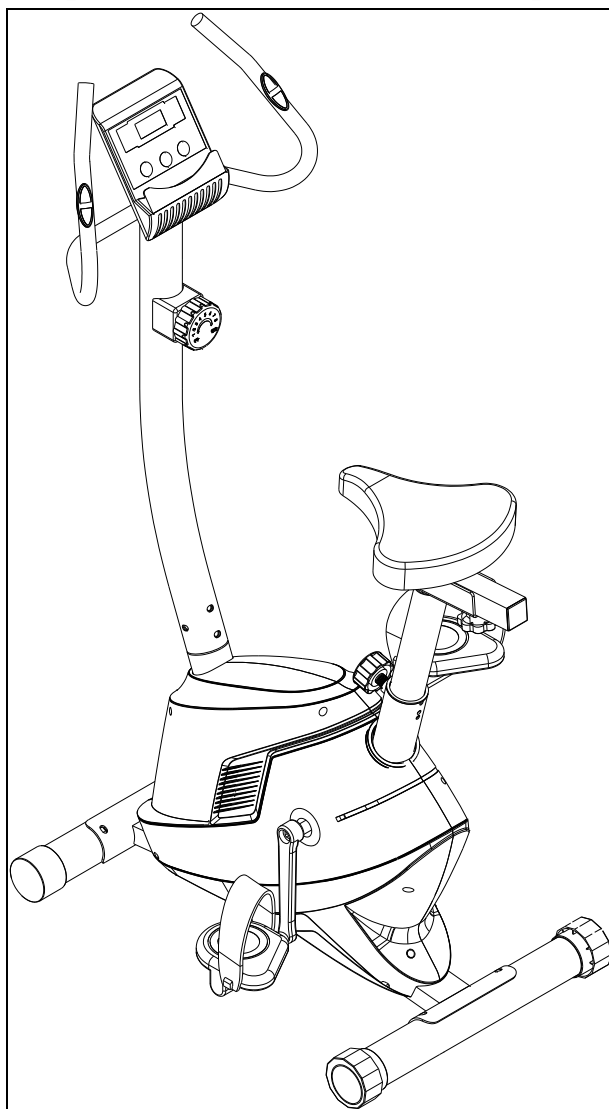


Uživatelský manuál

Rotoped

TIRO 20

(HB-8287 HP)



Bud'te zdraví, bud'te fit

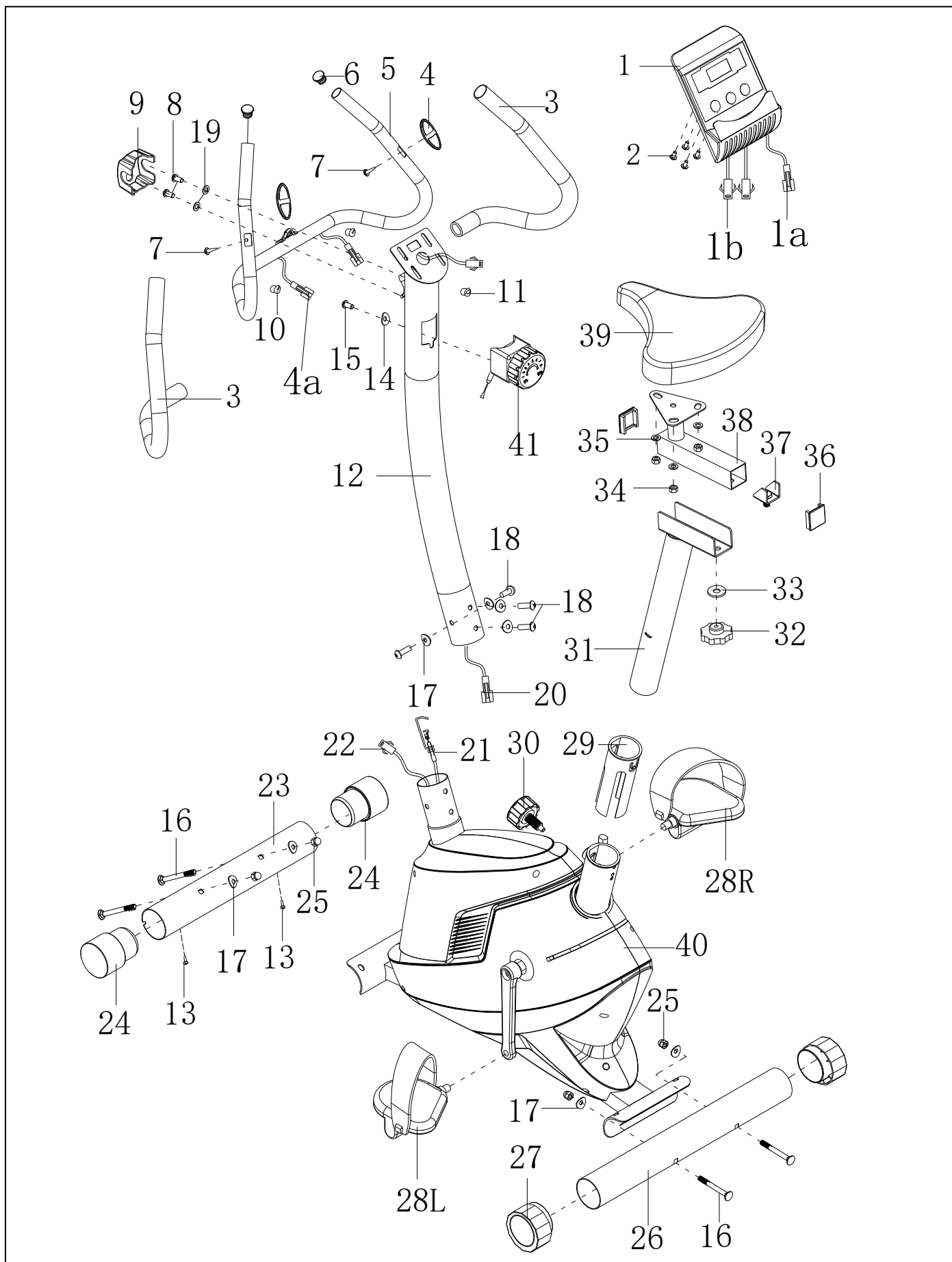
Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

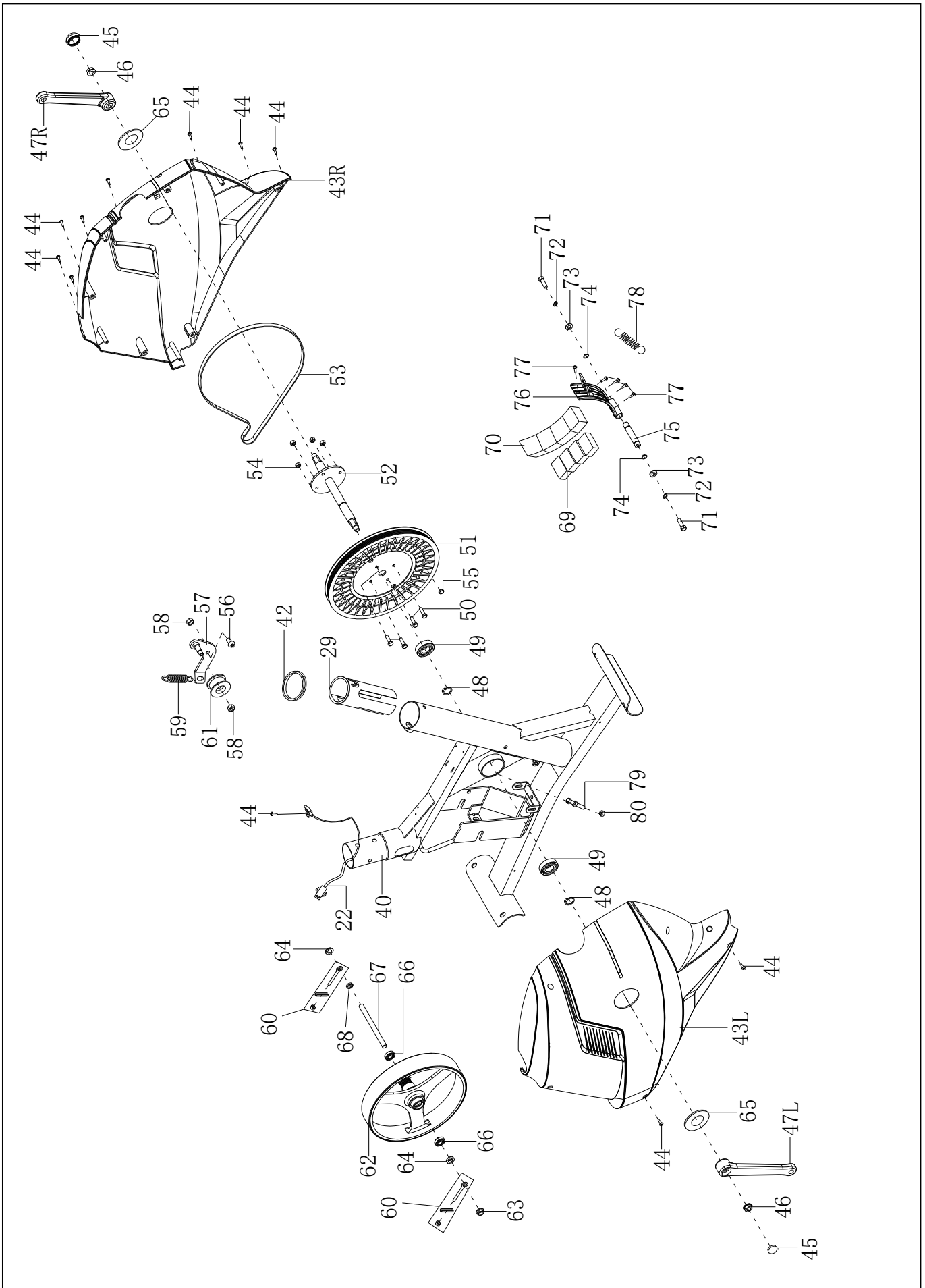
Tento trenážér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenážér používat. Před montáží a používáním si pečlivě přečtěte celý návod. Dbejte následujících nařízeních:

- 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 110 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.

Rozložený náčrt





Kusovník:

Č.	Název	Ks
1	Computer	1
1a	Computer sensor wire	1
1b	Computer pulse wire	2
2	Bolt M5*10	4
3	Foam	2
4	Handle pulse	2
4a	Handle pulse wire	2
5	Handlebar	1
6	End cap (ø 22)	2
7	Cross head screws (st4.2*19)	2
8	Screw M8*30	2
9	Handlebar plastic cover	1
10	Stopple(ø12.6*ø3)	1
11	Stopple(ø12.6*ø6)	1
12	Support tube	1
13	Screw st4.0*13	2
14	Washer d5*ø 20*1*r30	1
15	Screw M5*10	1
16	Carriage bolt M8*72	4
17	Arc washer d8*ø 20*1.5*r30	8
18	Bolt M8 *16	4
19	Washer d8	2
20	Wire	1
21	Tension line	1
22	Wire	1
23	Front stabilizer	1
24	End cap ø60	2
25	Domed nut M8	4
26	Rear stabilizer	1
27	Rear end cap	2
28l/r	Pedal(l/r)	2
29	D plastic insert	1
30	Knob M16*1.5	1
31	Seat post	1
32	Knob M10	1
33	Washer d10*ø 25*2	1
34	Nylon nut M8	3
35	Washer d8*ø 16*1.5	3
36	End cap f38	2
37	U bracket	1
38	Seat support frame	1
39	Seat	1

Č.	Název	Ks.
40	Main frame	1
41	Tension control	1
42	Sealing ring	1
43L/R	Chain cover(l/r)	2
44	Tapping screw st4.2*19	11
45	End cap	2
46	Nut M10*1.25	2
47L/R	Crank (l/r)	2
48	Snap ring d17	2
49	Bearing 6203	2
50	Bolt M6*15	4
51	Belt pulley	1
52	Axle	1
53	Belt	1
54	Nut M6*h5*s10	4
55	Magnet	1
56	Bolt M8*25	1
57	U bracket	1
58	Nylon nut M8	2
59	Tension spring	1
60	Adjustable chain screw M6	2
61	Pinch roller	1
62	Flywheel	1
63	Nut M10*1.0	1
64	Hexagon thin nut M10*1	2
65	Small cover	2
66	Bearing	2
67	Axle	1
68	Hexagon thin nut M10*1*2	1
69	Magnet	4
70	Plastic lattice	1
71	Bolt M6*16	2
72	Spring washer d6	2
73	Washer d6* ø12*1	2
74	Snap spring d12	2
75	Axle	1
76	Magnetic board	1
77	Tapping screw st3*10	5
78	Tension spring	1
79	Bolt M6*30	1
80	Nut M6	2

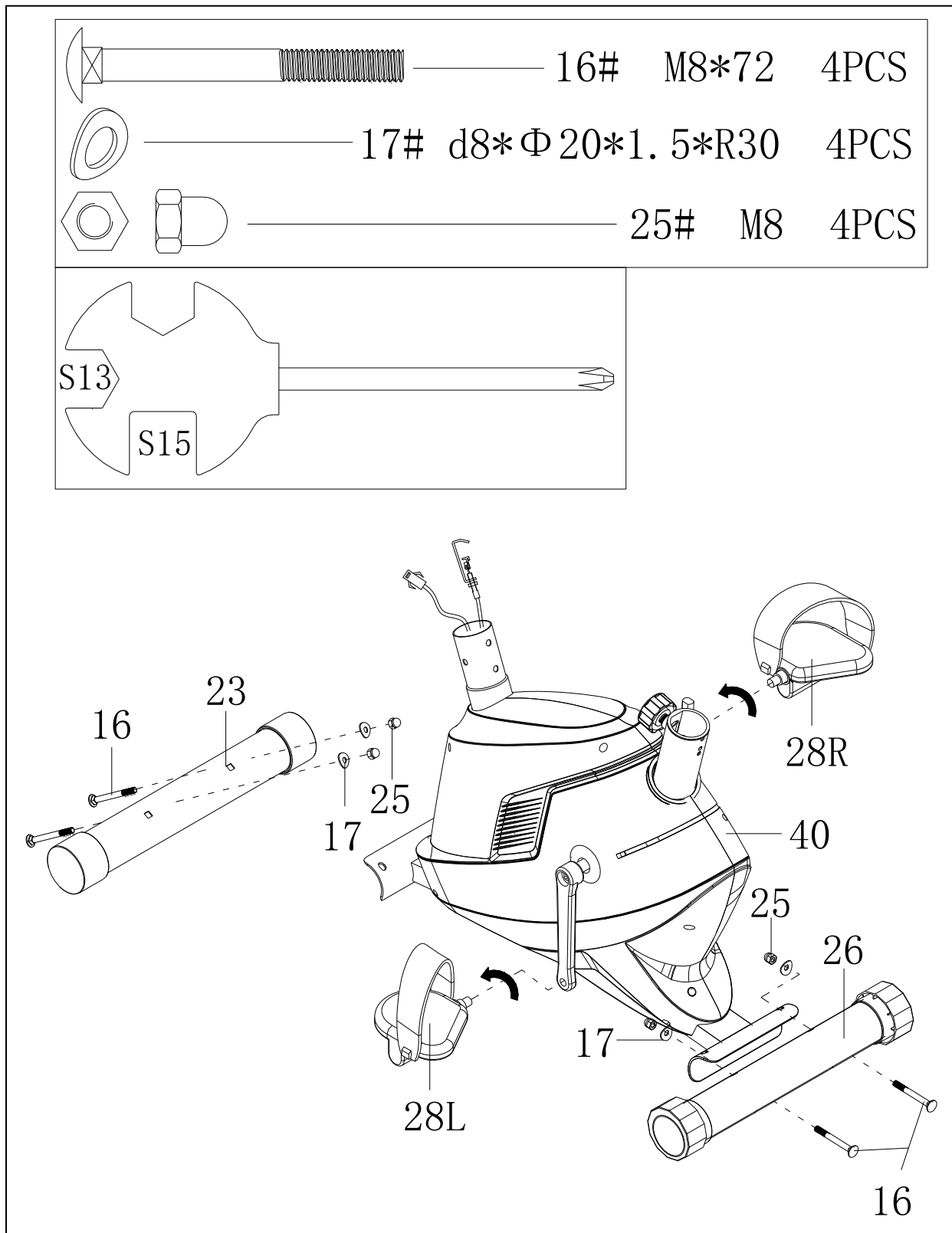
Montážní instrukce:

Krok 1: Připojte přední stabilizer (23) a zadní stabilizer (26) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubu (16), matice (25) a podložky (17).

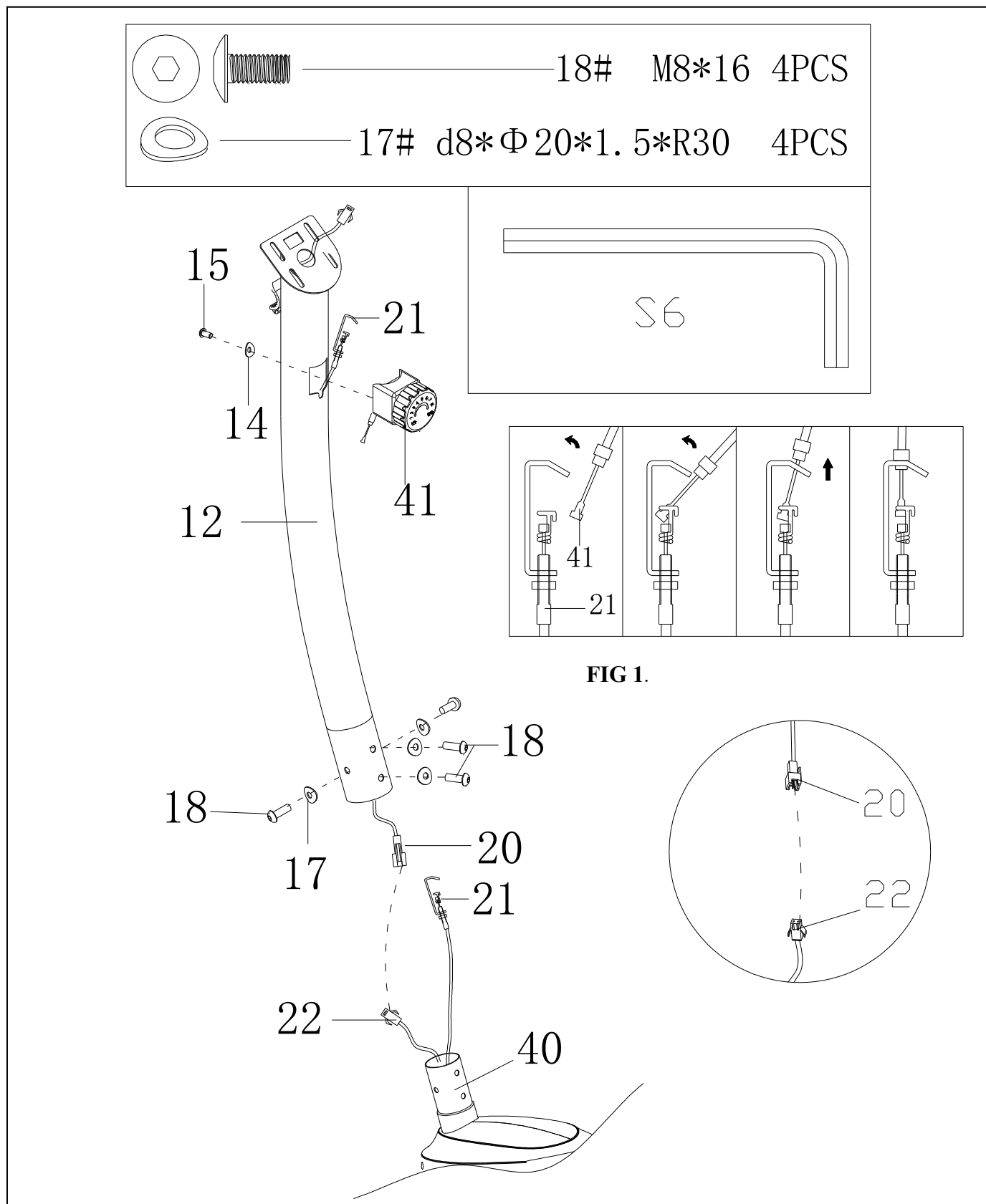
Pedály (28L & 28R) jsou označeny "L" and "R" – Levý a pravý.

Nasadte je na příslušné pedálové páky. Pravá páka je vpravo po směru jízdy.

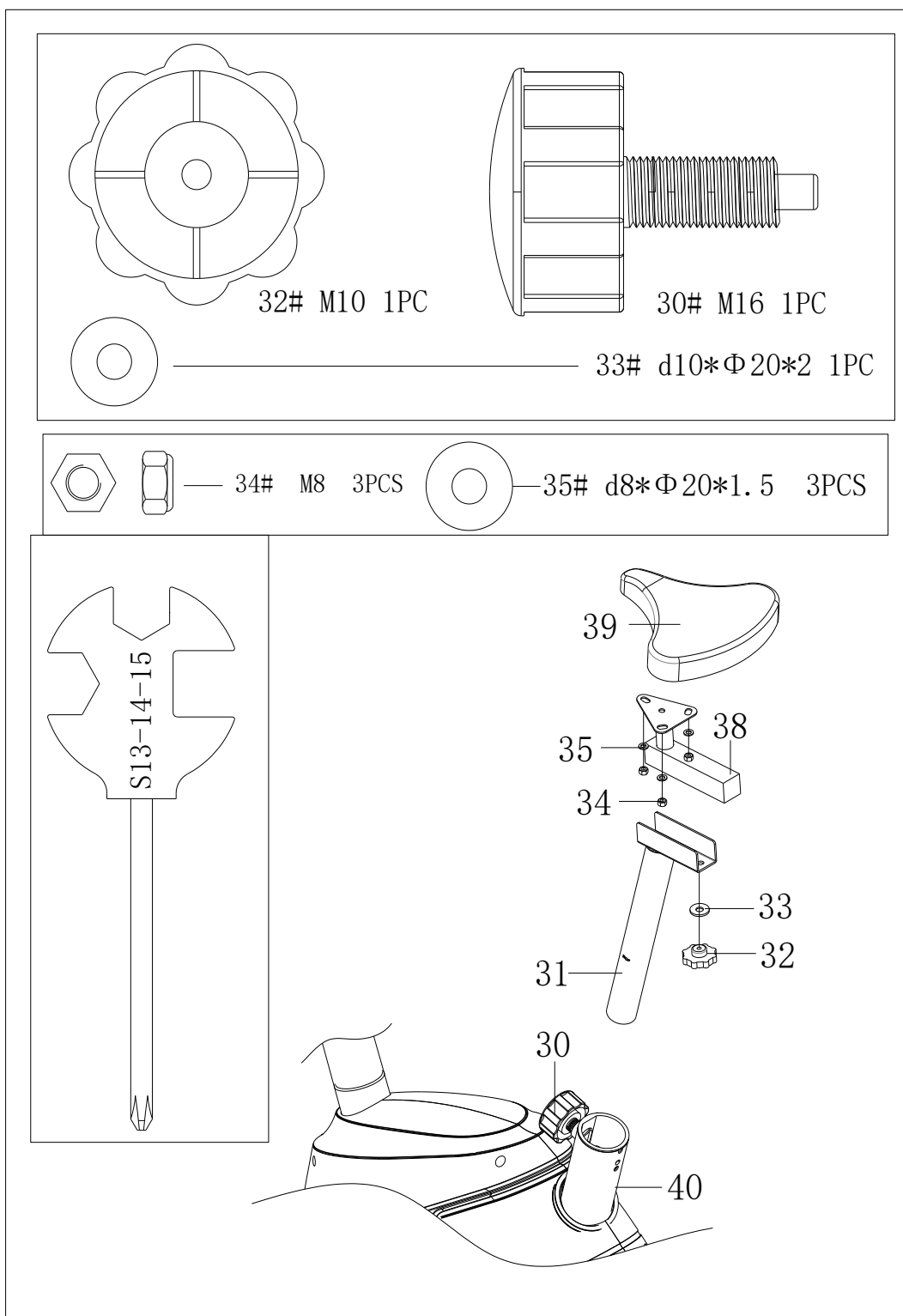
Pravý pedál se nasazuje po směru hodin, levý v proti směru.



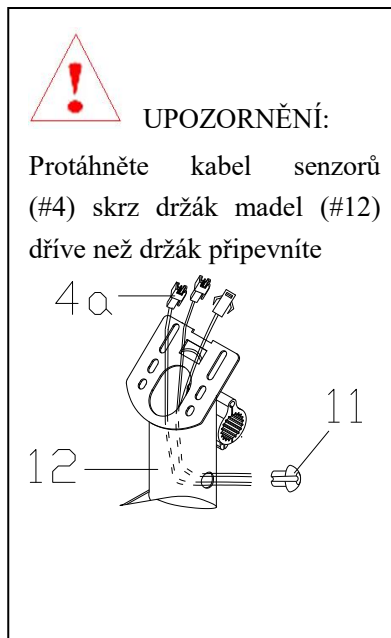
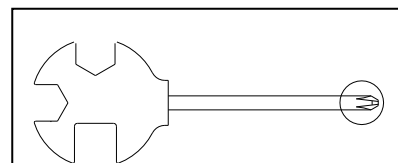
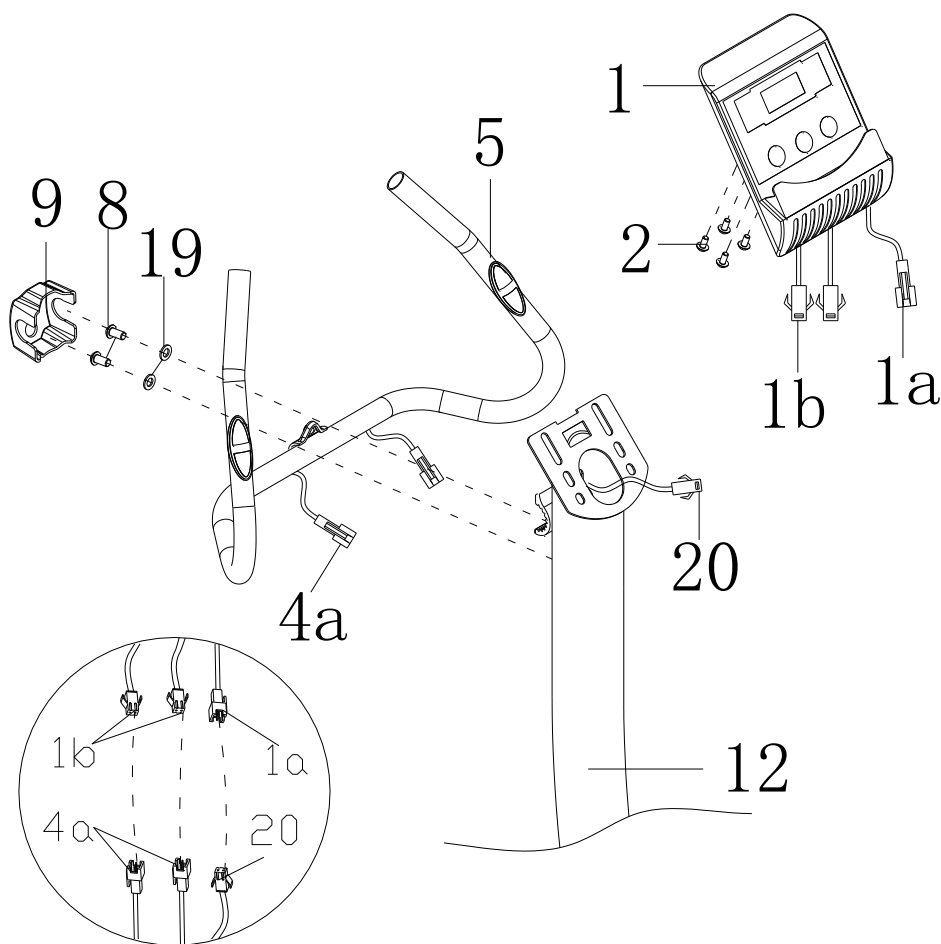
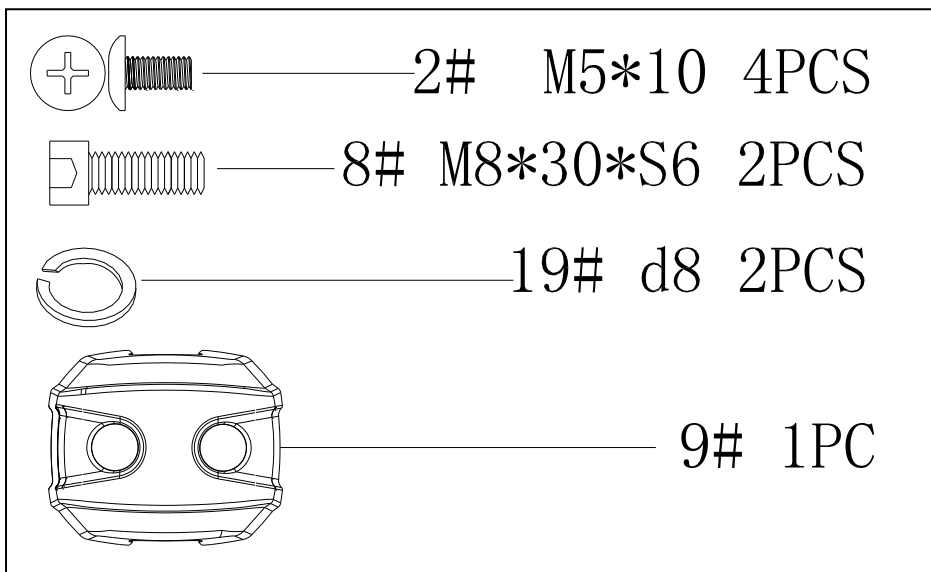
Krok 2: Vložte kabel napětí (21) skrz spodní díрку ve stojanu (12) a protáhněte ven čtvercovým otvorem stojanu (12), spojte senzory (20&22) a nasadte stojan (12) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubu (18) a podložky (17). Spojte kabel napětí (21) a kabel kontroly napětí (41) tak jak je na obrázku 1, poté vsuňte kabel (41) do stojanu (12) a zajistěte podložkou (14) a šroubem (15).



Krok 3: Připojte sedadlo (39) na sedadlový držák (38) a spojte podložkou (35) maticí (34), poté sedlo utáhněte (39). Nasadte sedlový držák (38) na vertikální stojan (31) do požadované pozice, zarovnejte dírky a zajistěte kolíkem (32) a podložkou (33). Nasadte stojan (31) na hlavní rám (40) a zarovnejte dírky. Zajistěte sedlo kolíkem (30). Požadovanou polohu sedla nastavte až po dokončení montáže.

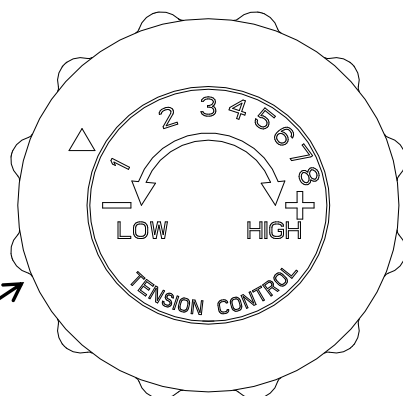


Krok 4: Připojte madla (5) ke stojanu (12) pomocí šroubu (8), podložky (19) a nasadte plastový kryt (9). Spojte senzory (4a&1b,20&1a) tak jak je na obrázku 4, nasadte počítač (1) na držák (12) a spojte šroubem (2).



Nejnižší zátěž je úroveň 1

Nejvyšší zátěž je úroveň 8



Polohu sedadla nastavte pomocí kolíku.

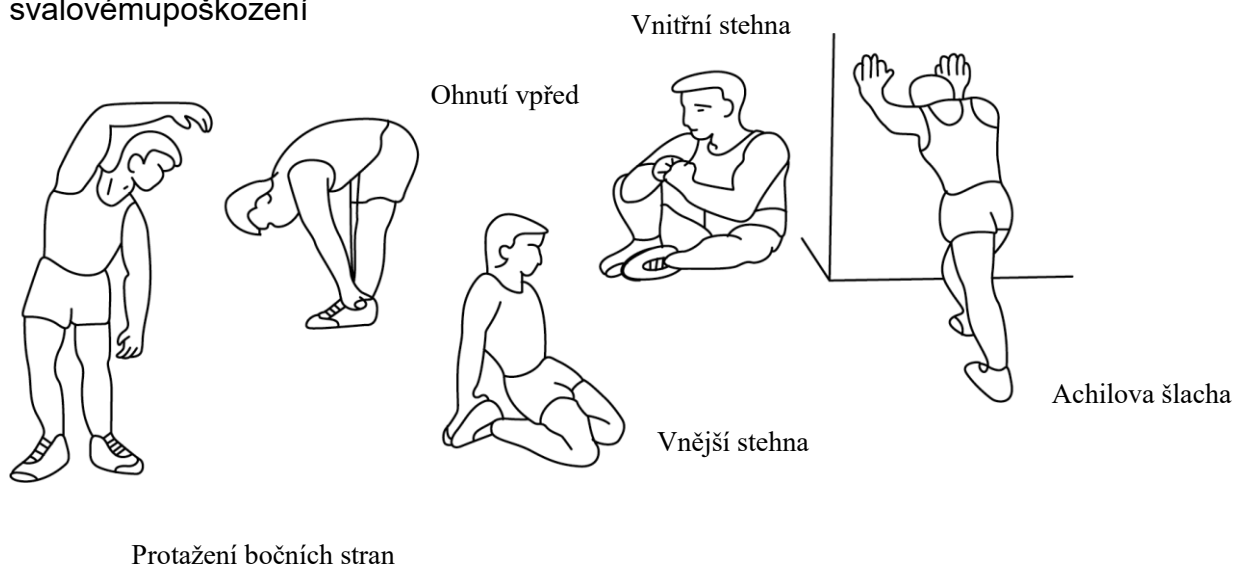
Jak nastavit výšku sedla:

- Otočte kolíkem 3x v protisměru hodinových ručiček.
- Jednou rukou vytáhněte kolík směrem ven a druhou rukou posunujte sedadlem.
- Když je sedadlo v požadované pozici, kolík pusťte a uáhněte otáčením po směru hodinových ručiček.

Cvičební instrukce

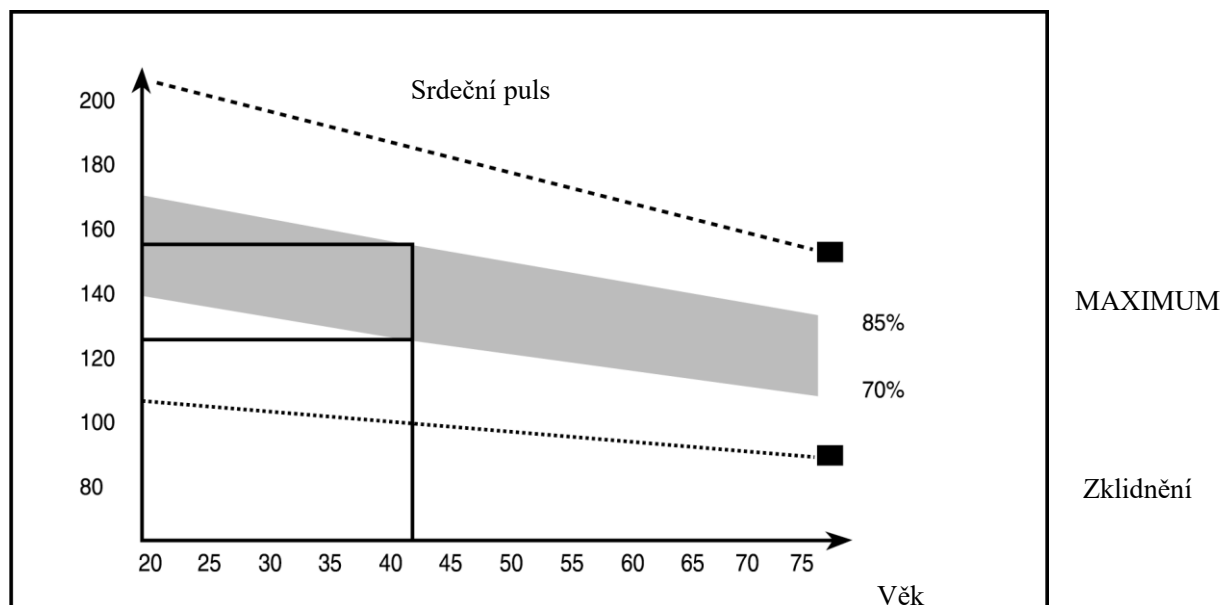
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připrav 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 pulsu pro nejefektivnější výkon. Hodnota správného pulsu závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsu 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 narázově.

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, stisknete MODE když ukazatel je na funkci, kterou chcete vybrat, vybraná funkce začne blikat

3. FUNKCE:

- 1. TIME-čas:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje TIME. Displej bude zobrazovat naměřený čas během cvičení.
- 2. SPEED-rychlost:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje SPEED. Displej bude zobrazovat aktuální rychlost šlapání.
- 3. DISTANCE-vzdálenost:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje DISTANCE. Displej bude zobrazovat vzdálenost ujetou během cvičení.
- 4. ODOMETER:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost na trenažéru od zahájení jeho používání.
- 5. CALORIE:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje CALORIE. Počet spálených kalorií se bude zobrazovat na displeji.
- 6. PULSE :** Stisknete 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 počítáče 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