

HOUSEFIT

Uživatelský manuál
eliptický trenažér
MOTIO 15
(HB-8289EL)



Bud'te zdraví, bud'te fit

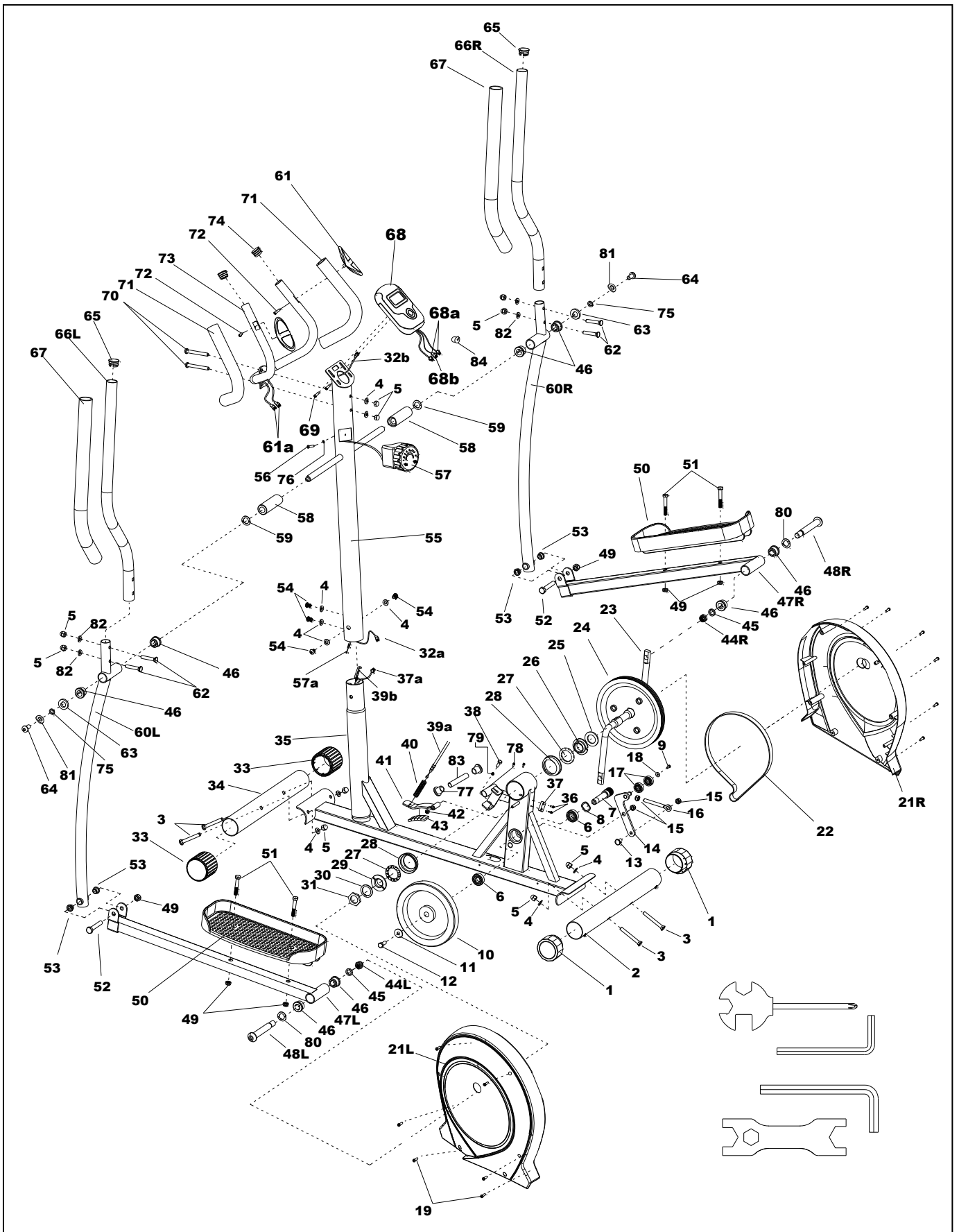
Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

Tento trenážér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenážér 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 trenážér 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.
- Stoj 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 100 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:



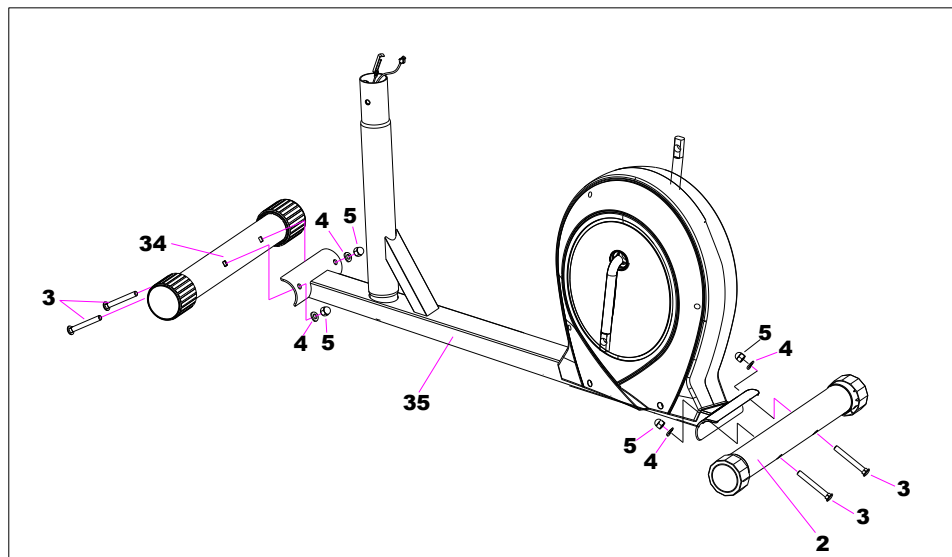
Kusovník

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
1	End cap for rear stabilizer $\phi 50 \times 1.5$	2	46	Bushing $\phi 28 \times \phi 16 \times 16$	8
2	rear stabilizer $\Phi 50 \times 1.5$	1	47L/R	Pedal tube	2
3	Carriage bolt M8*60	4	48L/R	L/R Pedal bolt 1/2"	2
4	Washer d8* $\Phi 20 \times 2.0 \times R25$	10	49	Lock nut M10	6
5	Domed nut M8	10	50	Pedal 345x146x40	2
6	Bearing 6002Z	2	51	Bolt M10*45	4
7	Magnetic wheel axle $\Phi 15 \times 86$	1	52	Bolt M10*55	2
8	Wave Washer	1	53	Bushing $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	4
9	Bolt M6*12	1	54	Bolt M8*16	4
10	Magnetic wheel $\Phi 180 \times 25 / 3 \text{kg}$	1	55	Upright post	1
11	Washer $\Phi 24 \times \Phi 8 \times \delta 2.0$	1	56	Screw	1
12	Outer hexagonal bolt M8*15	1	57	Tension control	1
13	Bolt M8*19	1	58	Plastic insert $\phi 28 \times \phi 16 \times 81.5$	2
14	Magnetic bracket	1	59	Washer $\Phi 26 \times \Phi 16 \times \delta 0.3$	2
15	Lock nut M8	3	60L/R	Lower Handle Bar	2
16	Bolt M8*60	1	61	Handle Pulse	2
17	Bearing 6000Z	2	62	Bolt M8*40	4
18	Washer D6	1	63	Washer $\Phi 28 \times \Phi 16 \times \delta 5$	2
19	Screw ST4.2*16	4	64	Bolt M10*20	2
20	Screw ST4.2*16	8	65	End cap	2
21L/R	Left/Right chain cover	2	66L/R	Handle bar	2
22	Belt PJ5/270	1	67	Foam grip	2
23	Crank	1	68	computer	1
24	Belt pulley with crank PJ6/ $\Phi 200$	1	68a	computer pulse wire	2
25	Washer II $\Phi 40 \times 2.8$	1	68b	computer sensor wire	1
26	Puller bushing I	1	69	Screw M5*10	2
27	Bearing $\Phi 44.5$	2	70	Bolt M8*62	2
28	Bearing bush $\Phi 55.6 \times 16$	2	71	Foam grip	2
29	Puller bushing II	1	72	Screw ST4.2*19	2
30	Flat washer I $\Phi 35 \times 2.0$	1	73	Middle handle bar	1
31	Nut	2	74	End cap $\phi 22.2 \times 1.5$	2
32	Sensor	1	75	Spring washer d10	2
33	End cap $\phi 50 \times 1.5$	2	76	Arc washer D6	1
34	Front stabilizer $\Phi 50 \times 1.5$	1	77	End cap	2
35	Main frame	1	78	Screw ST4.2*16	2
36	Screw ST2.9*9.5	2	79	Hex nut M6	1
37	sensor	1	80	Wave washer D16	2
38	Outer hexagonal bolt M6*15	1	81	Flat washer D10	2
39	Tension wire	1	82	Washer d8* $\Phi 16 \times 1.5 \times R25$	4
40	spring	1	83	Tube	1
41	Magnetic bracket	1	84	End cap	1
42	Lock nut M8	1	85	Wrench S13-14-15	1
43	Magnet	4	86	Wrench S6	1
44L/R	Lock nut 1/2"	2	87	Wrench S8	1
45	Spring Washer 1/2"	2	88	Wrench S17-19	1

Montážní instrukce

Krok 1:

Připojte přední a zadní stabilizér (34/2) k hlavnímu rámu (35) pomocí čtyř šroubů (3) podložky (4) a matice (5)

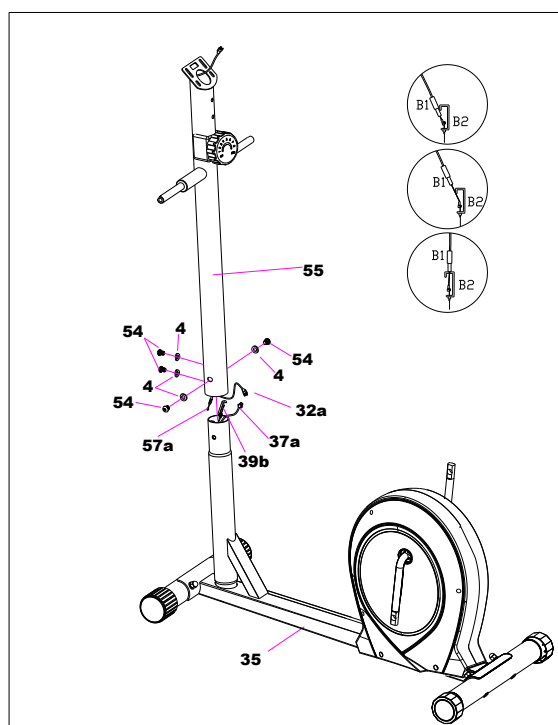


Krok 2:

Odstraňte čtyři šrouby (54) a podložky (4) z hlavního rámu (35).

Připojte kabely senzorů (32a), které vychází z hlavního rámu senzorů (37a), poté připojte kabel napětí (57a) se spodním kabelem (39b) tak, jak je zobrazeno na obrázku.

Připojte stojan (55) k hlavnímu rámu (35) pomocí čtyř šroubů (54) a podložky (4).

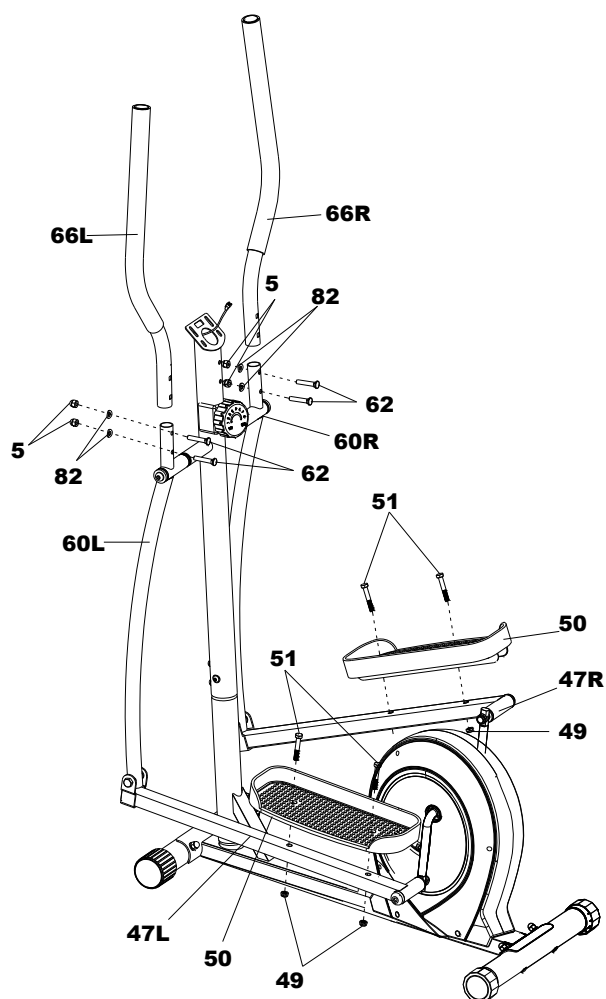
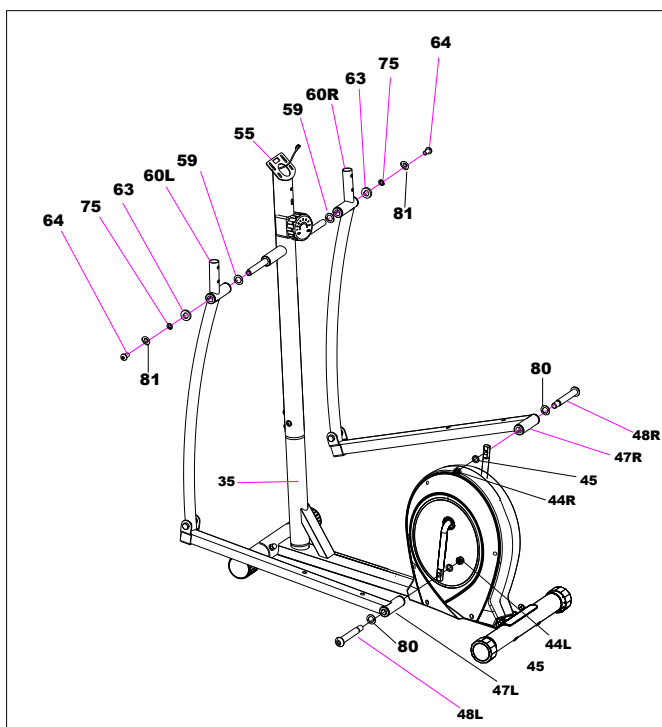


Krok 3

Připojte spodní část madel (60L/R) ke stojanu (55) pomocí šroubu (64), ploché podložky (81) zahnuté podložky (75), podložky (63) a arkádové podložky (59). Připojte pedálové tyče (47L/R) a pedálové páky (48L/R), pomocí šroubu, podložky (80) zahnuté podložky (45), a matice (44L/R). Levý pedálový šroub (48L) musí být nasazen v proti směru hodinových ručiček.

Pravý pedálový šroub (48R) má být nasazen po směru hodin.

Poznámka: Pravý a levý pedál jsou označeny :R a L



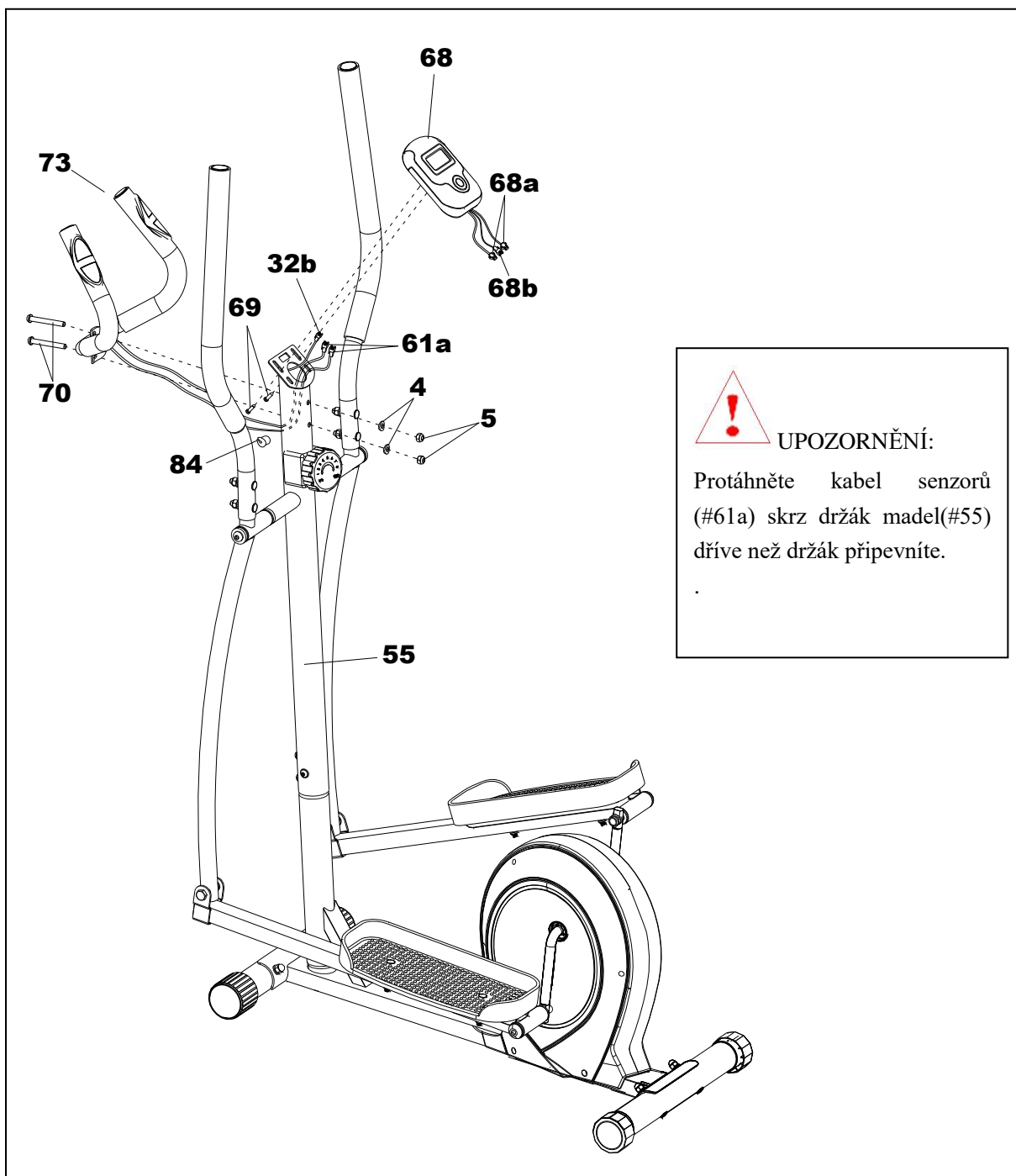
Krok.4

Nasadte pedály (50) na tyče (47L/R) pomocí šroubu (51) a matice (49). Nasadte madla (66L/R) na tyč madel (60L/R) a zajistěte šroubem (62), arkádovou podložkou (82) a maticí (5).

Krok 5:

Nainstalujte madla (73) na stojan (55) pomocí šroubu (70) podložky (4) a matice (5).

Spojte kabely pulsu (68a & 61a) a připojte kabel senzorů (68b & 32b); nasadte počítač (68) na stojan (55) a připevněte šroubem (69).



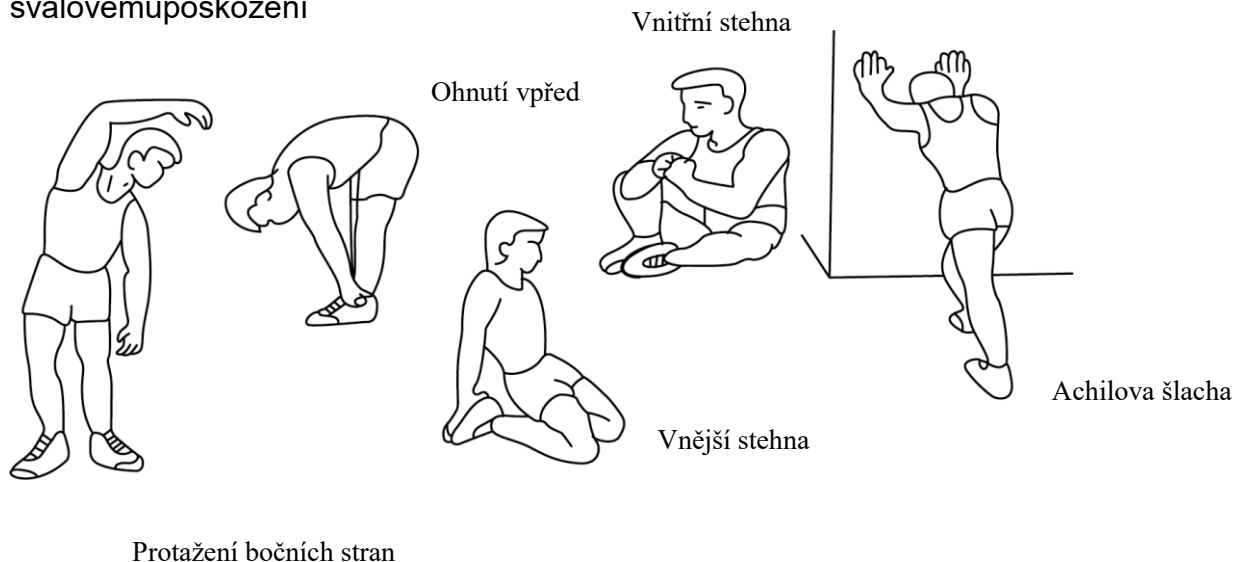
VAROVÁNÍ: UJISTĚTE SE, ŽE JSTE PEČLIVĚ UTÁHLI VŠECHNY ŠROUBY, DŘÍVE NEŽ ZAHÁJÍTE CVIČENÍ.

POZNÁMKA: KRYTKA PŘEDNÍHO STABILIZÉRU JE POHYBLIVÁ, ABY BYLO MOŽNÉ S TRENAŽÉREM POSUNOVAT. POMOCÍ NÍ MŮŽETE TAKÉ SROVNAT NEROVNOVÁHU TRENAŽÉRU.

Cvičební instrukce

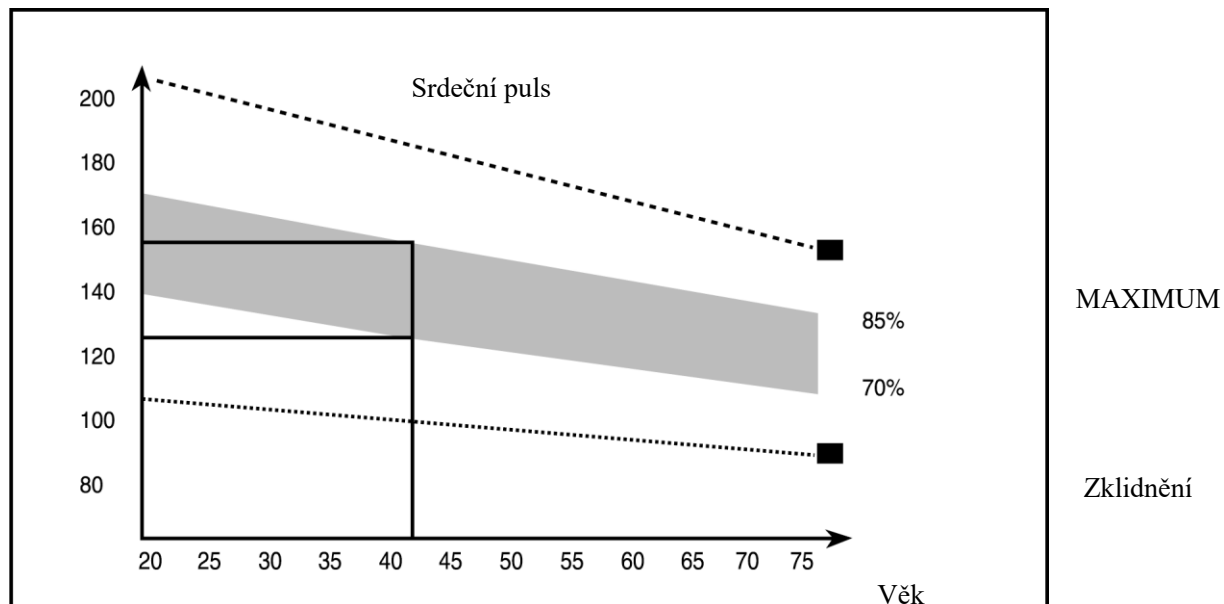
Rozcvičení a zahřátí

Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předejdete 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 nejefektivnější výkon. Hodnota 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.

Nastavení zátěže

Pro nastavení zátěže otáčejte kolíkem ve směru hodinových ručiček pro zvýšení zátěže (+ směr) a proti směru hodinových ručiček pro snížení (- směr).

POČÍTAČ

SPECIFIKACE:

TIME-čas	00:00~99:59MIN
SPEED-rychlost	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANCE-vzdálenost	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETER-celková vzdálenost	0.0~9999KM
PULSE-puls	40~240BPM
CALORIE-kalorie	0.0~9999KCALs

Tlačítka:

MODE: Tlačítko slouží pro výběr a potvrzení.

Funkce:

1. 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.

2. RESET:

Hodnoty vymažete dlouhým stiskem tlačítka MODE po dobu delší než 3 vteřin nebo vyjmutím baterií.

3. MODE:

Slouží pro výběr SCAN nebo LOCK funkce se na displeji budou přepínat, stiskněte MODE když ukazatel je na funkci, kterou chcete vybrat, vybraná funkce začne blikat

3. FUNKCE:

- 1. TIME-čas:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje TIME. Displej bude zobrazovat naměřený čas během cvičení.
- 2. SPEED-rychlost:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje SPEED. Displej bude zobrazovat aktuální rychlost šlapání.
- 3. DISTANCE-vzdálenost:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje DISTANCE. Displej bude zobrazovat vzdálenost ujetou během cvičení.
- 4. ODOMETER:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost na trenažéru od zahájení jeho používání.
- 5. CALORIE:** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje CALORIE. Počet spálených kalorií se bude zobrazovat na displeji.
- 6. PULSE :** Stiskněte MODE, když ukazatel zobrazuje PULSE, nasadte si klip měření na ucho a dlaně položte na senzory madel. Po 3 vteřinách se na displeji začne zobrazovat hodnotu pulsu.

SCAN: Displej se mění každé 4 vteřiny a automaticky přepíná mezi hodnotami

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

Poznámka:

1. Pokud není zaznamenán žádný pohyb 4-5 minut, LCD displej se automaticky vypne.
2. Pokud je zaznamenán pohyb, displej se znovu rozsvítí.
3. Pokud displej nezobrazuje správně, vyměňte baterie.
4. Do počítače je třeba vložit 2ks baterií 1.5V "AAA".

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