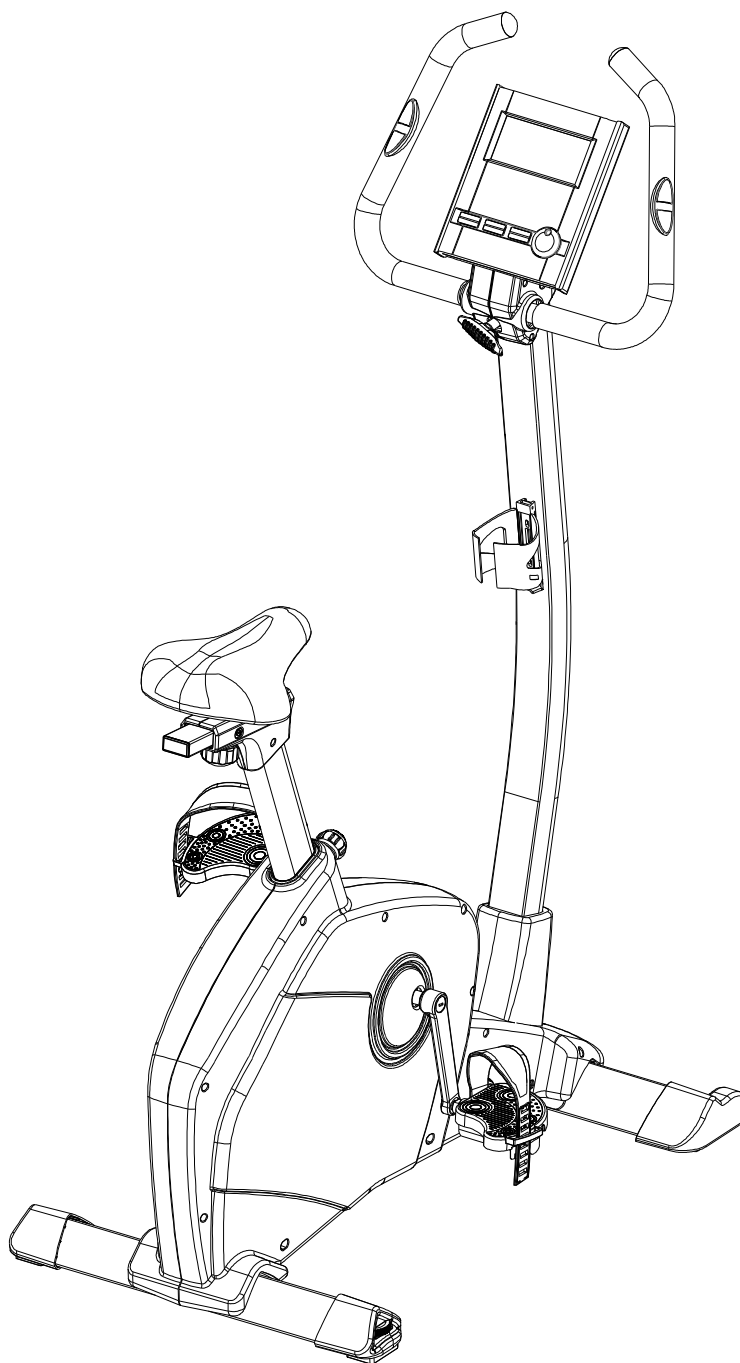


HOUSEFIT

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

TIRO 90 HB-82031HPM



BUĎTE ZDRAVÍ, BUĎTE FIT!

Draží zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit HB-82031HPM a přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů během Vašeho cvičení.

Tímto Vás prosíme o pečlivé pročtení 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

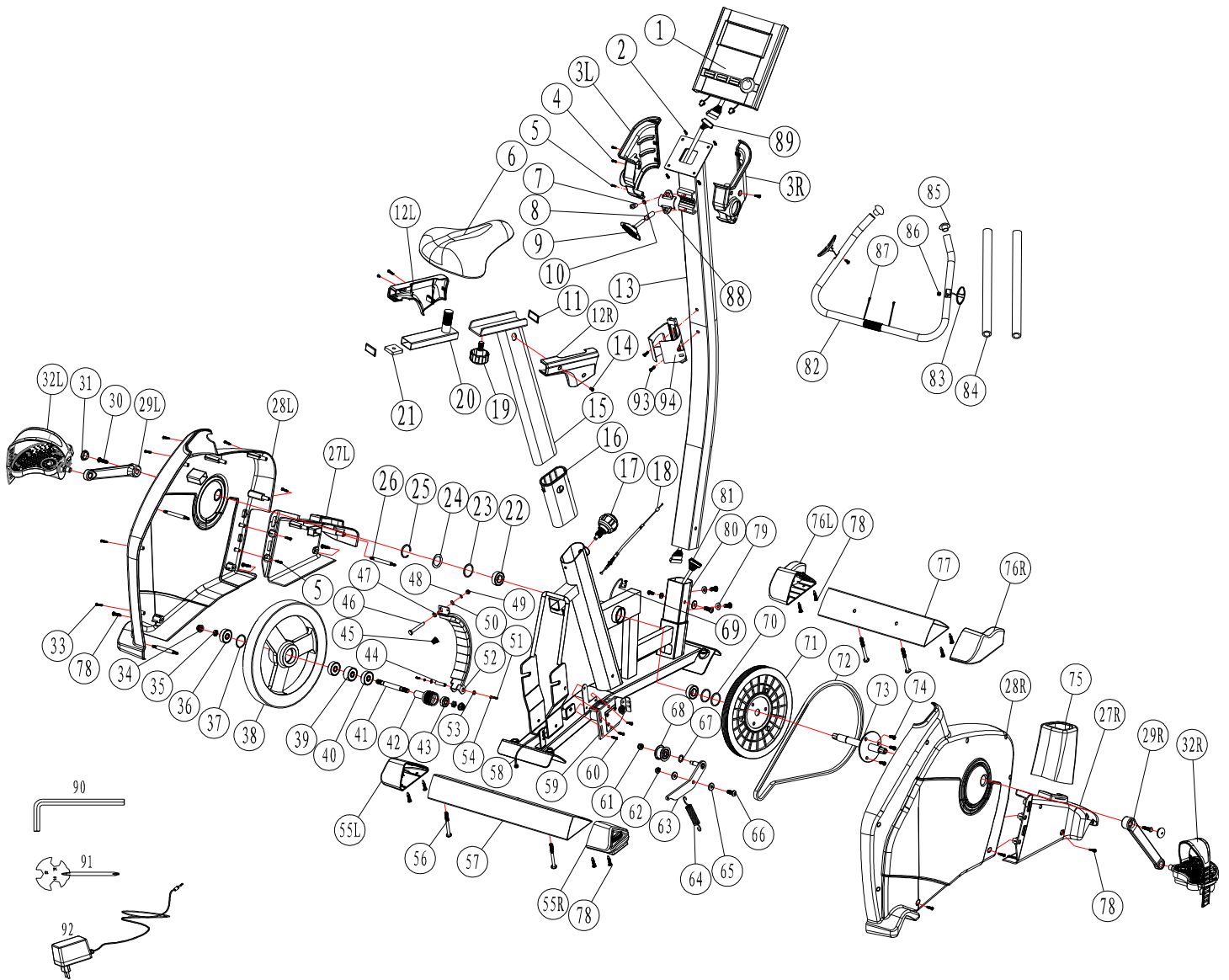
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- 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

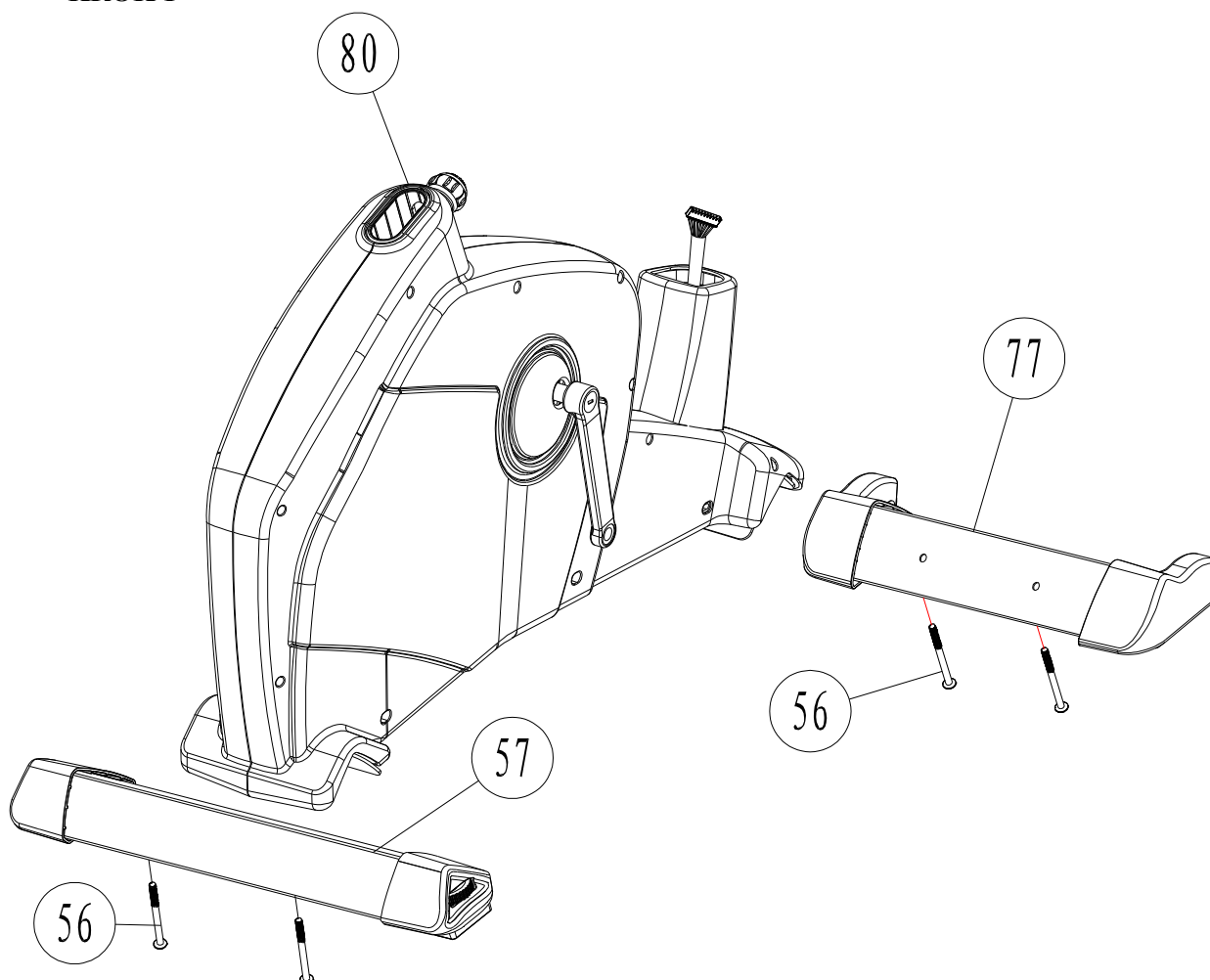
1	Počítač	1
2	Šroub M5	4
3L	Plastový kryt počítače (levý)	1
3R	Plastový kryt počítače (pravý)	1
4	Šroub M5	3
5	Samořezný šroub M4	1
6	Sedlo	1
7	Kulatý šroub s hlavičkou M7	1
8	Šroub	1
9	Knoflík T	1
10	Kontrolní kabel pro nastavení	1
11	Koncovka trubky	2
12L	Plastový kryt pro bok sedla (levý)	1
12R	Plastový 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 motor	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	Matice M10	2
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 opěrka	1
58	DC	1
59	Motor	1
60	Šroub M5	3
61	Matka M8	1
62	Hex šroub M8	1
63	Pásová podložka	1
64	Podložka	1
65	Rovná podložka	4
66	Allen šroub M8	5
67	Vlnitá podložka	1
68	Pásová podložka	1
69	Senzor	1
70	Podložka	2
71	Kolo pro pás	1
72	Pás	1
73	Klika pro pedál	1
74	Allen šroub	3
75	Přední ochranná krytka	1
76L	Přední koncovka levá	1
76R	Přední koncovka pravá	1
77	Přední opěra	1
78	Šroub M5	14
79	Vlnitá podložka	2
80	Hlavní rám	1
81	Spodní kabel pro připojení počítače	1
82	Opěrky rukou	1
83	Pad pro měření pulsu	2
84	Pěna řídicích	2
85	Koncovky	2
86	Samořezný šroub M3.5	2
87	Kabely pro měření tepové frekvence	2
88	Držák pro říditka	1
89	Vrchní kabel pro připojení počítače	1
90	Imbusový klíč	1
91	Univerzální klíč	1

92	Adaptér	1
93	Plastový držák na láhev	1
94	Šroub M5	2

4. Instrukce pro sestavení stroje

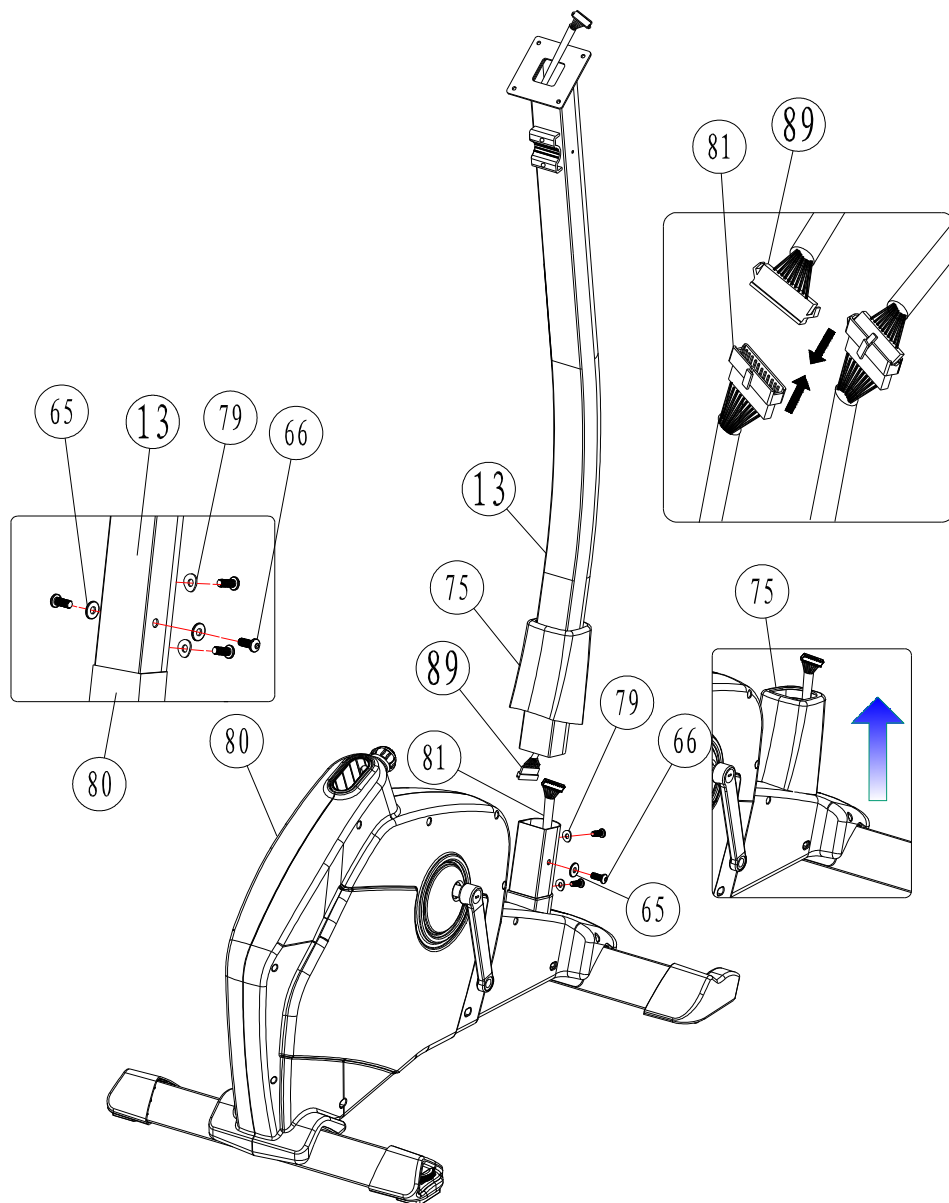
KROK 1



Připevněte přední opěru stroje (77) k hlavnímu rámu (80) pomocí šroubů M8 (56), pevně poté utáhněte.

Připevněte zadní opěru stroje (57) k hlavnímu rámu (80) pomocí šroubů M8 (56), pevně poté upevněte.

KROK 2



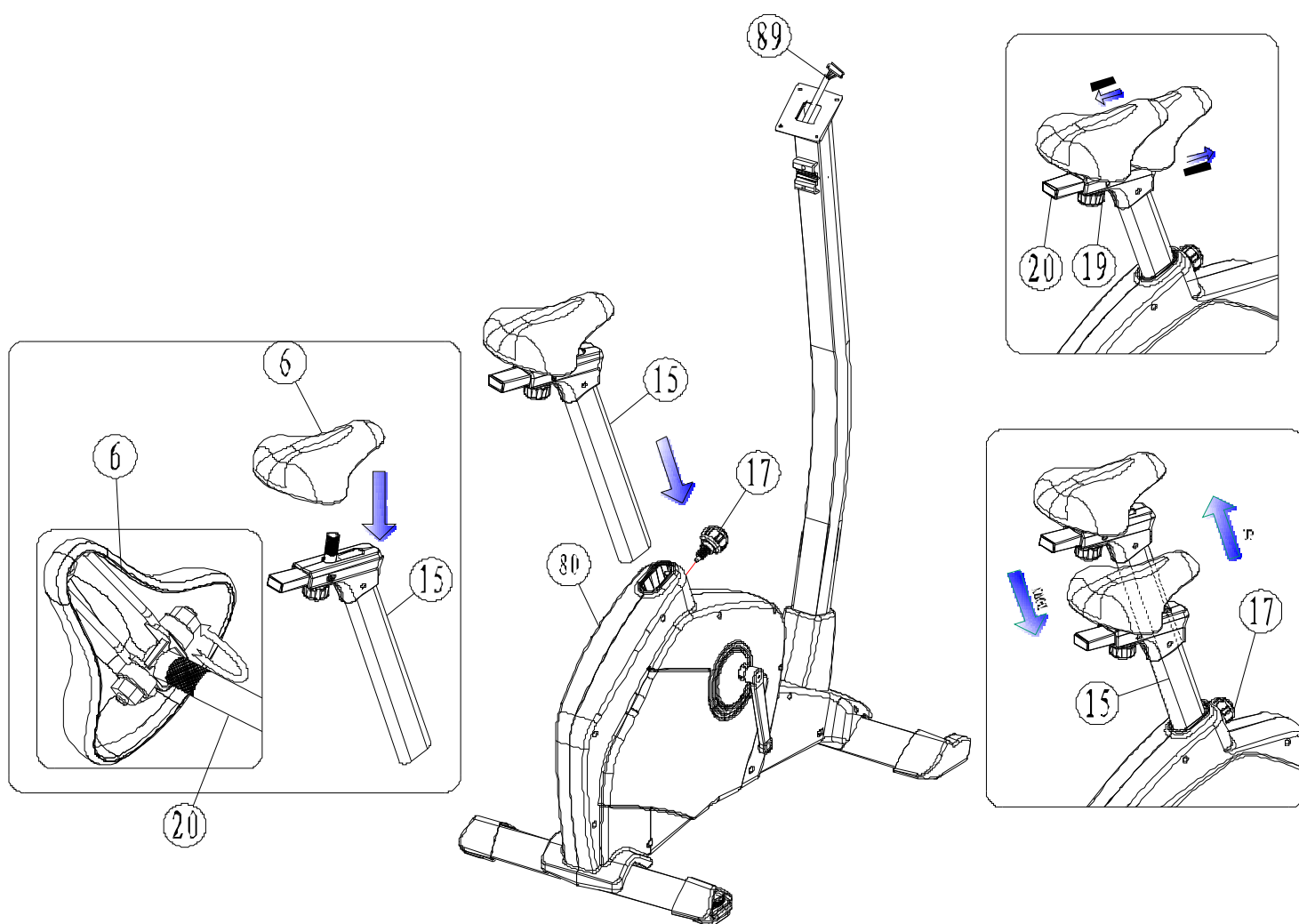
Připevněte vrchní kryt (75) k hlavnímu rámu (80) jak je zobrazeno na pravém ilustračním obrázku.

Připojte kabel k počítači (89) pomocí kabelu (81) jak je zobrazeno na pravém horním obrázku.

Připevněte hlavní trubku říditek (13) k hlavnímu rámu stroje (80) s pomocí šroubů M8 (66), podložkami M8 (79) a podložkami M8 (65).

Pevně utáhněte. Poté vše zakryjte pomocí krytky (75).

KROK 3

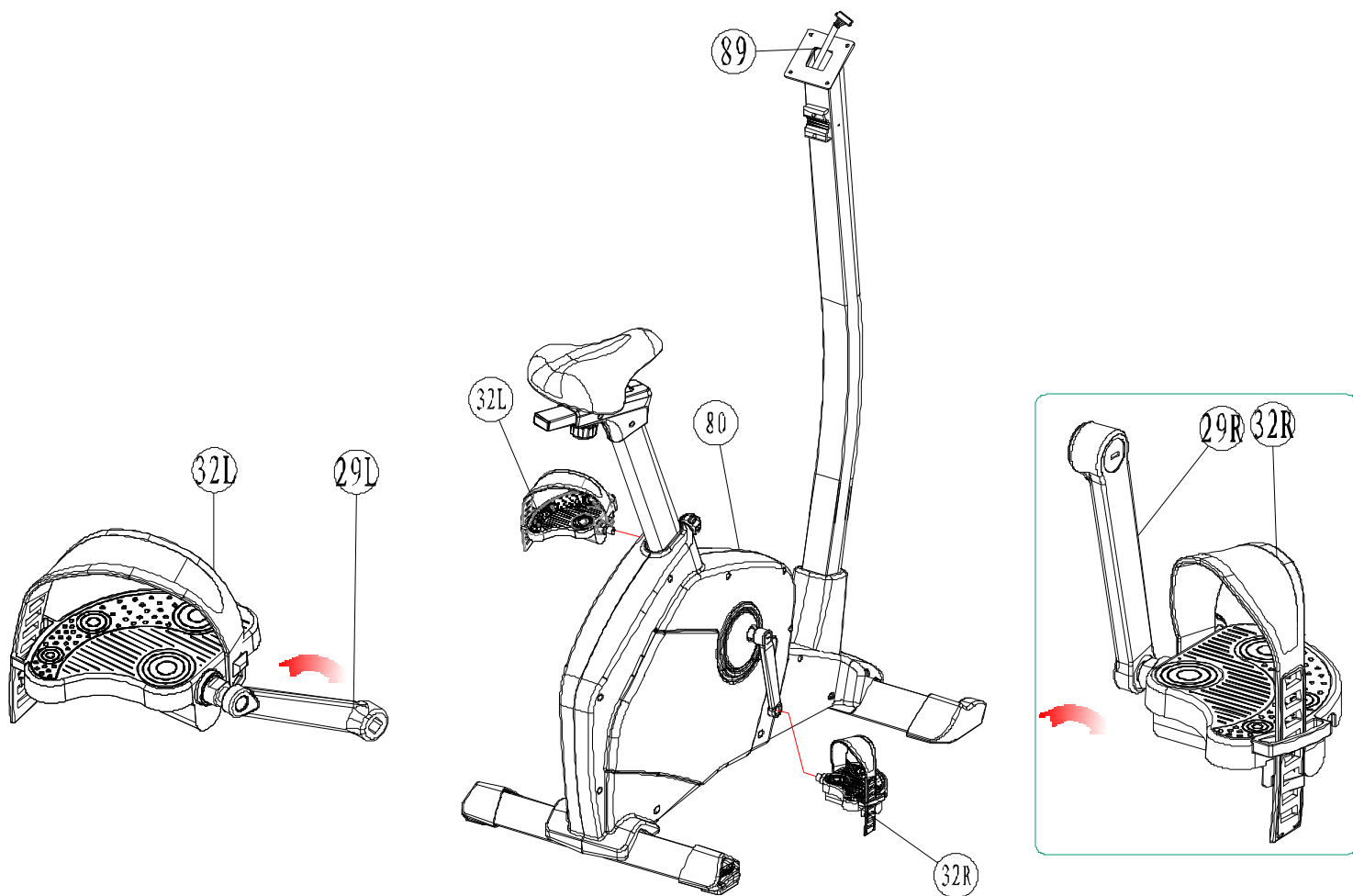


Připevněte sedlo (6) k nastavitelné trubce sedla (15) pomocí knoflíku jak je zobrazeno na levém ilustrativním obrázku.

Umístěte rám sedla (15) k hlavnímu rámu (80), nastavte si požadovanou výšku sedla a poté vše zatáhněte pomocí kulového kruhového kolíku (17) a pevně utáhněte.

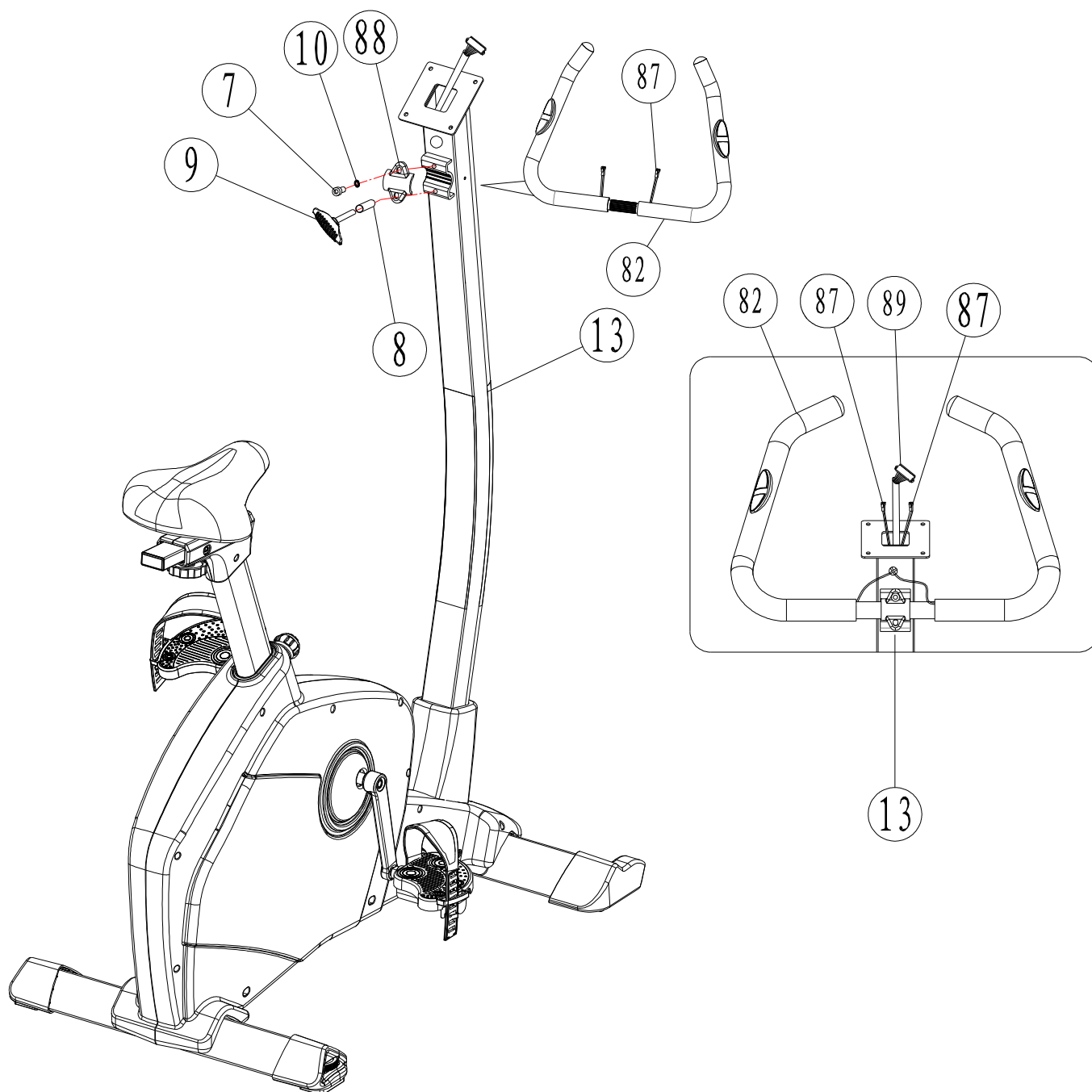
Sedlo lze nastavit dle Vašich potřeb nahoru či dolů, případně i do stran pomocí knoflíku (17). Sedlo lze samozřejmě nastavit dopředu či dozadu pomocí šroubu (19). Tak jak je zobrazeno na obrázcích vpravo.

KROK 4



Připevněte levý a pravý pedál (32L a 33R) k levé a pravé klice (29L a 29R).

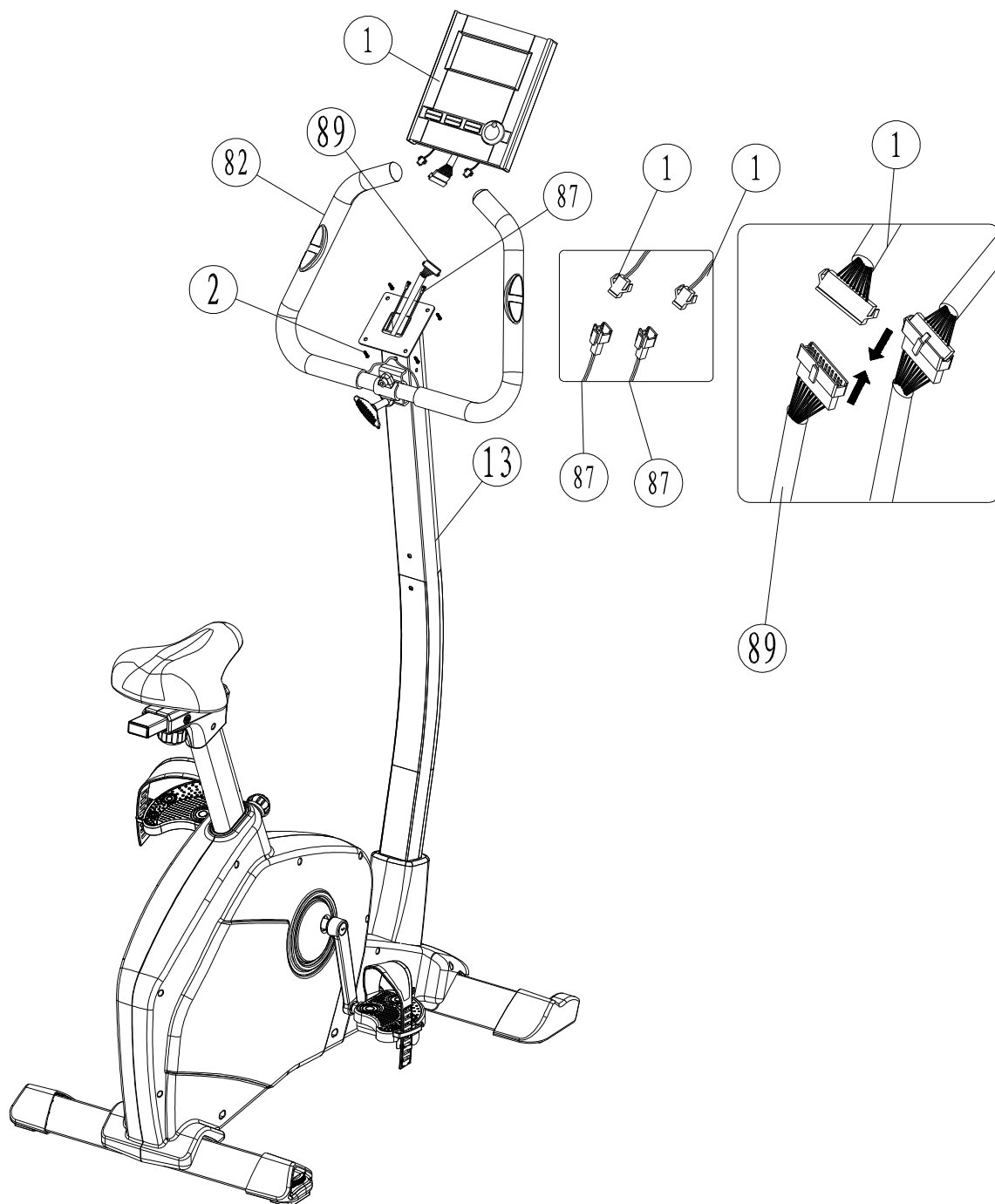
KROK 5



Připevněte říditka (82) na hlavní trubku pro říditka (13) pomocí spojnice trubek (8) a T šroubem (9), samořezným šroubem (7), podložkou (10) a držákem řídítek (88). Pevně utáhněte.

Nezapomeňte protáhnout kabel pro měření tepové frekvence (87) skrze otvor nad držákem řídítek (88) a prodloužit kabel pro připojení počítače (89), tak jak je zobrazeno na pravém obrázku.

KROK 6

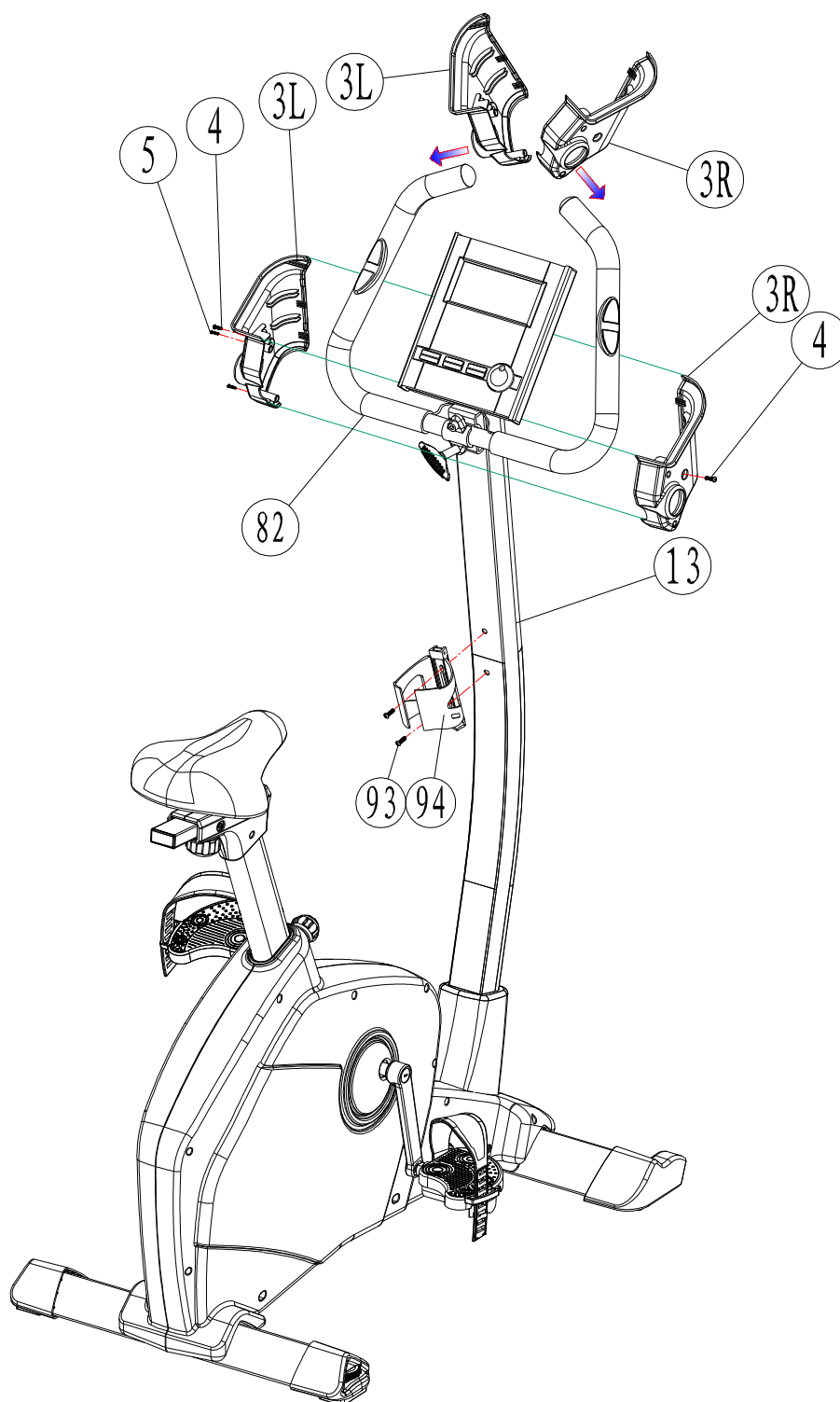


Připojte kabel (89) k počítači (1).

Připojte oba kabely pro měření tepové frekvence (87) k počítači (1).

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

KROK 7



Připevněte plastový držák na láhev (94) na trubku pro držák řídicíků (13) pomocí šroubu M5 (93).
Poté připevněte levý a pravý plastový kryt počítače (3L a 3R) na řídicíky (82) pomocí šroubů M4 (5) a M5 šroubů (4).

KONZOLE (DISPLEJ)



VYSVĚTLENÍ TLAČÍTEK

Tlačítko	Vysvětlení
NAHORU (UP)	Zvyšování zátěže Nastavení výběru
DOLŮ (DOWN)	Snižování zátěže Nastavení výběru
MODE	Potvrzení volby nebo nastavení
RESET	Podržte stisknuté 2 sekundy, počítač se restartuje a začne od uživatelského nastavení.
START/STOP	Start nebo stop cvičení
RECOVERY	Test srdeční tepové frekvence - ukazatel
BODY FAT	Test tělesného tuku v % a BMI

VYSVĚTLENÍ ÚDAJŮ V MENU

Tlačítko	Vysvětlení
ČAS (TIME)	Zobrazuje, jak dlouho cvičíte Rozsah 0:00 – 99:59
RYCHLOST (SPEED)	Zobrazuje vaši rychlost během cvičení Rozsah 0,0 – 99,9
VZDÁLENOST (DISTANCE)	Zobrazuje uběhnutou vzdálenost Rozsah 0,0 – 99,9
KALORIE (CALORIES)	Zobrazuje počet spálených kalorií Rozsah 0 – 999
PULS	Zobrazuje počet pulsu za minutu Možno přednastavit hranici pulsu, kterého chcete dosáhnout
RPM	Zobrazuje otáčky za minutu

	Rozsah 0 - 999
WATT	Spotřeba energie během cvičení. V programu WATT se vám zobrazí předchozí spotřeba energie (0-350)
MANUAL	Manuální nastavení cvičení
PROGRAM	Na výběr máte 12 programů
UŽIVATEL (USER)	Uživatel si vytvoří svůj profil se zátěží
H.R.C.	Režim pro nastavení cílové tepové frekvence

ZAPNUTÍ

1. Zapojte napájení (do zásuvky), počítač se zapne a na obrazovce se na 2 sekundy objeví všechny segmenty (ukazatele).
2. Pokud nebudete šlapat nebo sahat na senzory pro snímání pulsu, konzole se po 4 minutách přepne do úsporného režimu.
3. Když zmáčknete jakékoli tlačítko, konzole se opět rozjede.

VÝBĚR CVIČENÍ

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte z programu MANUAL (v tomto programu si libovolně nastavíte zátěž a čas), BEGINNER (začátečník), ADVANCE (pokročilý), SPORTY (sportovní), CARDIO (kardio cvičení), WATT

MANUAL:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte MANUAL a zmáčknete tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času, vzdálenosti, kalorií a pulsu a zmáčknete tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně = změna přednastavené zátěže směrem nahoru nebo dolů.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

BEGINNER:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte BEGINNER a zmáčknete tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.

3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

ADVANCE:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte ADVANCE a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro nastavení věku (od 25 let výše) a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

SPORTY:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte SPORTY a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

CARDIO

55% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 55 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.

4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 55% Vaší maximální tepové frekvence.

75% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 75 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 75% Vaší maximální tepové frekvence.

90% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 90 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 90% Vaší maximální tepové frekvence.

Cardio TAG

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte Cardio TAG a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení tepové frekvence, které chcete během cvičení dosáhnout a zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.

3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 90% Vaší maximální tepové frekvence.

WATT:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte WATT a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení WATT normy (standardně:120)
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

Aplikace i-konzole

PODPORA iOS ZAŘÍZENÍ: iOS 5.0 nebo vyšší

ANDROID ZAŘÍZENÍ: OS 4.0 nebo vyšší

ANDROID TABLET ROZLIŠENÍ: 1280x800 Pixelů

Pro zapnutí aplikace musíte propojit tablet a bluetooth a vyhledat TUN-xxx (číslo)! Heslo, které zadáte pro připojení je 0000 (čtyři nuly).

„Made for iPad (Vyrobeno pro iPad)“ znamená, že elektronické příslušenství bylo navrženo speciálně pro připojení k iPad, a aby se shodovalo s jeho parametry. Společnost Apple není zodpovědná za jeho soulad s bezpečnostními a regulačními normami. Vezměte prosím na vědomí, že použití tohoto příslušenství může ovlivnit výkon bezdrátového připojení.

POZNÁMKA

- Je-li tablet připojen přes Bluetooth, konzole (panel na stroji) se automaticky vypne.
- Pro iOS systém, odejděte z aplikace i-Console a vypněte na iPadu Bluetooth. Konzole (panel na stroji) se opět zapne.

UVEDENÍ DO CHODU (START)

1. Stiskněte CONNECT, aplikace i-Console nalezne Bluetooth automaticky.
2. Zvolte odpovídající Bluetooth signál a začněte cvičit.
3. Před připojením Bluetoothu si může uživatel změnit nastavení (jazyk, unit, heslo)

VÝBĚR CVIČENÍ

1. Stiskněte USER DATA SET pro přednastavení/úpravu/smazání nebo výběr uživatele.
2. Stiskněte QUICK START pro začátek cvičení v MANUAL módu.
3. Stiskněte GUEST pro začátek cvičení bez přednastavení uživatelských dat.

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH DAT

1. Stiskněte USER DATA SET pro přednastavení/úpravu/smazání nebo výběr uživatele.

i-ROUTE

1. Po zvolení uživatele si může uživatel začít cvičit s i-Route, PROGRAM, WATT, PROGRAM SUGGEST

MANUÁLNÍ NASTAVENÍ

Stiskněte MANUAL , přednastavte čas, vzdálenost a kalorie a zmáčkněte START nebo tlačítko BACK pro návrat do předchozího nastavení.

NASTAVENÍ PROGRAMŮ

1. Stiskněte PROGRAM, můžete si zvolit mezi programy 1-12 a USER PROGRAM (uživatelský program)

i-ROUTE NASTAVENÍ

1. Stiskněte i-Route, uživatel si může vybrat zemi a odpovídající trasu.

WATT NASTAVENÍ

Stiskněte WATT a přednastavte watt a čas pro cvičení.

CARDIO NASTAVENÍ

1. Stiskněte CARDIO a přednastavte puls a čas pro cvičení.

KONEC CVIČENÍ

1. Stiskněte STOP pro zastavení cvičení.

Uživatel si může uložit cvičení, nebo začít nové cvičení stisknutím tlačítka HOME

SHRnutí CVIČENÍ

1. Shrnutí cvičení se zobrazí na konci vašeho cvičení

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

VADY A PORUCHY

I když je stroj neustále kontrolován, může dojít k závadám a poruchám. Ve většině případech stačí vyměnit pouze poškozenou část.

Jestliže stroj nefunguje tak jak by měl, ihned kontaktujte svého prodejce.

Poskytněte prodejci číslo modelu a jeho sériové číslo. Uveďte o jaký problém se jedná, podmínky použití a údaje o koupi stroje.

TRANSPORT A USKLADNĚNÍ

VAROVÁNÍ

Přenášejte a manipulujte se strojem vždy minimálně ve dvou lidech.

1. Na nerovném povrchu stěhujte stroj opatrně. Vždy přenášejte stroj pomocí rukojetí a zadního rámu.
2. Skladujte stroj v suchém prostředí, kde jsou minimální výkyvy teplot.

TECHNICKÉ ÚDAJE

CHarakteristika	Jednotka měření	Hodnota (údaj)
Setrvačnick/Rotující hmota		7kg/35kg
Výkon		260W/60otáček
Délka po sestavení	Cm inch	179 71
Šířka po sestavení	Cm inch	71 28
Výška po sestavení	Cm inch	166 66
Váha	Kg lbs	74 163
Maximální váha uživatele	Kg lbs	135 300
Napájení		9V/1.5A

ZÁRUKA

Výrobek má záruku od data doručení (dokumentováno fakturou nebo dodacím listem). Další informace o záruce získáte od svého prodejce. Záruka je v každé zemi jiná. Škody způsobené

normálním opotřebením, přetížením nebo nesprávným zacházením, nejsou v záruce zahrnuty. Škody materiálu nebo výrobní vady jsou zahrnuty v záruce a budou bezplatně opraveny.

PROHLÁŠENÍ VÝROBCE

Výrobce prohlašuje, že výrobek je v souladu s následujícími normami a směrnicemi: EN957 (HB), 73/23/EEC, 89/336/EEC. Výrobek nese označení CE.