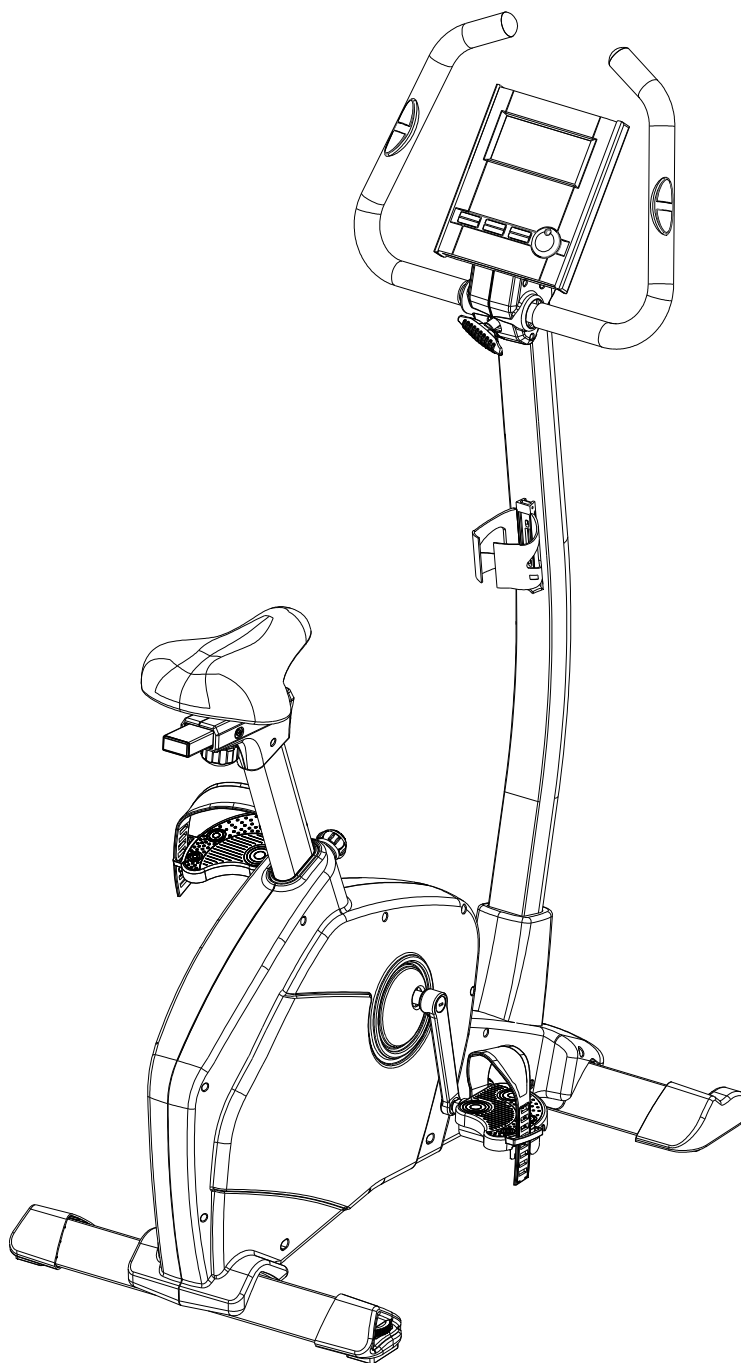


UŽIVATELSKÝ MANUÁL

TIRO 70 HB-8203HPM



HOUSEFIT

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 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

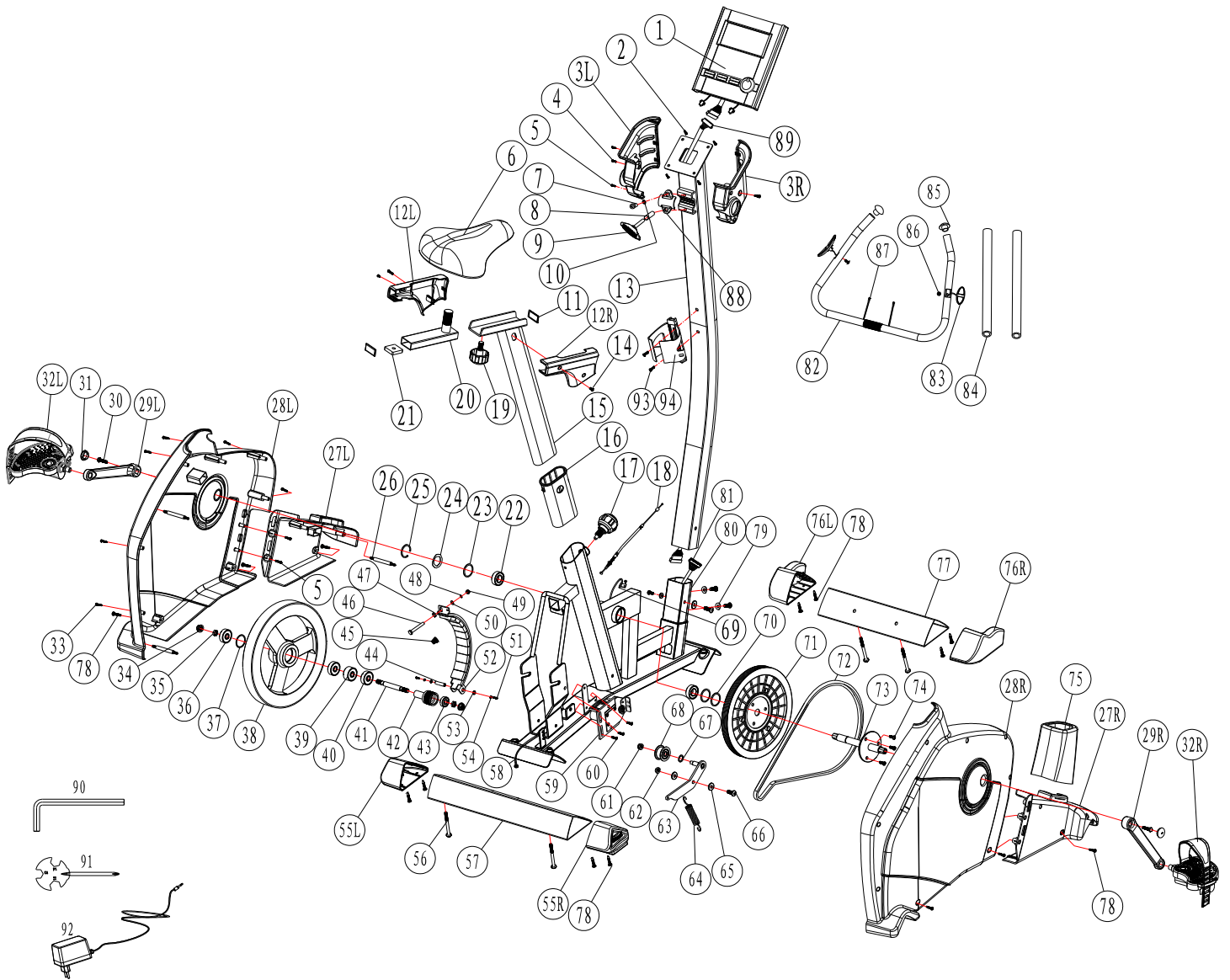
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- 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

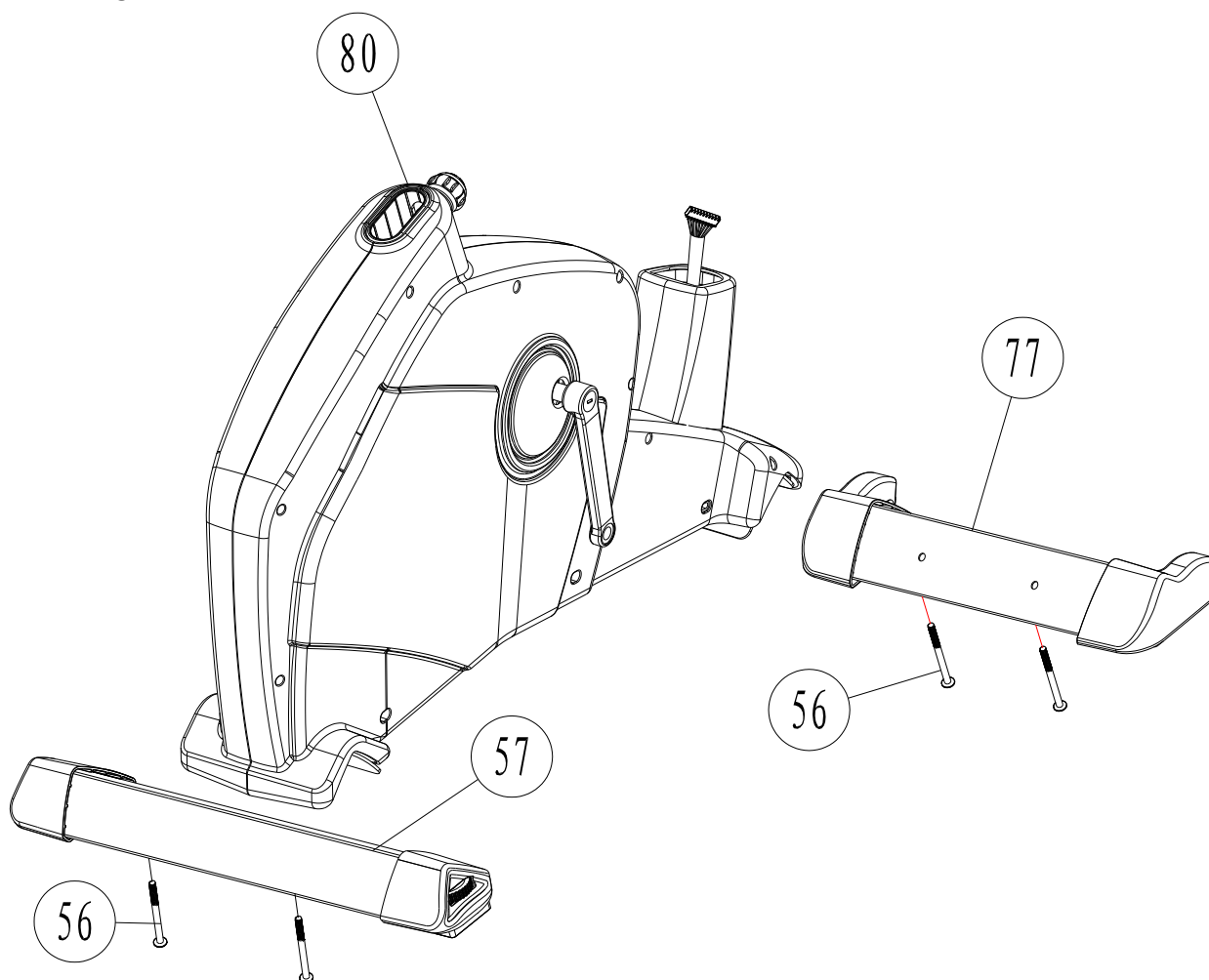
1	Počítač	1
2	Šroub M5	4
3L	Plastový kryt počítače (levý)	1
3R	Plastový kryt počítače (pravý)	1
4	Šroub M5	3
5	Samořezný šroub M4	1
6	Sedlo	1
7	Kulatý šroub s hlavičkou M7	1
8	Šroub	1
9	Knoflík T	1
10	Kontrolní kabel pro nastavení	1
11	Koncovka trubky	2
12L	Plastový kryt pro bok sedla (levý)	1
12R	Plastový 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	Šroub M5	2
94	Plastový držák na láhev	1

4. Instrukce pro sestavení stroje

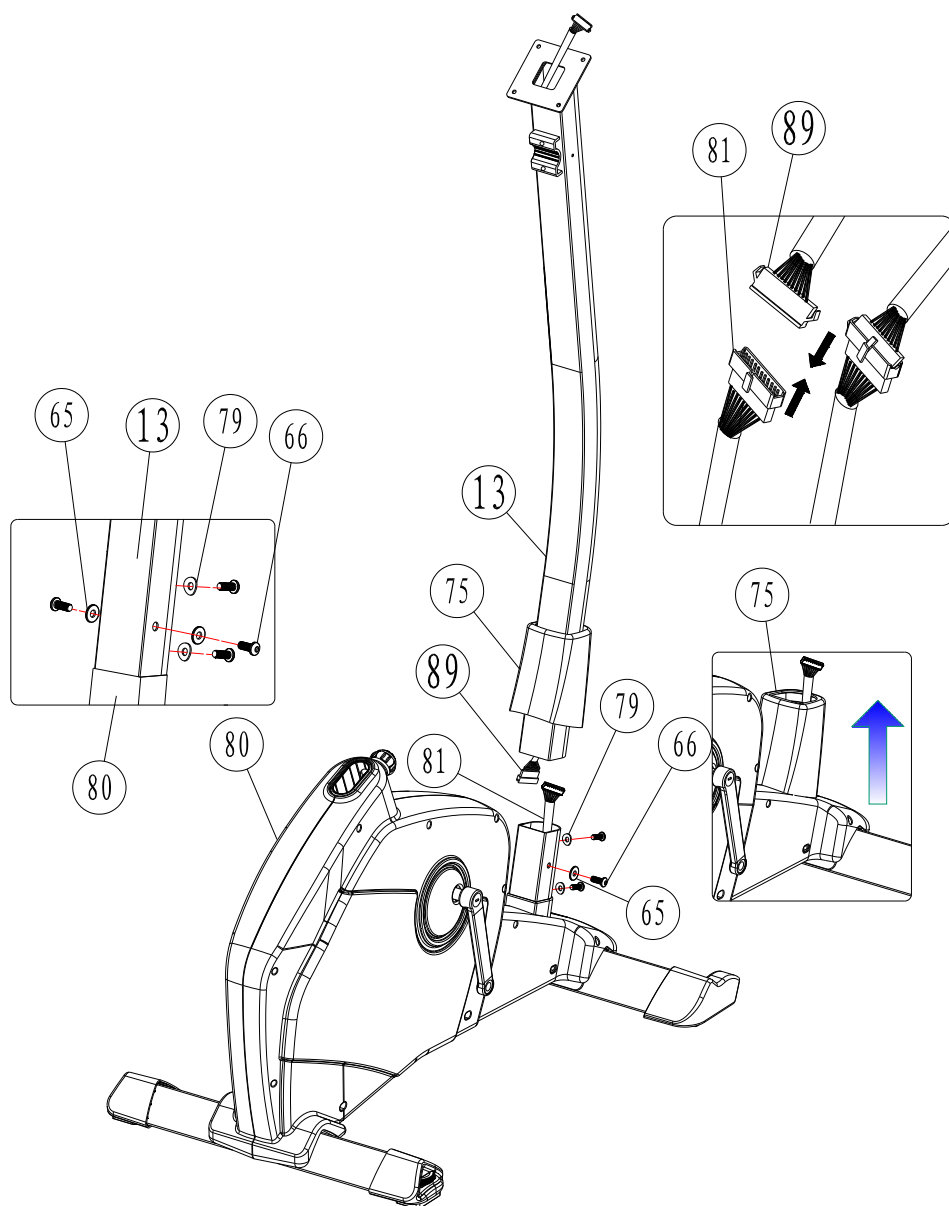
KROK 1



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

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

KROK 2



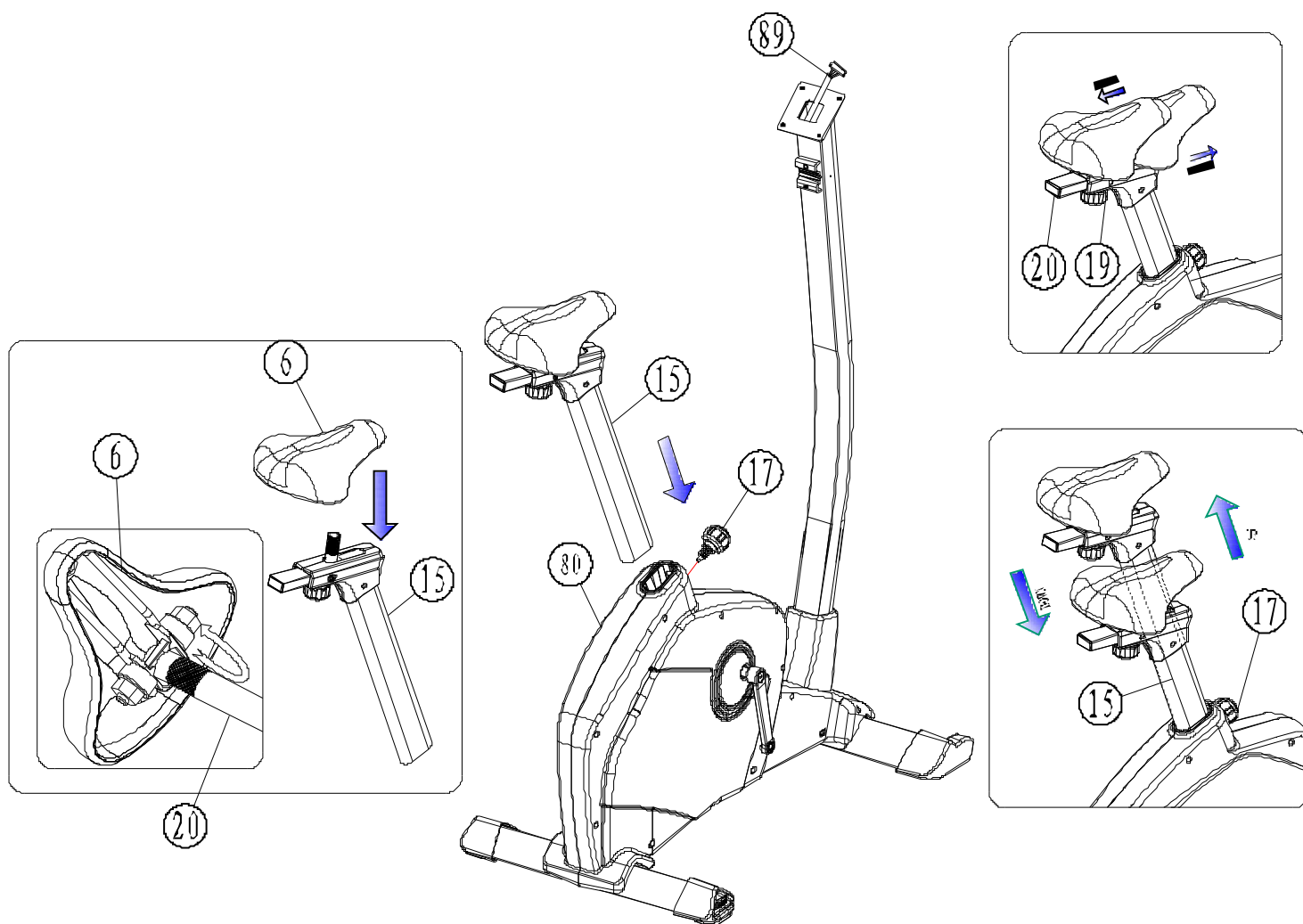
Připevněte vrchní kryt (75) k hlavnímu rámu (80) jak je zobrazeno na pravém ilustračním obrázku.

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

Připevněte hlavní trubku řídicí (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

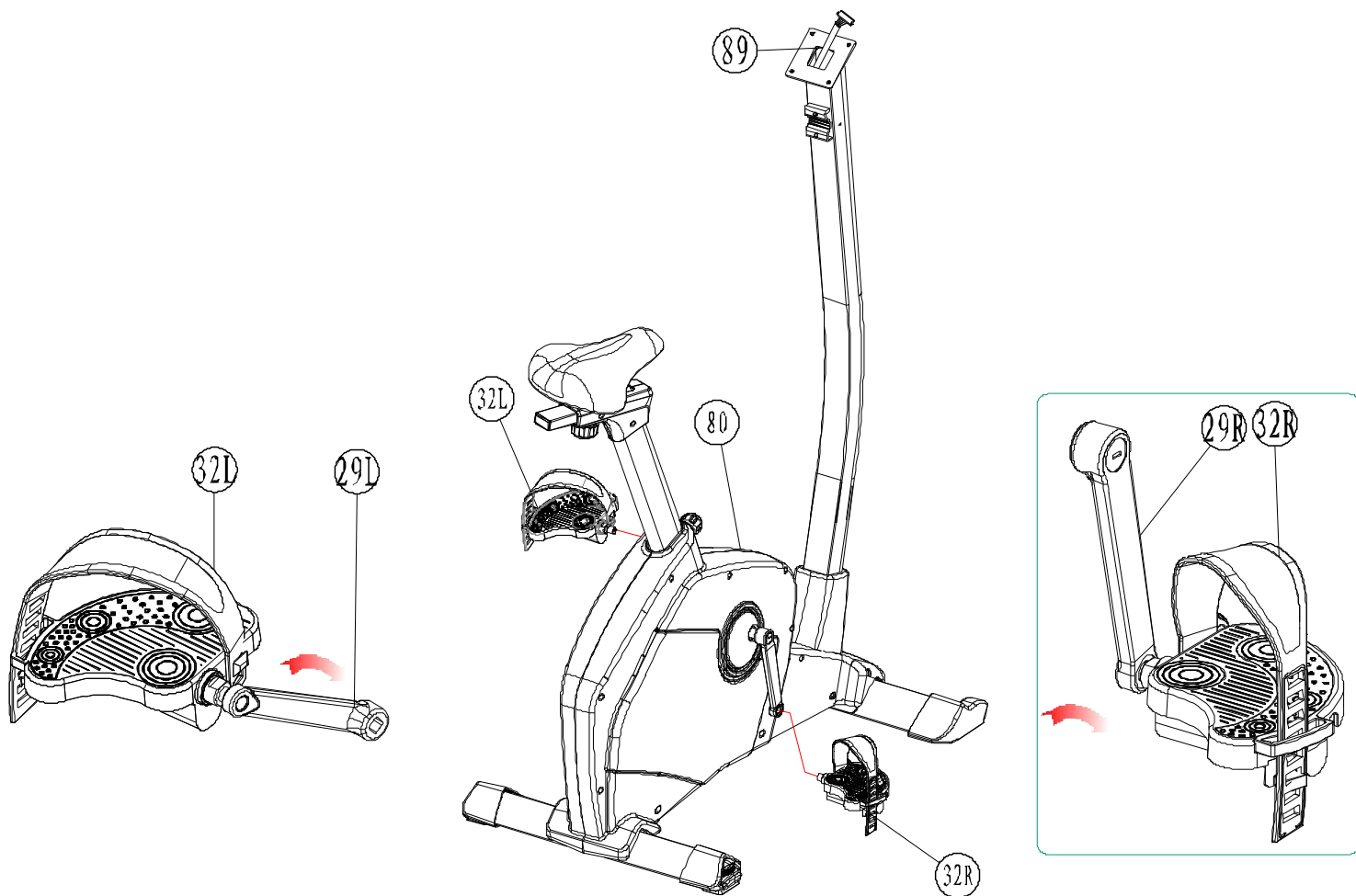


Připevněte sedlo (6) k nastavitelné trubce sedla (15) pomocí knoflíku jak je zobrazeno na levém ilustrativním obrázku.

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.

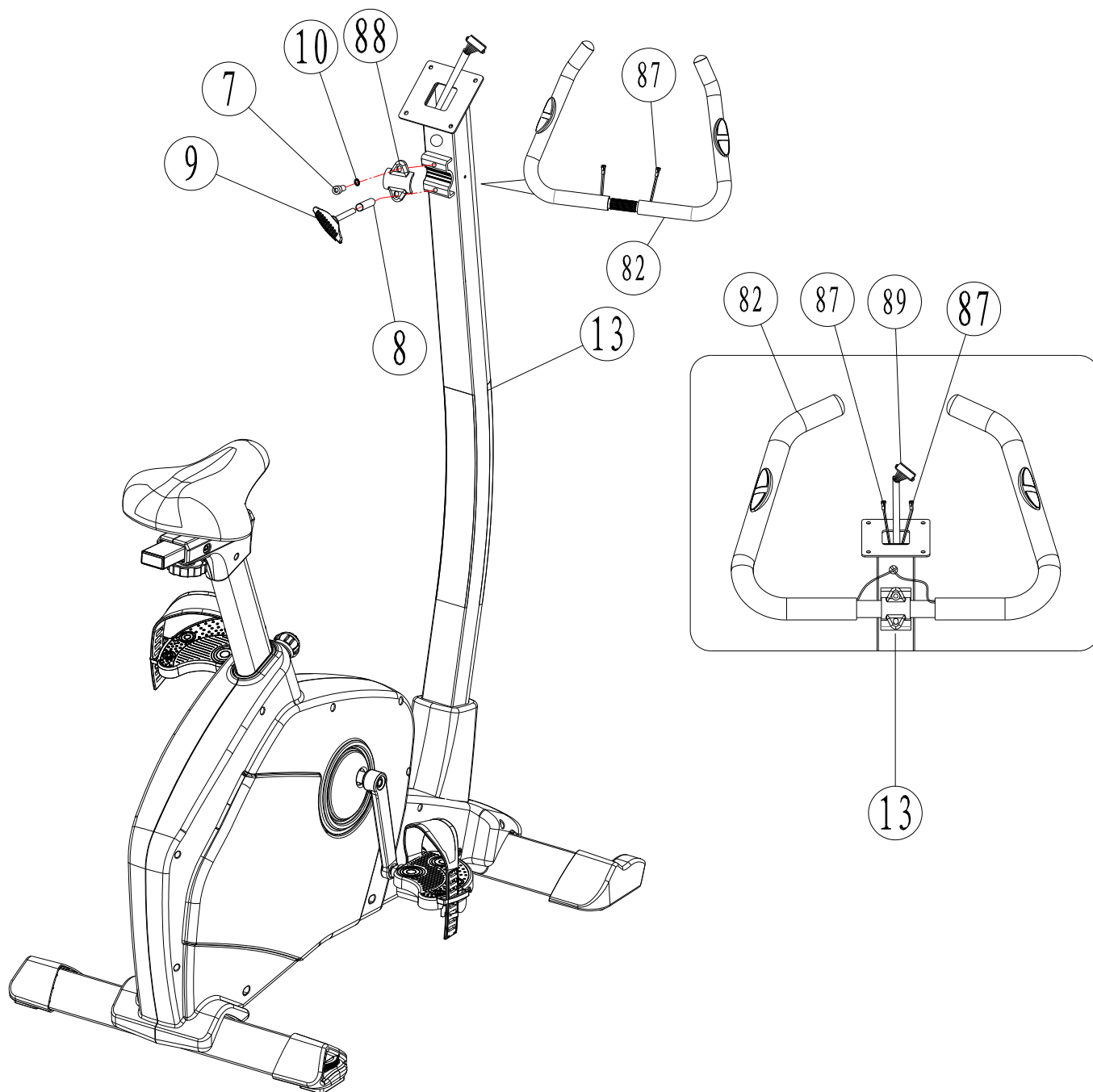
Sedlo lze nastavit dle Vašich potřeb nahoru či dolů, případně i do stran pomocí knoflíku (17). Sedlo lze samozřejmě nastavit dopředu či dozadu pomocí šroubu (19). Tak jak je zobrazeno na obrázcích vpravo.

KROK 4



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

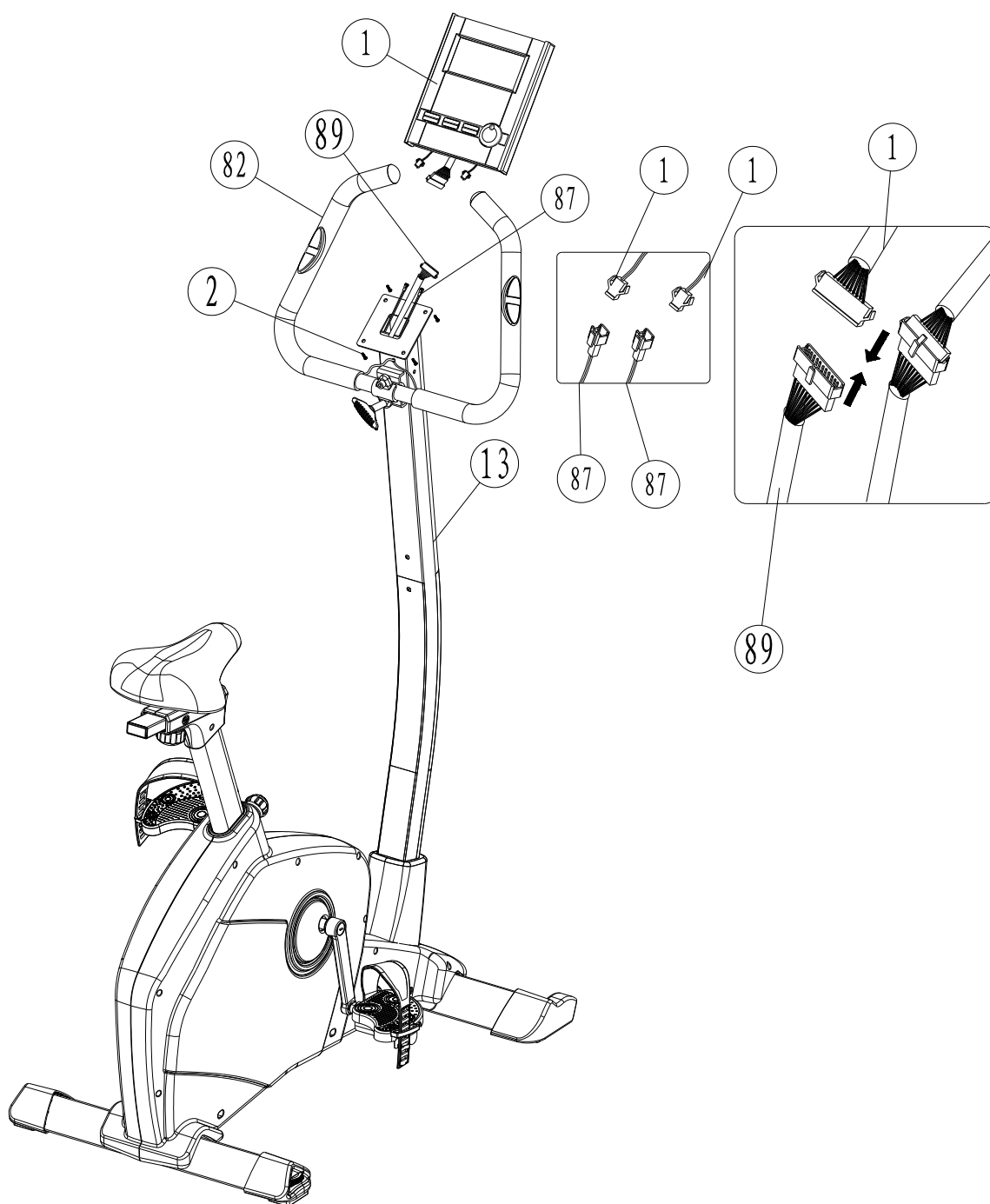
KROK 5



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

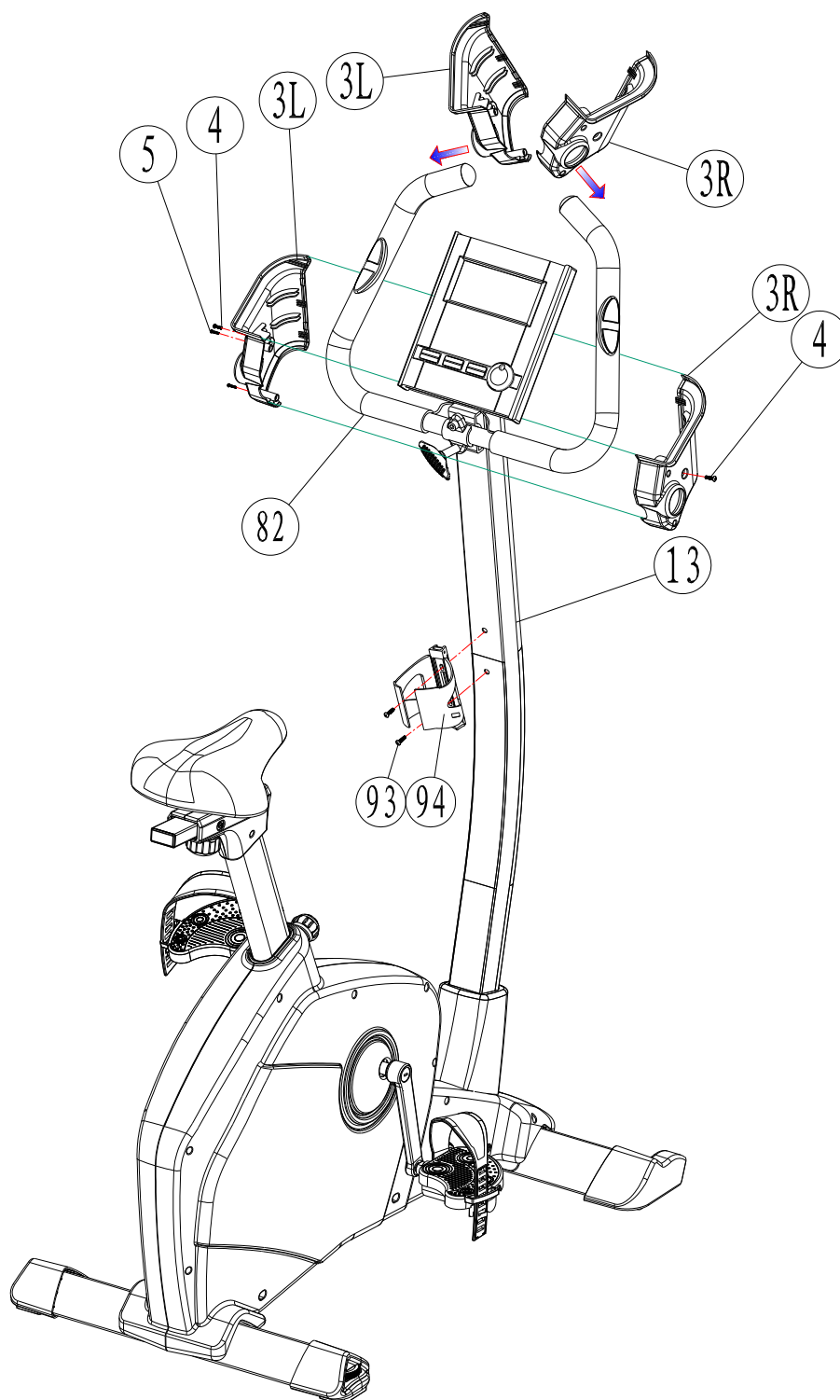


Připojte kabel (89) k počítači (1).

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

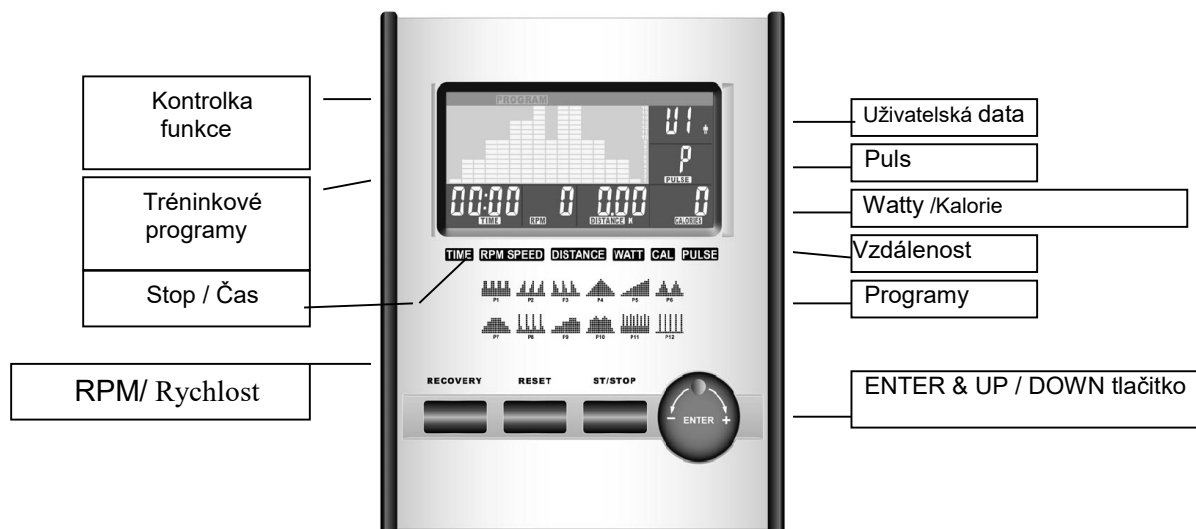
Připevněte počítač (1) na držák počítače pomocí 4 šroubů (2).

KROK 7



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

5. Instrukce pro ovládání počítače



ÚDAJE NA DISPLEJI

Na vrchním řádku displeje je zobrazen režim, ve kterém je ergometr aktuálně nastaven, volit je možné z možností MANUAL / PROGRAM / WATT / HRC / USER, vysvětlení jednotlivých režimů najdete níže v kapitole "Popis funkcí". Na displeji počítače jsou dále zobrazeny následující měřené hodnoty, v případě WATT/CALORIE a RPM/SPEED se na displeji střídají po 6 vteřinách.

RPM	Otáčky šlapek za minutu (rozsah 0-15-999)
SPEED	Rychlost šlapání v km/ hodinu (rozsah 0.0-99.9 km/h)
TIME	Celkový čas od posledního resetování (rozsah 0.00-99.59)
DISTANCE	Ujetá vzdálenost v kilometrech (rozsah 0.00-99.99 km)
CALORIE	Spotřebované kalorie (rozsah 0-999 kCal) - upozorňujeme, že hodnoty kalorií jsou na fitness strojích pouze orientační
WATT	Zátěž ve wattech (rozsah 0-999W)
PULSE	Aktuální tepová frekvence (rozsah 30-240) - měření tepu je možné buď dotykovými senzory instalovanými na řídicích strojích, nebo bezdrátově hrudním pásem, který lze ke stroji dokoupit.

FUNKCE TLAČÍTEK

ENTER +/-	Sloučený otočný volič s potvrzovacím tlačítkem. Jeho otáčením nastavíte požadovanou hodnotu, či zvolíte požadovaný program, jeho stiskem volbu potvrdíte.
RESET	Tlačítko pro vynulování měřených hodnot a vrácení do stavu volby režimu.
START/STOP	Přepíná počítač mezi stavy START/STOP, zastavuje a spouští měření.
RECOVERY	Tlačítko pro spuštění testu kondice na základě rychlosti poklesu vydýchávacího tepu.

ZAPNUTÍ POČÍTAČE

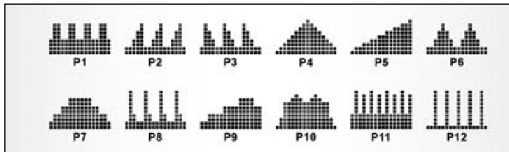
Zastrčte přiložený napájecí adaptér (6 voltů, 1A) do zdířky napájení na ergometru, najdete ji dole u podlahy u zadní nohy stroje. Po zastrčení adaptéru se počítač automaticky zapne do výchozího režimu volby uživatele.

Pokud na ergometru sedíte poprvé, můžete si pomocí otočného voliče +- vybrat některého z uživatelů U1 až U4, potvrdíte jej stiskem tlačítka ENTER. Následně po vás bude počítač vyžadovat zadání osobních hodnot jako je pohlaví, věk, cílová tepová frekvence a zátěž ve wattch, k nastavení opět slouží univerzální volič +- a k potvrzení hodnoty tlačítko ENTER. Poslední dvě hodnoty slouží pouze pro dané programy, nemusíte je nastavovat.

Po zvolení a nastavení uživatele se rozblíká horní řádek displeje s volbou režimu, viz níže.

POPIS REŽIMU

Ergometr umožňuje používání v několika tréninkových režimech, z nichž si jistě vybere každý ten nejvhodnější pro daný účel. Režim je zobrazen v horním řádku displeje, zvolit jej lze buď po zapnutí počítače, nebo po stisku tlačítka RESET pokud je počítač zastavený (tlačítko STOP). Při volbě celý horní řádek se všemi režimy bliká, požadovaný režim zvolíte otáčením voliče ENTER a jeho následným stiskem zvolený režim potvrdíte. Zde najdete popis jednotlivých režimů:

- MANUAL** Manuální režim při kterém lze otočným voličem ENTER zvolit ručně požadovanou zátěž na které chcete šlapat. Zátěž je zobrazena na displeji v rozsahu 1-16. V tomto režimu lze měřené hodnoty času, ujetých kilometrů či kalorií buď načítat od nuly, nebo nastavit cílové hodnoty a na displeji sledovat jejich pokles. Možné je též nastavení maximální hranice tepu, při které má zaznít výstražný signál. Trénink zahájíte stiskem tlačítka START/STOP.
- PROGRAM** Režim profilového tréninku umožňuje automatickou změnu zátěže dle zvoleného profilu trati. Ergometr má nainstalovaných 12 pevně daných automatických programů (P1-P12), požadovaný program zvolíte otáčením voliče ENTER a jeho následným stiskem vybraný profil potvrdíte. Po potvrzení lze ještě změnit požadovanou úroveň zátěže, ve které program bude spuštěn. Po stužení mění ergometr během šlapání automaticky zátěž dle vyobrazeného profilu trati, bliká vždy sloupec, ve kterém právě jedete. V tomto režimu lze měřené hodnoty času, ujetých kilometrů či kalorií opět buď načítat od nuly, nebo nastavit cílové hodnoty a na displeji sledovat jejich pokles. Možné je též nastavení maximální hranice tepu, při které má zaznít výstražný signál. Trénink zahájíte stiskem START/STOP.
- 
- WATT** Tento režim udržuje konstantní hodnotu wattů, uživatel si může nastavit požadovanou hodnotu mezi 10-350 Watt otáčením voliče ENTER. Pro potvrzení Vámi zvolené volby stisknete START/STOP tlačítko. Přenastavením kontroly WATT můžete zvyšovat svoji kondici. I v tomto režimu lze měřené hodnoty času, ujetých kilometrů či kalorií opět buď načítat od nuly, nebo nastavit cílové hodnoty a na displeji sledovat jejich pokles. Možné je též nastavení maximální hranice tepu, při které má zaznít výstražný signál. Trénink zahájíte stiskem tlačítka START/STOP.
- PERSONAL** Varianta režimu PROGRAM, při které má uživatel možnost si vytvořit svůj vlastní profilový program (U1 až U4) a ten si uložit do paměti počítače. Po jeho vyvolání a spuštění mění ergometr během šlapání automaticky zátěž dle vyobrazeného profilu trati, bliká vždy sloupec ve kterém právě jedete. Vytváření uživatelského programu - Zvolte v horním řádku displeje režim PERSONAL, následně vyberte uživatele U1 až U4 a potvrďte. Rozblíká se první sloupec zátěže, otáčením voliče + - nastavíte požadovanou zátěž v této první části trati a uložíte ji stiskem voliče ENTER. Stejným způsobem nastavíte postupně i zbylé sloupce a na konci program uložíte.
- H R C** Režim automatické změny zátěže dle cílové tepové frekvence. V tomto režimu nastavuje ergometr automaticky zátěž dle rozdílu mezi přednastavenou tepovou frekvencí a vaší aktuální tepovou frekvencí. Je-li váš tep vyšší, než požadovaný pak zátěž ubere a naopak. Snaží se tedy cvičence udržet na optimálním tepu, kde jsou tréninkové výsledky nejlepší.

Program má několik variant, pokud zvolíte režim HRC, bliká v sekci pulsu spodní symbol srdce s hodnotou 55%. Prostřednictvím otočného spínače máte výběr nastavení 55, 75, 90 % tepového maxima, případně ruční nastavení cílové srdeční frekvence „Tag“. Tepové maximum je přitom zjištěno na základě hodnot uživatele (pohlaví, věk). Procentní předvolené hodnoty 55%, 75% a 90% se vztahují k maximální tepové frekvenci (220 - věk) a jsou předvolbou pro 3 obecné intenzity tréninku pro zdraví:

- 55% maximální tepové frekvence pro optimální využití tuku jako zdroje energie.
- 75% maximální tepové frekvence pro obecný trénink pro zdraví.
- 90% maximální tepové frekvence pro kratší výkonnostní trénink
- Nastavení „Tag“ umožňuje zadání individuální hodnoty pulsu

FUNKCE RECOVERY

Tato funkce slouží pro vyhodnocení vaší kondice, vychází z poklesu tepové frekvence cvičence po došlapání. Jakmile tedy dokončíte své cvičení, zůstaňte v klidu sedět, stiskněte tlačítko RECOVERY a uchopte dotykové snímače tepu (případně použijte hrudní pás, pokud jej máte). Na displeji se začne odečítat 60 vteřin a po tu dobu monitoruje počítač pokles vaší tepové frekvence, symbol srdíčka na displeji bliká v rytmu srdce. Po uběhnutí času se na displeji zobrazí výsledná známka F1 až F6, přičemž F1 je nejlepší (největší pokles tepu), F6 pak nejhorší výsledek. Pokud počítač vyhodnotí vaši kondici na F6, nebuďte zklamáni, u netrénovaných osob to není nic neobvyklého, stav by se měl zlepšit po cca 2 měsících pravidelného tréninku.

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 [Ⓔ]