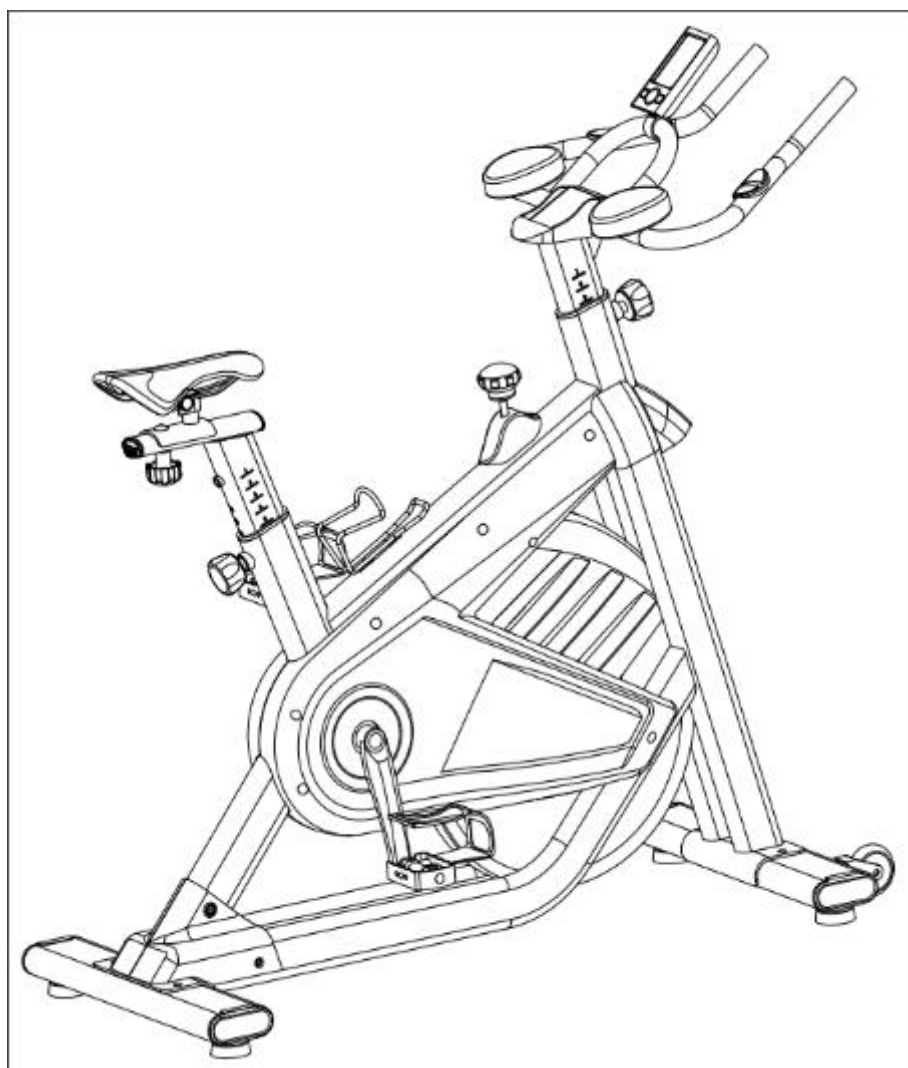


Uživatelský manuál

Spinningové kolo

RACER 50

(HB-82831C)



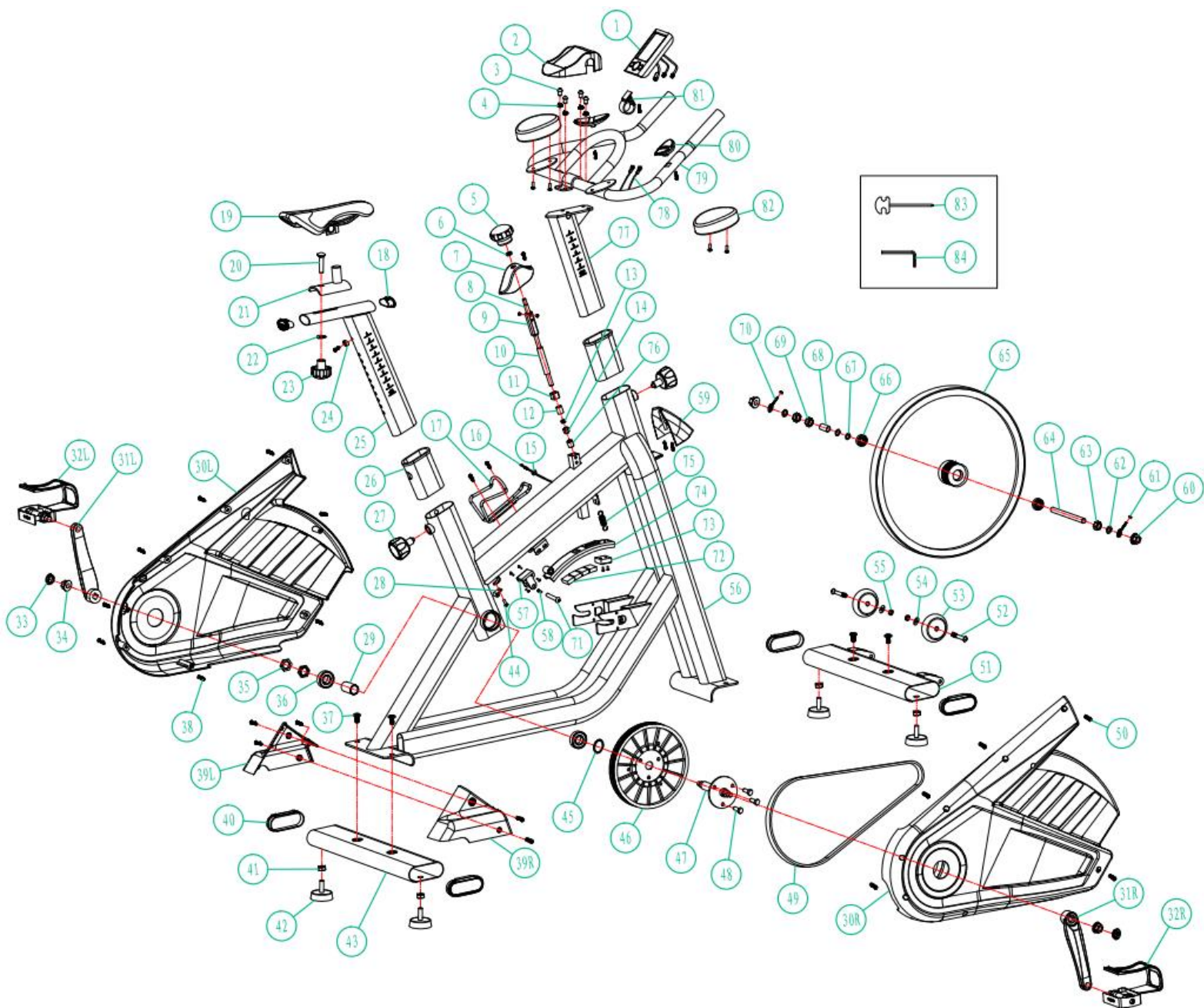
Buďte zdraví, buďte fit

Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

Tento trenažér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenažér používat. Před montáží a používáním si pečlivě přečtěte celý návod. Dbejte následujících 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 2 m volného prostoru na každou stranu. Abyste předešli poničení podlahy, umístěte pod stroj ochrannou podložku.
- Stroj používejte pouze ve vnitřních prostorách, kde je dobrá cirkulace vzduchu. Vyhnete 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 120 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



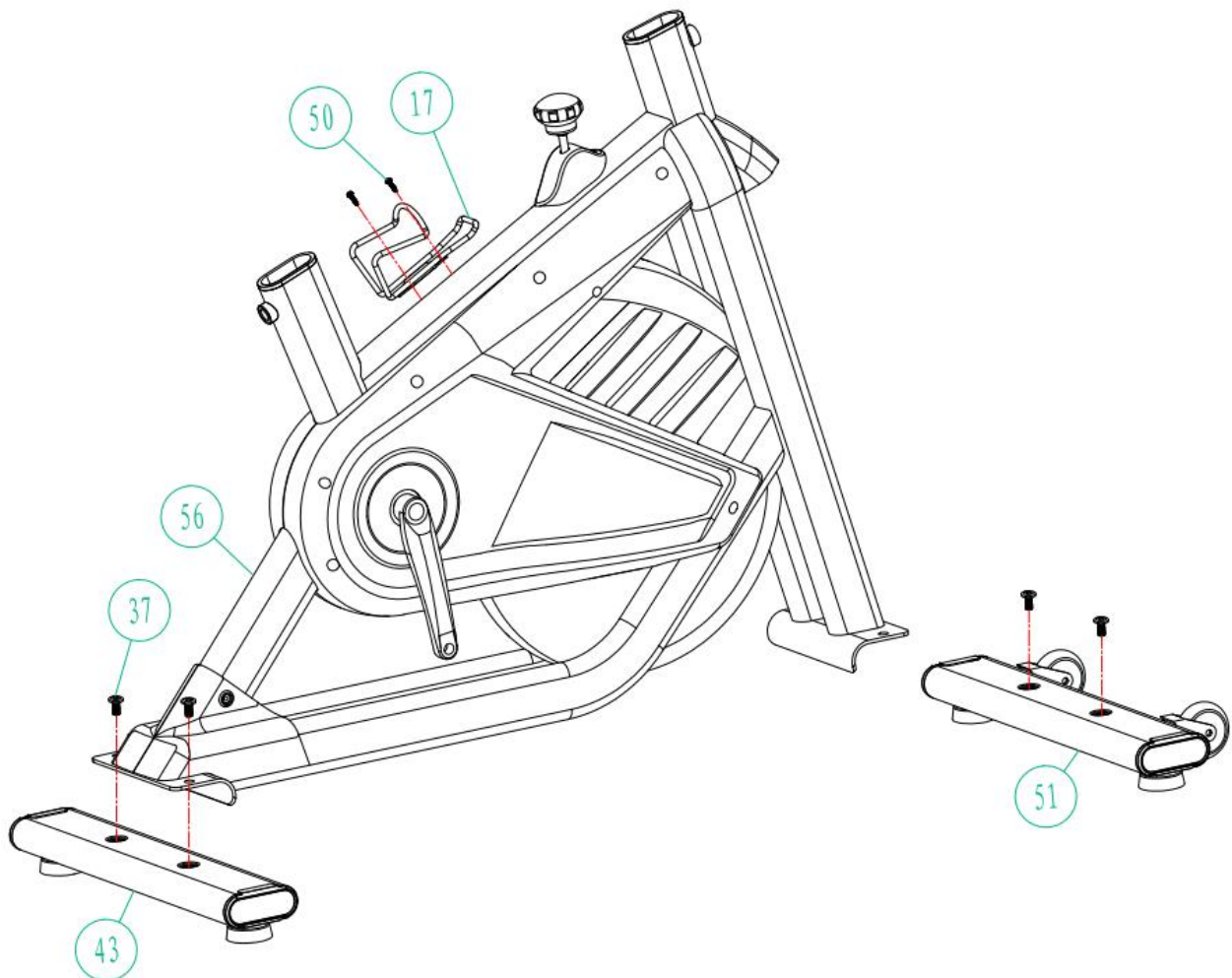
Kusovník

Číslo	Popis	Ks
1	Computer	1 PC
2	Trim cover	1 PC
3	Hexagon screw	4 PCS
4	Spring washer	4 PCS
5	Brake knob	1 PC
6	Hexagon nut	1 PC
7	Brake cover	1 PC
8	Brake bar	1 PC
9	Nylon bushing	1 PC
10	Plastic bushing	1 PC
11	Square nut	1 PC
12	Limit bushing	1 PC
13	Hexagon nut M6	1 PC
14	Cap	1 PC
15	Stopper	1 PC
16	Sensor cable	1 PC
17	Bottle cage	1 PC
18	Tube clamp	2 PCS
19	Seat	1 PC
20	Screw	1 PC
21	Seat axis	1 PC
22	Washer	1 PC
23	Knob	1 PC
24	Bushing	1 PC
25	Seat post	1 PC
26	Buhsing	2 PCS

27	Knob	2 PCS
28	Sensor	1 PC
29	Pipe	1 PC
30	Chain cover(L+R)	1 SET
31	Crank(L+R)	1 SET
32	Pedal(L+R)	1 SET
33	Crank plug	2 PCS
34	Nut	2 PCS
35	Hexagon nut	2 PCS
36	Bearing	2 PCS
37	Step screw	4 PCS
38	Screw	9 PCS
39	Cover(L+R)	1 SET
40	End cap	4 PCS
41	Hexagon nut	4 PCS
42	Foot pad	4 PCS
43	Rear tube	1 PC
44	Screw	5 PCS
45	Washer	2 PCS
46	Belt pulley	1 PC
47	Axle	1 PC
48	Hexagon screw	3 PCS
49	Belt	1 PC
50	Screw	17 PCS
51	Front tube	1 PC
52	Hexagon nut	2 PCS
53	Moving wheel	2 PCS
54	Washer	2 PCS
55	Nylon nut	2 PCS

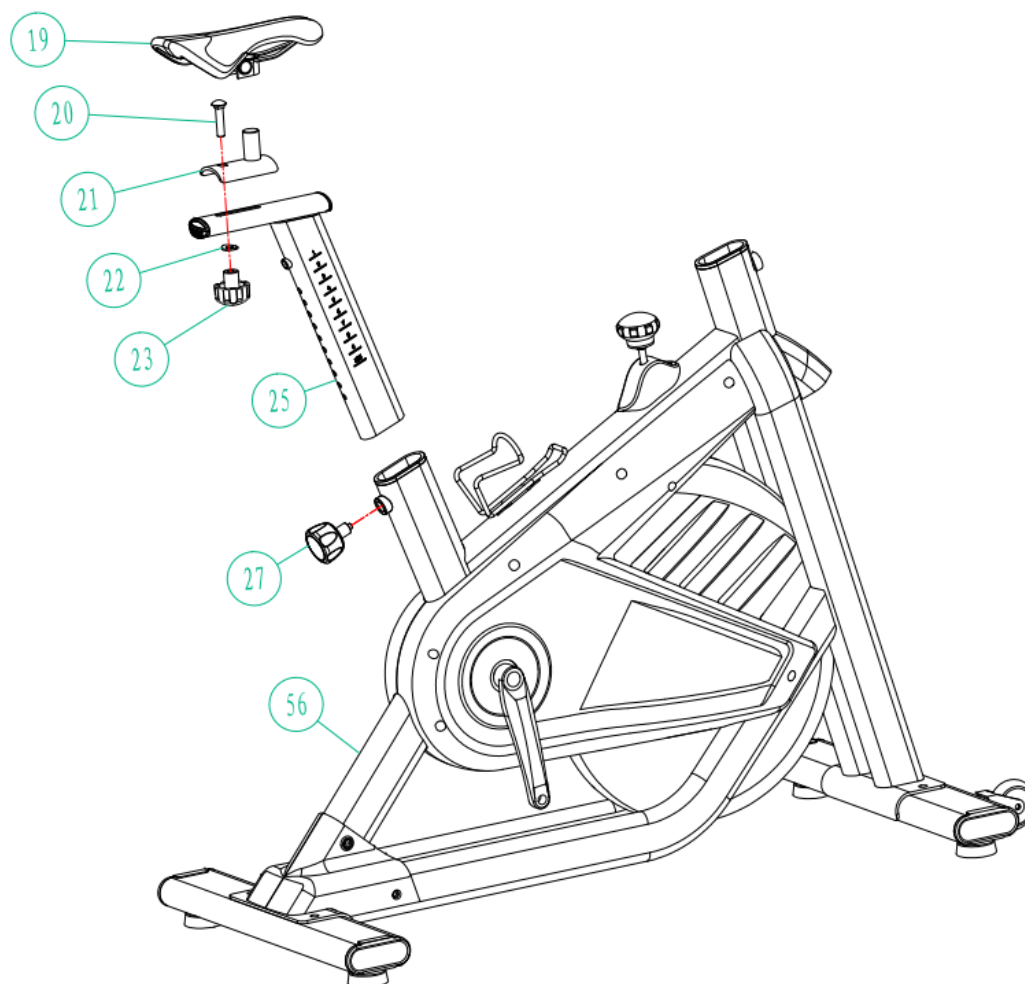
56	Main frame	1 PC
57	Holder	1 PC
58	Hexagon nut	1 PC
59	Front cover	1 PC
60	Flange nut	2 PCS
61	Nylon nut	2 PCS
62	Washer	2 PCS
63	Hexagon nut	1 PC
64	Flywheel axle	1 PC
65	Flywheel	1 PC
66	Bearing	2 PCS
67	Washer	2 PCS
68	Flywheel axle pipe	1 PC
69	Hexagon nut	2 PCS
70	Adjuster	2 PCS
71	Hexagon nut	1 PC
72	Magnet	4 PCS
73	Limited block	1 PC
74	Steel frame	1 PC
75	Spring	1 PC
76	Cap bushing	1 PC
77	Handlebar post	1 PC
78	Pulse wire	1 PC
79	Handlebar	1 PC
80	Hand pulse	2 PCS
81	Computer holder	1 PC
82	Arm pad	2 PCS
83	Harpoon wrench	1 PC
84	Hexagon wrench	1 PC

Montážní instrukce



Krok 1

Připojte zadní tyč (43) k hlavnímu rámu (56) pomocí dvou šroubů (37). Připojte přední tyč (51) k hlavnímu rámu stejným způsobem. Připevněte držák lahve (17) k hlavnímu rámu pomocí dvou šroubů (50).

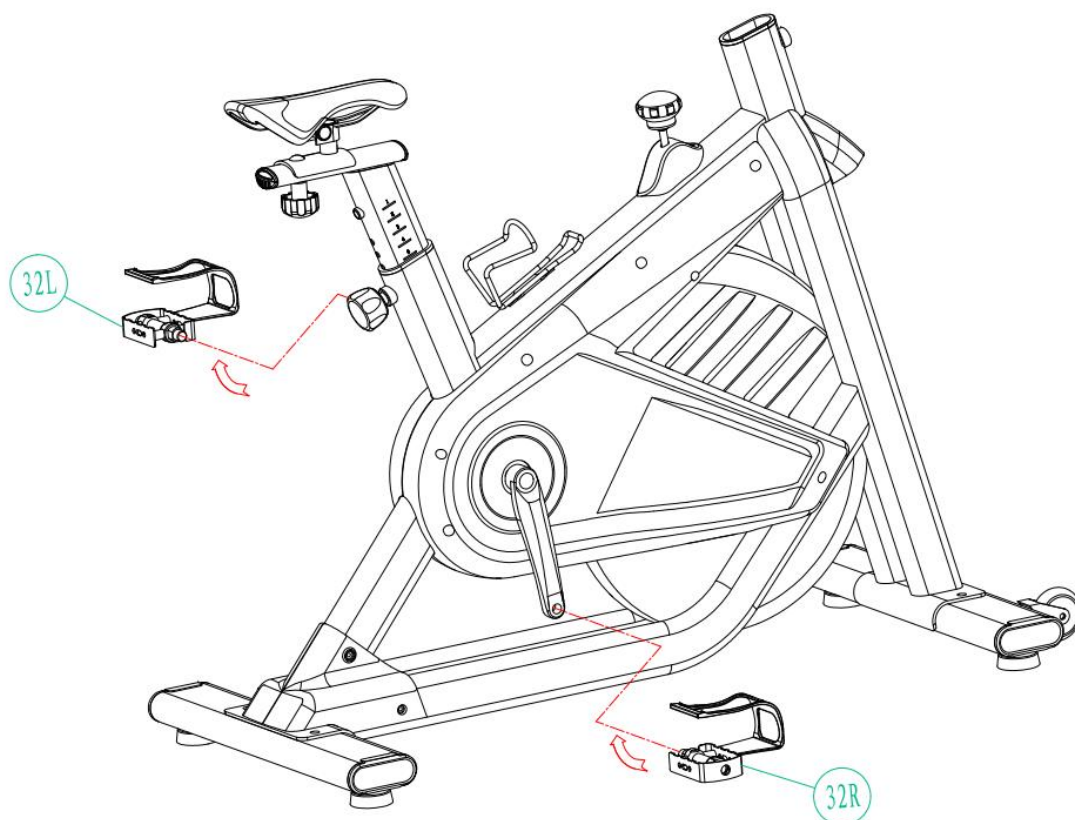


Krok 2

Nasadte držák sedla (25) na hlavní rám (56) a pomocí kolíku (27) nastavte správnou výšku.

Nasadte posuvník na (21) držák sedla (25) a pomocí šroubů a (20) podložek (22) a kolíku (23) upevněte.

Nasadte sedlo (19) na posuvník a upevněte.

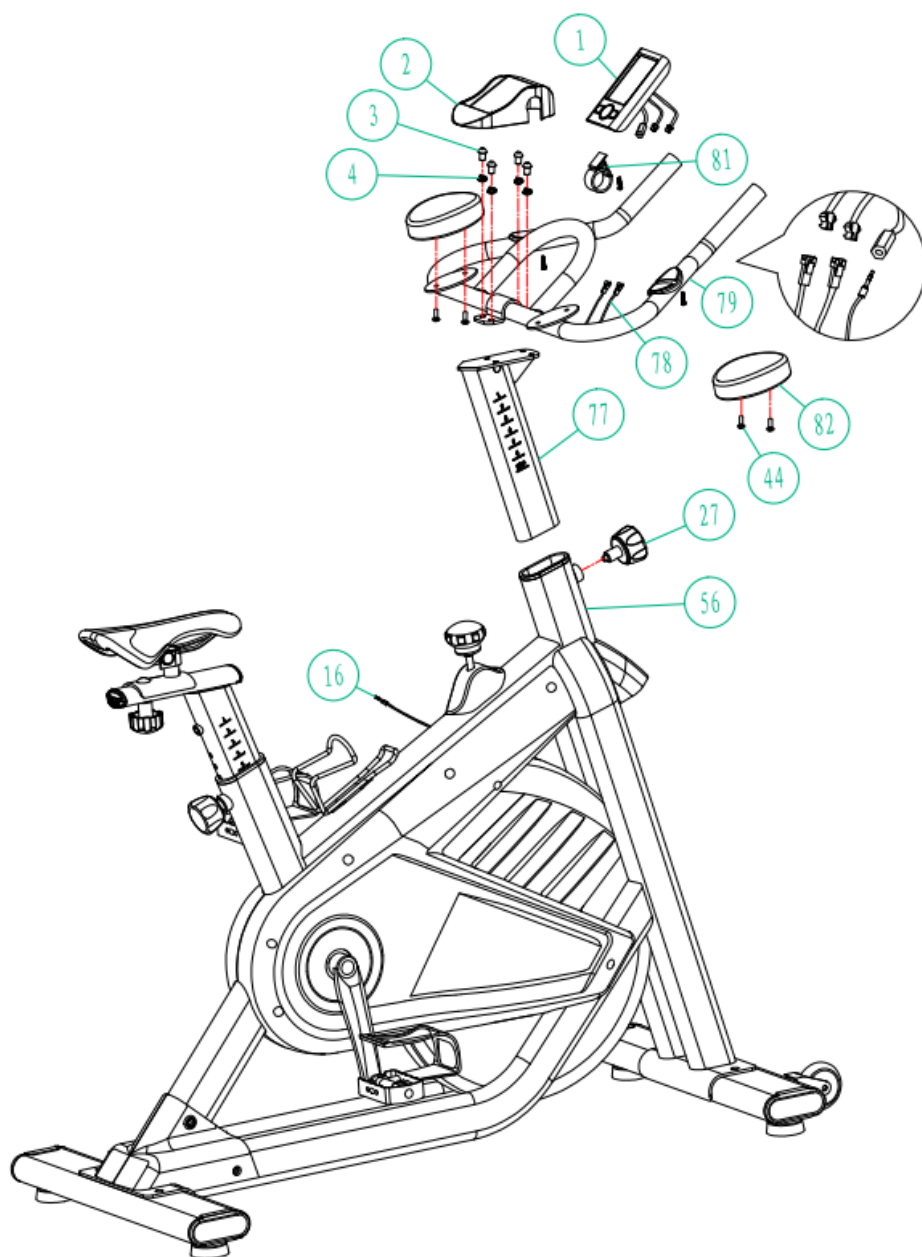


Krok 3

Pedály (32L a 32R) levý a pravý jsou označeny "L" and "R".

Nasadte je na příslušné pedálové páky. Pravá páka je na pravé straně ve směru jízdy.

Pravý pedál se musí otáčet ve směru hodinových ručiček a levý pedál v protisměru.



Krok 4

Nasadte držák madel (77) na hlavní rám (56) a pomocí kolíku (27) nastavte potřebnou výšku.

Připevněte madla (79) na držák madel pomocí 4 šroubů (3) a pružnou podložkou (4), poté nasadte krytku madel (2).

Připevněte podpěry (82) k madlům pomocí dvou šroubů (44).

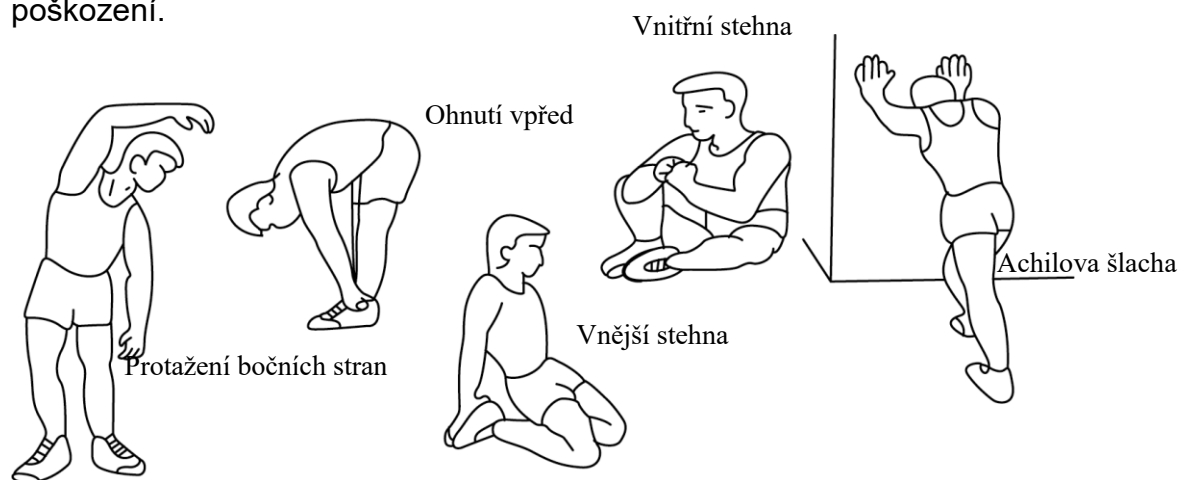
Připevněte držák počítače (81) k madlům pomocí šroubů. Počítač (1) nasuňte na držák a připojte kabel senzorů (16) k počítači (78).

Nyní je vaše kolo připraveno k použití.

Cvičební instrukce

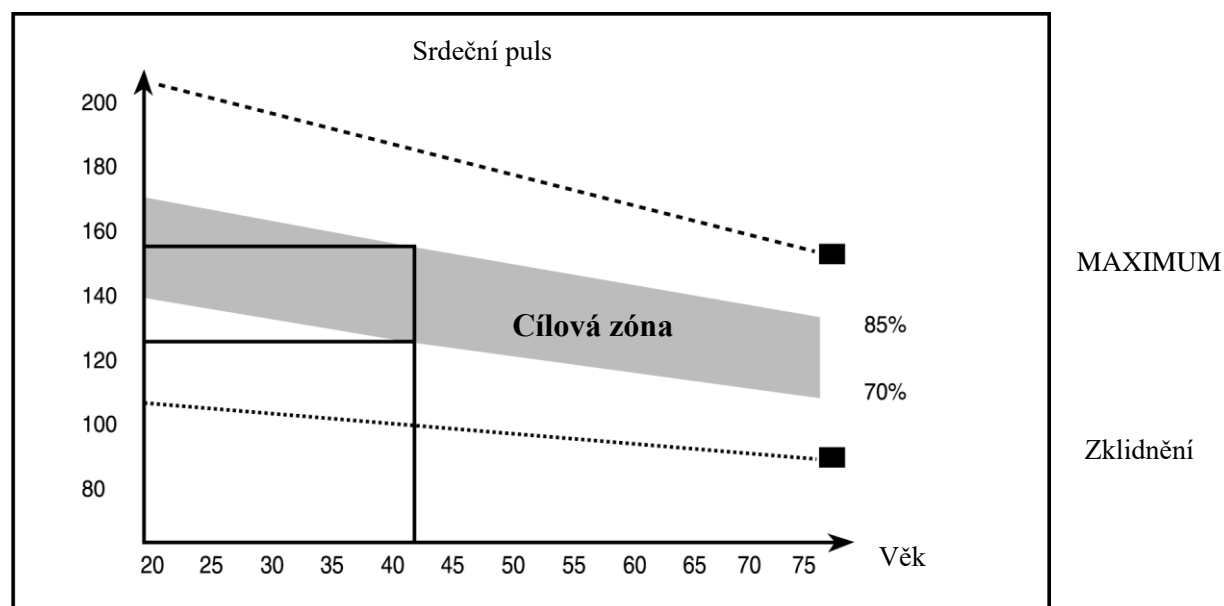
Rozcvičení a zahřátí

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

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.

Použití

Horizontální nastavení sedla

Sedlem můžete posunovat horizontálně tak, aby pro vás byla poloha pohodlná.

- Uvolněte kolík pod sedlem
- Posunujte sedlem do požadované pozice
- Utáhněte kolík.

Vertikální nastavení sedla

Vertikální nastavení je důležité, abyste dosáhli nohama na pedály. Při dolní pozici pedálu by měla být vaše noha téměř zcela natažená.

- Uvolněte kolík pod sedlem
- Posunujte sedlem do požadované pozice
- Utáhněte kolík.

Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže otáčejte kolíkem ve směru hodinových ručiček pro zvýšení zátěže (+ směr) a proti směru hodinových ručiček pro snížení (- směr).

Počítač

Výměna baterií:

1. Počítač je vybaven 1ks CR2032 3V baterií, vkládají se ze zadní strany.
2. Sundejte víko bateriového prostoru ze zadní části počítače a vyjměte staré baterie.
3. Do držáku vložte nové baterie (dbejte na správnou polaritu) a znovu nasadte kryt.
4. Životnost baterie je cca 1 rok
5. Pokud je displej slabý, vyměňte baterie a počkejte 15 vteřin než se displej znovu rozsvítí.
6. Vyjmutím baterií dojde k vymazání paměti uložených dat.

Tlačítka

ENTER:

1. Stiskněte tlačítko pro nastavení funkcí.
Normal→Time→DIST→CAL→T.H.R
2. Stiskněte tlačítko pro potvrzení nastavených hodnot
3. Držte dlouze tlačítko po dobu 3 vteřin pro vymazání všech hodnot

UP (nahoru): Stiskněte pro zvyšování hodnot funkcí.

Time→DIST→CAL→T.H.R

DOWN (dolů): Stiskněte pro snižování hodnot funkcí.

Time→DIST→CAL→T.H.R

Funkce

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.

TIME - Čas:

Stiskněte tlačítko ENTER pro výběr funkce TIME a stiskem tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadované hodnoty.

Přičítání:

Pokud nenastavíte žádné hodnoty, čas se bude automaticky přičítat

00:00~99:59.

Odečítání:

Čas lze nastavit v rozmezí 1:00~99:00 a počítač bude čas odečítat, dokud nedosáhne 0, po dosažení 0 se ozve alarm.

SPEED - Rychlost:

Funkce zobrazuje vaši aktuální rychlost v km/h. Rychlost může být zobrazena

v rozmezí 0.00 ~ 99.9 km/h.

RPM – Otáčky za minutu:

Funkce RPM zobrazuje počet otáček za minutu. Otáčky mohou být zobrazeny v rozmezí 15 ~ 999 RPM.

DISTANCE - Vzdálenost:

Stiskněte tlačítko ENTER pro výběr funkce DIS a stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení požadovaných hodnot

Přičítání:

Pokud nenastavíte hodnoty, bude se vzdálenost přičítat v rozmezí 0.1~999.0 km

Odečítání:

Hodnoty lze nastavit v rozmezí 1.0~999 km 00 a počítač bude vzdálenost odečítat, dokud nedosáhne 0, po dosažení 0 se ozve alarm.

CALORIE - Kalorie:

Stiskněte tlačítko ENTER pro výběr funkce CAL a stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení požadovaných hodnot.

Přičítání:

Pokud nenastavíte hodnoty, budou se spálené kalorie přičítat v rozmezí 1.0~999, 00.

Odečítání:

Hodnoty lze nastavit v rozmezí 1.0~999, 00 a počítač bude kalorie odečítat, dokud nedosáhne 0, po dosažení 0 se ozve alarm.

.

PULSE (Srdeční puls):

Stiskněte tlačítko ENTER pro výběr funkce T.H.R a stiskněte tlačítka UP nebo DOWN pro nastavení požadovaných hodnot.

Limit pulsu:

Limit hodnot pulsu lze nastavit v rozmezí 60 až 220 a počítač bude zaznamenávat váš srdeční puls. Při dosažení limitu displej zabliká.

Držte obě dlaně na pulsních senzorech a displej začne zobrazovat hodnotu tepů za minutu (BPM).

Poznámka:

Pokud není žádný puls zaznamenán, displej zobrazí "P". Stiskněte jakékoliv tlačítko a začněte s měření znovu.

Upozornění:

Provozní teplota: 0°C - +50°C.

Skladovací teplota: -10°C - +60°C.

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