

SPORT BIKE

HB 8207 - INDIANA



Vážení zákazníci,

před začátkem používání tohoto stroje si pečlivě přečtěte následující instrukce.

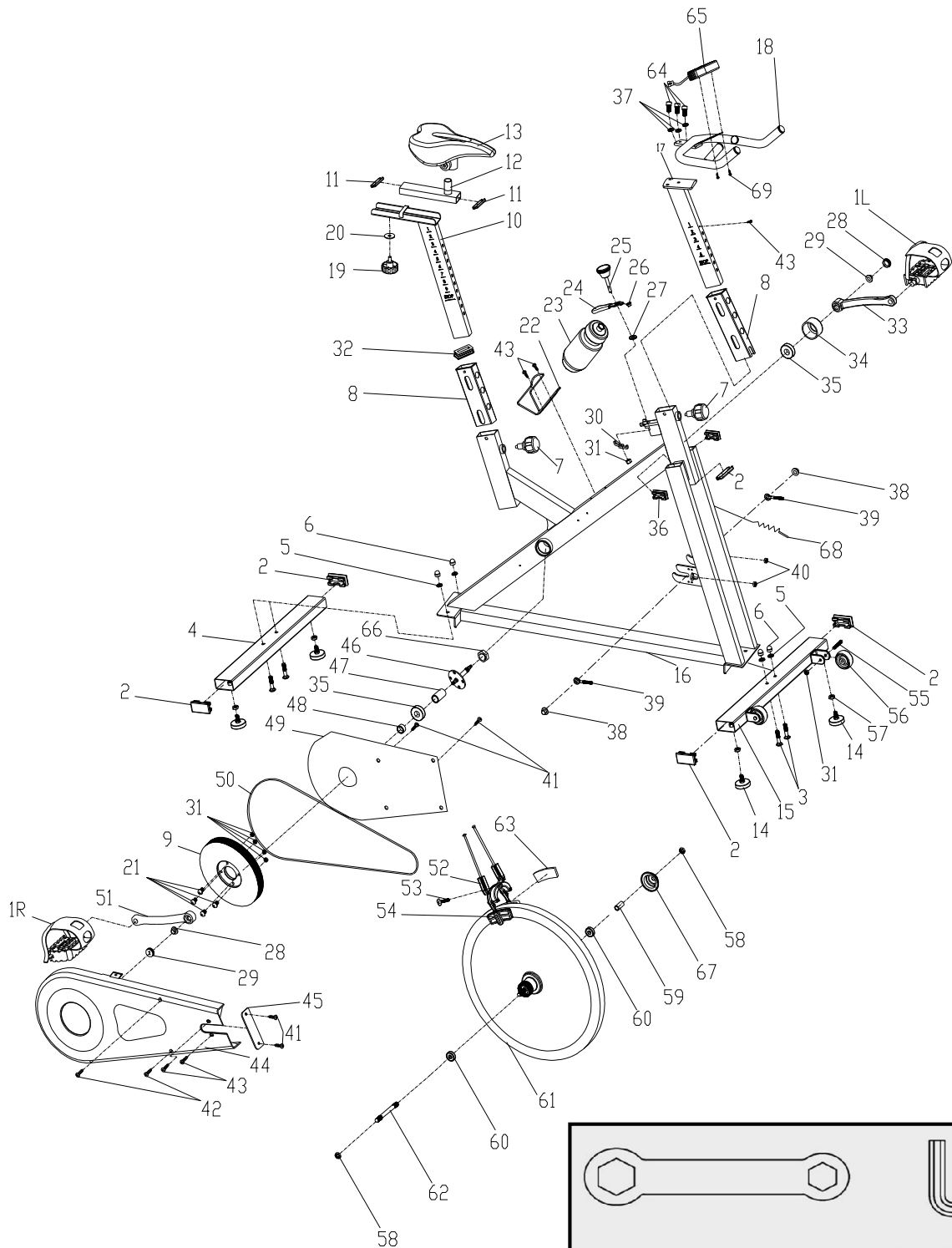
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Udržujte stroj mimo dosah dětí a zvířat. Nikdy nenechávejte děti samotné v místnosti, kde je tento stroj.
- Tělesně nebo zdravotně postižené osoby by neměly používat stroj bez předchozí návštěvy lékaře.
- Pokud během cvičení pocítíte slabost, bolest na hrudi, nevolnost nebo jiné neobvyklé příznaky, ihned přestaňte s cvičením a kontaktujte svého lékaře.
- Před zahájením cvičení se ujistěte, že v okruhu 2m kolem vás není žádná věc. Dbejte, aby stroj nepřišel do kontaktu s žádnými ostrými předměty.
- Stroj umístěte na čistou, rovnou a pevnou podlahu, mimo dosah vody a vlhka. Popřípadě vložte pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.
- Stroj nepoužívejte k jiným účelům, než je určeno. Používejte vždy jen součástky z originálního balení.
- Stroj sestavte tak, jak je popsáno v návodu.
- Před zahájením cvičení zkontrolujte, zda jsou všechny šroubky pevně dotažené.
- Pravidelně kontrolujte stav stroje, zejména ty části, které jsou nejvíce namáhané, jako kola a dotekové plochy. Poškozené části musí být ihned vyměněny. Nepoužívejte stroj, dokud nebude opraven.
- Na stroji může cvičit vždy pouze jeden člověk, nikdy ne více zároveň.
- Stroj neomývejte agresivními přípravky. Pot a prach očistěte vždy pouze vlhkým hadříkem.
- Na cvičení si vždy oblečte vhodné oblečení a obuv.
- Před cvičením proveďte vždy strečink a protahovací cviky.

VAROVÁNÍ!

Pokud chcete začít cvičit na jakémkoli stroji, měli byste nejprve prokonzultovat svůj zdravotní stav s lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let, nebo máte nějaké zdravotní problémy. Výrobce nenes žádnou zodpovědnost za zranění nebo poškození majetku tímto strojem.

SEZNAM SOUČÁSTEK



Číslo	Název	Množství	Specifikace
1L	Pedál levý	1	JD 301 L
1R	Pedál pravý	1	JD 301 R
2	Koncovka	5	60*30*1,5
3	Vratový šroub	4	M8*42
4	Zadní stabilizátor	1	svar
5	Plochá podložka	4	8
6	Klenutá matice	4	M8
7	Pružný nastavitelný šroub	2	M16*1,5
8	Plastová trubice	2	53,5*23,5,*1,5
9	Pás kola	1	200*24
10	Vertikální tyč sedla	1	svar
11	Koncovka	2	40*20*1,5
12	Sedlová část	1	svar
13	Sedlo	1	DD-2681
14	Zarážka	4	M8*25
15	Přední stabilizátor	1	svar
16	Hlavní rám	1	svar
17	Tyč na říditka	1	svar
18	Říditka	1	svar
19	Zajišťovací kolík	1	M8*15
20	Plochá podložka	1	32*8,2*2
21	Šroub	4	M8*15
22	Držák lahve	1	117*85*90
23	Lahev	1	500ml
24	Brzdová páčka	1	112*32*7
25	Nastavitelný šroub	1	40*78
26	Malý plastový kroužek	1	14*8*9
27	Plastový kroužek	2	20*9*3
28	Upevňovací matice	2	M10*1,25
29	Zahnutá koncovka	2	23*7,5
30	Ocelový plech	1	5
31	Pojistná matice	7	M8
32	Koncovka	1	53,5*23,5*1,5
33	Pravá klika	1	170*27
34	Krytka kliky	1	56*28

Číslo	Název	Množství	Specifikace
35	Ložisko	2	6004 ZZ
36	Koncovka	2	50*25*1,5
37	Pružná podložka	3	8
38	Upevňovací matice	2	M12*1,25
39	Upevňovací šroub	2	M6*57
40	Matice	2	M6
41	Šroub	4	4,2*19
42	Šroub	6	4,2*19
43	Šroub	5	4,8*13
44	Vnější kryt řetězu	1	654*263*49
45	Malý kryt řetězu	1	108*37*3
46	Osa	1	20*162
47	Dlouhá upevňovací trubka	1	25*20,5*41
48	Krátká upevňovací trubka	1	25*20,5*9
49	Vnitřní kryt řetězu	1	451*260*2
50	Pás	1	5PK53
51	Levá klika	1	170*27
52	Brzda	1	130mm
53	Šroub	1	M6*20
54	Plastová brzda	2	82*41*19
55	Šroub	2	M8*40
56	Kolo	2	50*23
57	Matice	4	M8
58	Upevňovací matice	2	M12*1,25
59	Upevňovací trubka	1	16*12,1*35
60	Ložisko	2	6001ZZ
61	Setrvačnick	1	453*72
62	Hřídel setrvačnicku	1	12*160
63	Vlněná součástka	2	78*38*6
64	Šroub	3	M8*20
65	Počítač	1	X-3544
66	Upevňovací matice	2	27*M20*1
67	Kryt setrvačnicku	1	59*35
68	Senzor	1	SR-202
69	Šroub	2	M5*10

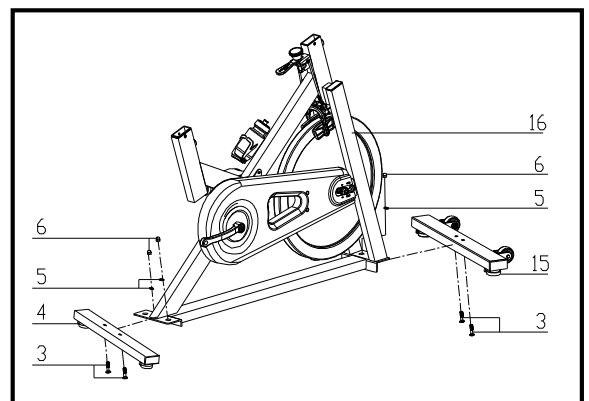
INSTRUKCE K MONTÁŽI

PŘÍPRAVA

- Před začátkem montování se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek prostoru.
- Pro montáž použijte přiložené součástky
- Před montováním zkontrolujte, zda v balení nechybí nějaké součástky.

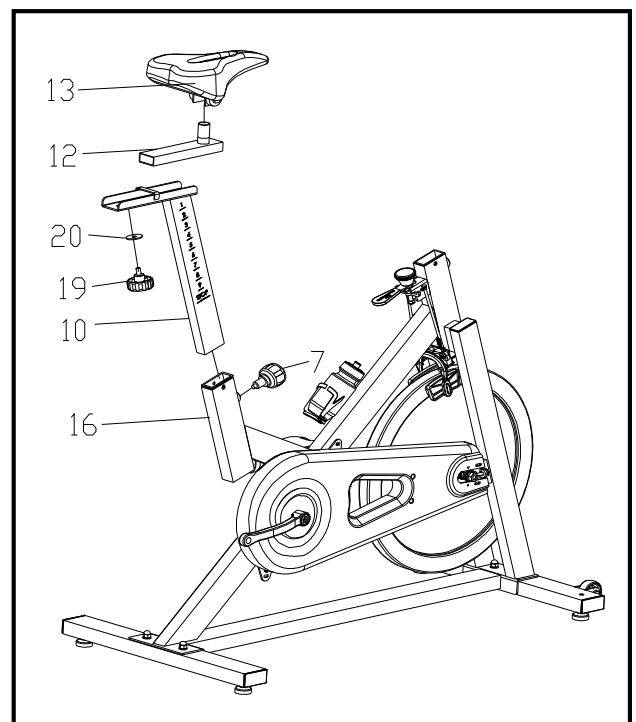
MONTÁŽ

Přípevněte přední stabilizátor (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou plochých podložek (5), klenutou maticí (6) a vratovým šroubem (3). Přípevněte zadní stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou plochých podložek (5), klenutou maticí (6) a vratovým šroubem (3).



Zasuňte vertikální tyč sedla (10) do hlavního rámu (16). Poté zasuňte sedlovou část (12) do vertikální tyče sedla (10). Sedlovou část (12) zajistěte kolíkem (19) a plochou podložkou (20). Budete muset povolit vroubkovanou část kolíku, poté zatáhněte a nastavte sedlo do požadované výšky. Kolík poté znovu utáhněte.

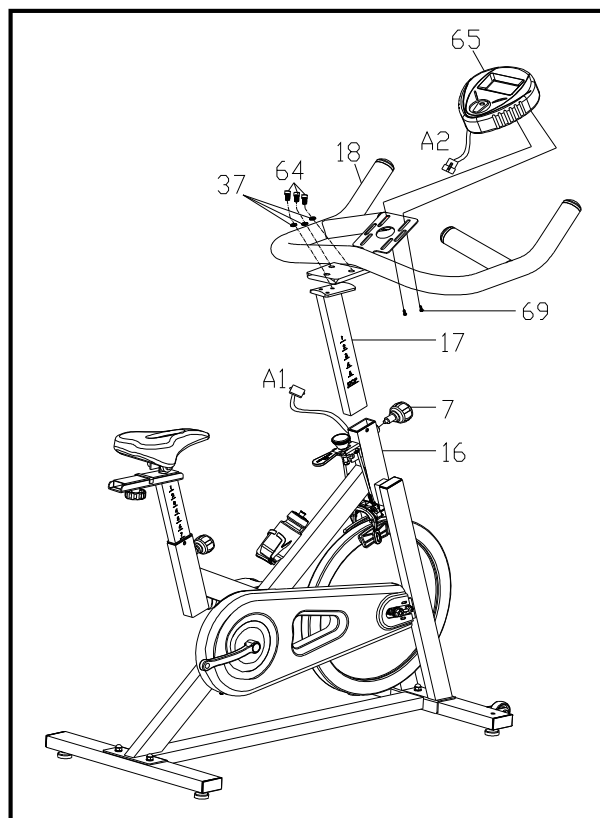
Nyní připevněte sedlo (13) k sedlové části (12) tak, jak je zobrazeno, a dotáhněte šroubky pod sedlem.



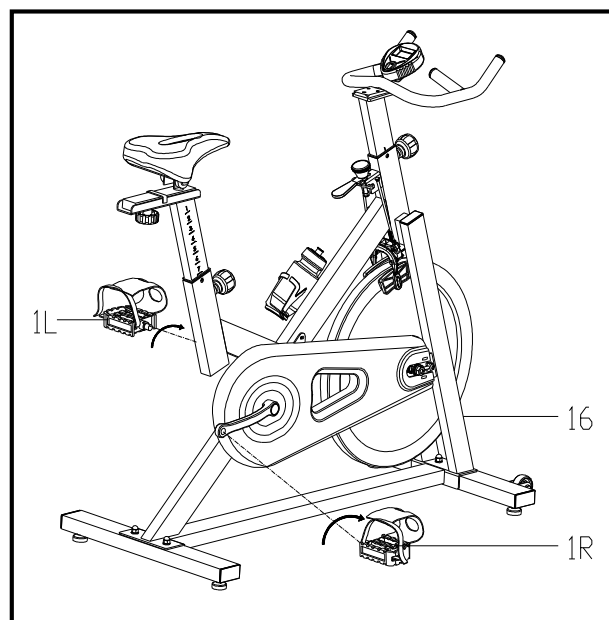
Zasuňte tyč na řídlítka (17) do hlavního rámu (16). Budete muset povolit nastavitelný šroub (7) abyste nastavili požadovanou výšku řídlítek. Vyberte vhodnou díрку, do té zasuňte šroub a utáhněte. Odmontujte z tyče (17) šroubky a podložky a poté připevněte řídlítka (18) pomocí pružných podložek (37) a šroubem (64).

POZOR: ŘÍDLÍTKA MUSÍTE ZAFIXOVAT CO NEJPEVNĚJI.

Připojte dráty (A1 a A2), poté nainstalujte počítač (65) na podpěrnou trubici v hlavním rámu (16) pomocí šroubu (69).

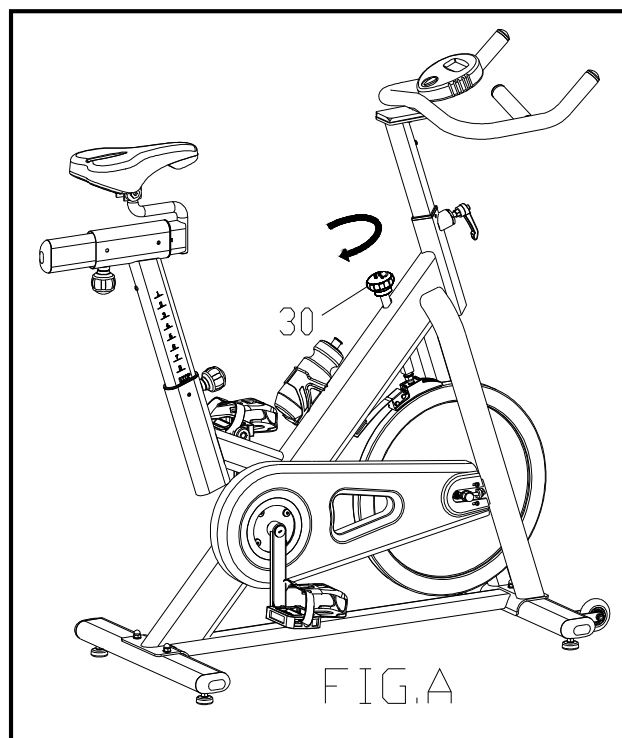


Pedály (1L a 1R) jsou označeny štítky „L“ a „R“ (levý a pravý). Zapojte je do příslušných ramen na kliky. Pravá klika je na pravé straně ve směru jízdy na kole. Ujistěte se, že pravý pedál se navléká po směru hodinových ručiček a levý proti směru hodinových ručiček.

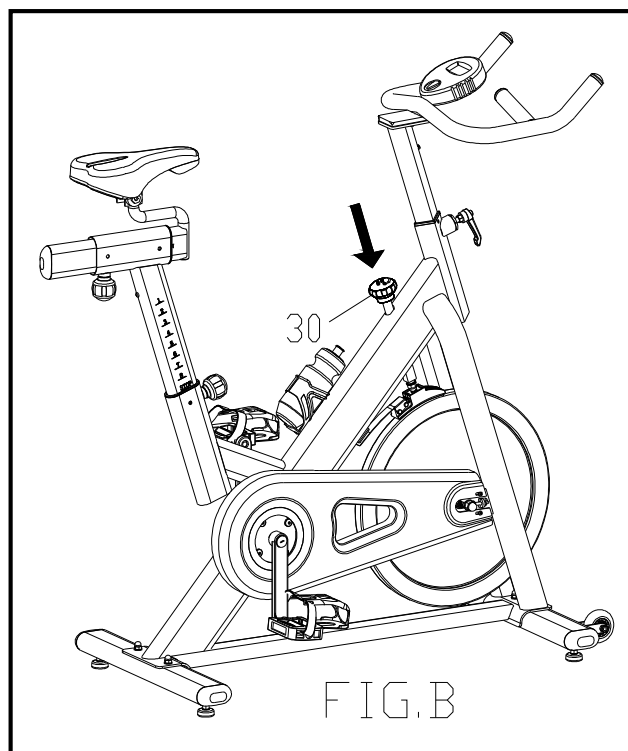


Nastavení napnutí:

Snižováním a zvyšováním napětí, máte spoustu možností využití tohoto stroje a cvičení. Pro zvýšení napětí a zvýšení zátěže otočte kolečkem (30) doprava. Pro snížení napětí a snížení zátěže otočte kolečkem doleva.



Kolečko (30) slouží také jako nouzová brzda. Použijte jej tehdy, když budete muset z jakéhokoli důvodu přestat ihned cvičit. Pokud potřebujete kolečko použít jako brzdou, zatlačte jej směrem dolů a setrvačnick se zastaví.



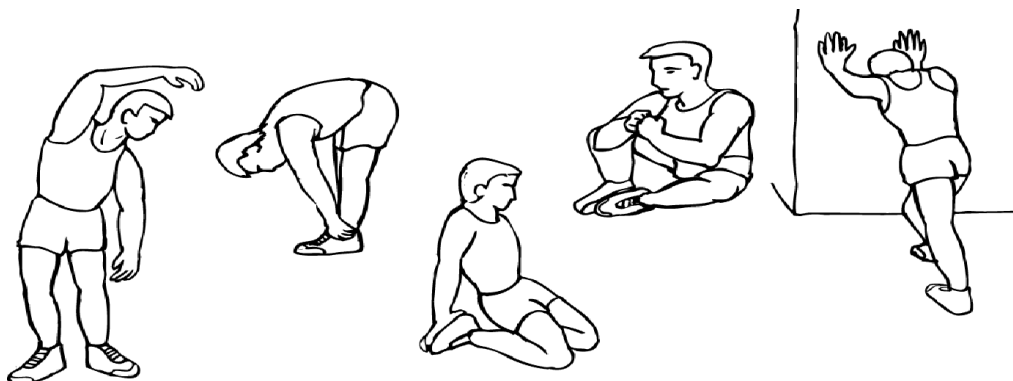
NASTAVENÍ

- Pro nastavení výšky sedla povolte kolík na vertikální tyči sedla. Nastavte výšku podle potřeby, zasuněte kolík do adekvátní dírky a utáhněte jej.
- Pro nastavení sedla dopředu nebo dozadu, povolte šroubky a zatáhněte za kolík. Nastavte do požadované pozice a dotáhněte.
- Pro nastavení výšky řídítek povolte nastavitelný šroub a sekundární šroub a za oba zatáhněte. Nastavte výšku podle potřeby a poté oba šrouby opět dotáhněte.

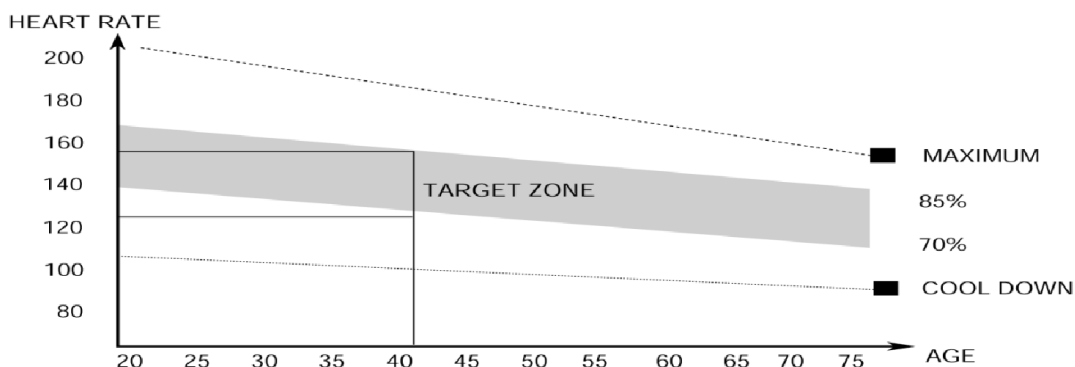
INSTRUKCE K CVIČENÍ

Tento stroj Vám nabízí širokou škálu využití jako je zlepšení fyzické kondice, tónování svalů nebo hubnutí.

1. **ZAHŘÁTÍ** – Tato fáze napomáhá rozproudit krev do celého těla, aby mohly svaly správně pracovat. Taky jím předejdete zranění a křečím. Je vhodné provést několik protahovacích cviků, jak je zobrazeno níže. Každý cvik by měl trvat alespoň 30s, ale v žádném případě svaly nepřetahujte a pokud je pro vás nějaký cvik bolestivý, ihned přestaňte. Po nějaké době můžete přidávat na délce a zátěži cvičení, ale nikdy se nepřetěžujte. Ideální interval cvičení je alespoň 3x týdně.



2. **CVIČENÍ** – v této fázi byste měli vydávat co nejvíce energie. Při pravidelném cvičení posílíte svaly na nohou. Pro posílení hýžd'ových svalů je nutné udržovat po celou dobu stabilní tempo. Vaše rychlost by měla být taková, abyste se pohybovali ve vaší cílové zóně srdeční frekvence, viz graf. Tato fáze cvičení by měla pro většinu lidí trvat minimálně 12 minut.



3. **ZPOMALENÍ-** v této fázi by se vaše svaly měly pomalu ochlazovat a uvolňovat a srdeční frekvence zpomalovat. Je to v podstatě opakování první zahřívací fáze. Tato fáze by měla trvat přibližně 5 minut. Zpomalte tempo a proveďte strečinkové cviky jako na začátku.

Čím častěji budete cvičit, tím lepší kondici získáte, avšak budete muset postupně zvyšovat zátěž a prodlužovat délku cvičení.

TÓNOVÁNÍ SVALŮ

Jestli chcete mít větší svaly na nohou, budete muset cvičit na maximálním stupni zatížení. Při této velké zátěži budete muset cvičit kratší dobu, než je určeno pro normální cvičení. Takže začnete zahřívací fází a skončíte jako u normálního cvičení ale prostřední úsek bude mít menší dobu trvání a musíte v této fázi měnit zátěž, aby svaly nohou pořádně pracovaly.

HUBNUTÍ

Při hubnutí je důležité kolik energie vynaložíte na cvičení. Kolik energie vynaložíte, tím více kalorií spálíte.

Zvyšováním a snižováním zátěže se bude měnit odpor v pedálech. Čím větší odpor bude, tím těžší bude šlapání a naopak.

INSTRUKCE K MONITORU

Tlačítka

MODE – stiskněte pro zvolení funkce. Na výběr máte mezi time, speed, distance, calories a scan. Stiskem delším než 3s vynulujete veškeré hodnoty.

Funkce

TIME – zobrazuje čas cvičení

SPEED – zobrazuje rychlost, kterou jedete

DISTANCE – zobrazuje vzdálenost, kterou jste ujeli v km

CALORIES – zobrazuje počet spálených kalorií

SCAN – každé 4s zobrazuje postupně všechny hodnoty. Objeví se položky time, speed, distance a calories.

Poznámka

- Monitor vyžaduje dvě baterie typu AAA
- Monitor se automaticky zapne po stisknutí jakéhokoli tlačítka, nebo jakmile začnete šlapat
- Monitor se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti
- Pokud se vám zdá, že monitor nefunguje, jak by měl, vyměňte baterie

VÝROBCE:

WIN GAILY CO., LTD.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.

Xindian Dist, New Taipei City 231

Taiwan

Tel.: +886 2 29180989

Fax: +886 2 29180669

info@housefit.com.tw

www.housefit.com

DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

info@fitnystore.cz

www.fitnystore.cz