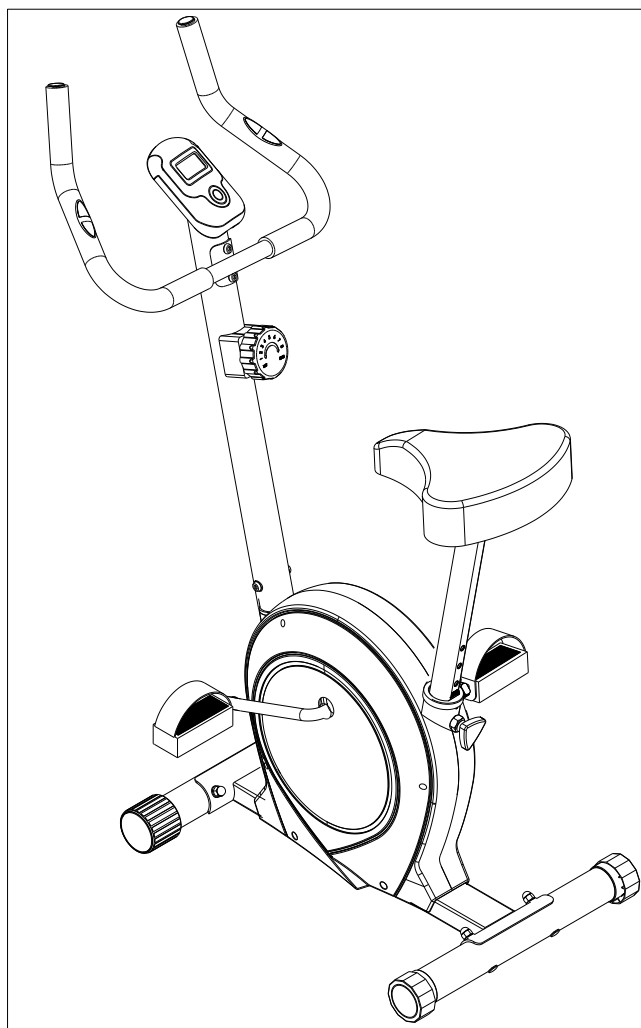


UŽIVATELSKÝ MANUÁL

ROTOPED

TIRO 15

(HB-8289 HP)

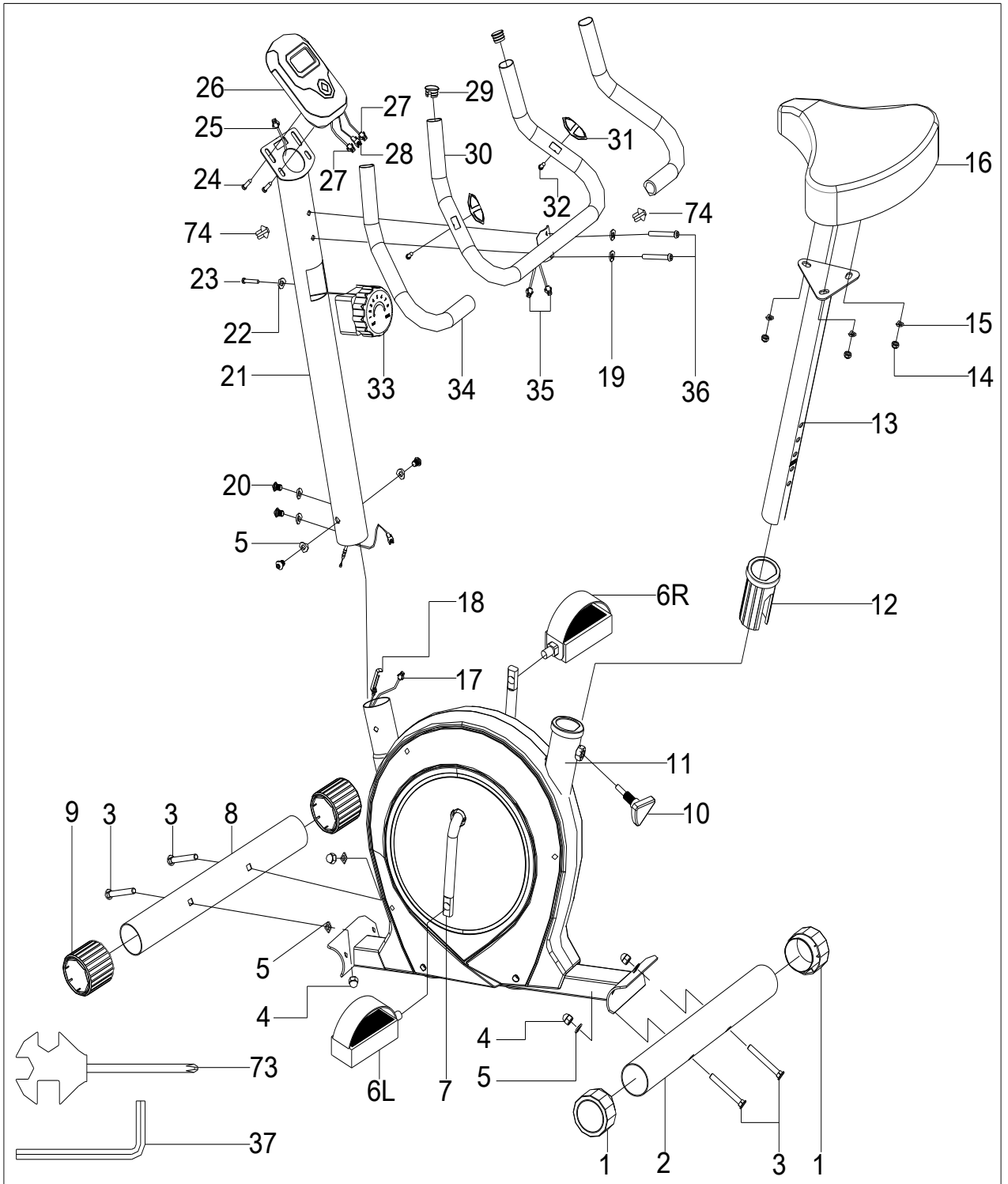


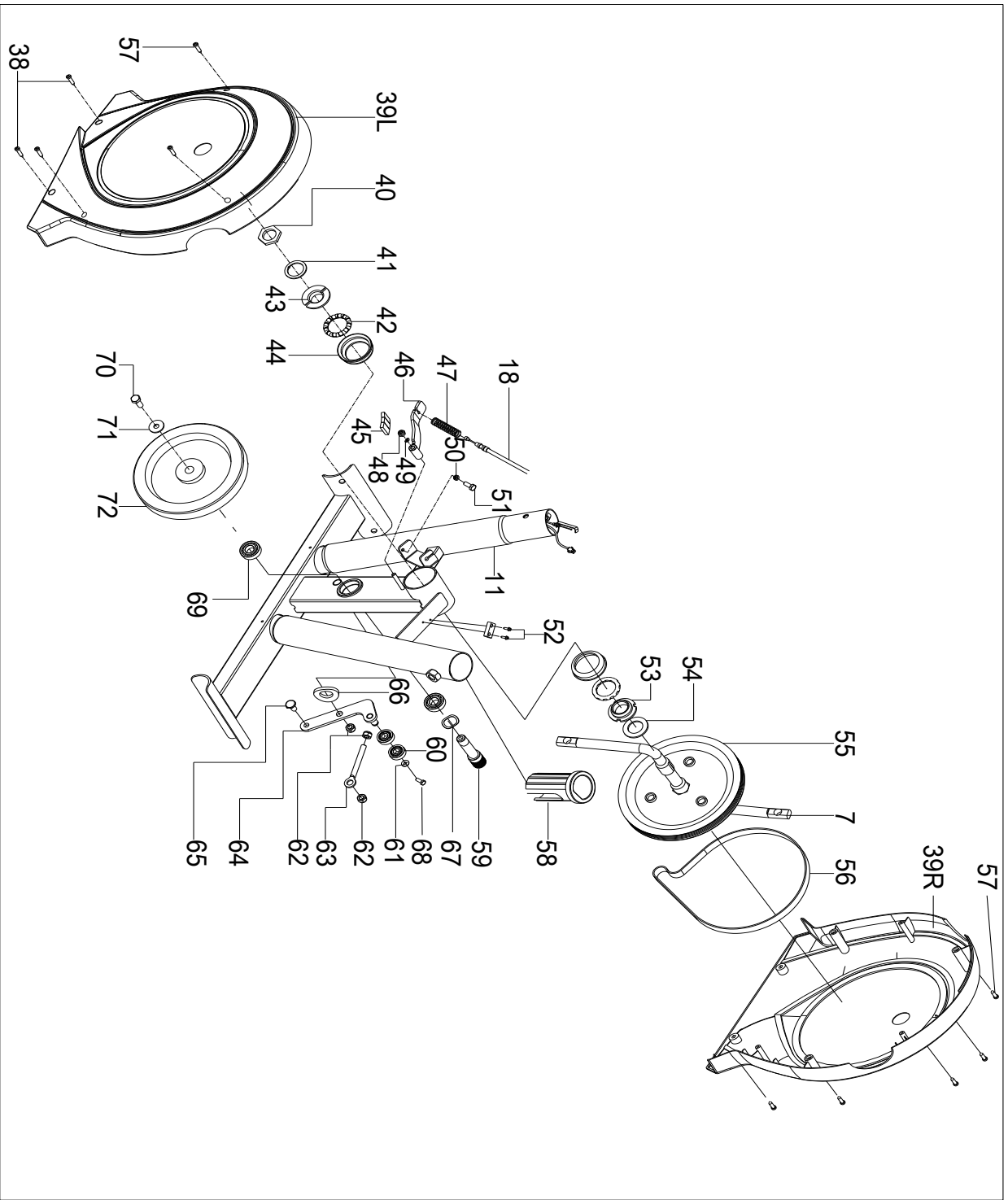
Bud'te zdraví, bud'te fit

Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

Tento trenážér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenážér používat. Před montáží a používáním si pečlivě přečtěte celý návod. Dbejte následujících nařízeních:

- Majitel tohoto stroje zodpovídá za to, že všechny osoby, které budou stroj používat, byly informovány a poučeny o tom, jaké bezpečnostní instrukce mají dodržovat. Eliptický trenážér používejte pouze tak, jak je popsáno v manuálu.
- Dbejte, aby děti a zvířata byly mimo dosah tohoto stroje. Nikdy je nenechávejte samotné v místnosti, kde je stroj.
- Ujistěte se, že byl stroj správně smontován a všechny šroubky jsou pořádně utaženy.
- Stroj umístěte na rovný a pevný povrch. Ujistěte se, že je kolem něj alespoň 2 m volného prostoru na každou stranu. Abyste předešli poničení podlahy, umístěte pod stroj ochrannou podložku.
- Stoj používejte pouze ve vnitřních prostorách, kde je dobrá cirkulace vzduchu. Vyhněte se prašným a vlhkým místům.
- Dejte pozor, aby nebyly kolem stroje žádné ostré předměty, které by ho mohly poškodit.
- Na cvičení zvolte vhodné oblečení a obuv. Příliš volné oblečení by se mohlo zachytit za pohyblivé části stroje.
- Maximální váha uživatele nesmí přesahovat 100 kg. Pokud potřebujete stroj s větší nosností, prohlédněte si naše další kolekce.
- Nedávejte ruce do blízkosti pohyblivých částí stroje, mohlo by dojít k úrazu.
- Na stroji cvičte vždy adekvátní rychlostí.
- Na stroji nesmí cvičit více osob zároveň.
- Jestliže se Vám během cvičení udělá nevolno, nebo budete cítit závrať, okamžitě přestaňte s cvičením a o dalším cvičení se poradte s lékařem.





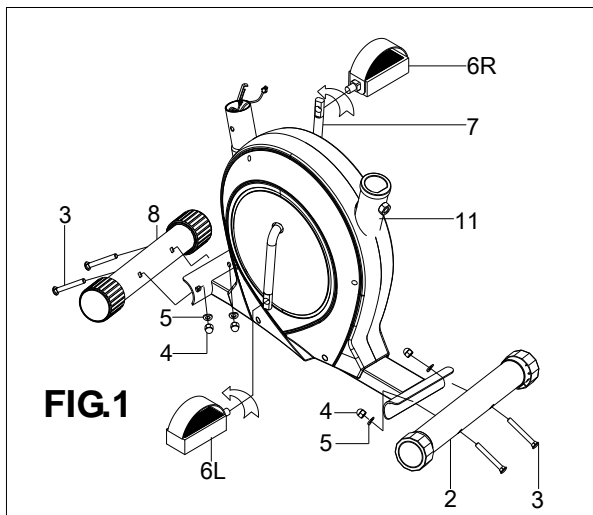
Kusovník					
Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	END CAP	2	38	FIXING SCREW (ST4.2x19)	4
2	REAR STABILIZER	1	39LR	CHAIN COVER (L/R)	2
3	CARRIAGE BOLT (M8*60)	4	40	FIXING NUT	1
4	DOMED NUT (M8)	4	41	FIXING WASHER (L)	1
5	ARC WASHER (D8XΦ20X1.5*R30)	8	42	COLLAR BALL	2
6LR	(L/R) LEFT PEDAL	2	43	WASHER I	1
7	CRANK	1	44	COLLAR HOUSING	2
8	FRONT STABILIZER	1	45	MAGNET	3
9	END CAP	2	46	MAGNET BRACKET	1
10	KNOB	1	47	SPRING	1
11	MAIN FRAME	1	48	NYLON NUT(M6)	1
12	PLASTIC INSERT	1	49	FLAT WASHER	1
13	SEAT POST	1	50	NUT (M6)	1
14	NYLON NUT (M8)	3	51	BOLT(M6X20)	1
15	FLAT WASHER(D8)	3	52	FIXING SCREW(ST2.9X10)	2
16	PU SEAT	1	53	WASHERII	1
17	SENSOR LINE	1	54	FLAT WASHER	1
18	TENSION LINE	1	55	CHAIN WHEEL	1
19	SPRING WASHER D8	2	56	BELT	1
20	BOLT(M8X16)	4	57	FIXING SCREW ST4.2X19	6
21	UPRIGHT POST	1	58	SEAL RING	1
22	ARC WASHER(D5)	1	59	AXLE	1
23	BOLT(M5X20)	1	60	BALL BEARING 6000ZZ	2
24	BOLT(M5X20)	2	61	WASHER D6	1
25	MIDDLE LINE	1	62	NYLON NUT M8	3
26	COMPUTER	1	63	BOLT	1
27	COMPUTER LINE 1	2	64	STEEL BRACKET	1
28	COMPUTER LINE 2	1	65	SCREW	1
29	END CAP	2	66	FLAT WASHER	1
30	HANDLE BAR	1	67	WAVE WASHER	1
31	PULSE	2	68	BOLT M6*12	1
32	FIXING SCREW (ST3.8x18)	2	69	BALL BEARING 6002ZZ	2
33	TENSION CONTROL KNOB	1	70	BOLT M8X15	1
34	HANDLEBAR FOAM GRIP	2	71	FLAT WASHER	1
35	HANDLEBAR LINE	2	72	FLYWHEEL	1
36	BOLT(M8X25)	2	73	CROSS WRENCH S13 14 15	1
37	ALLEN WRENCH	1	74	END CAP	2

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE:

1.PŘÍPRAVA:

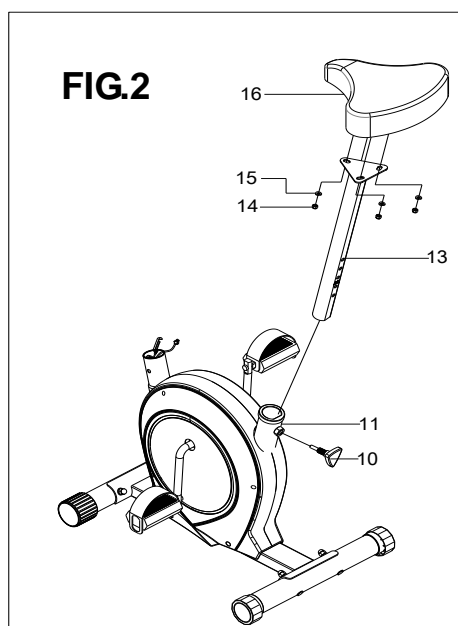
- A. Před montáží se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek místa.
- B. Připravte si všechno potřebné nářadí.
- C. Před montáží zkontrolujte, že máte všechny díly (na nákresch výše naleznete všechny díly včetně očíslování

2.Montáž:



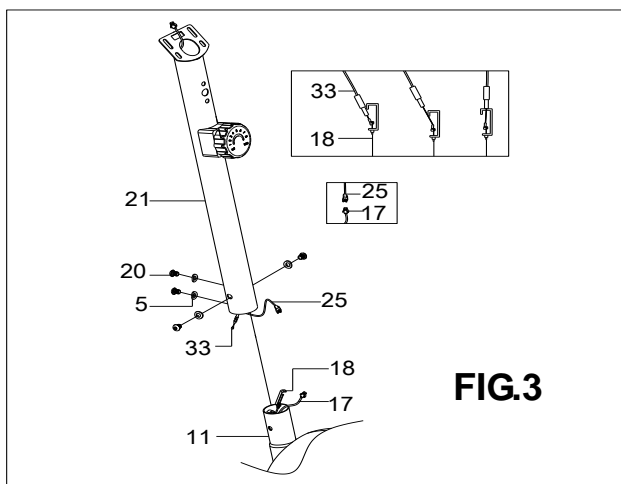
OBR.1:

Připojte přední stabilizer (8) a zadní stabilizer (2) k hlavnímu rámu (11) pomocí šroubu (3), matice (4) a podložky (5). Pedály (6L & 6R) jsou označeny "L" and "R" – Levý a pravý. Nasadte je na příslušné pedálové páky. Pravá páka je vpravo po směru jízdy. Pravý pedal se nasazuje po směru hodin, levý v proti směru..

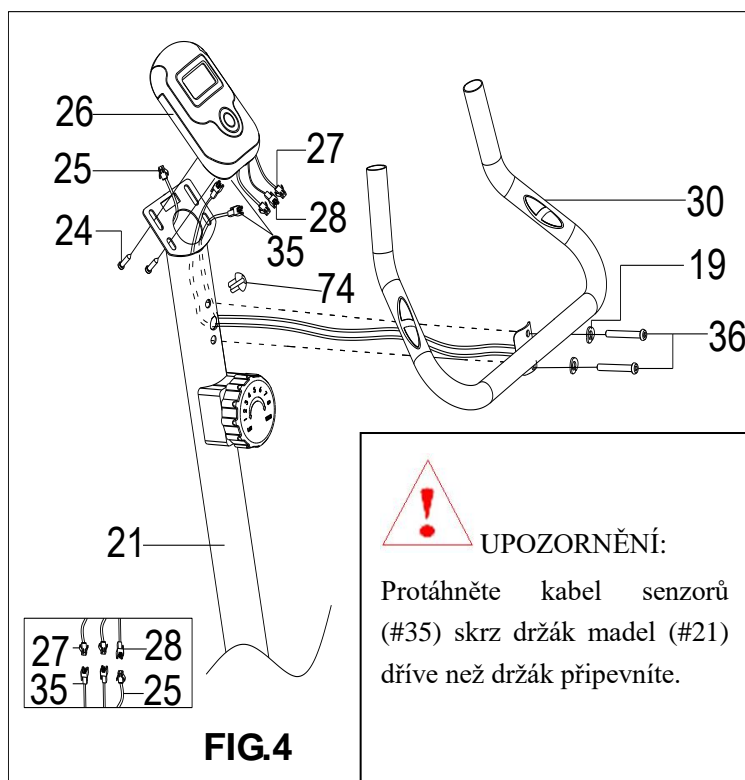


OBR.2:

Vytáhněte šrouby ze sedla (16) a poté jej utáhněte (16) pomocí ploché podložky(15) a matice (14). Nasadte držák (13) na hlavní rám (11) a zarovnejte dírky. Upevněte sedlo na správné místo pomocí kolíku (10). Správá výška sedadla musí být upravena až po kompletní montáži.



OBR.3:
 Spojte kabely senzorů 17 a 25; Spojte kabely napětí 18 a 33 tak jak je na obrázku OBR.3. Připevněte držák (21) k hlavního rámu (11) pomocí šroubu (20) a podložka (5).



OBR.4:
 Nasad'te madla (30) na držák (21) pomocí šroubu (36) a podložky (19).
 Poté spojte kabely senzorů (35 & 27). Zapojte kabely (25) do počítače (28); Nasad'te počítač (26) na držák (21) a připevněte šroubem (24).

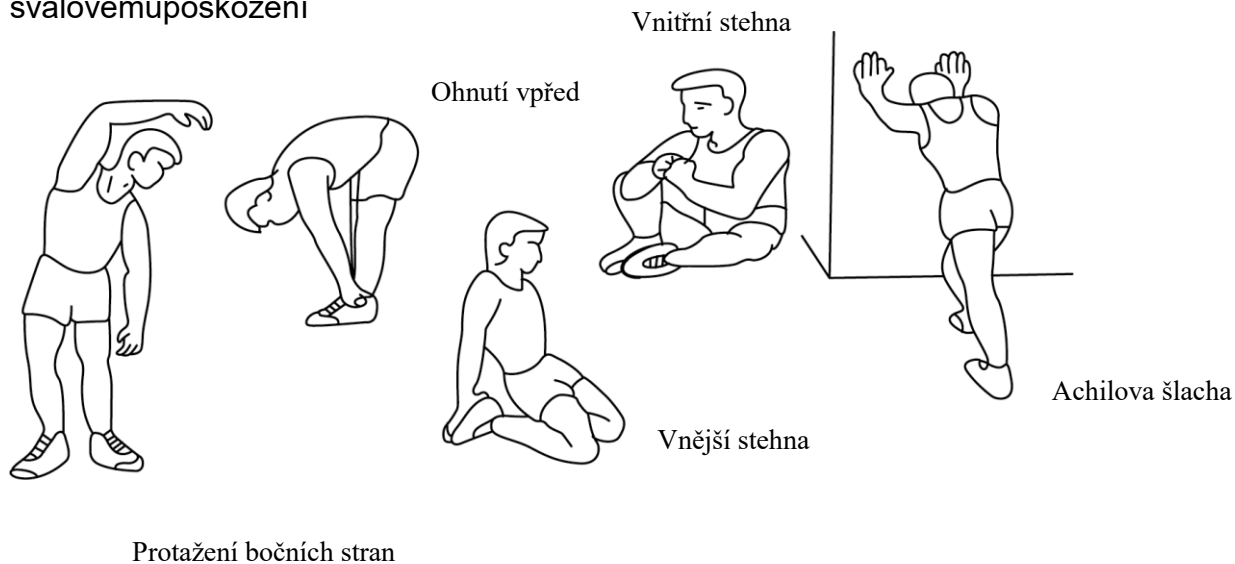
VAROVÁNÍ: UJISTĚTE SE, ŽE JSTE PEČLIVĚ UTÁHLI VŠECHNY ŠROUBY, DŘÍVE NEŽ ZAHÁJÍTE CVIČENÍ.

POZNÁMKA: KRYTKA PŘEDNÍHO STABILIZÉRU JE POHYBLIVÁ, ABY BYLO MOŽNÉ S TRENAŽÉREM POSUNOVAT. POMOCÍ NÍ MŮŽETE TAKÉ SROVNAT NEROVNOVÁHU TRENAŽÉRU.

Cvičební instrukce

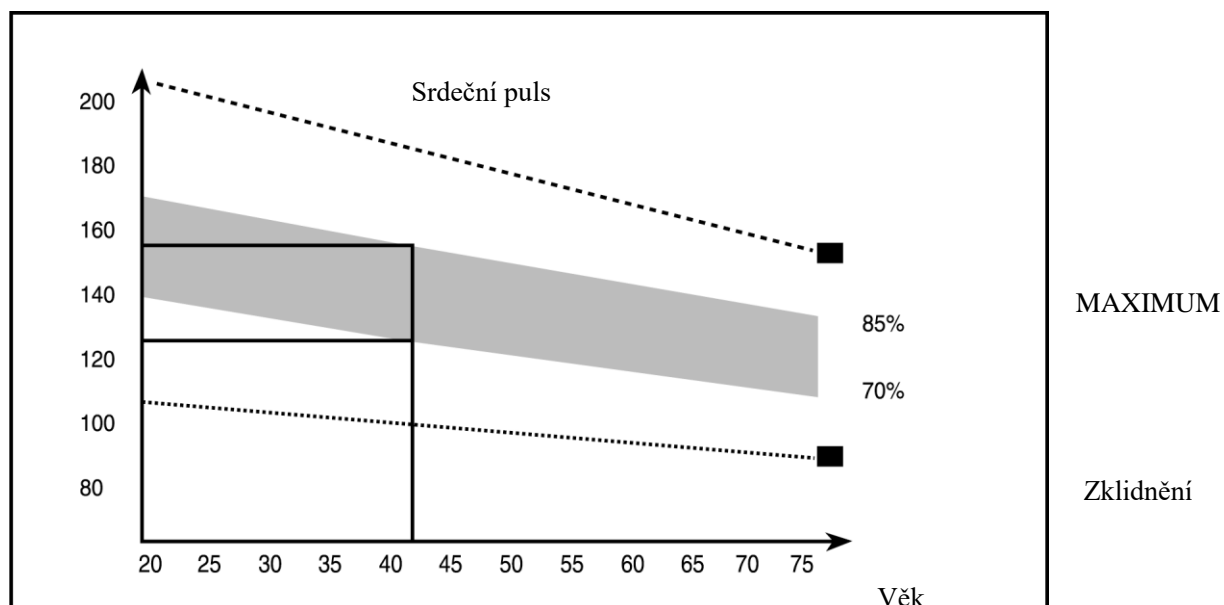
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předejdete křečím a svalovému poškození



Fáze posilování

Fáze, kdy je Vaše tělo nejvíce namáháno a svaly jsou nejpružnější. Během cvičení je důležité udržovat stálé tempo bez výkyvů. Měli byste dosáhnout následujících hodnot srdečního pulsů pro nejefektivnější výkon. Hodnota správného pulsů závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsů cvičte 15-20 minut.



Zklidnění a protažení

Fáze, ve které se zklidňuje Váš kardiovaskulární systém a svaly se uvolňují. Zvolněte tempo a pokračujte zvolna 5 minut a poté se protáhněte. Doporučujeme cvičení rozdělit rovnoměrně během týdne a režim dodržovat, necvičte nárazově.

Rýsování svalů

Pokud chcete dosáhnout vyrýsování svalů, je potřeba mít nastaven co nejvyšší odpor. Cvičení musí být intenzivní a namáhavé.

Snížení váhy

Důležité je pravidelný cvičební režim. Čím déle a pravidelněji budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Dodržujte hodnotu svého ideálního srdečního pulsu během cvičení, při těchto hodnotách je spalování kalorií nejefektivnější.

Chyby displeje

Pokud se na displeji číslice nezobrazují správně, zkontrolujte připojení kabelů.

Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže otáčejte kolíkem ve směru hodinových ručiček pro zvýšení zátěže (+ směr) a proti směru hodinových ručiček pro snížení (- směr).

POČÍTAČ

SPECIFIKACE:

TIME-čas	00:00~99:59MIN
SPEED-rychlost	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCE-vzdálenost	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETER-celková vzdálenost	0.0~9999KM
PULSE-puls	40~240BPM
CALORIE-kalorie	0.0~9999KCALs

Tlačítka:

MODE: Tlačítko slouží pro výběr a potvrzení.

Funkce:

1. AUTO ON/OFF

Počítač se automaticky spustí po zaznamenání pohybu. Po 4 minutách nečinnosti se počítač přepne do režimu spánku a všechny naměřené hodnoty se vymažou.

2. RESET:

Hodnoty vymažete dlouhým stiskem tlačítka MODE po dobu delší než 3 vteřin nebo vyjmutím baterií.

3. MODE:

Slouží pro výběr SCAN nebo LOCK funkce se na displeji budou přepínat, stiskněte MODE když ukazatel je na funkci, kterou chcete vybrat, vybraná funkce začne blikat

3. FUNKCE:

- 1. TIME-čas:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje TIME. Displej bude zobrazovat naměřený čas během cvičení.
- 2. SPEED-rychlost:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje SPEED. Displej bude zobrazovat aktuální rychlost šlapání.
- 3. DISTANCE-vzdálenost:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje DISTANCE. Displej bude zobrazovat vzdálenost ujetou během cvičení.
- 4. ODOMETER:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost na trenažéru od zahájení jeho používání.
- 5. CALORIE:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje CALORIE. Počet spálených kalorií se bude zobrazovat na displeji.
- 6. PULSE :** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje PULSE, nasadte si klip měření na ucho a dlaně položte na senzory madel. Po 3 vteřinách se na displeji začne zobrazovat hodnotu pulsu.

SCAN: Displej se mění každé 4 vteřiny a automaticky přepíná mezi hodnotami

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

Poznámka:

1. Pokud není zaznamenán žádný pohyb 4-5 minut, LCD displej se automaticky vypne.
2. Pokud je zaznamenán pohyb, displej se znovu rozsvítí.
3. Pokud displej nezobrazuje správně, vyměňte baterie.
4. Do počítače je třeba vložit 2ks baterií 1.5V "AAA".

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 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz