

ROTANA S POČÍTADLEM

NÁVOD K POUŽITÍ (CZ)

Bezpečnostní upozornění

- Nepoužívejte na vlhké/mokrém nebo nerovné podlaze.
- Začátečníci by měli cvičit s pomocí další osoby nebo se rukama přidržovat pevného bodu/opěrky.
- Nepoužívejte dříve než 30 minut po jídle.
- Těhotné ženy a lidé v rekonvalescenci (např. po zlomeninách, zánětech a operacích) by tento výrobek neměli používat.
- Lidé se srdečním onemocněním by se měli před použitím tohoto výrobku poradit se svým lékařem.
- Udržujte baterie mimo dosah dětí.

ZÁKLADNÍ FUNKCE

Displej zobrazuje 5 režimů (MODE), z nichž každý má vlastní ikonu. Opakovaným stisknutím tlačítka MODE přecházíte mezi jednotlivými režimy.

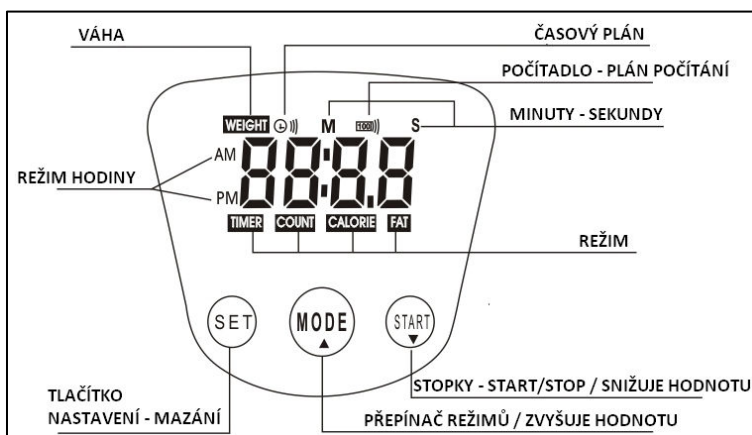
CLOCK MODE / HODINY – zobrazuje čas

TIMER MODE / STOPKY – umožňuje nastavit časový plán cvičení (dobu cvičení)

COUNT MODE / POČÍTADLO – zobrazuje počet provedených otoček, umožňuje nastavit počet otoček

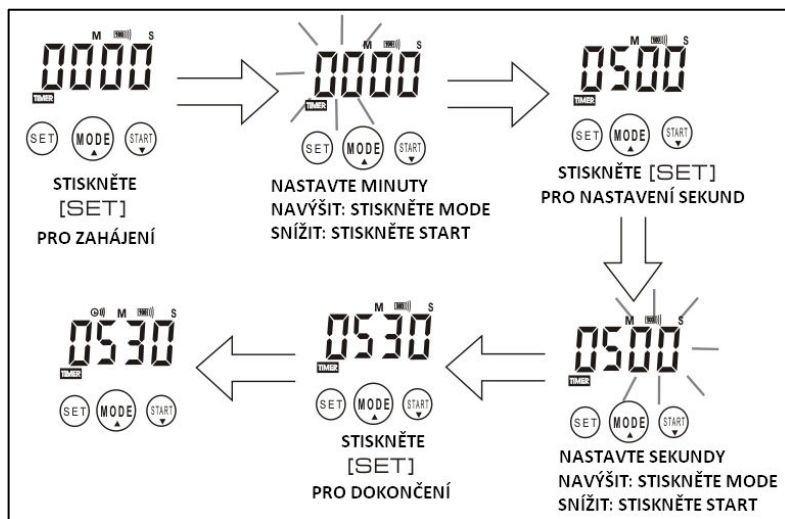
CALORIE MODE / KALORIE – zobrazuje počet spálených kalorií (0,1 kcal)

FAT MODE / TUKY – zobrazuje množství spálených tuků (0,1 g)



POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

1. CLOCK SET / Nastavení hodin: Pomocí tlačítka MODE vyberte režim Hodiny (CLOCK). Stisknutím tlačítka SET nastavte hodiny, druhým stisknutím tlačítka SET nastavte minuty. Čas přidáváte tlačítkem MODE nebo ubíráte tlačítkem START. Třetím stisknutím tlačítka SET dokončete nastavení času.
2. WEIGHT SET / Nastavení váhy: Pomocí tlačítka MODE vyberte režim Kalorie (CALORIE) nebo Tuky (FAT). Stisknutím tlačítka SET nastavte hodnotu vaší váhy. Kilogramy přidáváte tlačítkem MODE nebo ubíráte tlačítkem START. Druhým stisknutím tlačítka SET dokončete nastavení. Rozmezí váhy může být od 15 do 150 kg.



NASTAVENÍ CVIČEBNÍHO PLÁNU

Dále si můžete nastavit vlastní cvičební plán, definovaný časově nebo počtem otoček. Ve chvíli, kdy tento plán v rámci cvičení splníte, spustí se zvukový signál. Pro jeho vypnutí stiskněte jakékoli tlačítko.

Po nastavení časového plánu se na displeji zobrazí ikona

Po nastavení počítadla (plánu počítání) se na displeji zobrazí ikona

1. Nastavení časového plánu: Pomocí tlačítka MODE vyberte režim Stopky (TIMER). Stisknutím tlačítka SET nastavte minuty, druhým stisknutím tlačítka SET nastavte sekundy. Čas přidáváte tlačítkem MODE nebo ubíráte tlačítkem START. Třetím stisknutím tlačítka SET dokončete nastavení. Stisknutím tlačítka START spustíte časový plán, případně jej tím samým tlačítkem pozastavíte.
2. Nastavení počítadla (plánu počítání): Pomocí tlačítka MODE vyberte režim Počítadlo (COUNT). Stisknutím tlačítka SET nastavte počet otoček. Počet navýšujete tlačítkem MODE nebo snižujete tlačítkem START. Druhým stisknutím tlačítka SET dokončete nastavení. Počítadlo se spustí, když zahájíte cvičení (není třeba stisknout START).

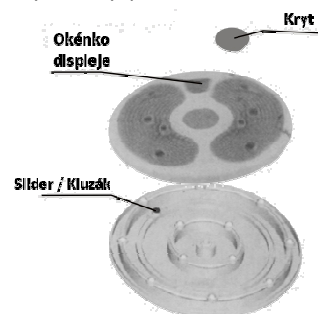
UŽITEČNÉ TIPY

- Pro vynulování počtu provedených otoček, spálených kalorií a tuků vyberte postupně následující režimy Počítadlo, Kalorie nebo Tuky a v každém z nich stiskněte a podržte tlačítko SET na 5 sekund.
- Pro správné zaznamenání provedené otočky a výpočet spálených kalorií a tuků by měl každý pohyb (otočka) přesáhnout úhel 100 stupňů.
- Automatické nastavení cvičebního plánu: v režimu Stopky nebo Počítadlo máte možnost nastavit požadovanou hodnotu jako výchozí (předvolenou, opakující se). Stiskněte najednou tlačítka MODE a START. Po dosažení nastaveného počtu otoček se ozve zvukový signál a počítadlo se spustí automaticky znovu od začátku. Máte tak možnost cvičit v sériích. Nastavený časový plán můžete také opakovat, ale v tomto případě musíte stisknout tlačítko START pro zahájení nové série.

VÝMĚNA BATERIE

Pokud displej nezobrazuje hodnoty jasně (ostře), prosím vyměňte baterii dle následujícího postupu:

1. Sejměte opatrně kryt.
2. Odšroubujte šroubky.
3. Sejměte opatrně přední část a vyměňte baterii.
4. Přiložte zpět přední část a nasměrujte okénko displeje ke SLIDERU / kluzáku.
5. Zašroubujte zpět šroubky (dobře utáhněte) a položte zpět také kryt.



ROTANA S POČÍTADLOM

NÁVOD NA POUŽITIE (SK)

Bezpečnostné upozornenia

- Nepoužívajte na vlhkej / mokrej alebo nerovnej podlahe.
- Začiatočníci by mali cvičiť s pomocou ďalšej osoby alebo sa rukami pridržovať pevného bodu / opierky.
- Nepoužívajte skôr ako 30 minút po jedle.
- Tehotné ženy a ľudia v rekonvalescencii (napr. po zlomeninách, zápaloch a operáciách) by tento výrobok nemali používať.
- Ľudia so srdcovým ochorením by sa mali pred použitím tohto výrobku poradiť so svojim lekárom.
- Udržujte batérie mimo dosahu detí.

ZÁKLADNÉ FUNKCIE

Displej zobrazuje 5 režimov (MODE), z ktorých každý má vlastnú ikonu. Opakovaným stláčaním tlačidla MODE prechádzate medzi jednotlivými režimami.

CLOCK MODE / HODINY – zobrazuje čas

TIMER MODE / STOPKY – umožňuje nastaviť časový plán cvičenia (dobu cvičenia)

COUNT MODE / POČÍTADLO – zobrazuje počet vykonaných otočiek, umožňuje nastaviť počet otočiek

CALORIE MODE / KALÓRIE - zobrazuje počet spálených kalórií (0,1 kcal)


FAT MODE / TUKY – zobrazuje množstvo spálených tukov (0,1 g)


ZAČIATOČNÉ NASTAVENIE

1. CLOCK SET / Nastavenie hodín: Pomocou tlačidla MODE vyberte režim Hodiny (CLOCK). Stlačením tlačidla SET nastavte hodiny, druhým stlačením tlačidla SET nastavte minúty. Čas pridávate tlačidlom MODE alebo uberáte tlačidlom ŠTART. Tretím stlačením tlačidla SET dokončíte nastavenie času.
2. WEIGHT SET / Nastavenie váhy: Pomocou tlačidla MODE vyberte režim Kalórie (CALORIE) alebo Tuky (FAT). Stlačením tlačidla SET nastavte hodnotu vašej váhy. Kilogramy pridávate tlačidlom MODE alebo uberáte tlačidlom ŠTART. Druhým stlačením tlačidla SET dokončíte nastavenie. Rozmedzie váhy môže byť od 15 do 150 kg.

NASTAVENIE CVIČEBNÉHO PLÁNU

Ďalej si môžete nastaviť vlastný cvičebný plán, definovaný časovo alebo počtom otočiek. Vo chvíli, kedy tento plán v rámci cvičenia splníte, spustí sa zvukový signál. Pre jeho vypnutie stlačte akékoľvek tlačidlo.

Po nastavení časového plánu sa na displeji zobrazí ikona 

Po nastavení počítadla (plánu počítanie) sa na displeji zobrazí ikona 

1. Nastavenie časového plánu: Pomocou tlačidla MODE vyberte režim Stopky (TIMER). Stlačením tlačidla SET nastavte minúty, druhým stlačením tlačidla SET nastavte sekundy. Čas pridávate tlačidlom MODE alebo uberáte tlačidlom ŠTART. Tretím stlačením tlačidla SET dokončíte nastavenie. Stlačením tlačidla ŠTART spustíte časový plán, prípadne ho tým istým tlačidlom pozastavíte.
2. Nastavenie počítadla (plánu počítanie): Pomocou tlačidla MODE vyberte režim Počítadlo (COUNT). Stlačením tlačidla SET nastavte počet otočiek. Počet zvyšujete tlačidlom MODE alebo znižujete tlačidlom ŠTART. Druhým stlačením tlačidla SET dokončíte nastavenie. Počítadlo sa spustí, keď začnete cvičenie (nie je potrebné stlačiť START).

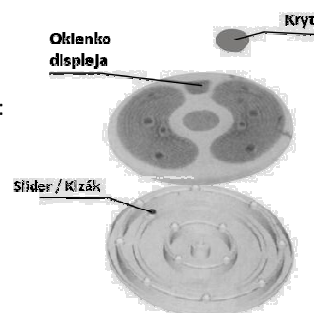
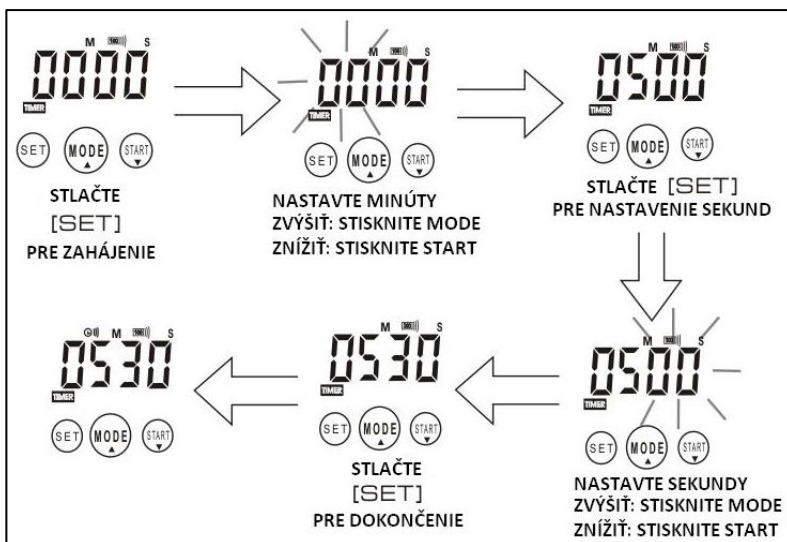
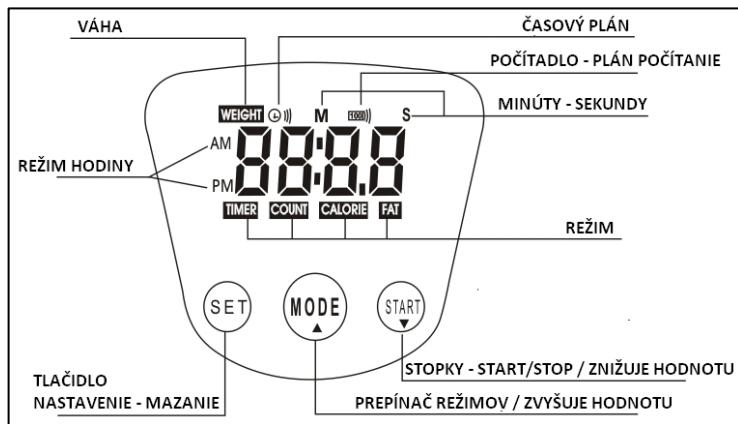
UŽITOČNÉ TIPY

- Pre vynulovanie počtu vykonaných otočiek, spálených kalórií a tukov vyberte postupne nasledujúce režimy Počítadlo, Kalórie alebo Tuky a v každom z nich stlačte a podržte tlačidlo SET na 5 sekúnd.
- Pre správne zaznamenanie vykonanej otočky a výpočet spálených kalórií a tukov by mal každý pohyb (otočka) presiahnuť uhol 100 stupňov.
- Automatické nastavenie cvičebného plánu: v režime Stopky alebo Počítadlo máte možnosť nastaviť požadovanú hodnotu ako predvolenú (opakujúcu sa). Stlačte naraz tlačidlá MODE a ŠTART. Po dosiahnutí nastaveného počtu otočiek sa ozve zvukový signál a počítadlo sa spustí automaticky znovu od začiatku. Máte tak možnosť cvičiť v sériách. Nastavený časový plán môžete tiež opakovať, ale v tomto prípade musíte stlačiť tlačidlo START pre začatie novej série.

VÝMENA BATÉRIE

Ak displej nezobrazuje hodnoty jasne (ostro), prosím vymeňte batériu podľa nasledujúceho postupu:

1. Odstráňte opatrne kryt.
2. Odstráňte skrutky.
3. Odstráňte opatrne prednú časť a vymeňte batériu.
4. Priložte späť prednú časť a nasmerujte okienko displeja ku SLIDERU / klzáku.
5. Zaskrutkujte späť skrutky (dobré utiahnite) a položte späť aj kryt.



ROTANASZÁMAL

HASZNÁLATI UTASÍTÁS (HU)

Biztonsági figyelmeztetés

- Ne használja nedves / nedves vagy egyenetlen padlón.
- A kezdőknek egy másik ember segítségével kell gyakorolniuk, vagy a kezükkel meg kell ragaszkodniuk egy fix ponton / kartámaszon.
- Ne használja korábban, mint 30 perccel étkezés után.
- Terhes nők és gyógyulóban lévő emberek (pl. Törések, gyulladások és műtétek után) nem használhatják ezt a terméket.
- A szívbetegségben szenvedőknek konzultálniuk kell orvosukkal a termék használata előtt.
- Az elemeket tartsa gyermekek elől elzárva.

ALAPFUNKCIÓK

A kijelzőn 5 üzemmód (MODE) látható, mindegyiknek megvan a maga ikonja. Nyomja meg többször a MODE gombot a különböző módok közötti váltáshoz.

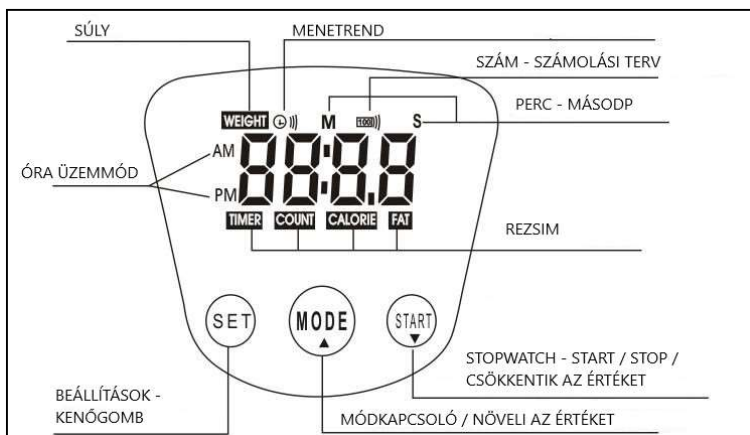
ÓRA ÜZEMMÓD - megjeleníti az időt

TIMER MODE - lehetővé teszi az edzés ütemezésének (edzésidő) beállítását

SZÁM MÓD - megjeleníti az elvégzett pörgetések számát, lehetővé teszi a pörgetések számának beállítását

CALORIE MODE - megjeleníti az elégetett kalóriák számát (0,1 kcal)

FAT MODE - az elégetett zsír mennyiségét mutatja (0,1 g)



ELSŐ BEÁLLÍTÁS

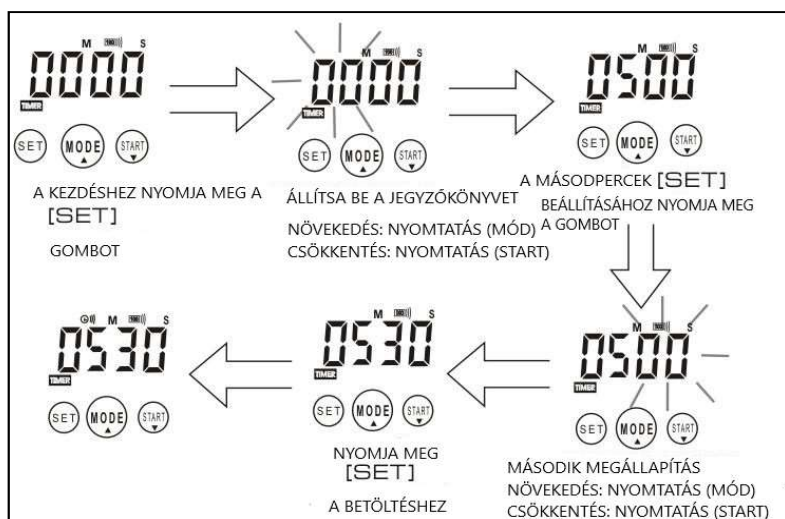
1. ÓRA BEÁLLÍTÁSA: A MODE gombbal válassza ki az ÓRA módot.

Nyomja meg a SET gombot az órák beállításához, nyomja meg a SET gombot másodszor a perc beállításához. Hozzáadhatja az időt a MODE gombbal, vagy eltávolíthatja a START gombbal. Az időbeállítás befejezéséhez nyomja meg harmadszor a SET gombot.

2. SÚLYBEÁLLÍTÁS: A MODE gombbal válassza ki a CALORIE vagy FAT módot. Nyomja meg a SET gombot az egyenleg értékének beállításához. Kilogrammokat adhat hozzá a MODE gombbal, vagy eltávolíthatja a START gombbal. A beállítás befejezéséhez nyomja meg másodszor a SET gombot. A súlytartomány 15 lehet 150 kg-ig.

GYAKORLATI TERV BEÁLLÍTÁSAI

Beállíthatja saját edzéstervét is, amelyet az idő vagy a kanyarok száma határoz meg. Amikor befejezi ezt az edzéstervet, hangjelzés hallható. Kikapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot.



Az ütemezés beállítása után az ikon megjelenik a kijelzőn



A számláló beállítása (számlálási ütemezés) után az ikon megjelenik a kijelzőn



1. Ütemezés beállítása: A MODE gombbal válassza ki a TIMER módot. Nyomja meg a SET gombot a percek beállításához, nyomja meg a SET gombot másodszor a másodperc beállításához.

Hozzáadhatja az időt a MODE gombbal, vagy eltávolíthatja a START gombbal. A beállítás befejezéséhez nyomja meg harmadszor a SET gombot. Nyomja meg a START gombot az ütemezés elindításához, vagy szüneteltetheti ugyanazzal a gombbal.

2. A számláló beállítása (számlálási ütemezés): A MODE gombbal válassza ki a Számláló módot (COUNT). A fordulatszám beállításához nyomja meg a SET gombot. Növelje a számot a MODE gombbal, vagy csökkentse a START gombbal. A beállítás befejezéséhez nyomja meg másodszor a SET gombot. A számláló akkor indul, amikor elkezd a gyakorlatot (nem kell megnyomni a START gombot).

HASZNOS TIPPEK

- Az elégetett fordulatok, kalóriák és zsírok számának alaphelyzetbe állításához válassza ki a következő számláló, kalória vagy zsír módokat egymás után, és nyomja meg és tartsa lenyomva 5 másodpercig a SET gombot.
- Minden mozgásnak (fordulatnak) meg kell haladnia a 100 fokok szögét, hogy rögzítse a helyes forgást, és kiszámolja az elégetett kalóriákat és zsírokat. Az edzésterv automatikus beállítása: Stopper vagy Számláló módban lehetősége van a kívánt értéket alapértelmezettként beállítani (alapértelmezett, visszatérő). Nyomja meg egyszerre a MODE és a START gombokat. A beállított fordulatszám elérésekor hangjelzés hallható, és a számláló automatikusan újraindul az elejétől. Ez lehetőséget ad a sorozatgyakorlásra. Megismételheti a beállított ütemezést is, de ebben az esetben új sorozat indításához nyomja meg a START gombot.

AKKUMULÁTOR CSERÉJE

Ha a kijelző nem mutatja egyértelműen (élesen) az értékeket, kérjük, cserélje ki az elemet az alábbiak szerint:

1. Óvatosan vegye le a fedelet.
2. Távolítsa el a csavarokat. Óvatosan vegye ki az elülső részt és cserélje ki az elemet.
3. Helyezze vissza az elülső részt, és irányítsa a kijelzőablakot a SLIDER / síkló felé.
4. Helyezze vissza a csavarokat (jól húzza meg) és tegye vissza a fedelet.

KIJELZŐABLAK BORÍTÓ



VITORLÁZÓ REPÜLŐGÉP