

# Návod – rotoped Housefit

## TIRO 100



## Opatření

### VAROVÁNÍ!

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 nařízen:

- 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 1m 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.
- Jestliže se Vám během cvičení udělá nevolno, nebo budete cítit závrať, okamžitě přestaňte s cvičením a o dalším cvičení se poradte s lékařem.

## Bezpečnostní instrukce

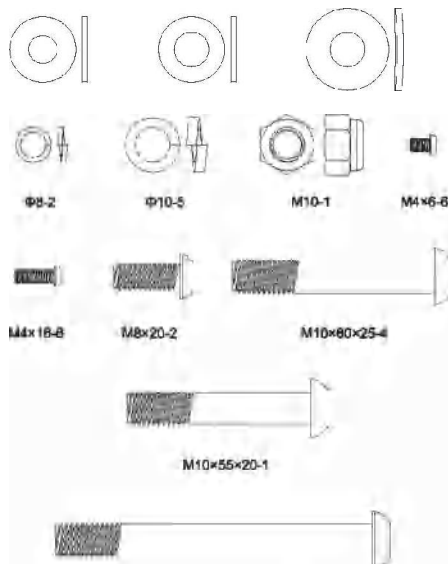
Jestliže se s něčím léčíte nebo při používání stroje máte níže uvedené příznaky, poraďte se se svým lékařem:

1. Bolest na hrudi, nedávné zranění nohou, kyčlí, hrudníku nebo krku. Prokřehlé ruce a nohy.
2. Anamorfní artritida, dna nebo revma.
3. Osteoporóza nebo jiné anomálie.
4. Onemocnění srdce, hypertenze, onemocnění krve.
5. Dýchací obtíže.
6. Používáte-li strojek pro úpravu pulsu nebo máme kardiostimulátor.
7. Máte-li sarkom.
8. Trombus nebo jiné symptomy.
9. Diabetes.
10. Poranění kůže.
11. Hyperpyrexie způsobená horečkou vyšší než 38°C.
12. Abnormální páteř nebo problémy s ohebností páteře.
13. Těhotenství nebo menstruace.
14. Pocit únavy nebo neobvyklá fyzická nevolnost.
15. Tělesná kondice není zcela dobrá.
16. Cílem je uzdravení.
17. Kromě výše uvedených symptomů ještě další neobvyklé fyzické potíže.

Před zahájením jakéhokoli cvičení, byste se měli poradit se svým lékařem. Tohle platí zejména pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s předchozími zdravotními problémy. Abyste předešli vážným zraněním, přečtěte si všechna bezpečnostní nařízení, varování a instrukce v tomto manuálu před tím, než začnete se cvičením.

## Před zahájením montáže:

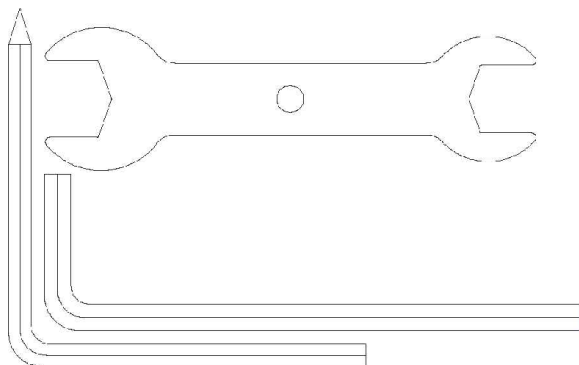
Otevřete krabici a ujistěte se, že jsou v ní vloženy všechny díly. Zkontrolujte, že součástí balení jsou všechny potřebné části ve správném počtu pro správnou montáž. V případě, že některé díly chybí, kontaktujte neprodleně dodavatele.



číslo	Název	Specifikace	Množství
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x25	4
27	Pérová podložka	O10	5
28	Podložka Curved washer	O10.5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	O8	2
32	Plochá podložka	O8.5xO20xt1.5	2
33	Matice Hex locking nut	M10	1
34	Plochá podložka	O10	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6

## Shromážděte nástroje

Než začnete montáž shromážděte všechny potřebné nástroje. Když budete mít vše potřebné při ruce, ušetříte čas, montáž bude rychlejší a bez problémů.

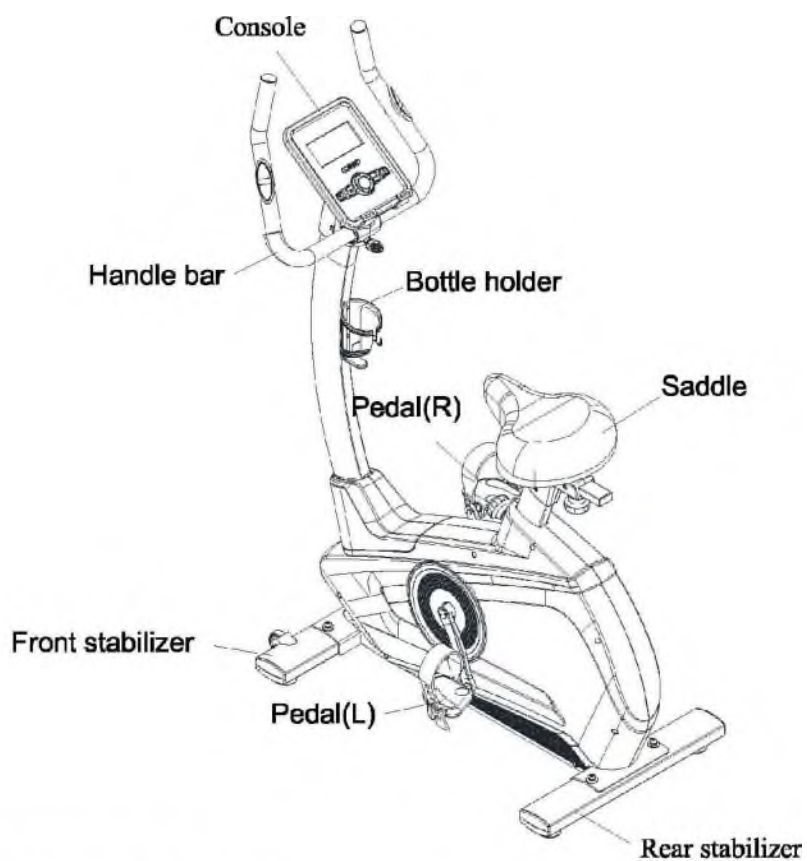


Název	Specifikace	Množství
Imbusový klíč	5x80x80S(with a cross)	1
Imbusový klíč	6x40x120	1
Klíč	t4.0x32x110	1

## Vyčistěte si pracovní plochu

Ujistěte se, že máte dostatečný prostor pro pohodlnou montáž trenažéru. Zkontrolujte, že se v prostoru kolem nenachází nic, čím byste se mohli během montáže zranit. Po sestavení trenažéru byste měli mít kolem sebe dostatek prostoru pro nerušený a pohodlný trénink.

**Poznámka: Každý krok popsaný v montážním návodu Vám přesně říká, co byste měli udělat. Pozorně si návod přečtěte než začnete s montáží trenažéru.**



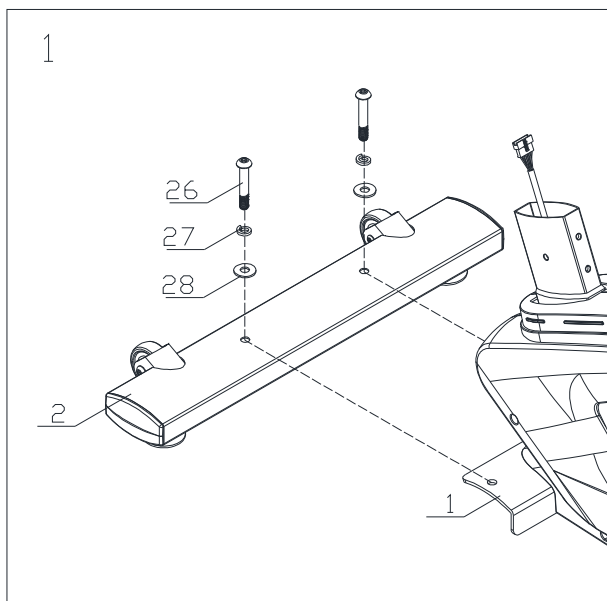
### Technical information

Rozměry po sestavení	1090x560x1490mm
Poměr otáček setrvačnicku	1:9
Setrvačnick	magnetické čidlo: O280/9kg
Rozsah zátěže UP/DOWN	9 stupňů, 270mm
Rozsah zátěže FRONT/BACK	70mm

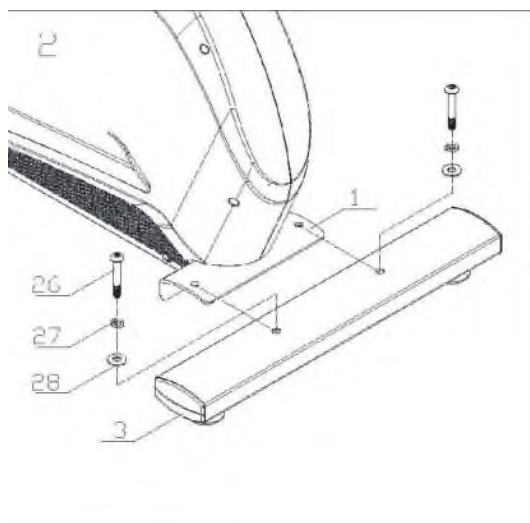
\*Výrobce si vyhrazuje právo na změnu údajů bez předchozího upozornění\*

## Pokyny pro montáž

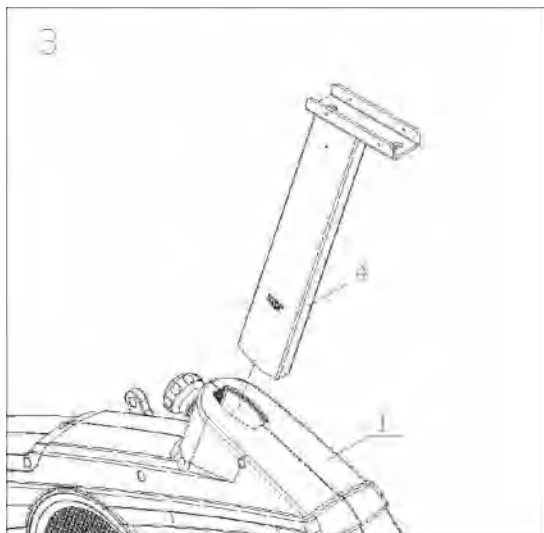
**KROK 1:** Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí pérové podložky (27), ploché podložky (27) a šroubu (26).



**KROK 2:** Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí pérové podložky (27), ploché podložky (27) a šroubu (26).

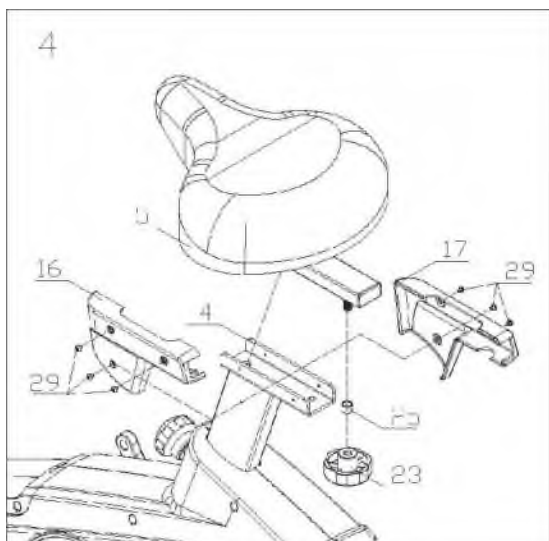


**KROK 3:** Uvolněte šroub sedlovky (83) a připevněte sedlovou tyč (4) do hlavního rámu (1). Poté dotáhněte šroub sedlovky (83).



**KROK 4:**

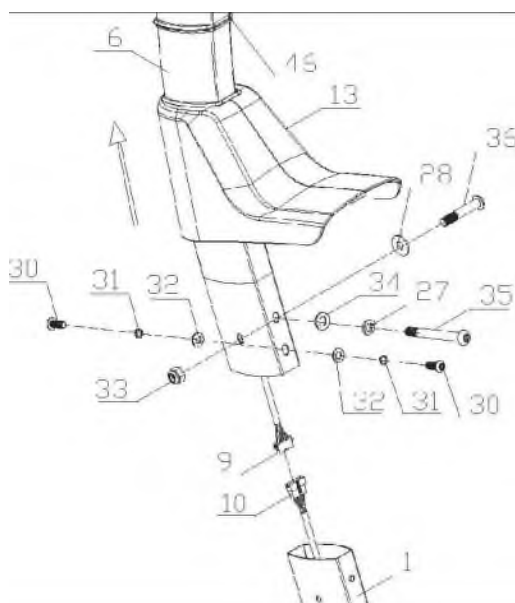
1. Připevněte sedlo (5) na sedlovou tyč (4) společně s plastovou maticí (23) a rozpěrným kroužkem (25), dotáhněte.
2. Umístěte sedlo (5) do správné pozice. Poté připevněte kryt levý (16) a kryt pravý (17) k sedlové tyči (4) pomocí šroubu (29). Utáhněte plastovou matici (23).





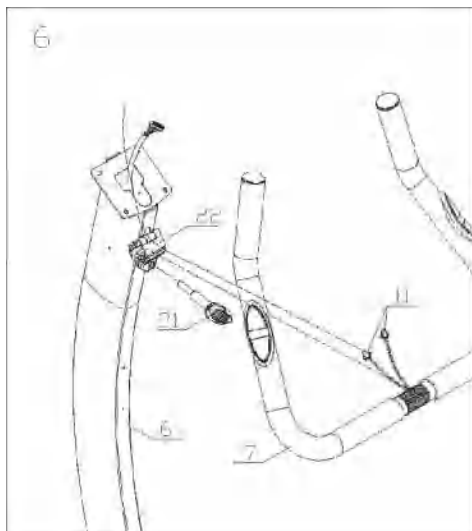
## KROK 5:

1. Připevněte dekorativní proužek (46) na sloupek (6). Vezměte kryt horního rámu (13) z hlavního rámu (1)., potom jej nasuňte na sloupek (6).
2. Spojte komunikační kabel motoru (10) s kabelem počítače (9).
3. Hlavní rám (1) namažte po celém obvodu přiloženou vazelínou. Připevněte horní rám (6) do hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (32), pružné pérové podložky (31), imbusového šroubu (30), imbusového šroubu (35), velkoplošné podložky (34) a šestihranné matice (33).
4. Nyní dotáhněte napevno všechny šrouby přiloženým nářadím.
5. Plastový kryt (13) a lištu (46) posuňte zpět směrem k hlavnímu rámu (1).



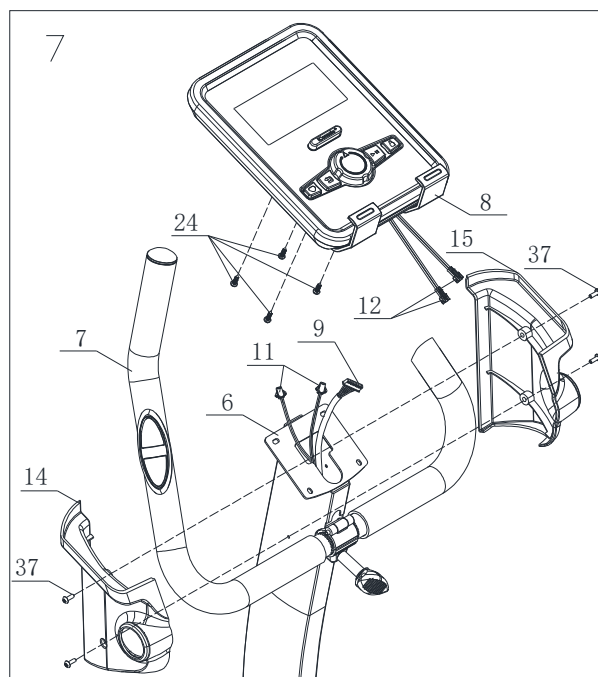
## KROK 6:

Provléčte propojovací kabely řídítek (11) sloupkem (6). Připevněte řídítka (7) na sloupek (6). Zavřete upínací kroužek řídítek (22) a zajistěte ho pomocí šroubu ve tvaru T (21)



## KROK 7:

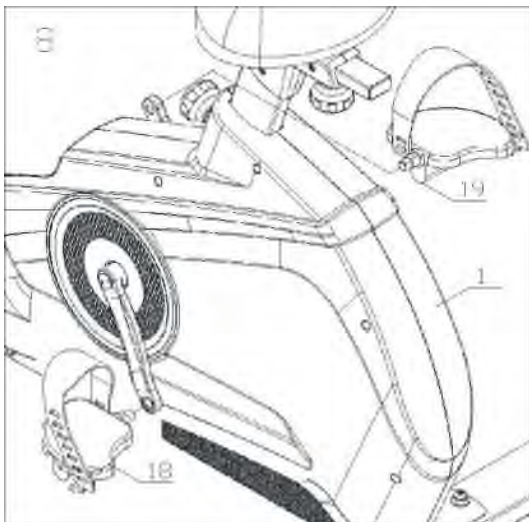
1. Spojte kabel (9) s otvorem na zadní straně počítače. Spojte kabel snímače pulsu (11) a výstup na konzole (12).
2. Připevněte konzoli (8) k rámu (6) pomocí šroubu (24).
3. Spojte kryt řídítek (14) a kryt řídítek (15) provlečením přes řídítka, viz. celkový náčrt stroje níže. Potom připevněte ke sloupku (6) pomocí šroubu (37).



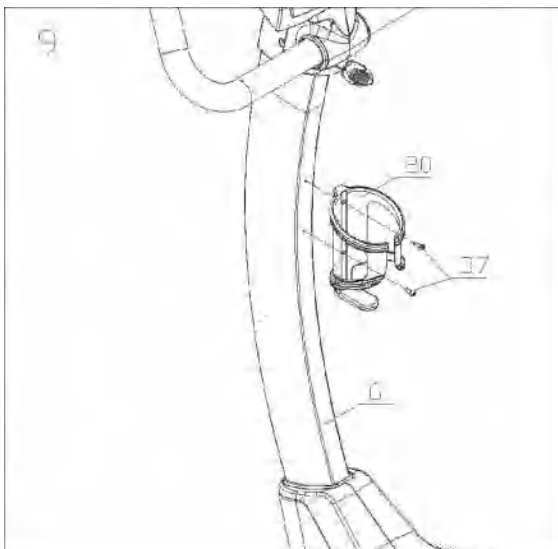
**KROK 8:**

Přišroubujte levý pedál (18) a pravý pedál (19) ke klikám hlavního rámu (1).

**POZOR:** Nezaměňte strany umístění pedálu na levou a pravou stranu.



**KROK 9:** Připevněte držák láhve (20) ke sloupku (6) pomocí šroubu (37).



**Cvičební tipy:**

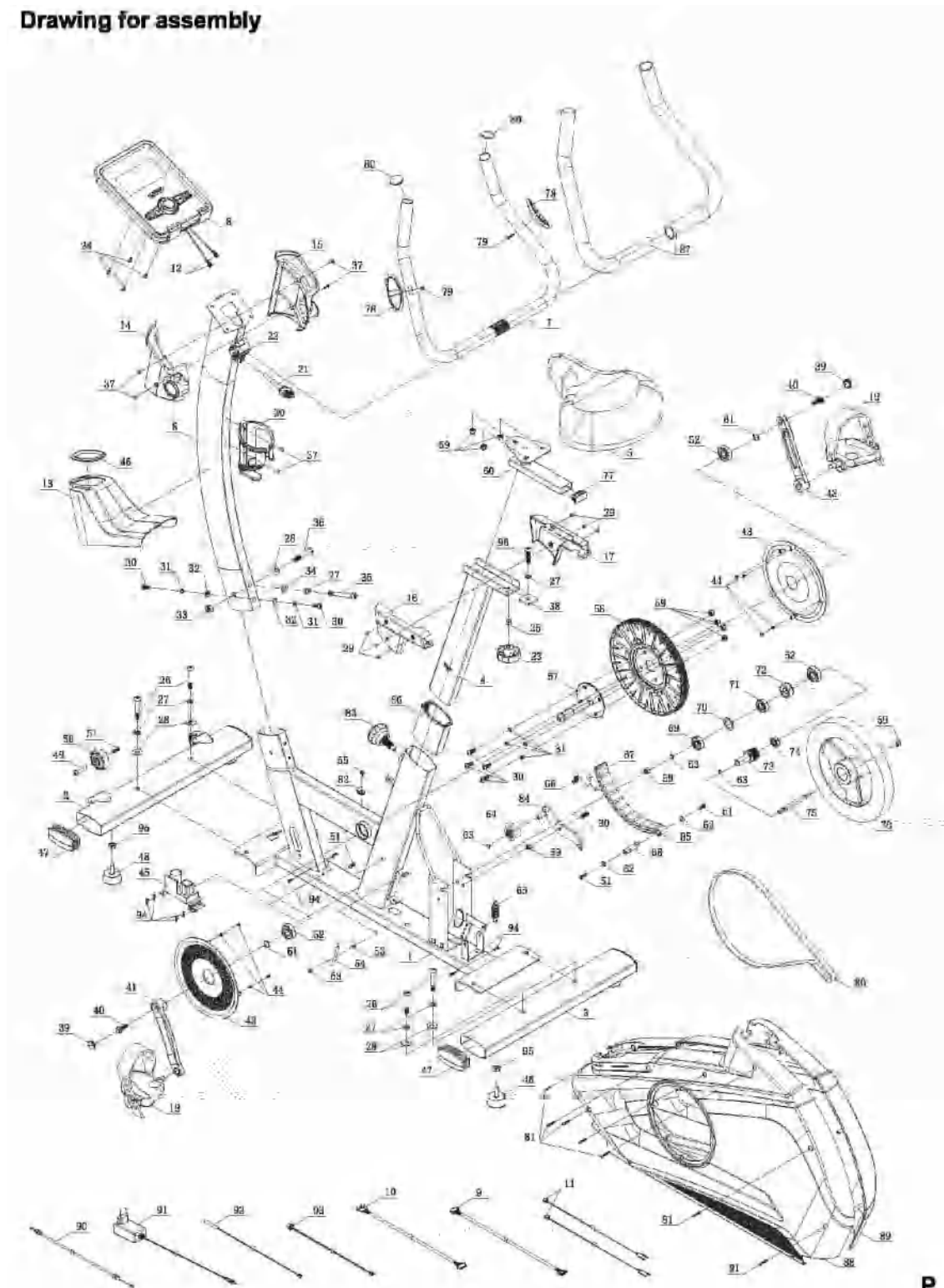
1. Uživatel by měl dát nohy zcela dovnitř pedálů a nastavit stupeň zátěže tak, jak mu bude nejlépe vyhovovat.
2. Dvojitý setrvačnický trenážer má velkou setrvačnost. Aby nedošlo ke zranění pravé nebo levé nohy, doporučuje se, aby uživatel před koncem cvičení co nejvíce snížil stupeň zátěže a plynule snížil rychlost.
3. Trenážer umístěte na rovný povrch a měl by mít kolem sebe dostatek prostoru pro cvičení.

## SEZNAM SOUČÁSTÍ

Číslo	Název	Popis	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Sedlová tyč		1
5	Sedlo		1
6	Sloupek		1
7	Držák řídítek		1
8	Konzole		1
9	Kabel konzole		1
10	Kabel motoru		1
11	Kabel snímače pulsu		2
12	Výstup konzole		2
13	Kryt		1
14	Kryt řídítek (L)		1
15	Kryt řídítek (R)		1
16	Kryt sedla (L)		1
17	Kryt sedla (R)		1
18	Pedál (L)		1
19	Pedál (R)		1
20	Držák lahve	093x150	1
21	Šroub T-shaped rotary knob	M8x30	1
22	Upínací kroužek řídítek		1
23	Plastová matice		1
24	Šroub Philips C.K.S. full thread screw	M5x10	4
25	Rozpěrný kroužek	010,5x014x10	1
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x20	4
27	Pérová podložka	010	5
28	Plochá podložka	010,5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	08	2
32	Plochá podložka	08,5x020xt1,5	2
33	Šroub Hes socking screw	M10	1
34	Plochá podložka	010	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6

# NÁKRES

## Drawing for assembly



P

## SEZNAM SOUČÁSTÍ

Číslo	Název	Popis	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Sedlová tyč		1
5	Sedlo		1
6	Sloupek		1
7	Držák řídítek		1
8	Konzole		1
9	Kabel konzole		1
10	Kabel motoru		1
11	Kabel snímače pulsu		2
12	Výstup konzole		2
13	Kryt		1
14	Kryt řídítek (L)		1
15	Kryt řídítek (R)		1
16	Kryt sedla (L)		1
17	Kryt sedla (R)		1
18	Pedál (L)		1
19	Pedál (R)		1
20	Držák lahve	093x150	1
21	Šroub T-shaped rotary knob	M8x30	1
22	Upínací kroužek řídítek		1
23	Plastová matice		1
24	Šroub Philips C.K.S. full thread screw	M5x10	4
25	Rozpěrný kroužek	010,5x014x10	1
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x20	4
27	Pérová podložka	010	5
28	Plochá podložka	010,5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	08	2
32	Plochá podložka	08,5x020xt1,5	2
33	Šroub Hes socking screw	M10	1
34	Plochá podložka	010	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6
38	Šroub pro nastavení výšky sedla		1
39	Kryt kliky	023x6xM22xP1.0	2
40	Šroub Hex Flange full thread screw	5/16-17UNC-1"	2
41	Klika (L)		1
42	Klika (R)		1
43	Disk		2
44	Šroub C.K.S. self-tapiing screw	ST4x12	8
45	Motor magnetu		1
46	Dekorační kroužek na tyči řídítek	102x57x8	1
47	Záslepka	45x90xt1,5	4
48	Nášlap	049x22xM10x26	4
49	Šroub Allen C.K.S. hollow screw	08x33xM6x15	2
50	Kolečka	055x25,8	2
51	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M6x15	5

52	Kuličkové ložisko	6203-2RS	3
53	Matice Hex nut	M5	2
54	Šroub Hex full head screw	M5x60	1
55	Podložka Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt	ST4x12	1
56	Průchodka Saddle post bushing	115x90x45	1
57	Osa kliky	017x150	1
58	Řemenice	0263x22	1
59	Matice Hex locking nut	M8	9
60	Posuv sedla		1
61	Pojistný kroužek hřídele	017	2
62	Pojistný kroužek hřídele	012	2
63	Pojistný kroužek hřídele	010	3
64	Kolečko zátěže	038x22	1
65	Pružina zátěže	018x02,0x14	1
66	Pružina zátěže	011,5x01,2x13	1
67	Magnet	30x25xt12	10
68	Osa magnetu	012x50	1
69	Kuličkové ložisko	6300-2RS	1
70	Plochá podložka	034x025xt1,0	1
71	Kuličkové ložisko	6003-2RS	1
72	One-way kingpin kuličkové ložisko	035x017x16	1
73	Malá řemenice	030x64	1
74	Kuličkové ložisko	600-2RS	1
75	Osa setrvačniku	010x112,5	1
76	Setrvačník	0280	1
77	Záslepka	20x40xt1,5	1
78	Snímače pulsu		2
79	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x20	2
80	Záslepka	028xt1,5	2
81	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x25	7
82	Magnet		1
83	Šroub nastavení sedlovky	09xM16xP1,5x83	1
84	Fixní kolo zátěže		1
85	Magnet		1
86	Pás motoru	440PJ6	1
87	Pěnový návlek	029xt3,0x600	2
88	Kryt (L)		1
89	Kryt (R)		1
90	Brzdový kabel	L=350	1
91	Adaptér		1
92	Magnetický senzor		1
93	Napájecí kabel		1
94	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x16	8
95	Matice Hex nut	M10	4
96	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M10x38	1



## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

### FUNKCE

Název	Popis
TIME – čas	Rozsah zobrazení 0:00 - 99:59, rozsah nastavení 0:00 - 99:00
SPEED – rychlost	Rozsah 0,0 – 99,9 km/hod.
DISTANCE - vzdálenost	Rozsah zobrazení 0,0 – 99,99, rozsah nastavení 0,0 – 99,90
CALORIES – calorie	Rozsah zobrazení 0 – 9999 Cal., rozsah nastavení 0 - 9999 Cal.
PULSE – puls	Rozsah zobrazení P30 – 230, rozsah nastavení 0 – 30 -230
RPM – otáčky	Rozsah 0 - 999
WATT - watt	Rozsah zobrazení 0 – 999, rozsah nastavení 10 - 350

Název	Popis
UP (+)	Vybírá funkci nebo zvyšuje stupeň zátěže
DOWN (-)	Vybírá funkci nebo snižuje stupeň zátěže
ENTER	V režimu STOP, stisknutím potvrdíte výběr nebo nastavení
RESET	Přidržením tlačítka po dobu 2 sekund se počítač restartuje, spouští režim uživatelské nastavení. Vrací zpět do hlavního menu během přednastaveného tréninku nebo do režimu nastavení.
START / STOP	Spuštění nebo zastavení tréninku
RECOVERY	Test srdečního tepu, stav zotavení
BODY FAT	Test tělesného tuku (%) a BMI

### ZAPNUTÍ

Zapojte trenažér do sítě, ozve se dlouhé pípnutí nan a displeji se po dobu 2 sekund zoborazí všechny segmenty (obr.1). Pokud na trenažéru nešlapete nebo není snímán puls, vstoupí počítač po 4 minutách do úsporného režimu.

Libovolným tlačítkem počítač opět “probudíte”.



Obr.1

## VÝBĚR CVIČENÍ

Hlavní stránka – bliká první program MANUAL (obr.2). Otáčejte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr MANUAL – BEGINNER – ADVANCE – SPORTY – CARDIO - WATT, výběr potvrďte tlačítkem ENTER.



Obr.2

### MANUAL

1. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu. Vyberte MANUAL (Obr.2) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Stiskněte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení hodnoty TIME(čas), DISTANCE(vzdálenost), CALORIES(kalorie), PULS(puls) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Během cvičení může uživatel prostřednictvím tlačítek UP nebo DOWN měnit stupeň zátěže od 1-32 (okýnko LOAD)
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro přerušení cvičení. Pro návrat do hlavního menu stiskněte tlačítko RESET.

### BEGINNER - - programy pro začátečníky

1. Chcete-li tyto programy stiskněte tlačítko ENTER
2. OTOČTE tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte BEGINNER 1-4 a zmáčkněte tlačítko ENTER, 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.

### ADVANCE - programy pro mírně pokročilé uživatele

1. Chcete-li tyto programy stiskněte tlačítko ENTER
2. Otočte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte ADVANCE 1-4 a zmáčkněte tlačítko ENTER, pro potvrzení výběru.
3. Otáčejte 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 – programy pro pokročilé sportovce**

1. Chcete-li tyto programy stiskněte tlačítko ENTER
2. Otáčejte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte SPORTY 1-4 a zmáčkněte tlačítko ENTER, pro potvrzení výběru.
3. Otáčejte 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.

## **CARDIO – programy řízené tepovou frekvencí**

1. Chcete-li tyto programy poverďte ENTER
2. Otáčejte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení věku (od 1-96 let) a zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.

### **55% maximální tepové frekvence**

1. Otáčejte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 55 a zmáčkněte tlačítko ENTER, pro potvrzení výběru.
2. Otáčejte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
4. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle (na obrazovce je upozornění PULSE INPUT)
5. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 55% Vaší maximální tepové frekvence.

### **75% maximální tepové frekvence**

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

### **90% maximální tepové frekvence**

1. Otáčejte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 90 a zmáčkněte tlačítko ENTER, pro potvrzení výběru.
2. Otáčejte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

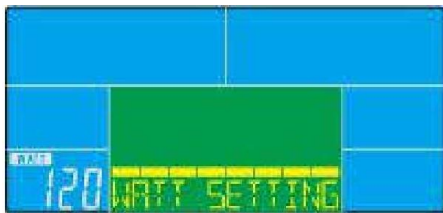
4. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
5. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 90% Vaší maximální tepové frekvence.

### CARDIO TAG

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

### WATT PROGRAM

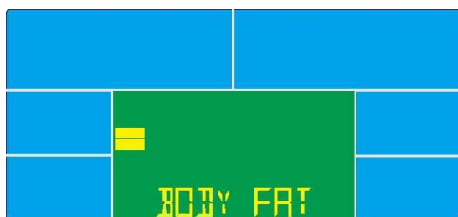
1. Otočte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr programu. Vyberte WATT a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
2. Otočte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení cílové hodnoty WATT (standartní: 120, obr.3) a potvrďte stisknutím tlačítka ENTER.
3. Otočte UP(+) nebo DOWN(-) pro nastavení TIME(čas) cvičení.
4. Stiskněte STAR/STOP pro zahájení cvičení. Během cvičení může uživatel prostřednictvím tlačítek UP(+) nebo DOWN(-) měnit hodnotu WATT od 10 - 350.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro přerušování cvičení. Pro návrat do hlavního menu stiskněte tlačítko RESET.



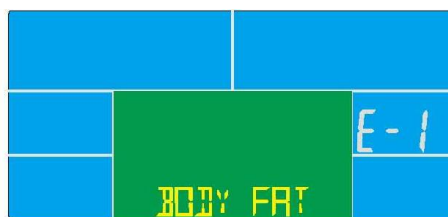
Obr.3

### BODY FAT PROGRAM

1. Během cvičení stiskněte tlačítko START/STOP, tím zastavíte cvičení. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření a vyberte pohlaví, nastavte věk, výšku a váhu, vždy potvrďte tlačítkem ENTER, obr.4
2. Rukama držte snímače na řídítkách po dobu 8 sekund. Displej zobrazí BMI, FAT % a FAT symbol.
3. Stiskněte tlačítko BODY FAT pro návrat do hlavního menu.
4. Chybová hlášení:
  - Displej zobrazuje E-1 (Obr.5 : uživatel nedrží správně snímače na řídítkách.
  - Displej zobrazuje E-4 : FAT% překročilo rozsah nastavení 5,0% - 50,0%



Obr.4



Obr.5

### BMI (Body Mass Index)

BMI stupnice	Nízká	Nízká/Střední	Střední	Střední/Vysoká
Rozsah	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

### BODY FAT

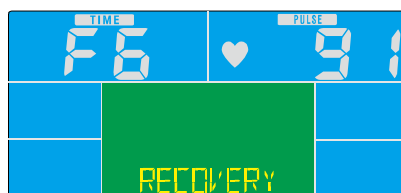
Symbol	-	+	▲	◆
FAT % pohlaví	Nízký	Nízký/Střední	Střední	Střední/Vysoký
MUŽI	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ŽENY	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### RECOVERY (zotavení)

Při zobrazení hodnoty pulsu na displeji (rukama držte snímače na řídítkách), stiskněte tlačítko RECOVERY. Všechny funkce zobrazené na displeji se zastaví, s výjimkou TIME(čas) a začne odpočítáváno od 00:60 do 00:00 (Obr.6). Jakmile doběhne čas do 00:00 na displeji se zobrazí vaše tepová frekvence a stav obnovy FX, přičemž X= 1-6 (Obr.7). Hodnota F1 je nejlepší, F6 nejhorší (viz. tabulka níže). (Opětovným stisknutím tlačítka RECOVERY se vrátíte zpět do hlavní nabídky). Během RECOVERY může uživatel stisknout tlačítko RECOVERY pro návrat do hlavního menu. Bez impulsu ze snímačů v řídítkách funkce RECOVERY nelze spustit.



Obr.6



Obr.7

### POZNÁMKA:

1. Tento počítač vyžaduje adaptér 9V, 1300 mA.
2. Pokud uživatel nebude šlapat po dobu 4 minut, přejde počítač do úsporného režimu. Všechna data budou uložena, dokud nezačne uživatel opět šlapat.
3. V případě, že se počítač chová nestandardně, odpojte je a opět zapojte do sítě.

## **Doporučení ke cvičení**

### **ZAHŘÁTÍ**

Před zahájením každého cvičení je nutné se zahřát (5-10 minut lehkého cvičení) a provést protahovací cviky.

### **DECH**

Během cvičení byste neměli popadat dech. Pokud se Vám bude špatně dýchat, raději cvičení ukončete. Nadechněte se nosem a vydechněte pusou při relaxačním cvičení a při rychlejším cvičení byste dýchání měli přizpůsobit tempu cvičení.

### **FREKVENCE**

Stejná skupina svalů by měla mít mezi jednotlivými tréninky 48 hodinovou pauzu. Jinými slovy byste měli cvičit každý druhý den.

### **ZLEPŠOVÁNÍ TĚLESNÉ KONDICE**

Fyzický trénink by měl být přizpůsoben každému individuálně. Cvičte postupně krok po kroku. V prvních dnech je naprosto normální, pokud budete po cvičení cítit táhnutí svalů (lehká bolest). Zbystřit byste měli tehdy, bránil-li Vám bolest v dalším cvičení.

### **RELAXAČNÍ CVIČENÍ**

Po každém cvičení je nutné provést relaxační a protahovací cviky, zejména protažení svalů na nohou.

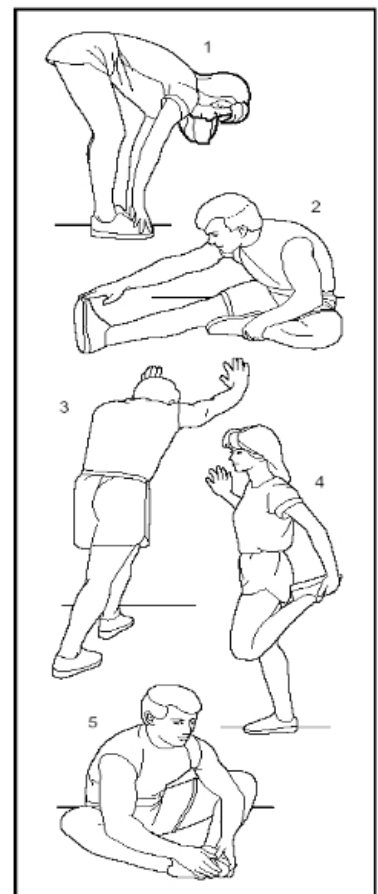
## STRAVA

Abyste chránili svůj zažívací systém, měli byste začít cvičit alespoň hodinu po jídle a půl hodiny před dalším jídlem. Měli byste se také vyvarovat nadměrného příjmu tekutin, abyste nezatěžovali srdce a ledviny.

### Protahovací cviky

Není důležité jak rychle a jak dlouho budete cvičit, před jakýmkoli tréninkem byste měli provést řadu protahovacích cviků. Prokrvené a zahřáté svaly se protahují lépe, proto před tím než s nimi začnete, spusťte stroj a 5-10 minut pomalu cvičte, a až poté proveďte protahovací cviky. Každý cvik dělejte 10 vteřin po pěti opakováních. Po skončení cvičení proveďte protahovací cviky znovu.

1. Nohy pouze lehce pokrčte v kolenou a snažte se rukama dosáhnout na prsty u nohou 10 – 15 minut, potom povolte. Předklánějte se pomalu s uvolněnými zády a rameny. Cvik opakujte 3x.
2. Posadte se na podložku s jednou nohou nataženou a druhou pokrčenou dovnitř. Zkuste se dotknout prstů na noze, vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x na každou nohu.
3. Opřete ruce o zeď, jednu nohu propněte dozadu a jednu pokrčte dopředu. Pata na napnuté noze by měla být opřena o podlahu. Vydržte 10-15 s a poté povolte.
4. Jednou rukou se přidržte stěny nebo stolu. Levou rukou se chytěte za zády za kotník a snažte se jej táhnout směrem k hýždím tak, abyste cítili lehký tlak ve stehenních svalech. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Cvik opakujte 3x na každou nohu.
5. Posadte se s nohama pokrčenýma vepředu tak, abyste se dotýkali chodidel. Rukama se chytěte za nártý a nohy protahujte tak, že budete kolena pumpovat, co nejvíc to půjde směrem k zemi. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x.



**ÚDRŽBA:**

Záruka se vztahuje pouze na stroje správně udržované.

Vždy po ukončení cvičení setřete pot a nečistoty z celého stroje, včetně computeru.

**Výrobce:**

**Housefit Sports Co. , LTD**

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231, Taiwan

[www.housefit.com](http://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](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)