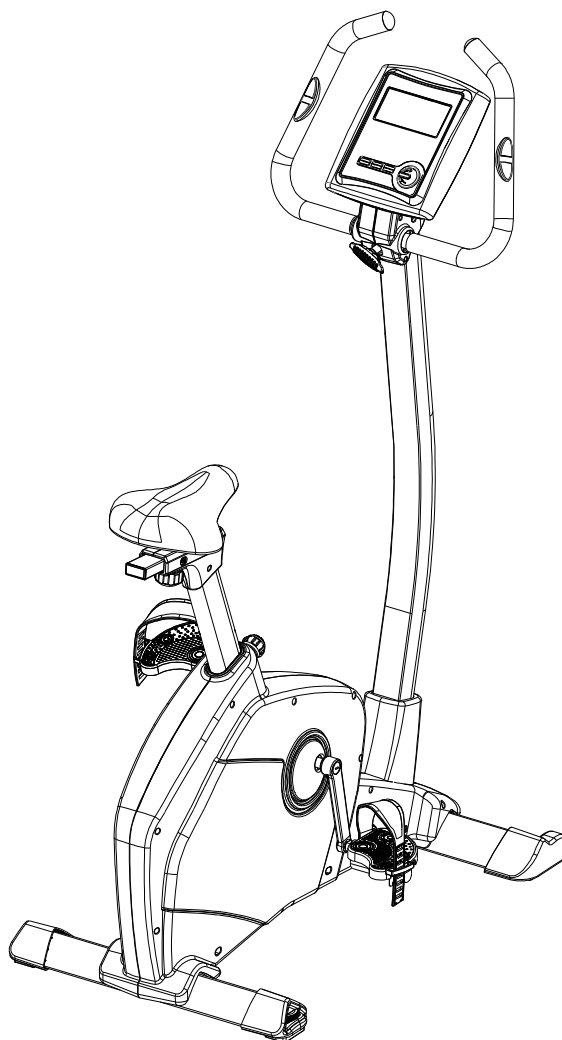


HOUSEFIT

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

TIRO 70 HB-8203HPM



BUĎTE ZDRAVÍ, BUĎTE FIT!

Draží zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit HB-8203 HP a přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů během Vašeho cvičení.

Tímto Vás prosíme o pečlivé přečtení bezpečnostních instrukcí.

Jestliže máte jakékoliv dotazy, neváhejte se na nás obrátit.

Obsah návodu:

1. **Bezpečnostní instrukce**
2. **Podrobný obrazový manuál**
3. **Seznam součástí stroje**
4. **Instrukce pro sestavení stroje**
5. **Instrukce pro ovládání počítače**

1. Bezpečnostní instrukce

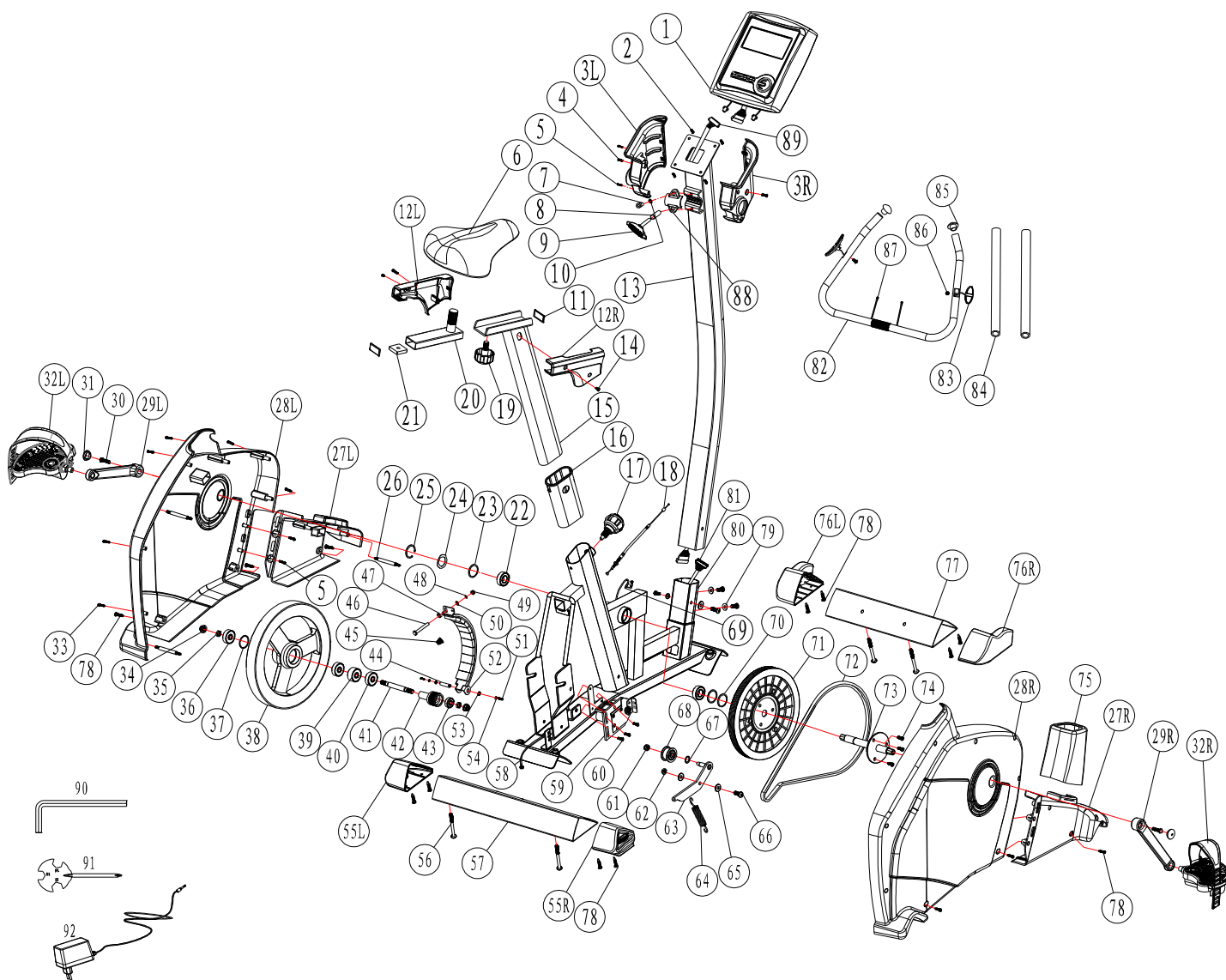
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- rotoped je určen pouze pro domácí použití a testován pouze pro hmotnost do 150 kg
- jednotlivé instrukce pro sestavení stroje je nutné pečlivě dodržovat
- pro samotné sestavení stroje je nutné mít pouze kvalitní nářadí a případně se zeptat dodavatele ohledně kroků
- zkontrolujte všechny součásti před samotným prvním cvičením, zda-li jsou dobře utaženy a poté udělejte pravidelnou kontrolu každý 1 až 2 měsíce, aby jste se ujistili, že všechny šrouby jsou dobře utaženy a jsou ve výborném technickém stavu. Poškozené díly či součástky je nutné ihned vyměnit a případně necvičit na stroji jestliže jsou poškozeny. Pro případnou výměnu je nutné využívat pouze originální díly.
- pro případ opravy je nutné kontaktovat dodavatele
- je zakázáno užívat agresivní čisticí přípravky, které běžně užíváte při domácím úklidu
- ujistěte se, že jsou všechny součásti dobře sestaveny
- u nastavitelných součástí je nutné dodržovat maximální výšku, aby nedošlo k poškození těchto součástí (například nastavení sedla do výšky)
- stroje pro domácí použití jsou vhodné pouze pro dospělé. Děti mohou cvičit pouze pod dohledem dospělých.
- ujistěte se, že během cvičení nejsou žádní lidé, kteří by mohli být zraněni pohyblivými součástkami
- samotné cvičení je před začátkem vhodné konzultovat s Vaším lékařem, který Vám může doporučit, jaké cviky jsou pro Vás a Vaše tělo vhodné

VAROVÁNÍ!! NESPRÁVNÉ/PŘETĚŽUJÍCÍ CVIČENÍ MŮŽE ZPŮSOBIT ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE!

- následujte rady pro správné cvičení, jak jsou popsány v instrukcích pro cvičení
- zátěž lze nastavit otočením šroubu/knoflíku
- bezpečnostní standart lze dodržet pouze při pravidelné kontrole a dodržení všech procedur pro sestavování stroje

- ujistěte se, že jste zkontrolovali všechny šrouby a že nemáte příliš „plandavé“ oblečení
2. Podrobný obrazový manuál



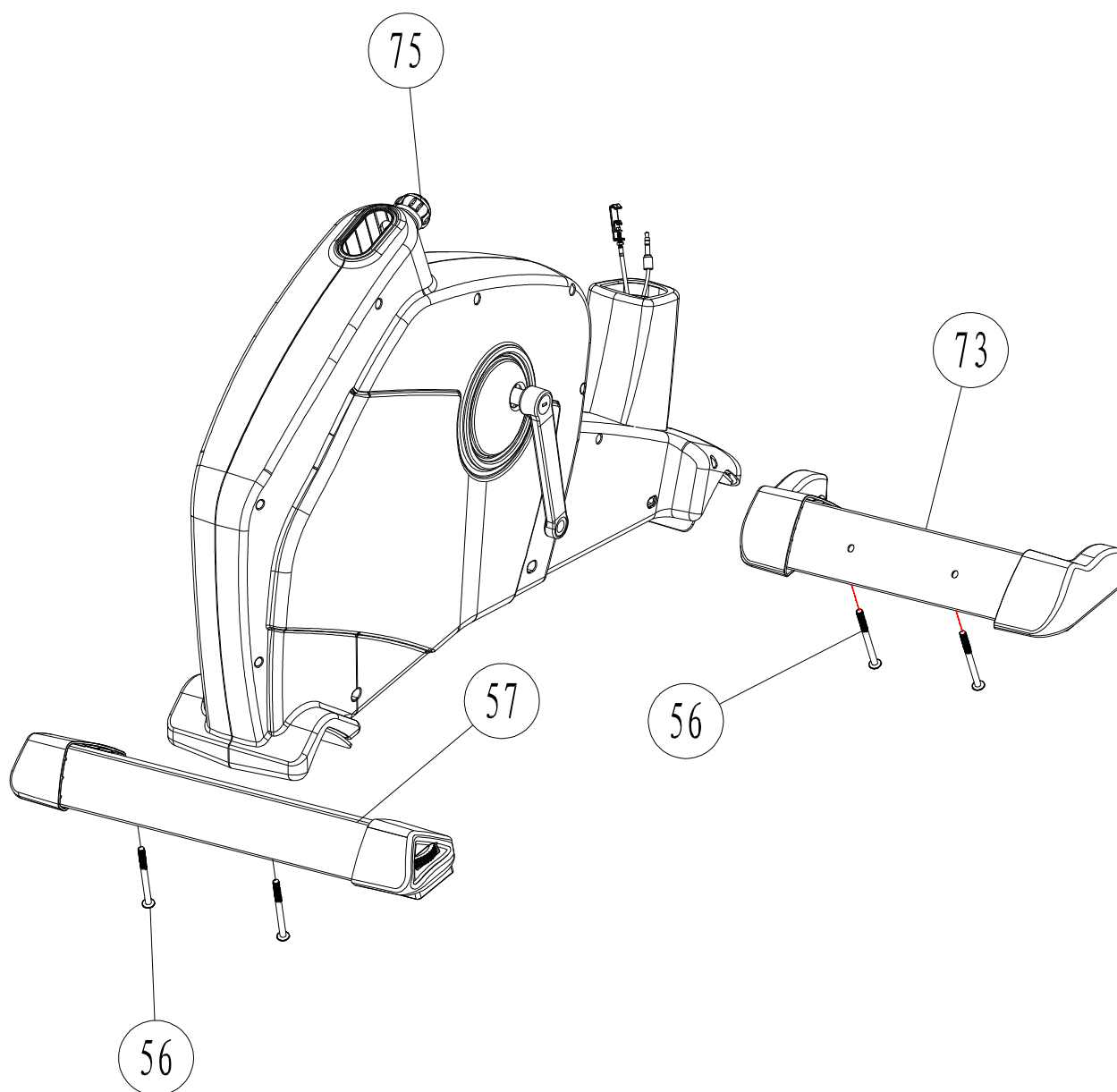
3. Seznam součástí stroje

| | | |
|-----|-------------------------------------|----|
| 1 | Počítač | 1 |
| 2 | Šroub M5 | 4 |
| 3L | Plastový kryt počítače (levý) | 1 |
| 3R | Plastový kryt počítače (pravý) | 1 |
| 4 | Šroub M5 | 3 |
| 5 | Samořezný šroub M4 | 1 |
| 6 | Sedlo | 1 |
| 7 | Kulatý šroub s hlavičkou M7 | 1 |
| 8 | Šroub | 1 |
| 9 | Knoflík T | 1 |
| 10 | Kontrolní kabel pro nastavení | 1 |
| 11 | Koncovka trubky | 2 |
| 12L | Plastový kryt pro bok sedla (levý) | 1 |
| 12R | Plastový kryt pro bok sedla (pravý) | 1 |
| 13 | Trubka pro držák řídítek | 1 |
| 14 | Šroub M5 | 2 |
| 15 | Trubka pro sedlo | 1 |
| 16 | Spojnice trubek | 1 |
| 17 | Kulatý kruhový knoflík | 1 |
| 18 | Kabel pro nastavení napětí | 1 |
| 19 | Šroub M12 | 1 |
| 20 | Trubka | 1 |
| 21 | Matice | 1 |
| 22 | Ložisko | 3 |
| 23 | Podložka | 3 |
| 24 | Vlnitá podložka | 3 |
| 25 | Zakroucená podložka | 3 |
| 26 | Spojnice | 1 |
| 27L | Přední plastový kry (levý) | 1 |
| 27R | Přední plastový kryt (pravý) | 1 |
| 28L | Krytka řetězu (levá) | 1 |
| 28P | Krytka řetězu (pravá) | 1 |
| 29L | Klika pedálu (levá) | 1 |
| 29R | Klika pedálu (pravá) | 1 |
| 30 | Hex matice s hlavičkou M8 | 2 |
| 31 | Koncovky kliky šlapky | 2 |
| 32L | Pedál (levý) | 1 |
| 32R | Pedál (pravý) | 1 |
| 33 | Samořezný šroub M4 | 8 |
| 34 | Šroub M5 | 14 |
| 35 | Matice M10 | 2 |
| 36 | Ložisko | 1 |
| 37 | Podložka | 1 |
| 38 | Rotující masa | 1 |
| 39 | Ložisko | 1 |
| 40 | Ložisko | 1 |
| 41 | Náprava rotující masy | 1 |
| 42 | Malý pás pro rotující masu | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 43 | Ložisko | 1 |
| 44 | Osa pro rotující masu | 1 |
| 45 | Kuželové pružiny | 1 |
| 46 | Šroub hex M6 | 1 |
| 47 | Matice M6 | 1 |
| 48 | Podložka | 1 |
| 49 | Matice M6 | 1 |
| 50 | Plastová matice | 1 |
| 51 | Šroub hex M6 | 2 |
| 52 | Set řetězových součástí | 1 |
| 53 | Podložka | 2 |
| 54 | Podložka | 2 |
| 55L | Přední koncovka levá | 1 |
| 55R | Přední koncovka pravá | 1 |
| 56 | Allen šroub M8 | 4 |
| 57 | Přední stabilizátor M8 | 1 |
| 58 | Matice M8 | 1 |
| 59 | Matice hex M8 | 1 |
| 60 | Držák | 1 |
| 61 | Pružina | 1 |
| 62 | Šroub hex M8 | 5 |
| 63 | Podložka | 4 |
| 64 | Podložka | 1 |
| 65 | Součást zadní opěry stroje | 1 |
| 66 | Podložka | 2 |
| 67 | Kolo pro pás | 1 |
| 68 | Pás | 1 |
| 69 | Klika pedálu | 1 |
| 70 | Šroub hex M8 | 3 |
| 71 | Krytka pro přední část stroje | 1 |
| 72L | Přední koncová krytka levá | 1 |
| 72R | Zadní koncová krytka pravá | 1 |
| 73 | Přední stabilizátory | 1 |
| 74 | Podložka | 2 |
| 75 | Hlavní rám | 1 |
| 76 | Kabel ovládacího počítače | 1 |
| 77 | Řídítka | 1 |
| 78 | Pad pro měření pulsu | 2 |
| 79 | Pěna řídítek | 2 |
| 80 | Koncovky | 2 |
| 81 | Samořezný šroub M3.5 | 2 |
| 82 | Kabel pro měření tepové frekvence | 1 |
| 83 | Podložka | 1 |
| 84 | Zakřivená podložka | 1 |
| 85 | Šroub M5 | 1 |
| 86 | Držák pro řídítka | 1 |
| 87 | Kabel pro počítač | 1 |
| 88 | Imbusový klíč | 1 |
| 89 | Univerzální klíč | 1 |
| 90 | Šroub M5 | 2 |
| 91 | Držák láhve | 1 |

4. Instrukce pro sestavení stroje

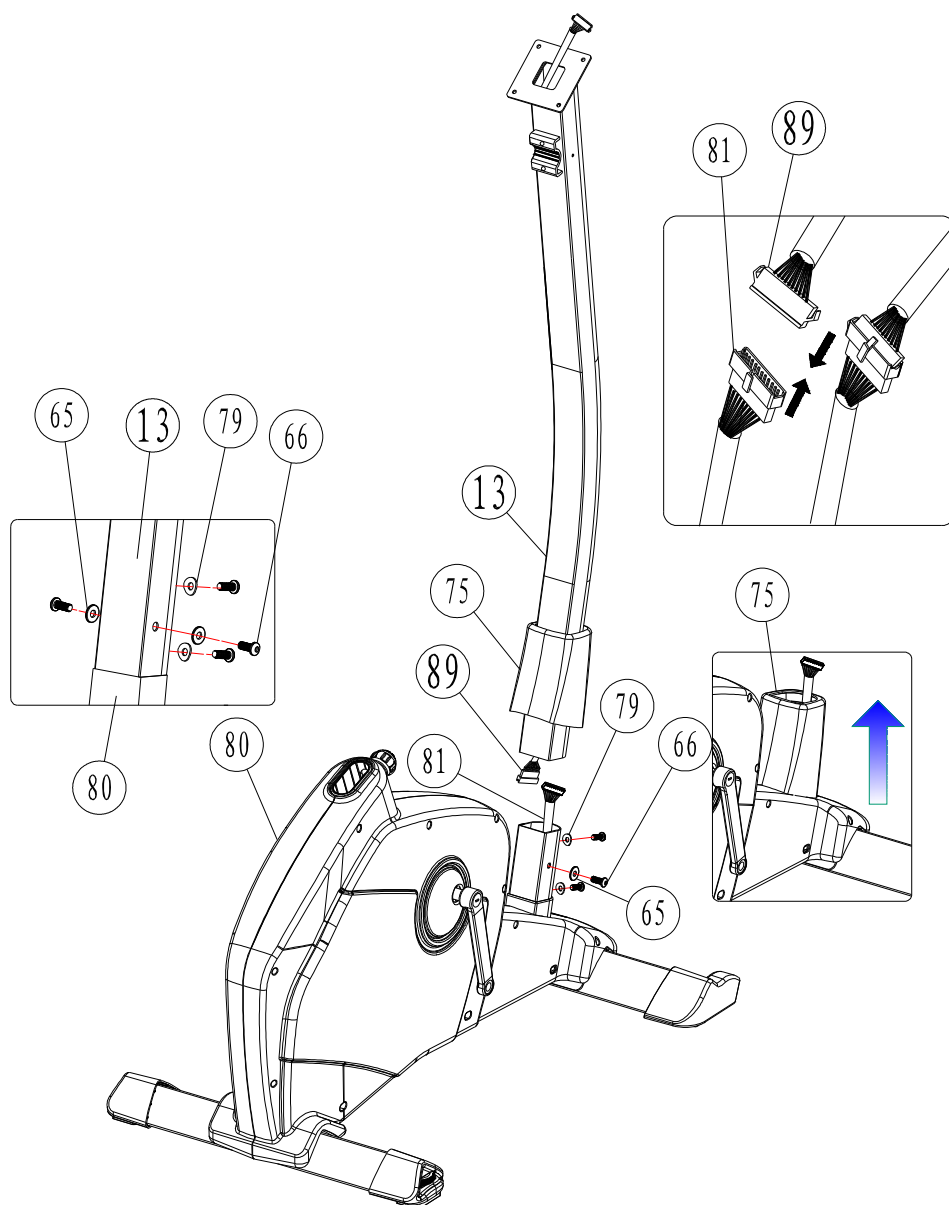
KROK 1



Připevněte přední opěru stroje (73) k hlavnímu rámu (75) pomocí šroubů M8 (56), pevně poté utáhněte.

Připevněte zadní opěru stroje (57) k hlavnímu rámu (75) pomocí šroubů M8 (56), pevně poté upevněte.

KROK 2



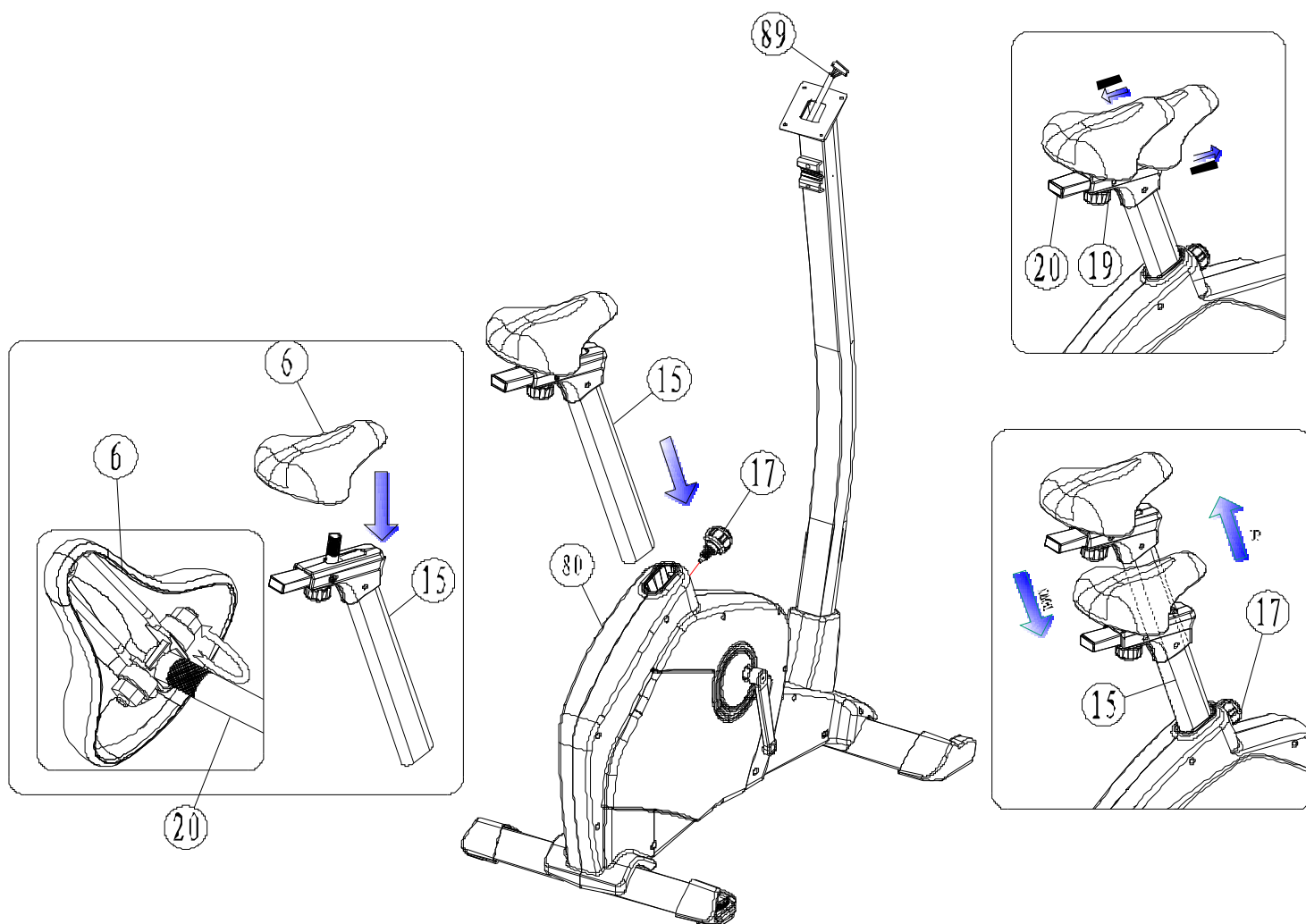
Připevněte vrchní kryt (71) k hlavní trubce pro řídítka (13) jak je zobrazeno na pravém ilustračním obrázku.

Připojte kabel k počítači (87) pomocí kabelu (76) a dále kabel spodní kabel (10) s další kabelem (18) jak je zobrazeno na pravém horním obrázku.

Připevněte hlavní trubku řídítek (13) k hlavnímu rámu stroje (75) s pomocí šroubů M8 (62), podložkami M8 (74) a podložkami M8 (63).

Pevně utáhněte. Poté vše zakryjte pomocí krytky (71).

KROK 3

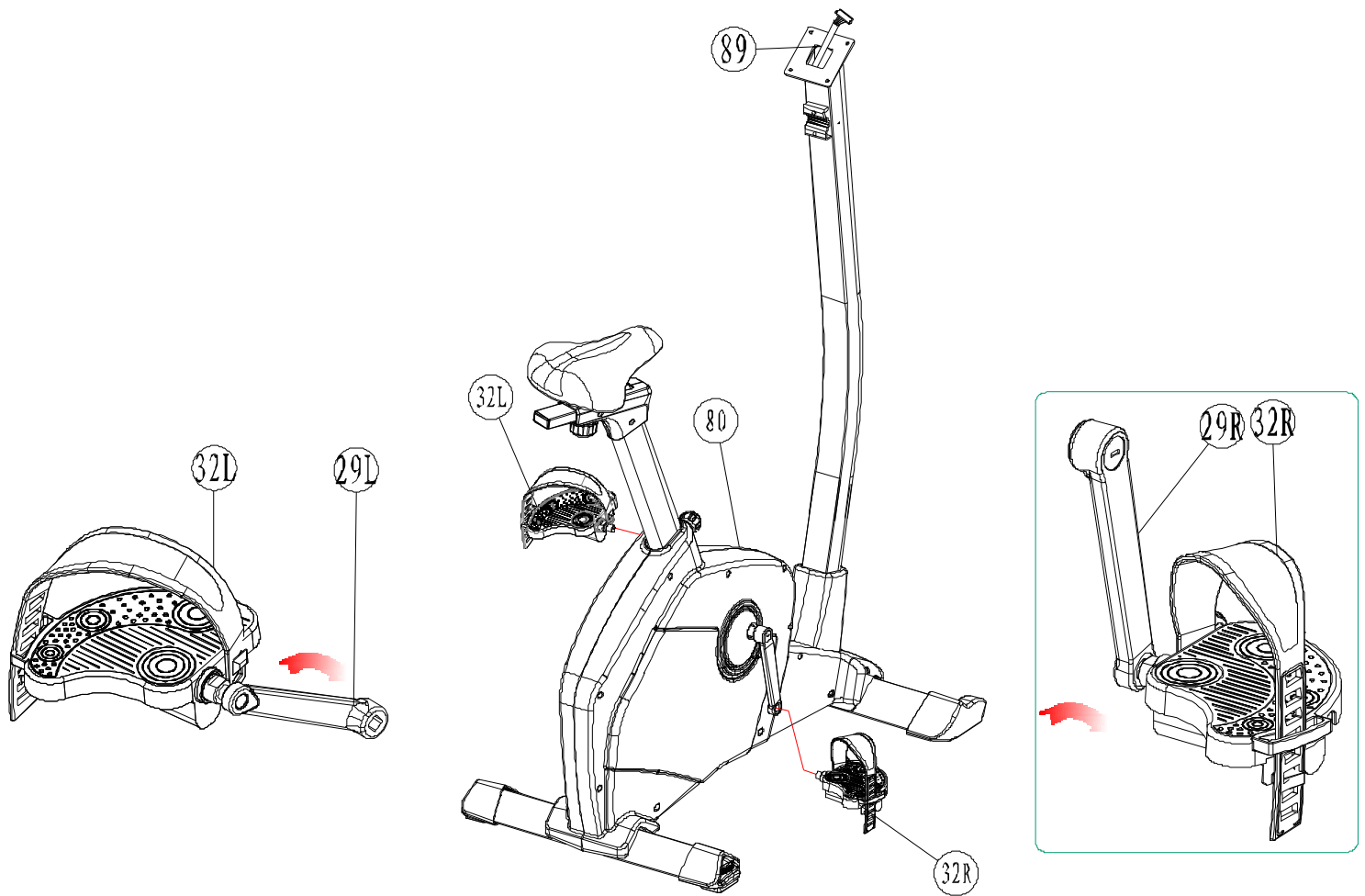


Přípevněte sedlo (6) k nastavitelné trubce sedla (15) pomocí knoflíku jak je zobrazeno na levém ilustrativním obrázku.

Umístěte rám sedla (15) k hlavnímu rámu (75), nastavte si požadovanou výšku sedla a poté vše zatáhněte pomocí spojnice (16) a pevně utáhněte.

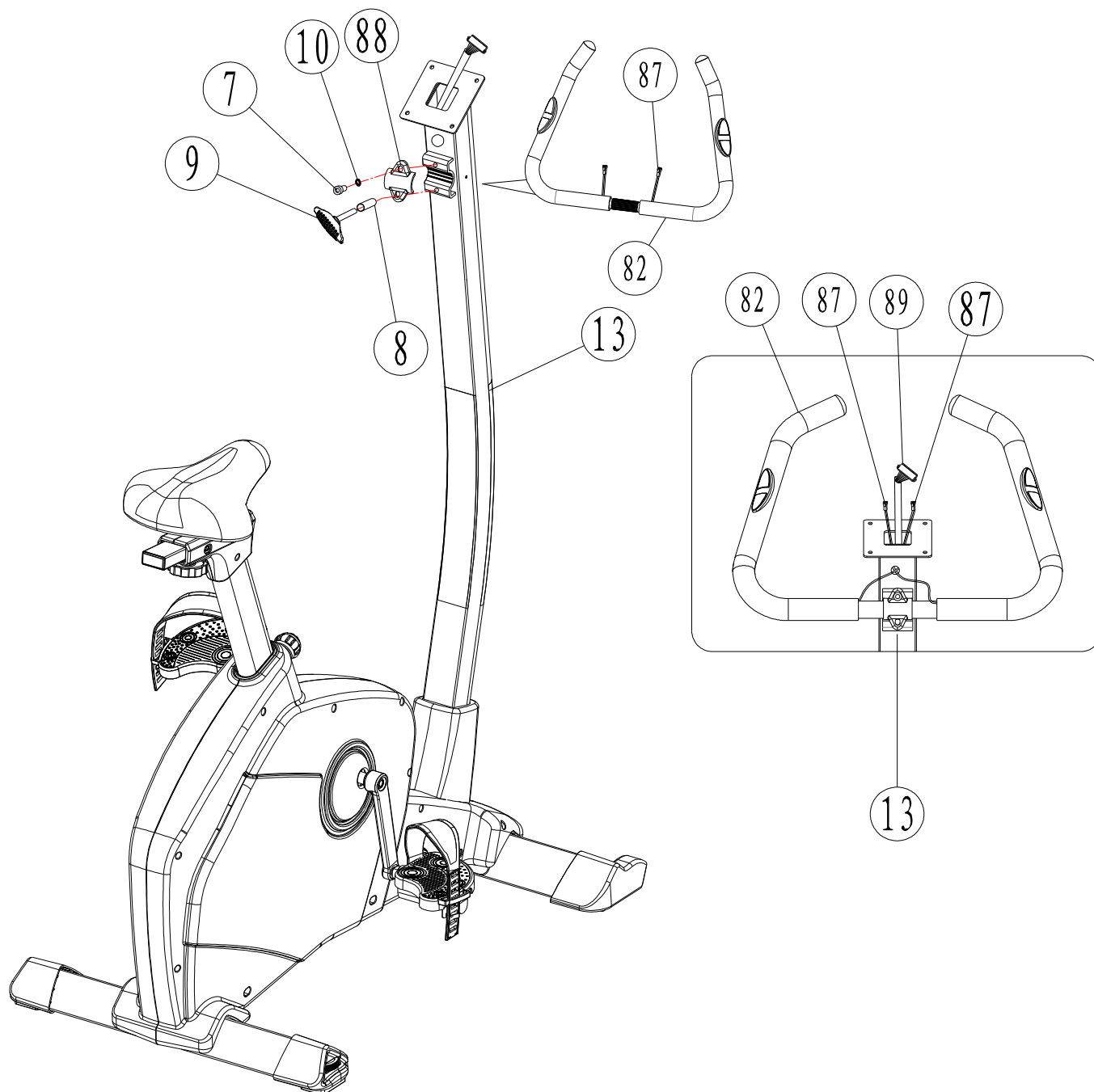
Sedlo lze nastavit dle Vašich potřeb nahoru či dolů, případně i do stran pomocí spojnice (16). Sedlo lze samozřejmě nastavit dopředu či dozadu pomocí šroubu (16). Tak jak je zobrazeno na obrázcích vpravo.

KROK 4



Připevněte levý a pravý pedál (32L a 32R) ke levé a pravé klice (29L a 29R).

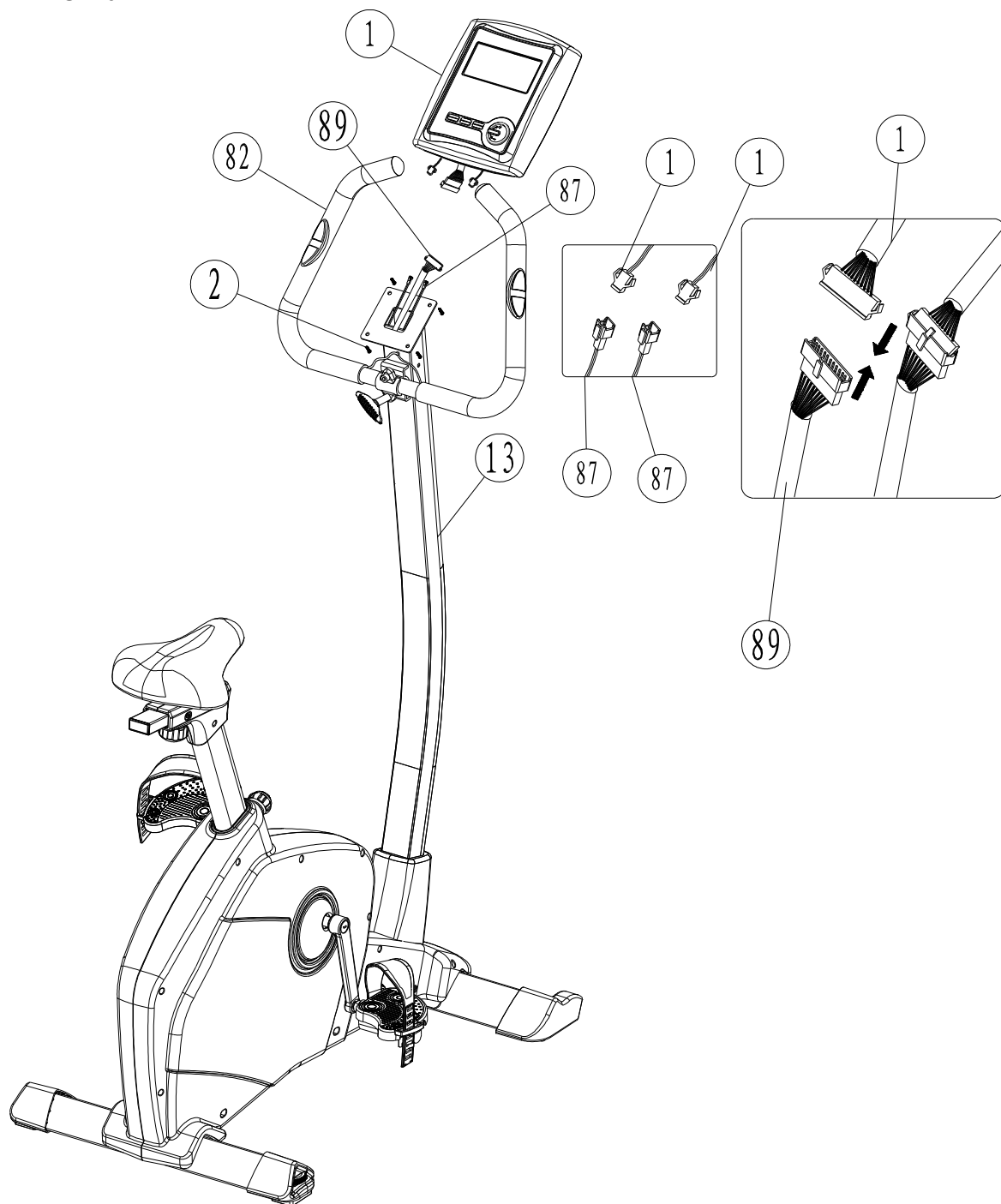
KROK 5



Připevněte řídítka (77) na hlavní trubku pro řídítka (13) pomocí spojnice trubek (11) a T šroubem (9), samořezným šroubem (7), podložkou (83) a držákem řídítek (86). Pevně utáhněte.

Nezapomeňte protáhnout kabel pro měření tepové frekvence (82) skrze otvor nad držákem řídítek (86) a prodloužit kabel pro připojení počítače (87), tak jak je zobrazeno na pravém obrázku.

KROK 6

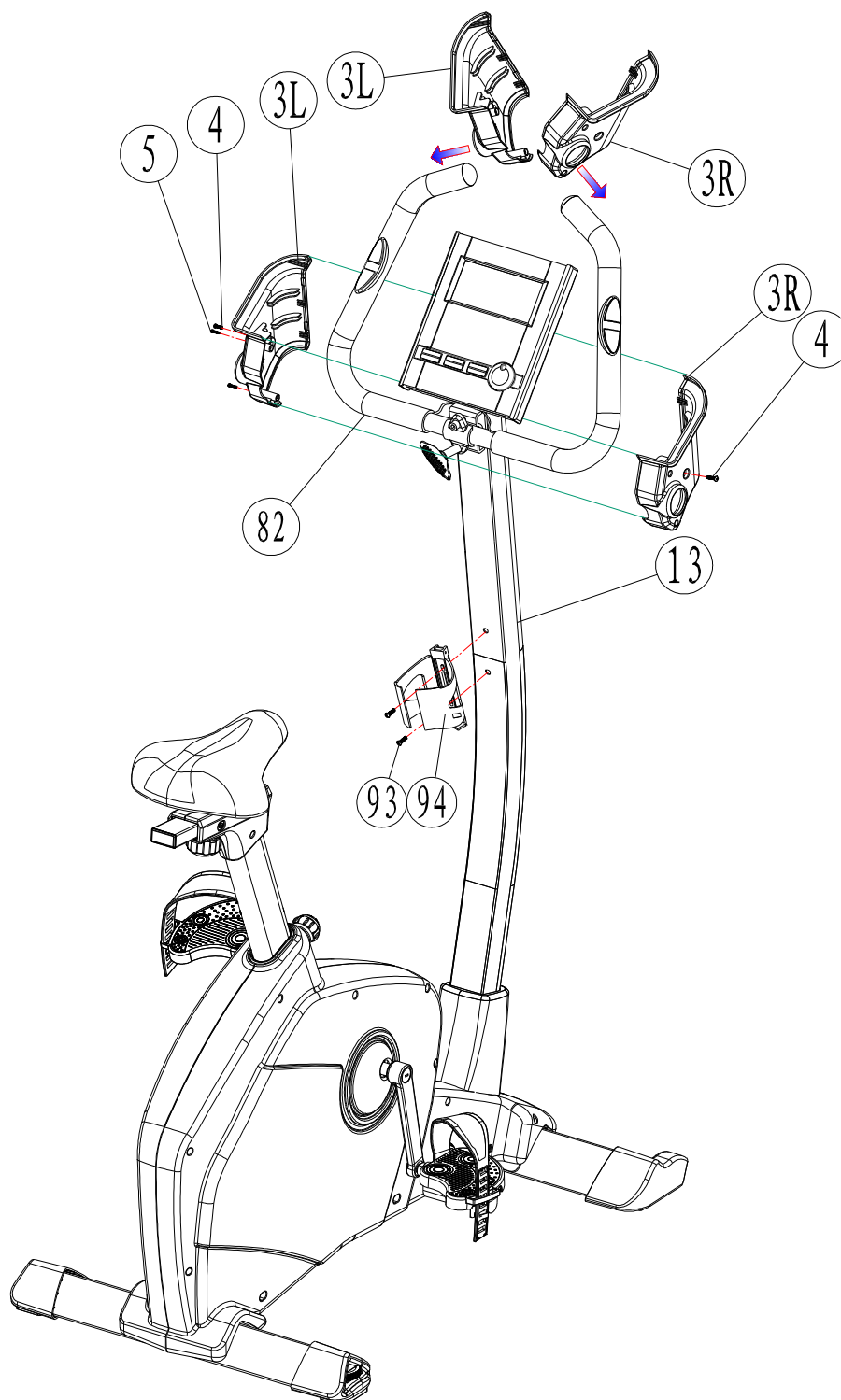


Připojte kabel (87) k počítači (1).

Připojte oba kabely pro měření tepové frekvence (82) k počítači (1).

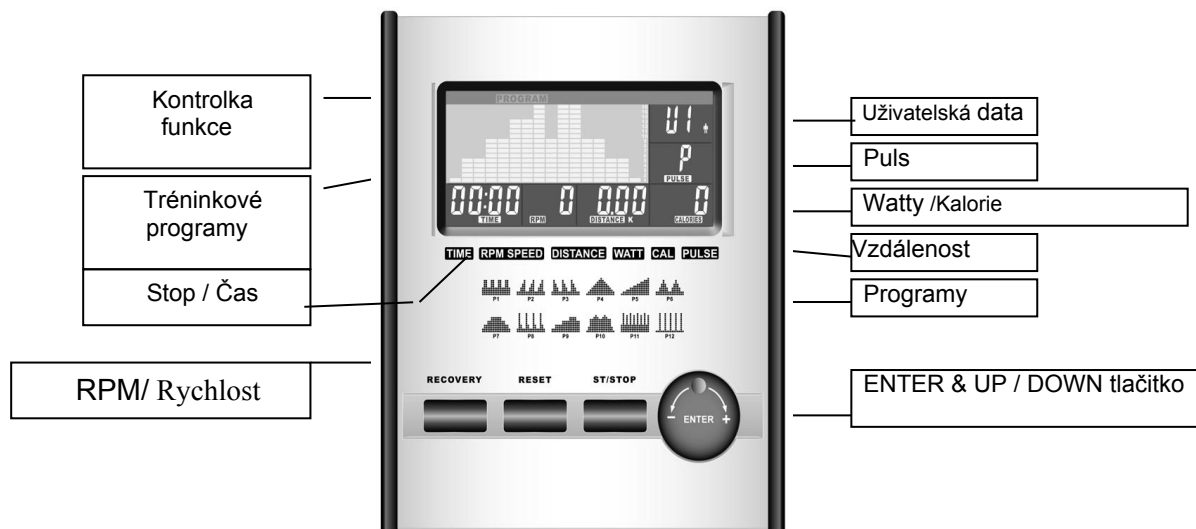
Připevněte počítač (1) na držák počítače pomocí 4 šroubů (2).

KROK 7



Připevněte levý a pravý plastový kryt počítače (3L a 3R) na řídítka (77) pomocí šroubů M4 (5) a M5 matic (4).

6. Instrukce pro ovládání počítače



FUNKCE

SCAN Alternativa mezi WATT/KALORIE a RPM/Rychlost. Zobrazí se 6 sekund na displeji

RPM 0-15-999

RYCHLOST 0.0-99.9 km/h

ČAS 0.00-99.59

(Celkový čas od posledního resetování)

VZDÁLENOST 0.00-99.99 km

KALORIE 0-999

WATT 0-999

WATTOVÁ KONSTANTA 10 - 350

TEPOVÁ FREKVENCE P-30-240

SYMBOL SRDCE ON/OFF

MANUÁLNÍ NASTAVENÍ 1-16 úrovní

PROGRAM P1-P12

UŽIVATEL U1 – U4

KONSTANTNÍ WATT 10-350

OSOBNÍ NASTAVENÍ U1-U4

HRC 55%, 75%, 90%, IND (CÍLOVÝ)

TEPOVÁ FREKVENCE P30-240, maximálně hodnota

UŽIVATELSKÁ DATA U0 – U4 (U1 – U4 uložená data)

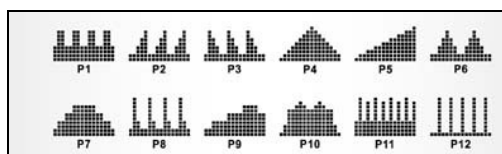
Popis

Tento produkt je založen na sérii motorů UM .

POPIS FUNKCÍ

MANUAL Pomocí displeje lze nastavit Vámi požadované hodnoty ČASU/VZDÁLENOSTI/KALORIÍ/TEPOVÉ FREKVENCE, potom stiskněte START/STOP pro počátek manuálního programu.

PROGRAM 12 automaticky nastavitelných programů s kontrolou cvičení (P1-P12)
Nastavení požadované zátěže pro cvičení lze nastavit když diagram programů proklikává.



KONSTATNÍ WATT Uživatel si může nastavit požadovanou hodnotu mezi 10-350 Watt pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ. Pro potvrzení Vámi zvolené volby stiskněte START/STOP tlačítka. Přenastavením kontroly WATT můžete zvyšovat svoji kondici.

PROGRAM UŽIVATELE Uživatel si může vytvořit svůj vlastní program skrze uživatelské profily U1-U4, každou uživatelskou úroveň pro jiného uživatele. Programy se automaticky uloží do paměti. Uživatelský program U0 ENTER bude vždy nastavený stejně jako programy uživatel1-uživatel 4, ale nejde samostatně uložit.

HRC Vyberte si jeden z předvolených programů 55%, 75% nebo 90%. Poté zadejte svůj věk do nastavení uživatele, aby byla Vaše tepová frekvence správně nastavena. Displej pro tepovou frekvenci bude blikat, dokud nedosáhnete Vaší cílové hodnoty skrze program, který jste si vybrali.

55% - dietní program

75%- program pro zdraví

90%- sportovní program

CÍLOVÝ PROGRAM- nastavení cílové hodnoty tepové frekvence

RECOVERY

Jakmile dokončíte své cvičení, stiskněte RECOVERY. Aby funkce RECOVERY fungovala naprosto správně, je nutné, aby byla měřena tepová frekvence. ČAS se bude počítat takto- od 1 minuty a poté Vaše fitness úroveň od F1 do F6 bude zobrazena na displeji.

POZNÁMKA

Během funkce RECOVERY nebudou ostatní displeje operovat.

F1-F6=RECOVERY

| Score [Ⓢ] | Condition [Ⓢ] | Heart Rate [Ⓢ] (from test HR minus end HR) [Ⓢ] |
|--------------------|-------------------------------|--|
| F1 [Ⓢ] | Excellent [Ⓢ] | Above 50 [Ⓢ] |
| F2 [Ⓢ] | Good [Ⓢ] | 40 ~ 49 [Ⓢ] |
| F3 [Ⓢ] | Average [Ⓢ] | 30 ~ 39 [Ⓢ] |
| F4 [Ⓢ] | Fair [Ⓢ] | 20 ~ 29 [Ⓢ] |
| F5 [Ⓢ] | Poor [Ⓢ] | 10 ~ 19 [Ⓢ] |
| F6 [Ⓢ] | Very Poor [Ⓢ] | Under 10 [Ⓢ] |

OPERACE S POČÍTAČEM

- Po zapnutí počítače je profil uživatele 1 automaticky nastaven ale lze jej změnit stiskem NAHORU/DOLŮ tlačítka a poté stiskem tlačítka ENTER pro potvrzení Vámi zvolené volby.

Uživatelská data jako pohlaví, věk, výška, se zobrazí v pravém oknu. Poté stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení volby.

2. Displej Vám zaindikuje, že si lze vybrat mezi uživatelskými programy P1-P12 otočením tlačítka NAHORU/DOLŮ a stiskem tlačítka ENTER pro potvrzení volby. Jakékoliv hodnoty lze měnit, dokud program probíká. Poté opětovně stiskněte ENTER pro potvrzení Vámi zvolené volby.
3. Když máte program navolen a potvrzen, stiskněte START pro začátek cvičení.

FUNKCE TLAČÍTEK

1. ENTER – tlačítko má funkce výběru a potvrzení PUSH
2. UP/DOWN – snižuje a zvyšuje hodnoty, přepíná mezi programy
3. RESET – vymaže všechna uložená data
4. START/STOP – zapíná a vypíná měření
5. RECOVERY – Test funkce obnovy srdečního tepu

TIPY

1. Doporučené: Užívejte pouze schválený adaptér (6 voltů, 1A)
2. Snažte se stroj ochránit před vysokou vlhkostí.