

HOUSEFIT

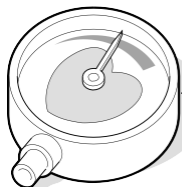
Uživatelský manuál

MOTIO 30

MAGNETIC ELLIPTICAL TRAINER



Stay Healthy, Stay Fit



Tréninkové informace

Cílová zóna srdečního pulsu za minutu

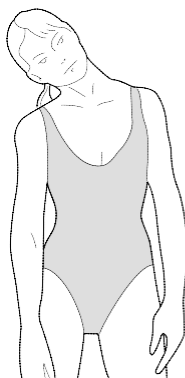
Věk uživatele	Netrénovaný Cílová zóna - A	Trénovaný Cílová zóna - B
(Věk)	(Tepů za minutu)	(Tepů za minutu)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 a více	105 - 125	115 - 135

Zklidnění

Jako prevenci před svalovou únavou a následnými svalovými křečemi, nezapomínejte na fázi zklidnění po ukončení tréninku, aby se Váš srdeční puls mohl vrátit k normálním hodnotám.

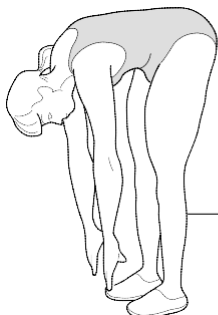
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

Vydržte v každé z následujících pozic minimálně 10 vteřin a poté sval uvolněte. Každý cvik opakujte 2-3x. Cviky provádějte vždy před zahájením aerobního tréninku, ale také po jeho ukončení.



Kroužíme hlavou

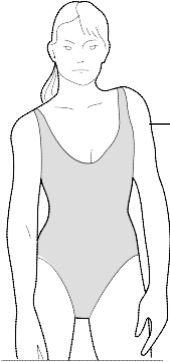
Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte na zadní straně krku. Toto cvičení opakujte 2-3x.



Dotkněme se palců

Pomalou se předklánějte vpřed. Uvolněte ramena a snažte se nekrčit kolena. Pomalým tahem se pokuste dotknout palců u nohou a v této pozici vydržte 10 vteřin.

Tréninkové informace

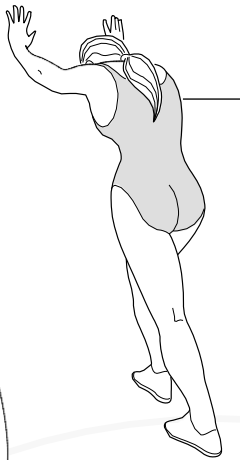


Zvedáme ramena

Zvedněte pravé rameno vzhůru směrem k uchu a vydržte určitou časovou jednotku. Dále opakujte to stejné s levým ramenem po dobu stejného času. Celé cvičení opakujte 3-4x.

Protahujeme hýždě a Achillovu šlachu

Stoupněte si čelem ke zdi a opřete se o ni oběma rukama. Jednu nohu nechejte vepředu a druhou protáhněte směrem vzad. Obě chodidla musí být na zemi. Přední nohu více ohněte a zadní protáhněte co nejdál. Ucítíte tah na zadní straně stehna a Achillovu šlachu. Vydržte 5 vteřin, poté nohy vyměňte. Opakujte 2-3x.



Vytahujeme se z boků

Opatrně zvedněte obě paže nad hlavu a pravou rukou se snažte dosáhnout co nejvýše, poté ruce vystřídejte a natahujte levou paži. Ucítíte mírný tah všech bočních svalů. Opakujte 3-4x.



Protahujeme vnitřní strany steh

Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



Dotknout se špičky

Sedte na zemi, levou nohu ohněte a pravou natáhněte před sebe. Opatrně natahujte pravou paži vpřed, co nejdále dosáhnete a pokuste se chytit za špičku chodidla. Vydržte v maximální pozici 10 vteřin. Nohy a paže vystřídejte. Opakujte 2-3x.





Cvičební informace

Základní plán aerobního cvičení

Připravili jsme pro Vás návrh cvičebního plánu. Nezapomínejte pravidelně dýchat a cvičte pouze tak, aby Vám to bylo příjemné, nepřepínejte se, mohlo by dojít ke zranění.

1. a 2. týden

Zahřátí 5 - 10 minut
Zklidnění 5 minut

Cvičte 4 minuty v zóně 'A'
Odpočívajte 1 minutu
Cvičte 2 min. v zóně 'A'
Cvičte pomalu 1 minutu

3. a 4. týden

Zahřátí 5 - 10 minut
Zklidnění 5 minut

Cvičte 5 minut v zóně 'A'
Odpočívajte 1 minutu
Cvičte 3 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 2 minuty

5. a 6. týden

Zahřátí 5 - 10 minut
Zklidnění 5 minut

Cvičte 6 minut v zóně 'A'
Odpočívajte 1 minutu
Cvičte 4 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 3 minuty

7. a 8. týden

Zahřátí 5 - 10 minut
Zklidnění 5 minut

Cvičte 5 minut v zóně 'A' Cvičte 3 minuty v zóně 'B' Cvičte 2 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 1 minutu
Cvičte 4 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 3 minuty

9. týden a dále

Zahřátí 5 - 10 minut
Zklidnění 5 minut

Cvičte 5 minut v zóně 'A'
Cvičte 3 minuty v zóně 'B'
Cvičte 2 minuty v zóně 'A'
Cvičte pomalu 1 minutu
Opakujte celý cyklus 2-3x

Tohle je pouze návrh tréninkového plánu, nemusí být vhodný pro každého.

Uživatelské informace



TLAČÍTKA:

BODY FAT: Stiskněte tlačítko pro zadání vašich osobních dat před měřením tělesného tuku

MEASURE: Stiskněte tlačítko pro získání poměru tělesného tuku a BMI a BMR.

- a) **FAT %** uveďte změřené procento tělesného tuku
- b) **BMI (Body Mass Index):** BMI je hodnota tělesného tuku na základě výšky a hmotnosti, která se vztahuje na dospělé muže i ženy.
- c) **BMR (Basal Metabolic Rate):** Váš BMR ukazuje počet kalorií, které Vaše tělo potřebuje pro běžný „provoz“. Neznamena to žádnou aktivitu, je to jen energie potřebná k udržení tepu srdce, dýchání a normální tělesné teploty. Měřeno v místnosti při pokojové teplotě a v době kdy nespíte.

UP: Během režimu nastavení stisknutím tlačítka zvýšíte hodnotu Time/Čas, Distance/Vzdálenost, Calories/Kalorie, Age/Věk, Weight/Váha atd. a vyberete pohlaví. V režimu „Clock (hodiny)“ můžete pomocí tohoto tlačítka nastavit čas a alarm.

DOWN: Během režimu nastavení stisknutím tlačítka snížíte hodnotu Time/Čas, Distance/Vzdálenost, Calories/Kalorie, Age/Věk, Weight/Váha atd. a vyberete pohlaví. V režimu „Clock (hodiny)“ můžete pomocí tohoto tlačítka nastavit čas a alarm.

ENTER/RESET:

- a) Stisknutím tlačítka souhlasíte s aktuálními vstupními hodnotami
- b) Během režimu „NO SPEED“ přidržetím tlačítka po dobu 2 sekund se počítač znovu zapne.

RECOVERY: Stiskněte toto tlačítko pro spuštění fitness testu v případě, že je Váš puls vyšší jak 72. Výsledky testu jsou hodnoceny od F1 do F6

FUNKCE A POUŽITÍ:

1. **SCAN** Během cvičení počítač automaticky zobrazuje vždy po 6 vteřinách funkce TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES a pokud toto nezrušíte stisknutím tlačítka ENTER. Jakmile počítač ukončí manuální data, objeví se na displeji „SCAN“ a po 2 sekundách se přepne do automatického režimu
2. **TIME**
(1) Počítá celkový čas od zahájení cvičení do ukončení. Čas je zobrazován v rozmezí 0:00 – 99:59 v 1-sekundových intervalech. Čas lze také naprogramovat pomocí tlačítek UP nad DOWN. Jakmile dosáhnete nastaveného času, počítač Vás pípnutím upozorní, že je cvičení u konce a vrátí se do původního nastavení.
3. **SPEED** Zobrazuje aktuální rychlost. V případě, že počítač nedostává žádný signál, monitor zobrazuje „NO SPEED“
4. **DIST** Zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost během každého cvičení do max. 99,9 km/mile
5. **CALORIES** Počítá spálené kalorie od zahájení cvičení do ukončení.
6. **PULSE** Zobrazuje Váš srdeční puls během cvičení. V případě, že počítač nedostává signál o srdeční činnosti a displeji se objeví „NO pulse“.
7. **BODY FAT** Zobrazuje hodnoty BMI, BMR, FAT% atd.
8. **PULSE RECOVERY** Během fáze START položte ruce a snímače v madlech nebo nechejte připojený hrudní pás. Stiskněte tlačítko „PULSE RECOVERY“, začne odpočítávání času od 01:00 - 0:59 do 00:00. Po uplynutí času zobrazí počítač stav vaší tepové frekvence na stupnici od F1 do F6 – details viz. níže.

1.0 znamená vynikající

1.0 < F < 2.0 znamená excelentní

2.0 < F < 2.9 znamená dobrý

3.0 < F < 3.9 znamená uspokojivý

4.0 < F < 5.9 znamená podprůměrný

6.0 znamená špatný

9. **TEMPERATURE** Zobrazuje aktuální teplotu v místnosti

10. **CLOCK and ALARM** Zobrazuje aktuální čas ještě 4 minuty po ukončení cvičení. Během tohoto režimu můžete nastavit čas a alarm.

Poznámka :

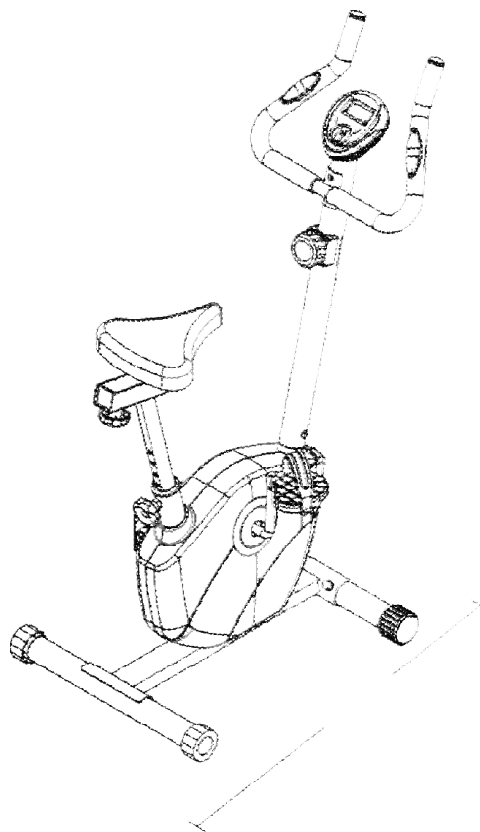
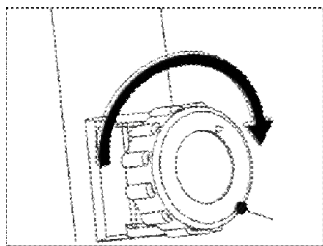
1. Pokud se displej zobrazuje slabě nebo vynechává čísla, vyměňte baterie.
2. Zobrazení teploty v místnosti i po vypnutí počítače.

Výměna baterií

Pro fungování stroje je nutné vložit do zadní části monitoru 2 baterie typu AAA (není součástí balení). Ujistěte se, že při vkládání baterií dodržujete jejich polaritu. Špatným vkládáním můžete poškodit monitor, nebo jeho vnitřní část. Staré baterie vyhoďte do vhodného kontejneru.

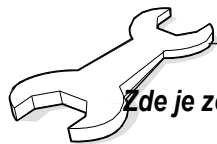
Zvýšení zátěže během cvičení

- Vždy začínejte cvičit na nejmenší zátěž a postupně ji zvyšujte pomocí otočného kolečka směrem doprava. Jakmile docvičíte, otočte kolečko zase do výchozí pozice.

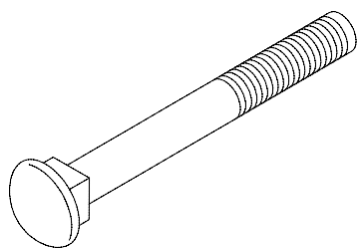


Montáž

Seznam dílů k montáži



Zde je zobrazeno příslušenství potřebné k montáži tohoto výrobku.



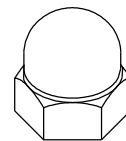
#66:M8x75
4PCS



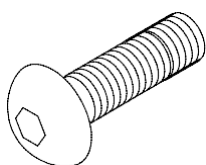
#37:Ø8.5xØ18
4PCS



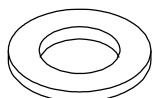
#30:Ø8.5xØ14
6PCS



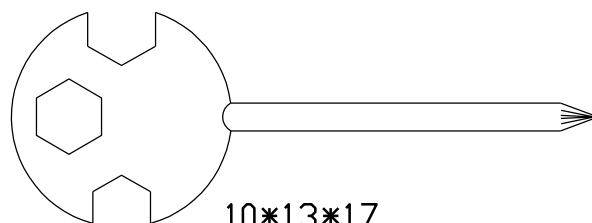
#63:M8
4PCS



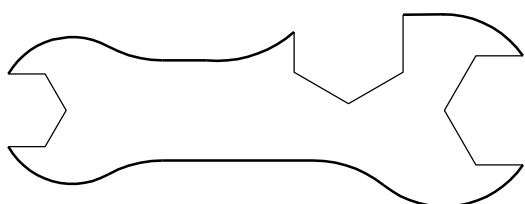
2PCS
#51:M8x30



2PCS
#52:Ø8.5xØ16



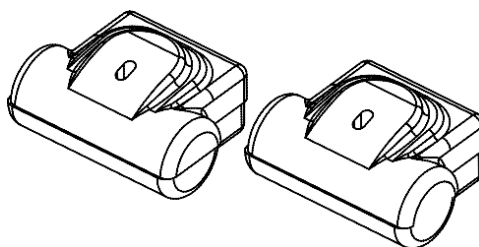
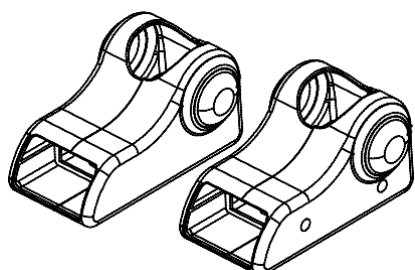
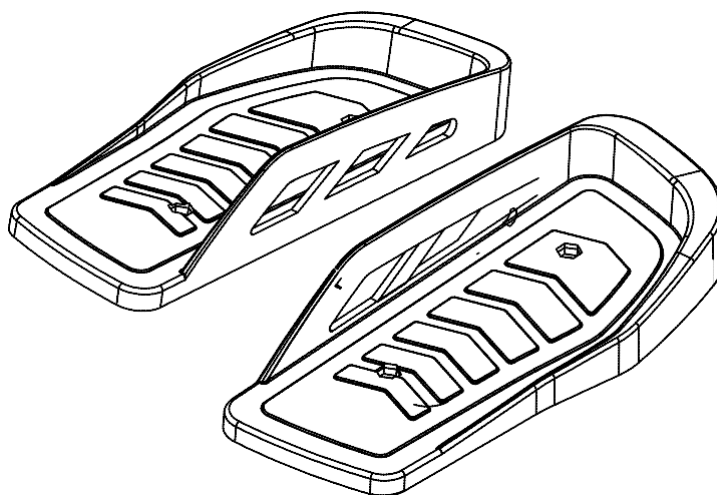
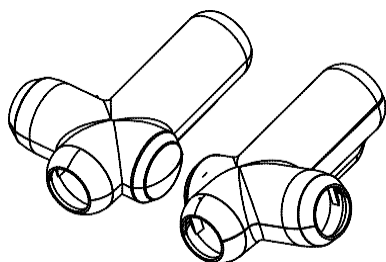
10*13*17



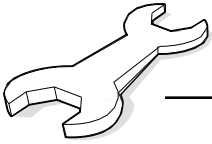
13*14*15



6mm



Montáž

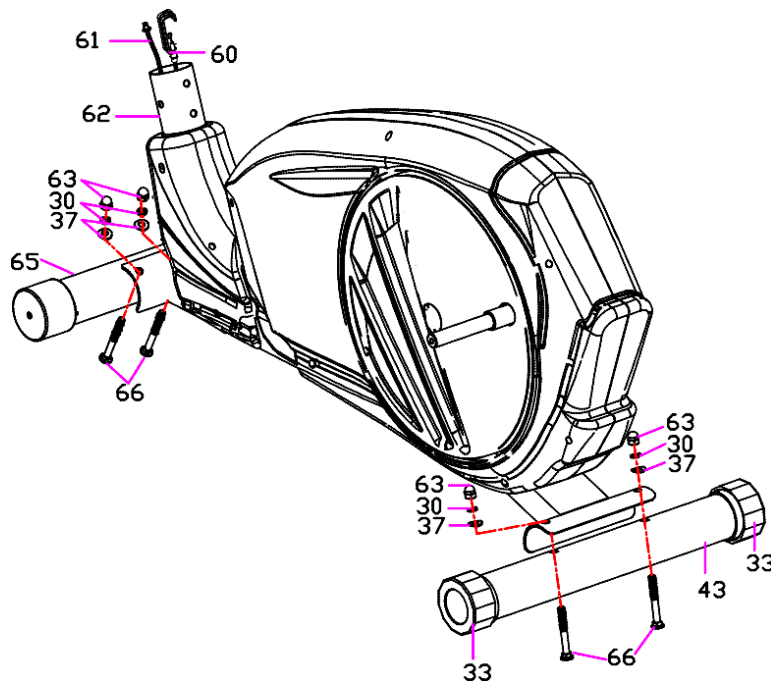


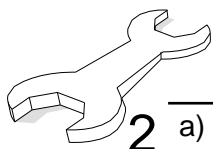
Opatrně vybalte všechny díly a zkontrolujte podle seznamu, zda je balení kompletní a žádné části nechybí.

UPOZORNĚNÍ některé díly mohou již být předmontovány a spojeny dohromady s jinými díly, zkontrolujte tuto možnost před kontaktováním servisního centra.

- 1 Upevněte přední a zadní stabilizér (43 & 65) k hlavnímu rámu (62) za použití 4 x M8 x 75mm vratových šroubů (66), 4 x M8 podložek (37), 4 x M8 pružinových podložek (30) a 4 x M8 matic (63) na každý stabilizér. Šrouby a matice řádně utáhněte. Před použitím namažte šrouby vazelínou.

Doporučení: Kovové plochy, které se dotýkají, je vhodné namazat obyčejnou průmyslovou vazelínou. Tímto se předejde nežádoucímu vrzání. Jde o plochy: krk hlavního rámu (62) - tam kde se připevňuje rám řídicí (55) a plochy kde se připevňují nohy trenážeru, tj. díl č 65 a 43





Montáž

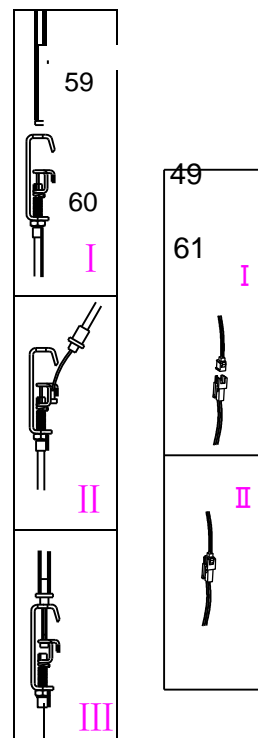
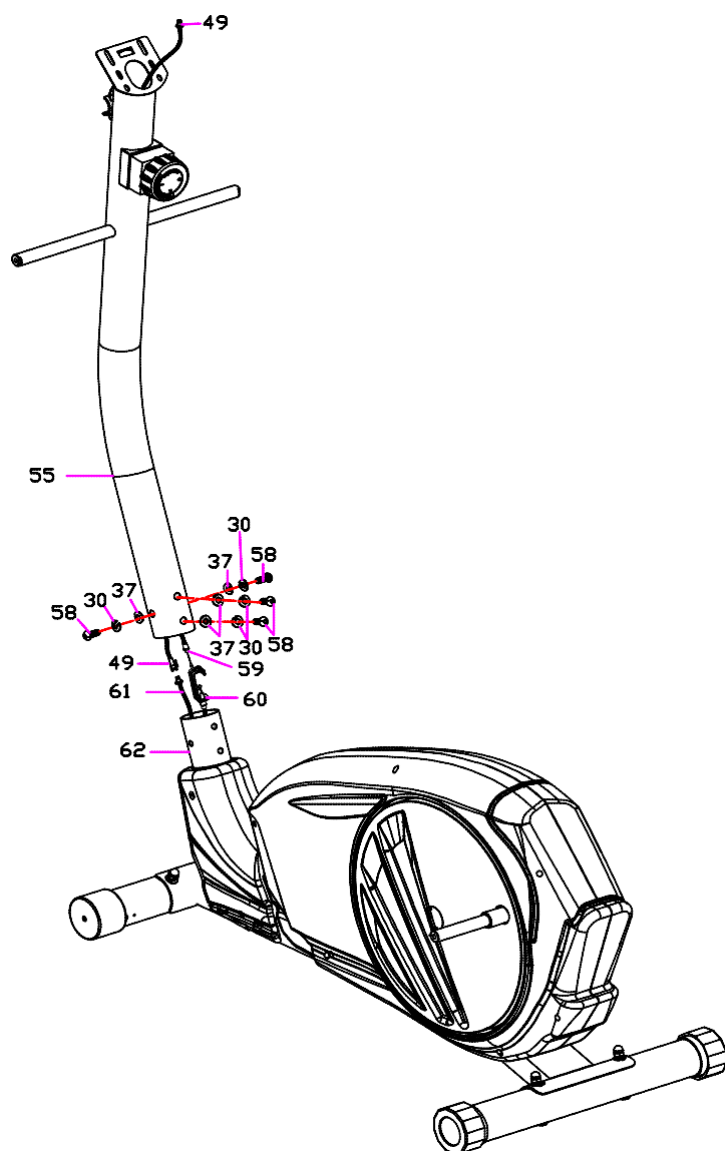
2

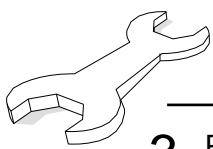
- a) Umístěte konec napětového 8-mibokého kabelu (59) do pružného háku ke spodnímu napětovému kabelu (60).
- b) Natáhněte 8-miboký kabel vzhůru a protáhněte otvorem kovové západky na spodním kabelu, tak jak je zobrazeno na obrázcích I, II, III.
- c) Spojte spodní kabel senzorů (49) s hlavní kabelem (61) a ujistěte se, že je spojení pevné, obrázek I, II.
- d) Opatrně připevněte spodní část rukojetí (55) na hlavní rám (62), který předtím namažte vazelínou po celém obvodu, pomocí 4 x M8 x 20mm imbusových šroubů (58) a 4 x M8 podložkami (30 37).

Před zašroubováním namažte šrouby vazelínou.

Ujistěte se, zda je vše správně zarovnáno a poté šrouby řádně utáhněte.

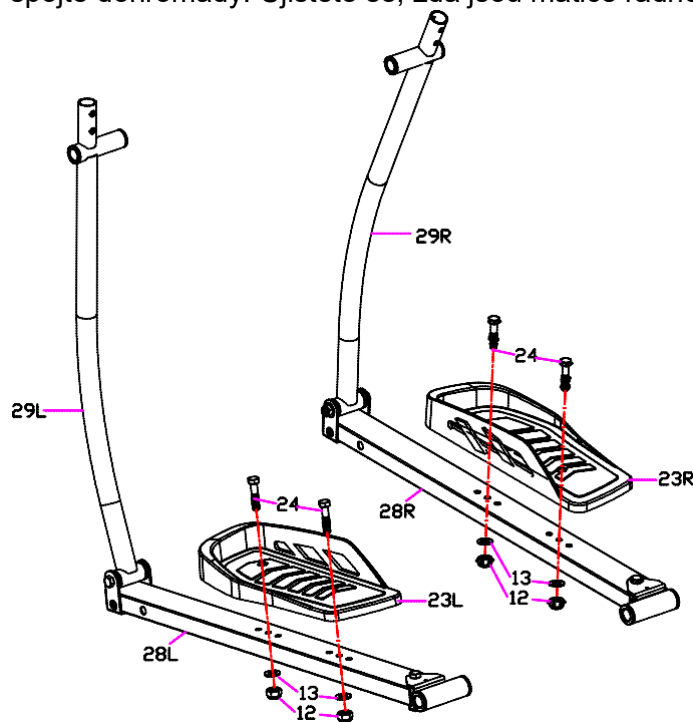
Doporučení: Kovové plochy, které se dotýkají, je vhodné namazat obyčejnou průmyslovou vazelínou. Tímto se předejde nežádoucímu vrzání. Jde o plochy: krk hlavního rámu (62) - tam kde se připevňuje rám řídítek (55) a plochy kde se připevňují nohy trenážeru, tj. díl č 65 a 43





Montáž

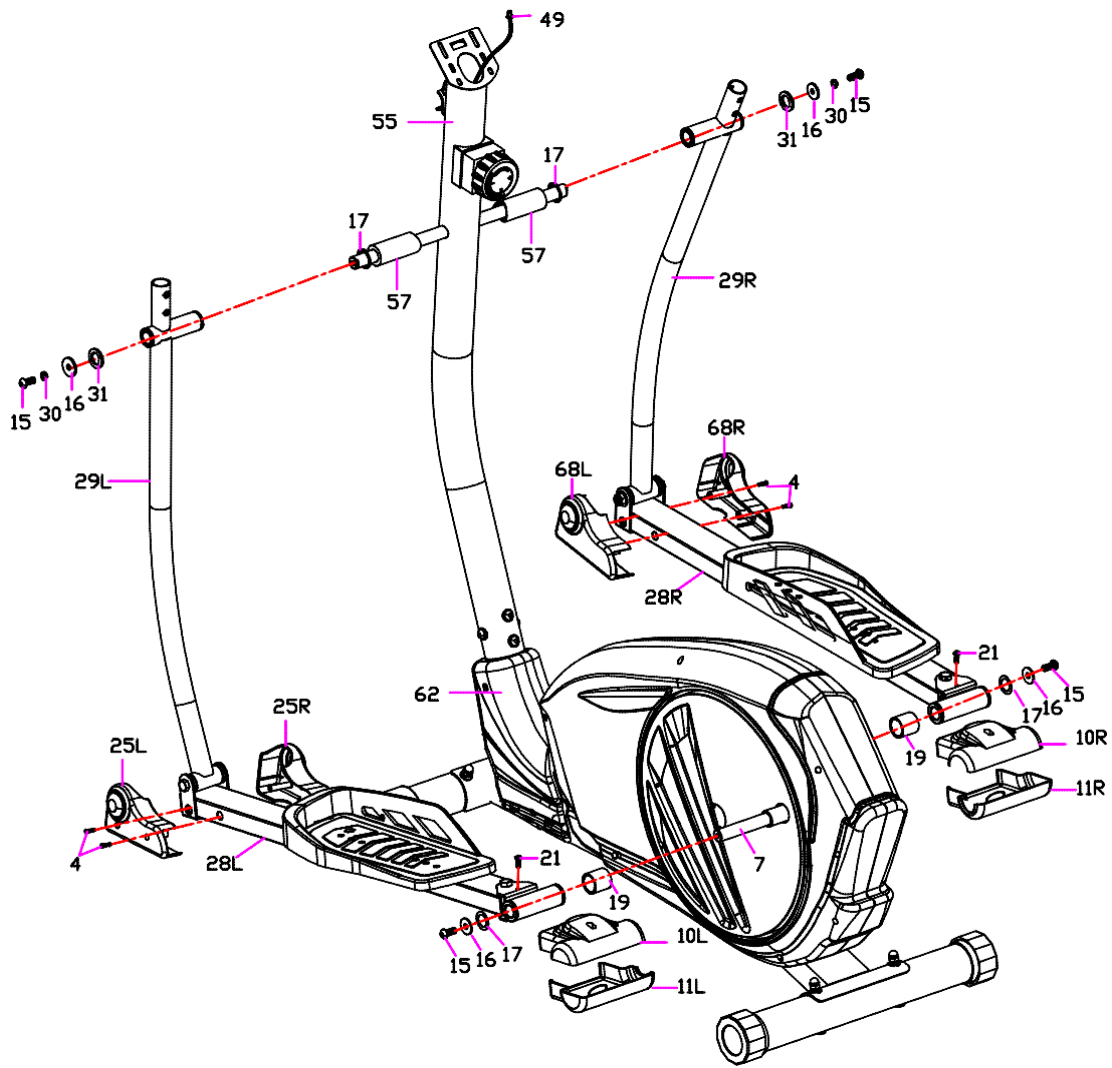
- 3** Plastové nášlapy 23L a 23R přiložte na díly 28L a 29R, a pomocí vratových šroubů 24 a 2 x M10 plochá podložka (13) a 2 x M10 nylonová uzamykací matice (12) vše spojte dohromady. Ujistěte se, zda jsou matice řádně utaženy.

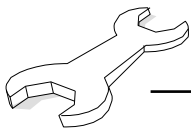


- 4** Nejdříve nasuňte díly (57 & 17) na hřídel a krytku 19 na hřídel 7 na obou stranách, dle obrázku, nyní smontované horní díly pedálu (29 L a R) s lyžinou (28 L a 28 R) nasuňte na hřídel, kterou namažte vazelínou, a zároveň v dolní části dle obrázku nasuňte na hřídel 7, kterou taktéž namažte vazelínou. Části (31 a 16 a 30 a 15) vsuňte do hřídele se závitem na obou stranách a dotáhněte. Části (16 a 17 a 15) vsuňte do hřídele 7 se závitem, toto provedte na obou stranách a dotáhněte. Plastové krytky 25 (25 L a R), (68 L a 68 R) pomocí šroubku 4 připevněte dle obrázku na (28 L a R).

Plastové krytky (10 L a 11L)a (10R a 11R) spojte s (28L a 28 R) pomocí šroubu (21)a dotáhněte. Ujistěte se, zda jsou všechny šrouby řádně utaženy.

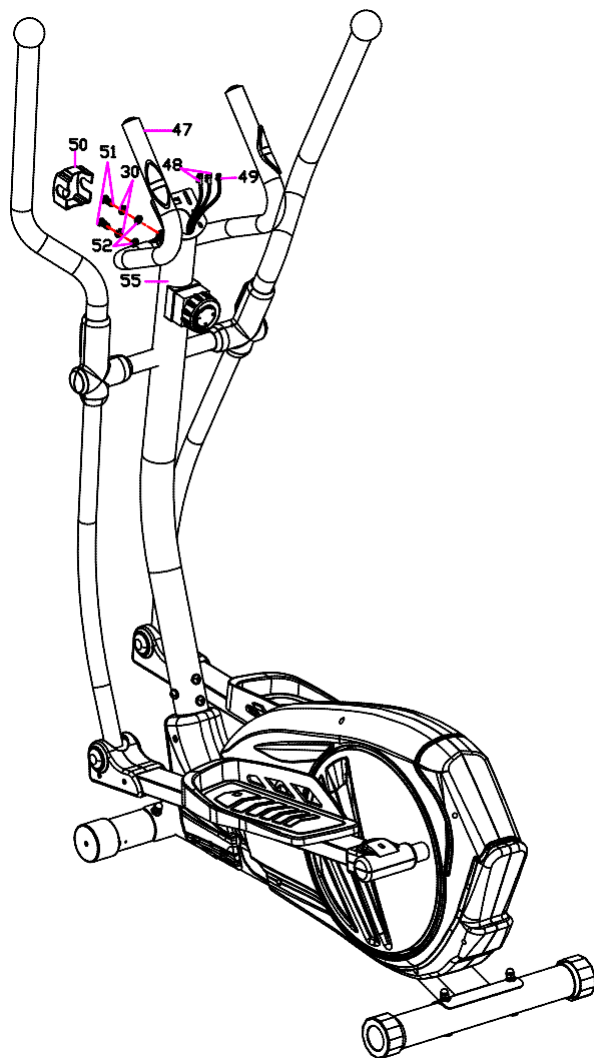
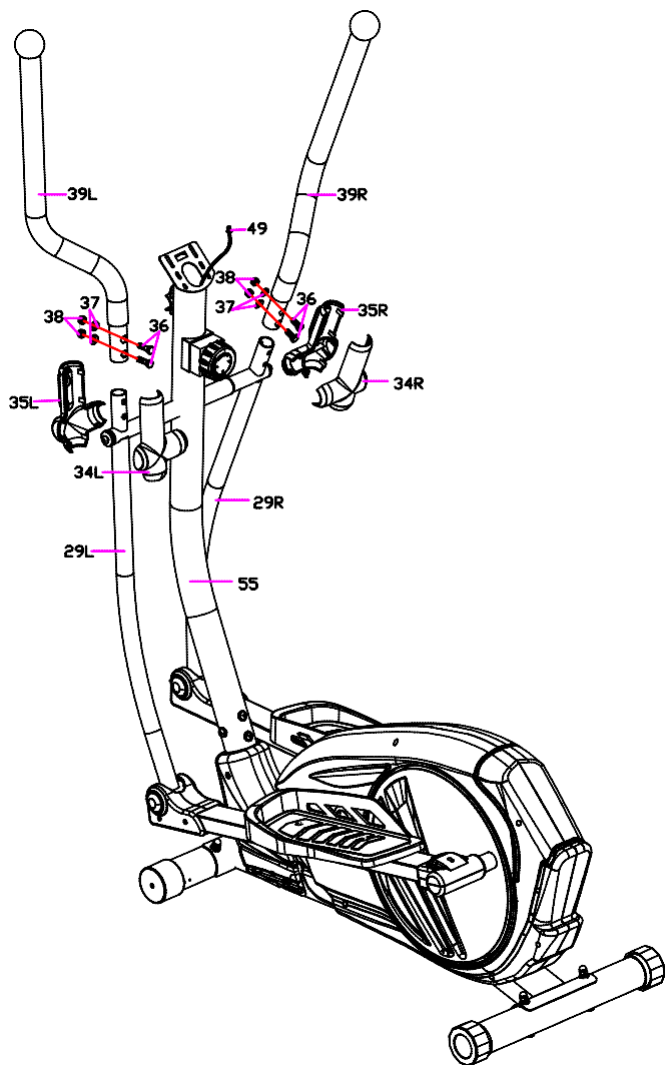
Montáž

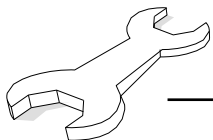




Montáž

- 5 Vložte (39 L a 39R) do (29 L & 29R), dle obrázku, prostrčte šroub (36) otvorem, nasuňte podložku a matici (37, 38) a utáhněte. Poté připevněte plastové kryty (34L35L a 34 R35R) zacvaknutím do sebe.
- 6 Řídítka (47) přiložíme k spodní části rukojeti (55), a pomocí imbusových šroubů (51), podložek 30 a 52 přišroubujeme pevně k spodní části rukojeti (55), vezměte díl 50 a zacvakněte dle obrázku na řídítka 47.

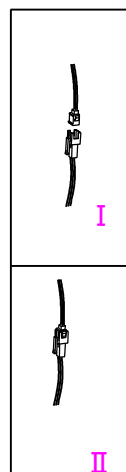
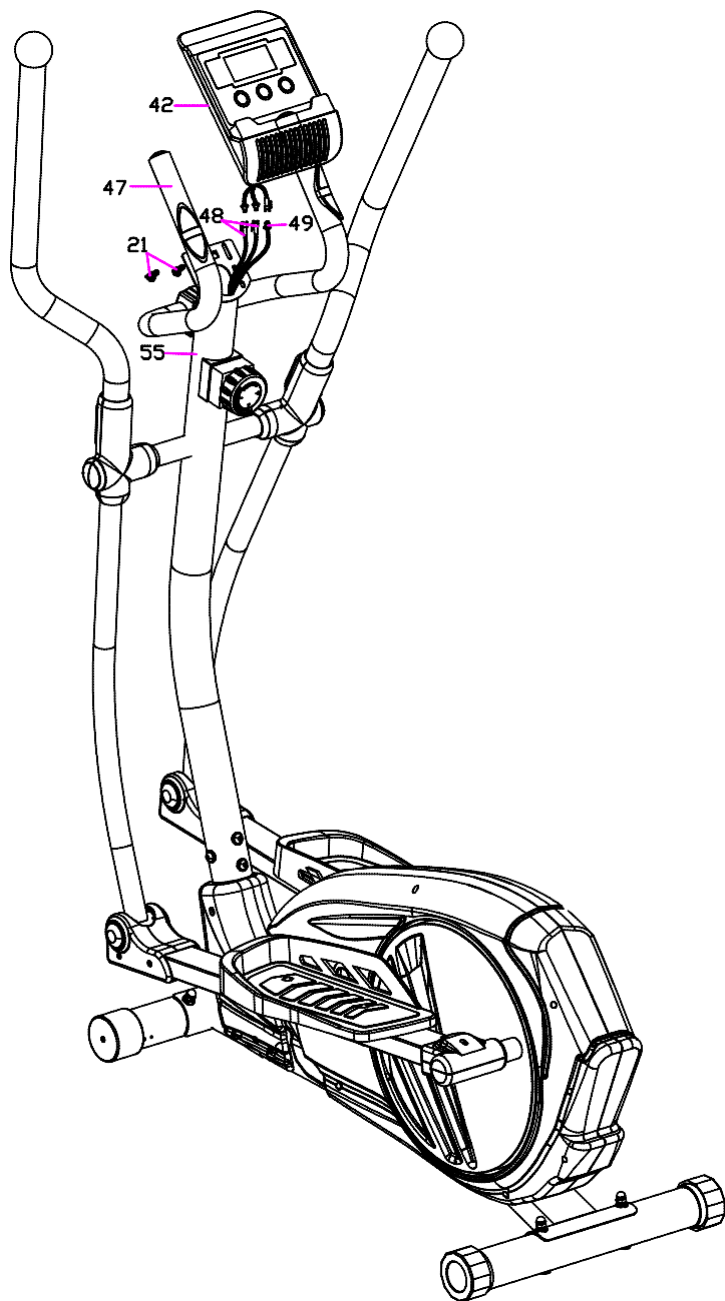




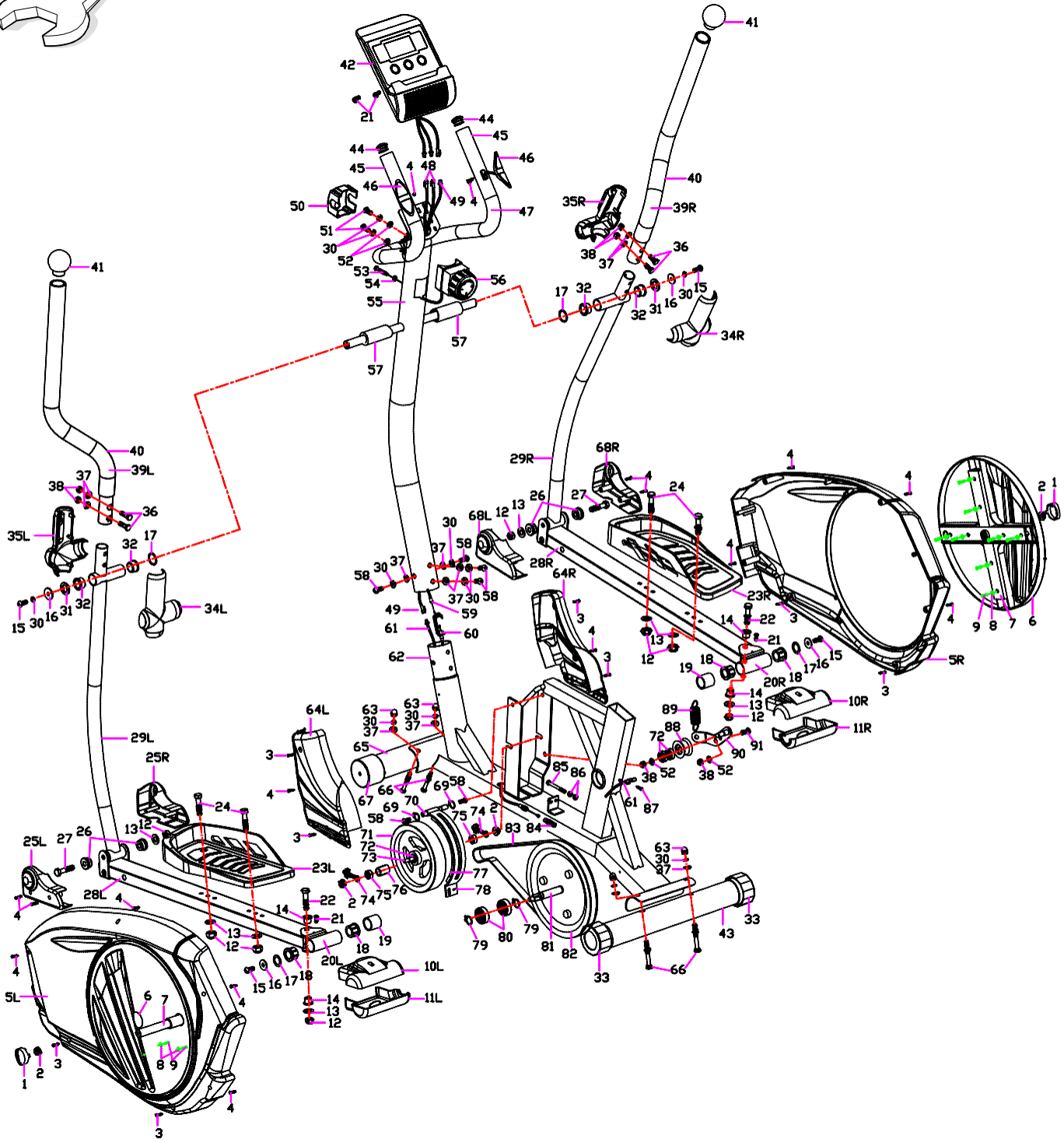
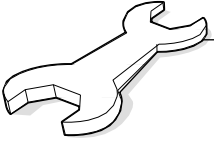
Montáž

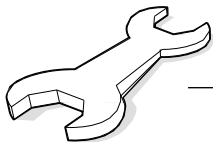
7 Spojte monitor (42) s přívodními kabely (49 48) obrázek I, II

a opatrně nasadte monitor na držák monitoru a upevněte pomocí
2 x M6 x 12mm šrouby (21) na zadní stranu monitoru. Vložte přiložené baterie do
monitoru ze zadní části.



Montáž





Montáž

Kusovník a příslušenství

Č. dílu	Popis	ks	Č. dílu	Popis	ks
1	Krytka	2	51	Imbusový šroub M8x30	2
2	Flange šroubM10	4	52	PodložkaØ8.5xØ16	4
3	Samoutahovací šroubM4*20MM	8	53	M5 x 55 mm šroub	1
4	Samoutahovací šroubM4*20MM	16	54	Vlnitá podložka Ø6.5xØ14	1
5	Krytka řetězu(R&L)	2	55	Spodní část rukojeti	1
6	Disk	2	56	Kolík napětí	1
7	Kříž	2	57	Krytka	2
8	Podložka Ø5.5xØ12	16	58	Imbusový šroubM8x30	6
9	Šroub M4*15MM	16	59	Napětí	1
10	Nasazovací krytka((L&R)	2	60	Napěťový kabel	1
11	Nasazovací krytka((L&R)	2	61	Kabel	1
12	Nylon matice M10	8	62	Hlavní rám	1
13	Plochá podložka Ø10.5xØ22	8	63	M8 zamykací matice	4
14	Kovový kartáč	4	64	Přední krytka	2
15	Allen šroub M8x20	4	65	Přední stabilizér	1
16	Plochá podložka	4	66	M8 x 75 mm vratový šroub	4
17	Vlnitá podložka	4	67	Transportní kolečka	2
18	Boční krytka	4	68	Plastové krytky	2
19	Boční krytka	2	69	Kroužek	2
20	Pedalová západka	2	70	Hlavní řízení	1
21	M5 x 12 mm šroub	4	71	Setrvačník	1
22	6-ti boký šroub	2	72	Kladka	4
23	Pedály (L&R)	1	73	Hlavní řízení	1
24	Šestihran šroub	4	74	Šroub	2
25	Plastové krytky	2	75	Matice	2
26	Kovový kartáč	4	76	Zarážka	1
27	6-ti boký šroub M10*80	2	77	Magnet	9
28	Lyžiny pedálu	2	78	Magnetická západka	1
29	Horní část pedálu	2	79	kroužek	2
30	M8 Pérová podložka	12	80	Kladka	2
31	D ostrá podložka	2	81	Hlavní násada	1
32	Krytka	4	82	Řídící kolo	1
33	6-ti boká krytka	2	83	Řídící pás	1
34	Plastová krytka (přední L&R)	2	84	Pružina	1
35	Plastová krytka (L&R)	2	85	Šestiboký šroub M6*60	1
36	6-ti boký šroub M8*40	4	86	Matice	2
37	Zahnutá podložkaØ8.5xØ18	12	87	Utahovací šroub M3*15MM	1
38	6-ti boká nylon matice	6	88	Kladková západka	1
39	Levá zadná podpěra	2	89	Pružina	1
40	Pěna	2	90	Kladková západka	1
41	Koncová krytka	2	91	Šroub	1
42	Cvičební metr	1			
43	Zadní stabilizér	1			
44	Koncová krytka	2			
45	Pěnový úchyt	2			
46	Podložka senzorů	2			
47	Řídítka	1			
48	Kabel pulsu	2			
49	Kabel senzorů	1			
50	Dvojitě víčko	1			

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