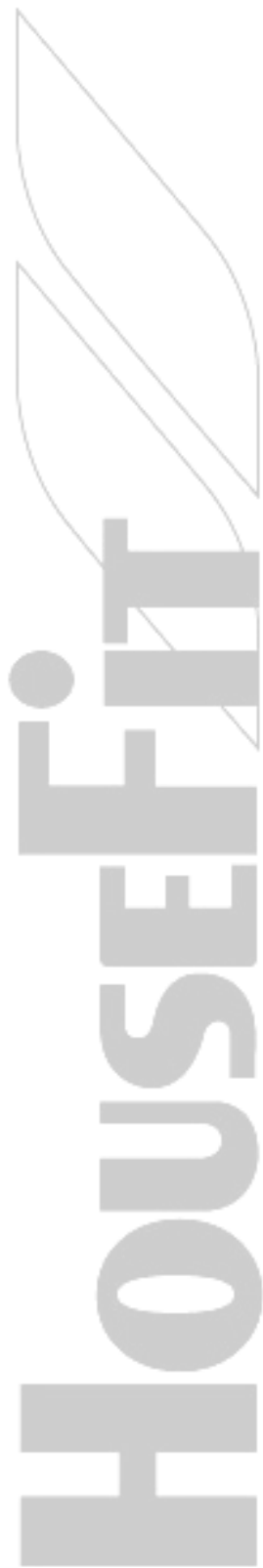
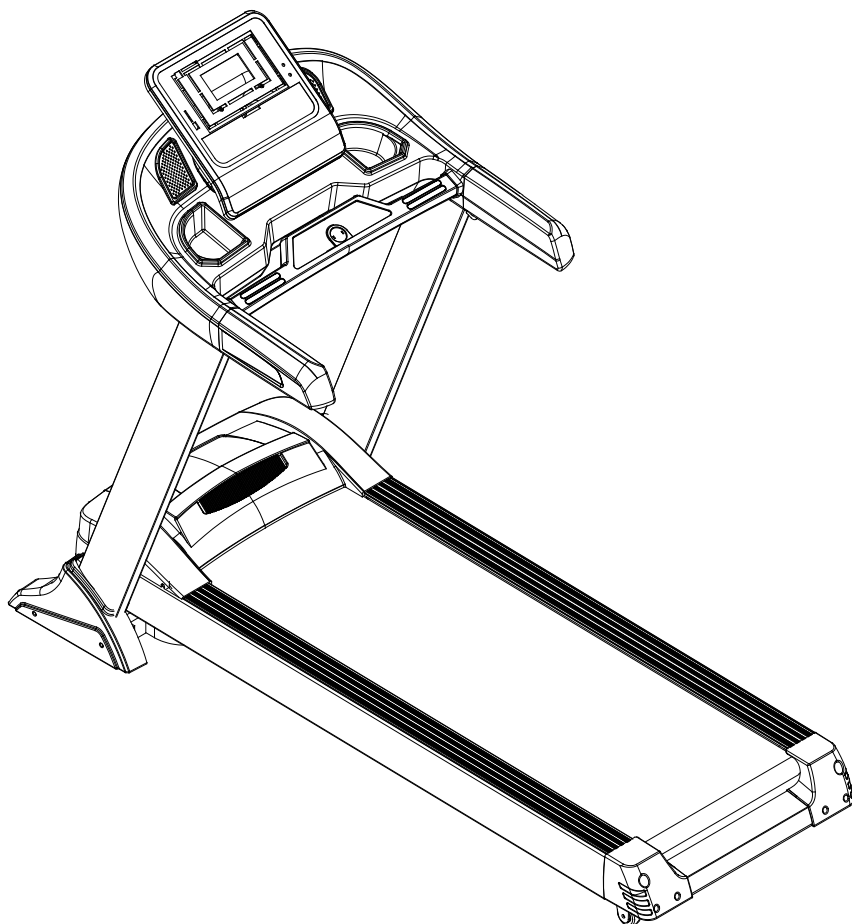


# Uživatelský manuál SPIRO 30 HT-911E

HOUSEFIT



## Specifikace

Montážní velikost (mm)	<b>1910*800*1400</b>	Voltáž	<b>DC 220-240V</b>
Složená velikost (mm)	<b>1210*800*1520</b>	Motor	<b>2.5HP</b>
Běžecská plocha(mm)	<b>460*1360</b>	Proud	<b>6A</b>
Váha	<b>75 KG</b>	Rozmezí rychlosti	<b>1.0-18 km/h</b>
Max.uživatelská hmotnost	<b>130 KG</b>		
Displej	Speed, Time, Distance, Elevation, Calories, Pluse, Program, Body fat		

## Upozornění

### Pečlivě čtěte před montáží

Než začnete cvičit, pečlivě si přečtěte tento návod a také tuto příručku vždy uchovávejte u sebe.

Zařízení bylo testováno a certifikováno společností En957 pod třídou H.C. pouze pro domácí použití.

Maximální hmotnost uživatele: 130 KGS / 286 liber

Ujistěte se, že jste shromáždili veškeré potřebné nástroje, které potřebujete ke správnému sestavení jednotky. Ušetříte čas a urychlíte montáž.

Ujistěte se, že jste zajistili dostatečně velký prostor pro správné sestavení jednotky.

Ujistěte se, že v prostoru není nic, co by mohlo způsobit zranění při montáži.

Udržujte běžecský pás uvnitř, mimo vlhkost a prach. Nepoužívejte trenažér v garáži, na terase, venku nebo v blízkosti vody.

Nenechte děti a zvířata přiblížit se ke stroji.

Udržujte nejméně 2500 mm (L) \* 1500 mm (W) bezpečnostní vzdálenost za běžícím pásem.

Sestavte a použijte běžecský pás na hladkém, pevném povrchu.

Udržujte zástrčku a napájecí kabel mimo vyhřívaný povrch.

Nepoužívejte stroj tam, kde se používají aerosolové přípravky (aerosolové spreje) nebo tam, kde je nedostatek kyslíku.

### **Před montáží**

Zkontrolujte všechny šrouby a matice v sáčku s nástroji.

Musíte pečlivě dodržovat montážní pokyny.

Při montáži rukojeti je třeba dbát na to, aby nedošlo ke stisknutí drátu.

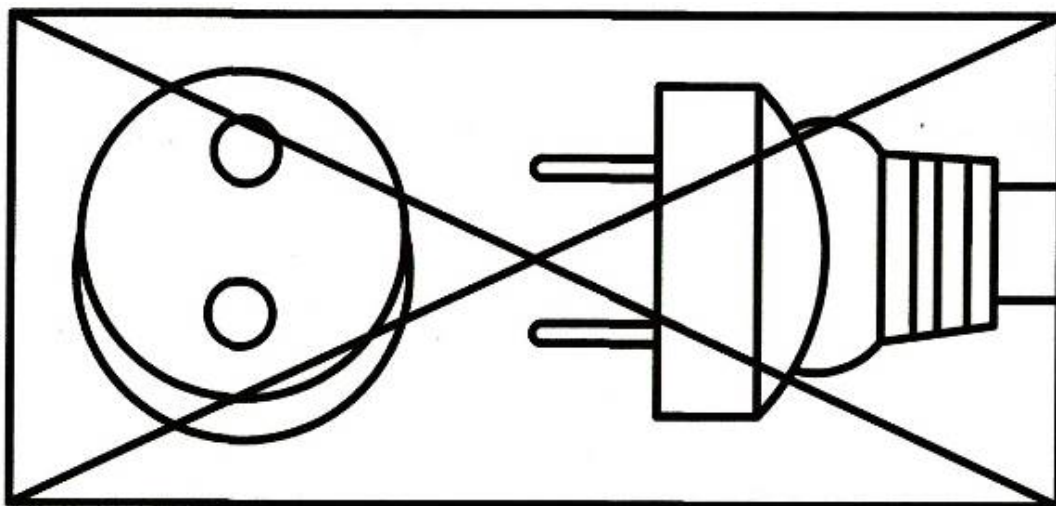
Pro usnadnění montáže byste neměli všechny součásti zcela utahovat, šrouby utáhněte až po skončení montáže.

Po dokončení montáže uchovejte nástroje pro budoucí použití.

Vždy uchovávejte všechny elektrické komponenty, jako je motor, kabel a vypínač daleko od vody. Před připojením do elektrické zásuvky zkontrolujte nálepku voltáže.



Nepřipojujte elektrická kabel do zásuvky dokud není montáž dokončena.



Poznámka: Pokud je přívodní elektrická kabel poškozen, nesmí být použit! Kontaktujte servisní centrum.

## Začínáme

### Příprava

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

### Cvičení

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly.

### Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o

0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

### Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

### Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

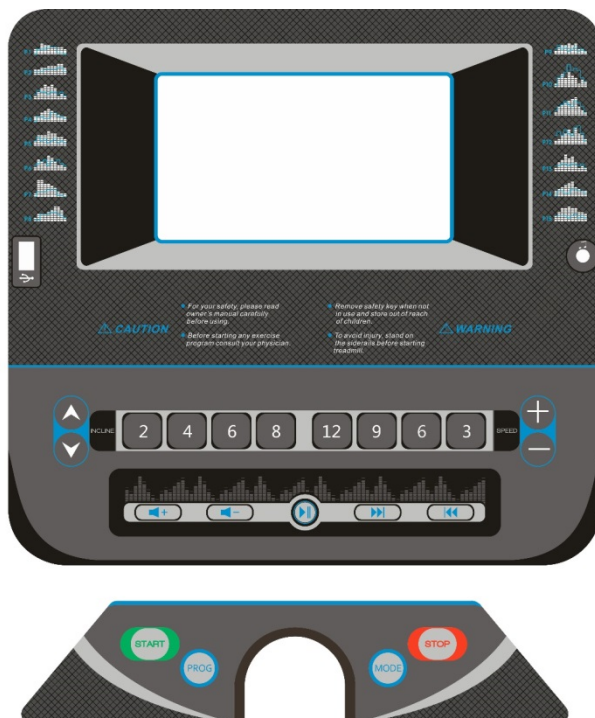
### Bezpečnost cvičení

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravidelné dýchání, nevolnost či omdlívání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

## Nákres, kusovník a montážní kroky

Viz, originální návod

### Počítač a jeho funkce



## 1. LCD displej

1, "SPEED": (odkazuje se jako: okno 1)

1.1 Rychlost

2, "INCLINE / DIS / CAL": (označeno jako: okno 2)

2.1 Když bliká "INCLINE", zobrazíte celkový sklon tréninku

2.2 Když bliká "DIS", zobrazí se naměřená celková vzdálenost tréninku v kilometrech

2.3 Když bliká "CAL", zobrazíte spálené kalorie v průběhu tréninku

2.4 Při vstupu do sportovního programu se zobrazí číslo programu

3, "TIME / PULSE" :( Odkazuje se na jako: okno 3)

3.1 Když bliká "TIME", zobrazí se celkový čas tréninku v minutách

3.2 Když bliká "PULSE", zobrazí se aktuální tepový údaj v tepech za minutu, když je puls zaznamenán

Umístěte obě dlaně na pulzní senzory na madlech

3.3 Když se zobrazí hodnota, spustí se odpočítávání 3 sekund

4, okno Dot matrix:

4.1 grafický program zobrazení

5, ikona hlasitosti: hlasitost zobrazení

6, "MANUAL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PROGRAM" zobrazení ručního režimu / režimu měřiče času / měřiče vzdálenosti  
režimu módu / kalorií

## 2. Tlačítka

PROG .: Tlačítko výběru programu. V pořadí: manuální režim-P1-P15-U1-U3-FAT

MODE: Tlačítko výběru časového režimu. V pořadí: manuální režim-čas-režim kalorií. Režim měření spálených kalorií

START / STOP: Stiskněte tlačítko START a počkejte 3 sekundy, než se pás začne pohybovat.

Stiskněte tlačítko STOP a zařízení se vrátí do režimu připravenosti.

SPEED: Přidání a odebrání rychlosti. Rychlost lze nastavit. Stop lze použít k úpravě parametrů.

SPEED (3 6 9 12): Tlačítko rychlého nastavení rychlosti

INCLINE: Naklonění nahoru a dolů. Sklon lze nastavit. Stop lze použít k úpravě parametrů.

INCLINE (2 4 6 8): Tlačítko rychlého nastavení sklonu

Tlačítko levého madla: Tlačítko pro nastavení sklonu

Tlačítko pravého madla: Tlačítko pro nastavení rychlosti

Hlasitost + / hlasitost- ve skladbě / další skladba / tlačítko zastavení start: Tlačítko pro nastavení hlasitosti, v skladbě / další skladbě, tlačítko start / stop

## 3. Hlavní funkce

Připojte bezpečnostní klíč a konzole se za 2 sekundy probudí z režimu spánku. Zařízení se nachází v manuálním režimu.

Postupným stiskem tlačítka "PROG" můžete vybrat z následujících programů:

### Manuální režim

V tomto programu si můžete nastavovat hodnoty libovolně podle sebe. Stiskněte tlačítko Mode a potom tlačítka + a – nastavujte data k jednotlivým položkám TIME/ DISTANCE/

CALORIES/ PULSE. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení, nastavená data se načtou a zobrazí se na displeji. Během cvičení si můžete libovolně měnit sklon a rychlost pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.

### Profilové programy P1-P15

Stisknutím tlačítka STOP se vraťte do hlavního menu. Stisknutím tlačítka PROGRAM se dostanete do programové nabídky. Následným přepínáním programů přes tlačítko PROGRAM naleznete P1-P15 přednastavených profilů a stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku. Tlačítka START/STOP zahájíte či ukončíte cvičení. Během cvičení si můžete libovolně měnit sklon a rychlost pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.

### Uživatelský program U1-U3

Stisknutím tlačítka STOP se vraťte do hlavního menu. Stisknutím tlačítka PROGRAM se dostanete do programové nabídky. Následným přepínáním programů přes tlačítko PROGRAM naleznete uživatelské programy U1-U3. Prostřednictvím tlačítka MODE můžete si můžete přednastavit jednotlivé hodnoty tréninku a po nastavení každé kolonky stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení. Nastavení velikosti hodnot je pomocí tlačítek + a - (INCLINE/SPEED). Následným potvrzením tlačítka START/STOP zahájíte či ukončíte trénink. Během cvičení si můžete libovolně měnit sklon a rychlost pomocí tlačítek SPEED a INCLINE.

### H.R.C. (Kardio) program = HP program

Stisknutím tlačítka STOP se vraťte do hlavního menu. Stisknutím tlačítka PROGRAM se dostanete do programové nabídky. Následným přepínáním programů přes tlačítko PROGRAM naleznete programy řízené Vaší tepovou frekvencí HP1-HP3. Každý trénink má nastavenou k přednastavenému věku tepovou frekvenci (HP1=150,HP2=160,HP3=170) Pomocí tlačítek + a - (INCLINE/SPEED) si můžete nastavit ideální tepovou frekvenci pro trénink. Trenažér Vám bude hlídat Vámi vybranou tepovou frekvenci v průběhu tréninku tak, že při nízké tepové frekvenci zvýší zátěž a při zvýšené odpor sníží. Odpor zreguluje tak, abyste se drželi v průběhu tréninku ve Vámi vybrané ideální tepové frekvenci.

	Základní	Nastavené hodnoty	Rozmezí	Rozmezí displeje
Čas	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Rychlost (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—18.0
Sklon (xx%)	0	N/A	N/A	0-15%
Vzdálenost	0.00	1.0	1.0—99.0	0.00—99.9
Puls	P	N/A	N/A	60—200
Kalorie	0	50	10—990	0—999

### Funkce v procesu pohybu

- 1: Stiskněte rychlost - můžete snížit rychlost pohybu.
- 2: Stisknutím rychlosti + můžete zvýšit rychlost pohybu.

3: Stlačit sklon + může snížit úhel sklonu.

4: Stiskněte sklon - můžete zvýšit úhel sklonu.

5: Položte obě dlaně na senzory pulsu na madlech, po 5 vteřinách se zobrazí na displeji hodnota pulsu.

6: Stiskněte tlačítko STOP a zařízení se vrátí do režimu připravenosti.

### Pulsní funkce

Obě dlaně pevně položte na senzory pulsu na madla po dobu 5 sekund. Umístění obou dlaní přinese přesnější čtení. Na displeji se zobrazí srdeční puls. Měření není určeno pro zdravotní účely, je pouze orientační.

### Bezpečnostní klíč:

V jakémkoli stavu odpojte bezpečnostní klíč, okna 2 & 3 budou označovat "OFF" a spustí se bzučák BI-BI a stroj se vypne. V tuto chvíli není možné cokoli nastavit.. Až znova vložíte bezpečnostní klíč, všechna okna budou resetována. Zařízení je restartováno a můžete vybírat programy.

### Programy

Čas Program		10 segmentů									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0

P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	SPEED	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	INCLINE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	SPEED	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	INCLINE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	SPEED	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	INCLINE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2

### Měření tělesného tuku

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAM, v okně se zobrazí funkce FAT na analýzu BODY FAT. Stiskněte tlačítko MODE pro výběr parametrů kategorie (pohlaví, věk, výška, váha). Příslušné okno může indikovat F1, F2, F3, F4. Každý vybraný parametr kategorie, stisknutím tlačítka SPEED + - upravíte hodnotu parametru. Po nastavení všech parametrů stiskněte znovu tlačítko MODE, příslušné okno zobrazí F5 a --, zahajte test, pak umístěte obě dlaně na senzory pulsu po dobu 5 sekund a na displeji se objeví údaj o naměřeném tělesném tuku.

Parametry pro nastavení měření

Kategorie	Základní hodnota	Rozmezí	Poznámka
Pohlaví (-1-)	00 (muž)	00—01	00=muž 01=žena
Věk (-2-)	25 let	10—99 let	



Výška (-3-)	170 CM	100—220 CM	
Váha (-4-)	70KG	20—150KG	

Tělesný tuk

Index (BMI)	Stupeň obezity
<19	hubený
19--26	normální
26--30	nadváha
>30	obezita

### Režim spánku

1. Pokud nestisknete žádné tlačítko po dobu 10 vteřin, displej se přepne do režimu spánku.
2. Stiskem jakéhokoliv tlačítka displej „probudíte“

Chybové hlášky

Pokud displej začne zobrazovat chyby, kontaktujte své servisní centrum.

### Zahřátí/protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

#### Protažení krku

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

#### Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

### Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

### Protažení nohou



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 30 vteřin po dvou opakováních.

### Motýlek



Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

### Dotkněte se palců

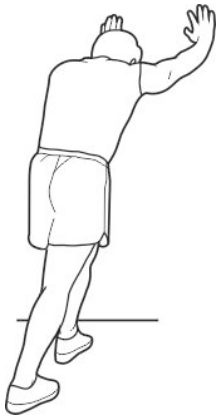


Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin.

### Posílení kolen

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

### Protažení zadní strany



Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.

### **Nastavení pásu motoru**

Pokud se vám zdá, že se pás zadrhává nebo je příliš volný, je potřeba jej nastavit.

Posouzení:

Krok 1: Otevřete kryt motoru a pusťte pás na nejnižší rychlost.

Krok 2: Postavte se na pás, držte se madel a pokuste se nohama posunout pás.

Krok 3: Pokud se pás ani neposune ani nezastaví, je nastaven správně. Pokud se pás zastaví, je potřeba jej nastavit.

Jak pás nastavit:

Krok 1: Vypněte stroj ze zásuvky a otevřete kryt motoru.

Krok 2: Odšroubujte 4 šrouby na motoru a nastavte tyč pomocí allen klíče. Pokud můžete rukou pootočit pásem o 120° či více, je pás příliš volný a je potřeba jej upevnit. Pokud můžete pás posunout zpět o 60° je nastaven správně.

Krok 3: Utáhněte šrouby na motoru a připevněte kryt.

### **Čištění**

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku.

Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

Upozornění: Nepoužívejte žádná ředidla ani abrazivní produkty. Dbejte, aby nedošlo ke kontaktu počítače s vodou. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu záření.

Doporučujeme používat pod běžecký stroj podložku, nejen že ochrání vaši podlahu, ale zároveň zachytí prach, který může při běhání odlétávat od obuvi. Jednou týdně podložku od prachu očistěte. Prach pod pásem pravidelně vysávejte.

## **Uskladnění**

Stroj skladujte na suchém a čistém místě. Ujistěte se, zda je stroj vypnut a vypojen z elektrické sítě.

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění dobré kondice a funkčnosti stroje. Pokud její zásady nebudou dodržovány, zkrátí se životnost stroje. Všechny části musí být pravidelně kontrolovány a utahovány. Opotřebované součástky musí být okamžitě vyměněny.

## Nastavení pásu

Po několika týdnech užívání stroje bude možná nutné pás znovu nastavit. Všechny pásy jsou již z továrního nastavení vycentrovány na střed, při užívání však může dojít k jeho vychýlení, proto je důležité jej znovu srovnat.

## Jak utáhnout pás

1. Použijte klíč na levý napěťový šroub. Otáčejte klíčem ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky zadního válce, pás se tím upevní.
2. Opakujte krok č.1 i na pravé straně. Ujistěte se, že jste na obou stranách prováděli stejný počet otoček, aby zadní válec zůstal vyrovnaný.
3. Opakujte krok č.1 a č.2 tak dlouho, dokud pás nebude rovnoměrně utážen a nebude prokluzovat.
4. Dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš a nezpůsobili přebytný tlak na ložiska předního a zadního válce. Poškozená ložiska válců poznáte podle nepříjemných zvuků, které se začnou ozývat.

**PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ PÁSU OTÁČEJTE ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK STEJNÝM POČTEM OTÁČEK.**

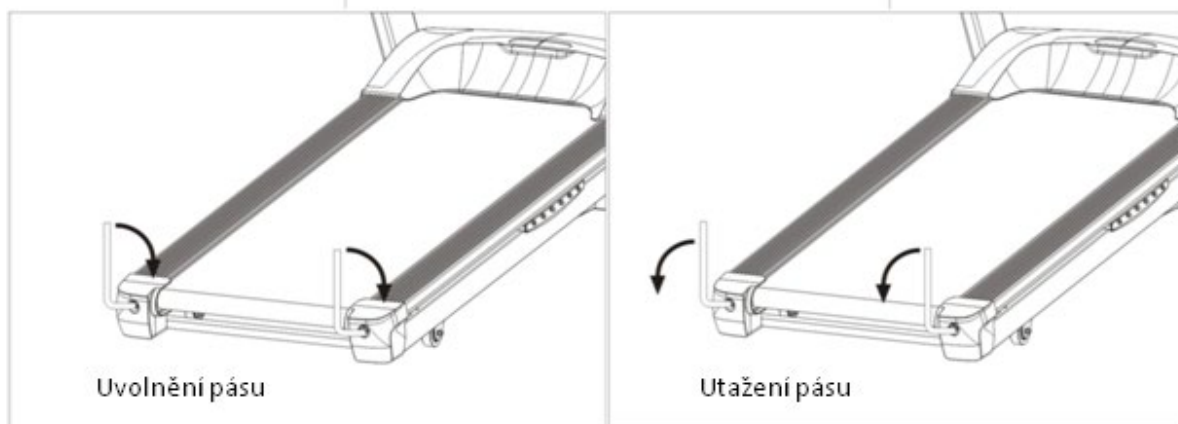
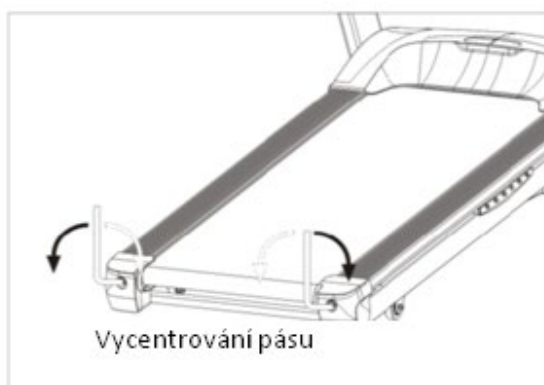
## Vycentrování pásu

Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

Spusťte pás na rychlost 6km/h a dbejte, aby na pásu nikdo neběžel.

1. Prohlédněte si pás, jestli je vychýlený na levou nebo na pravou stranu.

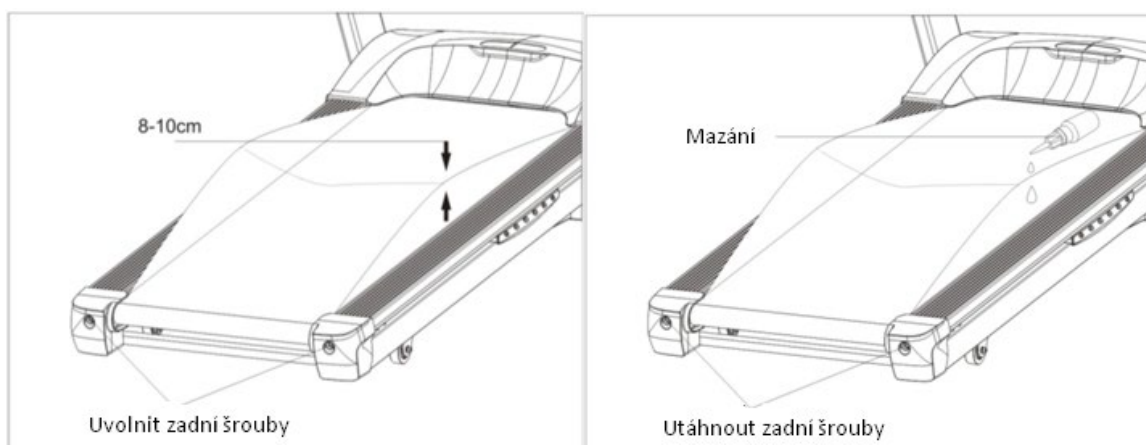
- Pokud je vychýlen na levou stranu, použijte klíč a otáčejte levým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky a pravým šroubem proti směru hodinových ručiček také o ¼ otočky.
- Pokud je vychýlen na pravou stranu, použijte klíč a otáčejte pravým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o ¼ otočky a levým šroubem proti směru hodinových ručiček také o ¼ otočky.
- Pokud ani poté není pás ve středu, opakujte výše uvedené kroky



## Promazání pásu

Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Během prvního roku užívání nebo počátečních 500 hodin provozu není potřeba pás mazat. Dále každé 3 měsíce vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového spreje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí.

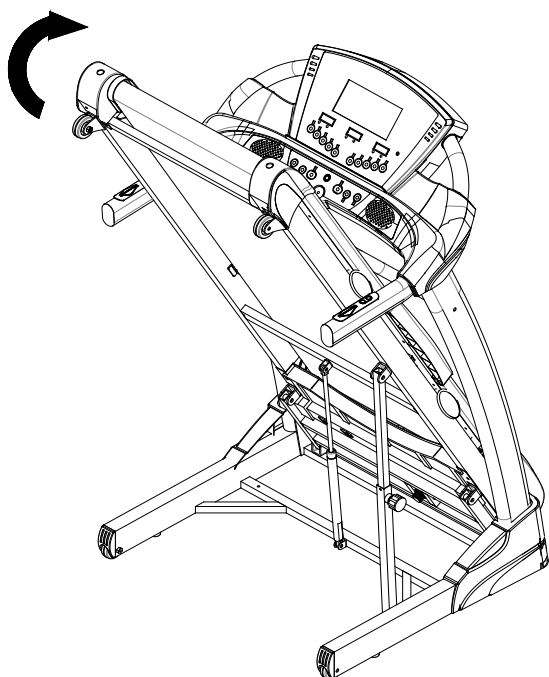
Používejte pouze bezolejný silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem.



- Pás musí být správně vycentrován
- Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce
- Nadzvedněte pás zhruba 8-10 cm a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Stejný proces proveďte i na druhé polovině pásu. Rozprašujte po dobu 4 vteřin.
- Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte.

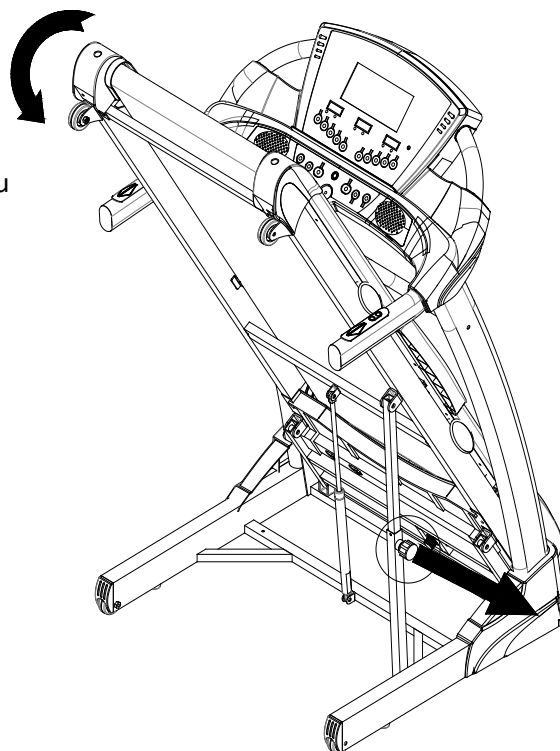
### Složení stroje

Zvedejte spodní část stroje, dokud se neozve kliknutí a zářez zapadne. Poté bude pás držet v kolmé poloze.



### Rozložení stroje

Nohou lehce uvolněte bezpečnostní západku a táhněte desku dolů. Po uvolnění západku položte desku lehce na zem.



**Výrobce:**

**Diamond House International Inc.**

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)