

***C15w* Rotoped**
Uživatelský manuál

Gratulujeme Vám k pořízení si nového rotopedu. Tento trenážer je vhodný především jako domácí zařízení. Kombinuje inovativní software, kvalitní a pevné provedení s příjemným designem v barvách naší firmy.

Robustní a odolná konstrukce společně s inteligentním programováním zaručují kvalitní rotoped, který je navíc velmi jednoduchý k použití.

Roboticky svařovaná ocelová konstrukce přináší uživateli konzistentní a hladký průběh tréninku a zaručuje maximální bezpečnost.

Nejprve prosíme, aby si každý uživatel přečetl celý manuál ještě předtím, než začne trenážer používat. Pamatujte, že servis trenážeru by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.

Děkujeme Vám, že máte důvěru v naši značku!

Obsah

Vítejte

Specifikace

Důležitá bezpečnostní opatření

Elektrické požadavky

Začínáme

Přehled konzole

Přehled programů

Správné používání Vašeho trenažéru

Vaše fyzická aktivita

C15w

Konzole

Přehled zobrazovaných dat	Čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, pulz, procento tuku v těle, WATTy, RPM, tepová frekvence, teplota
Display	LCD, modře podsvícen
Programy	24 Programů: 1 Manualní, 12 Přednastavených, 4 vlastní už. , 5 s měření TF, 1 sledování Wattů , 1 Program s měřením tělesného tuku
Úrovně rezistence	24 úrovní
Tepová frekvence	Senzory pro snímání TF
Přijímač frekvence	Volitelné
Hrudní pás	Volitelné

Mechanika a výkon

Madla	Nastavení úhlu madel
Nastavení sedla	6 výškových pozic
Systém rezistence	Horizontální -3.1"
Pedály	S vlastní balancí a vlastní možností nastavení utahovacích řemínků
Váha setrvačnicku	7 kg
Nosnost	130 kg
Rozměry	100 x 47 x 137 cm
Transportní kolečka	v přední části trenažéru

Důležité bezpečnostní opatření

V průběhu používání trenažéru byste se měli vždy řídit následujícími opatřeními:

- Nikdy nevkládejte žádný předmět do otvorů v trenažéru. Pokud nějaký předmět spadne do otvoru v trenažéru, vypněte jej, vytáhněte jej ze zásuvky a zavolejte na zákaznický servis dodavatele.
- Nikdy nepoužívejte trenažér pokud je poškozen nebo byl namočen ve vodě.
- Jestliže právě trenažér nepoužíváte, vypojte jej ze zásuvky a to i v případě, že s ním manipulujete nebo provádíte jeho údržbu.
- Nepoužívejte trenažér venku a ani v prostoru s vysokou vlhkostí nebo extrémními změnami teplot.
- O trenažér se neopírejte, ani na něj jakýmkoliv způsobem nelezte.
- Nepokládejte napájecí kabel pod koberec, nepokládejte nic na něj. Kabel se může poškodit a může dojít k požáru nebo ke zranění.
- Používejte trenažér pouze k úkonům, pro které je tento trenažér zamýšlen. Vždy se řiďte tímto manuálem a nepoužívejte jiné komponenty než ty vyrobené naší společností.

Děti a domácí mazlíčci:

- Nenechte děti si hrát v blízkosti trenažéru.
- V průběhu trénování by měli děti a domácí mazlíčci udržovat bezpečnou vzdálenost 3m od trenažéru. Tento trenažér mohou používat děti od 12 let.
Čištění by mělo být prováděno dospělou osobou. V případě, že provádí čištění trenažéru osoba mladší 12 let, musí na ní být dohlíženo jinou dospělou osobou.

Další tipy

- Vždy prokonzultujte Váš zdravotní stav s odborníkem, dříve než začnete se svým tréninkovým programem. Pokud cítíte bolest v hrudníku, nevolnost, závratě nebo nemůžete dýchat, přestaňte ihned s trénováním.

Čištění

- Trenažér čistěte pouze mýdlovým čističem. Nepoužívejte žádné agresivní čističe.

Elektrické požadavky

Váš produkt využívá externí dodávku energie. Používejte pouze originální napájecí kabel, který Vám byl poskytnut v balení. Pokud se kabel poškodí nebo jej ztratíte, zažádejte o náhradu u svého dodavatele. Použití neoriginálního kabelu může způsobit poruchu trenažéru.

Začínáme

Začínáme

Začátek fitness programu může znít jako hrozivý úkol. Zamyslete se ale, že Váš hlavní cíl je zlepšit Vaše zdraví tím, že budete splňovat doporučenou fyzickou aktivitu za dané období. Vaše cíle tak budete mít na papíře, a tak nebude tak obtížné dosáhnout svých cílů.

Ještě předtím než začnete se cvičebním programem či podstatně aktivnějším životním stylem, měli byste prokonzultovat Váš fyzický stav s odborníkem.

1. Zmínil se někdy Váš doktor, že byste mohli mít problémy se srdcem? Doporučoval Vám někdy začít s fyzickou aktivitou?
2. Cítíte tlak nebo bolest při fyzické aktivitě?
3. Stává se Vám, že ztrácíte rovnováhu, protože máte závratě?
4. Ztratili jste někdy vědomí?
5. Máte problémy s kostmi nebo klouby, které by se mohli zhoršit při konstantní fyzické aktivitě?
6. Předepisuje Vám doktor prášky proti vysokému tlaku nebo jiným srdečním problémům?
7. Máte pocit, že víte o problému, který by mohl při tréninku nastat?

Pokud jste na některou nebo více otázek odpověděli ano, máte více jak 40 let a po delší dobu jste měli neaktivní život, nebo zkrátka máte obavy o své zdraví, prokonzultujte Váš stav s odborníkem.

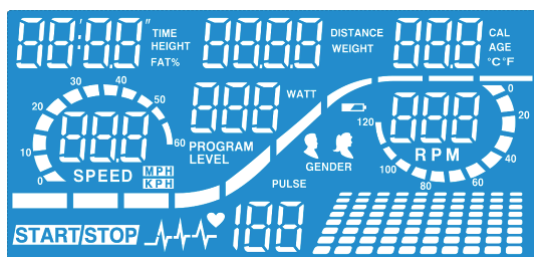
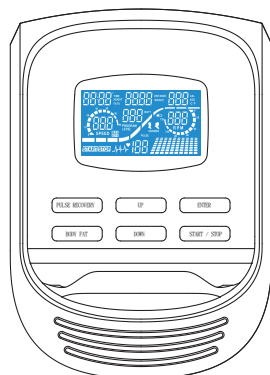
Předtréninková kontrola výše TF

Předtím než začnete s tréninkem, doporučujeme, zjistit si výši Vaší TF. Hodnotu TF byste měli zjišťovat vsedě a v době, kdy odpočíváte. Najděte si pulz a začněte s počítáním od prvního úderu (nula). Pokračujte s počítáním pokaždé když ucítíte úder po dobu 30 sekund, pro přesný čas použijte stopky. Nyní když máte počet úderů za půl minuty, číslo vynásobte číslem dva. Dostanete tak hodnotu za minutu. Toto číslo si zapamatujte!

Přehled konzole

Tlačítka

- START/STOP:** Stisknutí začíná trénink jeho opětovné stisknutí jej pozastavuje.
- NAHORU A DOLŮ:** Mění zátěž v průběhu tréninku. Mění hodnoty v nastavení tréninku.
- ENTER:** Posouvá Vás během nastavení tréninku.
- PULSE RECOVERY:** Stiskněte pro vložení funkce monitorování tepové frekvence.
- BODY FAT:** Stiskněte pro vložení funkce měření % tuku cvičícího.

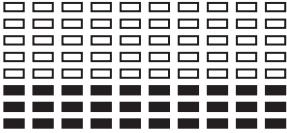


Zpětná vazba

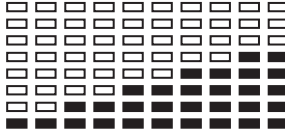
- Čas:** Zobrazuje zdo laný čas v minutách a sekundách. Vaše konzole automaticky bude počítat čas od 0:00 do 99:59. Další možnost je nastavit si čas, ze kterého se bude čas tréninku odčítat. Jakmile čas dopěhne, konzole začne pípat.
- Vzdálenost:** Celková vzdálenost v mílich nebo km od začátku tréninku. Max. hodnota je 99.9KM. Může také nastavit, aby se vzdálenost odečítala.
- Kalorie:** Ukazuje přibližnou hodnotu spálených kalorií v průběhu tréninku. Konzole bude automaticky počítat počet kalorií od 0 do 999. Můžete nastavit, aby se hodnoty odčítaly v průběhu tréninku.
- WATTy:** Hodnota mechanické síly v průběhu Vašeho tréninku.
- Programy:** Vybete Vámi požadovaný trénink pomocí kláves nahoru a dolů.
- Úroveň:** Zobrazuje úroveň rezistence. Tato úroveň může být změněna pomocí kláves nahoru a dolů v průběhu tréninku.
- Rychlost:** Zobrazuje Vaši rychlost v KMH/MH od 0.0 do 99.9.
- RPM:** Zobrazuje počet otáček za minutu.
- Pulz:** Vaše tepová frekvence naměřená přes senzory na madlech. Pokud není možné vysledovat Váš tep, zobrazí se na displayi "P".

Přehled tréninků

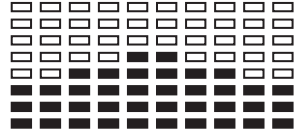
Program 1 (Manual)



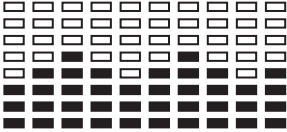
Program 2 (Steps)



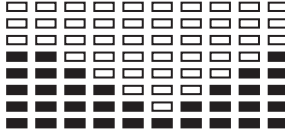
Program 3 (Hill)



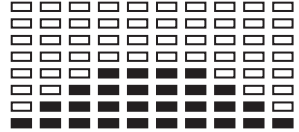
Program 4 (Rolling)



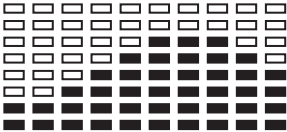
Program 5 (Valley)



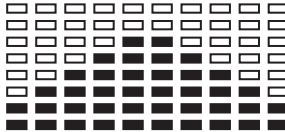
Program 6 (Fat Burn)



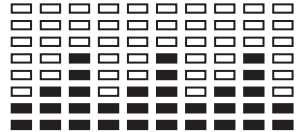
Program 7 (Ramp)



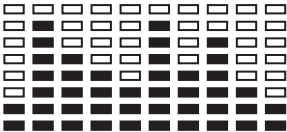
Program 8 (Mountain)



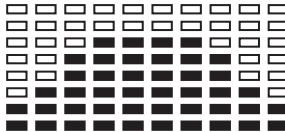
Program 9 (Intervals)



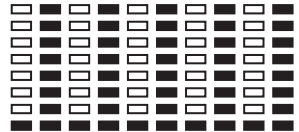
Program 10 (Random)



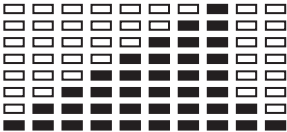
Program 11 (Plateau)



Program 12 (Fartlek)



Program 13 (Precipice)



Program 14 (User-1)

Program 15 (User-2)

Program 16 (User-3)

Program 17 (User-4)

Program 18 (HRC 55%)

Program 19 (HRC 65%)

Program 20 (HRC 75%)

Program 21 (HRC 85%)

Program 22 (HRC Target)

Program 23 (Watt Control)

Program 24 (Body Fat)

Ovládání Vašeho trenážeru

Manuální mód

Nejrychlejší způsob jak začít je stisknout klávesu START. Stisknutím této klávesy vyberete program 1 - manuální mód. Čas se začne přičítat od 00:00. Pomocí klávesy ENTER můžete nastavit specifické hodnoty jako je čas tréninku, vzdálenost, počet spálených kalorií a požadovanou tepovou frekvenci. Můžete změnit úroveň rezistence pomocí kláves NAHORU/DOLŮ kdykoliv v průběhu tréninku.

Zahájení přednastaveného programu (Program 1-13)

1. **Výběr programu** - použijte klávesy NAHORU/DOLŮ pro výběr požadovaného programu. Pokaždé když stisknete klávesu NAHORU/DOLŮ, posunete se na další/předchozí program. Jakmile najdete požadovaný program, stiskněte klávesu ENTER.
2. **Nastavení času** - nastavte čas tréninku pomocí kláves NAHORU/DOLŮ s minutovým intervalem.
3. **Nastavení vzdálenosti** - Nastavte vzdálenost Vašeho tréninku použitím kláves NAHORU/DOLŮ s intervalem jeden KM/M.
4. **Nastavení kalorií** - Nastavte hodnotu kalorií Vašeho tréninku pomocí kláves NAHORU/DOLŮ po intervalu 10 kalorií.
5. **Nastavte požadovanou TF** - Nastavte PULZ Vašeho tréninku pomocí kláves NAHORU/DOLŮ v intervalu od 80 do 180.
6. **START** - Stiskněte START pro zahájení Vašeho tréninku.
7. **Změna úrovně** - úroveň může být změněna pomocí kláves NAHORU/DOLŮ v průběhu celého tréninku.

Zahájení programů uživatele (Program 14-17)

Programy uživatele musí být přednastaveny před zahájením tréninku. Pro jeho nastavení se řiďte následujícími instrukcemi :

1. **Výběr programu** - Použijte klávesy NAHORU/DOLŮ pro výběr Vámi požadovaného programu. Poté stiskněte klávesu ENTER
2. **Nastavte úroveň** - Nastavte úroveň programu Vašeho tréninku pomocí kláves NAHORU/DOLŮ
3. **Ostatní** - (stejně jako předchozí programy).

Zahájení programu s výpočtem Wattů (Program 23)

1. **Nastavte Watty** - Nastavte program "Watt" pomocí kláves NAHORU/DOLŮ s intervaly od 40 do 400 wattů.
2. **Others** - (stejně jak přednastavené programy).

Šetření energie

Monitor vstupuje do módu šetření energie (zobrazí se pouze teplota a čas), po 4 minutách neaktivity. Stiskněte jakoukoliv klávesu, tím probudíte trenážér ze spánkového módu.

Inženýrský mód

1. **Resetování** - Pokud jste ve STOP módu, stiskněte ENTER po dvě sekundy.
2. **Nastavení času** - Když se nacházíte v módu šetření energie, stiskněte ENTER po dobu dvou sekund.

Naše tipy

Díky mnoha povinnostem, zaměstnání, rodině a dalším okolnostem se může stát, že nemáte tolik času na fyzickou aktivitu, kolik byste chtěli. Vyzkoušejte následující tipy pro zakomponování následujících cvičení do Vašeho života:

Provádějte je v krátkých intervalech (kolech): Výzkumy ukazují, že středně intenzivní fyzická aktivita, kterou můžete provádět kdykoliv v průběhu Vašeho pracovního dne o délce např. 10min, mohou být stejně intenzivní jako 30min. trénink. To může být vhodné, pokud máte problémy zakomponovat fyzickou aktivitu do Vašeho běžného pracovního dne.

Spojte to! Kombinace střední a silně intenzivní fyzické aktivity může být možností jak dosáhnout svých vysněných cílů. Například, můžete cvičit při střední intenzitě po 30minut dvakrát týdně a dvakrát po 10 min při velmi vysoké intenzitě. Na tyto změny tělo nebude připraveno, a proto bude Váš trénink mít lepší výsledky než kdybyste cvičili každý den, po stejnou dobu se stejnou intenzitou tréninku. Opakující se trénink nemůže přinést zlepšení do Vašeho celkového výkonu, protože si na tento trend tělo velmi rychle zvykne.

Nastavte si trénink podle sebe: Je dokázáno, že většina lidí preferuje trénink doma. Šetří to čas, je to pohodlnější a můžete cvičit pro Vás v nejhodnější dobu. K hlavním klíčům, jak být úspěšný patří také vytyčit si dny a hodiny, kdy chcete trénovat a považovat to za Vaši rutinu jako je například jídlo nebo spánek.

Naše tipy

Tréninkové zóny tepové frekvence

Zóna 1 — Zóna "zdravé srdce": 50% - 60% z max. TF

Tato zóna zahrnuje bezpečnou, málo intenzivní aktivitu, např. běžnou chůzi. Během cvičení udržíte konverzaci bez jakýchkoliv problémů, pouze pocení se lehce zvýší. Výhody tohoto cvičení zahrnují snížení rizika srdečních a cévních chorob, zmírnění hodnot krevního tlaku a cholesterolu.

Zóna 2 — Mírná zóna: 60% - 70% z max. TF

Mírná zóna se skládá ze středně intenzivních tréninků. Obvykle se jedná o rychlou chůzi nebo pomalý jogging. Mluvení je již obtížnější a dýchání je zrychlené. Benefity jsou velmi podobné těm, které jsou spojeny s nejnižší zónou, jen počet spálených kalorií je vyšší.

Zóna 3 - Aerobická zóna - 70% - 80% z max TF

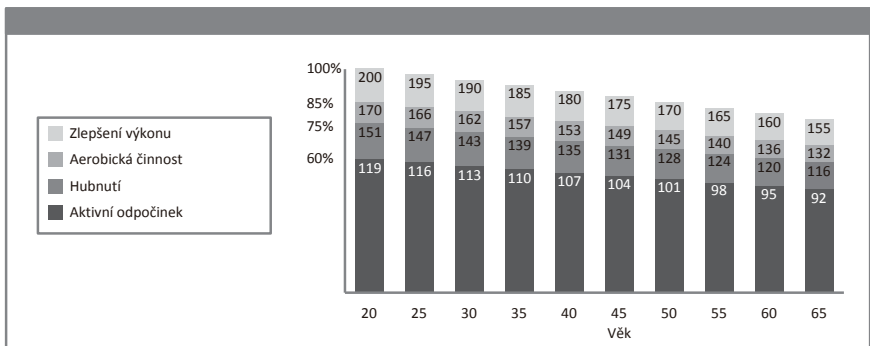
Cvičení v aerobické zóně je ideální pro kardiovaskulární trénink. Trénink v této zóně je obecně velmi intenzivní. Dlouhodobé benefity je zlepšená činnost Vašho srdce, redukce hodnoty krevního tlaku a cholesterolu a především pálení kalorií.

Zóna 4 — Zóna "práh": 80% - 90% z max. TF

Zóna "práh" zahrnuje intenzivní jogging nebo sprintování při vysokém tempu, které je obecně neudržitelné po delší časový úsek. V této zóně se rapidně zvyšuje pálení kalorií, zvyšujete si svoji maximální rychlost a sílu, plus si tělo zvyká na rychlejší odstranění kyseliny mléčné z Vašich svalů..

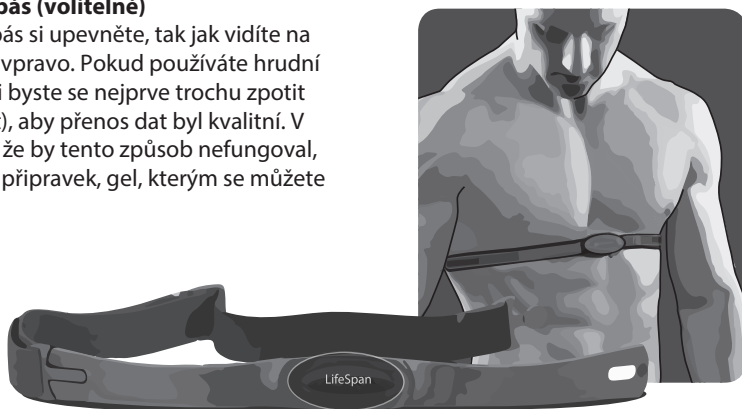
Zóna 5 — Červená zóna výkonu: 90% - 100% z max. TF

Tato zóna se vyznačuje extrémním úsilím, vyžaduje maximální či téměř maximální činnost srdce. Trénink musí zahrnovat vysoký náklon a sprintování čímž se zlepšuje Vaše rychlost, síla a práce na kyslíkový dluh.



Hrudní pás (volitelné)

Hrudní pás si upevněte, tak jak vidíte na obrázku vpravo. Pokud používáte hrudní pás, měli byste se nejprve trochu zpotit (navlhčit), aby přenos dat byl kvalitní. V případě, že by tento způsob nefungoval, použijte přípravek, gel, kterým se můžete navlhčit.



Poznámka: Systém monitorování tepové frekvence se bude lišit podle Vašeho věku, metody použití, fyziologie a dalších faktorů. Lifespan nemůže garantovat úplnou přesnost výsledků měření.

Zahřátí

Před každým tréninkem se zahřejte alespoň 3-8 min. rozcvičením. Pokud jste unavení nebo máte bolavé svaly, rozcvičení by mělo trvat déle. Rozcvičení by se mělo skládat z jednoduchých, rytmických pohybů, které dokáží protáhnout požadovaný sval v celé své délce. Poté nasedněte na kolo. Udržujte tempo, při kterém budete schopni stále bezproblému hovořit. Postupně pak přidávejte zátěž až dosáhnete na svoji obvyklou zátěž, kterou podstupujete v průběhu tréninku. Tím, že se rozcvičíte, připravíte svaly na následující pohyb a předejdete tak možnému zranění.

Vychladnutí

Po náročném tréninku by měl následovat čas, kdy budete znovu pracovat s minimální zátěží. Použijte stejnou zátěž, jakou jste měli v průběhu zahřátí a pokračujte dalších pět minut v pomalém tempu. Pokud se cítíte rozbolavěti, můžete pokračovat dál po delší časový úsek. Měli byste pokračovat tak dlouho, než se Vašeho tepová frekvence přiblíží běžné hodnotě při volné aktivitě.