

## IN 2391 ROTANA Digital

### - Bezpečnostní poznámky

1. Necvičte během 30 minut po jídle
2. Nepoužívejte na vlhkých nebo nerovných površích
3. Ti, kteří se zotavují z poranění kostí, operace nebo zánětlivých onemocnění, by tento výrobek neměli používat.
4. Lidé se srdečními nemocemi a začátečníci by měli na tomto výrobku cvičit jen za asistence jiných osob nebo během cvičení používat opěrku.
5. V případě použití jako sport, začátečníci by měli na tomto zařízení cvičit za asistence další osoby nebo používat opěrku.
6. Těhotným ženám se na tomto zařízení nedoporučuje cvičit.
8. V případě použití jako sport, lidem s nadváhou je při cvičení doporučena opatrnost.

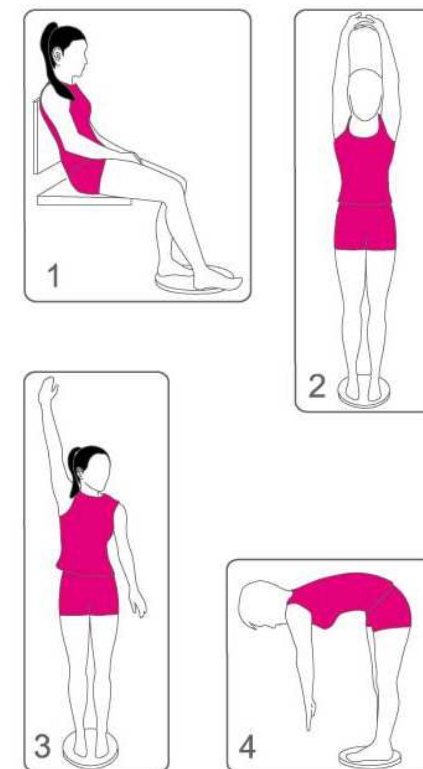
### - Hlavní funkce

1. Technologická struktura tvarovače těla může poskytnout efektivní masáž vaší plosce chodidel.
2. Vestavěné magnety na tomto zařízení korespondují důležitým reflexním zónám na chodidlech. Když toto zařízení používáte, do vašeho těla prostupuje magnetická vlna, kdy v buňkách vzniká kruhové kvadratické proudění. Toto proudění se přemění ve spalování joulů, což pomůže vašemu zdraví a má za následek i zmenšení zánětu.
3. Toxiny nahromaděné v plosce vašich nohou mohou z vašeho těla být vyplaveny skrz ledviny a tak podporuje tělesné zdraví tím, že masíruje 10 reflexních zón.
4. Otáčení na tomto zařízení může dát vašemu pasu, prsům a nohám dostatečné procvičení a může pomoci vytvarovat křivky vašeho těla a také zlepšit vypnutí kůže.

### - Základní cvičební techniky

1. Cvičíte-li v kanceláři, sledujete TV nebo si doma čtete knihu, položte vaše chodidla na Rotanu a dopřejte jim reflexní masáž. Toto vám pomůže eliminovat únavu a přispěje vašemu dobrému zdraví.
2. Vzpažte ruce a rotujte po dobu 5 – 10 minut každý den. Toto vám pomůže zlepšit držení těla a snížit množství tělesného tuku.
3. Zvedněte jednu paži a druhou vytáhněte ruku směrem k zemi. Rotování v této pozici pomůže snížit tělesný tuk vašeho pasu a břicha.
4. Ohněte se vpřed, rotování v této pozici často rozšíří vaši vitální kapacitu.

### Diagram





- posiluje vnitřní a vnější šikmé svaly, které jsou stabilizátory pro tělo
- pomáhá vytvarovat pas a tónovat svaly nohou
- kompaktní a lehký, jednoduše skladovatelný

## Návod na použití

Rotana je výrobkem nové generace produktů tělesného cvičení, který byl vyvíjen na základě neomezených možností sportovních výrobků.

### Přináší Vám 2 základní efekty:

1. v důsledku váhy cvičence, při šlapání na masážní body, rotana byla vyrobena ze speciálního materiálu, chodidla se stimulují skrz na skrz, podporuje krajní nervy a pomocí magnetické terapie pro povzbuzení motivační síly tělesného aparátu.
2. pomocí magnetické terapie hýbáním z boku do boku na levou a pravou stranu, stimuluje magnetické vlny okolo těla, otáčí se druhý elektrický, stimuluje nervové buňky lidského těla. Přebytný tuk a toxiny mohou být tímto cvičením odstraněny (především břišní a hýžďové svaly), budete silnější, zdravější a přitažlivější.

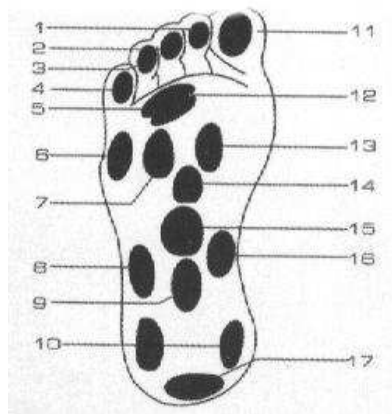
Tento produkt je bezpečný, pevný, má módní styl a je vhodný pro použití v domácnosti ( v obývacím pokoji, na balkóně, na chodbě či na zahradě), na veřejných místech (hotely, tělocvičny apod.), můžete jej používat prostě kdekoliv.

## Jak tento výrobek používat

1. Před použitím doporučujeme pro lepší účinek vypít šálek horké vody pro stimulaci krevního oběhu.
2. Postavte se na rotanu, hýbejte boky zleva doprava, a pažemi udržujte stabilitu.
3. Po cvičení je běžným efektem, že člověk dýchá rychleji, trošku se mu změní barva v obličeji a může se zvýšit i tělesná teplota.
4. Pro dosažení požadovaného efektu byste měli ve cvičení vytrvat a cítit námahu.

## Masážní akupunkturní

1. žaludek
2. střeva
3. ledviny
4. srdce
5. pohlavní orgány
6. oči, uši, nos
7. slinivka břišní
8. krevní tlak
9. nadledvinky, žlázy
10. pás
11. tlusté střevo
12. oči
13. plíce
14. žlázy s vnitřní sekrecí
15. srdce (levá část), játra (pravá)
16. páteř
17. tračník



## body

## Návod na použití digitálního počítadla

### Základní funkce

ROTANA Digital má 5 režimů [MODE], z nichž každý má svou znázorněnou ikonku; stiskněte tlačítko [MODE] k neomezené změně režimu.

CLOCK MODE / Režim času: ukazuje čas

TIMER MODE / Režim měření času: stanoví časový plán cvičení

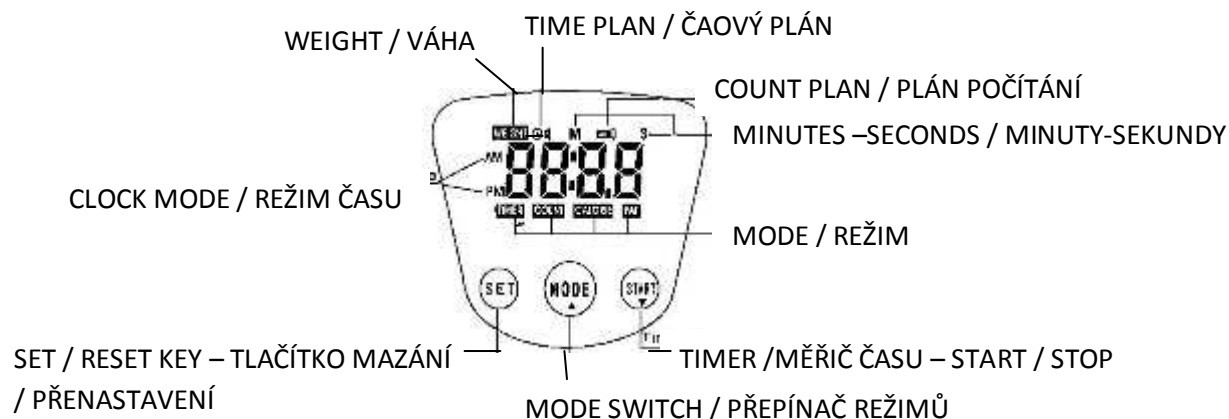
COUNT MODE / Režim počítání: ukazuje počet otočení

CALORIE MODE / Režim Kalorie: ukazuje počet spálených kalorií (0,1 Kcal)

FAT MODE / Režim Tuky: ukazuje množství spáleného tuku (0.1 g)

POZN.: stiskněte a držte tlačítko [SET] po dobu 5 sekund pro vymazání hodnot COUNT, FAT a KALORIE na nulu. Aby bylo počítání přesné, úhel rotace by měl přesáhnout 100 stupňů.

## Display a označení ikon



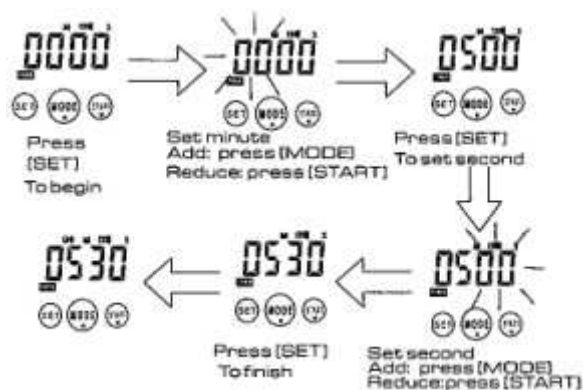
## Nastavení cvičebního plánu

Můžete nastavit čas nebo plán počítání podle vašeho zvyku; když dokončíte svůj plán, Rotana vydá zvukovou výstrahu poté, co jste dosáhli nastavené hodnoty otáčení. Stisknutím libovolného tlačítka výstrahu vypnete.

Po nastavení časového plánu se okamžitě zobrazí 

Po nastavení plánu počítání se okamžitě zobrazí 

- **NASTAVENÍ ČASOVÉHO PLÁNU** – stiskněte tlačítko [MODE] pro vstup do [TIMER MODE] / Režim měření času. Stiskněte [SET] pro zahájení nastavování. Stiskněte [START] k zahájení nebo k zastavení v půli. Detailní kroky, viz. níže:



### POZN.:

Zmáčkněte SET pro zahájení → Nastavte minuty, ADD / přidat: stiskněte [MODE], REDUCE / snížit: stiskněte [START] → Stiskněte [SET] / nastavit pro nastavení sekund → Nastavit sekundy – ADD / přidat: stiskněte [MODE], REDUCE / snížit: stiskněte [START] → Stiskněte [SET] k dokončení

- **NASTAVENÍ PLÁNU POČÍTÁNÍ** (zvolte COUNT MODE / Režim počítání)

Stiskněte tlačítko [MODE] pro vstup do COUNT MODE / Režimu počítání, detailní krok odkazuje na nastavení času. Plán počítání se spustí po dokončení nastavení bez stisknutí [START].

## NASTAVENÍ POČÁTEČNÍ HODNOTY

- **CLOCK SET** / Nastavení času – zvolte SELECT MODE / režim výběru  
Stiskněte tlačítko [MODE] pro změnu do CLOCK MODE / Režim času, stiskněte tlačítko [SET] k zahájení, detailní kroky odkazují na nastavení času.
- **WEIGHT SET** / Nastavení váhy ( zvolte CALORIE MODE / Režim kalorie nebo FAT MODE / Režim tuky ) - hmotnost je důležitým parametrem pro zjištění hodnoty kalorií a tuku, v režimu Kalorie nebo Tuky můžete zadat hodnotu vaší váhy. Detailní kroky odkazují na nastavení času.  
POZN.: váhové rozmezí je od 15 Kg do 150 Kg.

## UŽITEČNÉ TIPY

- V jednom z režimů COUNT / POČÍTÁNÍ, CALORIE / KALORIE nebo FAT / TUKY stisknutím tlačítka [SET] po dobu 5 minut můžete obnovit hodnoty počítání, kalorie a tuků najednou.
- Při nastavování hodnot času, počítání nebo hmotnosti stiskněte a podržte tlačítko [MODE] po dobu 3 sekund, aby se číselná hodnota zvýšila o stupně ve 4 HZ.
- V nastavování cvičebního plánu stiskněte obě tlačítka [MODE] a [START] najednou, aby nastavovaná položka byla předvolená v 00m 00s nebo 100.
- Plán počítání se bude opakovat, například, pokud nastavíte plán ve výši 100 otočení, zvuková výstraha se spustí po každých 100 otočeních, tím přidáte do cvičení trochu legrace. Časový plán může být použit opakovaně, ale měli byste stisknout tlačítko [START] ke spuštění.
- Vypijte sklenici teplé vody před zahájením cvičení, což pomůže vyplavovat kyselinu močovou.

## VÝMĚNA BATERIÍ

Vyměňte baterii, pokud je displej rozmazaný:

1. Odšroubujte šroubky (zadního) krytu
2. Sejměte opatrně kryt
3. Odsuňte opatrně přední část a vyměňte baterii
4. Odložte přední část a nasměrujte okénko displeje ke SLIDERu / kluzáku
5. Položte kryt zpět a zašroubujte a dobře utáhněte šroubky.



## **Záruční podmínky:**

1. na tento výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
3. 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 pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem.
5. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:

SEVEN SPORT s.r.o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

<http://www.insportline.cz>

Tel.: 556 770 190, 556 770 191