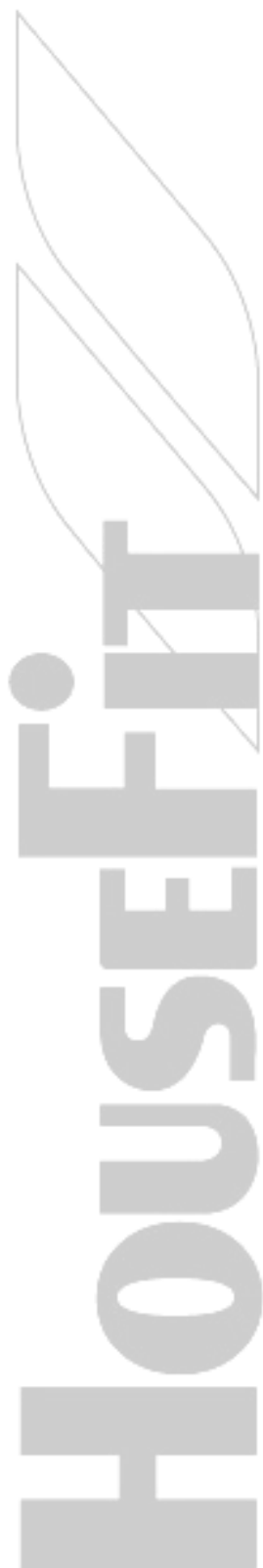
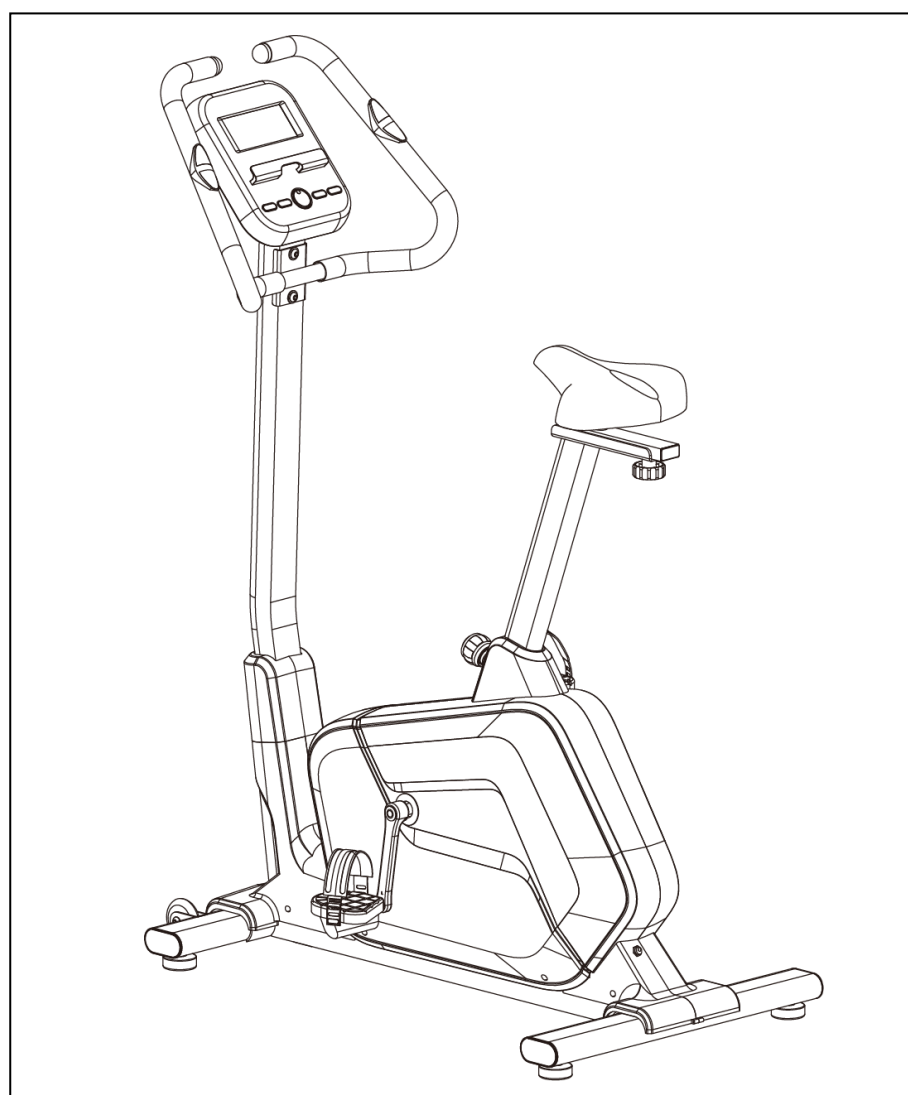


Uživatelský návod

HB-8311HPM

TIRO 70

HOUSEFIT



Bud'te zdraví, bud'te fit

Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

Tento trenažér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenažér 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 trenažér 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 150 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.

Upozornění: Jestliže se Vám během cvičení udělá nevolno, nebo budete cítit závrať, okamžitě přestaňte s cvičením a o dalším cvičení se poradte s lékařem.

Poznámka: Uchovejte tento návod pro budoucí použití.

Počítač

Tlačítka

START/STOP(ST/SP): 1. Spustí/zastaví cvičení.

2. Spustí měření tělesného tuku.



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 (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

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.

TIME	SPEED	PULSE
00:00	000	0
DIST		PROGRAM
00.00		0
CAL		LEVEL
000		STOP

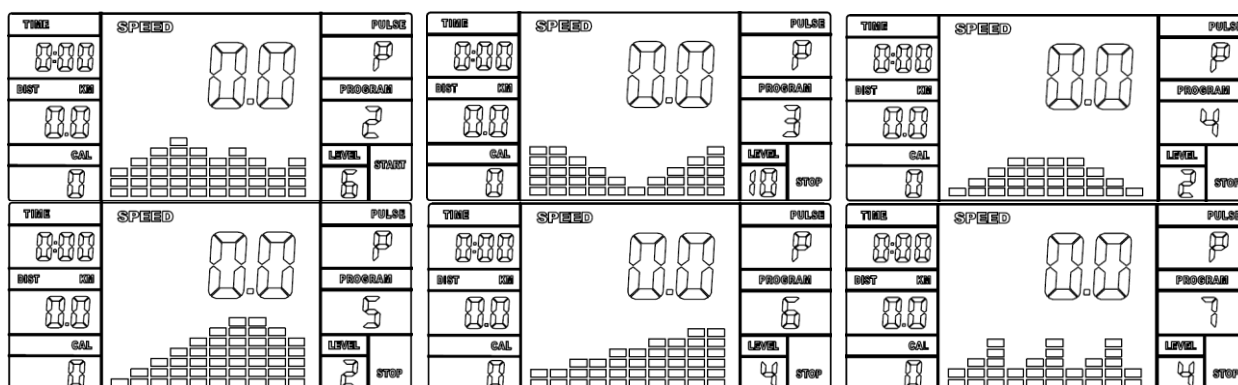
Přednastavené programy (P2-P7)

Počítač nabízí 6 přednastavených programů.

Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Jeden z přednastavených program 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.



Programy kontroly srdečního pulsu (P8-P10)

Počítač nabízí 3 programy, rozdělení dle maximální hodnoty pulsu:

P8- 55% Cílová hodnota = 55% dle výpočtu (220-věk)

P9- 75% Cílová hodnota = 75% dle výpočtu (220-věk)

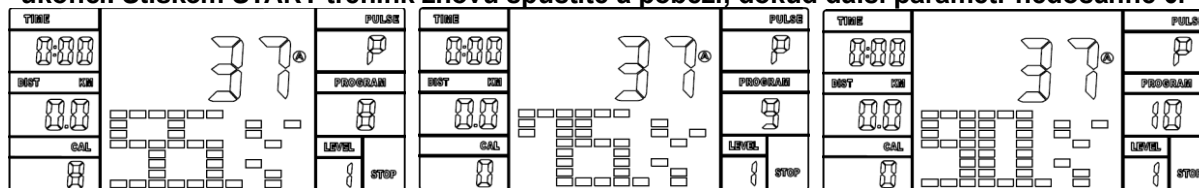
P10- 90% Cílová hodnota = 90% dle výpočtu (220-věk)

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.



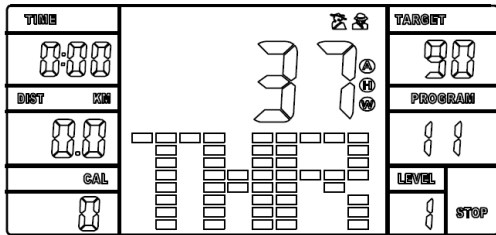
Program s cílem srdečního pulsu (P11)

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.



Program měření tělesného tuku BODY FAT (P12)

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).

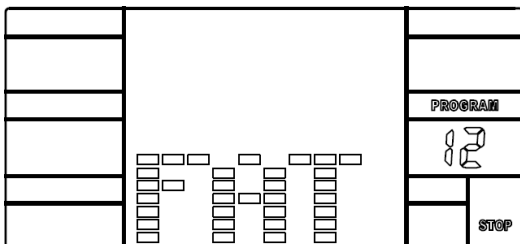
Poznámka: Tělesné typy:

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%.

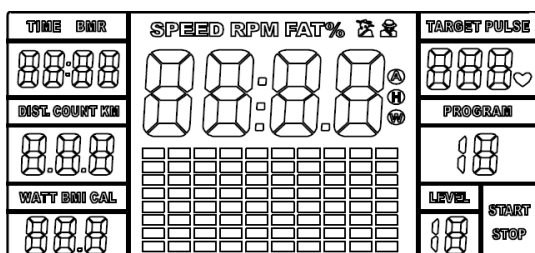
BMR: Basal Metabolism Ratio – Bazální metabolická hodnota

BMI: Body Mass Index



Zapojení elektrického zdroje

Zapojte jeden konec kabelu do trenažéru a druhý konec do elektrické zásuvky. Ozve se zvuk pípnutí "BEEP" po dobu 1 vteřiny a vše na displeji se rozsvítí.



Error hlášení

1. Pokud displej zobrazí ERROR1 znamená to, že kabel motoru má špatný kontakt a nebo je motor poškozen.
2. Pokud displej zobrazí ERROR2 znamená to, že dlaně nejsou na senzorech, není možné měřit puls během testu tělesného tuku

Zdroj: Elektrický adaptér
Zásuvka dle EU standardů

Kusovník

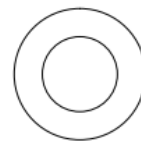
Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
001	Main Frame	1	032	Round Knob M16*1.5	1
002	Front Stabilizer	1	033	Seat Post Cover	1
003	Seat Post	1	034	Round Knob M8*20	1
004	Seat Sliding Tube	1	035	Big Washer Ø8*Ø20*2.0	1
005	Handlebar Post	1	036	Nut M8	4
006	Handlebar	1	037	Square End Cap40*20*2.0	2
007	Computer	1	038	Seat Cushion	1
008	Bolt M5x10	4	039	Crank Cover	2
009	Extension Sensor Wire (L=1000mm)	1	040	Bushing	1
010	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2	041	Bolt M8*18	1
011	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x700	2	042	Idle Wheel Bracket	1
012	Hand Pulse Sensor with Wire L=850mm	1	043	Idle Wheel Roller	1
013	Screw ST4.2x20	2	044	tension spring	1
014	Bolt M8x15	2	045	Flywheel	1
015	Washer Ø8xØ16x1.5	11	046	Eyebolt M6x36	2
016	Extension Sensor Wire L=600mm	1	047	U-Shape Bracket	2
017	Power Supply Wire L=750mm	1	048	Spring Washer Ø6	2
018	AC Adapter	1	049	Nut M6	2
019	Motor Tension Cable L=500mm	1	050	Nut M10x1.0x6	2
020	Bolt M8x20	6	051	Bearing6203ZZ	2
021	Spring Washer Ø8	6	052	Wave spring washer Ø17x Ø21x0.3	1
022	Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0	2	053	Shaft Ring	2
023	Sensor with Wire L=400mm	1	054	Belt	1
024	Handlebar Post Cover	1	055	Belt Pulley with Crank	1
025	End Cap For Foot tube	4	056	Bolt M6x15	4
026	Rear Stabilizer	1	057	Spring Washer Ø6	4
027	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	11	058	Nut M6	4
028	Bolt M8x50	4	059	Left Chain Cover	1
029	Roller	2	060	Right Chain Cover	1
030	Left Pedal	1	061	Left Front Decorative Cover	1
031	Right Pedal	1	062	Right Front Decorative Cover	1

063	Left Rear Decorative Cover	1	071	Right crank	1
064	Right Rear Decorative Cover	1	072	Nut M10*1.25	2
065	Self-tapping screw ST4.2*25	10	073	Foot Pad	4
066	Self-tapping screw ST4.2*15	8	074	Nut M10	4
067	Washer Ø5x Ø12x1.0	8	075	Bolt M8*35	2
068	Plastic Bolt	2	076	Motor	1
069	Cover Cap	2	077	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15	4
070	Left crank	1			

Součástky



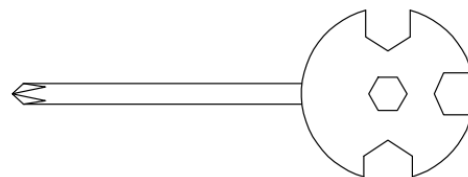
(28) Šroub M8x50 4ks



(15) Podložka Ø8xØ16x1.5 4ks



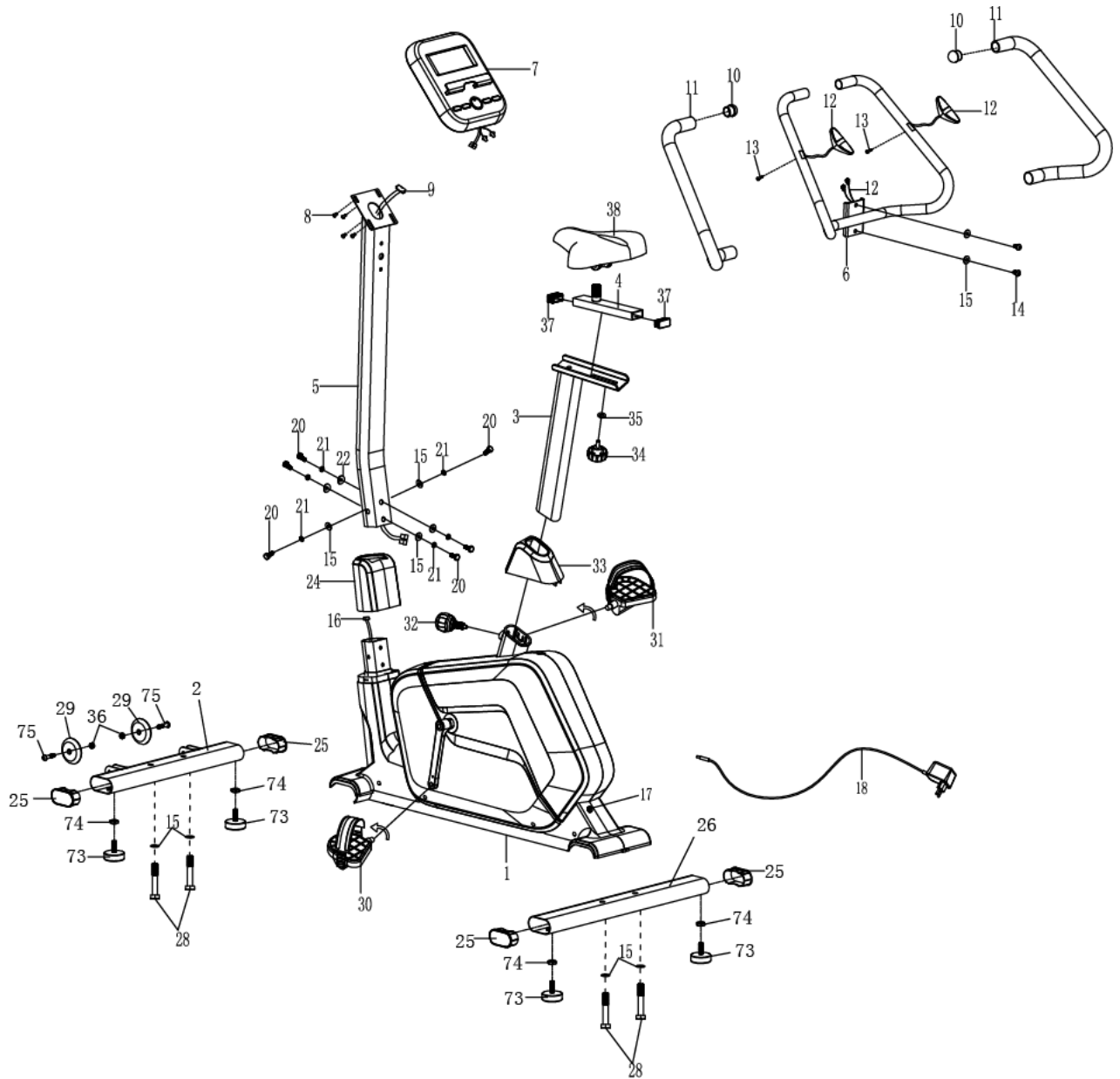
Imbusový klíč S6
1 ks



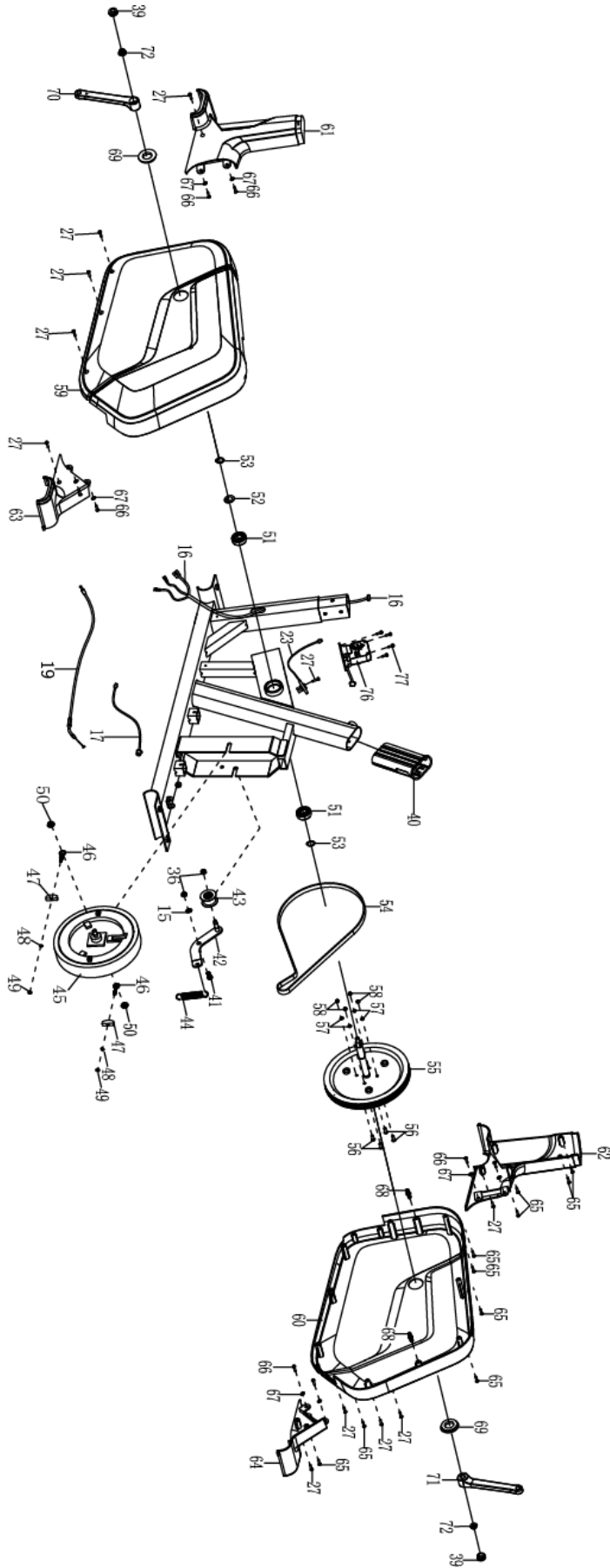
Šroubovák
1 ks

Rozložený náčrt

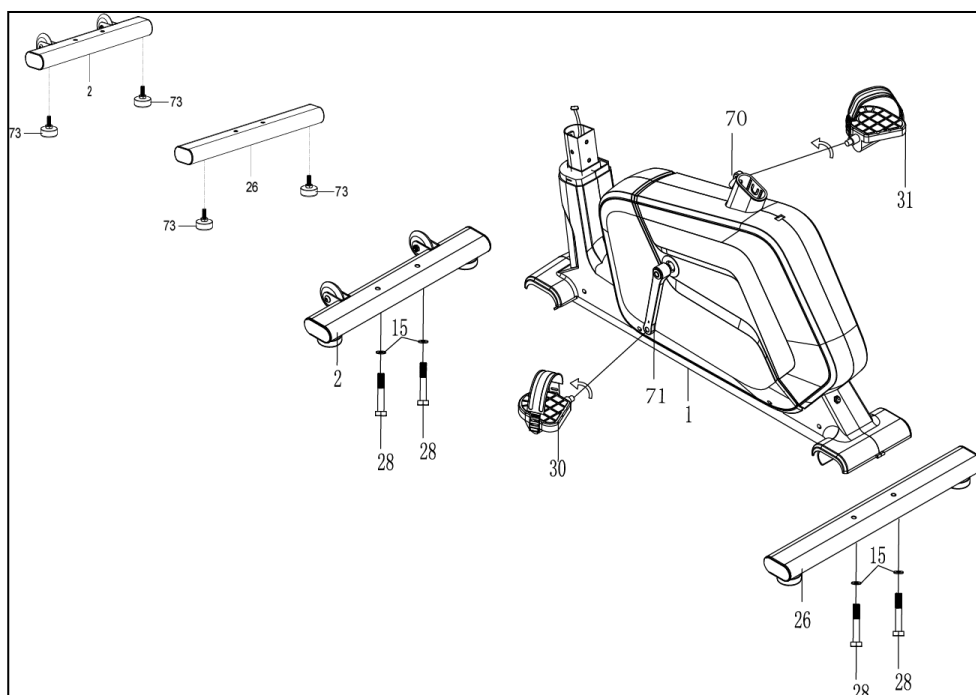
A.



B.



Montážní instrukce



1. Instalace předního a zadního stabilizéru

A. Umístěte dvě podnožky (73) pod přední stabilizér (2).

B. Umístěte dvě podnožky (73) pod zadní stabilizér (26).

C. Umístěte přední stabilizér (2) k přední části hlavního rámu (1) a zarovnejte dírky na šrouby.

Připojte přední stabilizér (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou M8x50 šroubů (28), dvou velkých podložek Ø8xØ16x1.5 (15). Šrouby utáhněte pomocí S6 imbusového klíče, který byl součástí balení.

D. Umístěte zadní stabilizér (26) k hlavnímu rámu (1) a zarovnejte dírky na šrouby.

Připojte zadní stabilizér (26) k hlavnímu rámu (1) pomocí dvou M8x50 šroubů (28), dvou velkých podložek Ø8xØ16x1.5 (15). Šrouby utáhněte pomocí S6 imbusového klíče, který byl součástí balení.

2. Instalace pedálů

Kliky, pedály, páky i pásky jsou označeny písmeny “R” pro pravou stranu a “L” pro levou stranu.

Vložte pedálovou páku levého pedálu (30) do příslušného otvoru v levé klice (70). Otáčejte pákou **PROTI** směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.

Šrouby utáhněte klíčem, který je součástí balení.

Poznámka: Nesmíte pákou točit ve směru hodinových ručiček, došlo by k poškození šroubů

Pomocí klíče vložte pravou pedálovou páku (31) do otvoru v kladce pravé klice (71).

Otáčejte pákou **PO** směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.

Šrouby utáhněte šroubovákem, který je součástí balení.

Poznámka: Nesmíte pákou točit v protisměru hodinových ručiček, došlo by k poškození šroubů.

3. Stojan madel a kolík pro nastavení zátěže

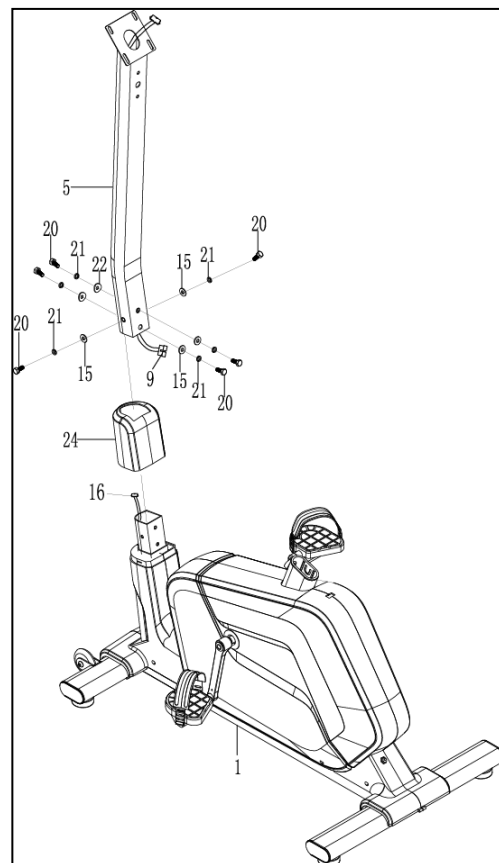
Odstraňte šest M8x20 šroubů (20), čtyři Ø8xØ16x1.5 podložky (15), dvě Ø8xØ20x2.0 velké obloukové podložky (22) a šest podložek Ø8 (21) z hlavního rámu (1). Šrouby odstraňte pomocí S6 imbusového klíče, který byl součástí balení.

Nasaďte kryt stojanu (24) na stojan madel (5) a nasuňte jej (24).

Spojte kabel senzorů (16) z hlavního rámu (1) s prodlužovacím kabelem (9) ze stojanu madel (5).

Nasaďte stojan madel (5) na tyč hlavního rámu (1) a

upevněte M8x20 šrouby (20), čtyřmi Ø8xØ16x1.5 podložkami (15), dvěma Ø8xØ20x2.0 velkými obloukovými podložkami (22) a šesti podložkami Ø8 (21), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte pomocí S6 imbusového klíče, který byl součástí balení.



4. Stojan sedla, kryt sedla a podsedák

Nasuňte podsedák (38) na podpěru (4).

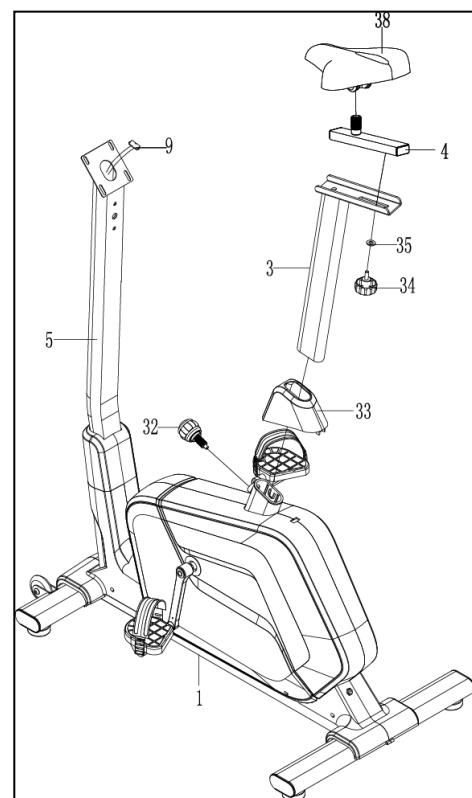
Odstraňte jednu Ø8xØ20x2.0 podložku (35) a kulatý kolík M8*20 (34) ze spodní strany podpěry (4).

Připojte podpěru (4) na stojan sedla (3) jednou Ø8xØ20x2.0 podložkou (35) a jedním kolíkem M8*20 (34), které byly předmontovány

Nasaďte kryt stojanu sedla (33) na stojan (3) a kryt na něj nasuňte (33).

Připojte stojan (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí kulatého kolíku M16*1.5(32), které byly předmontovány.

Poznámka: Při nastavení výšky sedadla nesmí být stojan vysunut výše, než je vyznačená hranice pro maximální limit vysunutí.



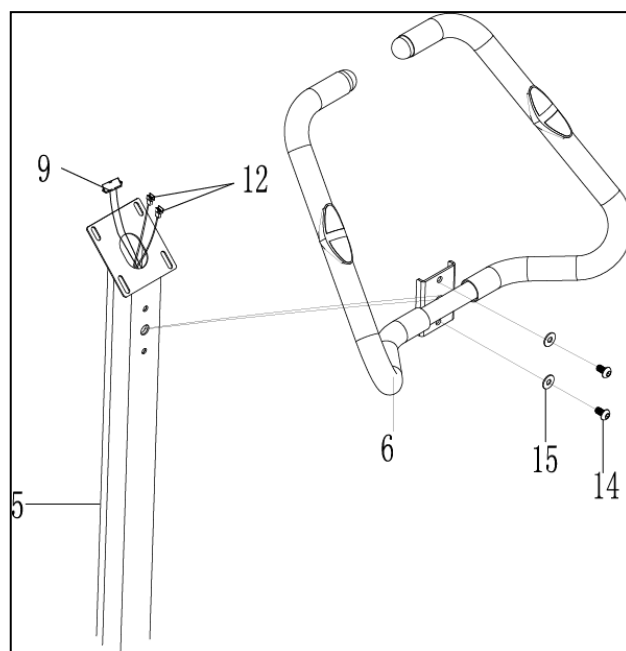
Nastavení sedadla:

Uvolněte kulatý kolík M8*20 (34) a posunujte podpěrou pod sedlem (4) dopředu nebo dozadu do požadované pozice. Poté kolík M8*20 (34) znovu utáhněte

5. Instalace madel

Odstraňte dva M8x15 šrouby (14) a dvě $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ podložky (15) z madel (6). Vložte kabel senzorů pulsu (12) do otvoru ve stojanu madel (5) a vytáhněte jej vzhůru z horní části stojanu madel (5).

Připojte madla (6) na stojan (5) pomocí dvou M8x15 šroubů (14) a dvou $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1.5$ podložek (15), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte pomocí S6 imbusového klíče, který byl součástí balení.



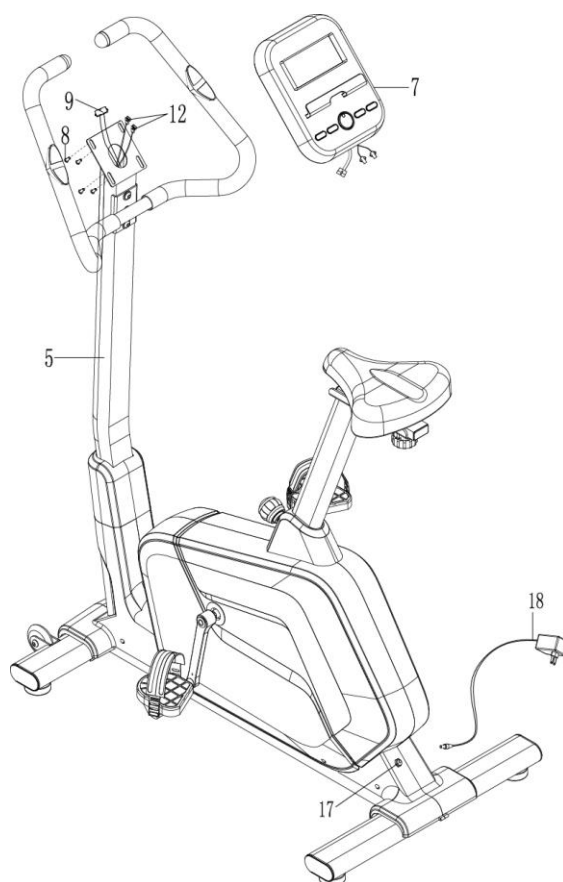
6. Připojení počítače a zdroje

Odstraňte čtyři M5x10 šrouby (8) z počítače (7). Šrouby odstraňte šroubovákem, který je součástí balení.

Spojte kabel senzorů pulsu (12) a prodlužovací kabel senzorů (9) s kabely, které vychází z počítače (7). Vsuňte kabely dovnitř stojanu (5).

Připojte počítač zpět (7) na horní konec stojanu (5) pomocí čtyř M5x10 šroubů (8), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte šroubovákem, který je součástí balení.

Připojte jeden konec adaptéru (18) do elektrické zdířky na trenažéru (17) na levé straně. Než adaptér zapojíte, zkontrolujte voltáž adaptéru a vaší zásuvky. Zapojte druhý konec adaptéru (18) do elektrické zásuvky.



Údržba

Čištění

Trenažér čistěte pouze měkkým hadrem a mýdlovou vodou. Nepoužívejte ředidla a rozpouštědla na plastové části.

Pot otřete z trenažéru okamžitě po ukončení cvičení. Dávejte pozor, aby se žádná vlhkost nedostala na displej počítače, mohlo by dojít k nebezpečí elektrického šoku a poškození elektronický součástek. Udržujte trenažér mimo přímé sluneční záření, mohlo by dojít k poškození obrazovky. Pravidelně kontrolujte utažení šroubů, matic a pedálů, nejméně jedenkrát týdně.

Uskladnění

Trenažér uchovávejte v čistém a suchém prostředí a z dosahu dětí.

Poruchy

Problém	Řešení
Trenažér se kýve.	Otáčejte podnožkami pod zadním stabilizérem a vyrovnejte jeho pozici
Displej počítače nefunguje.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="770 1099 1447 1223">1. Odstraňte počítač ze stojanu a zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně zapojeny.<li data-bbox="770 1223 1447 1301">2. Zkontrolujte zapojení adaptéru a elektrickou zásuvku.
Nelze měřit puls nebo je měření přerušované.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="770 1301 1447 1384">1. Zkontrolujte zapojení kabelů pro měření pulsu.<li data-bbox="770 1384 1447 1507">2. Držte obě dlaně pevně na senzorech a nesundávejte je, není možné měřit pouze puls z jedné dlaně.<li data-bbox="770 1507 1447 1581">3. Držíte senzory příliš silně, na senzory má být vyvíjen pouze střední síla tlaku.
Během cvičení trenažér skřípe	Zkontrolujte utažení šroubů a matic, mohlo dojít k uvolnění, některých z nich.

Rozcvička a zklidnění po tréninku

Správný trénink musí začínat rozcvičkou, pokračovat aerobním cvičením a být zakončen fází zklidnění. Trénink je doporučován 2-3x týdně, vždy s jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících je možné intenzitu tréninku navýšit na 4-5x týdně.

Aerobní cvičení

Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu.

Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Rozcvička

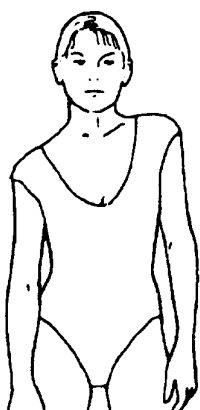
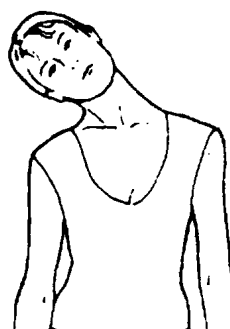
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předejdete křečím a svalovému poškození.

Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování.

Protážení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.



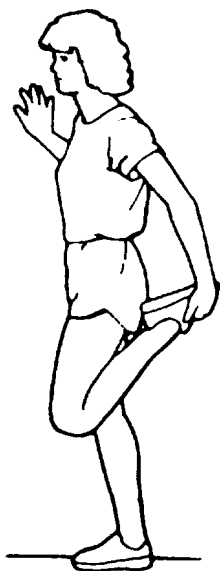
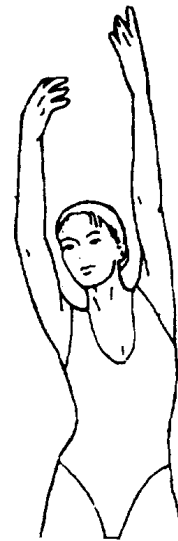
Protážení ramen

Zvedejte ramena jedno po druhém pomalu směrem vzhůru. Zvedat je můžete jednotlivě nebo obě zároveň.

Protážení do stran

Pomalou zvedejte paže nad hlavu. Snažte se dosáhnout dlaněmi co nejdále to půjde.

Ruce střídejte.



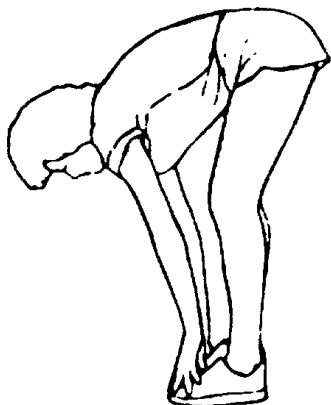
Protážení stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin a poté nohy vyměňte.

Vnitřní strana stehen

Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 15 vteřin, poté povolte.



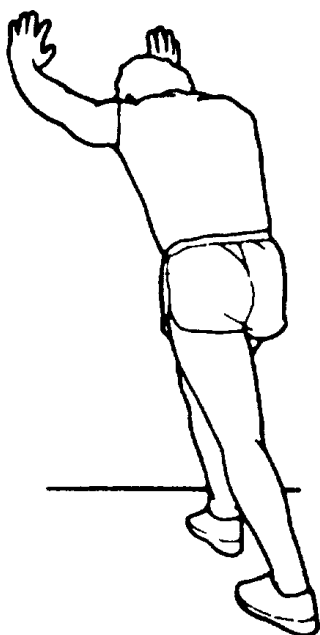
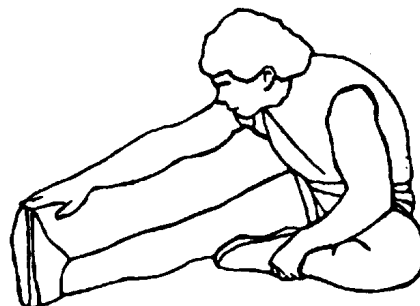


Dotkněte se palců ve stoje

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin, poté povolte.

Dotkněte se palců vsedě

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin, poté povolte.



Zadní strana steh

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu co nejvíce to půjde, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin.

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