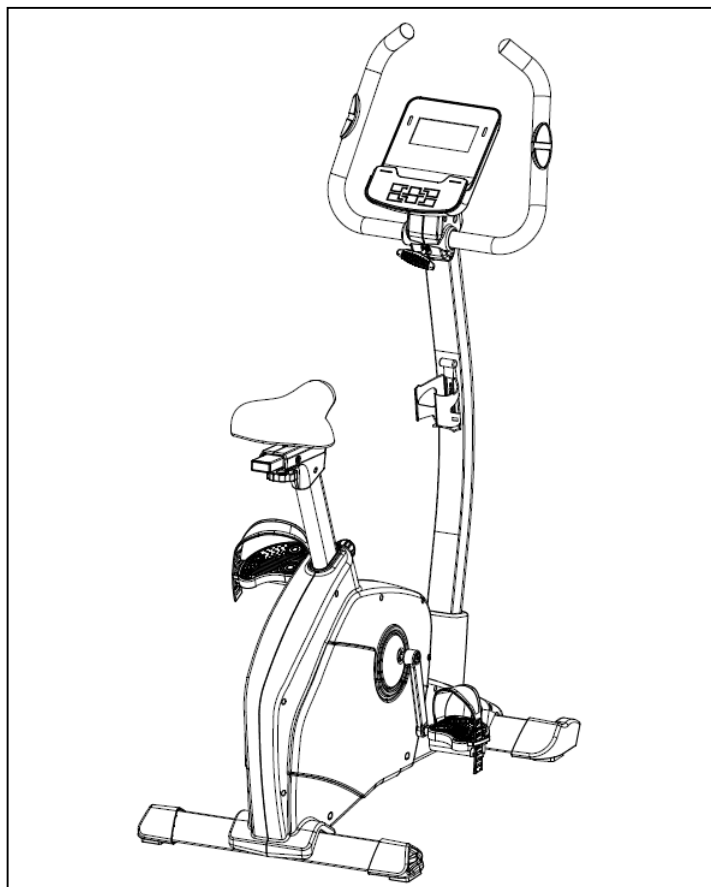


Uživatelský návod - Tiro 70

HB-82032HPM Programmable Upright Bike



Buďte zdraví, buďte fit

Draží zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit trenažér 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

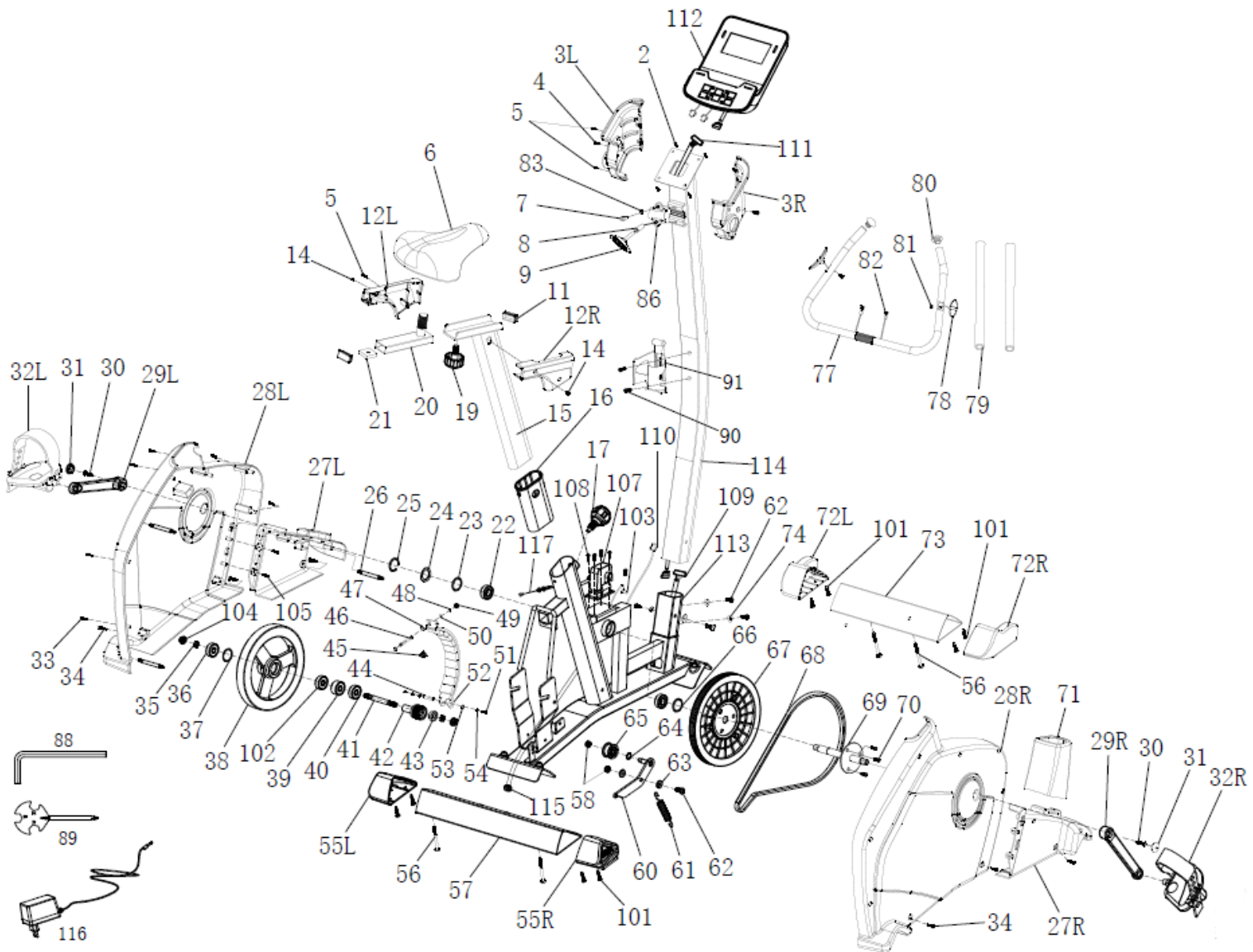
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- 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. Rozložený náčrt



3. Kusovník

Číslo #	Popis	Ks
2	Screw M5	4
3L	Computer plastic cover (Left)	1
3R	Computer plastic cover (Right)	1
4	Screw M5	3
5	Self-tapping screw M4	7
6	Saddle	1
6-1	Saddle holder	1
6-2	Screw	3
6-3	Washer	3
7	Round head screw M7	1
8	Tube spacer	1
9	T-shaped Knob	1
11	Tube end cap	2
12L	Seat post plastic cover(Left)	1
12R	Seat post plastic cover(Right)	1
14	Screw M5	2
15	Seat post	1
16	Bushing	1
17	Round head grooved pin	1
19	Knob M12	1
20	Slide tube	1
21	Nut	1
22	Bearing	3
23	Washer	3
24	Curved washer	1
25	C shaped washer	1
26	Connecting tube	3
27L	Front plastic cover (Left)	1
27R	Front plastic cover (Right)	1

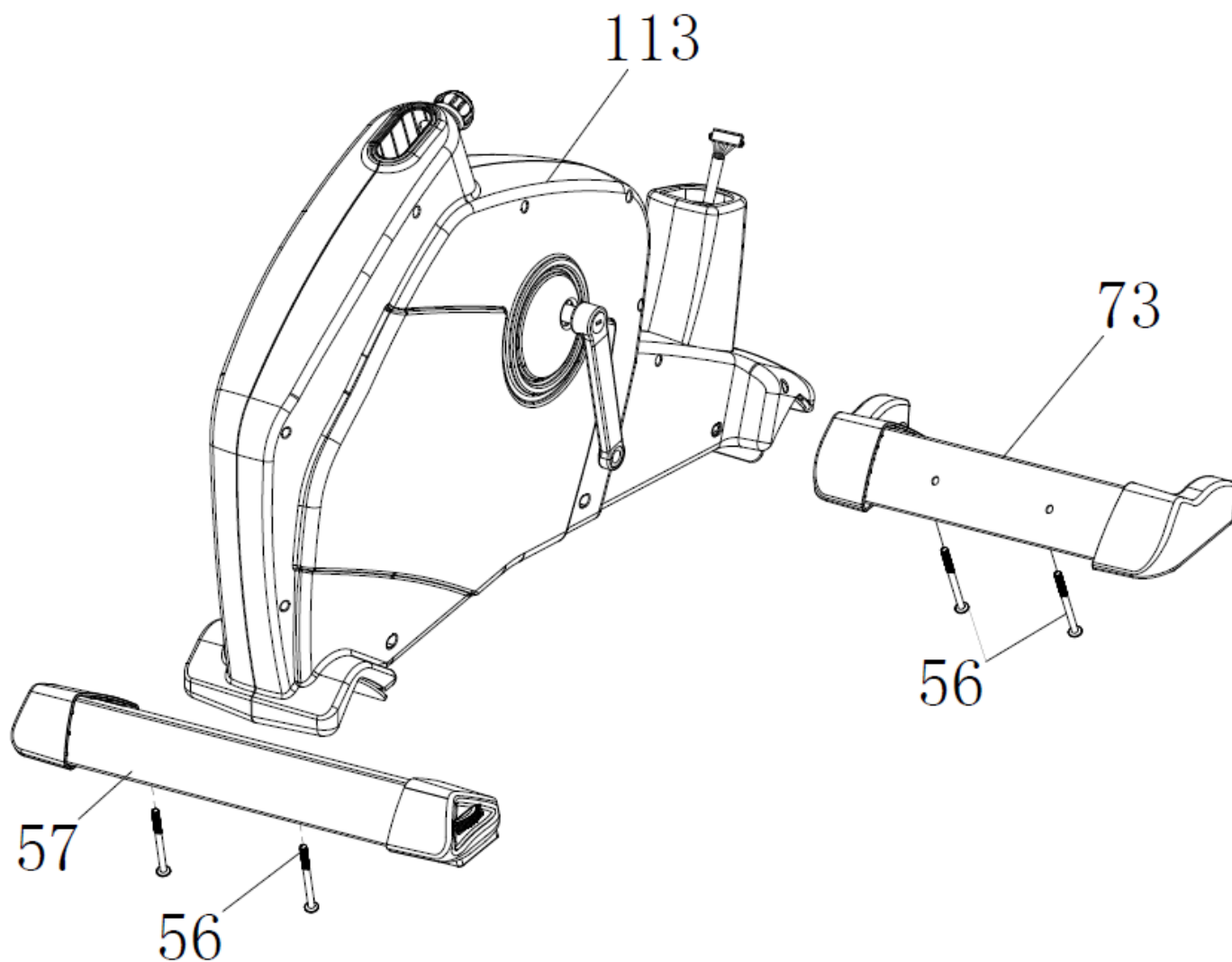
28L	Chain cover (Left)	1
28R	Chain cover (Right)	1
29L	Crank (Left)	1
29R	Crank (Right)	1
30	Anti-loose hex head bolt M8	2
31	Crank end cap	2
32L	Pedal (Left)	1
32R	Pedal (Right)	1
33	Self-tapping screw M4	8
34	Screw M5	14
35	Nut M10	2
36	Bearing	1
37	Washer	1
38	Flywheel	1
39	Oneway bearing	1
40	Bearing	1
41	Axle for flywheel	1
42	Small belt wheel	1
43	Bearing	1
44	Flywheel shaft	1
45	Tapered spring	1
46	Hex screw M6	1
47	Nut M6	1
48	Washer	1
49	Nut M6	1
50	Plastic washer	1
51	Hex screw M6	2
52	Magnet set	1
53	Spring washer	2
54	Washer	2
55L	Rear end cap Left	1
55R	Rear end cap Right	1
56	Allen head screw M8	4
57	Rear Stabilizer	1

58	Nut	2
60	Idler rack	1
61	Spring	1
62	Allen head screw M8	5
63	Flat washer	4
64	Wave washer	1
65	Idler	1
66	Washer	2
67	Belt wheel	1
68	Belt	1
69	Pedal Axle	1
70	Allen head screw M8	3
71	Main post plastic cover	1
72L	Front end cap Left	1
72R	Front end cap Right	1
73	Front Stabilizer	1
74	Curved washer	2
77	Handlebar	1
78	Hand pulse pad	2
79	Handlebar foam	2
80	End cap	2
81	Screw	2
82	Hand pulse cable	1
83	Spring washer	1
86	Handlebar holder plate	1
88	Allen key wrench	1
89	Combination wrench	1
90	Screw	2
91	Bottle holder	1
101	Screw	8
102	Bearing	1
103	Sensor	1
104	Flange nut	2
105	Self tapping screw	4

107	Motor	1
108	Screw	4
109	Lower computer cable	1
110	Sensor cable	1
111	Upper computer cable	1
112	Computer	1
113	Main frame	1
114	Handlebar post	1
115	DC cable	1
116	Adapter	1
117	Cable	1

3. Montážní instrukce

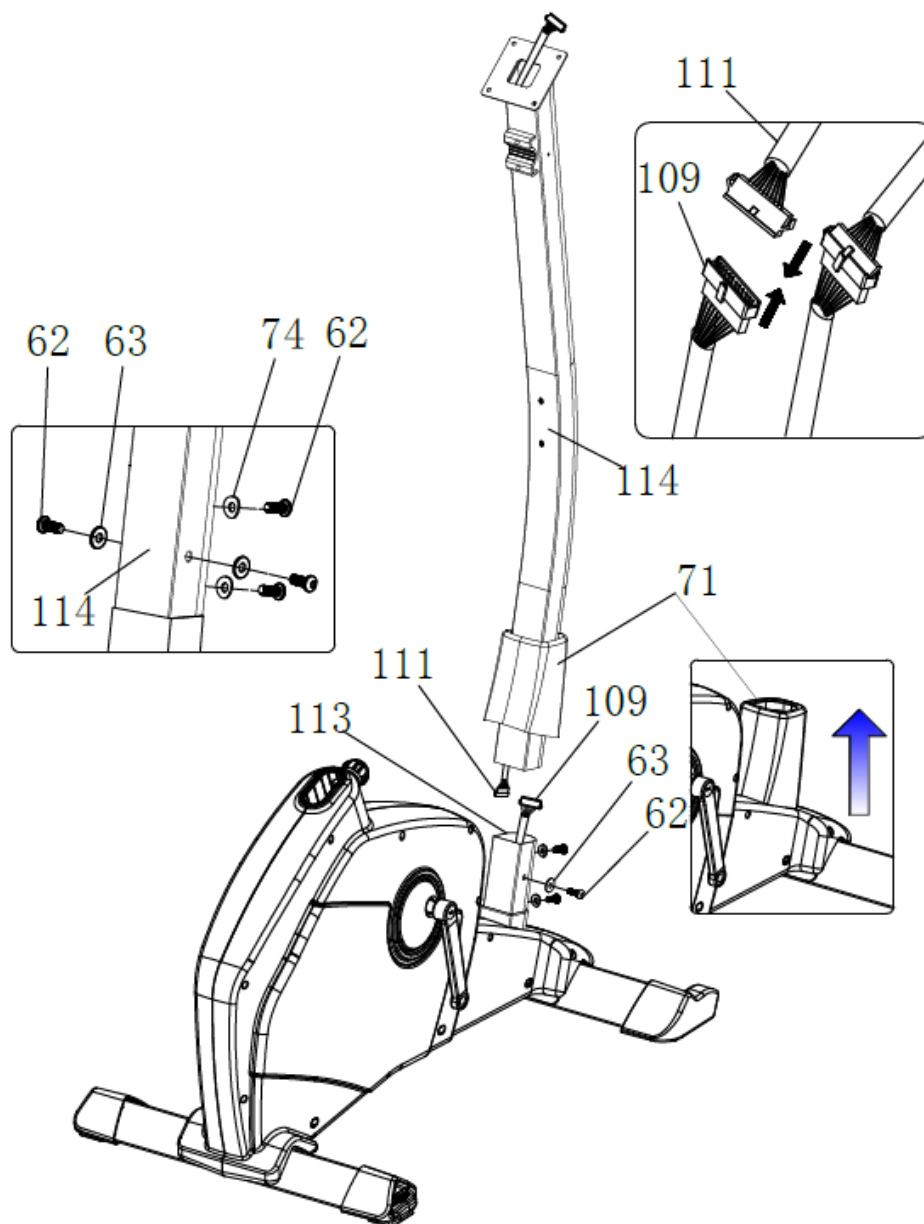
Krok 1



A. Připevněte přední stabilizér (73) k hlavnímu rámu (113) pomocí M8 šroubu (56) a pevně utáhněte.

B. Připevněte zadní stabilizér (57) k hlavnímu rámu (75) pomocí M8 šroubu (56) a pevně utáhněte.

Krok 2



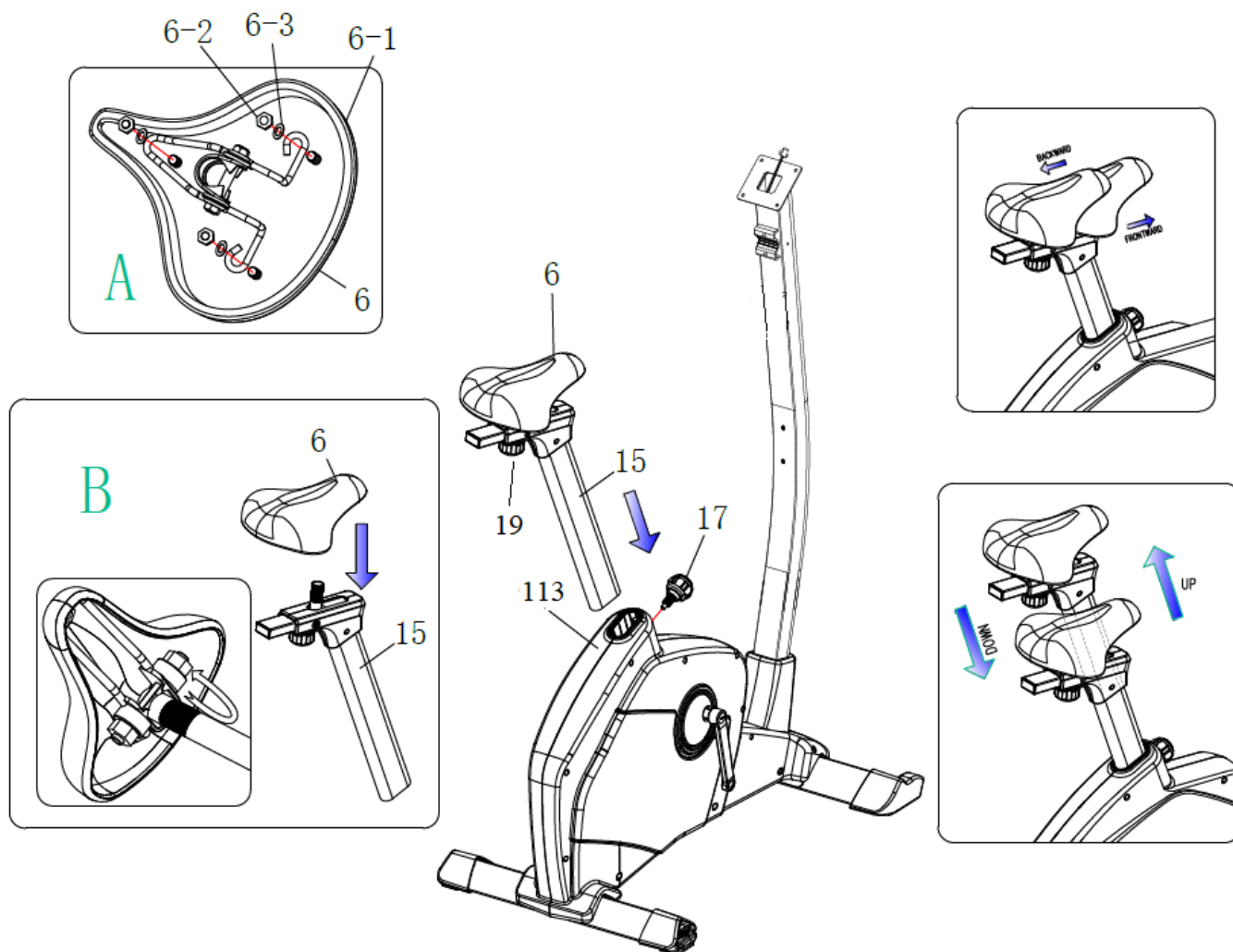
Zvedněte plastový kryt (71) na hlavním rámu (113) na obrázku vpravo. Poté připevněte stojan madel (114).

B. Spojte horní kabel počítače (111) se spodním kabelem počítače (109) – na obrázku vpravo nahoře.

C. Připevněte stojan madel (114) k hlavnímu rámu (113) pomocí M8 šroubu (62), M8 podložky (74) a M8 ploché podložky (63).

Šrouby řádně utáhněte. Poté stáhněte plastový kryt (71) zpět dolů.

Krok 3



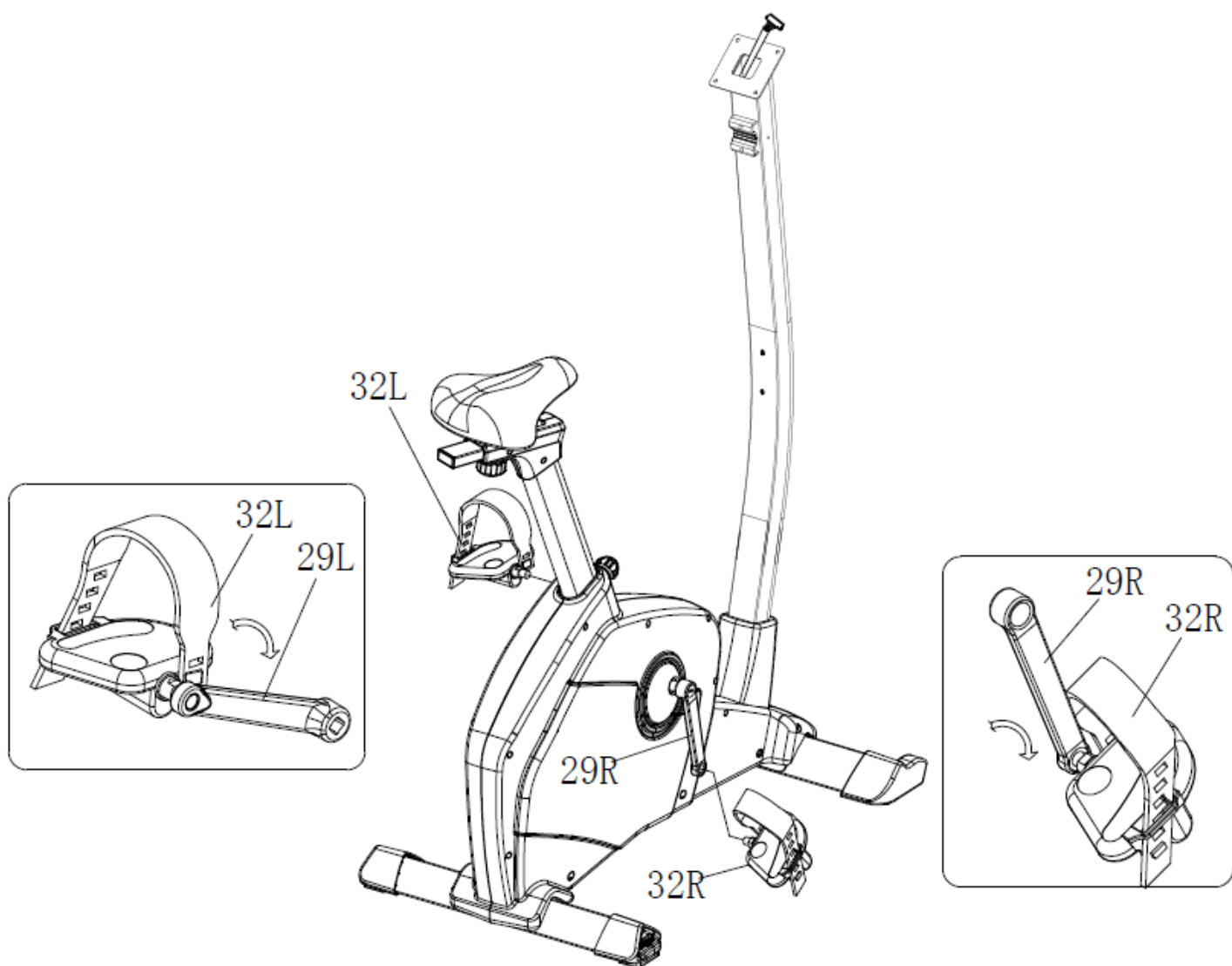
A. Připevněte držák sedla (6-1) k sedlu (6) pomocí šroubu (6-2) a podložky (6-3).

B. Připevněte sedlo (6) ke stojanu sedla (15) maticí – na levém obrázku.

C. Vsuňte stojan sedla (15) do hlavního rámu (113), nastavte požadovanou výšku a zajistěte kulatým pinem (17) a pevně utáhněte.

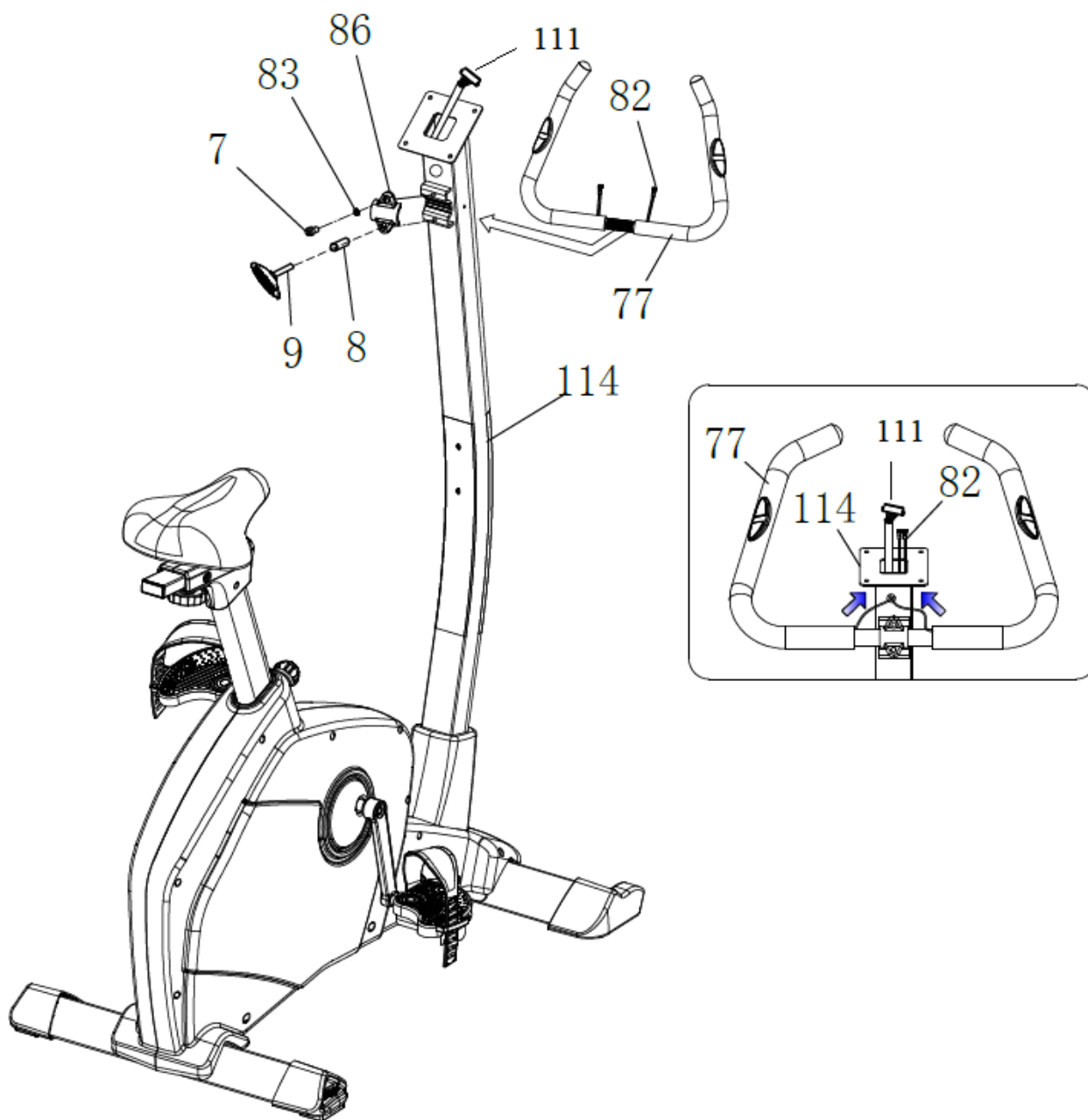
D. Výšku stojanu lze upravit nahoru a dolů vysunutím pinu (17) a pohybem stojanu. Sedlo lze také nastavit pohybem vpřed a vzad pomocí kolíku (19). Podívejte se na obrázky.

Krok 4



Nasadíte levý a pravý pedál (32L) a (32R) na levou a pravou páku (29L) a (29R).

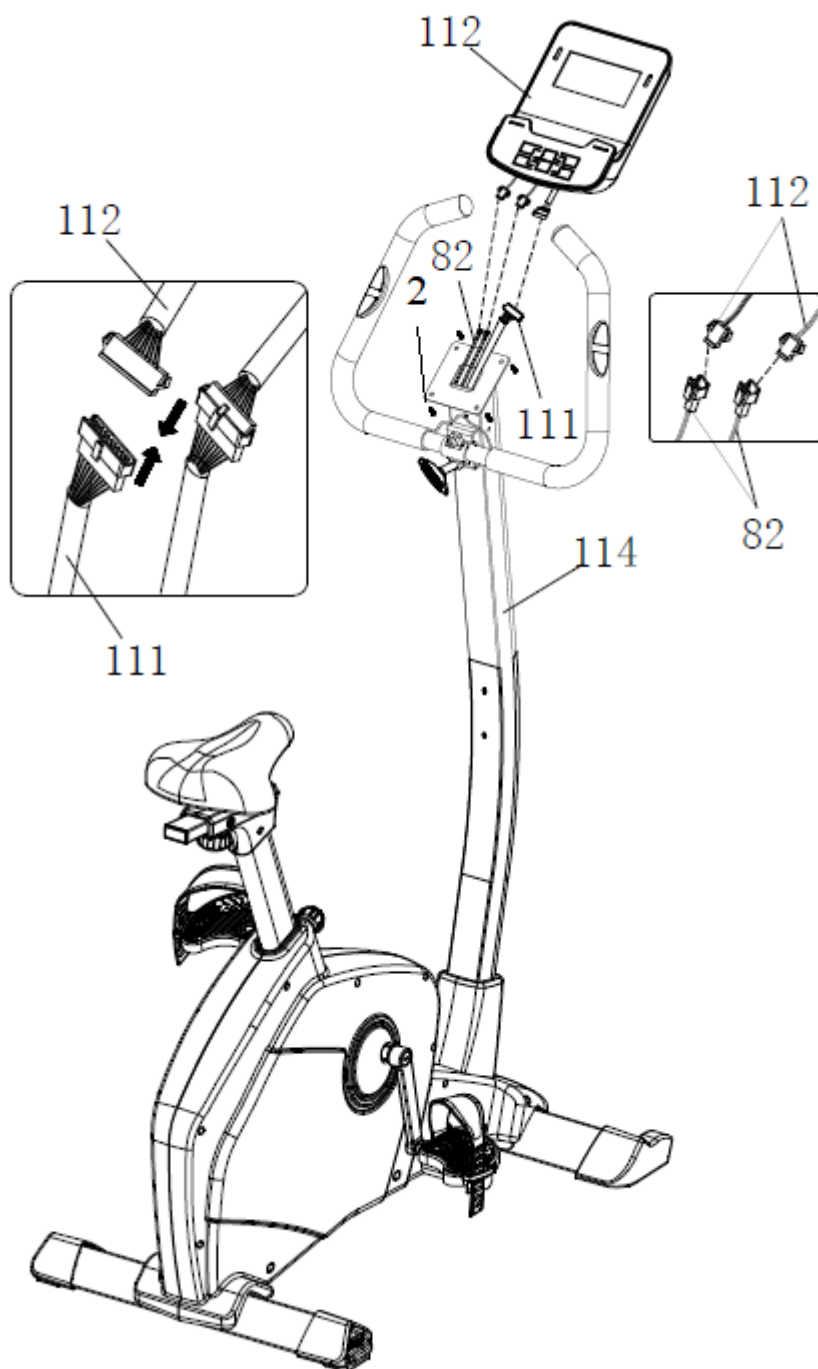
Krok 5



A. Připevněte madla (77) na držák madel (114) pomocí T-podložky (8) a T-kolíku (9), kulatého šroubu (7), pružné podložky (83) a destičky držáku (86). Šrouby řádně utáhněte.

B. Nezapomeňte protáhnout kabel pulsu (82) skrz otvor u destičky (86) a protáhnout horním prostorem spolu s horním kabelem počítače (111), obrázek vpravo.

Krok 6

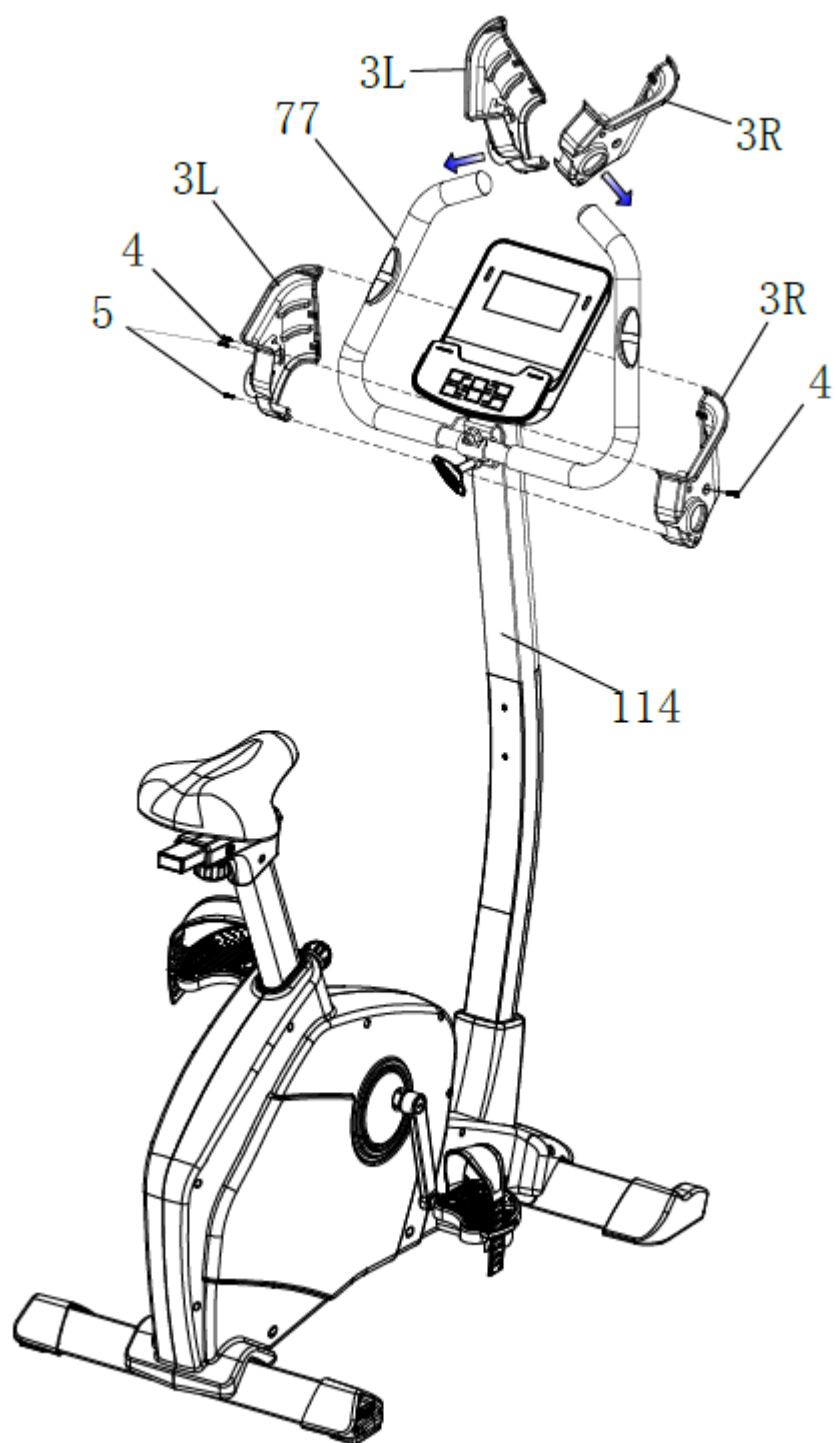


Připojte horní kabel počítače (111) k počítači (112).

Připojte 2 kabely senzorů (82) k počítači (112).

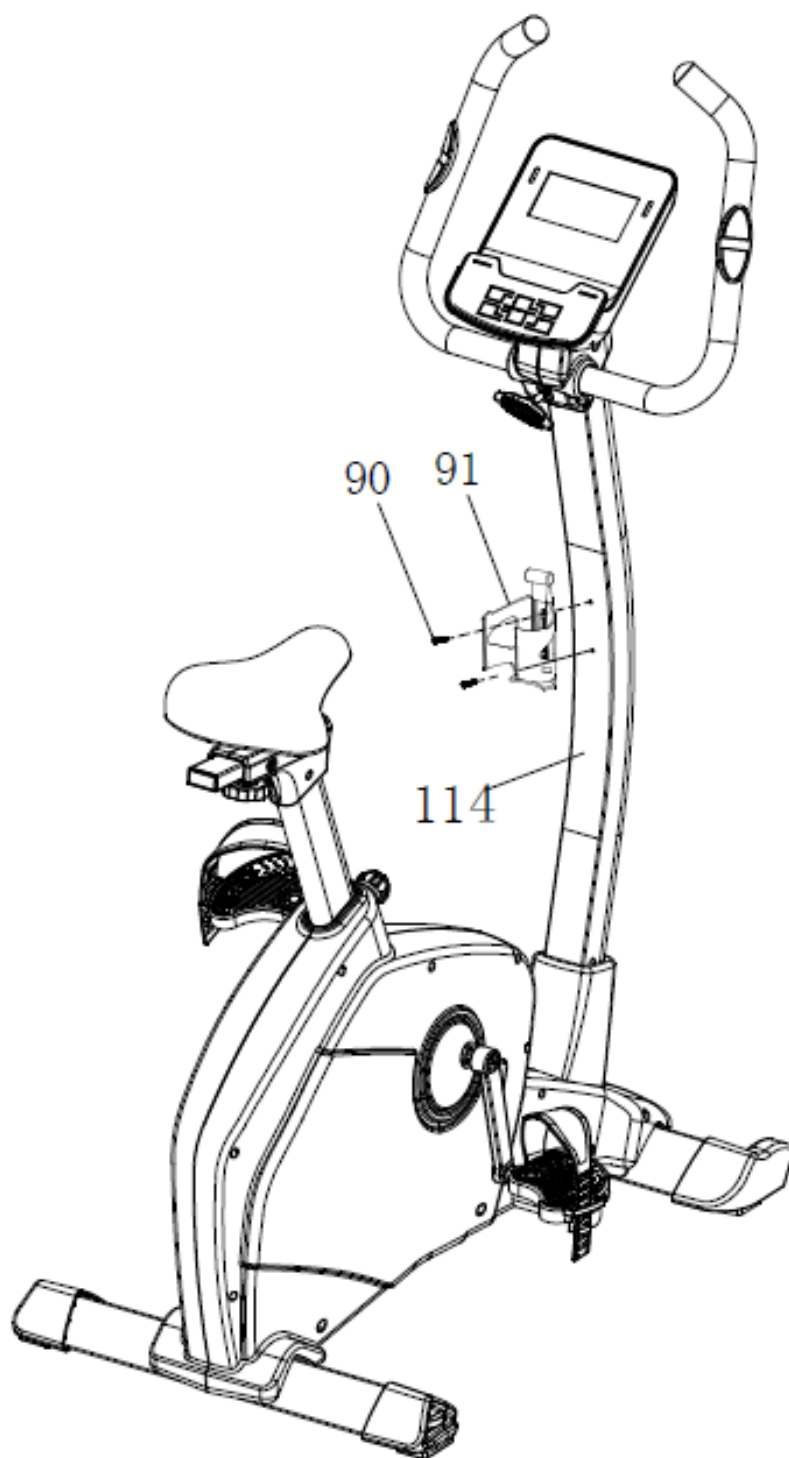
Připevněte počítač (112) na poděru pomocí 4 šroubů (2).

Krok 7



Připevněte levý a pravý plastový kryt počítače (3L+3R) na hlavní držák (114) pomocí M4 šroubů (5) a M5 šroubů (4).

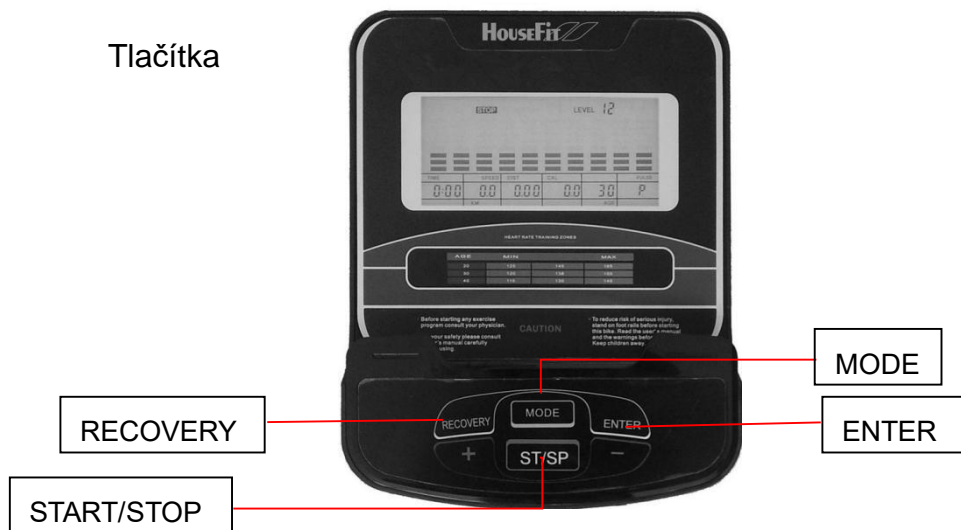
Krok 8



Připevněte držák lahve (91) ke stojanu madel (114) pomocí 2 šroubů (90).

5. Počítač

Tlačítka



Tlačítka

- START/STOP(ST/SP):**
1. Spustí/zastaví cvičení.
 2. Spustí měření tělesného tuku.
 3. Dlouhým stiskem po dobu 3 vteřin resetujete naměřené hodnoty

DOWN: Snižuje hodnoty pro nastavení: času - TIME, vzdálenosti - DISTANCE, atd. Během cvičení snižuje hodnotu zátěže.

UP : Zvyšuje hodnoty pro nastavení: času - TIME, vzdálenosti - DISTANCE, atd. Během cvičení zvyšuje hodnotu zátěže.

- MODE(ENTER):**
1. Potvrzení hodnot
 2. Stiskem přepíná mezi RPM (otáčky za minutu) na SPEED (rychlost), ODO (celkový počet kroků), DIST (vzdálenost), WATT (výkon) a kalorie během cvičení

TEST(PULSE - RECOVERY): Stiskněte tlačítko Recovery pro spuštění testu obnovy srdečního pulsu. Držte pevně obě dlaně na madlech a počítač začne odpočítávat 60 vteřin, zatímco měří váš puls. Po skončení odpočtu se zobrazí vaše fitness skóre 1-6. F1 znamená nejlepší výsledek, F6 znamená nejhorší

MODE Stiskněte při přepnutí displeje mezi RPM otáčkami na Rychlost, ODO na vzdálenost, WATT na kalorie během tréninku

RESET (pokud je na počítači): Slouží k vymazání aktuálních hodnot při nastavení. Dlouhým stiskem po dobu 3 vteřin se všechny hodnoty vynulují.

BODY FAT (pokud je na počítači): Stiskem spustíte BODY FAT program.

Výběr cvičení

Po spuštění počítače použijte UP a DOWN tlačítka pro výběr programu a poté stiskněte ENTER pro potvrzení.

Nastavení parametrů cvičení

Po výběru programu, můžete upravit parametry daného programu dle vašich požadavků.

Parametry cvičení:

Čas - TIME / Vzdálenost - DISTANCE / Kalorie - CALORIES / Věk - AGE

Poznámka: U některých programů nelze nastavit všechny parametry.

Po výběru programu a stisknutí ENTER, začne blikat "Time"-čas. Stiskem UP nebo DOWN KEY nastavíte požadovanou hodnotu času. Stiskem ENTER nastavení hodnot uložíte. Začne blikat další parametr. Pomocí UP a DOWN tlačítek nastavte všechny parametry, které nastavit lze. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Funkce programů

Manual (P1)

Vyberte "**Manual**" pomocí UP a DOWN a poté stiskněte ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka: Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.

Přednastavené programy (P2-P7)

Počítač nabízí 6 přednastavených programů.
Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Jeden z přednastavených programů vyberte pomocí tlačítek UP a DOWN a poté stiskněte ENTER pro potvrzení výběru. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka: Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.

Program měření tělesného tuku BODY FAT (P8)

Nastavení hodnot pro program Body Fat

Vyberte "**BODY FAT Program**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. Začne blikat "Male - muž" nastavte pohlaví pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER pro uložení pohlaví pokračování v nastavení.

"175" přednastavená výška začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte výšku a potvrďte stiskem ENTER pro uložení výšky a pokračování v nastavení.

"75" přednastavená váha začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte váhu a potvrďte stiskem ENTER pro uložení váhy a pokračování v nastavení.

"30" přednastavený věk začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte věk a potvrďte stiskem ENTER pro uložení.

Stiskněte START/STOP pro zahájení měření a položte obě dlaně na senzory pulsu na madlech.

Po 15 vteřinách se na displeji zobrazí % tuku v těle, BMR, BMI & BODY TYPE (tělesný typ).

Poznámka: Tělesné typy:

Máme 9 tělesných typů dle vypočítaných % tuku v těle.

Typ 1 je 5% až 9%. Typ 2 je 10% až 14%. Typ 3 je 15% až 19%. Typ 4 je 20% až 24%. Typ 5 je 25% až 29%. Typ 6 je 30% až 34%. Typ 7 je 35% až 39%. Typ 8 je 40% až 44%. Typ 9 je 45% až 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio – Bazální metabolická hodnota

BMI: Body Mass Index

Program s cílem srdečního pulsu (P9)

Nastavení parametrů programu TARGET H.R

Vyberte "**TARGET H.R**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka: Pokud bude puls (± 5) nad nebo pod nastavenou hranicí, počítač automaticky upraví zátěž. Každých 10 vteřin proběhne kontrola pulsu a zátěž se znovu sníží nebo zvýší, když to bude potřeba. Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.

Programy kontroly srdečního pulsu (P10-P12)

Počítač nabízí 3 programy, rozdělení dle maximální hodnoty pulsu:

60% Cílová hodnota = 60% dle výpočtu(220-věk)

75% Cílová hodnota = 75% dle výpočtu(220-věk)

85% Cílová hodnota = 85% dle výpočtu(220-věk)

Nastavení parametrů pro HEART RATE CONTROL

Vyberte jeden z programů "**Heart Rate Control Program**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

Poznámka: Pokud bude puls (± 5) nad nebo pod nastavenou hranicí, počítač automaticky upraví zátěž. Každých 10 vteřin proběhne kontrola pulsu a zátěž se znovu sníží nebo zvýší, když to bude potřeba. Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.

Uživatelský program (P13)

Umožňuje uživateli nastavit svůj vlastní program.

Nastavení parametrů uživatelského programu

Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte uživatelský program a potvrďte stiskem ENTER. První parametr TIME-čas začne blikat, nastavte jej šipkami. Stiskněte ENTER pro uložení a nastavení dalšího parametru. Nastavte všechny požadované hodnoty. Poté začne blikat úroveň 1, nastavte ji šipkami a poté stiskněte ENTER (Nastavte dalších 10 úseků). Poté stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku.

Poznámka: Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí.

ZÁRUKA:

Výrobce:

Housefit Sports Co., Ltd.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.,

Xindian Dist, New Taipei City 231,

Taiwan

www.housefit.com

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6198 00

Praha 9

Tel.: +420 581 201521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz