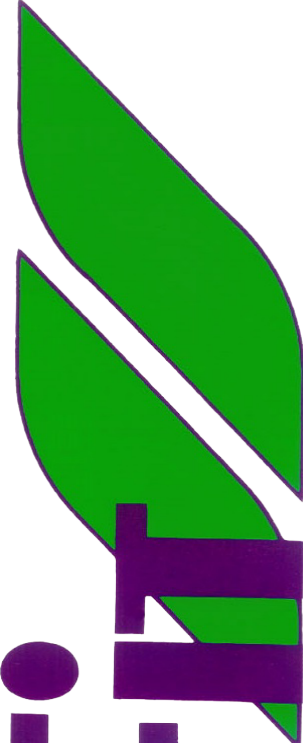


UŽIVATELSKÝ MANUÁL  
MOTIO 80 iTrain-- HB 8268ELMB

  
**HOUSEFIT**



---

Stay Healthy, Stay Fit

## Opatření

### VAROVÁNÍ!

Tento eliptický 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 eliptický trenažér používat. Před montáží a používáním si pořádně přečtěte celý návod. Dbejte následujících nařízení:

- 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 doktorem.

### Bezpečnostní instrukce

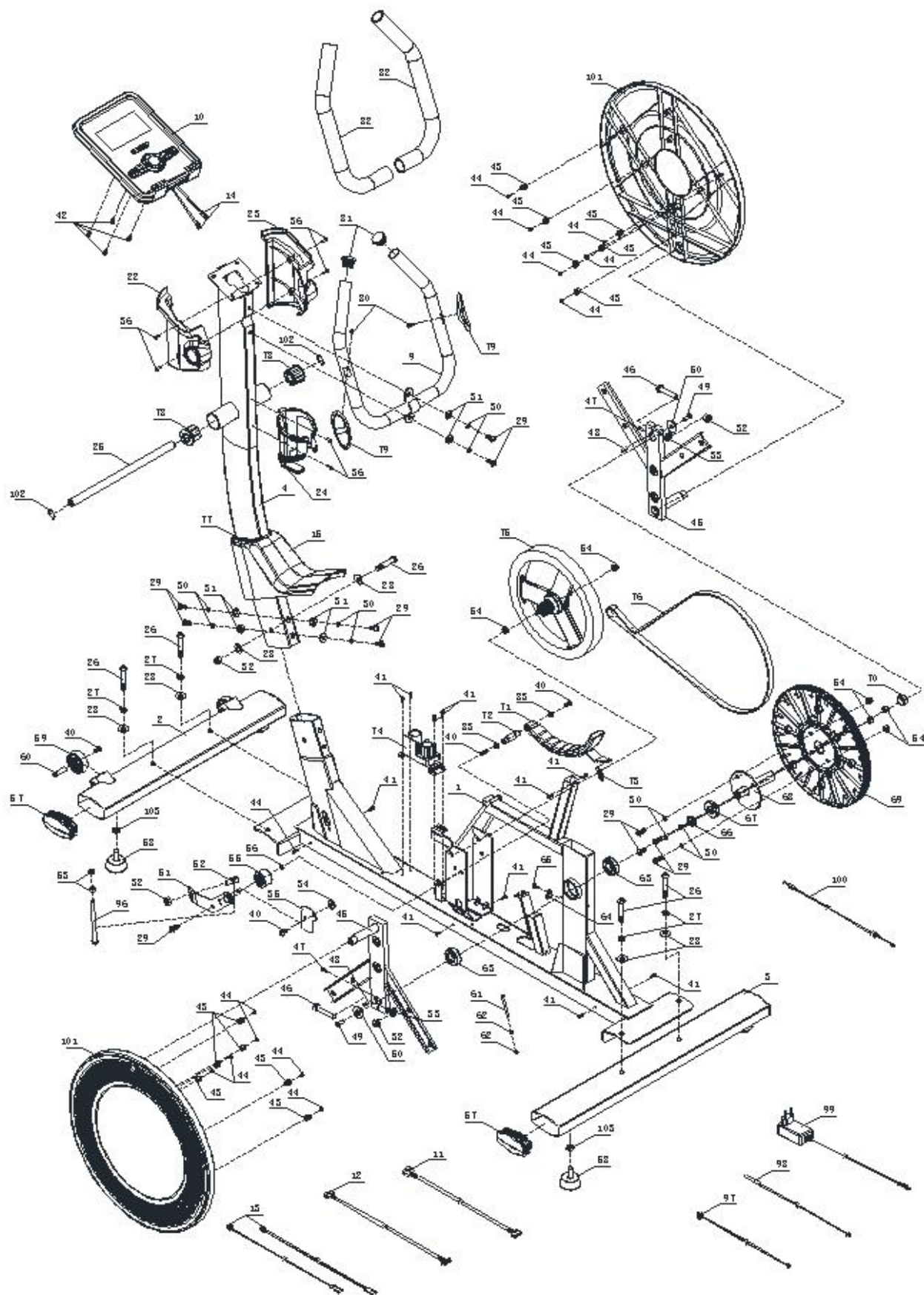
Jestliže se s něčím léčíte nebo při používání stroje máte níže uvedené příznaky, poradte se se svým lékařem:

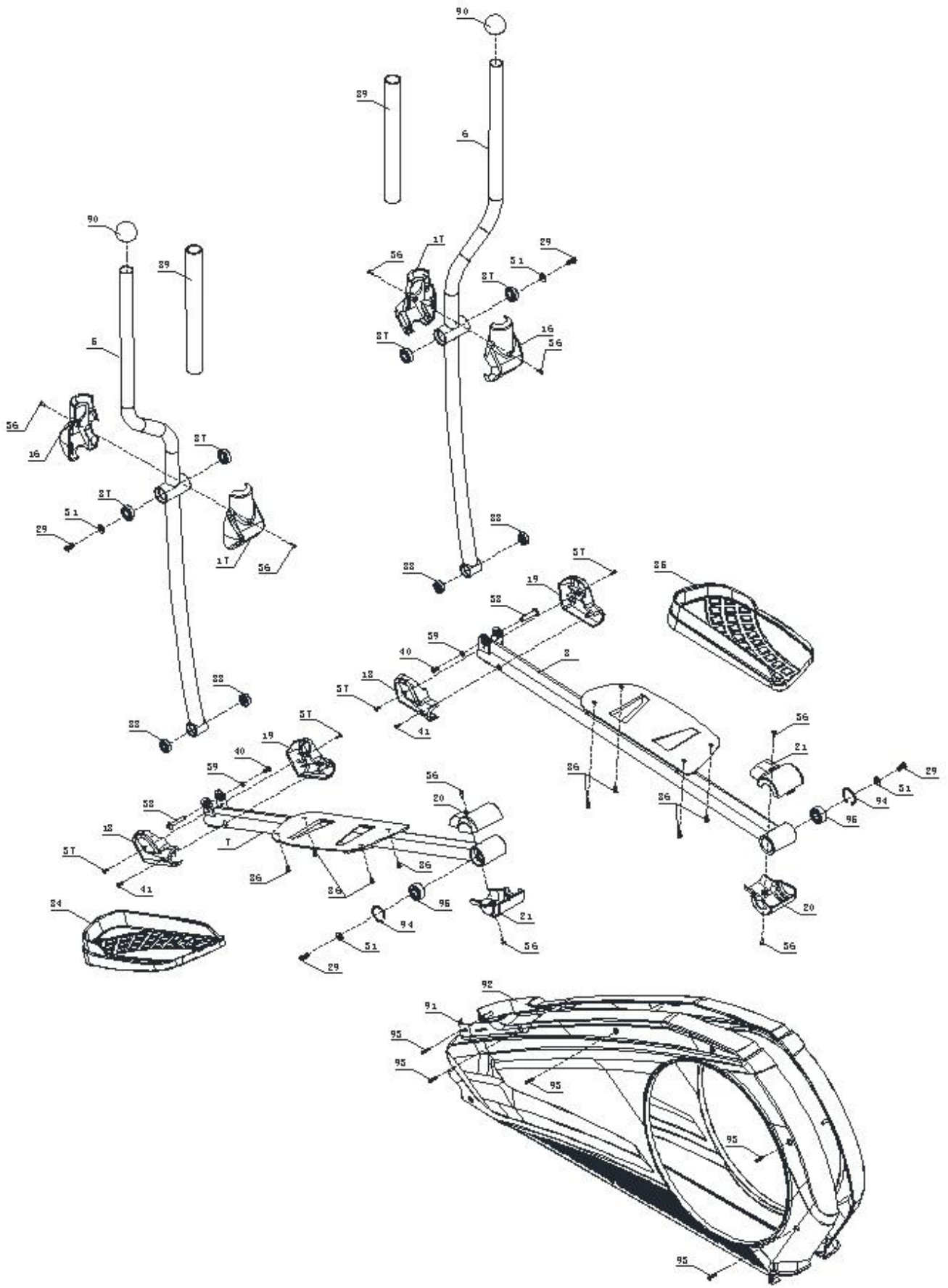
1. Bolest na hrudi, nedávné zranění nohou, kyčlí, hrudníku nebo krku. Prokřehlé ruce a nohy.
2. Anamorfnní artritida, dna nebo revma.
3. Osteoporóza nebo jiné anomálie.
4. Onemocnění srdce, hypertenze, onemocnění krve.
5. Dýchací obtíže.
6. Máte-li sarkom.
7. Trombus nebo jiné symptomy.
8. Diabetes.
9. Poranění kůže.

10. Hyperpyrexie způsobena horečkou vyšší než 38°C
11. Abnormální páteř nebo problémy s ohebností páteře.
12. Těhotenství nebo menstruace.
13. Pocit únavy nebo neobvyklá fyzická nevolnost.
14. Zotavování po nemoci.
15. 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.

# Nákres k montáži





## Seznam součástek

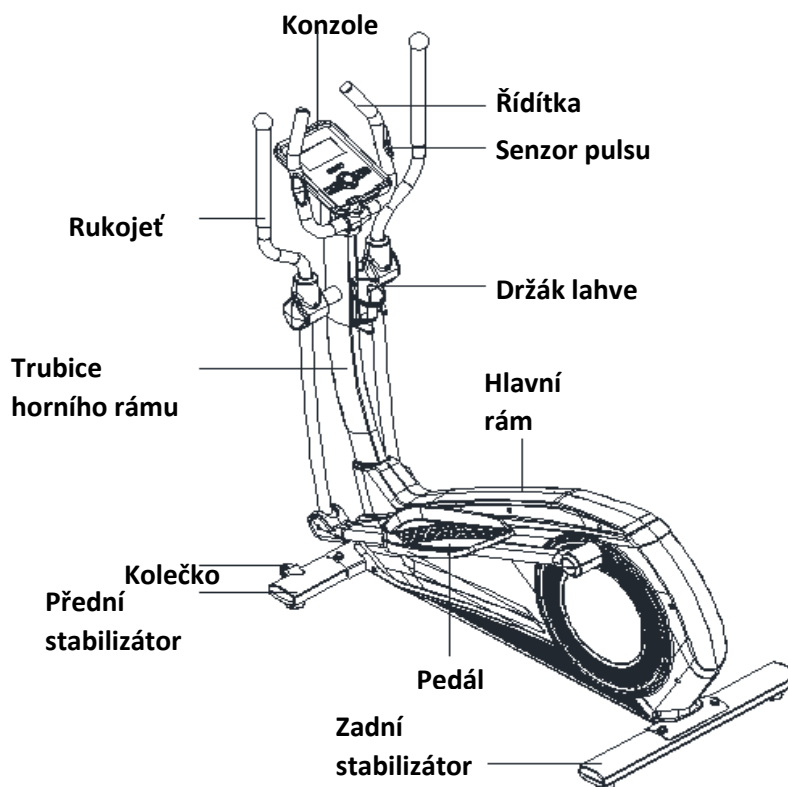
Číslo	Název	Popis	Množství
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Horní rám		1
5	Rukojeť (L)		1
6	Rukojeť (P)		1
7	Lyžina pedálu (L)		1
8	Lyžina pedálu (P)		1
9	Řídítka		1
10	Konzole		1
11	Komunikační drát motoru		1
12	Komunikační drát konzole		1
13	Komunikační drát senzorů pulsu		2
14	Vnější kryt konzole		2
15	Kryt horního rámu		1
16	Kryt rukojeti		2
17	Kryt rukojeti		2
18	Přední krytka lyžiny pedálu		2
19	Přední krytka lyžiny pedálu		2
20	Zadní krytka lyžiny pedálu		2
21	Zadní krytka lyžiny pedálu		2
22	Krytka řídítek		1
23	Krytka řídítek		1
24	Držák lahve		1
25	Hlavní hřídel	Φ17×339.5	1
26	Imbusový šroub	M10×60×25	5
27	Pružná podložka	Φ10	4
28	Zakřivená podložka	Φ10.5×R100×t2.0	6
29	Imbusový šroub	M8×20	15
30	Pružná podložka	Φ8	10
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
32	Šestihranná matice	M10	4
33	Plochá podložka	Φ10	2
34	Pedál levý		1
35	Pedál pravý		1
36	Šroub	M4×16	14
37	Šroub	M4×10	4
38	Imbusový šroub	Φ10×45×M6×20	2
39	Plochá podložka	Φ6	2
40	Imbusový šroub	M6×15	7
41	Šroub	ST4×16	14
42	Šroub	M5×10	4

43	Plastová přezka	Φ12.4×13	12
44	Šroub	ST4×10	12

45	Železná klika		2
46	Šestihranný šroub	M10×55×20	2
47	Šestihranný šroub	M4×12	2
48	Plochý klíč	5×5×15	2
49	Imbusový šroub	M6×15	2
50	Plochá podložka	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Zarážka		1
52	Spojovací hřídel	Φ15×30	1
53	Šestihranná matice	M8	2
54	Šestihranná matice	M8	6
55	Napínací kladka		1
56	Pojistný kroužek hřídele	Φ10	1
57	Koncovka		4
58	Podložka pedálu		4
59	Kola		2
60	Imbusový šroub	Φ8×33×M6×15	2
61	Šestihranný šroub	M5×60	1
62	Šestihranná matice	M5	2
63	Kuličkové ložisko	6004-2RS	2
64	Magnetická indukce		1
65	Šroub	ST4×12	1
66	Klika trubice nápravy 1		1
67	Klika trubice nápravy 3		1
68	Klika nápravy	Φ20×115	1
69	Řemenice	Φ308×22	1
70	Klika trubice nápravy		1
71	Magnetický set		1
72	Magnetická náprava	Φ12×50	1
73	Brzdové pružiny		1
74	Magnetický motor		1
75	Dvojitý setrvačník	Φ280/9KG	1
76	Pás motoru	540PJ6	1
77	Dekoratívni proužek	102×57×8	1
78	Plastový kryt	Φ42.5×30	2
79	Madla senzoru pulsu		2
80	Šroub	ST4×20	2
81	Zátka trubice	Φ28×t1.5	2
82	Pěnová madla	Φ32×t3.0×480	2
83	Pojistný kroužek hřídele	Φ12	2
84	Pedál (L)	406×187×74	1
85	Pedál (P)	406×187×74	1
86	Imbusový šroub	M6×12	8
87	Kuličkové ložisko	6003-2RS	4
88	Kuličkové ložisko	6200-2RS	4

89	Pěnová madla	Φ36×t3.0×720	2
90	Zátka trubice	Φ32×t1.5	2
91	Kryt motoru (L)	1291.1×72×616.2	1
92	Kryt motoru (P)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Šroub	ST4×25	5
94	Pojistný kroužek	Φ40	2
95	Samo-naklápěcí ložisko	2203-2RS	2
96	Šestihranný šroub	M8×120	1
97	Komunikační drát pro zapínání stroje		1
98	Magnetické senzory		1
99	Adaptér		1
100	Brzdové lanko		1
101	Disk	Φ466.6×24.1	2
102	Pružná podložka	Φ17	2
103	Šestihranná matice	M10	4

## Instrukce ke stroji



## Technické informace

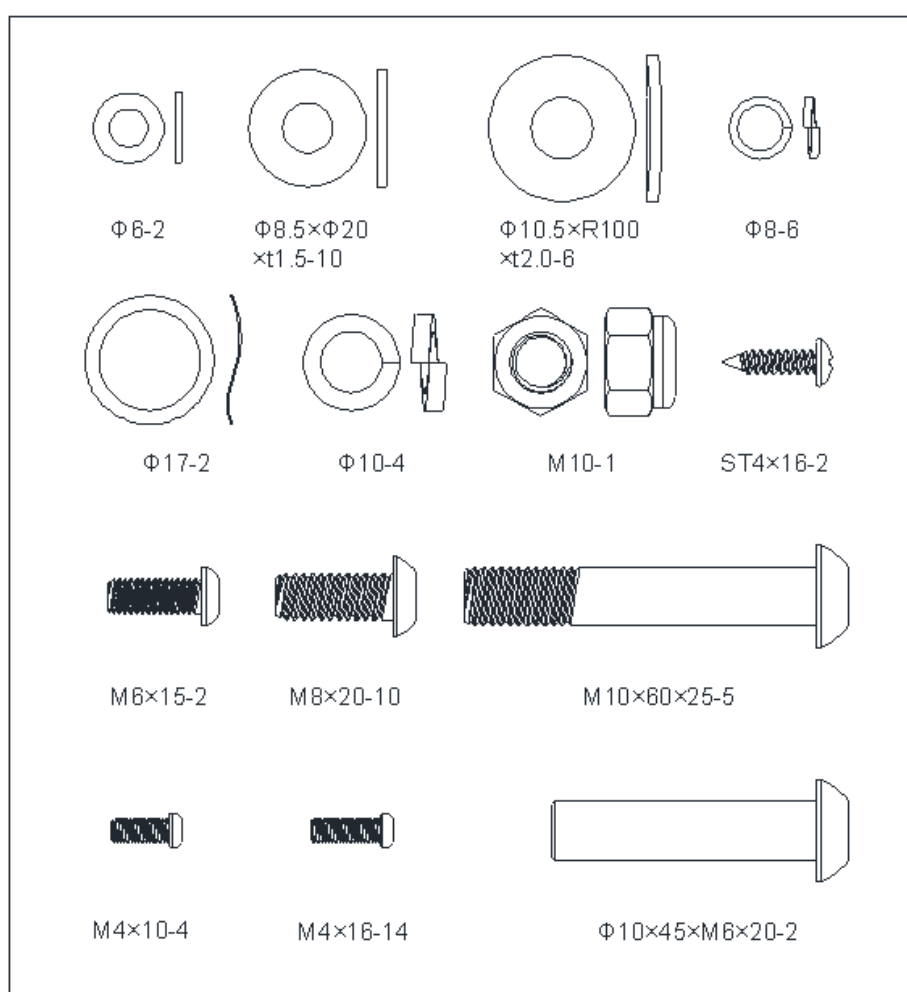
<b>MODEL</b>	<b>E21</b>
<b>ROZMĚRY</b>	<b>Sestavený: 1660×720×1580mm</b>
<b>MAXIMÁLNÍ NOSNOST</b>	<b>150 KG</b>



<b>SPEED RATIO</b>	<b>9</b>
<b>SETRVAČ NÍK</b>	<b>Dvousměrný, Φ280/9kg</b>
<b>ODPOR</b>	<b>1-32</b>
<b>ROZMĚR PEDÁLU</b>	<b>420×200</b>

UPOZORNĚNÍ:

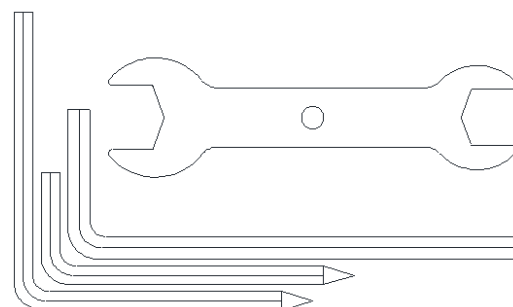
VYHRAZUJEME SI PRÁVO MĚNIT STROJ A JEHO POVAHU BEZ PŘEDCHOZÍHO



26	Imbusový šroub	M10×60×25	5
27	Pružná pérová podložka	Φ10	4
28	Velkoplošná podložka	Φ10.5×R100×t2.0	6
29	Imbusový šroub	M8×20	15

30	Pružná pérová podložka	Φ8	10
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	10
32	Šestihranná matice	M10	4
36	Šroub	M4×16	14
37	Šroub	M4×10	4
38	Imbusový šroub	Φ10×45×M6×20	2
39	Plochá podložka	Φ6	2
40	Imbusový šroub	M6×15	2
41	Šroub	ST4×16	14
42	Šroub	M5×10	4
102	Pružná podložka	Φ17	2

NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
Zahnutý klíč tvaru L	5×80×80S	1
Zahnutý klíč tvaru L	5×35×85S	1
Zahnutý klíč tvaru L	6×40×120	1
Klíč s otevřeným koncem	15#&17#	1



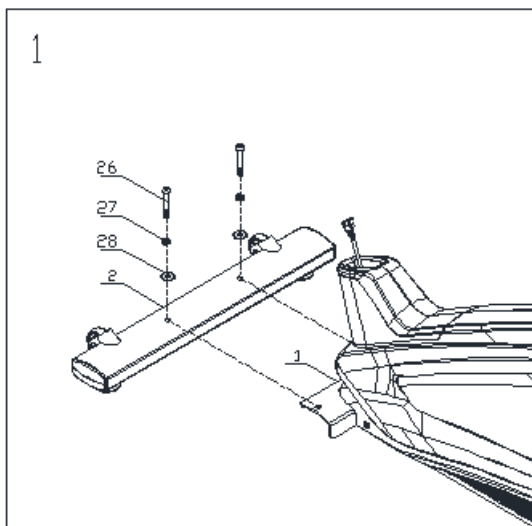
### Instrukce k montáži

## UPOZORNĚNÍ :

**Všechny šrouby, které při montáži použijete nejprve namažte přiloženou vazelínou.**

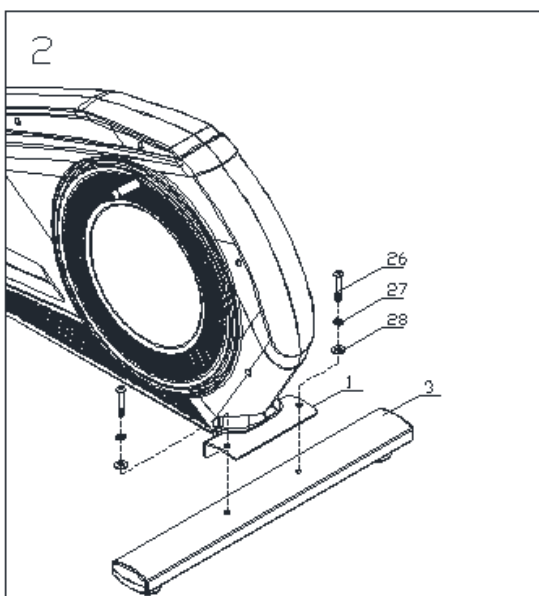
### Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí velkoplošné podložky (28), pružné pérové podložky (27) a imbusového šroubu (26).



### Krok 2

Přípevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí velkoplošné podložky (28), pružné pérové podložky (27) a imbusového šroubu (26).

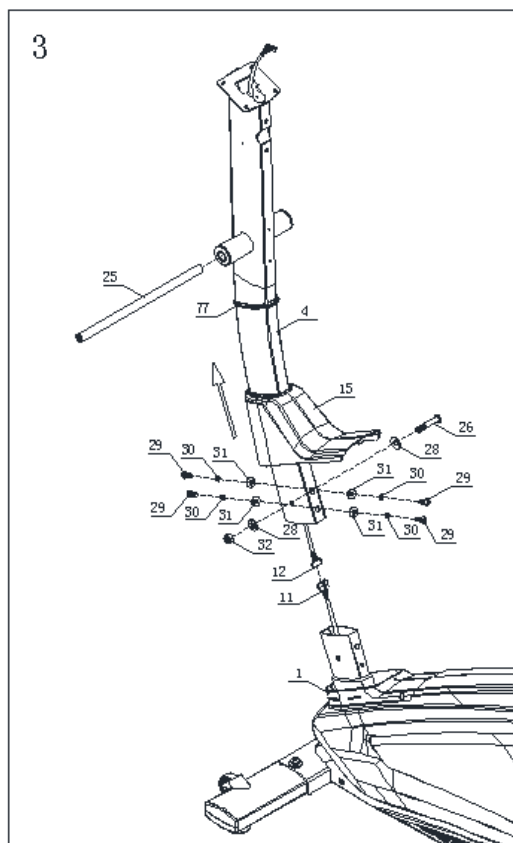


### Krok 3

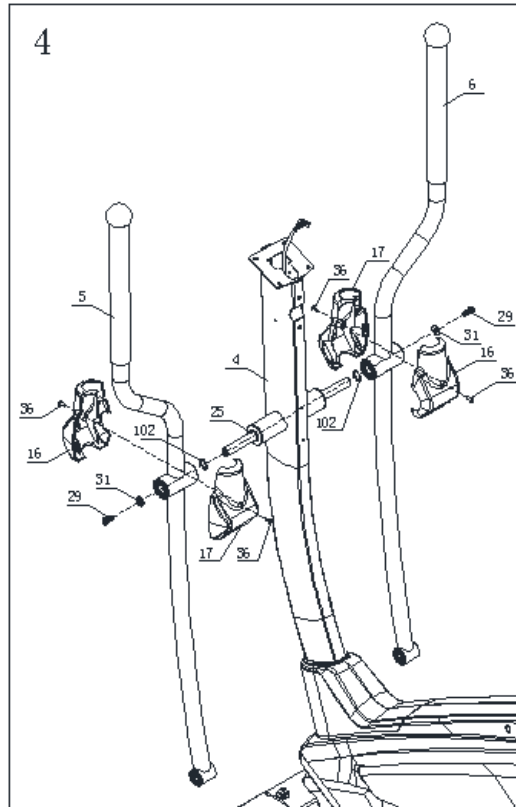
1. Připevněte dekorační proužek (77) k hornímu rámu (4). Vezměte kryt horního rámu (15) z hlavního rámu (1), potom jej nasuňte na horní rám (4). Propojte komunikační kabel (11) vycházející z hlavního rámu (1) a kabel (12) vycházející z horního rámu (4).
2. Hlavní rám (1) namažte po celém obvodu přiloženou vazelínou. Připevněte horní rám (4) do hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (31), pružné pérové podložky (30), imbusového šroubu (29), imbusového šroubu (26), velkoplošné podložky (28) a šestihranné matice (32).
3. Připevněte kryt horního rámu (15) a dekorativní proužek do hlavního rámu (1). Namažte hlavní hřídel (25) přiloženou vazelínou, poté ji prostrčte do pouzdra horního rámu (4).

Upozornění: jemně povytáhněte kabel horním rámem, abyste zabránili jejich ohýbaní a proseknutí v dolní části, kde byly kabely (11, 12) předtím spojeny. Nyní ještě neutahujte všechny šrouby. Ujistěte se, že všechny šrouby jsou ve správných otvorech.

**Dotáhněte všechny šrouby viz. výše definitivně po uskutečnění kroku 5.**



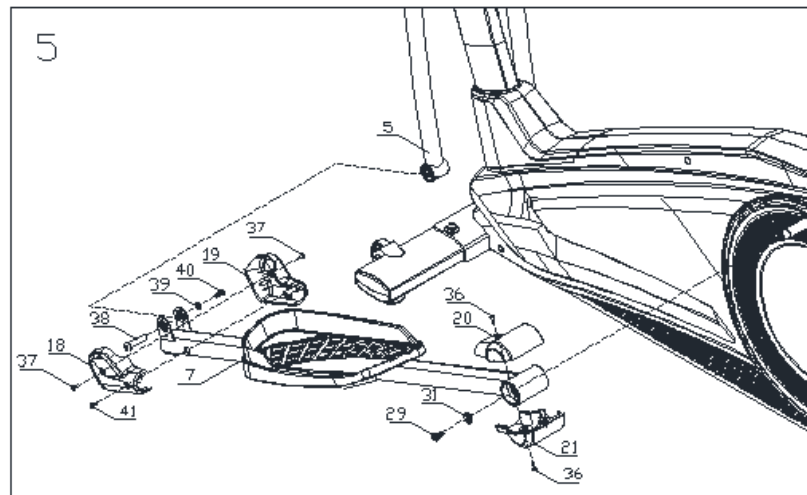
1. Připevněte pružnou podložku (102) k pravé a levé straně hlavní hřídele (25). Poté připojte pravou rukojeť (6) na pravou stranu hlavní hřídele (25) a levou rukojeť (5) na levou stranu hlavní hřídele (25) pomocí ploché podložky (31) a imbusového šroubu (29).
2. Připevněte kryty rukojeti (16,17) k levé rukojeti (5) pomocí šroubu (36).
3. Předchozí krok opakujte na pravé rukojeti (6)



#### Krok 5

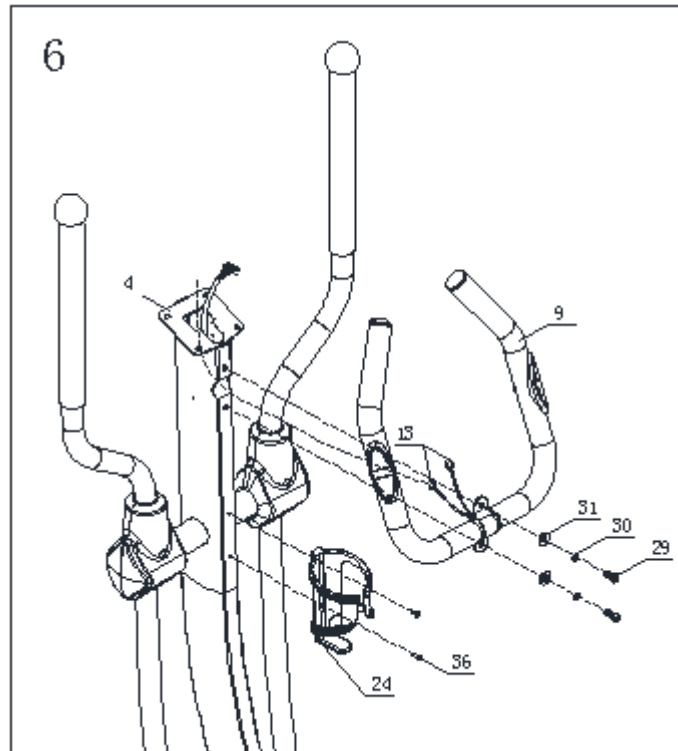
1. Připevněte levou lyžinuzadní částí (7) k hřídeli vycházející z hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (31) a imbusového šroubu (29).
2. Připevněte levou lyžinupřední částí (7) k levé rukojeti (5) pomocí imbusového šroubu (38), ploché podložky (39) a imbusového šroubu (40).
3. Připevněte zadní kryty (20,21) na levou lyžinu (7) pomocí šroubu (36). Připevněte přední kryty lyžiny pedálu (18,19) k levé lyžině pedálu (7) pomocí šroubu (37) a šroubu (41).

4. Předchozí krok opakujte pro instalaci pravé podpěry pedálu.
5. Nezapomene nyní dotáhnout všechny šrouby viz poznámka v kroku 3.



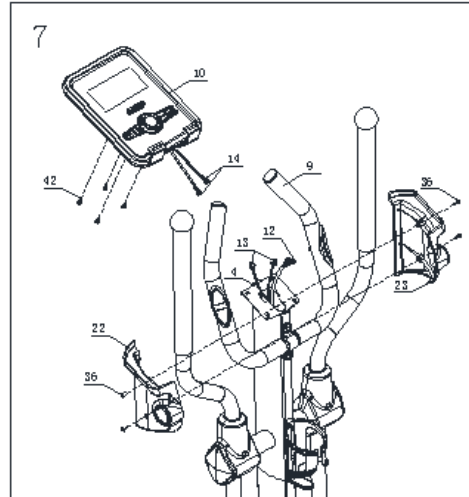
### Krok 6

1. Komunikační drát senzoru pulsu (13) prostrčte skrz horní rám (4). Připevněte řídítka (9) k hornímu rámu (4) pomocí ploché podložky (31), pružné pérové podložky (30) a šroubu (36).
2. Připevněte držák lahve (24) k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (36).



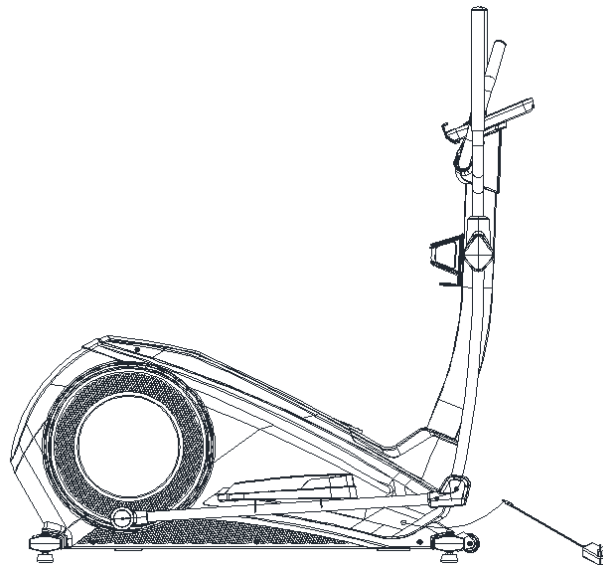
### Krok 7

1. Komunikační kabel (12) zapojte do konzole (10). Kabely senzoru pulsu (13) zapojte do konektorů (14) vycházejících z konzole (10).
2. Připevněte konzoli (10) k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (32).
3. Protáhněte levý kryt řídítek (22) a pravý kryt řídítek (23) skrz řídítko a připevněte je k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (36).



Krok 8

Připojte adaptér ke stroji.



**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, brání-li Vám bolest v dalším cvičení.

## RELAXAČNÍ CVIČENÍ

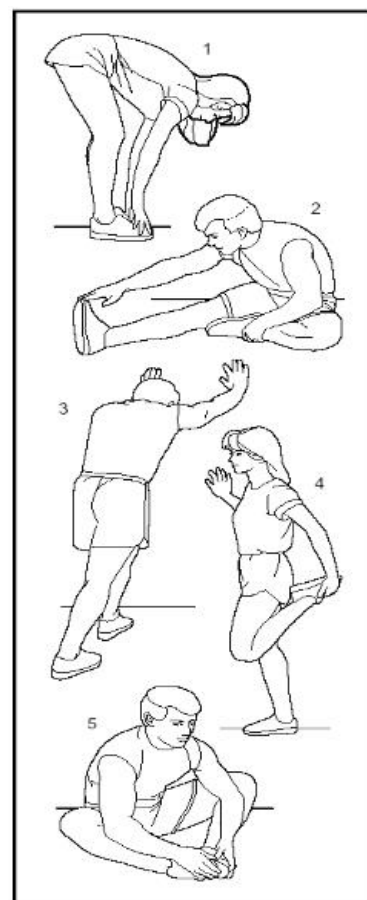
Po každém cvičení je nutné provést relaxační a protahovací cviky, zejména protažení svalů na nohou.

## 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. Posad'te 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 opřená o podlahu. Vydržte 10-15 s a poté povolte.
4. Jednou rukou se přidržte stěny nebo stolu. Levou rukou se chyťte 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. Posad'te se s nohama pokrčenými vepředu tak, abyste se dotýkali chodidly. Rukama se chyťte 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.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

### FUNKCE

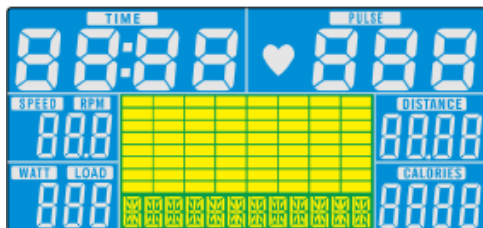
Název	Popis
<b>TIME – čas</b>	Rozsah zobrazení 0:00 - 99:59, rozsah nastavení 0:00 - 99:00
<b>SPEED – rychlost</b>	Rozsah 0,0 – 99,9 km/hod.
<b>DISTANCE - vzdálenost</b>	Rozsah zobrazení 0,0 – 99,99, rozsah nastavení 0,0 – 99,90
<b>CALORIES – calorie</b>	Rozsah zobrazení 0 – 9999 Cal., rozsah nastavení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

Název	Popis
<b>UP (+)</b>	Vybírá funkci nebo zvyšuje stupeň zátěže
<b>DOWN (-)</b>	Vybírá funkci nebo snižuje stupeň zátěže
<b>ENTER</b>	V režimu STOP, stisknutím potvrdíte výběr nebo nastavení
<b>RESET</b>	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.
<b>START / STOP</b>	Spuštění nebo zastavení tréninku
<b>RECOVERY</b>	Test srdečního tepu, stav zotavení
<b>BODY FAT</b>	Test tělesného tuku (%) a BMI

### ZAPNUTÍ

Zapojte trenažér do sítě, ozve se dlouhé pípnutí na 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.

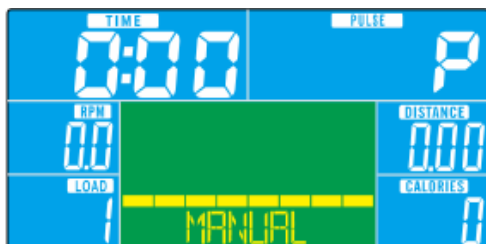
Libovolným tlačítkem počítač opět “probudíte”.



Obr.1

## VÝBĚR CVIČENÍ

Hlavní stránka – bliká první program MANUAL (obr.2). Otáčejte UP(+) nebo DOWN(-) pro výběr MANUAL – BEGINER – 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 potvrďte 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 řídkách 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**

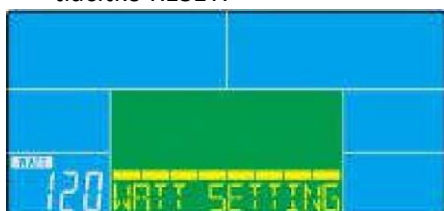
1. Otáčejte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 90 a zmáčkněte tlačítko ENTER, pro potvrzení výběru.
2. Otáčejte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET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



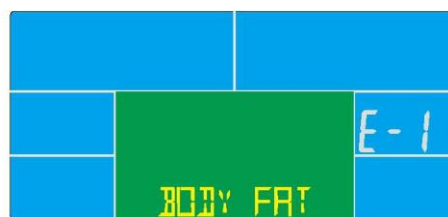
Obr.3

### 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

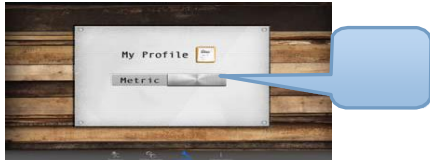
**POZNÁMKA:**

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.

## NÁVOD K OBSLUZE - "iConsole+ "

ILUSTRACE	INSTRUKCE
<p style="text-align: center;"><b>Software – stažení a instalace</b></p> <p><b>Najděte software</b></p>  <p><b>Stáhněte a nainstalujte</b></p>   <p style="text-align: center;"><b>Po instalaci klikněte zde</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Stažení a instalace</b></p> <p><b>1) Pro systém Android</b> Stáhněte software "iConsole+HD" v android obchodě prostřednictvím vašeho telefonu nebo iPadu. V případě problému můžete místo toho stáhnout "iConsole+".</p> <p><b>2) Pro systém IOS</b> Stáhněte "iConsole+" v APP STORE.</p> <p><b>3) Použití</b></p> <p><b>3.1 Android</b> iPad 1280x800a Android – viz. níže Samsung Galaxy Tab Note 8.0 Samsung Galaxy 10.1 Samsung Galaxy Tab2 Samsung Galaxy Tab3 Asus MeMo Pad 10 Asus TF101</p> <p>Mobilní telefon 480x800, 720x1280, 1280x800 a Android 2.2 nebo vyšší, např. Samsung Galaxy Notel-4 Samsung Galaxy S2-5 HTC NEW ONE HTD D316d HTC M8</p> <p><b>3.2 IOS</b> Použitelné s iOS 5.1.1 nebo vyšší, např. iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini, iPadAir, iPhone5, iPhone5s, iPhone6.</p>

## Registr



- 1) Po otevření "iConsole+", klikněte na "setting" nastavení a vyberte Metric/British system.

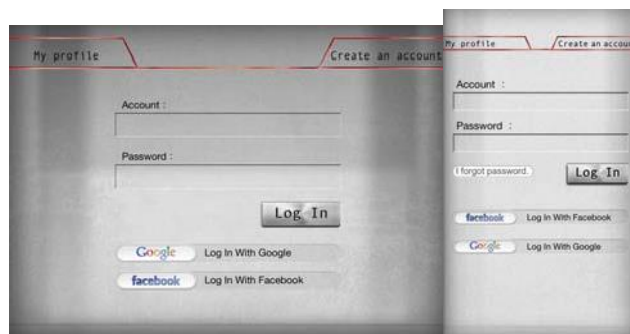


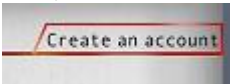
- 2) Jakmile vyrete Metric/British, klikněte na ikonu a zadejte své

osobní údaje.


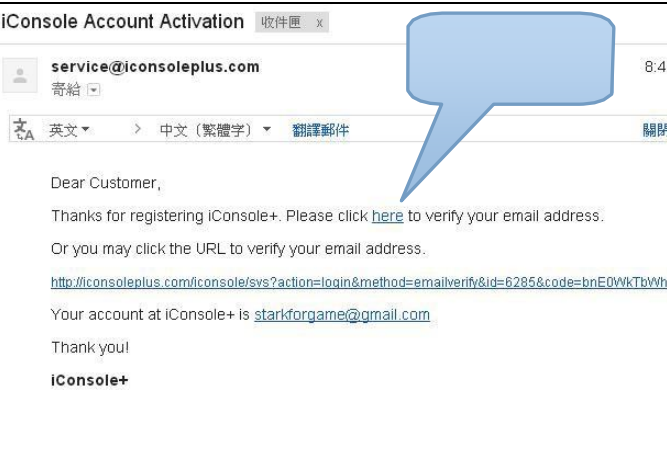


- 3) Klikněte na vložte jméno, datum narození, váhu a pohlaví a dokončete stisknutím tlačítka „Edit“. Pak klikněte na tlačítko „Log In“ a vytvořte si účet.







- 4) Pokud už máte vytvořený starší účet, klikněte na  a vytvořte si nový. Vyskočí následující editační okno.

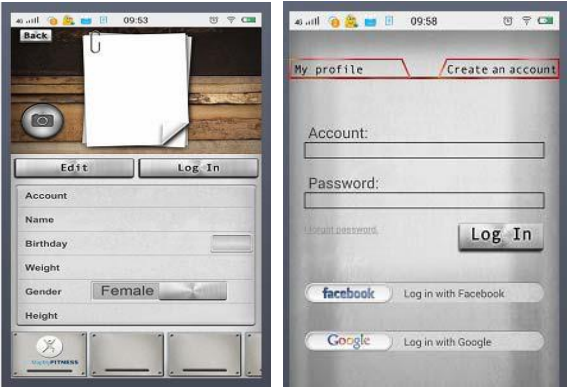



 <p>Account:</p> <p>Password:</p> <p>Confirm Password:</p> <p>sign up</p> <p>Click here</p>	<p>5) Vložte „Account(účet)/“Password(heslo)“ /“Confirm password(potvrďte heslo)“ a klikněte na „Sign up(přihlásit se)“ pro registraci. Automatický systém Vám během 2 minut doručí ověřující e-mail.</p> <p><b>Poznámka:</b> Uživatel se musí přihlásit prostřednictvím e-mailu, aby mu mohl být zaslán ověřující e-mail</p>
 <p>iConsole Account Activation 收件匣 x</p> <p>service@iconsoleplus.com 8:4</p> <p>Dear Customer,</p> <p>Thanks for registering iConsole+. Please click <a href="#">here</a> to verify your email address.</p> <p>Or you may click the URL to verify your email address.</p> <p><a href="http://iconsoleplus.com/iconsole/svs?action=login&amp;method=emailverify&amp;id=6285&amp;code=bnE0WkTbWWh">http://iconsoleplus.com/iconsole/svs?action=login&amp;method=emailverify&amp;id=6285&amp;code=bnE0WkTbWWh</a></p> <p>Your account at iConsole+ is <a href="mailto:starkforgame@gmail.com">starkforgame@gmail.com</a></p> <p>Thank you!</p> <p>iConsole+</p>	<p>Otevřete e-mail, klikněte na modrý odkaz “here”(zde) potvrďte otevření a v tuto chvíli je účet aktivován.</p>


### III. Přihášení k účtu

V případě, že uživatel nepotřebuje sdílet fitness data a programování trasy, pak stačí kliknout na funkci “TRAINING” bez přihlášení.

	<p>1. Otevřete „iConsole+“ klikněte na „Setting“ –  a vyberte Metric/British systém – , potom klikněte na –  – pro vstup do následujícího menu</p>
---	---

	<p>Klikněte na “Log in” (přihlásit se), začne blikat další nabídka. Vložte název účtu a heslo, klikněte na “Log in” (přihlásit se).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pokud máte účet na Google nebo FB klik  pro přihlášení. Nebo si můžete založit Google nebo FB účet.</li> <li>2) Po přihlášení stiskněte „backspace“ do hlavní nabídky.</li> </ol>
--	--

#### IV. Připojení prostřednictvím Bluetooth

	<p>Otevřete staženou “iConsole+” na telefonu nebo iPadu a přepněte se do nabídky “iConsole+”.</p>
---	---



Klikněte na ikonu



1.1 Pokud jste si jisti, že je funkce Bluetooth otevřená, okno bude zobrazovat



potom klikněte na



1.2 V případě, že nebudete mít od začátku otevřenou funkci Bluetooth, okno zobrazí „some software wants to match the Bluetooth“ (aplikace vyžaduje připojení k Bluetooth), pak stisknete „Allowed“ (povolit). Vyhledávání nastavení Vás vyzve k výběru funkce. Pokud vše proběhne v pořádku „-

obrázek-„ se změní na zelenou



V opačném případě postup opakujte.


## IFORMACE K FUNKCÍM



### I. RYCHLÝ START



Uživatel může vstoupit do "QUICK START" po stisknutí tlačítka "QUICK START" a začít cvičit.

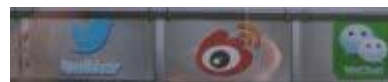


1) Stiskněte „-obrázek-“ pro nastavení  úrovně zátěže.


2) Stiskněte  pro přerušení a  pro opětovné zahájení během cvičení.

3) Stiskněte  pro zastavení

1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím



**Poznámka:** Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

2) Stiskněte  pro návrat do hlavní nabídky.

## II. PROGRAM (fixní mód)




- 1) Vyberte si stisknutím tlačítka „PROGRAM“. Okénko vám ukáže – viz. níže.





- 2) Aplikace obsahu 12 tréninkový programů, rolujte dolů a vyberte si.





- 1) Pro iPad nastavení Time (čas), Distance (vzdálenost), Calories (kalorie) kliknutím na ikonu 


- 2) Pro mobilní telefon. Po nastavení Time (čas) rolujte níže na nastavení Distance (vzdálenost), Calories (kalorie) krok za krokem pak klikněte na „Done“ (dokončit).

- 3) Stiskněte  pro zahájení cvičení. Během cvičení můžete stisknout

 pro přerušení

cvičení a poté  pro pokračování ve cvičení.

- 4) Když cvičíte, stiskněte  pro zastavení.

- 5) Během „PROGRAM“ můžete kliknout na  pro změnu úrovně zátěže.

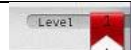
**Poznámka:** Pro verzi mobilního telefonu potřebujete stisknout

Pro iPad nastavujte přidáváním



Pro mobilní telefon, nastavujte rolváním stránek






pro návrat zpět.



- 1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím



**Poznámka:** Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

- 2) Stiskněte  pro návrat do hlavní nabídky.

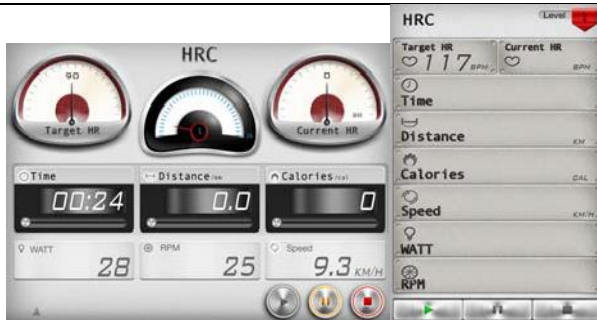
### III. HRC program



Stiskněte tlačítko “HRC”



- 1) Systém vypočítá BPM (tepové frekvence) na základě Vašeho věku.
- 2) Můžete vybrat a upravit si procento dle sebe.



Režim HCR bude odpočítávat zatím, co stupeň zátěže se bude měnit podle Vaší BPM



Pokud se nebudete pevně držet řídítek (viz. obrázek) nebo počítač nebude dostávat signal Vaší tepové frekvence, cvičení nebude zaznamenáno.



- 1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím



**Poznámka:** Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

- 2) Klikněte a „-obrázek“ pro návrat do hlavní nabídky.

#### IV. WATT



Vyberte WATT

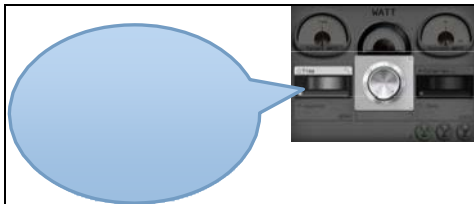


Nastavení cílové hodnoty WATT

iPad: cílovou hodnotu WATT nastavte rolováním doleva a doprava.

Mobile: cílovou hodnotu WATT nastavte na jako celé číslo na numerické klávesnici a potvrďte stisknutím „DONE“ (hotovo)










### Nastavení TIME (čas)

iPad: Vyberte požadovanou kolonku a otáčením kolečka nastavte požadovanou hodnotu.

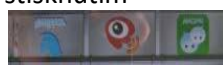
Mobile: po nastavení cílové hodnoty WATT se přesuňte na další stranu "TIME SETTING" (nastavení času) nastavte hodnotu na numerické klávesnici a potvrďte stisknutím "DONE" (hotovo).



- 1) Stiskněte  pro zahájení cvičení. Během cvičení můžete stisknout  pro přerušení cvičení a poté  pro pokračování ve cvičení.
- 2) Když cvičíte, stiskněte  pro zastavení.
- 3) Během „PROGRAM“ můžete kliknout na  pro změnu úrovně zátěže.

**Poznámka:** V režimu WATT "-obrázek-" nelze měnit.

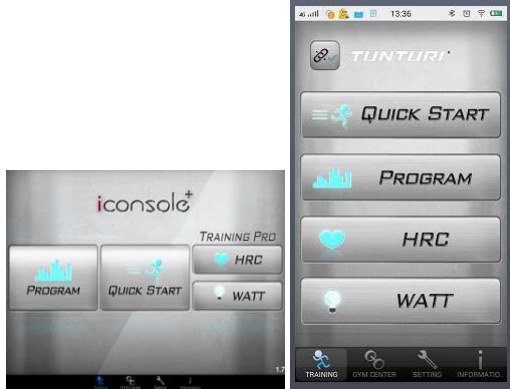



- 1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím 

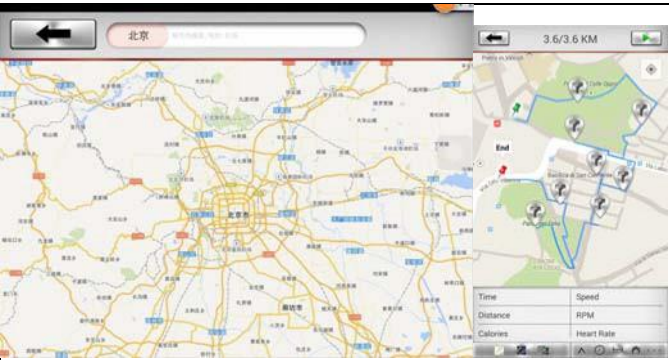
**Poznámka:** Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

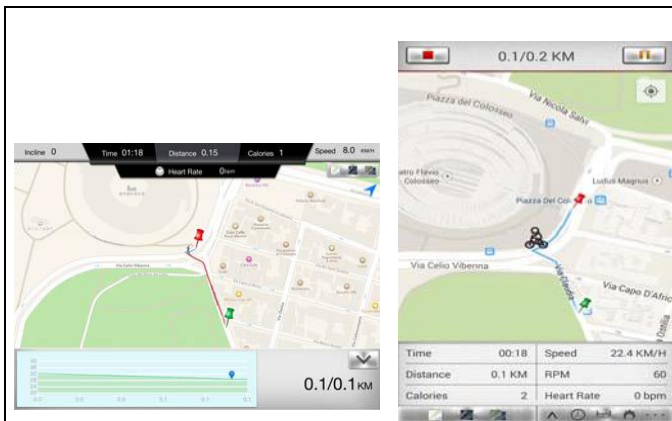
	<p>2) Klikněte a  pro návrat do hlavní nabídky.</p>
--	--




**V. GYM CENTER**  
**Poznámka: Použitelné pouze při připojení k internetu a po přihlášení k účtu "iConsole+"**

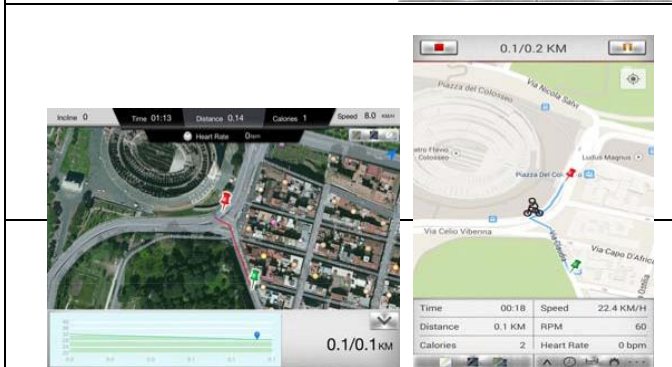
	<p>1) V hlavní nabídce vyberte „GYM CENTER“ a pokračujte na další nabídku.</p>
---	--




	<p>1) Vyberte <b>iRoute-百度</b> a klikněte na „-obrázek-“, pro zobrazení mapy.</p> <p>2) Pokud zvolíte <b>iRoute</b> okénko Vám nabídne „-obrázek-“</p> <p>3) Klikněte na vybrané a pokračujte na další krok.</p>
--	--

	<p>V případě výběru <b>iRoute</b> můžete do vyhledávacího pole zadat klíčková slova nebo nastavit libovolnou výchozí a koncový bod na mapě. Maximálně však 8 míst.</p>
---	--



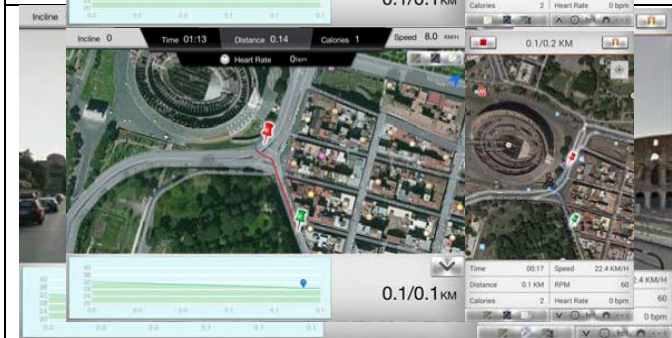
- 1) Po nastavení trasy objeví se na iPadu nebo mobilu cesta nebo profil trati
- 2) Stisknete  pro zahájení cvičení, můžete stisknout „-obrázek-“ pro přerušení a  pro pokračování cvičení.
- 3) Pro zastavení cvičení stisknete 



Během cvičení můžete pro efekt změnit zobrazení trasy    na satelitní nebo "street view".




Mapa trasy ve standartním GYM módu



Hybridní mapa ve standartním GYM módu


"Street view" mapa ve standartním GYM módu

Doplňky v případě výběru

 My favorites



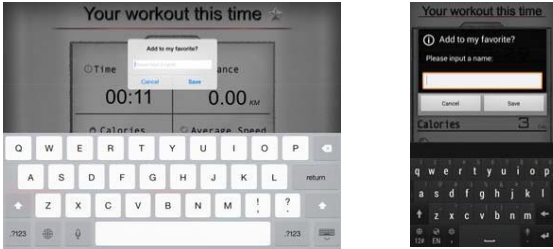


Když vyberete a kliknete na

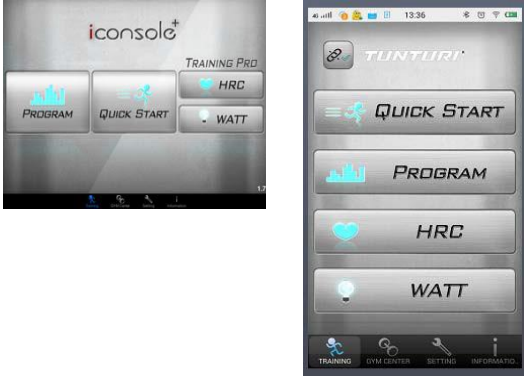

 My favorites

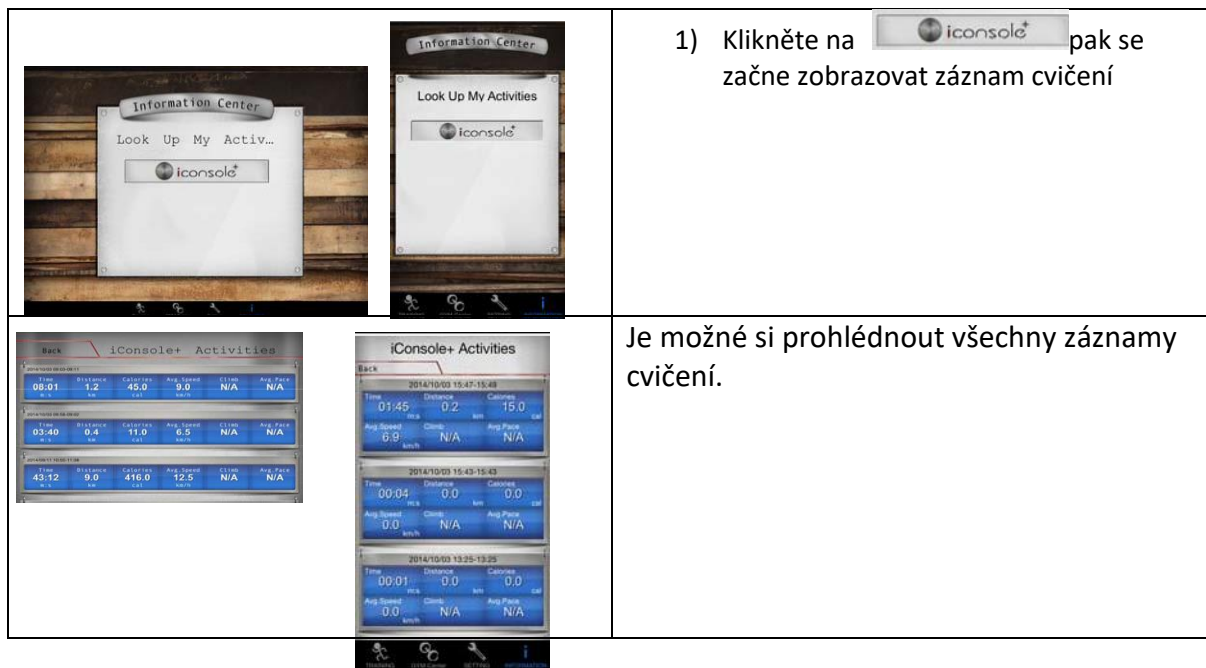


	<p>Jez de 5 skupin přednastavených tras. Samozřejmě zde mohou být uloženy také Vaše osvědčené trasy.</p>
--	--

	<p>Po skončení cvičení stiskněte  pro přidání trasy do svých oblíbených</p>
	<p>Trasu můžete pojmenovat a uložit</p>

**VI. INFORMATION RECORD**

	<p>V hlavní nabídce klikněte na  pro zobrazení následující nabídky</p>
---	---



## Servisní záruka

Servis a opravu Vám poskytneme zdarma na 2 roky od zakoupení stroje. Po uplynutí záruky Vám můžeme nabídnout náhradní součástky a opravu stroje za příznivou cenu. Pro více informací si přečtěte záruční list.

## POZNÁMKA:

Záruční list je dodáván od distributora společně se zakoupeným strojem. Výměna komponentů a součástek je provedena zdarma, pokud je stroj v záruce.

### **Záruka zdarma bude provedena pouze v případě že:**

Stroj je ve vlastnictví původního kupce a ten jeho koupi může doložit dokladem.

Škoda vznikla nehodou nebo nesprávným servisem.

Nevypršela 24 měsíční záruka.

Tato záruka se vztahuje pouze na stroje používané v domácnostech. Záruka se v žádném případě nevztahuje na stroj používaný pro komerční účely.

Jestliže je potřeba provést servis na vašem stroji, kontaktujte prodejce.

**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)