeho poškození a opotřebení.** Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou řádně dotaženy. Pravidelně kontrolujte všechny části, pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele. Odstavte zařízení z provozu, dokud nebude opraveno a plně funkční. Ujistěte se, že žádný ze seřizovacích prostředků nevyčnívá, mohl by překážet pohybu.

4. Předtím, než případně sejmete ochranný kryt stroje nebo budete provádět údržbu či měnit součástky, se ujistěte, že hlavní spínač je vypnutý.

5. Uschovejte tento návod pro pozdější nahlédnutí a případné objednání náhradních dílů.

6. Stroj může současně používat maximálně jedna osoba.

7. Před zahájením cvičení odstraňte z okolí stroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.

8. Základní technika cvičení: Pohodlně se usadte do sedla a opřete pokrčené nohy do pedálů (celou plochou chodidla). Natáhněte obě ruce dopředu (z vnější strany kolen) a uchopte držadlo. Pohyb vzad začínáte odrazem nohou, čímž se dostanete do zadní části pojezdové tyče, kdy máte nohy natažené. Zároveň s nohami se začínají pohybovat i paže, které ale zatím držíte natažené. Následuje lehký záklon zad s dotažením držadla na prsa (tedy přitažením/pokrčením rukou). V počáteční fázi odrazu mějte nohy maximálně kolmo k pojezdové tyči, kolena by se však neměla dostat před kotníky. Pohyb vpřed začínáte narovnaním zad kolmo ke kolejnici zároveň s narovnaním paží dopředu, pak následuje pokrčení nohou. Při dokončení pohybu vpřed není nutné tělo naklánět více dopředu, aby se paže dotkly konstrukce trenažéru. Při druhé fázi pohybu směrem dopředu dochází k uvolnění svalů. Při tréninku se snažte držet rovná záda, hlavu udržujte v prodloužení páteře.

Cvičením na veslovacím trenažéru posilujete svaly dolní i horní poloviny těla. Správným a pravidelným cvičením dochází také k posílení kardiovaskulárního systému.

Trénink začínejte s mírnou zátěží a v nižším tempu. Stejně tak je důležité trénink tímto způsobem i zakončit. Důležité je také správné, pravidelné a hlubší dýchání (do břicha).

9. Pokud budete během cvičení na stroji sledovat televizi nebo se věnovat jiné zábavě, prosím buďte zvláště opatrní. Další souběžné činnosti mohou rozptýlit vaši soustředěnost, a tak zapříčinit ztrátu vaší rovnováhy a zranění.
10. Nesprávné používání (např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení) může poškodit vaše zdraví. Před začátkem cvičení konzultujte váš zdravotní stav (srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd.) se svým lékařem, zvláště pokud trpíte některým z následujících onemocnění (vysoký krevní tlak, cukrovka, respirační onemocnění, jiná chronická nebo komplikovaná onemocnění), pokud trpíte nadváhou, jste kuřáci nebo pokud je uživatelem těhotná či kojící žena. Pokud se během cvičení objeví kterýkoliv z níže uvedených příznaků, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře. Takovými příznaky jsou bolest/tlak v hrudním koši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, pocit na omdlení, točení hlavy, nevolnost.
11. Děti, starší osoby a těhotné ženy by neměly stroj používat bez dozoru, popř. bez konzultace s lékařem.
12. Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.
13. Správný způsob cvičení konzultujte s fitness trenérem.
14. Při cvičení doporučujeme nosit pohodlné sportovní oblečení a vhodnou sportovní obuv. Vaše oblečení by nemělo být příliš volné, aby nedošlo k zachycení oděvu strojem.
15. Prosím, odložte šperky (řetízky, prstýnky apod.).
26. Nenechávejte začínající sportovce a děti bez dozoru na stroji či v jeho blízkosti (zvláště pokud je v provozu), aby nedošlo k případnému zranění. Nenechávejte děti (mladší 12 let) či domácí zvířata hrát si v blízkosti stroje. Tento stroj není hračka.
17. Prosím dodržujte dostatečný pitný režim, cvičíte-li na stroji déle než 20 minut.
18. **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence (pokud jím je zařízení vybaveno) nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinit vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

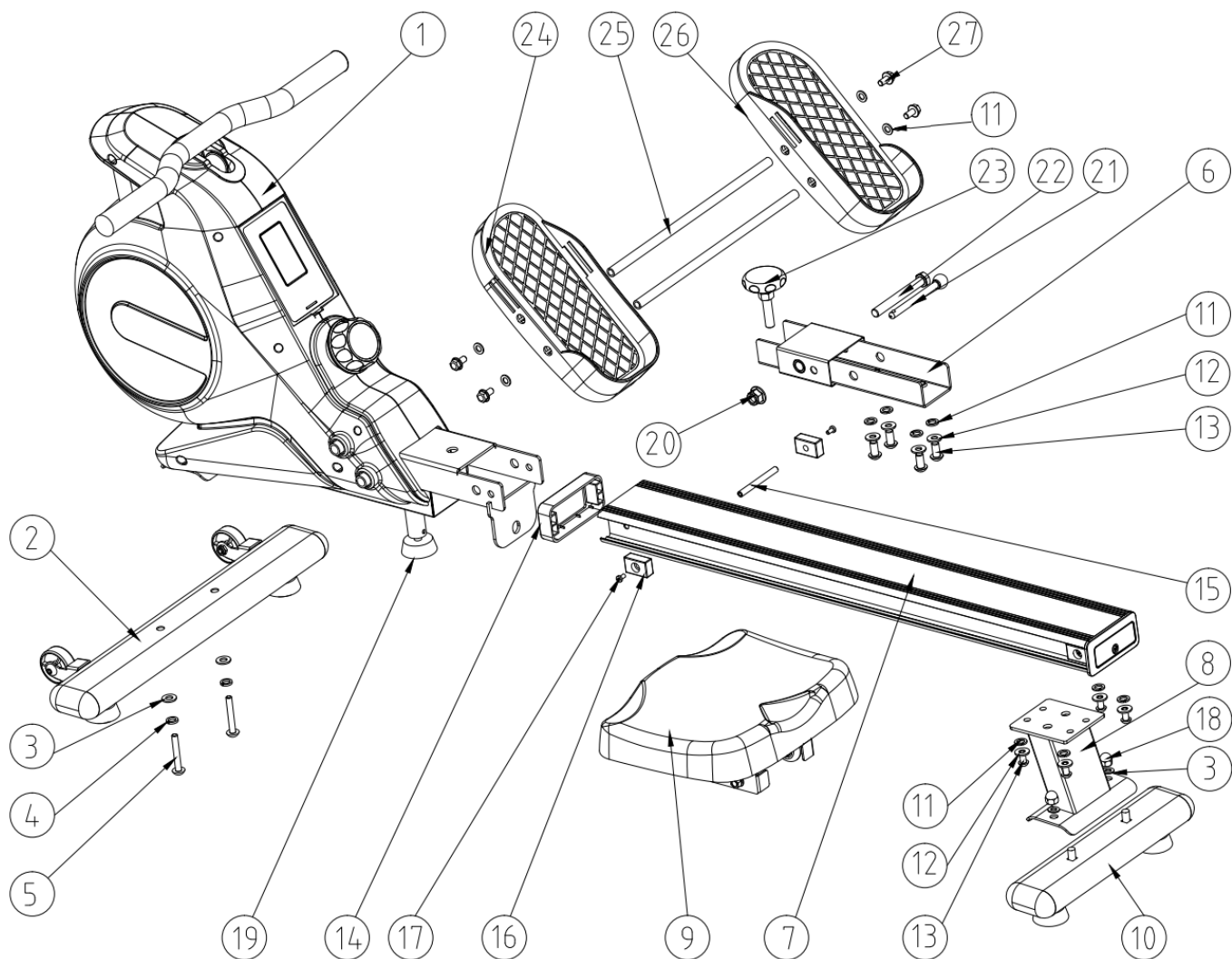
Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Hmotnost stroje: 25,5 kg

Klasifikace: Třída použití H – tzn. pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení. Třída přesnosti C (nízká).

Stroj splňuje normy: EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 957-7:1998

Nákres rozloženého stroje



Seznam dílů

Číslo	Název	Specifikace	Počet
1	Hlavní rám		1
2	Přední nosník		1
3	Plochá podložka	Φ10*Φ20*1.6	4
4	Pružná podložka	Φ10	2
5	Šroub s vnitřním šestihranem	M10*60	2
6	Spojovací díl		1
7	Pojezdová tyč (kolejnice)		1
8	Spojovací díl zadního nosníku (vertikální díl)		1
9	Sedlo		1

10	Zadní nosník – horizontální díl		1
11	Plochá podložka	$\Phi 8 * \Phi 16 * 1.6$	12
12	Pružná podložka	$\Phi 8$	8
13	Šroub s vnitřním šestihranem	M8*20	8
14	Přední koncová krytka pojezdové tyče	gumová	1
15	Osa zarážky	$\Phi 8 * 80$	1
16	Zarážka - omezovač	gumová	2
17	Křížový šroub	M5*10	2
18	Převlečná matice	M10	2
19	Podložka		5
20	Vnější šestihránná pojistná matice	M10	1
21	Boční zajišťovací kolík (zástrčka)	$\Phi 10 * 100$	1
22	Šestihránný šroub	M10*100	1
23	Horní zajišťovací kolík	M12*55	1
24	Levý pedál	PP	1
25	Propojovací osa pedálů	$\Phi 12.5 * 418$	2
26	Pravý pedál	PP	1
27	Vnější šestihránný šroub	M8*20	4

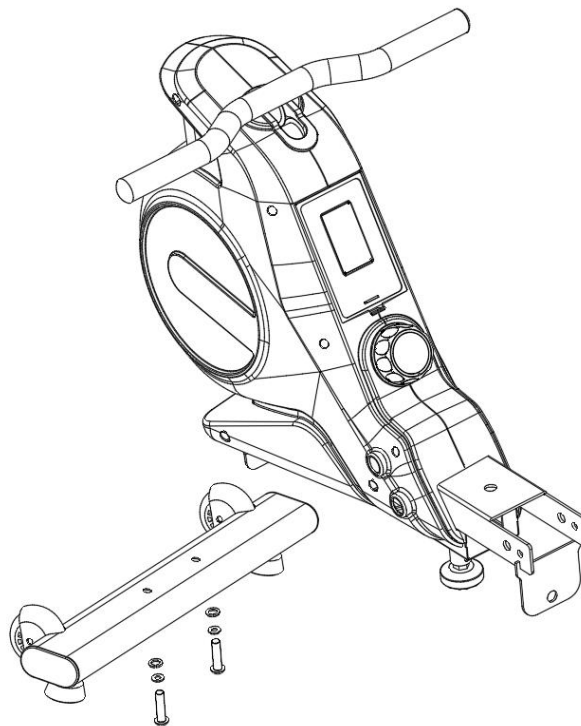
Montážní postup

Krok č. 1

Připevněte přední nosník k hlavnímu rámu.

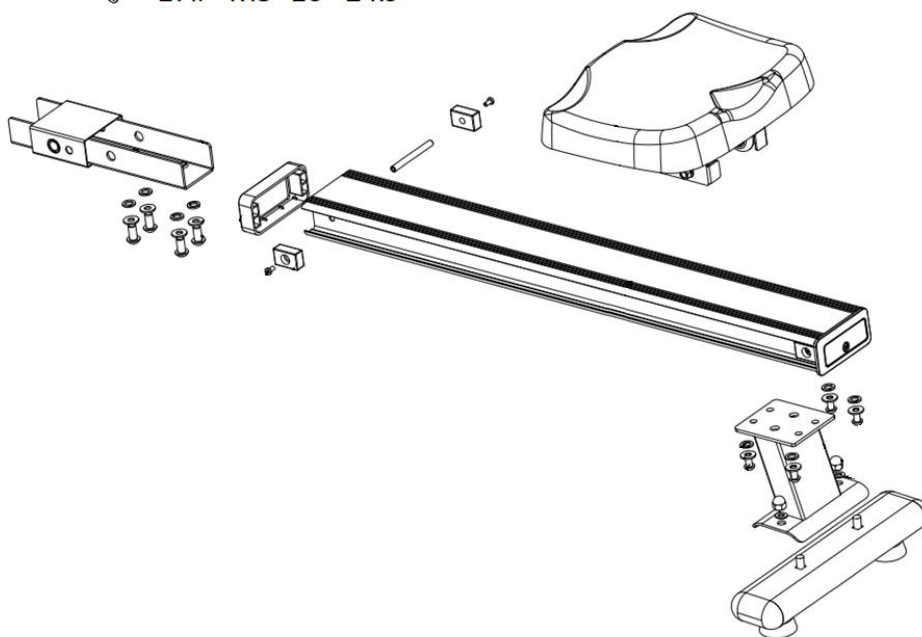
1

- 5# M10*60 2 ks
- 4# Ø10 2 ks
- 3# Ø10 Ø20 *1.6T 2 ks



2

- 11# Ø8Ø16*1.6T 8 ks
- 12# Ø8 8 ks
- 13# M8*20 8 ks
- 18# M10 2 ks
- 3# Ø10Ø20*1.6T 2 ks
- 17# M5*10 2 ks

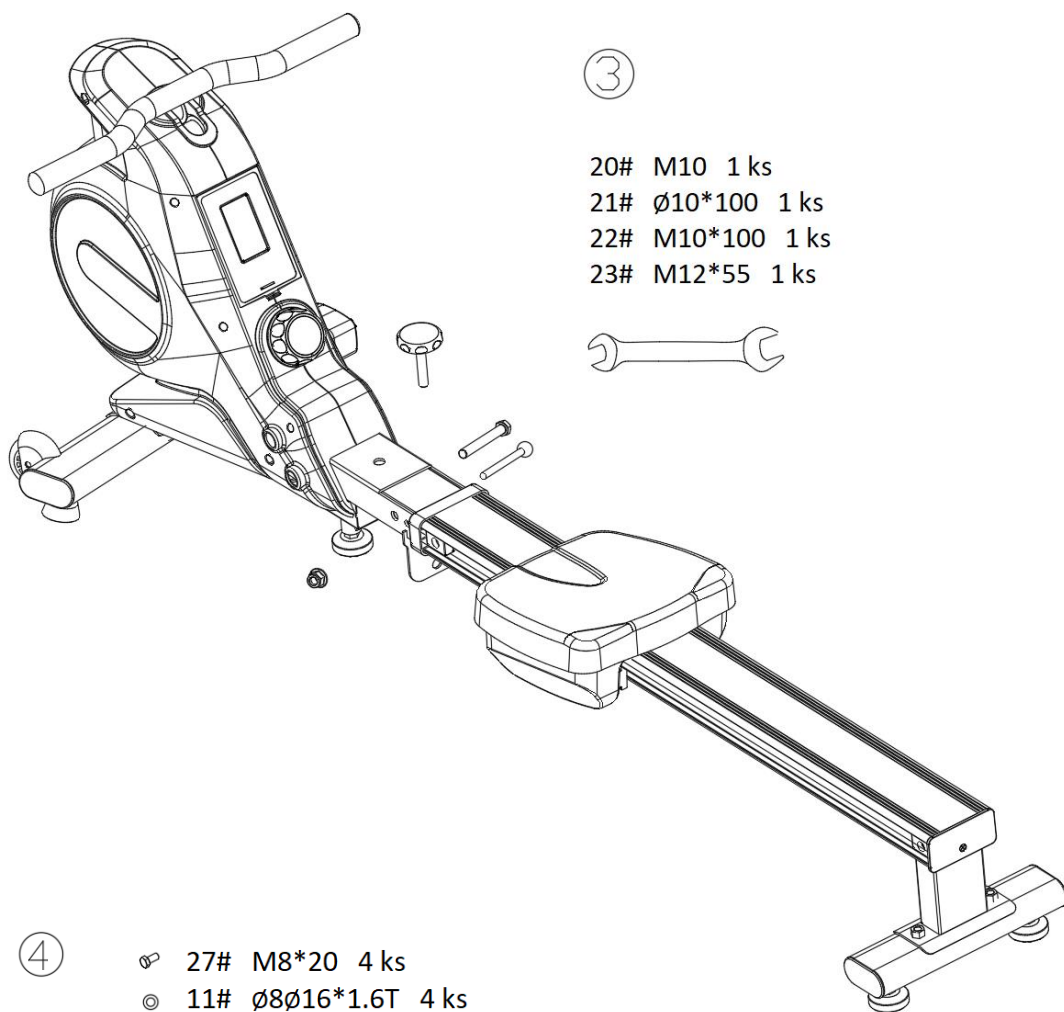


Krok č. 2

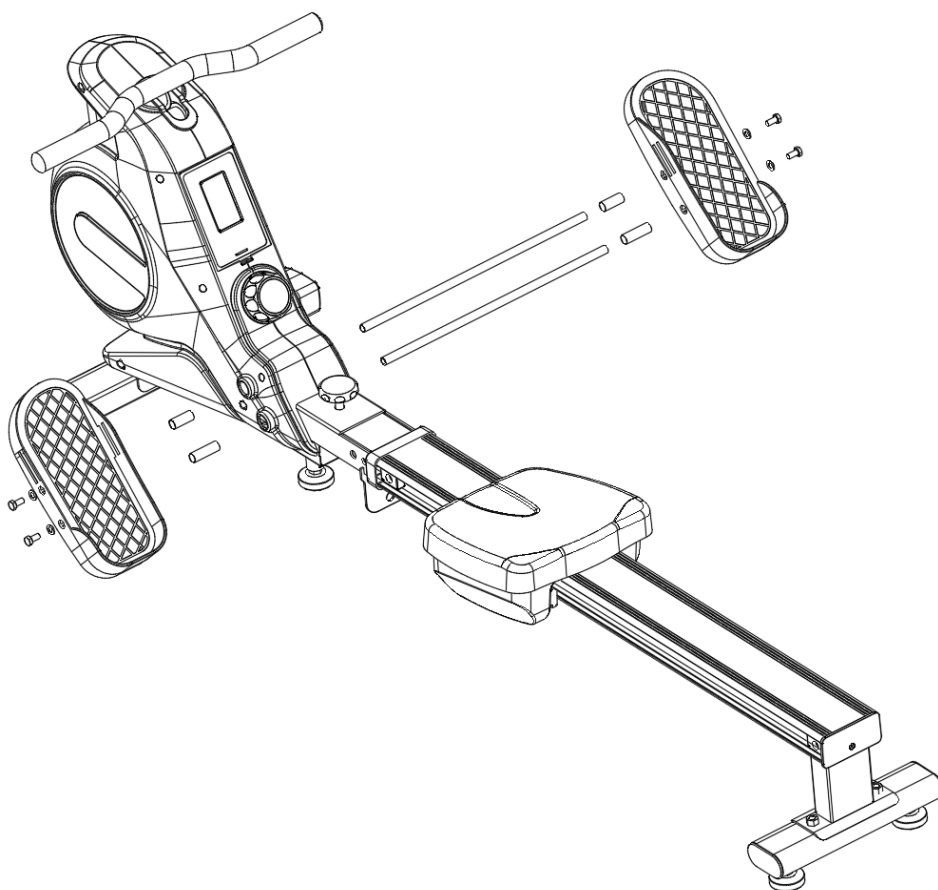
Nasadte sedlo na pojezdovou tyč.
Připevněte omezovače v přední části pojezdové tyče.
Připevněte spojovací díl zadního nosníku (vertikální díl) a zadní nosník (horizontální díl) k pojezdové tyči.
Připevněte spojovací díl k přední části pojezdové tyče.

Krok č. 3

Spojte hlavní rám
s pojezdovou tyčí.



- ④
- 27# M8*20 4 ks
 - 11# Ø8Ø16*1.6T 4 ks

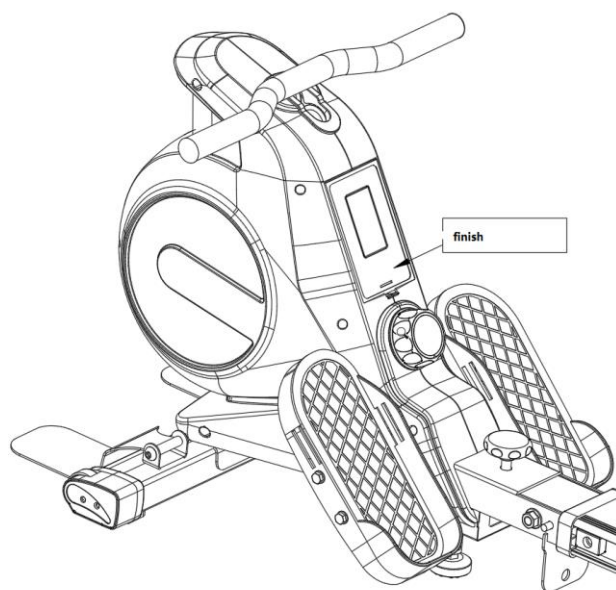
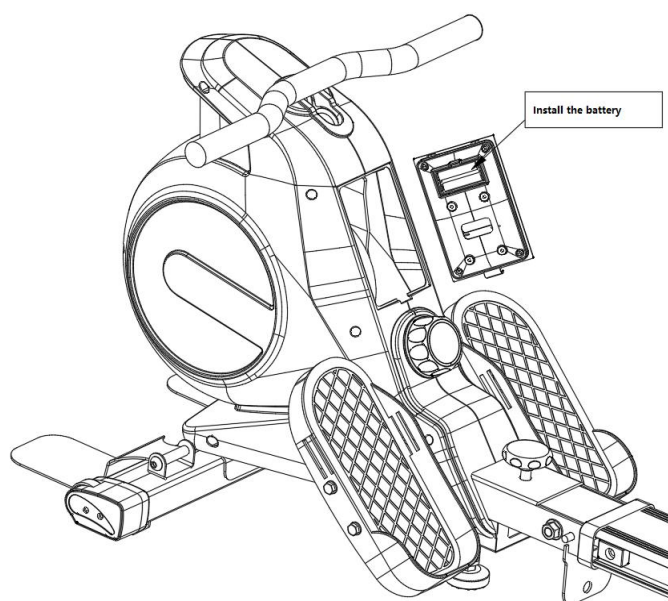
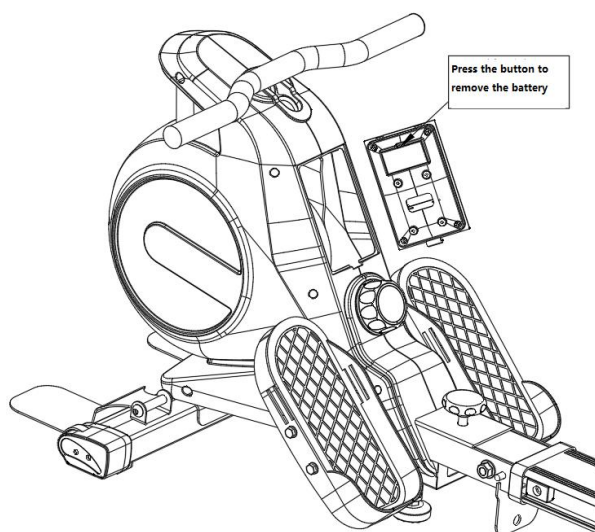
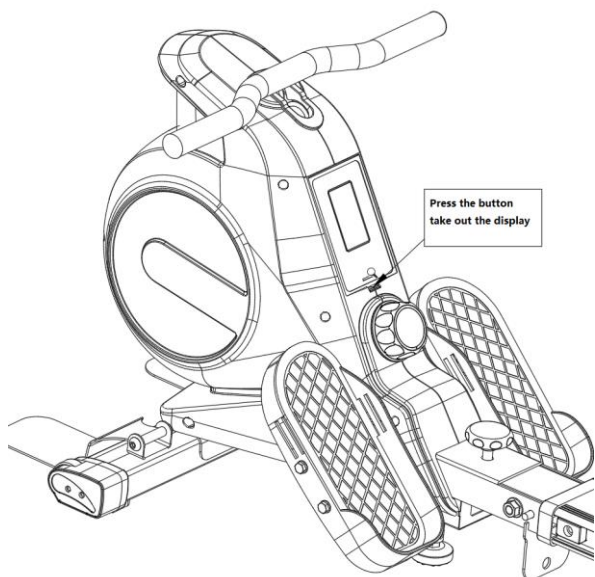


Krok č. 4

Připevněte pedály
k hlavnímu rámu.

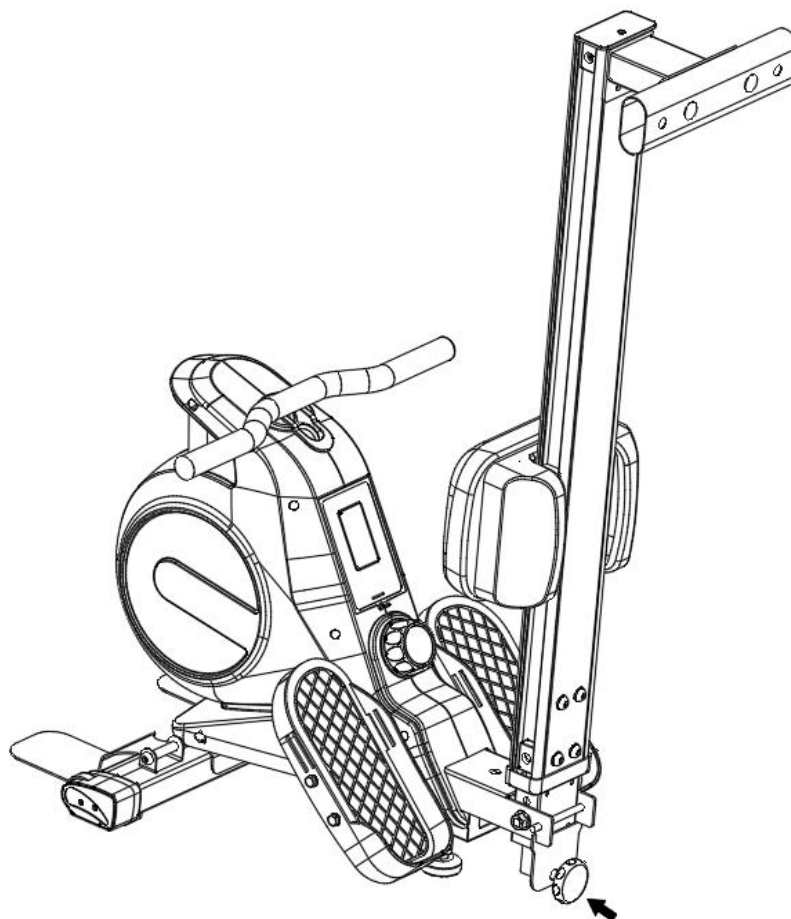
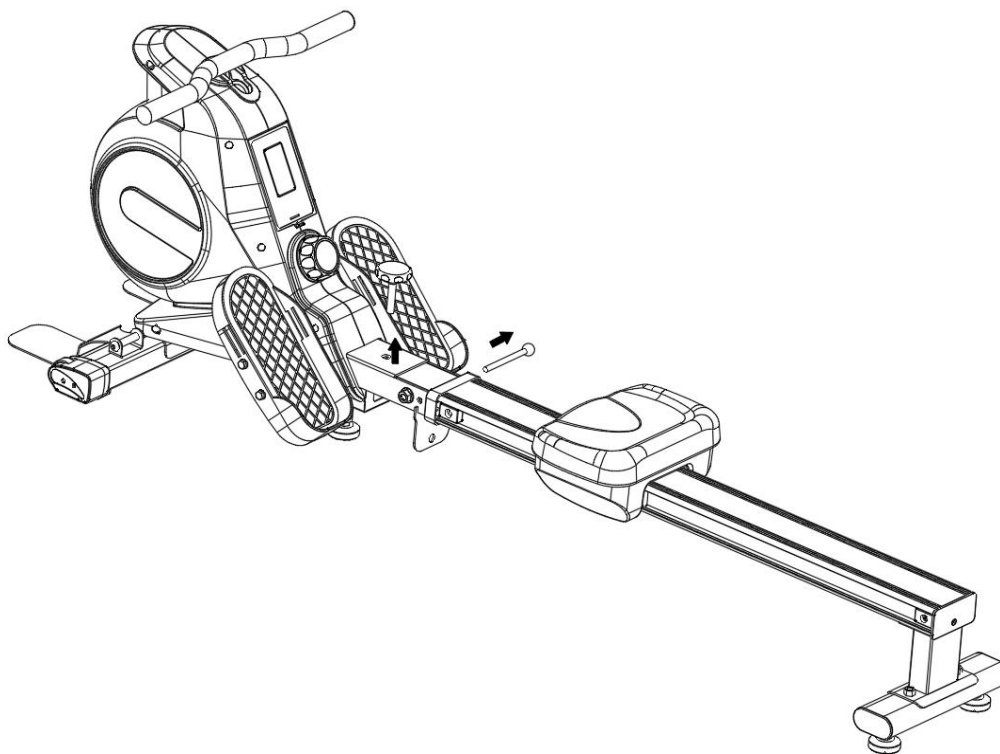
Krok č. 5

Vyjměte displej z hlavního rámu (stisknutím tlačítka). Na zadní straně displeje vložte baterie na příslušné místo. Vraťte displej do hlavního rámu.



Krok č. 6

Pro uskladnění stroje, vyjměte horní a boční zajišťovací kolík. Zdvihněte pojezdovou tyč a zajistěte ji ve svislé poloze oběma zajišťovacími kolíky.



Péče a údržba

Před čištěním se ujistěte, že je stroj vypojený z elektrické sítě. Po ukončení každého cvičení otřete pot. Pravidelně otírejte prach a nečistoty z povrchu celého stroje pomocí měkkého navlhčeného hadříku (postačí voda, případně jemné čisticí prostředky). Po očištění otřete stroj do sucha.

Používejte stroj v čisté, větrané a suché místnosti.

Při montáži řádně dotáhněte všechny šrouby (cca po 10 hodinách používání stroje toto dotažení znovu zkontrolujte). Při zvýšené hlučnosti je nutné zkontrolovat správné dotáhnutí všech spojů.

Skladování

Skladujte stroj ve vnitřních, suchých a čistých prostorách. Chraňte jej před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami. Neodkládejte na rotoped žádné věci. Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a stroj není zapojen do elektriny. Vyhněte se s rotopedem větší statické elektřině, která může narušit správné fungování měřičů či je dokonce poškodit.

Záruka

Výrobek je chráněn záruční dobou platnou v dané zemi, kde byl prodej uskutečněn. Tato záruka se vztahuje na případné vady výrobní. Není poskytována na opotřebení výrobku vlivem běžného používání, na vady a opotřebení vzniklá nesprávným zacházením, skladováním a užíváním (např. k jinému účelu než je výrobek určen) a na jakékoliv úpravy výrobku. Jako záruční list slouží orazítkovaný prodejní doklad.

Servisní středisko:

Rulyt s.r.o., Lounská 891, 438 01 Žatec / Tel: +420 777 736 214 / e-mail: reklamace@rulyt.cz

Autor si vyhrazuje právo nebýt zodpovědný za aktuálnost, správnost, úplnost nebo kvalitu poskytnutých informací. Nároky na ručení vůči autorovi, které se vztahují na škody hmotné i nehmotné povahy, způsobené používáním nebo nepoužíváním poskytovaných informací nebo použitím chybných a neúplných informací jsou vyloučeny, pokud takto autor nečinní úmyslně nebo to není hrubá chyba.

Pokud se zakoupený (reálný) produkt zcela neshoduje s produktem vyobrazeným v návodu, platí za finální a správný produkt ten reálný.

Fotografie v tomto návodu, se mohou v detailech výrobku mírně lišit oproti originálu.

Naskenujte prosím QR kód pro zobrazení případné aktualizované verze návodu a zobrazení návodu v dalších jazycích.

Please scan QR code for more languages and possible update of user manual.

