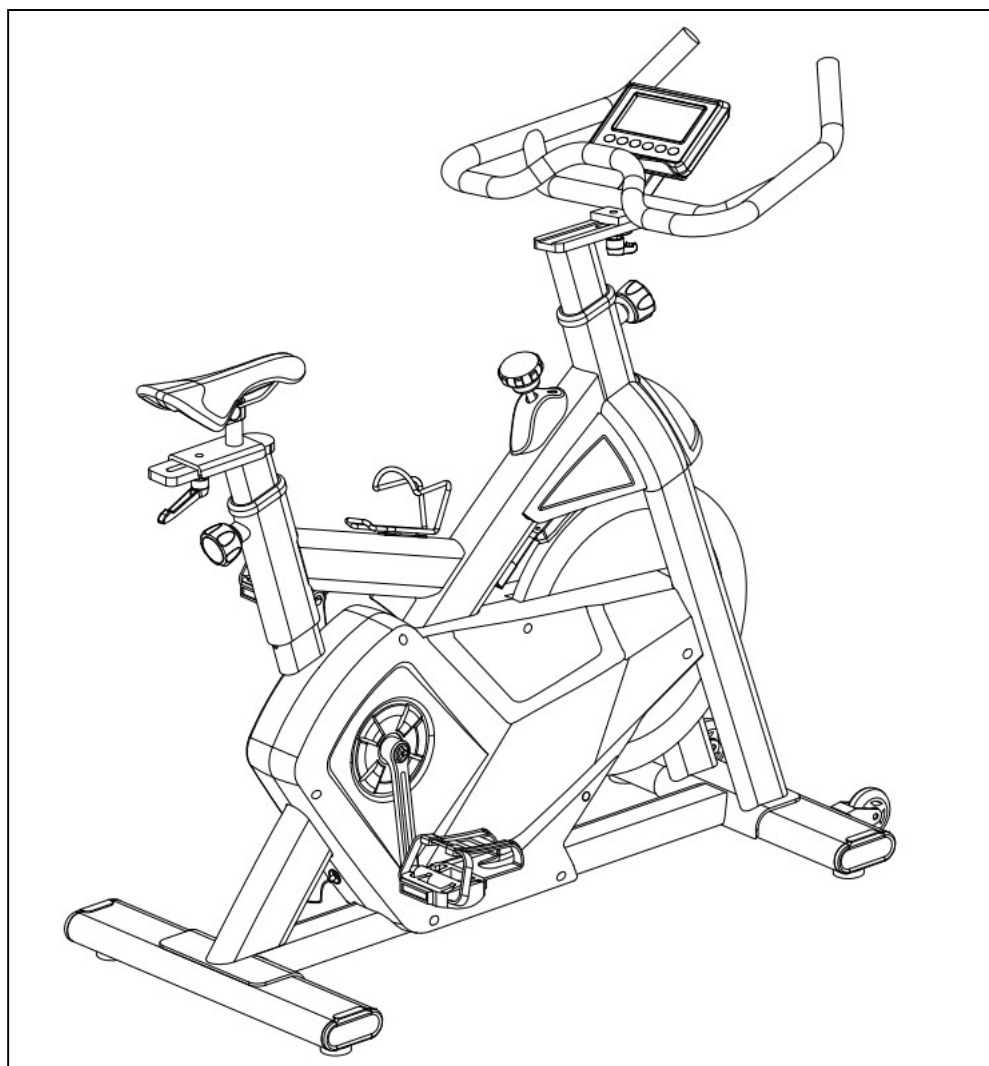


Uživatelský manuál

Magnetické spinningové kolo

RACER 70 iTrain

(HB-8285CB)



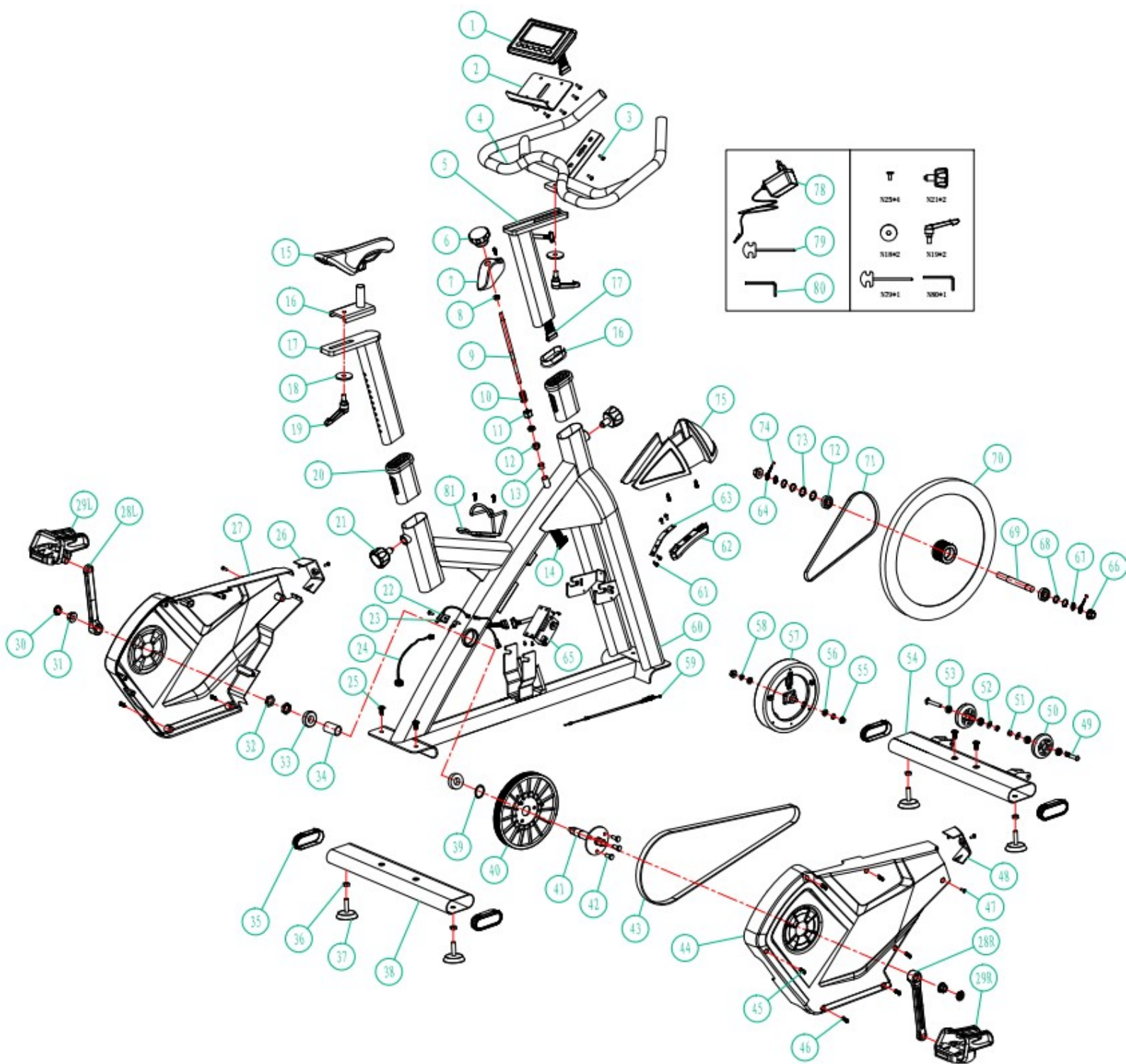
Bud'te zdraví, bud'te fit

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. 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 lékařem.

Rozložený náčrt



Kusovník

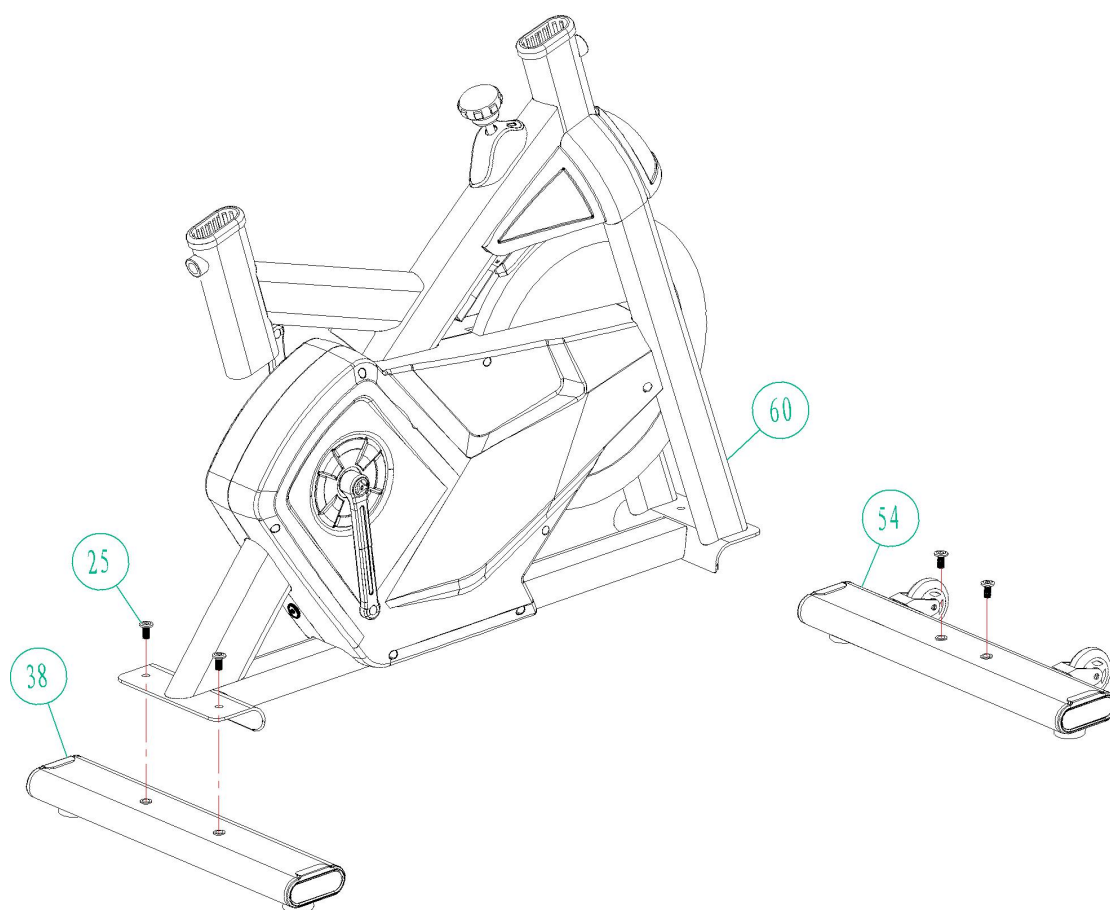
Číslo.	Popis	Ks
1	Computer	1 PC
2	Ipad shelf	1 PC
3	Screw	11 PCS
4	Handlebar	1 PC
5	Handlebar post	1 PC
6	Brake knob	1 PC
7	Brake trim cover	1 PC
8	Hexagon nut M8	2 PCS
9	Brake rod $\varnothing 10 \times 225$	1 PC
10	Spring $\Phi 14 \times \Phi 1.8 \times 31.5L$	1 PC
11	Square nut	1 PC
12	Cap nut M10	1 PC
13	Brake bushing $\varnothing 16$	1 PC
14	Sensor 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	Lock pin M16	2 PCS
22	Sensor	1 PC
23	Sensor cable	1 PC
24	Cable DC	1 PC
25	Step screw	4 PCS

26	Trim cover L	1 PC
27	Chain cover L	1 PC
28	Crank (L+R)	1 PC
29	Pedal (L+R)	1 SET
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 40x100	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	9 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	Hexagon screw M6	2 PCS
67	Flange nut	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

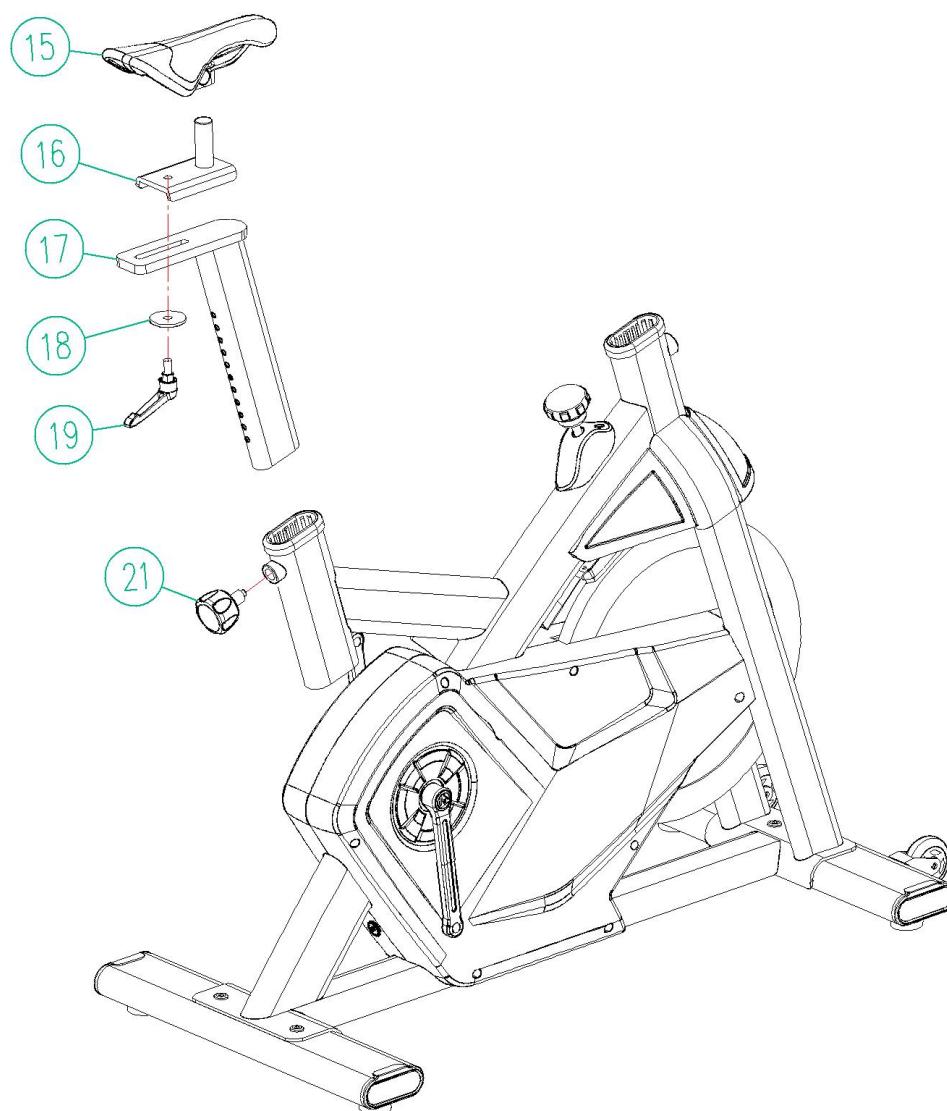
80	Hexagon wrench	1 PC
81	Bottle cage	1 PC

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. Styčné plochy podpěr a rámu doporučujeme namazat vazelínou po celé ploše vzájemného dotyku.



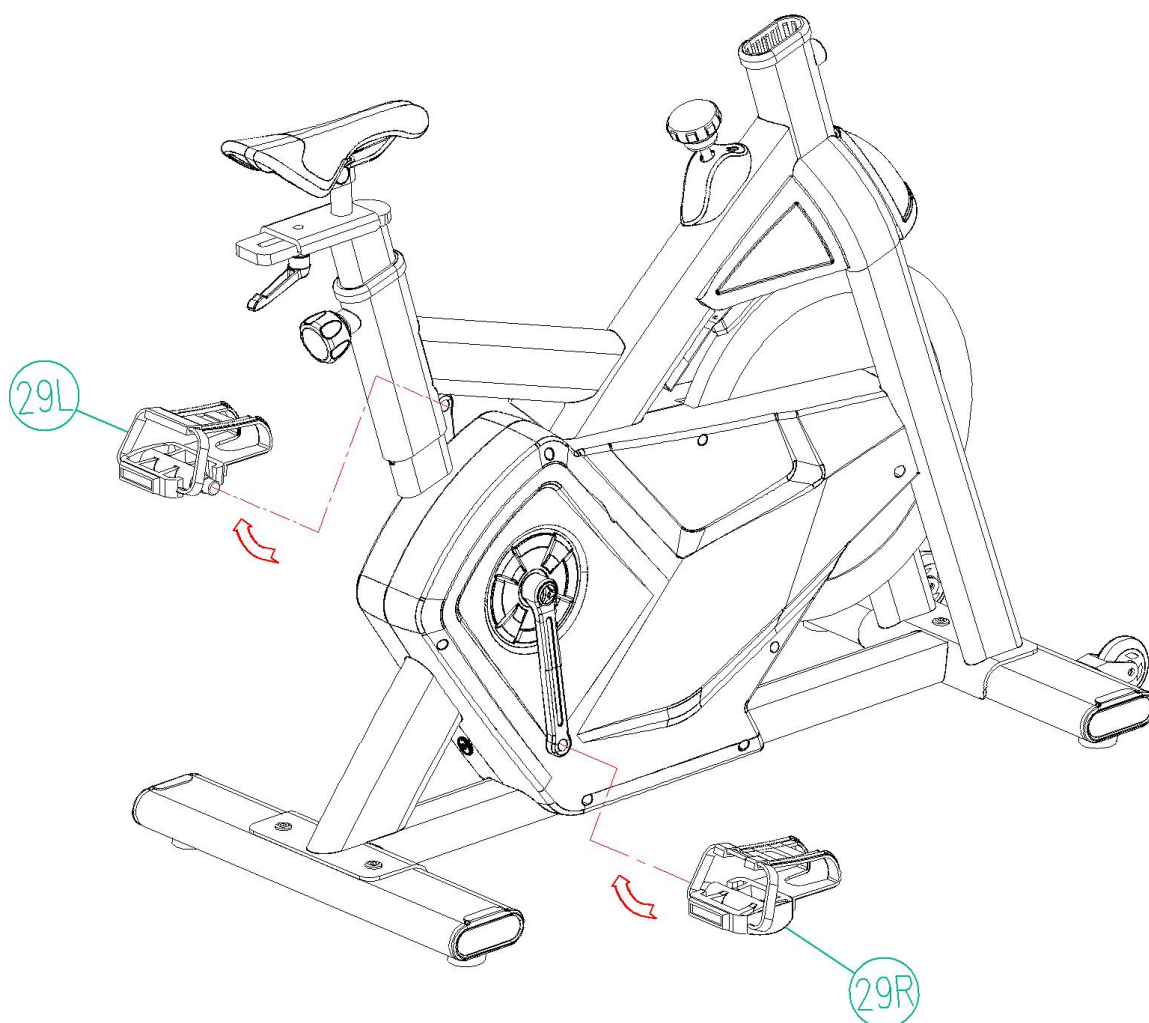
Krok 2

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

Nasadte posuvník na (16) držák sedla (17) a pomocí podložek (18) a kolíku (19) upevněte.

Aretační šrouby(kolíky) doporučujeme namazat vazelinou.

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

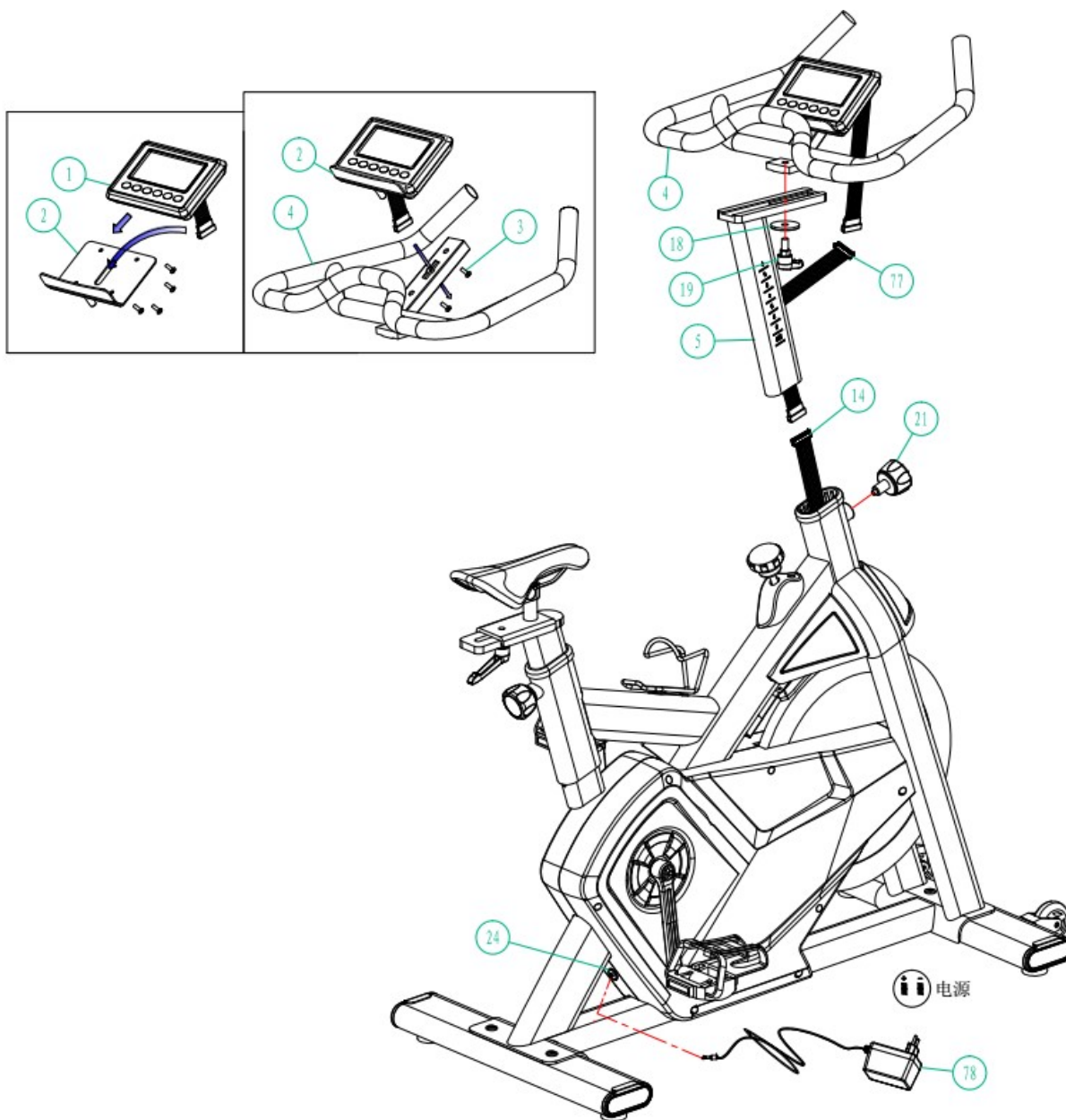


Krok 3

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 tablet (2) k madlům (4) pomocí 2 šroubů (3) a nasadte počítač (1).

Připevněte madla (4) na držák madel (5) pomocí podložky (18) a kolíku (19). Spojte kabely (77) a senzory (14) a připojte k počítači. Aretační šroub(kolík) doporučujeme namazat vazelínou.

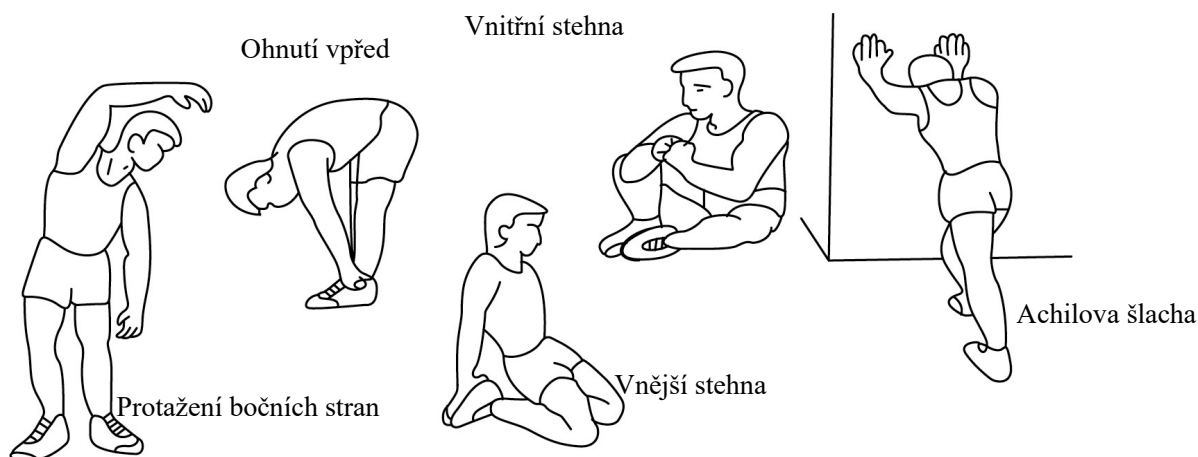
Připevněte držák počítače (5) k hlavnímu rámu pomocí kolíku (21) a nastavte požadovanou výšku.

Připojte adaptér (78) a zapojte jej do elektrické zásuvky DC (24).

Cvičební instrukce

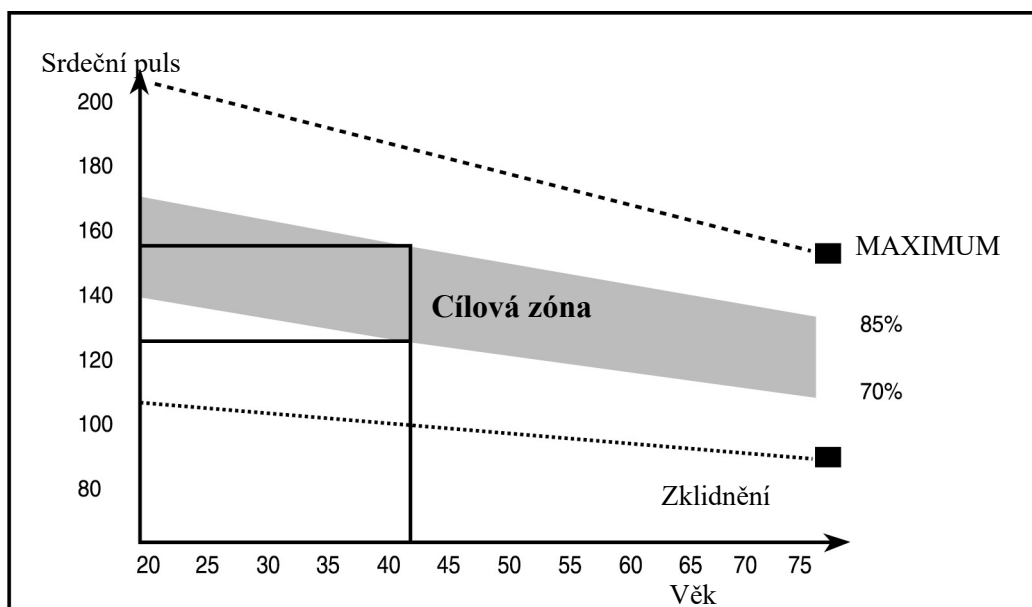
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připrav svaly na vykonání zátěže. Přejdete 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 15-20 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.

Počítač SM1594-67 a iConsole+ App

Funkce displeje

Položka	Popis
TIME - čas	.Zobrazuje čas cvičení .Rozmezí 0:00 ~ 99:59
SPEED - rychlost	.Zobrazuje rychlost jízdy .Rozmezí 0.0 ~ 99.9
DISTANCE - vzdálenost	.Zobrazuje ujetou vzdálenost .Rozmezí 0.0 ~ 99.9
CALORIES - kalorie	.Zobrazuje počet spálených kalorií .Rozmezí 0 ~ 999
PULSE - puls	.Zobrazuje váš srdeční puls během cvičení. .Pokud nastavíte cílový puls a ten je přesáhnut, ozve se alarm
RPM – otáčky za minutu	.Počet otáček za minutu během jízdy .Rozmezí 0 ~ 999
WATT	.Spotřeba energie Během programu watt jsou hodnoty přednastaveny (nastavitelné rozmezí 0~350)
MANUAL -manuál	.Manuální nastavení cvičení
PROGRAM	.Výběr z programů: Beginner- začátečník, Advance-pokročilý a Sporty-sportovní
CARDIO	.Nastavený cíl rozmezí srdečního tepu

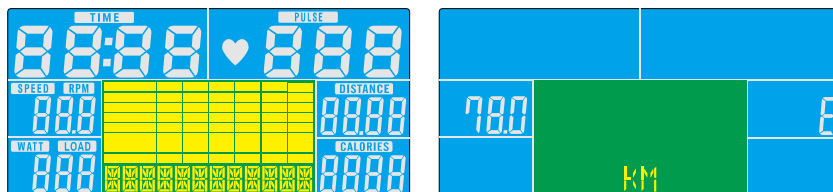
Tlačítka

Položka	Popis
Up - nahoru	Zvyšuje zátěž Slouží k výběru nastavení
Down - dolů	Snižuje zátěž Slouží k výběru nastavení
Mode	Potvrzení výběru nebo nastavení
Reset	Držte po dobu 2 vteřin pro vymazání hodnot. Pokud je cvičení zastaveno, slouží pro návrat do hlavního menu
Start/ Stop	Spustí nebo ukončí cvičení
Recovery - obnova	Test obnovy srdečního pulsu.
Body fat – tělesný tuk	Změří % tělesného tuku v těle a vypočítá BMI.

Funkce:

Zapnutí

Počítač se automaticky spustí po zaznamenání pohybu nebo stiskem displeje. Po 4 minutách nečinnosti se počítač přepne do režimu spánku a všechny naměřené hodnoty se vymažou.

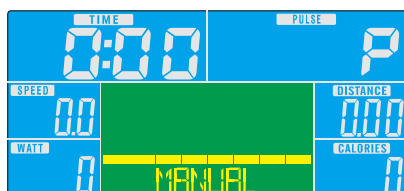


Výběr cvičení

Stiskněte UP (nahoru) nebo Down (dolů) pro výběr programu Manual - manuál → Beginner-začátečník → Advance-pokročilý → Sporty-sportovní → Cardio → Watt

Manuální mód

Stiskněte START a v hlavním menu vyberte Manual.



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Manual, potvrďte výběr stiskem Mode. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME-času, DISTANCE-vzdálenosti, CALORIES-kalorií, PULSE-pulsu a stiskněte MODE pro potvrzení.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN nastavte úroveň.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Mód začátečníka (Beginner Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Beginner a potvrďte výběr stiskem Mode.

Stiskněte UP a DOWN pro nastavení TIME-času.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN nastavte úroveň.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Mód pokročilý (Advance Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Advance a potvrďte výběr stiskem Mode.

Stiskněte UP a DOWN pro nastavení TIME-času.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN nastavte úroveň.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Sportovní (Sporty Mode)



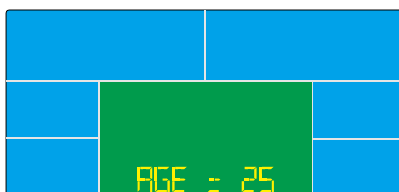
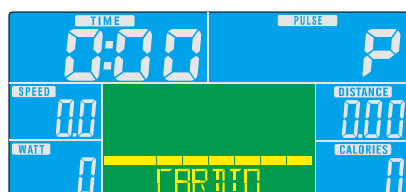
Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Sporty a potvrďte výběr stiskem Mode.

Stiskněte UP a DOWN pro nastavení TIME-času.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN nastavte úroveň.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Kardi (Cardio Mode)



Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Cardio a potvrďte výběr stiskem Mode.

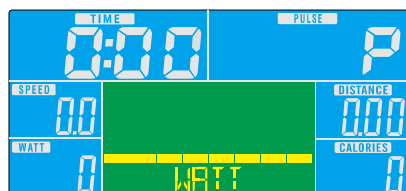
Stiskněte UP nebo Down pro výběr maxima srdečního pulsu 55%.75%.90% nebo konkrétní hodnotu pulsu (TARGET H.R.) (přednastaveno: 100).

Stiskněte UP a DOWN pro nastavení TIME-času.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN nastavte úroveň.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Watt Mode



1. Stiskněte UP nebo DOWN pro výběr programu a vyberte Watt a potvrďte výběr stiskem Mode.

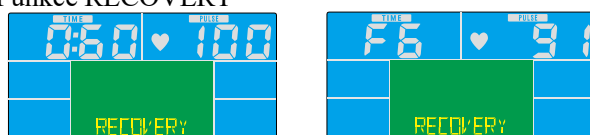
2. Stiskněte UP a DOWN pro nastavení Watt (přednastaveno: 120)

3. Stiskněte UP a DOWN pro nastavení TIME-času.

Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Pomocí UP nebo DOWN změňte hodnotu watt.

Stiskem START/STOP cvičení ukončíte. Stiskem RESET se vrátíte do hlavního menu.

Funkce RECOVERY



Tato funkce spočítá schopnost obnovy vašeho srdečního tepu. Hodnoty jsou na stupnici mezi F1 až F6 (F1 znamená nejlepší a F6 nejhorší). Pro spuštění měření stiskněte 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. Pravidelným cvičením se bude vaše obnova pulsu zlepšovat.

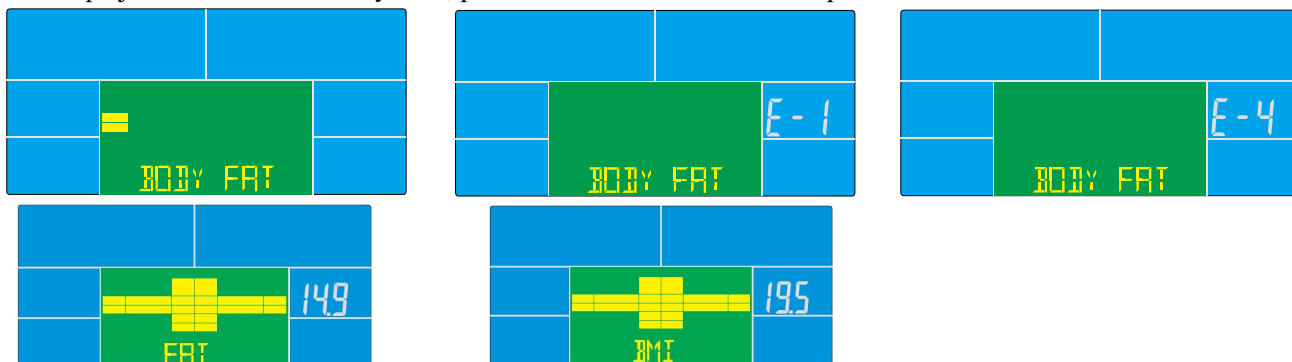
(Stiskněte RECOVERY pro návrat do hlavního menu.)

Tělesný tuk (BODY FAT)

1. Pokud je cvičení zastaveno STOP, stiskněte tlačítko BODY FAT a zahájíte měření tělesného tuku v těle.
2. Počítač vás vyzve, abyste zadali GENDER-pohlaví, AGE-věk, HEIGHT-výšku, WEIGHT-váhu a poté začne měřit.

Během měření je nutné držet obě dlaně na senzorech pulsu a na displeji se bude zobrazovat “-- ” “ --” po dobu 8 vteřin dokud nebude měření ukončeno.

4. Displej zobrazí BODY FAT symbol, procento tuku v těle a vaše BMI po dobu 30 vteřin.



5. Error hláška:

*Pokud displej zobrazuje “---- ” “ ----”--znamená to, že nedržíte správně senzory pulsu.

*E-1--Pokud není zaznamenán signál pulsu.

*E-4--Se zobrazí, pokud je procento tuku FAT% menší než 5 nebo přesahuje 50 a BMI je menší než 5 nebo přesahuje 50.

iConsole+ Aplikace

Zapněte Bluetooth připojení na tabletu, vyhledejte počítač a stiskněte ,connect“. (heslo je: 0000)

Zapněte iconsole+ app na tabletu a spusťte cvičení na tabletu.





Poznámka:

1. Když je počítač připojen na tablet přes Bluetooth, displej počítače se vypne.
2. Když odpojíte tablet a vypnete Bluetooth,, displej počítače se znovu zapne.

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