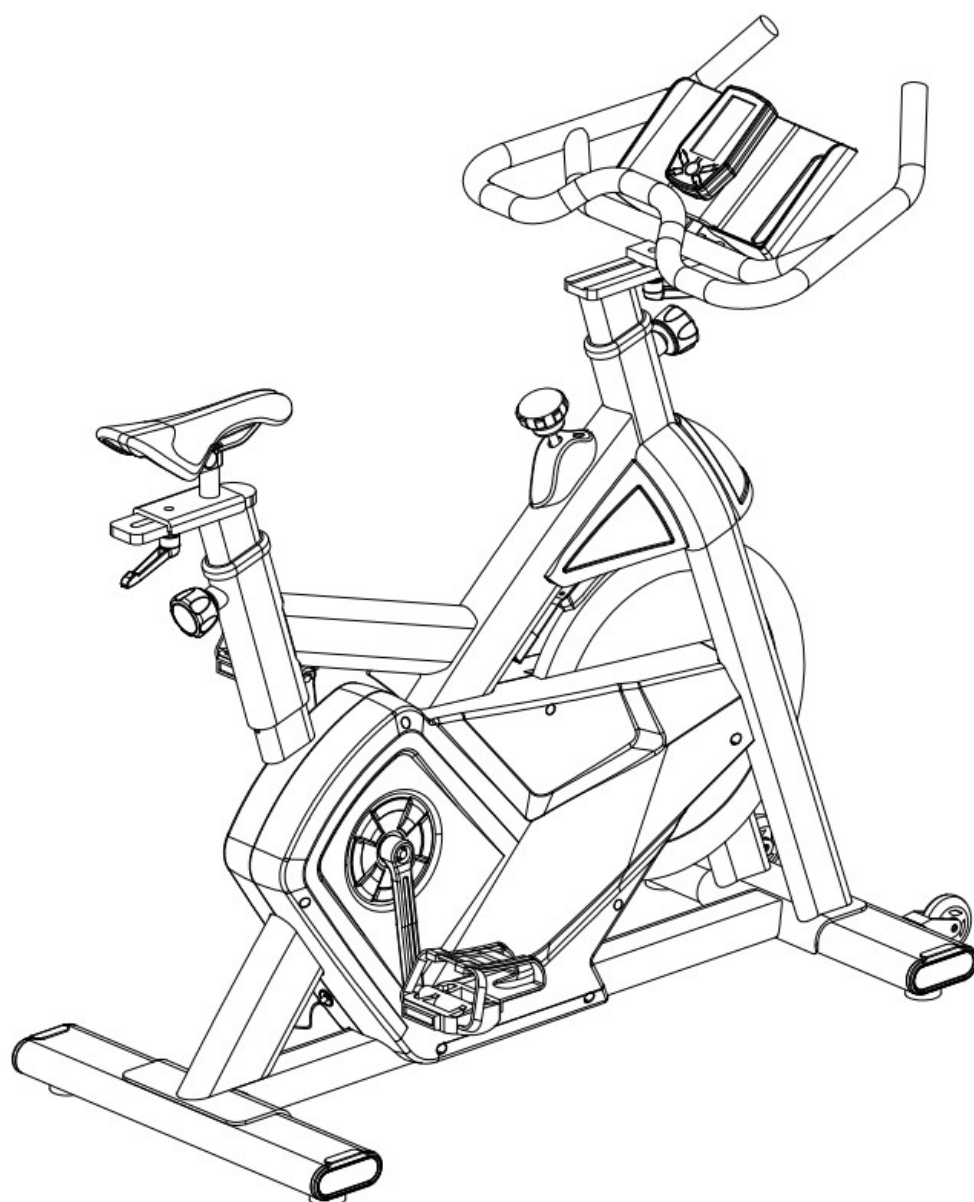


HOUSEFIT

SPINNINGOVÉ KOLO

RACER 70

Uživatelský manuál



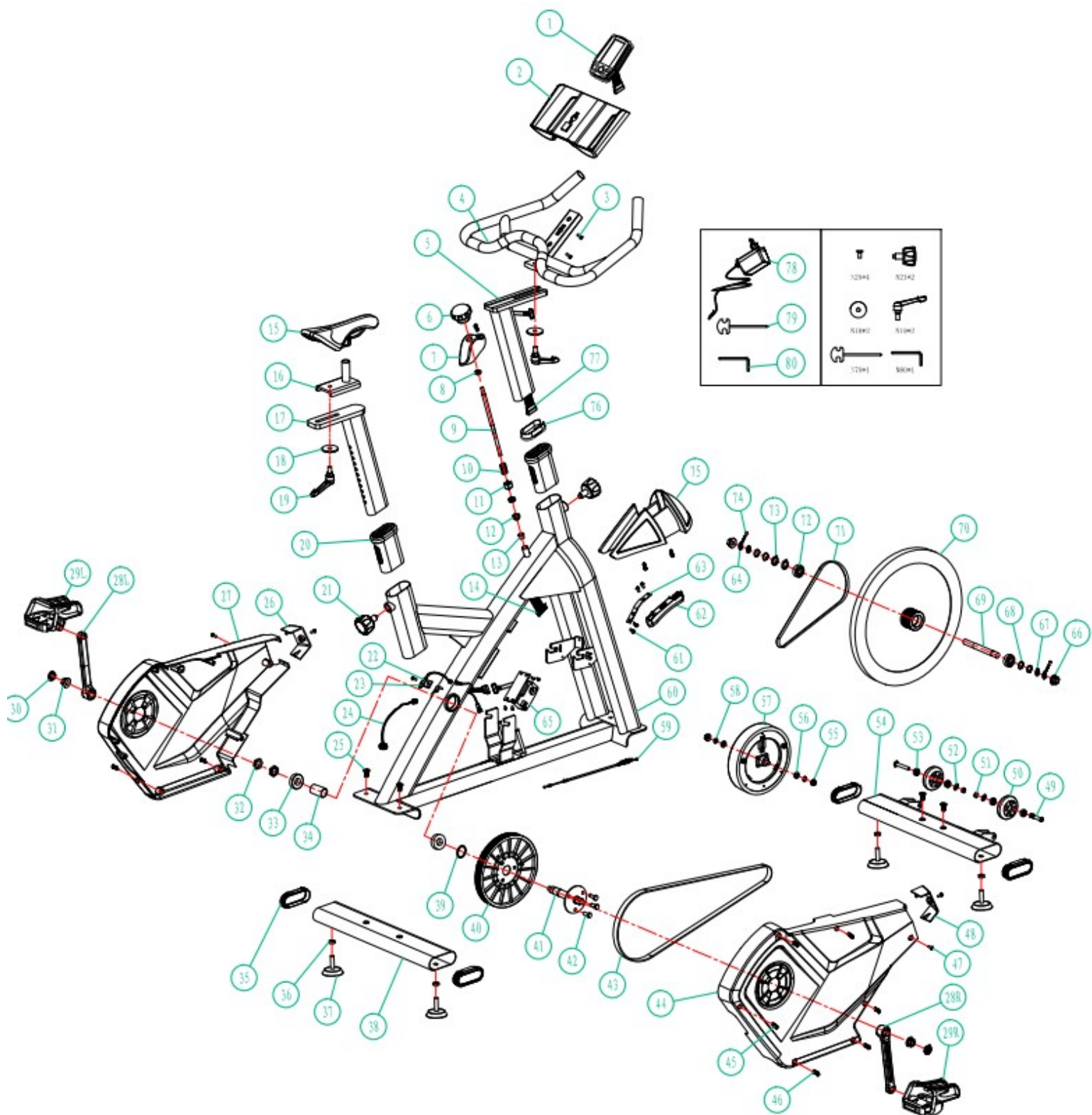
Buďte zdraví, buďte fit

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 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 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 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.

Rozložený náčres



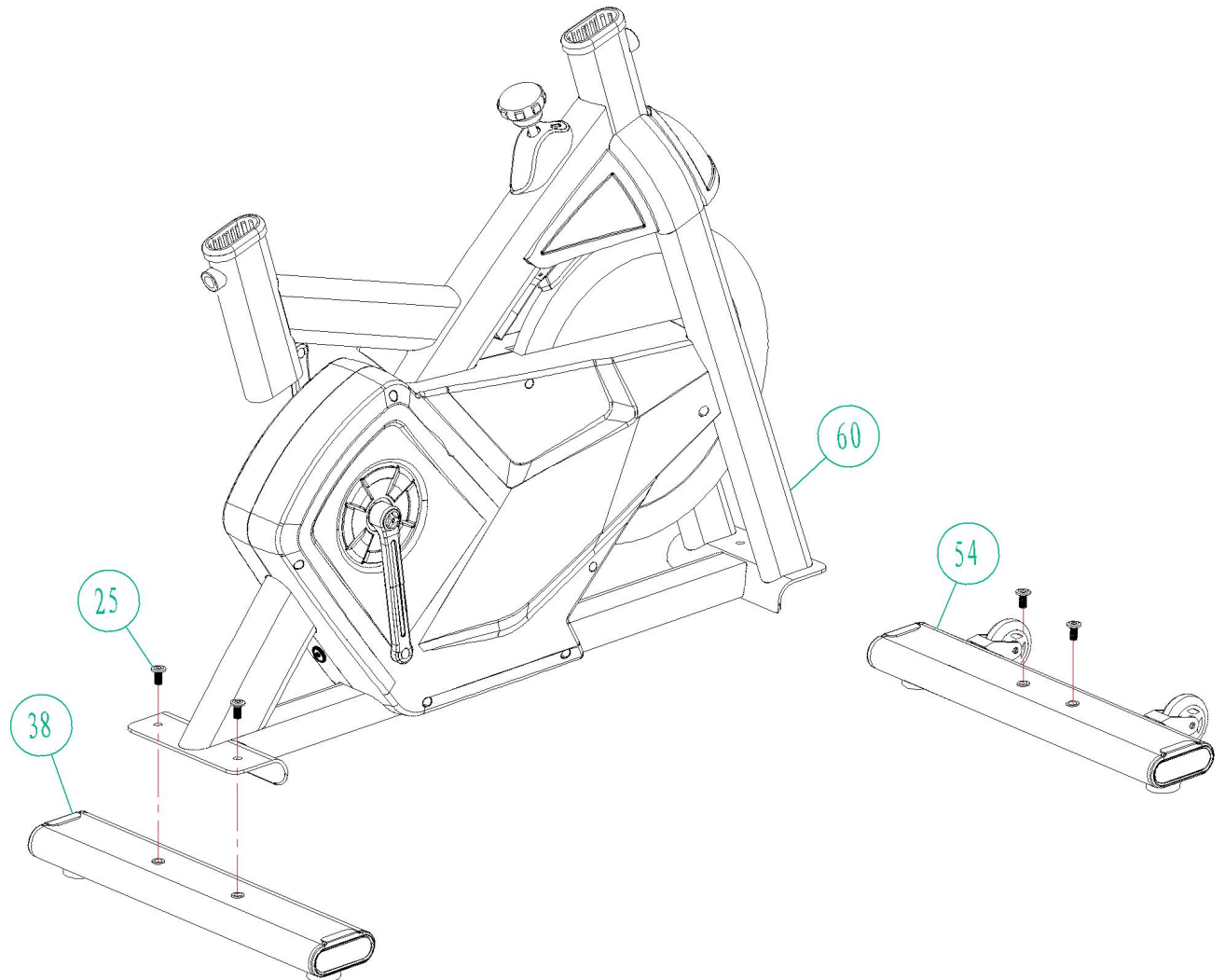
Kusovník

Číslo	Popis	Ks
1	Computer	1 PC
2	Bottle cage	1 PC
3	Screw M5x15	2 PCS
4	Handlebar	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Brake knob	1 PC
7	Brake trim cover	1 PC
8	Hexagon nut M8	2 PCS
9	Brake rod $\varnothing 10 \times 225$	1 PC
10	Spring $\Phi 14 \times \Phi 1.8 \times 31.5L$	1 PC
11	Square nut	1 PC
12	Cap nut M10	1 PC
13	Brake bushing $\varnothing 16$	1 PC
14	Bottom cable	1 PC
15	Seat	1 PC
16	Slider	1 PC
17	Seat post	1 PC
18	Washer $\varnothing 10.5 \times \varnothing 38 \times 4T$	2 PCS
19	Knob M10	2 PCS
20	Tube clamp	2 PCS
21	Knob M16	2 PCS
22	Stopper	2 PCS
23	Sensor	1 PC
24	Cable CD	1 PC
25	Step screw	4 PCS
26	Trim cover L	1 PC

27	Chain cover L	1 PC
28L	Crank L	1 PC
28R	Crank R	1 PC
29L	Pedal L JD-304	1 PC
29R	Pedal R JD-304	1 PC
30	Crank plug	2 PCS
31	Flange nut M10	2 PCS
32	Hexagon nut	2 PCS
33	Bearing 6004	2 PCS
34	Axle pipe	1 PC
35	End cap 40x120	4 PCS
36	Hexagon nut M10	4 PCS
37	Foot pad	4 PCS
38	Rear tube	1 PC
39	Axle limit pipe	1 PC
40	Belt pulley ϕ 214 5PK	1 PC
41	Axle	1 PC
42	Hexagon screw M8x15	3 PCS
43	Belt 1340 5PK	1 PC
44	Chain Cover R	1 PC
45	Screw M4x20	6 PCS
46	Screw M4.2x19	7 PCS
47	Screw M5x12	6 PCS
48	Trim cover R	1 PC
49	Hexagon screw M8x38	2 PCS
50	Moving wheel ϕ 70	2 PCS
51	Nylon nut M8	2 PCS
52	Washer	2 PCS
53	Bearing 608	2 PCS

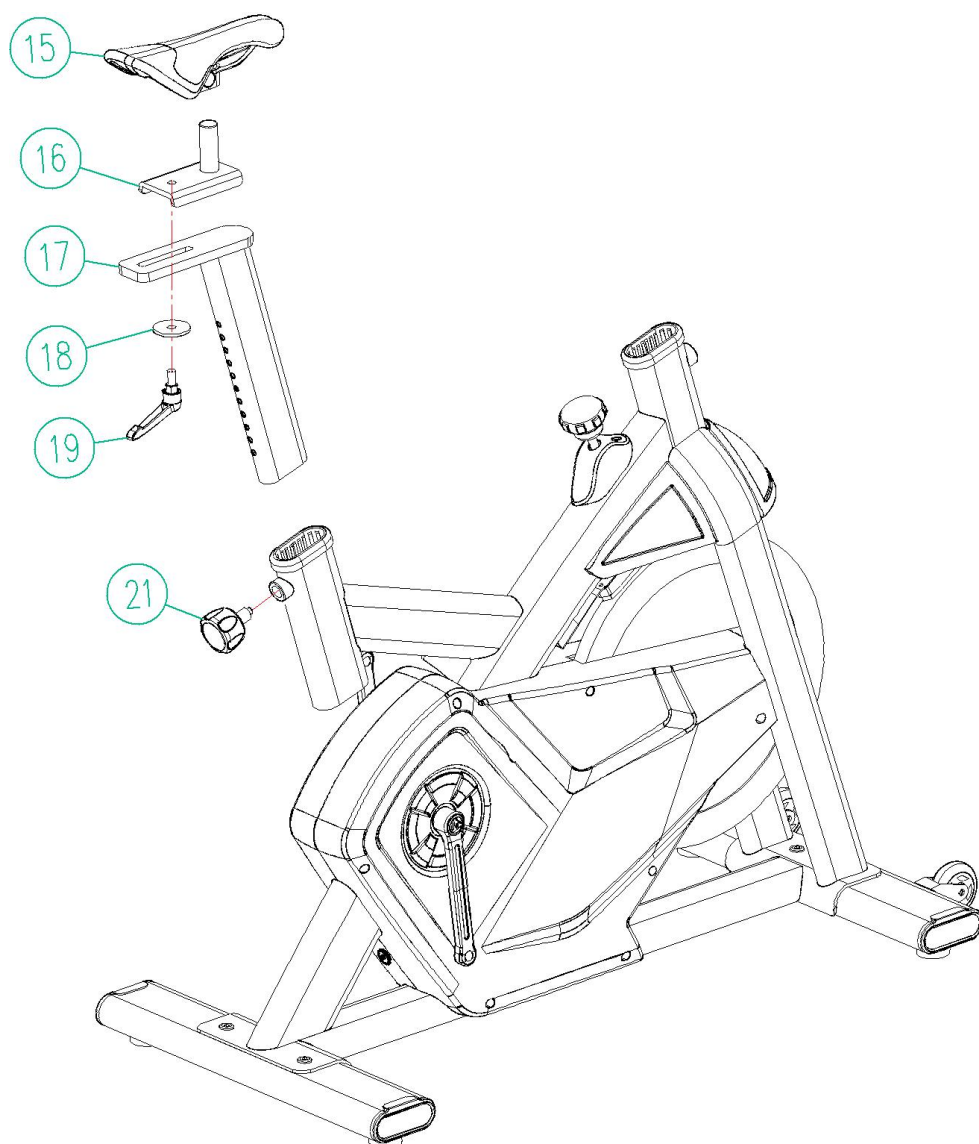
54	Front tube	1 PC
55	Flange nut	2 PCS
56	Hexagon nut	2 PCS
57	Magnetic flywheel	1 PC
58	Washer	2 PCS
59	Cable	1 PC
60	Main frame	1 PC
61	Hexagon screw	2 PCS
62	Brake pad	1 PC
63	Brake shrapnel	1 PC
64	Adjuster	1 PC
65	Motor	1 PC
66	Flange nut	2 PCS
67	Pipe	2 PCS
68	Hexagon nut	2 PCS
69	Flywheel axle $\phi 15$	1 PC
70	Flywheel	1 PC
71	Belt 2	1 PC
72	Bearing 6202	2 PCS
73	Washer	2 PCS
74	Nylon cap	2 PCS
75	Front cover	1 PC
76	End cap	1 PC
77	Sensor cable	1 PC
78	Power supply	1 PC
79	Harpoon wrench	1 PC
80	Hexagon wrench	1 PC

Montážní instrukce



Krok 1

Připojte zadní podpěru (38) k hlavnímu rámu (60) pomocí dvou šroubů (25).
Připojte přední podpěru (54) k hlavnímu rámu stejným způsobem.
Dotykové plochy podpěr a rámu doporučujeme namazat vazelínou v celé ploše vzájemného dotyku

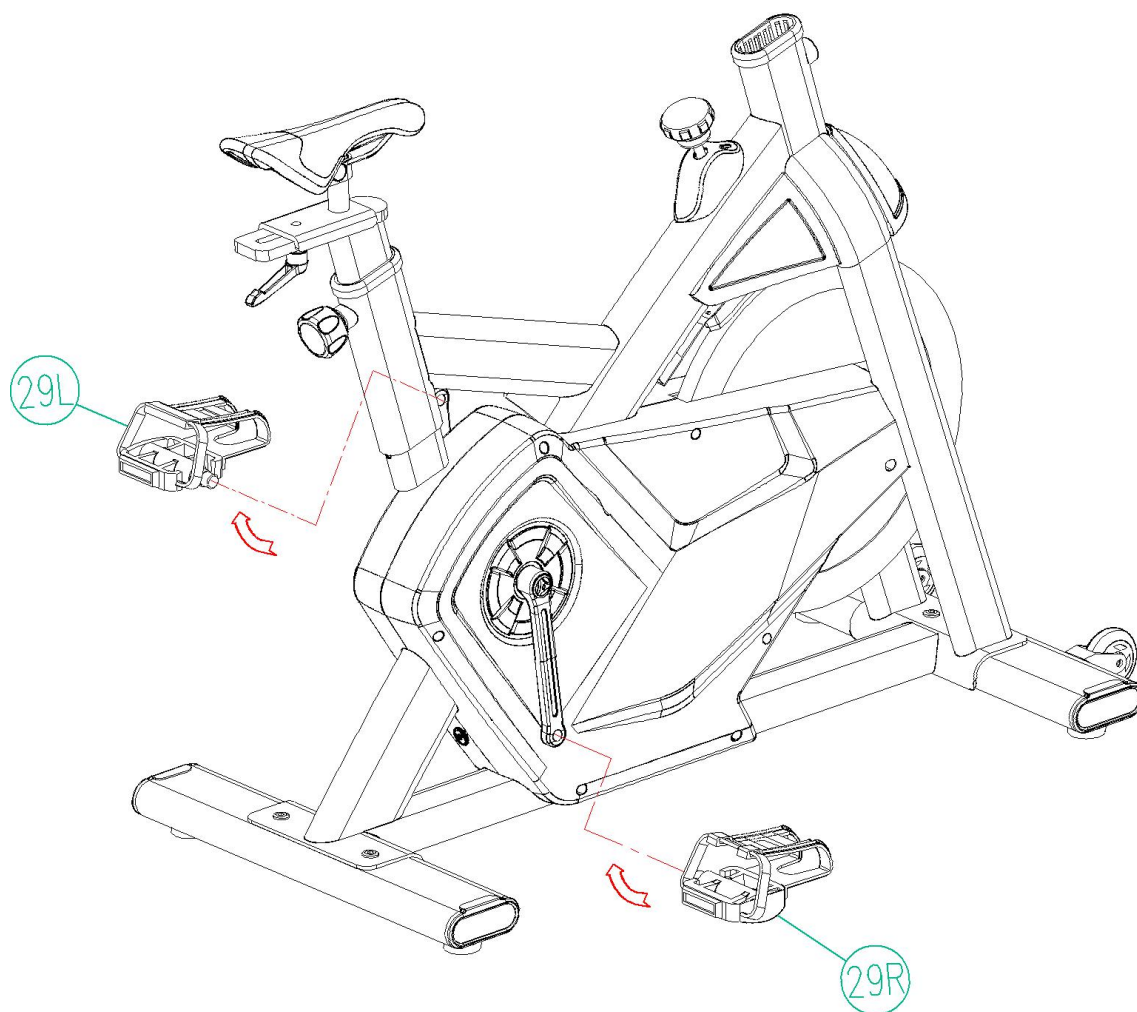


Krok 2

Nasaďte držák sedla (17) na hlavní rám a pomocí kolíku (21) nastavte správnou výšku.

Nasaďte posuvník na (16) držák sedla (17) a pomocí podložek (18) a kolíku (19) upevněte. Aretační šrouby(kolíky) doporučujeme na mazat vazelínou.

Nasaďte sedlo (15) na posuvník (16) a upevněte šroubem/maticí pod sedlem.

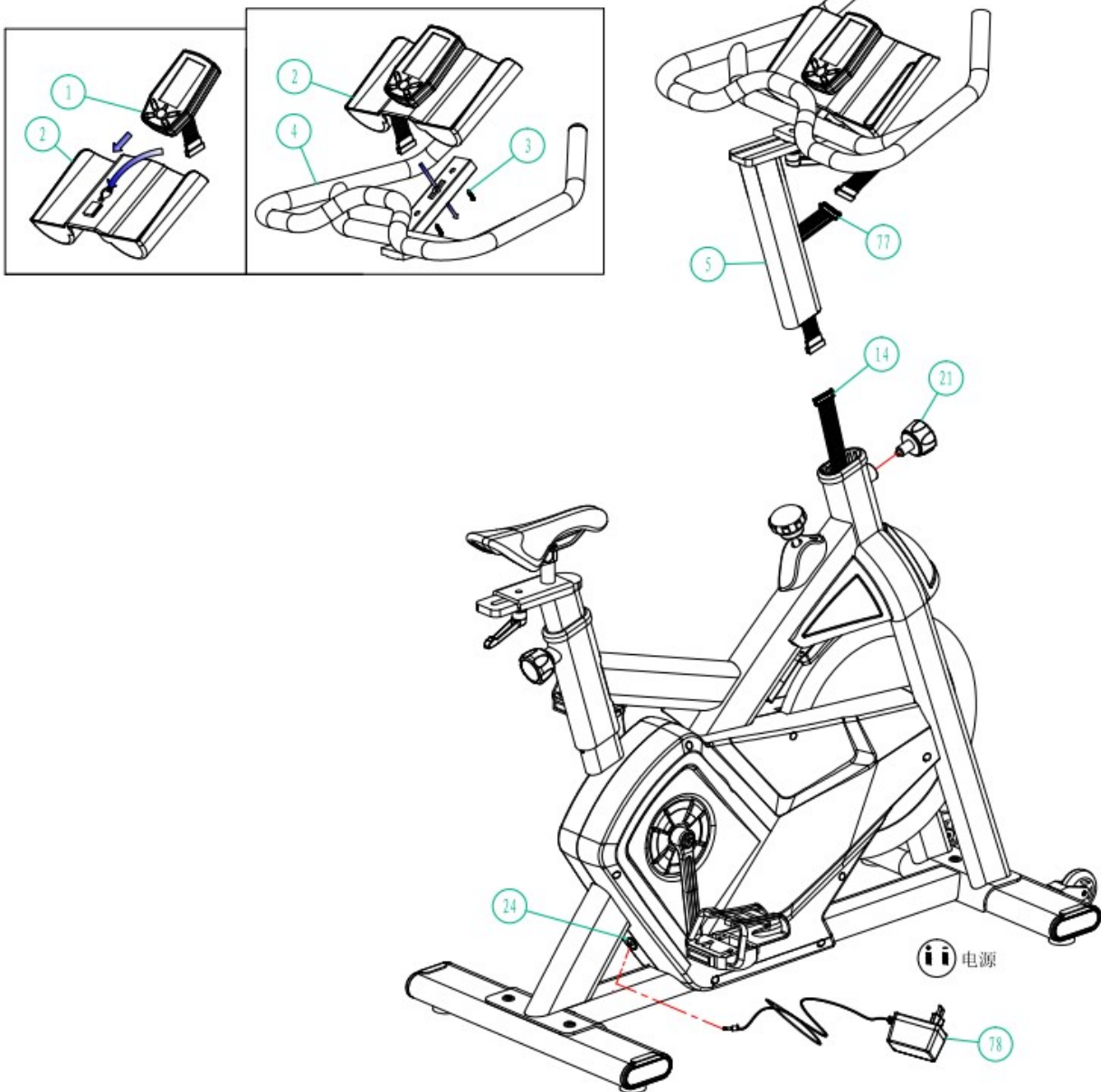


Krok 3

Pedály (29L a 29R) levý a pravý jsou označeny "L" and "R".

Nasadíte 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

Připevněte držák lahve (2) k madlům (4) pomocí 2 šroubů (3) připojte počítač. Připevněte madla (4) na držák madel (5) pomocí podložky a kolíku. Spojte kabely (77) a senzory (14) a připojte k počítači.

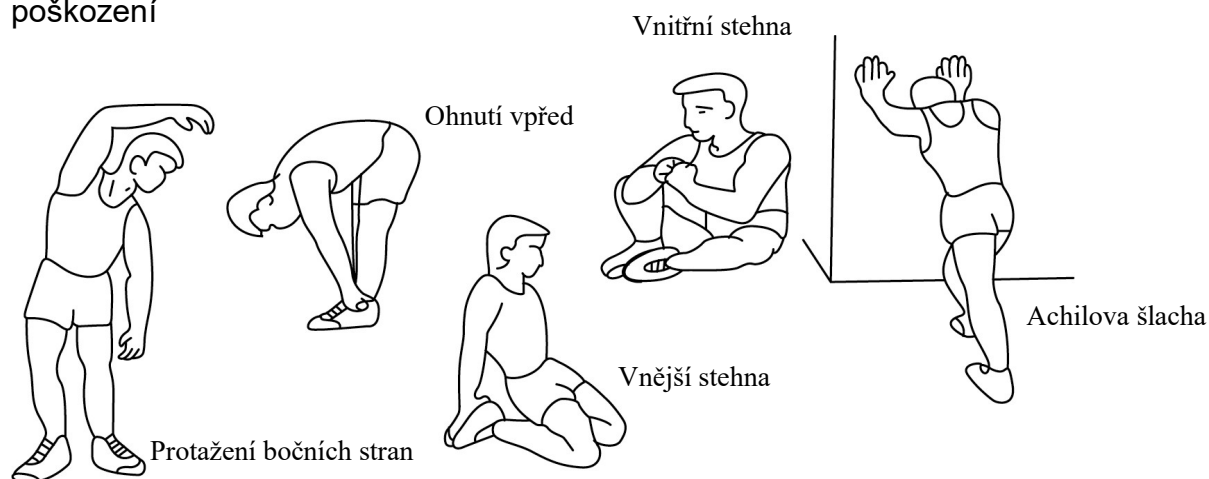
Připevněte držák počítače (5) k hlavnímu rámu pomocí kolíku (21) a nastavte požadovanou výšku. Připojte adaptér (78) a zapojte jej do elektrické zásuvky DC (24).

Nyní je vaše kolo připraveno k použití.

Cvičební instrukce

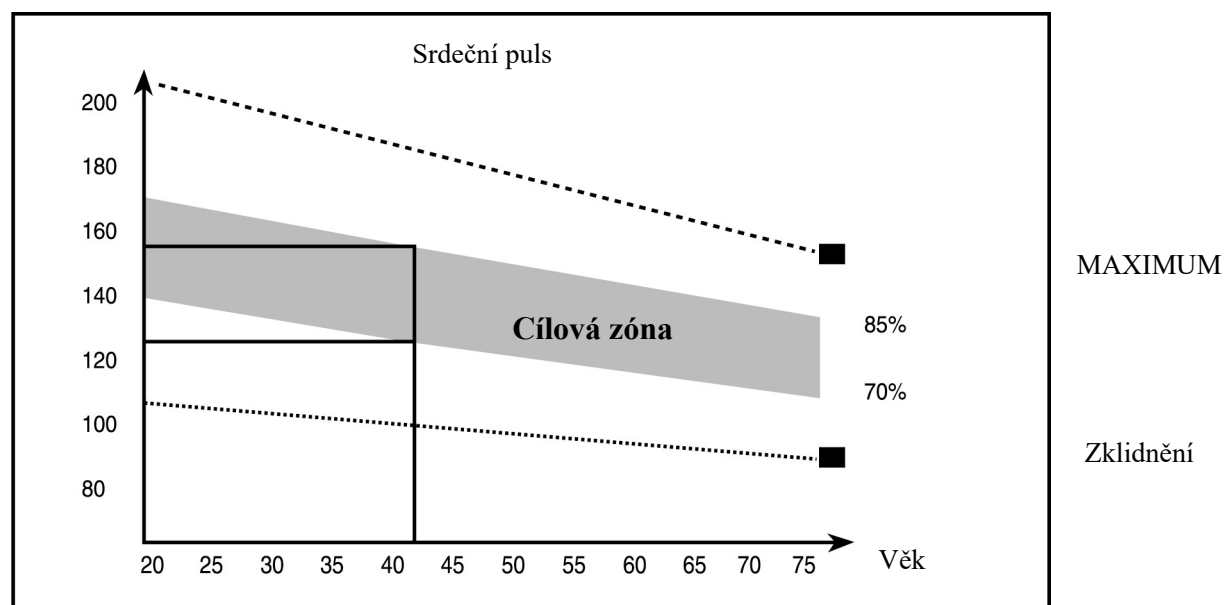
Rozcvičení a zahřátí

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 pulsu pro neefektivnější výkon. Hodnota správného pulsu závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsu cvičte 15-20 minut.



Zóna správného pulsu závisí také na Vašem věku. V ideální zóně pulsu cvičte

15-20minut.

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

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.

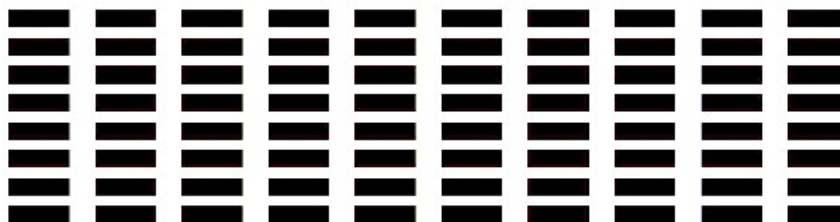
(Tento návod je pouze orientační, funkce označeny "*" jsou volitelné a záleží na typu počítače.)

- Tlačítka
Počítač má 5 tlačítek a to jsou: START/STOP, ENTER, UP, DOWN, a RECOVERY.
 - A. START/STOP: Pomocí těchto tlačítek spustíte nebo zastavíte cvičení.
Dlouhým stiskem vymažete naměřená data.
 - B. ENTER: Slouží k výběru programů: PROGRAMS, TIME, DISTANCE, TARGET HEART RATE a 10 sloupců. Vybraná funkce začne blikat. V různých typech programů lze nastavit jen určité hodnoty.
 - C. UP (▲): Tlačítko zvyšuje hodnoty při nastavování programů PROGRAMS, TIME, DISTANCE, TARGET HEART RATE a 10 sloupců.
 - D. DOWN (▼): Tlačítko snižuje hodnoty při nastavování programů PROGRAMS, TIME, DISTANCE, TARGET HEART RATE a 10 sloupců.
 - E. MODE:
 - F. RESET:
- O displeji
 - A. START: Zobrazuje právě probíhající cvičení.
 - B. STOP: Zobrazuje, že je cvičení zastaveno. V tuto chvíli lze měnit nastavené hodnoty.
 - C. PROGRAM n : Zobrazuje, který druh programu máte zvolený PROGRAM 1 až PROGRAM 15.
 - D. LEVEL n : Zobrazuje úroveň právě probíhajícího programu. LEVEL 1 až LEVEL 16 nebo 32.
 - E. SPEED/MPH Display: Zobrazuje aktuální rychlost jízdy SPEED a nebo rychlost v km/h dle zvoleného programu.
 - F. LOADING Profiles: Je možno vidět 10 sloupců a každý obsahuje 8 dílků. Každý sloupec zobrazuje 3 minuty cvičení (beze změny nastaveného času), a každý dílek zobrazuje dva Levely – úrovně nastavené.

- Rozmezí hodnot

Hodnota	Rozmezí (Přičítání)	Odečítání	Přednastaveno	Jednotka
PROGRAM	1 ~ 15	15 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16/32	16/32 ~ 1	N/A	1
TIME - čas	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
DISTANCE - vzdálenost	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
TARGET H.R. – cíl pulsu	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1

- Co byste měli vědět před zahájením cvičení



A. Všechny naměřené hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být považovány za lékařsky přesné

B. Hodnoty, které by měly být nastaveny u jednotlivých typů programů:

Programy	Nastavitelnost
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	TIME, DISTANCE, TARGET H.R.
P9 ~ P11	TIME, DISTANCE, AGE
P12 ~ P15	TIME, DISTANCE, AGE, 10 Intervaly

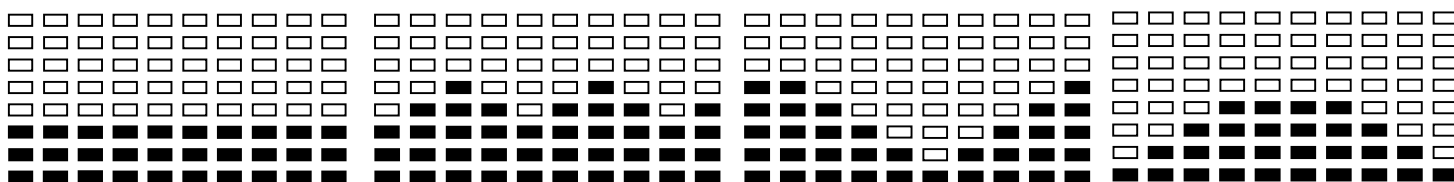
Pouze jedna hodnota, čas nebo vzdálenost mohou být nastaveny, nelze nastavit zároveň. Například vzdálenost je "0.0" a čas může být nastaven na jakoukoliv hodnotu kromě "00:00".

C. Výběr programů:

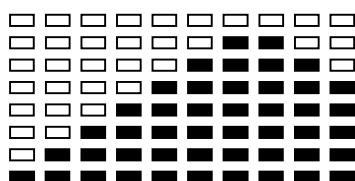
Na výběr máte mezi 15-ti programy včetně: 1 Manuálního programu, 6 přednastavených programů, 4 programů s cílem srdečního pulsu, 4 uživatelských programů

Dále vidíte zobrazení grafů ke každému typu programu. Sloupce zobrazují level zátěže každého sloupce, každý sloupec trvá 3 minuty a celkově je graf vypočítaný na 30 minut cvičení. Celkový čas cvičení je tedy rozdělen na 10 úseků. Pokud změníte dobu cvičení, změní se i časové rozložení sloupců. Např. celkový čas cvičení je 40 minut, rozděleno na 10 úseků (40/10=4), znamená, že každý sloupec bude trvat 4 minuty.

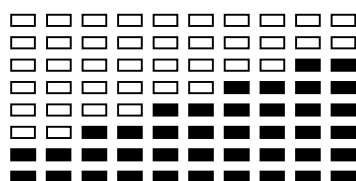
Program 1 (Manuál), Program 2 (Vlny), Program 3 (Údolí), Program 4 (Spalování)



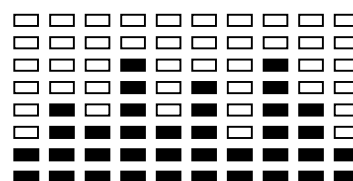
Program 5 (Rampa)



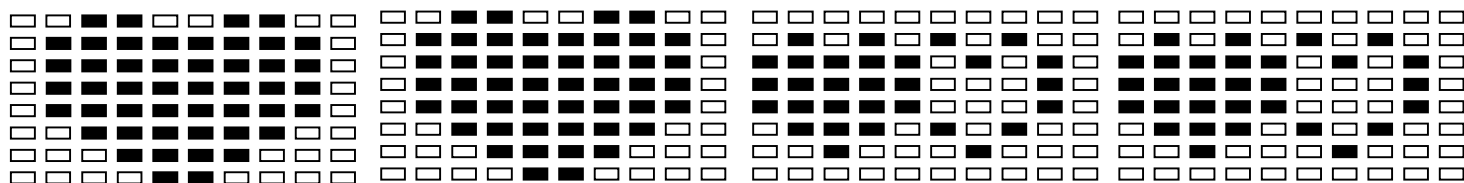
Program 6 (Kopec)



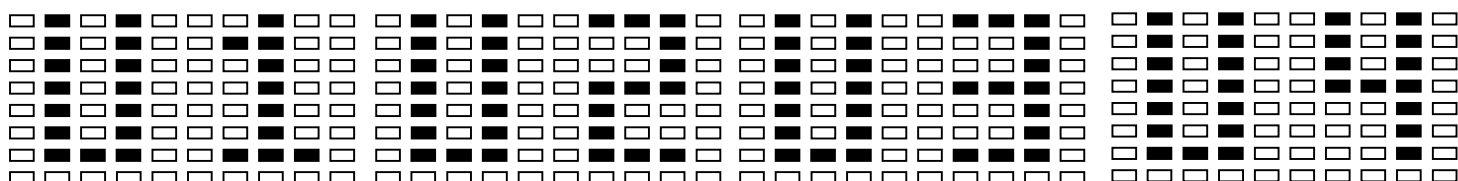
Program 7 (Náhodný)



Program 8 (Cíl srdečního pulsu) Program 9 (60% maxima pulsu.),
Program 10 (75% maxima pulsu) Program 11 (85% maxima pulsu)



Program 12 (Vlastní nastavení) Program 13 (Vlastní nastavení)
Program 14 (Vlastní nastavení) Program 15 (Vlastní nastavení)



● Funkce:

A. Cvičení s nastaveným cílem:

1. TIME Control: Nastavte si určitou dobu tréninku.
2. DISTANCE Control: Nastavte si požadovanou vzdálenost, kterou chcete ujet.
3. Heart Rate Control: Nastavte hodnoty srdečního pulsu, ve které chcete, aby vás trénink probíhal.

B. Srdeční puls:

Detektory srdečního pulsu se skládají ze senzorů po stranách, každý senzor je složen ze dvou kovových částí. Aby mohlo být zahájeno měření, položte obě dlaně na senzory a po zaznamenání signálu se displej HEART RATE/BODY TYPE rozblíká.

*** (Volitelné: K tomuto trenážeru je možné využít i měření pomocí hrudního pásu. Jak pás používat se dočtete v manuálu k pásu.)**

C. Manuální program:

PROGRAM 1 je manuální program. Stiskněte "ENTER" pro nastavení TIME-času, DISTANCE-vzdálenosti a AGE-věku. Poté stiskněte ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot. Přednastavená úroveň je 6. Stiskem "START/STOP" spustíte cvičení a můžete zahájit měření pulsu. Můžete cvičit na jakékoliv úrovni (upravíte stiskem ▲ nebo ▼ během cvičení) při nastavení určitého času nebo vzdálenosti. Když zadáte svůj věk, počítač navrhne ideální limit srdečního pulsu pro vaše cvičení. Doporučený puls se počítá 85% vašeho maxima (220 – věk). Pokud je váš puls tedy v cílové zóně nebo ji přesáhne, hodnota pulsu na displeji bliká. **Tohle vás upozorňuje, že je potřeba zpomalit nebo snížit úroveň cvičení.**

D. Přednastavené programy:

PROGRAM 2 a PROGRAM 7 jsou přednastavené programy. Stiskněte "ENTER" pro nastavení TIME-času, DISTANCE-vzdálenosti a AGE-věku.

Poté stiskněte ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot. Přednastavená úroveň je 6. Stiskem “START/STOP” spustíte cvičení a můžete zahájit měření pulsu. Můžete cvičit na jakékoliv úrovni (upravíte stiskem ▲ nebo ▼ během cvičení) při nastavení určitého času nebo vzdálenosti. Když zadáte svůj věk, počítač navrhne ideální limit srdečního pulsu pro vaše cvičení. Doporučený puls se počítá 85% vašeho maxima (220 – věk). Pokud je váš puls tedy v cílové zóně nebo ji přesáhne, hodnota pulsu na displeji bliká. **Tohle vás upozorňuje, že je potřeba zpomalit nebo snížit úroveň cvičení.**

E. Programy kontroly srdečního pulsu:

Programy 9 až 12 Jsou programy s kontrolou hodnoty srdečního pulsu. V programu 9 stisknete “ENTER” pro nastavení TIME-času, DISTANCE-vzdálenosti, AGE-věku a cíl srdečního tepu. Můžete nastavit cíl srdečního tepu pro určitou vzdálenost nebo určitý čas. V programech 10 až 12 stisknete “ENTER” pro nastavení TIME-času, DISTANCE-vzdálenosti a AGE-věku. Poté stiskněte ▲ nebo ▼ pro nastavení hodnot. Uživatelé mohou cvičit s využitím 60% maxima srdečního pulsu v Programu 10, 75% maxima srdečního pulsu v Programu 11 nebo 85% maxima srdečního pulsu v Programu 12. Po stisku “START/STOP” spustíte cvičení a můžete zahájit měření pulsu. V těchto programech bude počítat sám nastavovat úroveň dle hodnoty vašeho pulsu. Např. počítač zvýší úroveň, pokud je váš puls příliš nízký a nedosahuje nastavené cílové hodnoty. Pokud by byl váš puls příliš vysoký, počítač úroveň sníží. Výsledný puls by měl být v rozmezí mezi –5 až +5 od nastavené hodnoty.

F. Uživatelské programy:

Programy 13 až 16 jsou uživatelsky nastavitelné programy. Uživatelé mohou libovolně nastavit TIME-čas, DISTANCE-vzdálenost, AGE-věk a úroveň 10 intervalů. Hodnoty se uloží a stiskem “START/STOP” zahájíte cvičení. V průběhu lze měnit úroveň intervalů stiskem ▲ nebo ▼, v původním nastavení se však hodnota nezmění. Když zadáte svůj věk, počítač navrhne ideální limit srdečního pulsu pro vaše cvičení. Doporučený puls se počítá 85% vašeho maxima (220 – věk). Pokud je váš puls tedy v cílové zóně nebo ji přesáhne, hodnota pulsu na displeji bliká. **Tohle vás upozorňuje, že je potřeba zpomalit nebo snížit úroveň cvičení.**

G. * Pulse Recovery funkce:

Tato funkce spočítá schopnost obnovy vašeho srdečního tepu. Hodnoty jsou na stupnici mezi 1.0 až 6.0 (1.0 znamená nejlepší a 6.0 nejhorší). Pro spuštění měření stisknete okamžitě po ukončení cvičení tlačítko “RECOVERY” a přestaňte šlapat. Po stisku tlačítka držte obě dlaně na senzorech pulsu. Test trvá 1 minutu a po uplynutí času displej zobrazí hodnotu rychlosti obnovy vašeho srdečního pulsu.

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