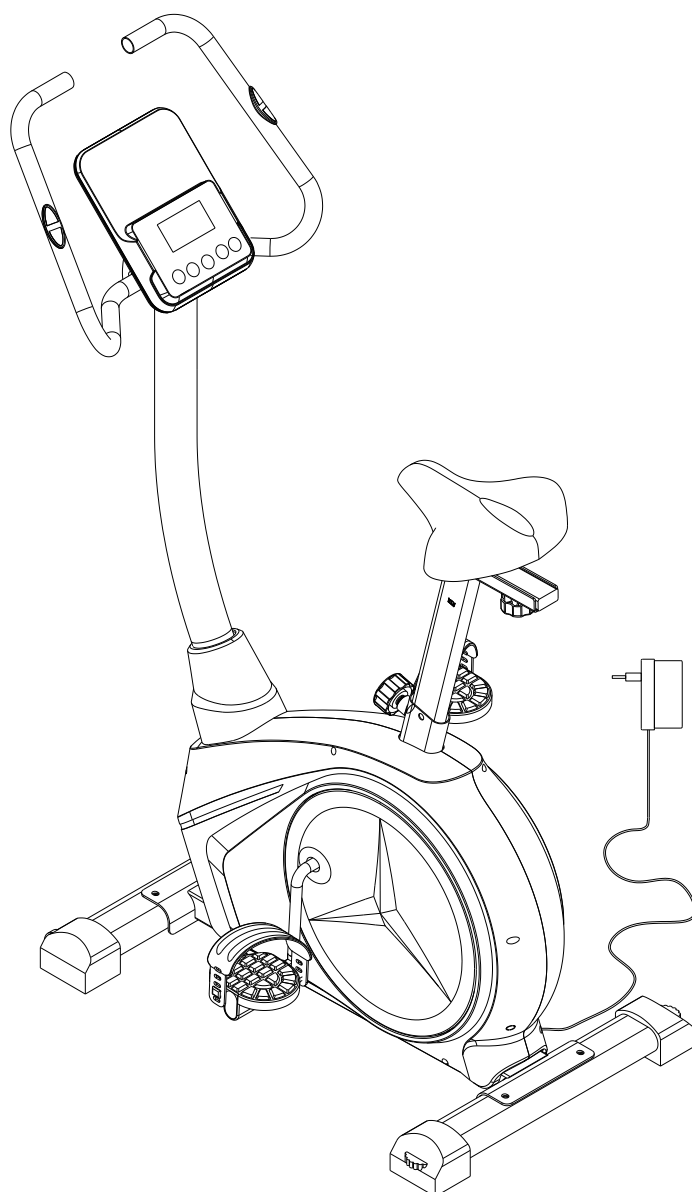




## Rotoped EB-5250

---

### 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**

- 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:
  - venku (stroj je speciálně navržen pro vnitřní použití),
  - na nerovných plochách,
  - na přímém slunečním světle nebo v blízkosti tepelného zdroje,
  - ve vlhkém nebo mokřém prostředí,
  - v uzavřeném prostoru, kde necirkuluje vzduch (v nevětraných místnostech), nebo v prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.
- 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.
- Zasuňte zástrčku přímo do zásuvky, nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojku. Při nestabilní dodávce elektřiny se mohou objevit chyby. Prosím nepoužívejte stejnou elektrickou zásuvku jako pro počítače, klimatizace atd.
- Pokud dojde k poruše přívodního kabelu, nahradte jej přívodním kabelem poskytnutým výrobcem/dovozcem daného stroje. Pro výměnu se obraťte na místního distributora.
- 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.
- Předtím, než případně sejmete ochranný kryt stroje nebo budete provádět údržbu či měnit součástky, se ujistěte, že hlavní spínač je vypnutý a stroj odpojený od elektrické sítě.
- Pokud stroj nepoužíváte, odpojte ho od elektrické sítě.
- Při vniknutí vody do stroje hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo smrti.
- Uschovejte tento návod pro pozdější nahlédnutí a případné objednání náhradních dílů.
- Stroj může současně používat maximálně jedna osoba.
- Před zahájením cvičení odstraňte z okolí stroje všechny nebezpečné předměty s ostrými hranami.
- Před cvičením si nastavte sedlo, jeho výšku a vzdálenost od řídítek. Mělo by se Vám sedět pohodlně. Výška sedla by měla být přibližně ve výšce Vašich kyčlí. Noha by neměla být zcela propnutá, ani když je pedál v nejnižší poloze. Ruce by při držení řídítek měly být lehce pokrčené. Při tréninku se snažte držet rovná záda (i když budete v mírném předklonu), hlavu udržujte v prodloužení páteře (TIP: pohledem směřujte do vzdálenosti cca

2m před rotoped, nedívejte se dlouho dolů na nohy). Pro efektivní a hlavně bezpečné cvičení zajistěte nohu na pedálu řemínkem.

Cvičením na rotopedu posilujete především stehenní, lýtkové a hýžděové svaly. 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. Na rotopedu můžete šlapat v sedě i ve stoje. Šlapejte plynule a rytmicky. Důležité je také správné, pravidelné a hlubší dýchání (do břicha).

13. 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.
14. 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.
15. Děti, starší osoby a těhotné ženy by neměly stroj používat bez dozoru, popř. bez konzultace s lékařem.
16. Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.
17. Správný způsob cvičení konzultujte s fitness trenérem.
18. Při cvičení doporučujeme nosit pohodlné sportovní oblečení a vhodnou sportovní obuv. Vaše oblečení by nemělo být příliš volné, aby nedošlo k zachycení oděvu strojem.
19. Prosím, odložte šperky (řetízky, prstýnky apod.).
20. 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.
21. Prosím dodržujte dostatečný pitný režim, cvičíte-li na stroji déle než 20 minut.
22. **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!

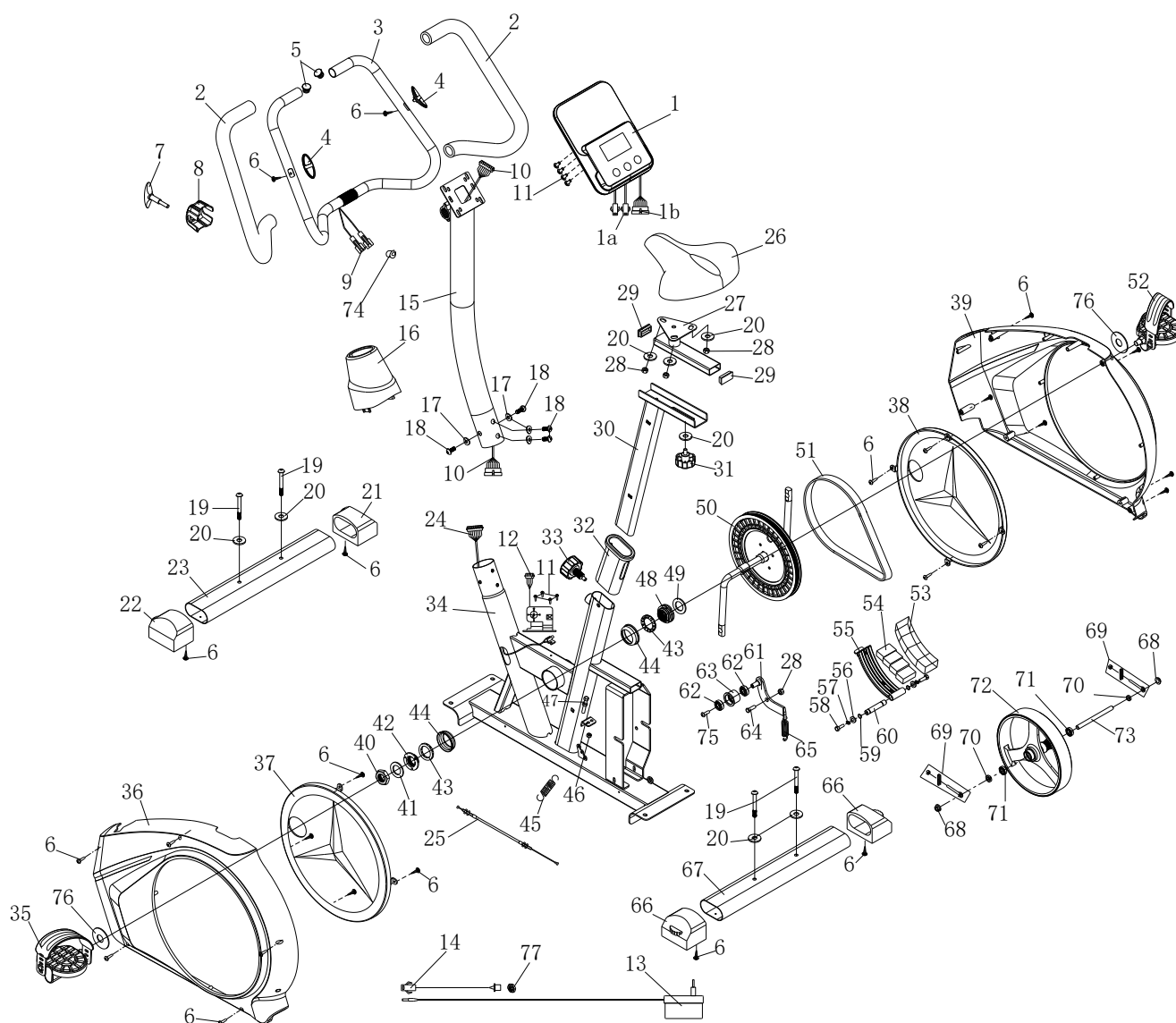
Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost stroje: 26,5 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 20957-5:2016

# Seznam dílů

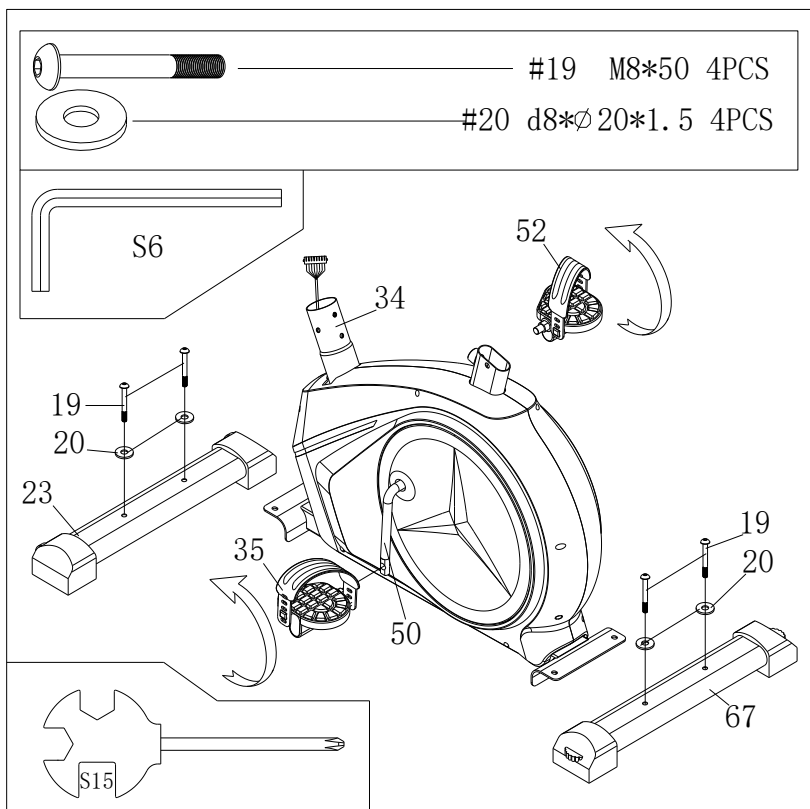


Číslo	Název	Počet	Číslo	Název	Počet
1	Počítač	1	7	T šroub	1
2	Pěna	2	8	Kryt uchycení řídítek	1
3	Řídítka	1	9	Snímací drát	2
4	Snímač tepové frekvence	2	10	Prostřední drát	1
5	Koncový kryt $\Phi 25$	2	11	Šroub M5*10	8
6	Závitořezný šroub ST4.2*19	17	12	Motor	1

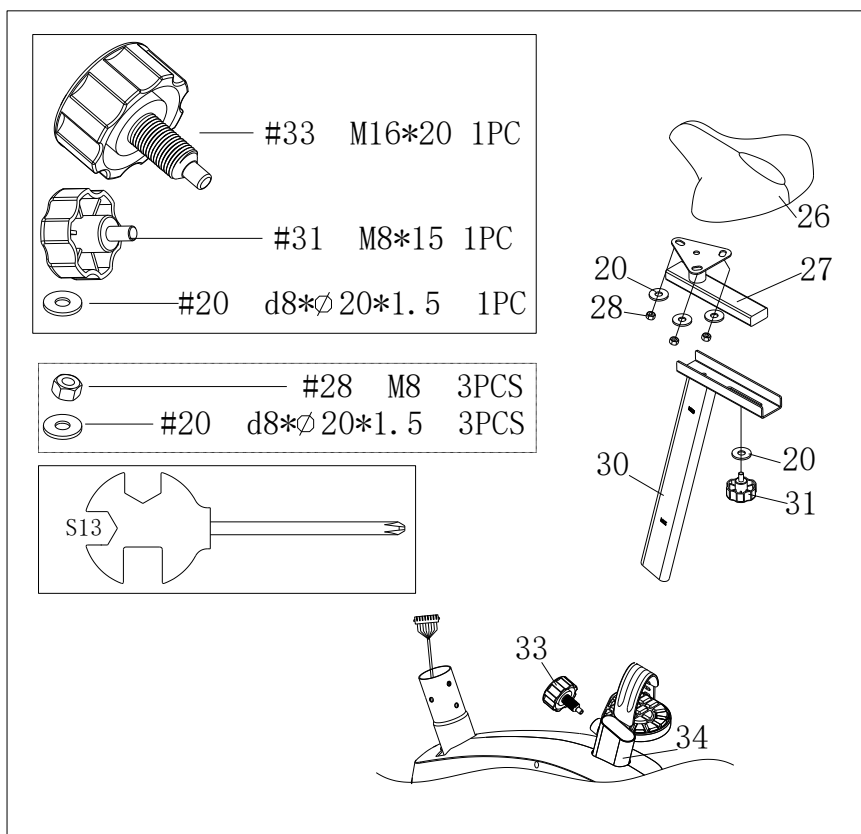
13	Síťový adaptér	1	47	Šroub M6*35	1
14	Síťový kabel	1	48	Ložiskový kroužek I	1
15	Středový sloupek	1	49	Podložka	1
16	Přední plastový kryt	1	50	Klika	1
17	Oblouková podložka d8*Φ20*1.5*R30	4	51	Pás	1
18	Šroub M8*16	4	52	Pedál (pravý)	1
19	Šroub M8*50	4	53	Plastová mřížka	1
20	Podložka d8*Φ20*1.5	8	54	Magnet	4
21	Koncový kryt (přední pravý)	1	55	Magnetická deska	1
22	Koncový kryt (přední levý)	1	56	Podložka d6	2
23	Přední stabilizátor	1	57	Pružinová podložka d6	2
24	Senzorový drát	1	58	Šroub M6*15	2
25	Napínací kabel	1	59	Pojistný kroužek d12	2
26	Sedlo	1	60	Osa (náprava)	1
27	Sedlový posuvník	1	61	Podpěra ve tvaru U	1
28	Nylonová matice M8	5	62	Ložisko 6000	2
29	Koncový kryt F40*20	2	63	Váleček	1
30	Sedlová tyč	1	64	Šestihranný šroub M8*20	1
31	Regulační šroub horizontální M8*15	1	65	Tažná pružina	1
32	Pouzdro	1	66	Koncová krytka	2
33	Regulační šroub vertikální M16*35	1	67	Zadní stabilizátor	1
34	Hlavní rám	1	68	Matice M10*1	2
35	Pedál (levý)	1	69	Šrouby	2
36	Kryt řetězu (levý)	1	70	Úzká matice M10*1	2
37	Kruhový kryt (levý)	1	71	Ložisko	2
38	Kruhový kryt (pravý)	1	72	Setrvačnick	1
39	Kryt řetězu (pravý)	1	73	Osa (náprava)	1
40	Matice	2	74	Stoper	1
41	Pojistná podložka	1	75	Šroub M6*15	1
42	Ložiskový kroužek I	1	76	Kryt kliky	2
43	Kuličkové ložisko	2	77	Matice M12	1
44	Ložiskový kroužek II	2		Imbusový klíč S6	1
45	Tažná pružina	1		Křížový klíč S13-14-15	1
46	Matice M6	2			

# Montážní postup

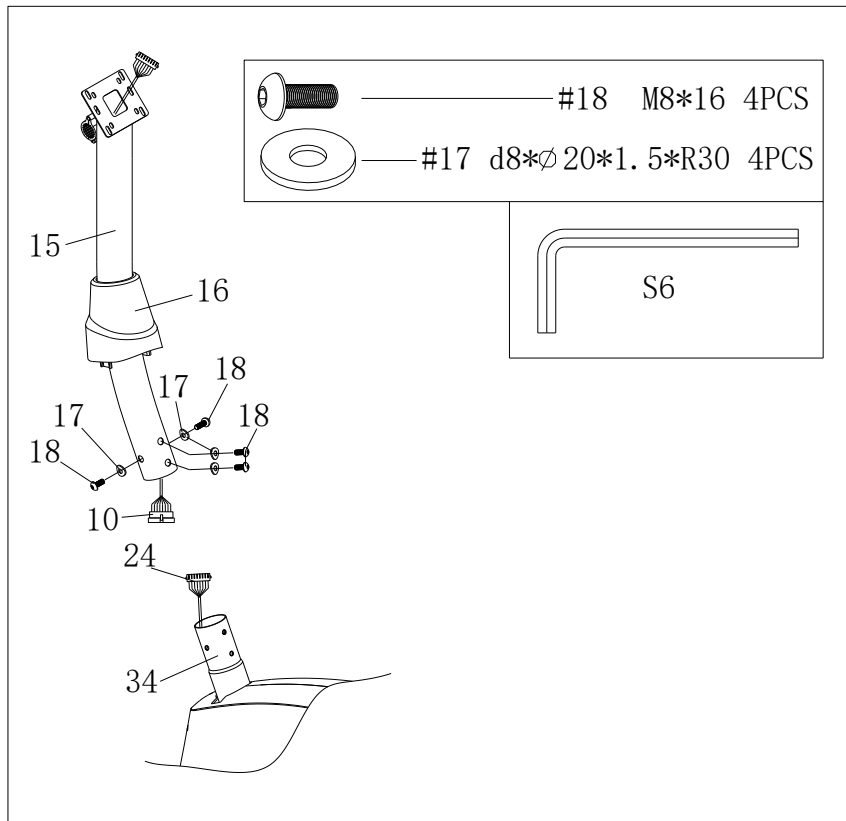
## Krok č. 1



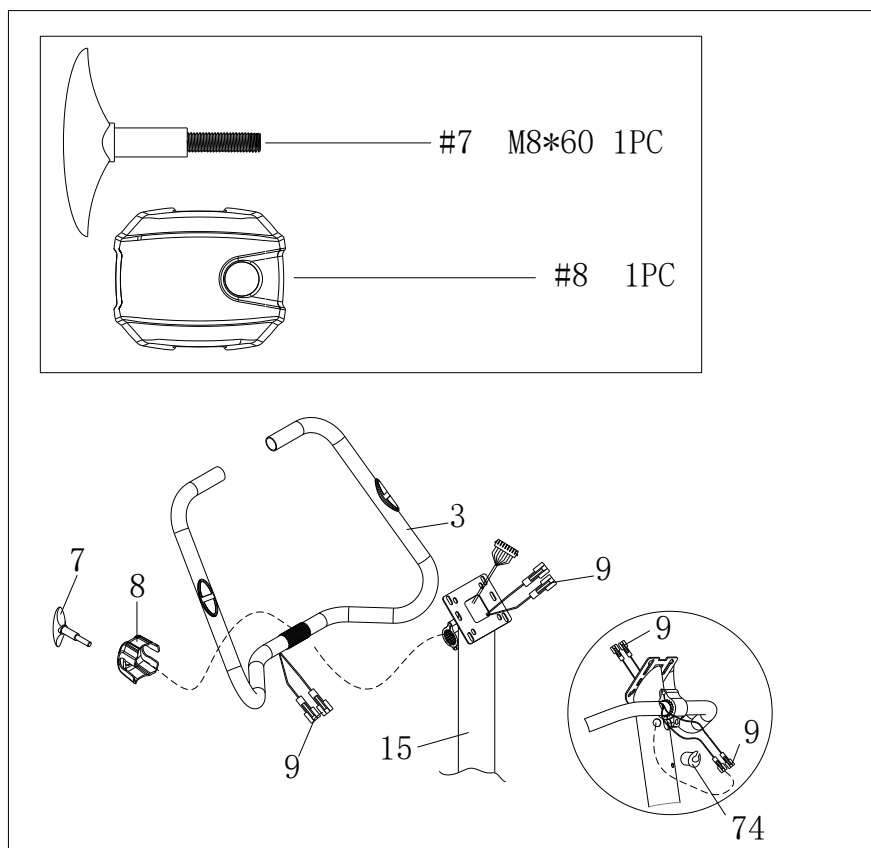
## Krok č. 2



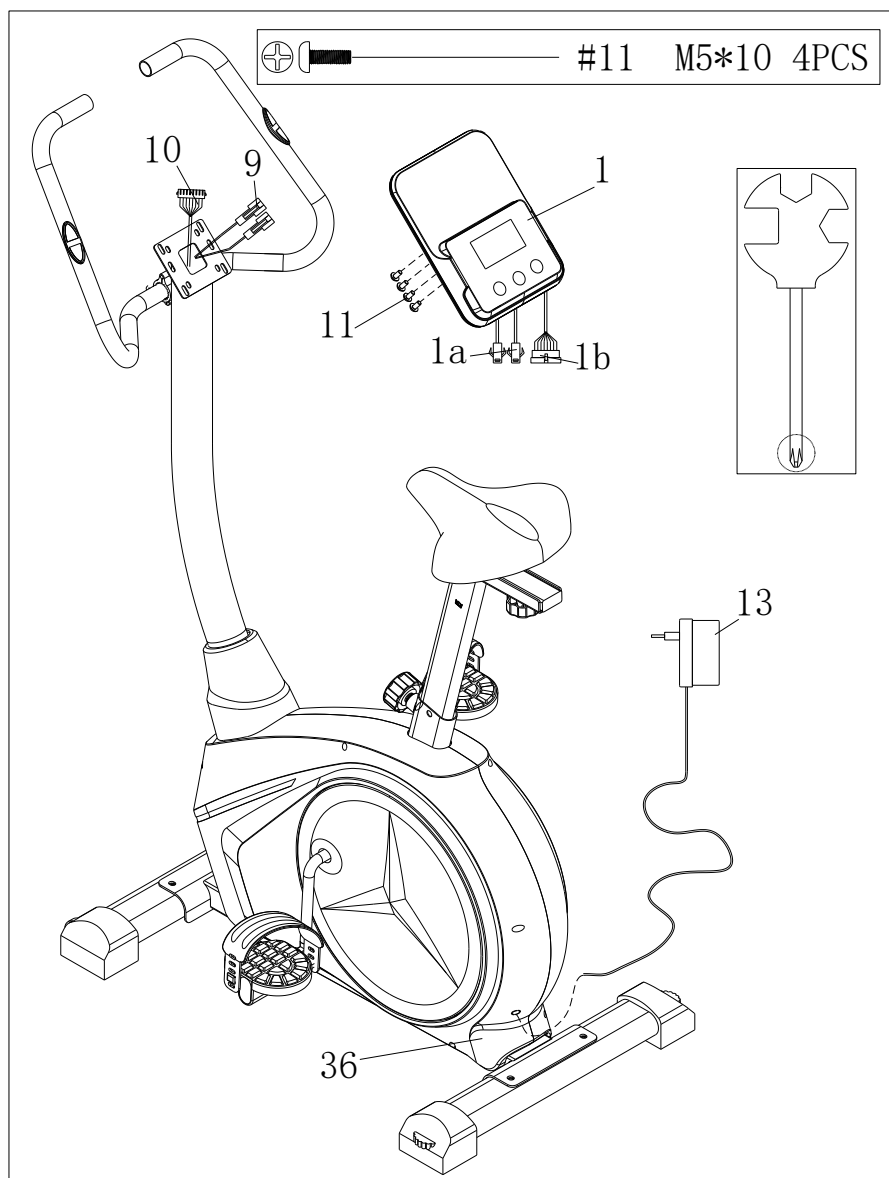
### Krok č. 3



### Krok č. 4



## Krok č. 5



## Displej

### Funkce - zobrazované údaje o jízdě:

Čas (time) 00:00 – 99:59 / Zobrazuje celkovou dobu jízdy.

Rychlost (speed) 0.0 – 99.9 km/h / Zobrazuje aktuální rychlost.

Vzdálenost (distance) 0.00 – 99.99 km / Zobrazuje vzdálenost ujetou během jedné jízdy.

Kalorie (calories) 0.00 – 999.9 kcal / Zobrazuje kalorie spálené během jízdy.

Odometer (odometer) 0.0 – 9999 km / Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od začátku používání stroje, resp. od posledního resetu. Jednotlivé jízdy se sčítají.

Puls (pulse) 40 – 240 bpm / Zobrazuje počet tepů za minutu. Uchopte dlaněmi snímače tepové frekvence na rukojetích stroje a držte je tak cca 30 sekund, aby byl údaj o pulsu co nejpřesnější.

RPM – počet otáček za minutu

RECOVERY - zotavení



## Ovládací tlačítka:

### START/STOP

- Zahájení a pozastavení tréninku
- Zahájení měření tělesného tuku
- Stisknutím tlačítka po dobu 3 vteřin se hodnoty resetují (funguje, jen když je stroj zastavený).

### DOWN

- Snižuje hodnotu vybraného parametru tréninku: ČAS, VZDÁLENOST atd.
- Během tréninku tímto tlačítkem snížíte odporovou zátěž.

### UP

- Zvyšuje hodnotu zvoleného parametru tréninku.
- Během tréninku tímto tlačítkem zvýšíte odporovou zátěž.

### MODE (ENTER)

- Pro zadání požadované hodnoty nebo režimu cvičení
- Stiskněte pro přepnutí zobrazení RPM na SPEED, ODO na DIST, WATT na Kalorie během cvičení.

### TEST (PULSE, RECOVERY)

- Stiskněte tlačítko pro vstup do funkce Recovery, když počítač ukazuje hodnotu srdeční frekvence. Recovery je „Fitness úroveň“ 1-6 po 1 minutě. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší.

## Výběr cvičení (programu/režimu)

Po zapnutí stroje pomocí kláves UP nebo DOWN vyberte a stisknutím ENTER potvrdíte požadovaný režim/program.

Nastavení parametrů tréninku: Po výběru požadovaného programu můžete nastavit několik parametrů cvičení.

PARAMETRY Tréninku: ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE / VĚK

Poznámka: Některé parametry nelze v určitých programech nastavit.

Jakmile je program vybrán, stisknutím ENTER se rozbliká parametr ČAS. Pomocí tlačítka UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou hodnotu času. Stisknutím klávesy ENTER potvrďte hodnotu. Blikající výzva se přesune na další parametr, kde postup zopakujete. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

### Režim MANUAL (P1)

Výběrem MANUAL pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím tlačítka ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípající zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

### Přednastavené programy (P2-P9)

Výběrem jednoho z přednastavených programů pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím tlačítka ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípající zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

### Program WATT CONTROL (P10)

Výběrem programu WATT CONTROL pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím tlačítka ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípající zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

**Počítač automaticky upraví odporovou zátěž v závislosti na rychlosti, aby se udržela konstantní hodnota WATT.**  
Uživatel může použít tlačítko UP nebo DOWN k úpravě hodnoty WATT během tréninku.

#### Program MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (P11)

Pomocí tlačítka UP nebo DOWN vyberte program „BODY FAT“ a poté stiskněte ENTER.

Hodnota „Male (muž)“ začne blikat, takže pohlaví lze změnit (na Female – žena) pomocí tlačítka UP nebo DOWN, stisknutím ENTER uložíte pohlaví a přesunete se na další parametr.

Začne blikat „175 (cm)“ výšky, takže výšku lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, stiskněte ENTER, uložte hodnotu a přejděte na další parametr.

Začne blikat „75 (kg)“ váhy, takže váhu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, stiskněte ENTER, uložte hodnotu a přejděte na další parametr.

Začne blikat „30 (let)“ věku, takže věk lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, stiskněte ENTER, uložte hodnotu.

Stiskněte START/STOP pro zahájení měření a uchopte senzory tepové frekvence.

Po 15 sekundách se na displeji zobrazí % tělesného tuku, BMR, BMI a TYP POSTAVY.

POZNÁMKA: Existuje 9 tělesných typů rozdělených podle vypočteného % FAT:

Typ 1 je od 5 % do 9 %	Typ 4 je od 20 % do 24 %	Typ 7 je od 35 % do 39 %
Typ 2 je od 10 % do 14 %	Typ 5 je od 25 % do 29 %	Typ 8 je od 40 % do 44 %
Typ 3 je od 15 % do 19 %	Typ 6 je od 30 % do 34 %	Typ 9 je od 45 % do 50 %

BMR (Basal Metabolism Ratio): Poměr bazálního metabolismu

BMI (Body Mass Index): Index tělesné hmotnosti

Stisknutím tlačítka START/STOP se vrátíte na hlavní displej.

#### Program CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE (P12) – Target Heart Rate

Výběrem možnosti „TARGET H.R.“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

**Pokud je PULS nad nebo pod ( $\pm 5$ ) nastaveným TARGET H.R., počítač automaticky upraví odporovou zátěž.**

**Kontroluje se každých cca 10 sekund. Odporové zatížení se zvýší nebo sníží.**

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípačící zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

#### Program KONTROLA TEPOVÉ FREKVENCE (P13-P15) – Heart Rate Control

Na výběr jsou 3 možnosti pro cílovou tepovou frekvenci (TF):

CÍLOVÁ TF = 60 % z (220-věk)

CÍLOVÁ TF = 75 % z (220-věk)

CÍLOVÁ TF = 85 % z (220-věk)

Nastavení parametrů:

Výběrem jednoho z programů „HEART RATE CONTROL“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

**Pokud je PULS nad nebo pod ( $\pm 5$ ) nastaveným TARGET H.R., počítač automaticky upraví odporovou zátěž.**

**Kontroluje se každých cca 10 sekund. Odporové zatížení se zvýší nebo sníží.**

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípačící zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

### Uživatelský program (P16-P19)

Uživatelský program umožňuje uživateli nastavit si vlastní program, který lze okamžitě používat.

Nastavení parametrů pro uživatelský program:

Výběrem uživatele pomocí tlačítka UP nebo DOWN a poté stisknutím tlačítka ENTER začne parametr ČAS blikat, takže hodnotu lze upravit pomocí tlačítka UP nebo DOWN, dále stisknete ENTER pro uložení hodnoty a přechod na další parametr, který chcete upravit.

Pokračujte přes všechny požadované parametry a stisknutím START/STOP zahajte trénink.

Pokračujte přes všechny požadované parametry.

Po dokončení nastavení požadovaných parametrů bude blikat úroveň 1, použijte tlačítko UP nebo DOWN pro nastavení a poté stisknete ENTER pro uložení uživatelského programu. Lze uložit až 10 uživatelských programů.

Stisknete START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka: Jeden z parametrů cvičení se odpočítává na nulu, ozve se pípající zvuk a cvičení se automaticky zastaví.

## 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.

Pokud počítač neukazuje správně, zkontrolujte spojení snímacích kabelů (mezi sebou a s displejem).

Provozní teplota	0°C ~ 40°C
Skladovací teplota	-10°C ~ +60°C

## 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 elektřiny. 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](mailto: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.



Verze: 2021/12-1