

HOUSEFIT

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



Stay Healthy, Stay Fit

Drazí zákazníci,

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

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. Maximální uživatelská hmotnost je 100 kg, stroj není určen pro osoby s vyšší hmotností, než je uvedeno.
3. Handicapované a postižené osoby mohou přístroj používat pouze za dozoru lékaře či kvalifikovaného zdravotnického personálu.
4. V případě závratí, nevolnosti, bolesti na hrudi nebo jiných neobvyklých příznaků ihned přestaňte cvičit. Konzultujte své příznaky s lékařem.
5. Před zahájením tréninku odstraňte veškeré věci a nábytek v okruhu 2 metrů od stroje. Kolem stroje neumísťujte žádné ostré předměty.
6. Umístěte stroj na čistý rovný povrch daleko od vody a vlhkosti. Stroj postavte na podložku, aby byl stabilnější a zároveň zabráníte poškození podlahy.
7. 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.
8. Sestavujte stroj přesně popisu v tomto manuálu.
9. Zkontrolujte všechny šrouby a spoje před prvním použitím stroje a ujistěte se, že je v bezpečném stavu.
10. Pravidelně přístroj kontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte součástkám, které podléhají největšímu opotřebenosti např. spojky, kolečka. Poškozené části musí být okamžitě vyměněny. Jen takto můžeme zaručit bezpečné použití stroje. Poškozený stroj nepoužívejte, dokud nebude opraven.
11. Nikdy na stroji necvičte, pokud správně nefunguje.
12. Na stroji může cvičit pouze jedna osoba.
13. Nepoužívejte čisticí pomůcky s drsným povrchem. Odstraňte pot z přístroje ihned po ukončení cvičení.
14. Vždy cvičte ve vhodném oblečení a sportovní obuvi.
15. Před zahájením tréninku se rozčvičte a protáhněte.
16. Handikepované a postižené osoby mohou stroj používat pouze pod dohledem lékaře nebo zdravotního ošetřovatele.

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.

Montáž a užití

Než začnete

1. Umístěte stroj na místo adekvátně prostorné k montáži, zajistěte správné osvětlení a větrání.

Stroj je jednoduché přemístit, není proto potřeba jej sestavovat přímo na místě, kde bude užíván, přesto však jej po montáži již nepřenášejte po schodech či jiných nerovných plochách.

2. Připravte si nářadí. K montáži budete potřebovat:

-„francouzský“ klíč

-Standardní šroubovák

Znovu si přečtěte bezpečnostní pokyny ze strany 2.

Sestavení stroje

Krok 1: Instalace rukojetí

Připojte rukojeti (3) na rám(1) pomocí šroubů (17) a klenutých podložek(22).

Nasadte pěnové držadla (6) na křížový rám (1).

Krok 2: Instalace koleních podpěr

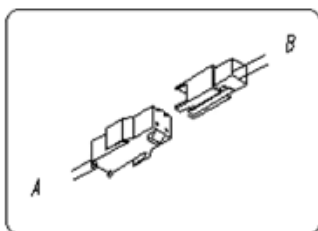
Připojte kolenní podpěry (4) na rám (1) osou (23),plochými podložkami (21) a nylonovou maticí.(20)

Krok 3: Nasadte pěnové podložky

Nasadte pěnové podložky (7) na kolenní rám (4).

Krok 4: Připojte monitor

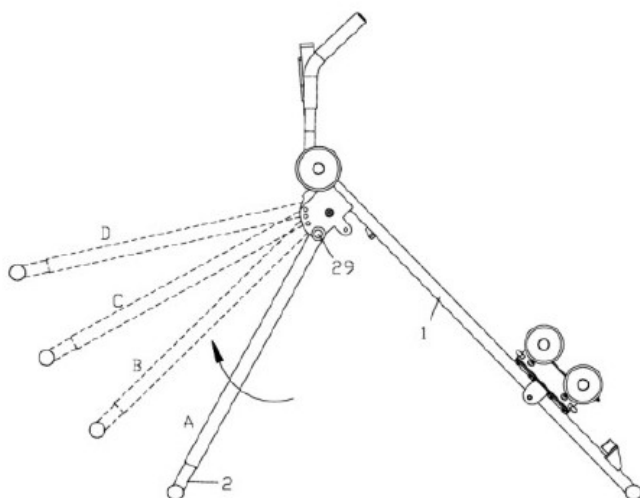
Nasadte monitor (12) na držák (3) a spojte konektor A s konektorem B, tak jak je ukázáno na obrázku.



Odpor

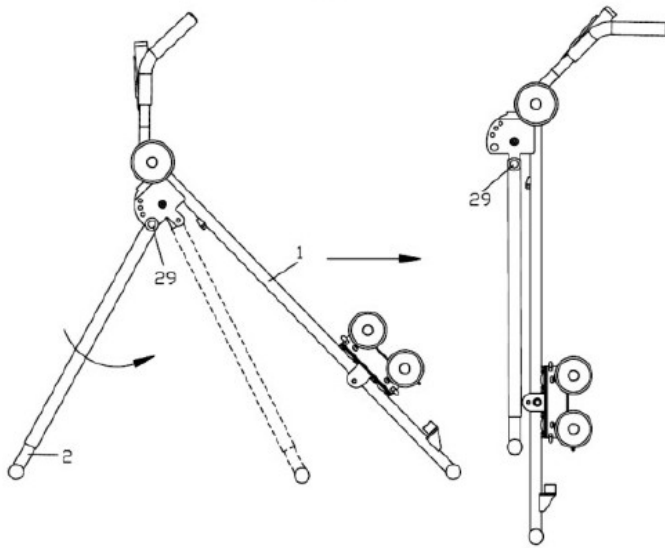
Na základě tradičních jógových pozic jako například „Pozdrav slunci“ byly zjištěny přínosy procvičování pozice „prkna“ na lidské tělo. Flexibilita a rovnováha je v perfektní harmonii a cvičíte všechny svaly. Tenhle stroj vám umožní ještě efektivnější cvičení této pozice a můžete si nastavit obtížnost cviku. Na výběr máte ze 4 úrovní. Nejlehčí je D-EASY určená pro začátečníky či pro cvik s více opakováními. Dále dvě pokročilejší úrovně (B-HARD, C-MEDIUM) a nakonec A-EXTREME s největším možným odporem stroje.

Vytáhněte kolík (29) z rámu (1), a nastavte požadovanou úroveň cvičení (A-EXTREMNÍ, B-TĚŽKÁ, C-MEDIUM, D-LEHKÁ).

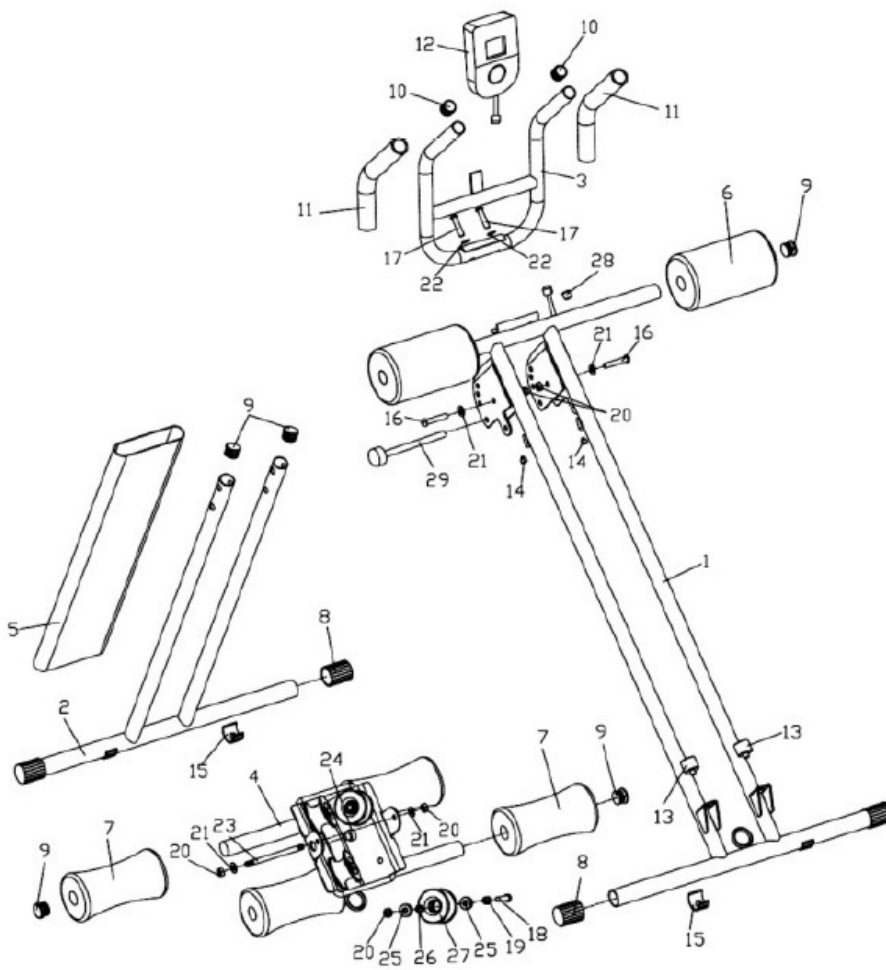


Uložení

Po ukončení cvičení vytáhněte kolík (29) z posuvného rámu (1). Složte stroj a rám znovu zajistěte kolíkem (29), tak jak je zobrazeno. Stroj uložte na suchém a čistém místě.



Nákres



Kusovník

Č.	Popis	Počet
1	Rám	1
2	Přední držák	1
3	Rukojeti	1
4	Kolenní rám	1
5	560x395 Potah	1
6	Dia.23xdia.95x160 pěna	2
7	Dia.23xdia.85x160 pěna	4
8	Krytka	4
9	Krytka	8
10	Krytka	2
11	Dia.20xdia.30x2 05 Úchop	2
12	Monitor	1
13	Podložka	2
14	Podložka	2
15	Nožní podpěra	4
16	M8x45 Šroub	2
17	M8x130 Šroub	2
18	D10x1.5 Šroub	4
19	Dia.10xdia.8.2x9 vložka	4
20	M8 Nylonová matice	8
21	M8 plochá podložka	8
22	M8 klenutá podložka	2
23	M8x180 osa	1
24	Dia.17x8 Magnet	1
25	608Z ložisko	8
26	Dia.13xdia.8.5x5 vložka	4
27	Dia.55x30 Kolečka	4
28	Dia.12 vložka	1
29	Kolík	1

Návod k počítači

Specifikace:

ČAS-----00'00-99'59 MIN:SEC

NT-----T ME

KALORIE(CAL)-----0-9999 KCAL

CVIKY/MIN(OPAKOVÁNÍ/MIN) -----0-9999 ČAS/MIN



Tlačítko:

MODE: Tlačítko slouží k výběru funkcí.

OPERATION PROCEDURES

1. AUTO ON/OFF

Systém se zapne stisknutím tlačítka nebo pokud obdrží signál pohybu na stroji. Po 4-5 minutách nečinnosti se sám automaticky vypne.

2. RESET

Počítač může být resetován výměnou baterií nebo dlouhým stiskem tlačítka Mode.

3. FUNKCE

<1> TIME Čas

Stiskněte tlačítko MODE a vyberte TIME-čas. Čas se bude automaticky přičítat během cvičení.

<2> COUNT Počet

Zobrazuje počet vykonaných cviků.

<3> Kalorie (CAL)

Stiskněte tlačítko MODE a vyberte CALORIES (CAL) kalorie. Počet kalorií se bude automaticky počítat během cvičení.

<4> Cviky/MIN

Stiskněte tlačítko MODE a vyberte STRIDES/MIN cviky za minutu.

Automaticky se začne počítat kolik cviků jste provedli během jedné minuty.

<5> SCAN

Automaticky zobrazí následující funkce

TIME čas

CALORIE kalorie

STRIDES/MIN cviky

4. BATERIE

Pokud počítač nefunguje správně nebo vynechává číslice, vyměňte baterie. Použijte typ

"AA" nebo UM-3.