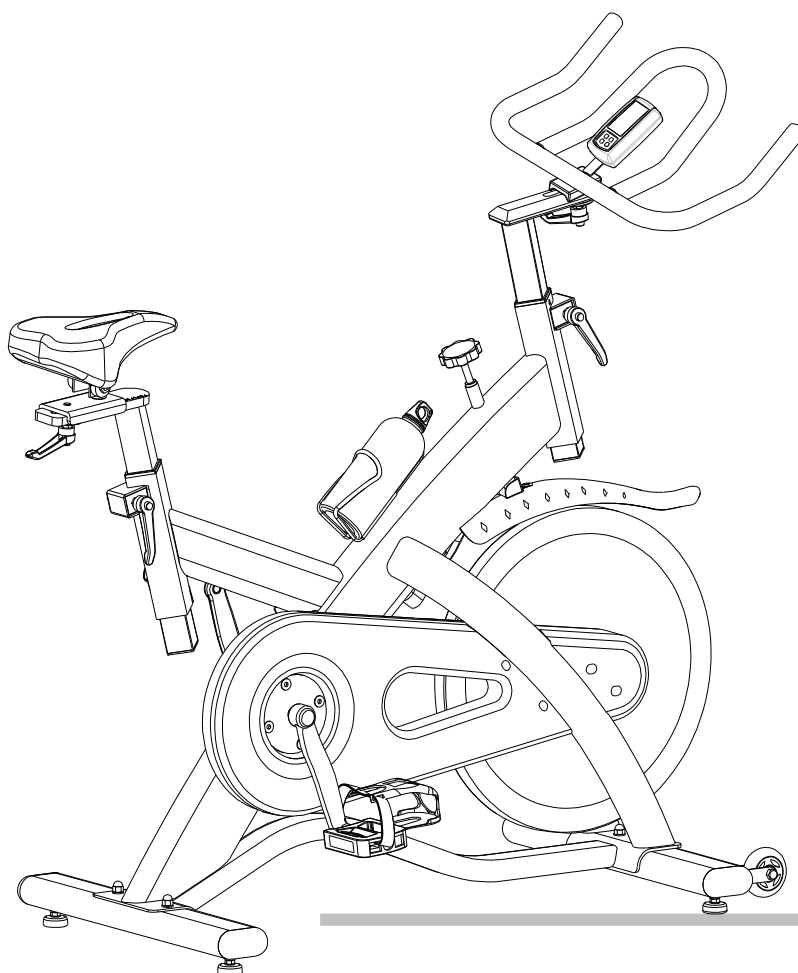


# HOUSEFIT

## CYKLOTRENAŽÉR HB-8221 Tosca

### Uživatelský manuál

---



**Bud'te zdraví, bud'te fit!**

Drazí zákazníci,

přečtěte si velmi pečlivě tyto instrukce před zahájením používání stroje. Naleznete zde velmi důležité bezpečnostní informace o vašem spinningovém kole.

Důležitá bezpečnostní opatření

Přečtěte si následující upozornění před sestavováním a provozováním stroje.

1. Přístroj udržujte z dosahu dětí a domácích mazlíčků. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti stroje.
2. Handicapované a postižené osoby mohou přístroj používat pouze za dozoru lékaře či kvalifikovaného zdravotnického personálu.
3. V případě závratí, nevolnosti, bolesti na hrudi nebo jiných neobvyklých příznaků ihned přestaňte cvičit. Konzultujte své příznaky s lékařem.
4. Před zahájením tréninku odstraňte veškeré věci a nábytek v okruhu 2 metrů od stroje. Kolem stroje neumísťujte žádné ostré předměty.
5. Umístěte stroj na čistý rovný povrch daleko od vody a vlhkosti. Stroj postavte na podložku, aby byl stabilnější a zároveň zabráníte poškození podlahy.
6. Stroj používejte jen k účelům, ke kterým je určený a podle instrukcí v tomto manuálu. Nepoužívejte žádné jiné příslušenství ke stroji, než je doporučeno výrobcem.
7. Sestavujte stroj přesně popisu v tomto manuálu.
8. Zkontrolujte všechny šrouby a spoje před prvním použitím stroje a ujistěte se, že je v bezpečném stavu.
9. Pravidelně přístroj kontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte součástkám, které podléhají největšímu opotřebování např. spojky, kolečka. Poškozené části musí být okamžitě vyměněny. Jen takto můžeme zaručit bezpečné použití stroje. Poškozený stroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
10. Nikdy na stroji necvičte, pokud správně nefunguje.
11. Na stroji může cvičit pouze jedna osoba.
12. Nepoužívejte čisticí pomůcky s drsným povrchem. Odstraňte pot z přístroje ihned po ukončení cvičení.
13. Vždy cvičte ve vhodném oblečení a sportovní obuvi.
14. Před zahájením tréninku se rozcvičte a protáhněte.
15. Výkon stroje se zvyšuje s rostoucí rychlostí a naopak. Stroj je vybaven kolíkem k nastavení výše odporu.

**UPOZORNĚNÍ: Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Tohle obzvláště důležité u osob starších 35 let nebo s dřívějšími zdravotními komplikacemi. Přečtěte si všechny instrukce před použitím spinningového kola, jinak nebude brána žádná zodpovědnost za případná zranění osob nebo poškození majetku používáním toho stroje.**





Číslo	Název	Množství	Specifikace
1	Zarážka	4	viz. originální návod
2	Matice	4	
3	Kulatý šroub	4	
4	Zadní stabilizér	1	
5	Krytka 1	4	
6	Plochá podložka	4	
7	Vyklenutá matice	4	
8	Pedál	1	
9	Přední stabilizér	1	
10	Hlavní rám	1	
11	L knoflík	3	
12	Fixní matice	1	
13	Fixní matice	1	
14	Nylon matice	3	
15	Plochá podložka	1	
16	Vertikální držák sedadla	1	
17	Držák sedadla	1	
18	Sedadlo	1	
19	Držák rukojeti	1	
20	Šroub 1	2	
21	Kolo	2	
22	Zamykací matice	6	
23	Ložisko	4	
24	Krytka	3	
25	Rukojeť	1	
26	Plastový návlek	3	
27	Láhev	1	
28	Držák lahve	1	
29	Plochá podložka	2	
30	Šroub	12	
31	Venkovní krytka řetězu	1	
32	Pás	1	
33	Krytka	2	
34	Matice	2	
35	Šroub	4	
36	Pravá hřídel	1	
37	Kolo řetězu	1	
38	Vnitřní krytka řetězu	1	
39	Šroub	7	
40	Setrvačník	1	
41	Ložisko	2	
42	Osa	1	
43	Krátká fixní tuba	1	
44	Dlouhá fixní tuba	1	
45	Fixní matice	1	
46	Levá hřídel	1	
47	Krytka	1	
48	Levá malá krytka	1	
49	Fixní matice	3	
50	Hřídel	1	
51	Ložisko	2	
52	Pravá malá krytka	1	
53	Knoflík kontroly napětí	1	
54	Pružina	1	

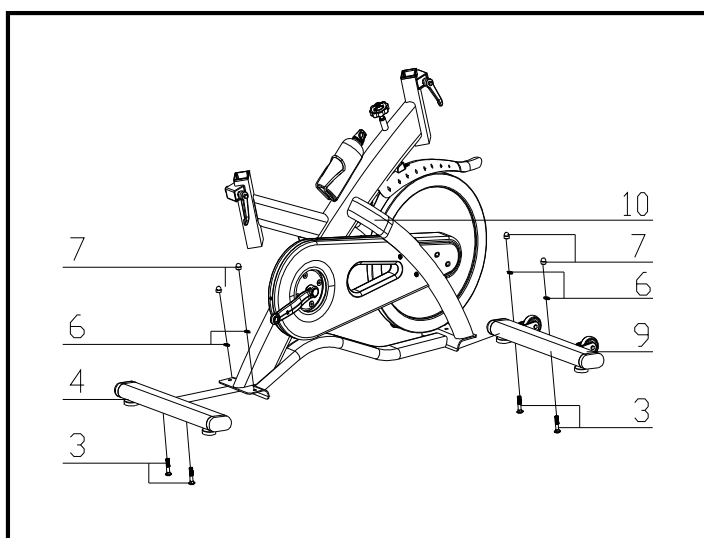
55	Fixní matice	1	
56	Pružina	1	
57	Plochá podložka	1	
58	Vyklenutá matice	1	
59	Krytka řetězového kola	1	
60	Plastová podložka	1	
61	Šroub	1	
62	Nastavitelný kov	1	
63	Blok	1	
64	Vlněný blok	1	
65	Plochá podložka	4	
66	L kolík	1	
67	Pružina	3	
68	Počítač	1	
69	Šroub	4	
70	Senzor	1	
71	Magnet	1	
72	Fixní rám	1	
73	Dlouhá fixní tuba	1	
74	Fixní šroub	2	
75	Matice	2	
76	Matice	2	
77	Plastová zarážka	2	
78	Pouzdro brzdy	1	
79	Šrouby	1	
80	Plochá podložka	1	
81	Plochá podložka	3	
82	Šroub	2	
83	Šroub	2	
84	Plochá podložka	2	

#### Montážní instrukce:

##### 1. Příprava

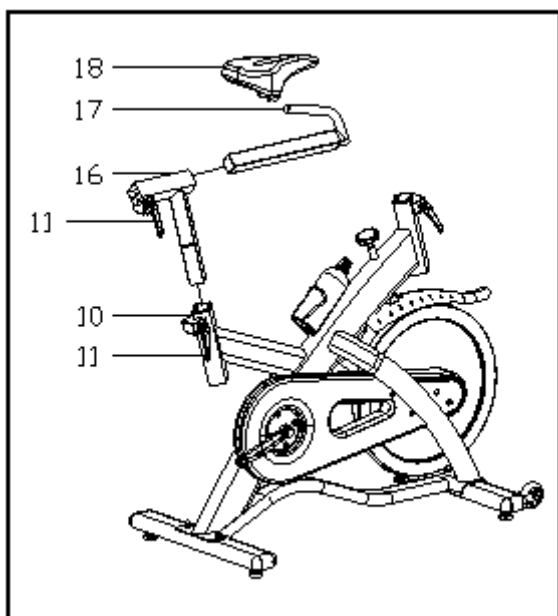
- A. Před zahájením sestavování se ujistěte, že máte na stroj dostatek prostoru.
- B. Používejte náležité nářadí pro sestavování stroje.
- C. Před sestavováním se ujistěte, že máte všechny potřebné součásti. Na výše uvedeném obrázku nákresu jsou zobrazeny všechny součásti, ze kterých je stroj složen.

Obrázek 1:



Připojte přední stabilizátor (9) k hlavnímu rámu (10) použitím dvou sad Ø8 plochých podložek (6), M8 vyklenutých matic (7) a M8\*45 kulatého šroubu (3). Připojte zadní stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (10) použitím dvou sad Ø8 plochých podložek (6), M8 vyklenutých matic (7) a M8\*45 kulatého šroubu (3).

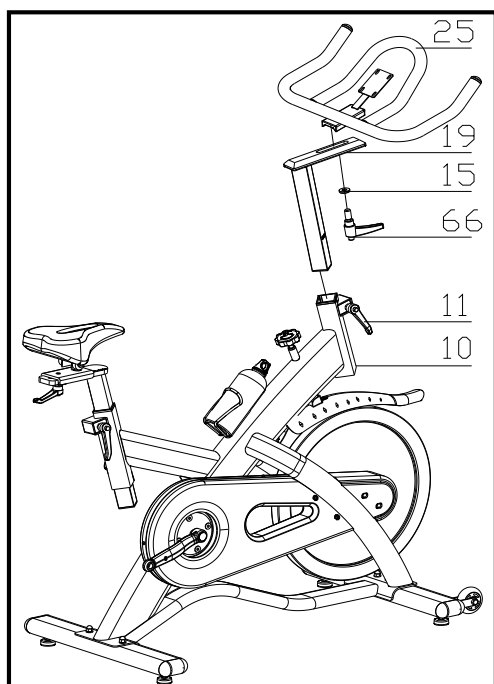
Obrázek 2:



Nasuňte vertikální držák sedadla (16) a na příslušné místo na hlavním rámu (10). Poté nasuňte vertikální držák sedadla (17) na držák sedadla (16) a upevněte L kolíkem (11). Musíte uvolnit L kolík (11) a vytáhnout. Nyní nastavíte požadovanou výšku sedadla. Pust'ete kolík a znovu utáhněte.

Nyní připevněte sedadlo (18) k držáku sedadla (17), tak, jak je zobrazeno a spojte šrouby a maticemi pod sedadlem.

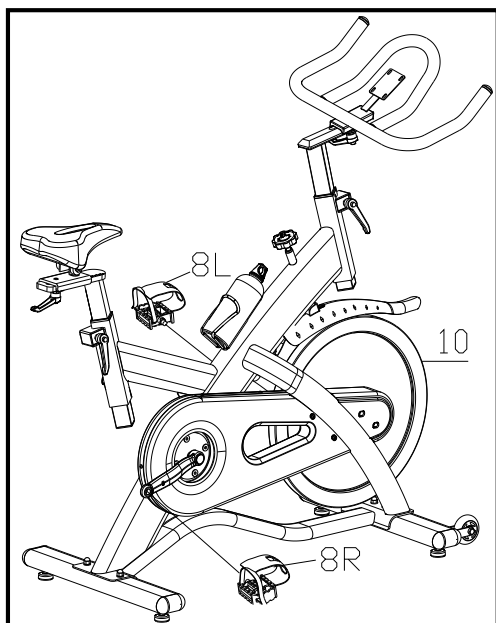
Obrázek 3:



Nasuňte držák rukojeti (19) na příslušné místo na hlavním rámu. Budete muset uvolnit nastavovací L kolík (11) a poté jej zasunout zpátky a zasunout do dírky v požadované výšce. Vraťte kolík a znovu jej utáhněte. Poté připevněte rukojeť (25) plochou podložkou (15) a L kolíkem (66).

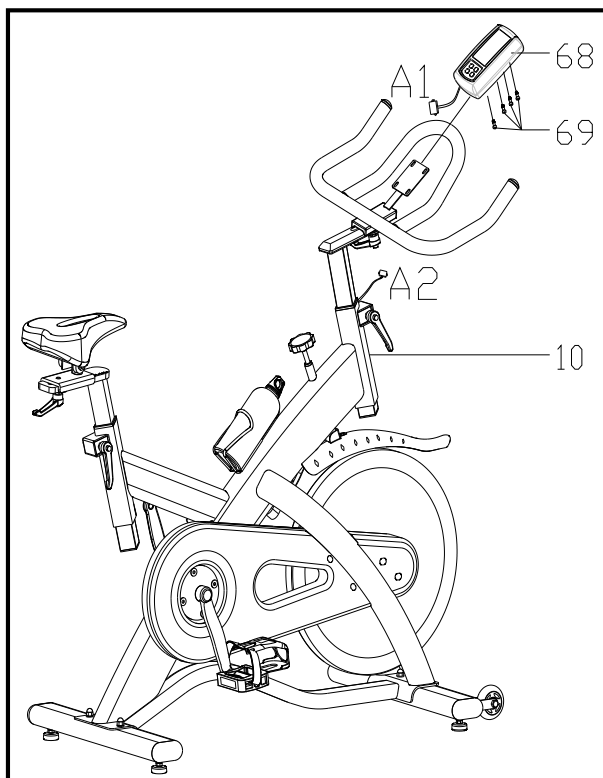
**Upozornění:** Rukojeť musí držet velmi pevně!

Obrázek 4:

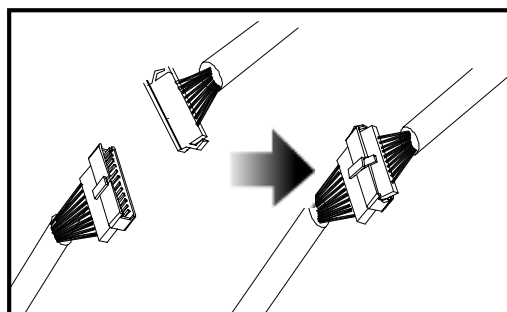


Pedály (8) jsou označeny písmeny L (levá) a R (pravá). Připojte je na příslušná místa. Pravá strana je po vaší pravé ruce během jízdy. Pravý pedál se nasazuje po směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru.

Obrázek 5:

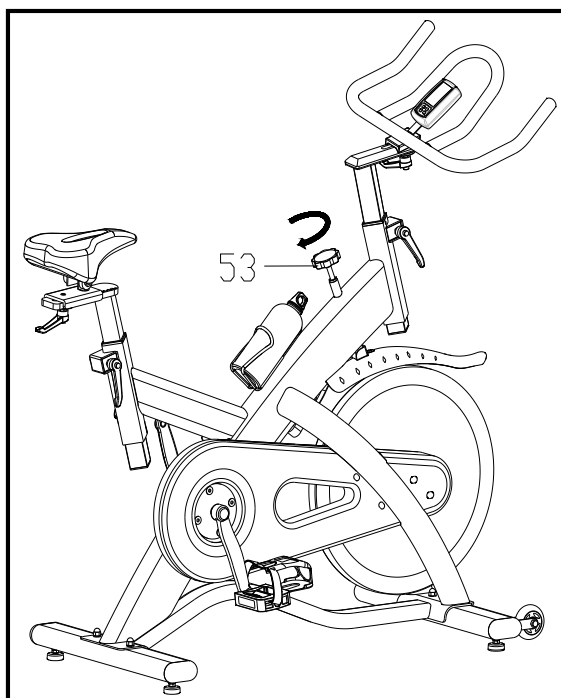


Připojte senzor A1 a A2 tak, jak je zobrazeno a nainstalujte počítač (68) na podpěru na hlavním rámu (10) za pomoci šroubů (69).





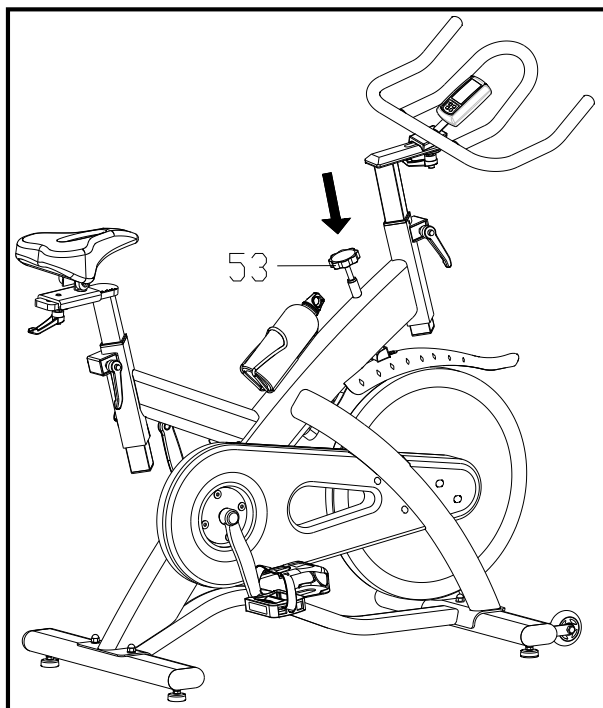
Obrázek A:



**Nastavení napětí:**

Zvyšování a snižování napětí vám nabídne variabilitu cvičení a možnost nastavení odporu stroje. Pro zvýšení napětí a odporu (vyžaduje větší úsilí při šlapání) otočte knoflík (53) (pro nastavení napětí a bezpečnost) doprava. Pro snížení napětí a odporu doleva.

Obrázek B:



**Využití bezpečnostní funkce:**

Stejný knoflík (53) má také bezpečnostní funkci, můžete jej využít kdykoliv budete chtít zastavit setrvačnick. Pro zastavení kolík stiskněte.

## Nastavení

Pro nastavení výšky sedadla uvolněte pružný kolík na vertikálním rámu a vytáhněte. Posunujte sedadlem do požadované polohy a srovnejte dírky. Poté pusťte kolík a znovu utáhněte.

Sedadlem můžete posunovat dopředu a dozadu uvolnění kolíku a podložky. Nastavte požadovanou polohu, poté srovnejte dírky a znovu utáhněte.

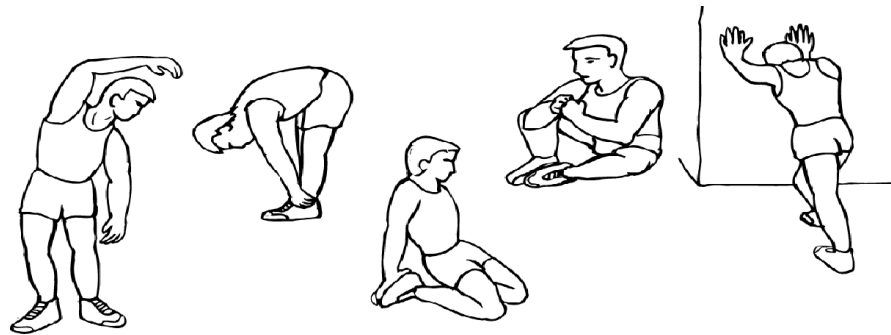
Pro nastavení výšky rukojetí uvolněte pružný kolík a poté vytáhněte. Posunujte držadlem rukojetí do požadované polohy, srovnejte dírky, utáhněte pružný kolík a poté druhý kolík.

## Instrukce ke cvičení

Využívání spinningového kola vám přinese mnoho užitku, zlepšíte svou fyzickou kondici, zpevníte svaly a spalováním kalorií můžete rychleji zhubnout.

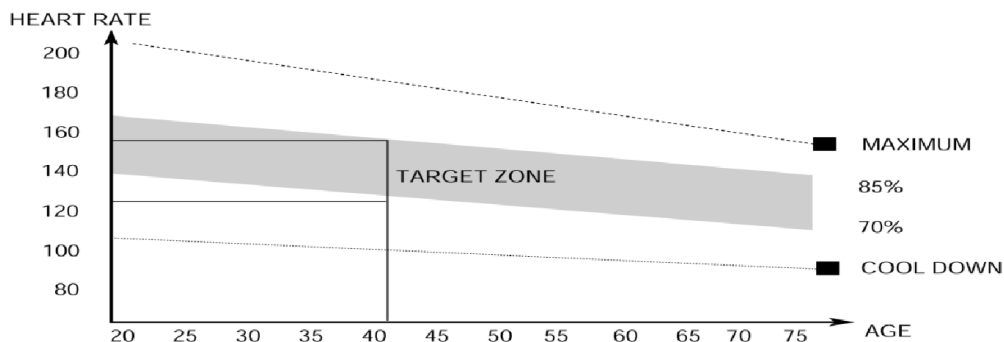
### 1. Rozcvičení

V téhle fázi připravíte své tělo ke správnému výkonu, snížíte riziko výskytu křečí a natažení svalů. Doporučujeme cviky znázorněné na obrázku. Každý cvik by měl trvat 30 vteřin, svaly nepřetahujte a při bolesti zastavte.



### 2. Cvičení

Během cvičení posilujete zejména svaly na nohách. Je velmi důležité udržovat stále stejné tempo a stejnou tepovou frekvenci. Obrázek níže zobrazuje vhodnou hodnotu srdečního tepu s ohledem na věk.



**Fáze cvičení by měla trvat nejméně 12 minut.**

Vždy začněte rozcvičkou a poté nasad'te pomalé tempo, které postupně zrychlujte až do dosažení správné tepové frekvence. Po odcvičení požadovaného času tempo zvolněte až do zastavení. Po cvičení se znovu protáhněte. Jak se bude vaše fyzická kondice zlepšovat, můžete cvičit intenzivněji. Je doporučováno cvičit nejméně 3x týdně a frekvence rovnoměrně rozdělit.

### Posílení svalů

Pro posílení svalů je nutné nastavit odpor spinningového kola. Jelikož se cvičení stává mnohem náročnějším, je potřeba vymyslet tréninkový plán, který budete dodržovat. Pro celkové zlepšení fyzické kondice je vhodné cvičit a posilovat i jiným způsobem. Ke konci cvičení můžete odpor kola zvýšit, pro větší efektivitu cvičení, je však potřeba snížit rychlost, aby zůstala vyrovnaná tepová frekvence.

### Hubnutí

Hubnutí se odvíjí od délky a intenzity cvičení. Čím déle budete cvičit, tím více kalorií spálíte. Důležitým faktorem zůstává vhodná tepová frekvence, během cvičení v požadovaných hodnotách je kalorií spalováno nejvíce.

## POČÍTAČ

### Tlačítka

MODE	Slouží k potvrzení nastavení.
SET (nastavení)	Pro nastavení hodnot času (TIME), vzdálenosti (DISTANCE), kalorií (CALORIE) a pulsu (PULSE). Delším podržením tlačítka zrychlíte posun hodnot.
RESET (vymazání)	Vymaže nastavené hodnoty. Delším stiskem po dobu 2 vteřin vymažete veškeré nastavení.
RECOVERY (obnova)	Slouží ke zjištění hodnot obnovy srdečního tepu.

### Funkce:

SCAN – Zobrazí všechny funkce čas (TIME) - vzdálenost (DISTANCE) - kalorie (CALORIE) - puls (PULSE) - otáčky za minutu v závislosti na rychlosti (RPM/SPEED)

RPM – Zobrazí hodnotu otáček šlapání za minutu. Otáčky (RPM) a rychlost (SPEED) se na displeji střídají po 6 vteřinách po zahájení cvičení

SPEED – Zobrazí uživatelskou rychlost

TIME – 1. Můžete stisknout tlačítko SET a nastavit cílový čas, který se začne odečítat v rozmezí 0:00 to 99:00, 2. Uživatel sám nastaví určitý čas, který se bude přičítat, případně se funkce spustí automaticky.

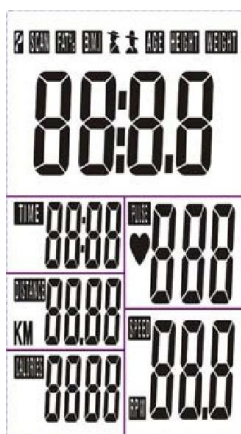
DISTANCE - 1. Můžete stisknout tlačítko SET a nastavit cílovou vzdálenost, která se začne odečítat v rozmezí 0:00 to 99:50, 2. Uživatel sám nastaví vzdálenost, která se bude přičítat, případně se funkce spustí automaticky.

CALORIES - 1. Můžete stisknout tlačítko SET a cíl spálených kalorií, které se začnou odečítat v rozmezí 0 až 9990, 2. Uživatel sám nastaví určitou hodnotu, která se bude přičítat, případně se funkce spustí automaticky.

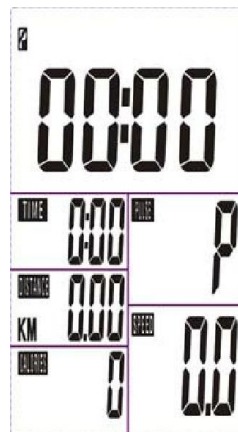
PULSE – Zobrazí puls uživatele – uživatel může nastavit cílový puls – když je cílové hodnoty pulsu dosaženo, počítač pípne

### Nastavení

1. Vložte 1,5 V baterie, poté se displeji zobrazí obrázek A a přístroj pípne. Pak následuje obrázek B.



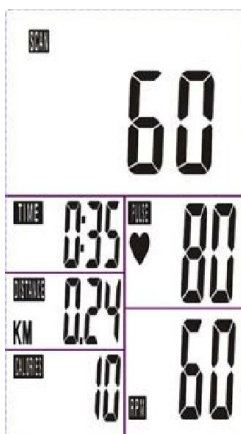
2. Dále máte



možnost

nastavit si požadované hodnoty čas (TIME)/vzdálenost (DISTANCE)/kalorie (CALORIES)/puls (PULSE). Právě nastavovaná hodnota začne blikat. Tlačítkem SET otevřete výběr a nastavíte hodnoty a stiskem MODE je potvrdíte. Nastavení všech hodnot probíhá stejným způsobem.

- Pokud žádné hodnoty nastaveny nejsou, spustí se automaticky jejich přičítání, tak jak je zobrazeno na obrázku C. Pokud je některá z hodnot nastavena, bude se odečítat a až dosáhnete cílové hodnoty, počítač bude pípat po dobu 8 vteřin a poté se hodnoty začnou od 0 přičítat. Stiskněte tlačítko MODE pro potvrzení a pokračujte v nastavování hodnot.
- V módu SCAN se v pravidelných intervalech 6-ti vteřin na displeji zobrazují hodnoty: otáčky za minutu (RPM)/rychlost (SPEED)/čas (TM)/vzdálenost (DIST)/kalorie (CAL)/puls (PULSE).

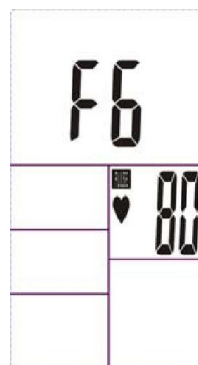
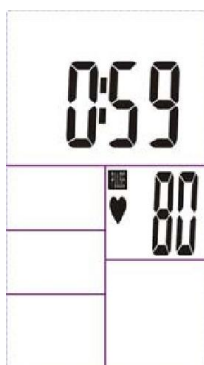


Obrázek C

- Stiskem tlačítka MODE můžete vybrat jen jednu z hodnot, kromě otáček za minut (RPM) a rychlosti (SPEED), a ta zůstane na displeji. Otáčky a rychlost se budou neustále měnit.
- Funkce obnovy (RECOVERY): Stiskem tlačítka RECOVERY aktivujete tuhle funkci. Aktivní zůstanou jen hodnoty pulsu a času, ostatní se na displeji nezobrazí. Začne se odpočítávat čas "0 : 60" a bude blikat váš puls. Když čas dosáhne 0, zobrazí se na displeji hodnota F1-F6 (F1 je nejlepší, F6 nejhorší).

F1	Perfektní
F2	Vynikající
F3	Dobrý
F4	Průměrný
F5	Podprůměrný
F6	Slabý

Displej zobrazí hodnoty na konci a na začátku měření, výsledkem je stav vaší fyzické kondice.



Pokud se během odpočítávání ztratí signál pulsu, ukáže se na displeji okamžitě F6 a měření je potřeba zopakovat.

Pokud chcete funkci ukončit dříve, než čas dosáhne 0:00, stiskněte znovu tlačítko RECOVERY.

Poznámka:

1. Pokud přerušíte trénink na dobu delší než 4 minuty, počítač se automaticky přepne do „spacího“ módu.
2. Stiskem jakéhokoliv tlačítka počítač znovu aktivujete. Pokud dojde k vyjmutí baterií, všechny naměřené hodnoty se vymažou.
3. Pokud počítač měří nepřesně, vyjměte baterie a poté vraťte zase zpět.
4. Specifikace baterií 1.5V UM-4 nebo AAA (2 kusy).