

Uživatelský manuál Spinningové kolo ASTRA (HB-8274C)



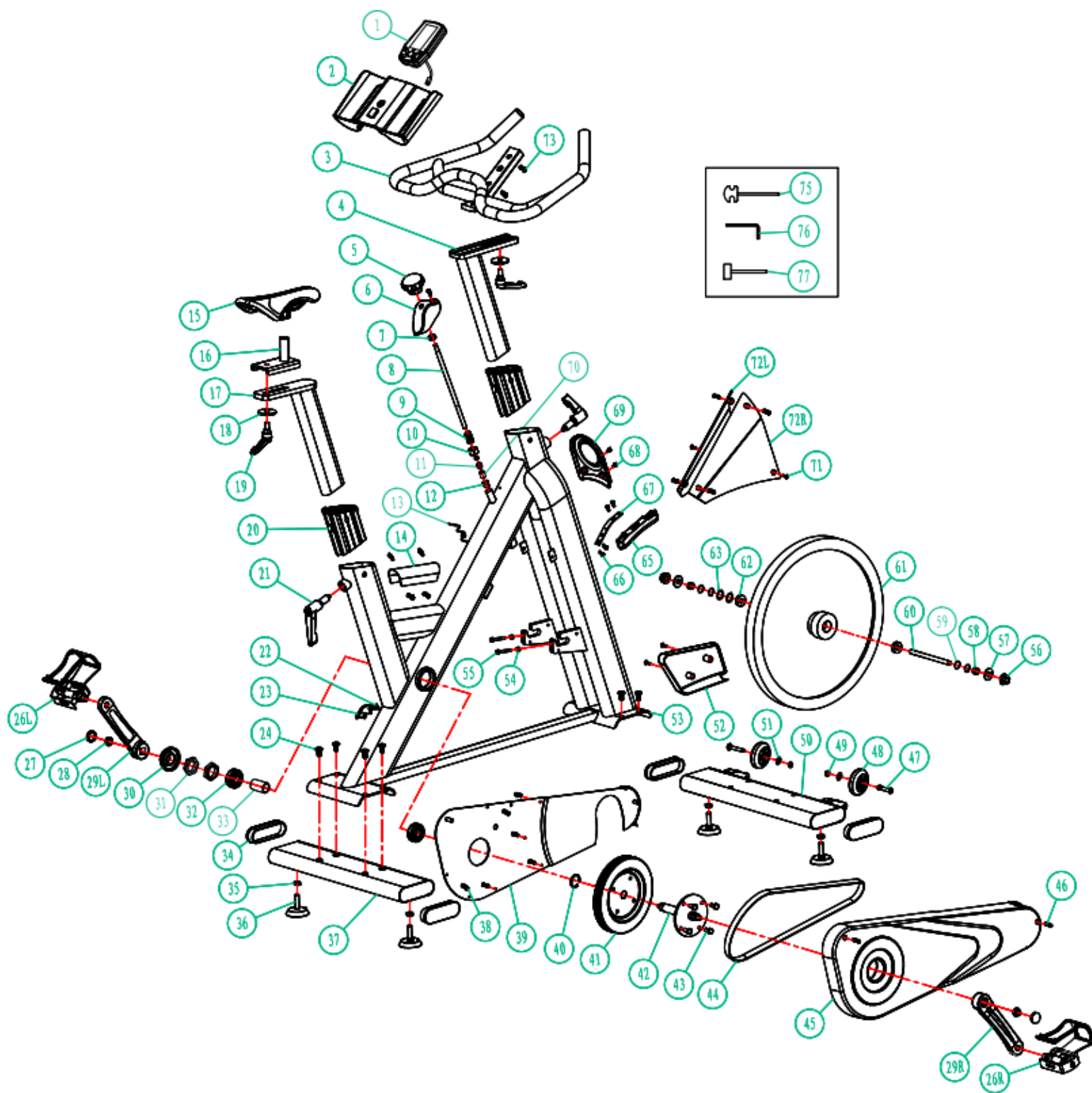
Bud'te zdraví, bud'te fit

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 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. 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



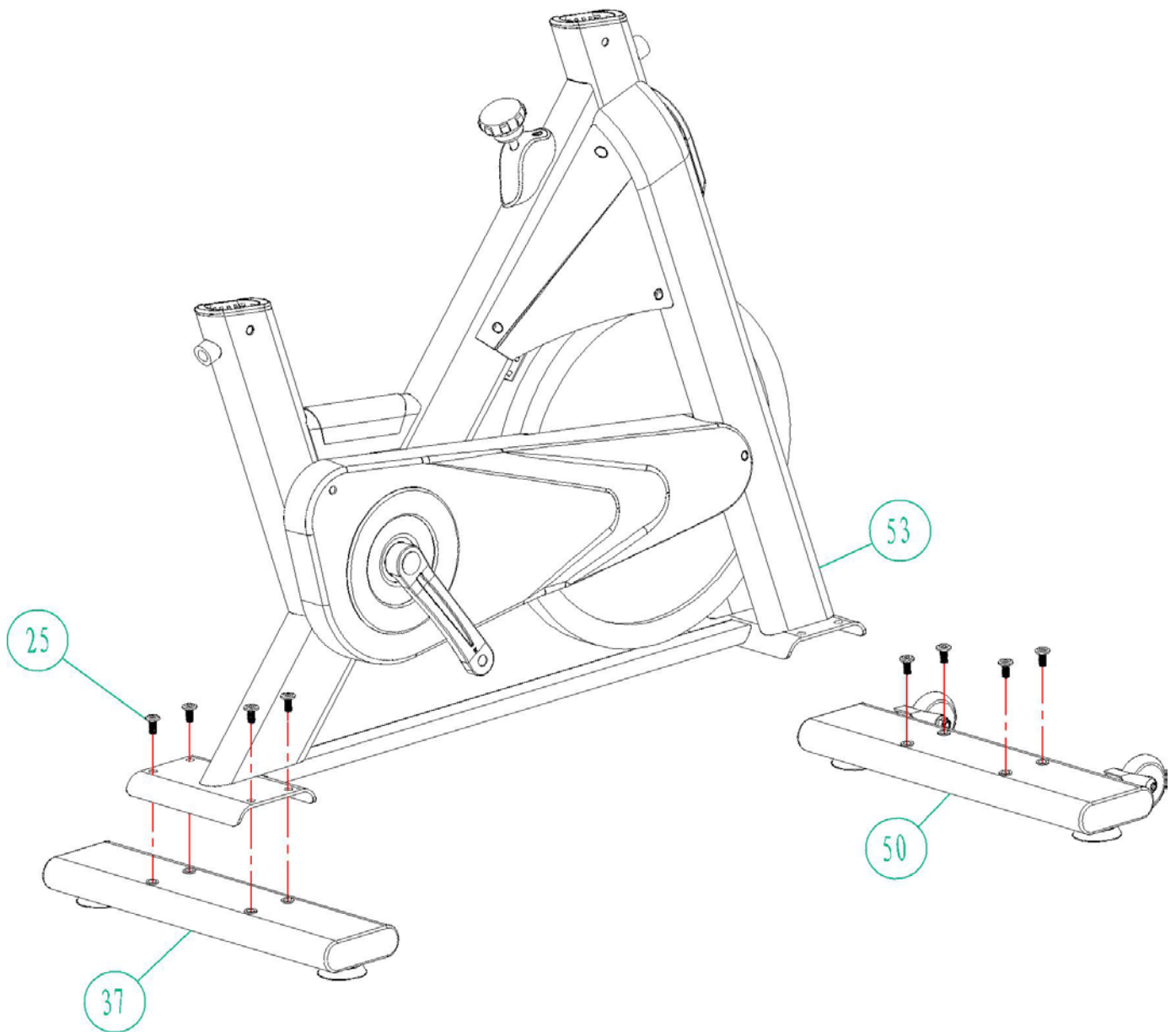
Kusovník

Číslo	Popis	Ks
1	Computer	1 PC
2	Bottle cage	1 PC
3	Handlebar	1 PC
4	Handlebar post	1 PC
5	Brake knob	1 PC
6	Brake trim cover	1 PC
7	Hexagon nut M8	2 PCS
8	Brake bar ϕ 10x290	1 PC
9	Spring Φ 14x Φ 1.8x31.5L	1 PC
10	Square nut M10xP1.0 16x16x20	1 PC
11	Cap nut M10	1 PC
12	Brake bushing ϕ 16	1 PC
13	Sensor cable	1 PC
14	non-slip mat	1 PC
15	Seat	1 PC
16	Slider	1 PC
17	Seat post	1 PC
18	Washer ϕ 10.5x ϕ 38x4T	2 PCS
19	Knob M10	2 PCS
20	Tube clamp	2 PCS
21	Knob M16	2 PCS
22	Stopper ϕ 11.5	2 PCS
23	Sensor	1 PC
24	Step screw	8 PCS
26	Pedal (L+R)	1 SET
27	Crank plug	2 PCS

28	Flange nut M10	2 PCS
29	Crank (L+R)	1 SET
30	Alex bushing PVC	1 PC
31	Hexagon nut	2 PCS
32	Bearing 6005	2 PCS
33	Alex pipe	1 PC
34	End cap 40x120	4 PCS
35	Hexagon nut M10	4 PCS
36	Foot pad	4 PCS
37	Rear tube	1 PC
38	Screw M4.2x19	11 PCS
39	Chain Cover (inner)	1 PCS
40	Snap ring ϕ 25	2 PCS
41	Belt pulley ϕ 200 5PK	1 PC
42	Axle ϕ 25x157	1 PC
43	Hexagon screw M8x15	4 PCS
44	Belt 1310 5PK	1 PC
45	Chain Cover (outer)	1 PC
46	Screw M4x20	6 PCS
47	Hexagon screw M8x38	2 PCS
48	Moving wheel ϕ 76	2 PCS
49	Nylon nut M8	2 PCS
50	Front tube	1 PC
51	Flat washer	2 PCS
52	Cover L	1 PC
53	Main frame	1 PC
54	Hexagon screw M6	2 PCS
55	Hexagon screw M6x50	2 PCS
56	Flange nut M12	2 PCS

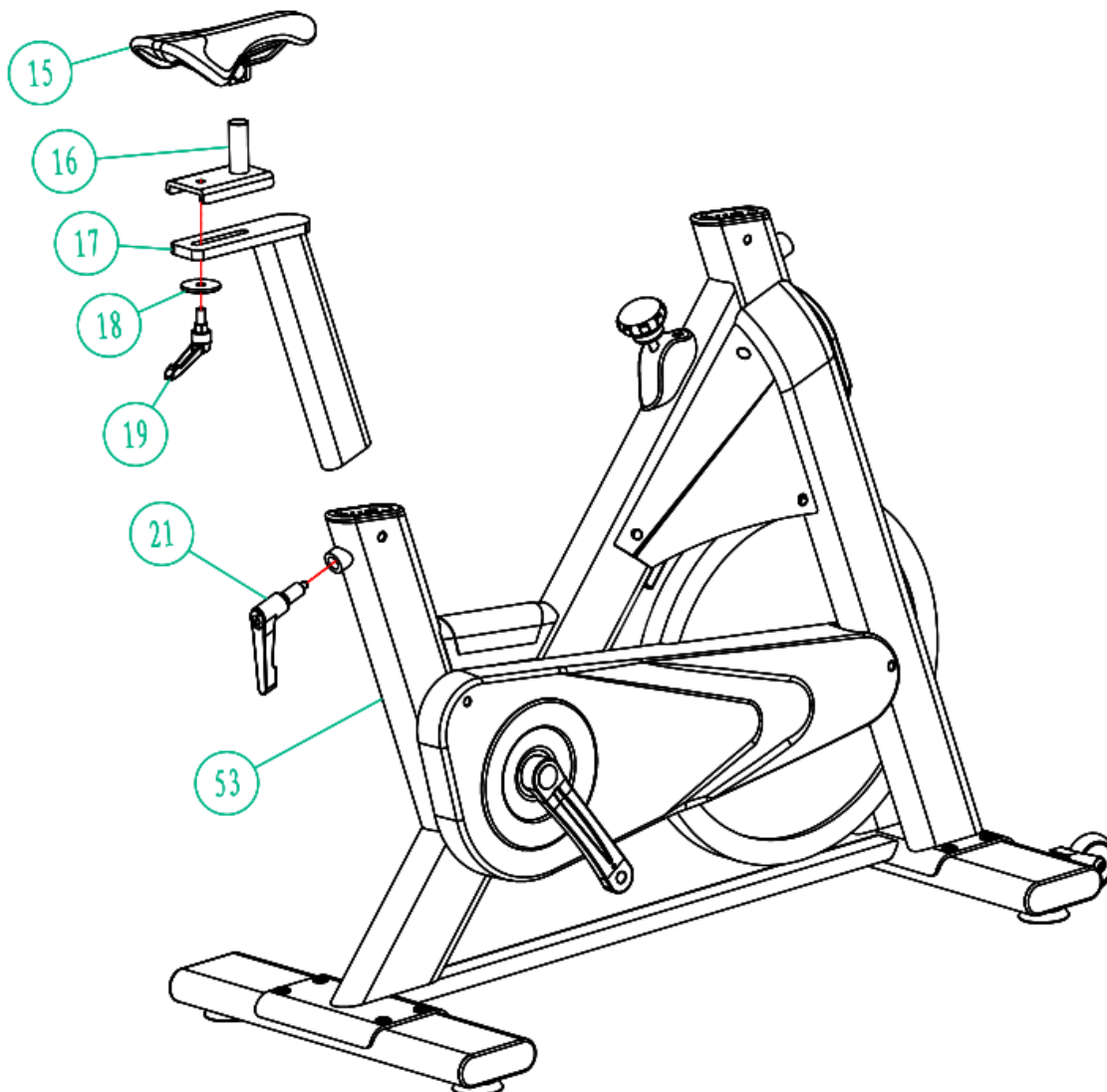
57	Washer $\phi 12 \times \phi 20 \times 1.5T$	2 PCS
58	Drive pipe $\Phi 12 \times \phi 15 \times 9mm$	2 PCS
59	Hexagon screw M12x6T	1 PC
60	Flywheel axle $\phi 12 \times 149$	1 PC
61	Flywheel 25kg	1PC
62	Bearing 6301	2 PCS
63	Washer $\phi 12 \times \phi 16 \times 1.5T$	2 PCS
65	Brake pad	1 PC
66	Hexagon screw M5x8	2 PCS
67	Brake shrapnel 1.5T	1 PC
68	Screw M5x8	6 PCS
69	Front cover	1 PC
70	Hexagon screw M10	1 PC
71	Screw	6 PCS
72	Cover(L+R)	1 SET
73	Screw M5	2 PCS
75	Harpoon wrench	1 PC
76	Hexagon wrench	1 PC
77	Spcket wrench	1 PC

Montážní instrukce



Krok 1

Připojte zadní podpěru (37) k hlavnímu rámu (53) pomocí šroubů (25).
Připojte zadní podpěru (50) k hlavnímu rámu stejným způsobem.

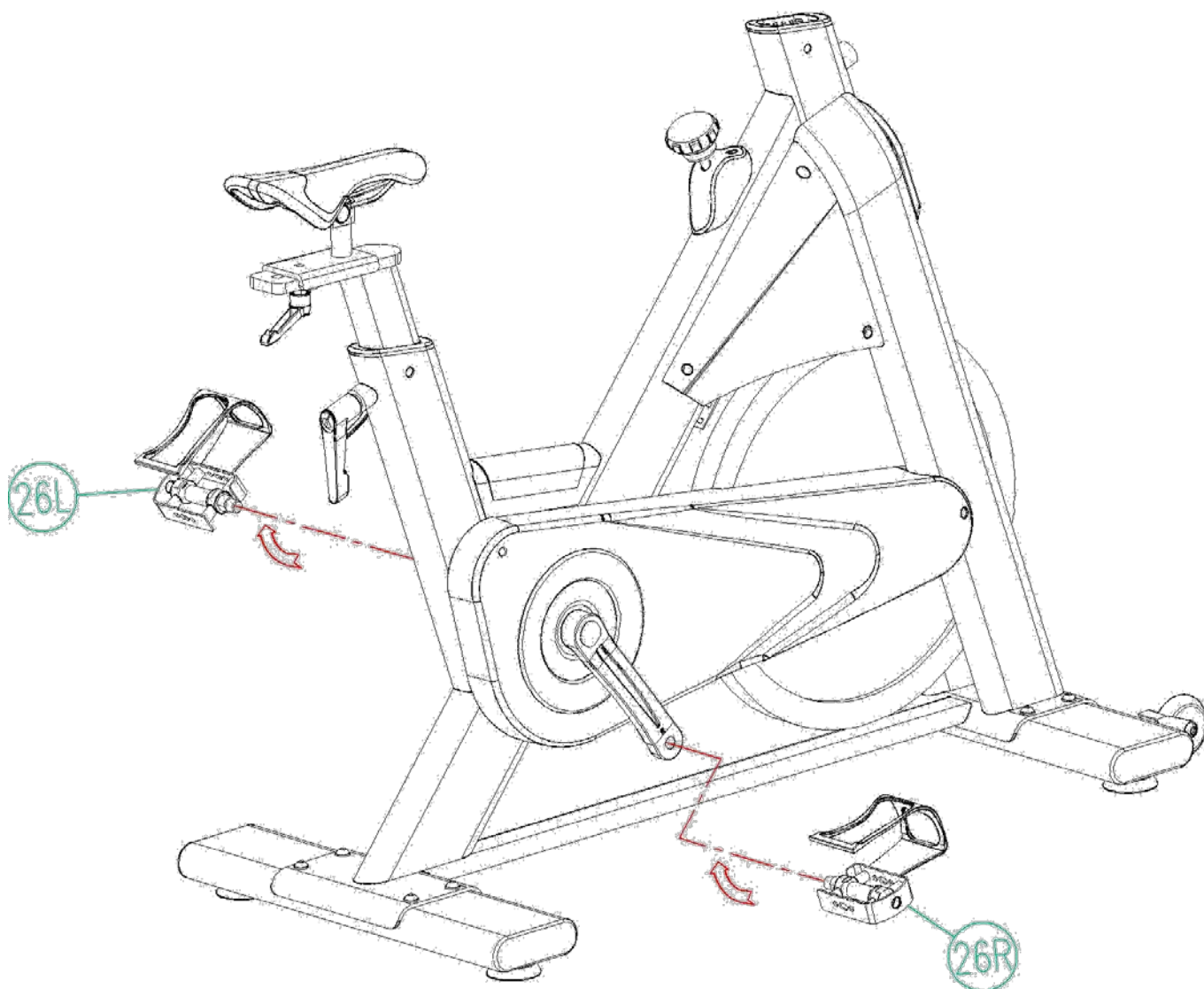


Krok 2

Nasaďte držák sedla (17) na hlavní rám (53) a pomocí kolíku nastavte požadovanou výšku (21).

Nasaďte posuvník (16) na držák sedla (17) a připevněte podložkami (18) a kolíkem (19).

Nasaďte sedlo (15) na posuvník (16) a zajistěte.

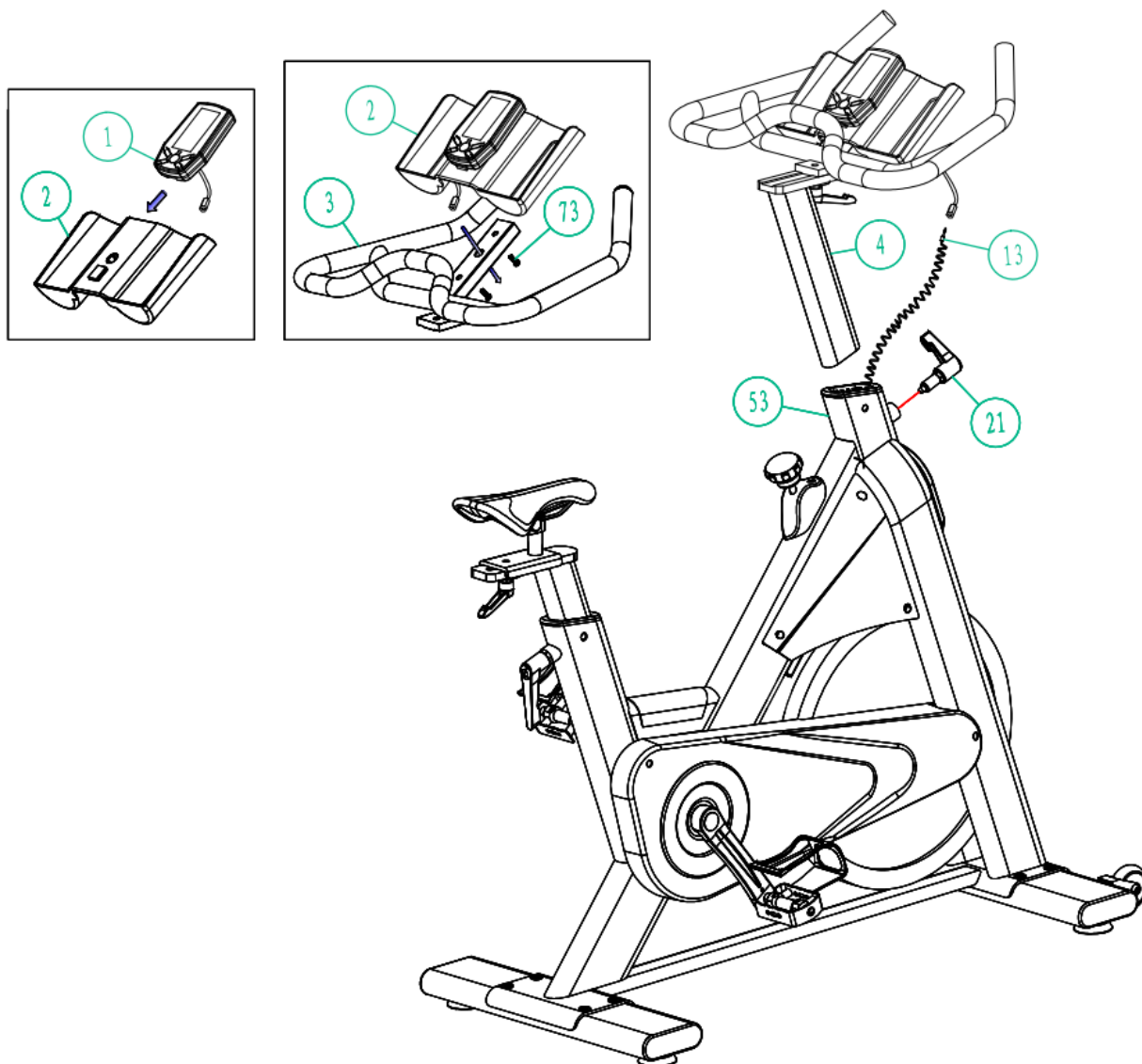


Krok 3

Pedály (26L and 26R) levý a pravý jsou označeny "L" and "R".

Nasaďte 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

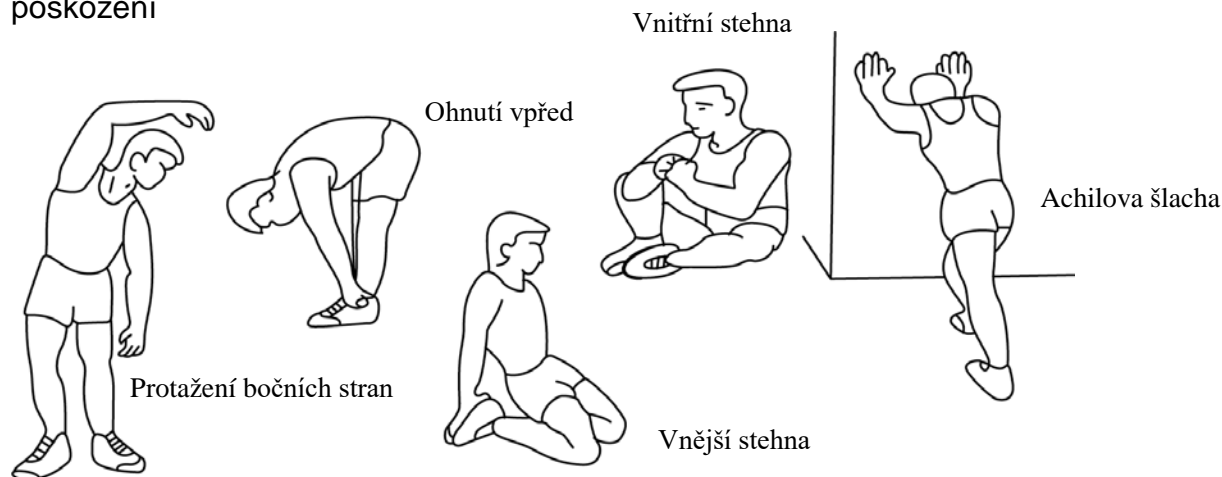
Připevněte madla (3) na držák madel (4) pomocí podložek a kolíku. Připevněte držák počítače (2) k madlům (3) pomocí dvou šroubů (73). Počítač (1) nasuňte na držák (2) a připojte kabel senzorů (13) k počítači (1). Nakonec nasadte držák madel na hlavní rám (53) a pomocí kolíku (21) nastavte správnou výšku.

Nyní je vaše kolo připraveno k použití.

Cvičební instrukce

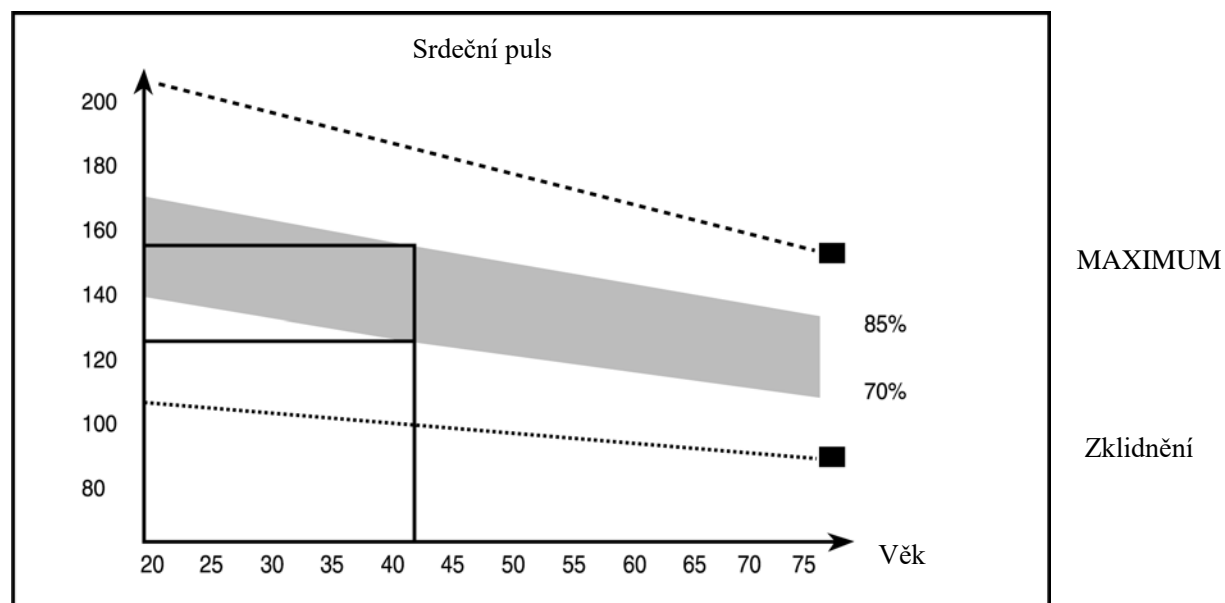
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. 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 pulsů pro neefektivnější 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 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