

HOUSEFIT

Uživatelský manuál

Eliptický trenažér

MOTIO 20

(HB-8287 EL)



Bud'te zdraví, bud'te fit

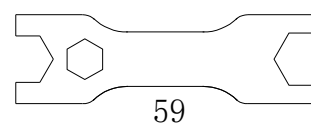
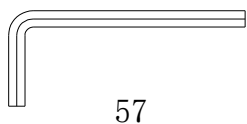
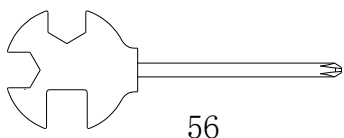
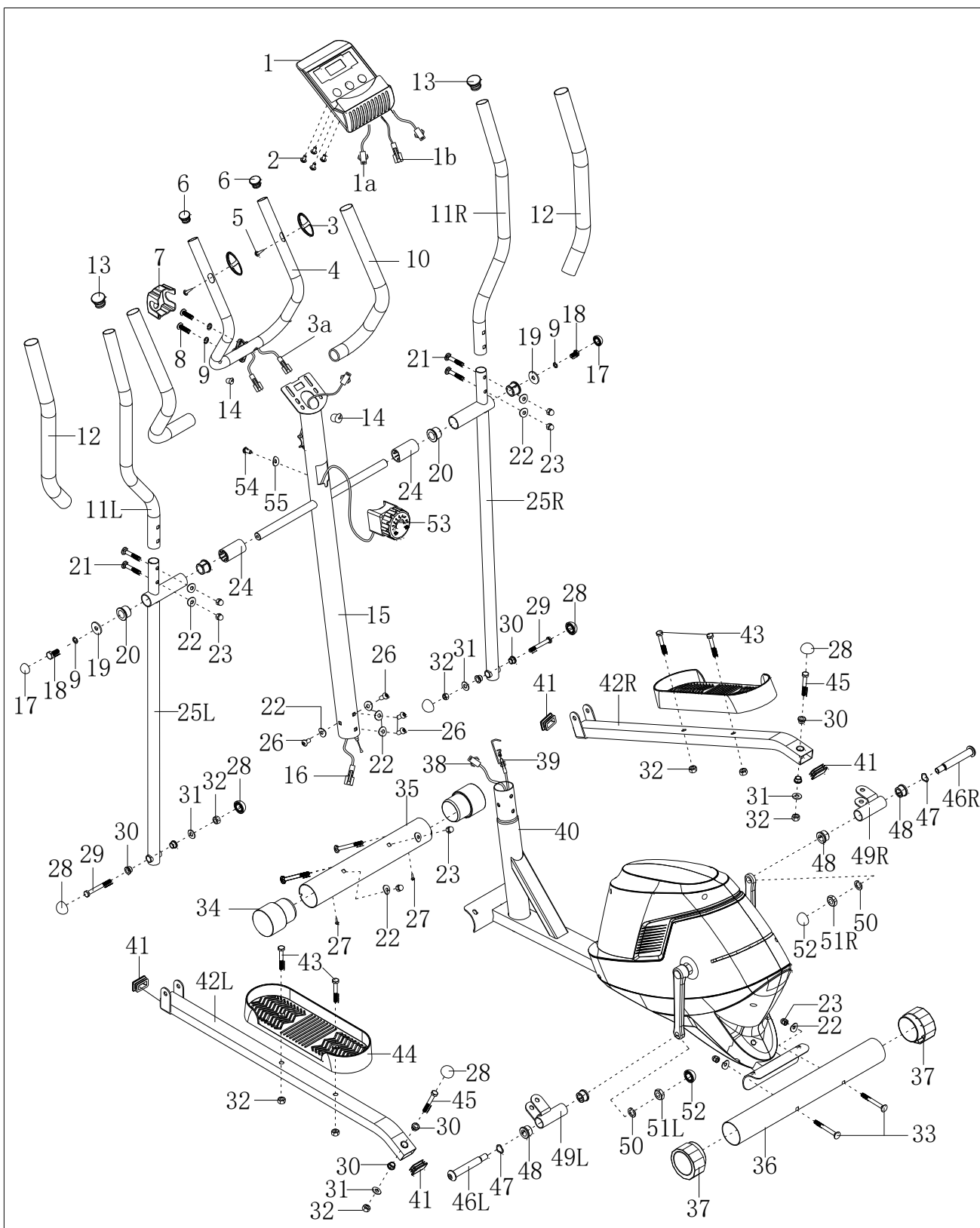
Bezpečnostní instrukce – Pečlivě čtěte před zahájením použití

Tento trenažér byl navržen a zkonstruován tak, aby zajišťoval co největší bezpečnost. Nicméně by měly být dodržovány veškeré předpisy a nařízení z tohoto návodu, pokud budete trenažér 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 trenažér 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 110 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 nákres



Č.	Popis	Ks		Č..	Popis	Ks
1	Computer	1		40	Main frame	1
1a	computer pulse wire	2		41	Tube plug J40*25	4
1b	computer sensor wire	1		42L/R	Pedal tube	2
2	Crosshead screw M5*10	4		43	Hexagon bolt M10*45	4
3	Handle Pulse Φ25	2		44	Pedal	2
3a	Handle Pulse wire	2		45	Hexagon bolt M10*50	2
4	Middle handlebar	1		46L/R	Pedal hinge bolt 1/2"	2
5	Crosshead screw ST4.2*19	2		47	Arc washer d17	2
6	Tube plug Φ25	2		48	Bushing Φ24*20*Φ16.1	4
7	Handlebar cover	1		49L/R	U bracket	2
8	Bolt M8*30	2		50	Spring washer 1/2"	2
9	Spring washer d8	4		51L/R	Nylon nut 1/2"	2
10	Foam grip	2		52	End cap S19	2
11L/R	Handlebar (L/R)	2		53	Tension control	1
12	Foam grip	2		54	Crosshead screw M5	1
13	Tube plug Φ28	2		55	Arc washer d6	1
14	Stoppie Φ12.6*Φ6	2		56	Cross end wrench S13-14-15	1
15	Support tube	1		57	Allen wrench S6	1
16	Middle wire	1		58	Allen wrench S8	1
17	End cap S13	2		59	Spanner S17-19	1
18	Hexagon bolt M8*16	2		60	Short tube	1
19	Washer d8*Φ32*2	2		61	Bolt M6*16	4
20	Bushing 2 Φ32*Φ19*28	4		62	Cross head screw ST4.2*16	6
21	Carriage bolt M8*40	4		63	Bushing	1
22	Arc washer d8*Φ20*2*R30	12		64	Bearing 6203	2
23	Domed nut M8	8		65	Nut M6	4
24	Bushing	2		66	Snap ring d17	1
25L/R	Lower handlebar	2		67	Belt pulley	1
26	Bolt M8*16*S6	4		68	Belt	1
27	Screw ST4.2*13	2		69	Nut M6	4
28	End cap S17	6		70	Bearing	2
29	Hexagon bolt M10*60	2		71	Axle	1
30	Bushing Φ14*12.5*Φ10.1	8		72	Hexagon flange nut M10	1
31	Washer d10*Φ20*2	4		73	Hexagon thin nut M10	2
32	Nylon nut M10	8		74	Flywheel	1
33	Carriage bolt M8*70	4		75	Nut M8	2
34	End cap Φ60	2		76	Tension spring Φ2.5*Φ16*72.5*N17	1
35	Front stabilizer	1		77	Axle	1
36	Rear stabilizer	1		78	Bolt	1
37	End cap Φ60	2		79	U bracket	1
38	Sensor cable	1		80	Pinch roller	1
39	Tension control wire	1		81	Nut M6*16	2

82	snap spring d12	2		93	Thin nut M10	1
83	spring washer d6	2		94	Bolt M6*36	2
84	Washer d6	2		95	Bolt M6*36	1
85	Axle	1		96	End cap	2
86	magnetic board	1		97	Screw ST4.2*16	4
87	tension spring Φ 1.2* Φ 10*50*N26	1		98L/R	Chain cover(L/R)	2
88	plastic lattice	1		99L/R	Crank	2
89	magnet	4		100	Nut	2
90	U bracket	2		101	small cover	2
91	End cap	2		102	Screw	1
92	Sensor socket	1				

MONTÁŽNÍ INSTRUKCE:

1. PŘÍPRAVA:

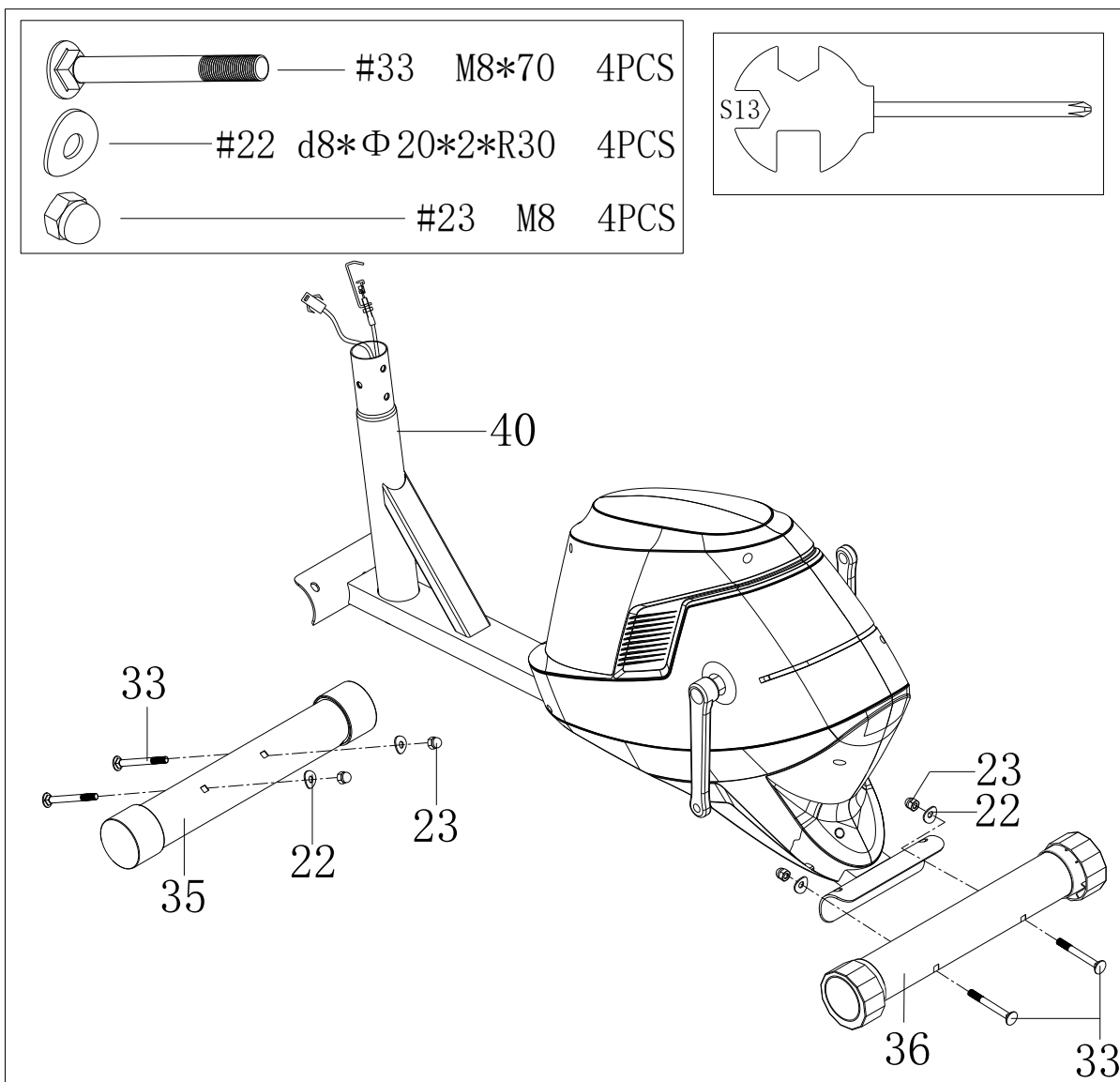
A. Před montáží se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek místa.

B. Připravte si všechno potřebné nářadí.

C. Před montáží zkontrolujte, že máte všechny díly (na nákresech výše naleznete všechny díly včetně očíslování)

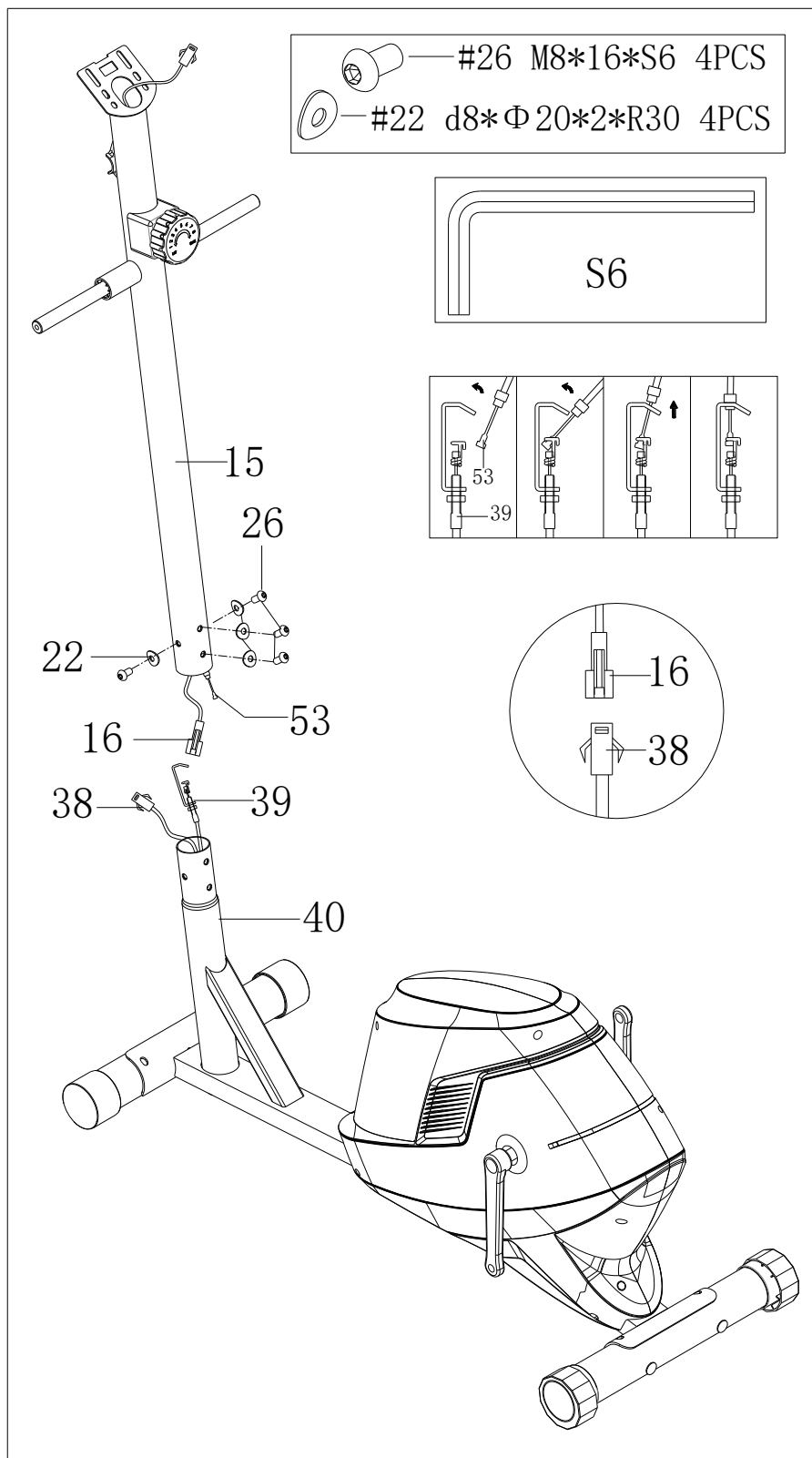
Krok 1:

Připojte přední stabilizér (35) a zadní stabilizér (36) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubu (33), podložky (22) a matice (23).



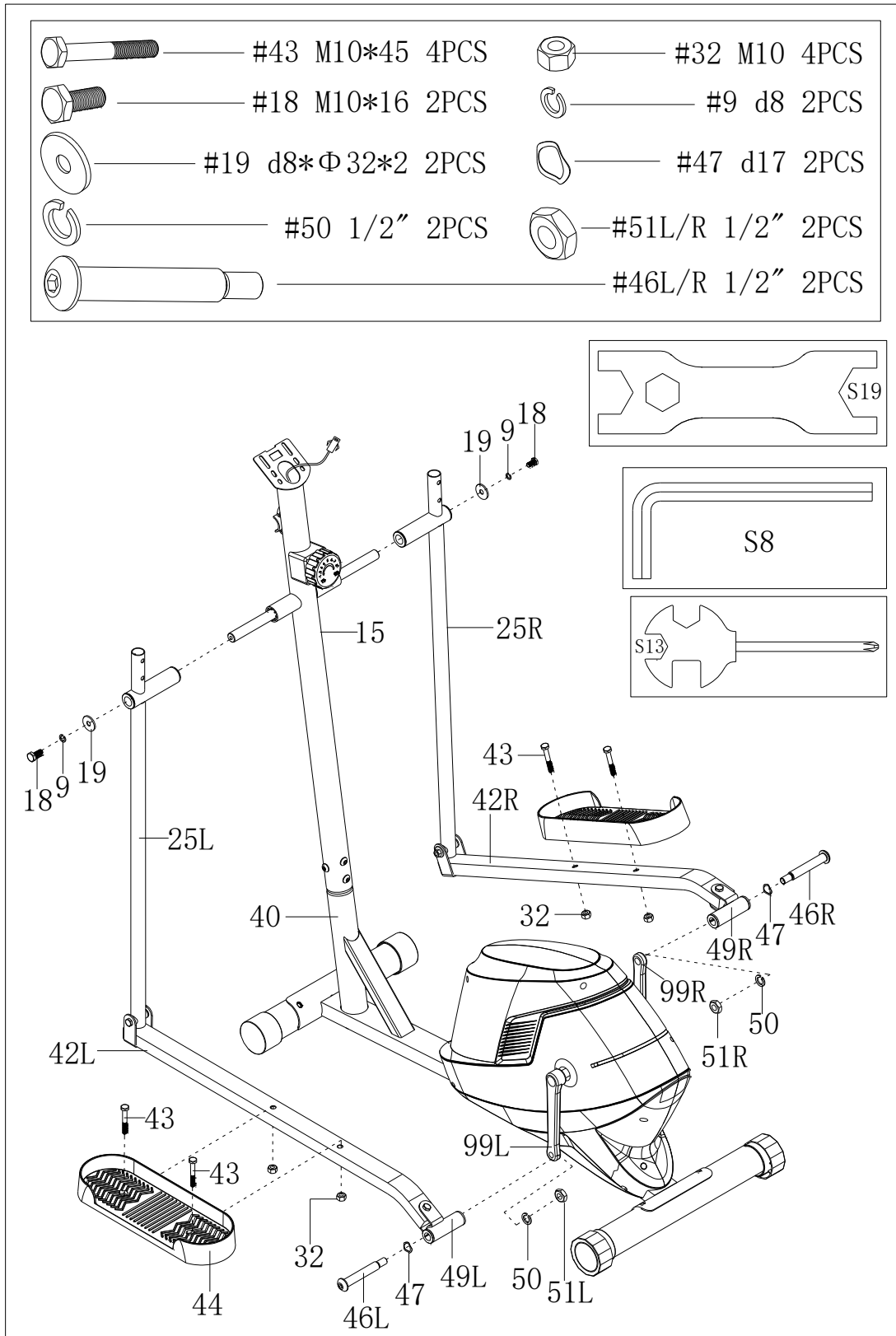
Krok 2:

- a. Spojte kabel napětí (39) s kontrolou napětí (53). Spojte kabel senzorů (38) se středovým kabelem (16)
- b. Zajistěte stojan (15) k hlavnímu rámu (40) pomocí šroubu (26) a podložky (22).



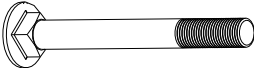


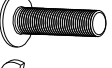

Krok 3:

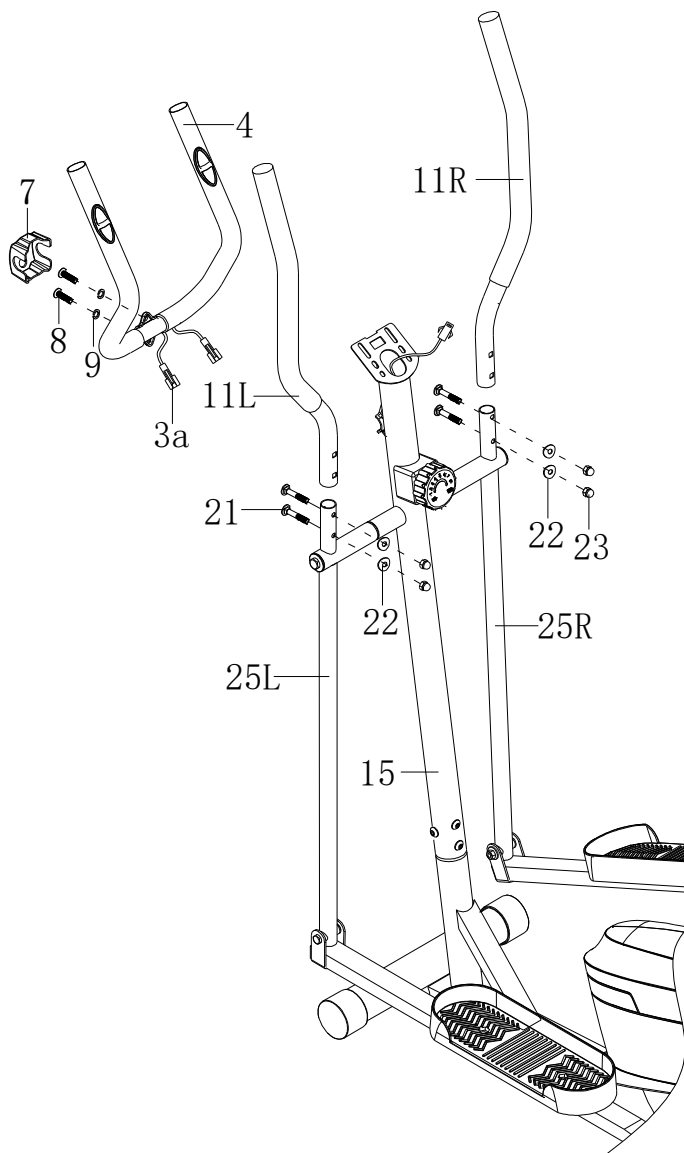
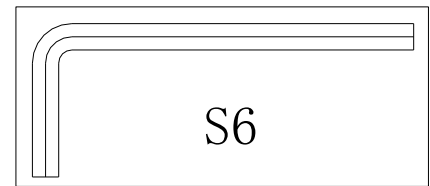
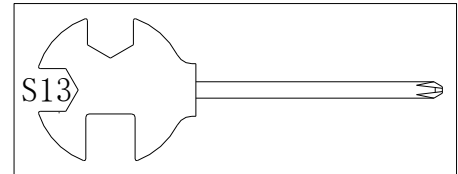
- Připojte spodní část madel (25L/R) ke stojanu (15) pomocí šroubu (18), podložky (9) and a ploché podložky.
- Zajistěte U podpěru (49L/R) na páku (99L/R) pomocí pedálového šroubu (46L/R) a podložky (47). Poté utáhněte podložkou (50) a maticí (51L/R).
- Nainstalujte pedály (44) na pedálovou tyč (42L/R) pomocí šroubu (43) a matice (32).



Krok 4:

- Spojte madla (11L/R) se spodní částí madel (25L/R) pomocí šroubu (21), podložky (22) a matice (23).
- Připojte střední část madel (4) se stojanem (15) pomocí šroubu (8) a podložky (9). Poté nasadte kryt madel (7) na madla.
- Vmáčkněte kabely (3a) skrz držák a protáhněte tyčí. (15).

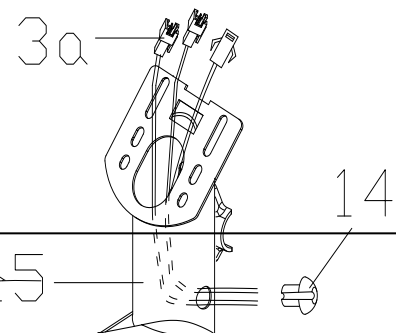
	#21	M8*40	4PCS
	#22	d8*Φ 20*2*R30	4PCS
	#23	M8	4PCS
	#8	M8*30	2PCS
	#9	d8	2PCS



UPOZORNĚNÍ:

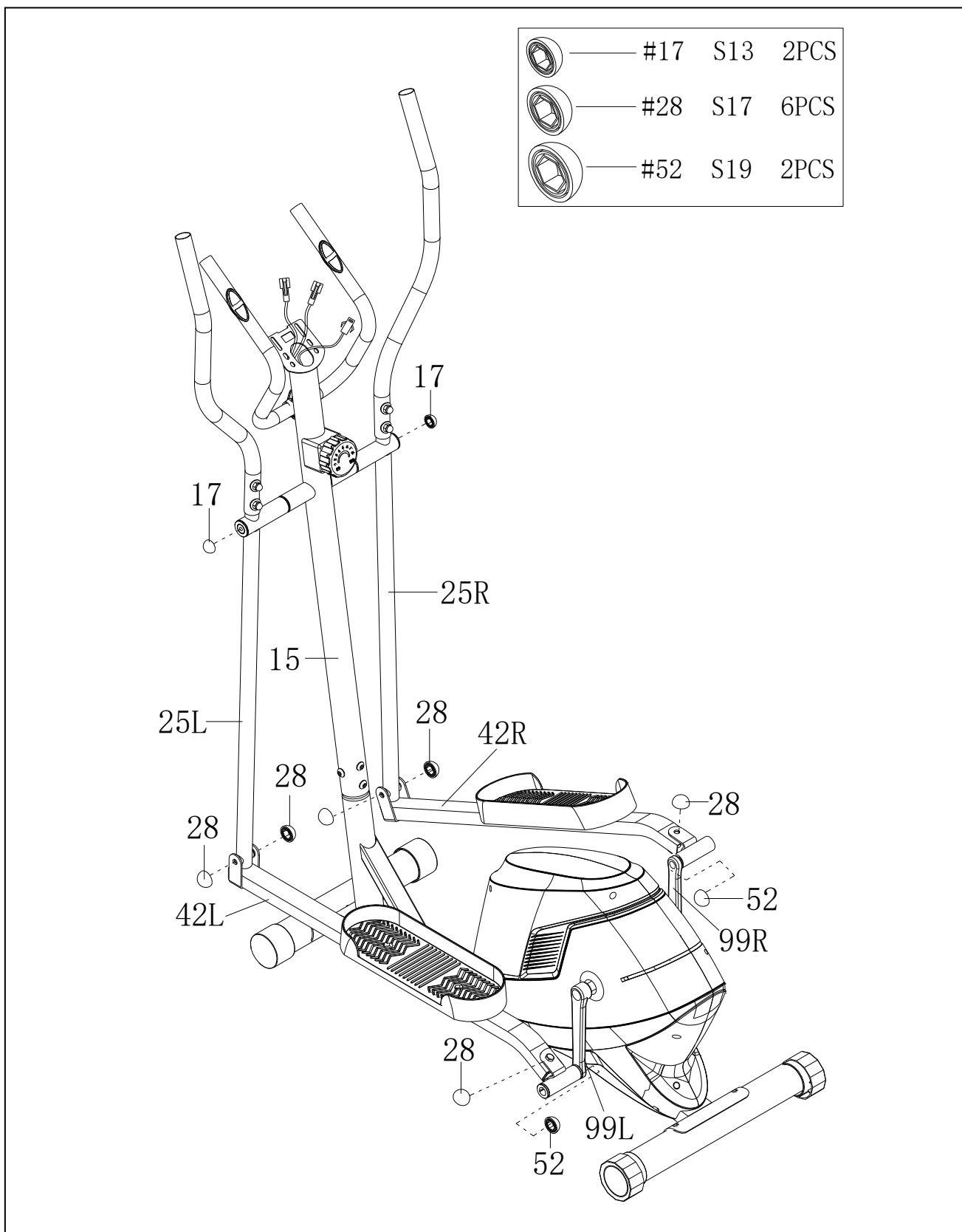
Protáhněte kabel senzorů (#4) skrz držák madel (#12) dříve než držák připevníte

:





Krok 5:

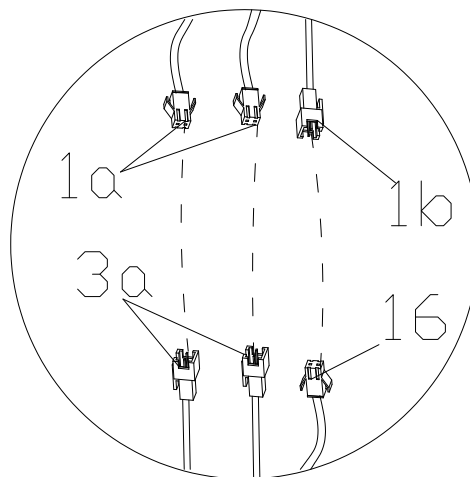
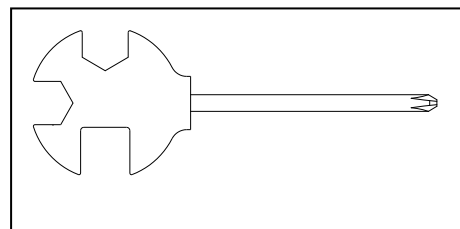
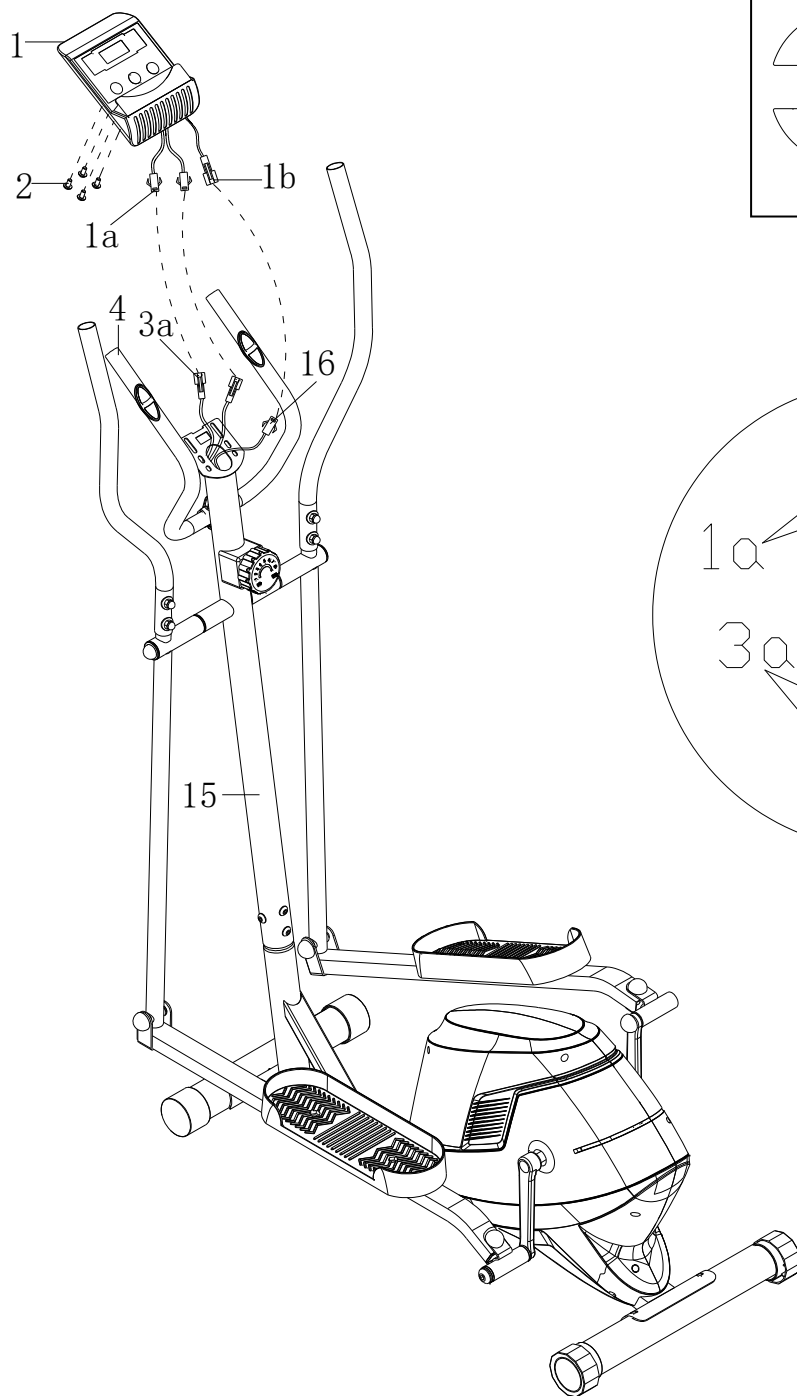
Nasaďte krytku (17) na spodní část madel (25L/R). Nasaďte krytku (28) na spojovač madel (25L/R) a na pedálovou tyč (42L/R). Nasaďte krytku na (52) spojovník pedálové tyče (42L/R) a na páku (99L/R).



Krok 6:

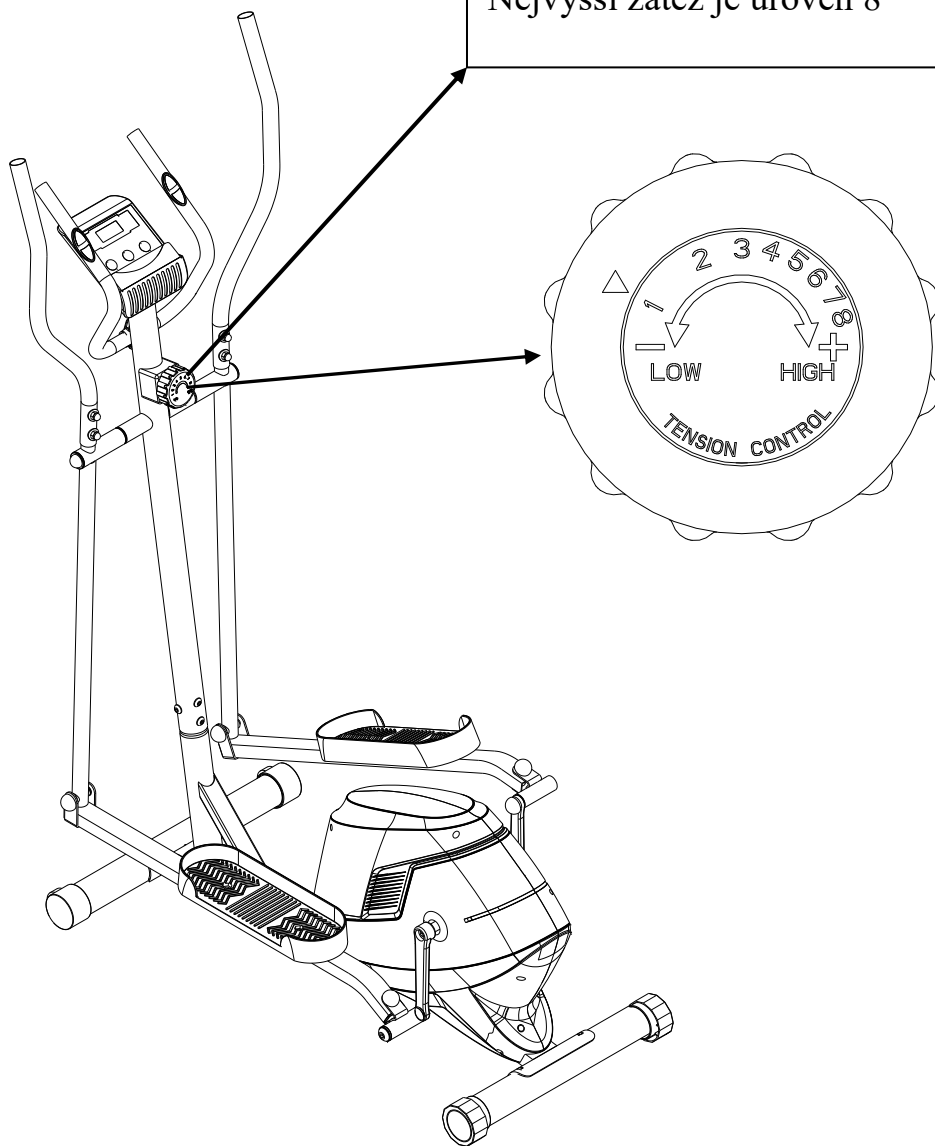
- Spojte kabel počítače (1b) se středovým kabelem (16). Spojte kabel (1a) kabelem madel (3a).
- Nasadte počítač (1) na držák (15) a spojte křížovým šroubem (2).
- Montáž je dokončena!

  #2 M5*10 4PCS



Nejnižší zátěž je úroveň 1

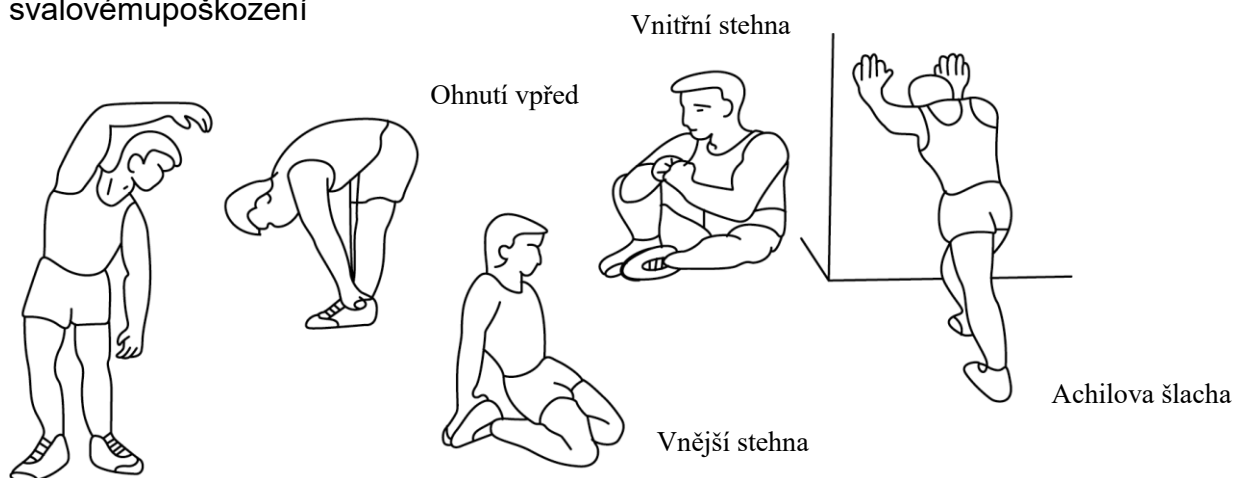
Nejvyšší zátěž je úroveň 8



Cvičební instrukce

Rozcvičení a zahřátí

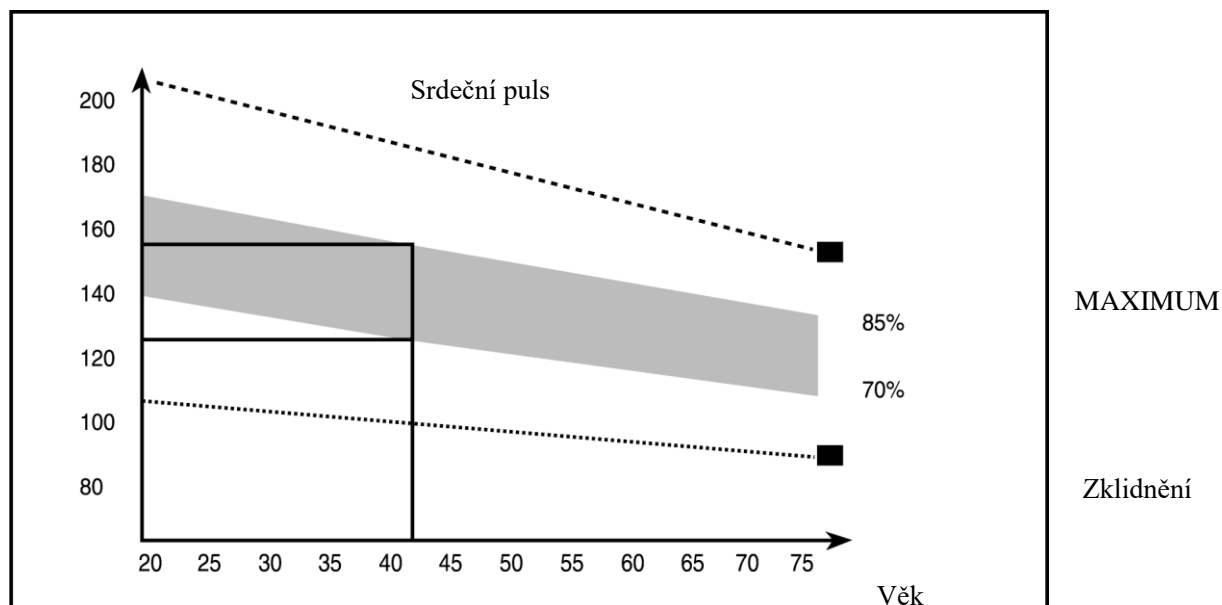
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připrav svaly na vykonání zátěže. Předejdete křečím a svalovému poškození



Protažení bočních stran

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 neefektivnější 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, stisknete MODE když ukazatel je na funkci, kterou chcete vybrat, vybraná funkce začne blikat

3. FUNKCE:

- 1. TIME-čas:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje TIME. Displej bude zobrazovat naměřený čas během cvičení.
- 2. SPEED-rychlost:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje SPEED. Displej bude zobrazovat aktuální rychlost šlapání.
- 3. DISTANCE-vzdálenost:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje DISTANCE. Displej bude zobrazovat vzdálenost ujetou během cvičení.
- 4. ODOMETER:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost na trenažéru od zahájení jeho používání.
- 5. CALORIE:** Stisknete MODE, když ukazatel zobrazuje CALORIE. Počet spálených kalorií se bude zobrazovat na displeji.
- 6. PULSE :** Stisknete 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 počítáče 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