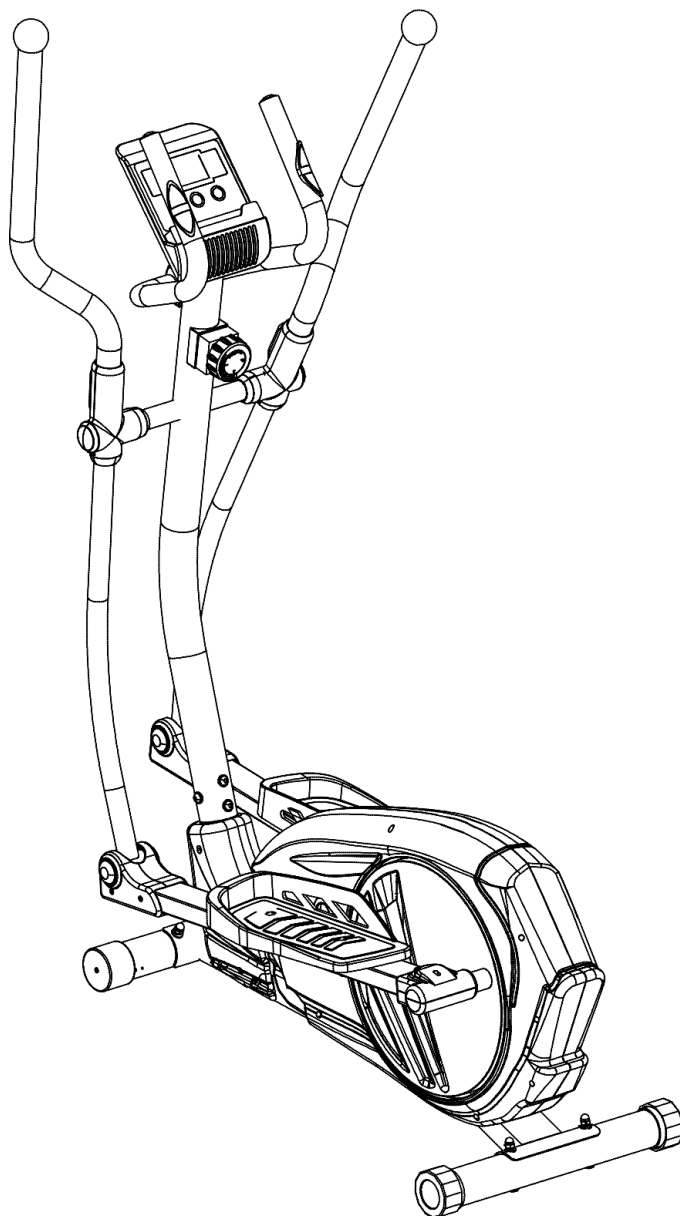


HOUSEFIT

Uživatelský manuál

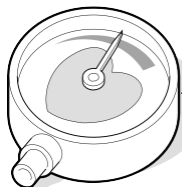
---

**MOTIO 35**  
**MEGNETIC ELLIPTICAL TRAINER**



---

Stay Healthy, Stay Fit



# Tréninkové informace

## Cílová zóna srdečního pulsu za minutu

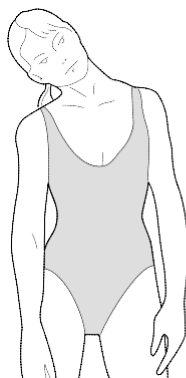
Věk uživatele	Netrénovaný Cílová zóna- A	Trénovaný Cílová zóna- B
(Věk)	(Tepů za minutu)	(Tepů za minutu)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130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

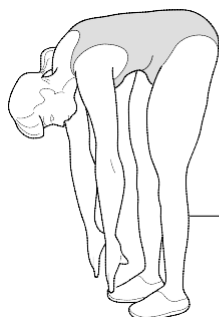
## Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

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

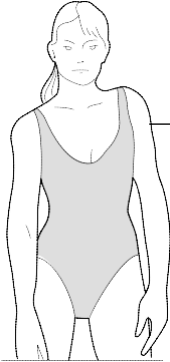
Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte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

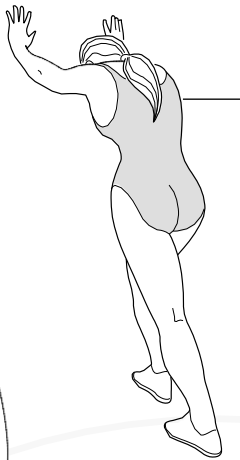


## Zvedáme ramena

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. Sedíte 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

Sedíte 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

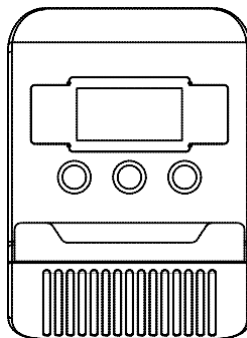
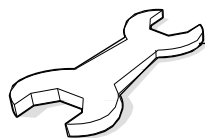
### 9. týden a dále

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



## FUNKCE TLAČÍTEK:

<b>MODE</b>	Stiskněte pro výběr funkcí
<b>SET</b>	Slouží k nastavení času, vzdálenosti, kalorií a pulsu
<b>RESET</b>	Slouží k vymazání nastaveného času, vzdálenosti, kalorií a pulsu

## FUNKCE A POUŽITÍ:

- 1. SCAN** Podržte tlačítko "MODE" dokud se neobjeví "SCAN" monitor začne zobrazovat všech 5 funkcí: čas, rychlost. Vzdálenost, kalorie, ODO a puls. Každá ikona se zobrazí na 6 vteřin.
- 2. TIME**
  - (1) Počítá celkový čas od zahájení cvičení do ukončení.
  - (2) Stiskněte tlačítko "MODE" dokud se na displeji zobrazí "TIME" poté stiskněte tlačítko "SET" a nastavte čas cvičení. Pokud je nastavený čas 0, počítač pípá 15 vteřin.
- 3. SPEED** Zobrazuje aktuální rychlost.
- 4. DIST**
  - (1) Počítá vzdálenost od zahájení cvičení do ukončení.
  - (2) Stiskněte tlačítko "MODE" dokud se na displeji zobrazí "DIST" poté stiskněte tlačítko "SET" a nastavte vzdálenost cvičení. Pokud je nastaveno 0, počítač pípá 15 vteřin.
- 5. CALORIES**
  - (1) Počítá spálené kalorie od zahájení cvičení do ukončení.
  - (2) Stiskněte tlačítko "MODE" dokud se na displeji zobrazí "CAL" poté stiskněte tlačítko "SET" a nastavte počet kalorií ke spálení během cvičení. Pokud je nastaveno 0, počítač pípá 15 vteřin.
- 6. ODO** Monitor zobrazí celkovou naměřenou vzdálenost na stroji.
- 7. PULSE** Stiskněte tlačítko MODE dokud se zobrazí "PULSE". Pro měření pulsu položte obě dlaně na kontaktní podložky a displej začne za 6-7 vteřin zobrazovat Váš srdeční tep za minutu (BPM) Poznámka: Během měření může hodnota kolísat, během prvním 2-3 vteřin bude hodnota vyšší a poté klesne do normálu. Naměřené hodnoty jsou pouze orientační a nejsou srovnatelné s lékařskými měřeními.  
Stiskněte tlačítko "MODE" dokud se nezobrazí "PULSE". Stiskněte tlačítko "SET" pro nastavení požadované hodnoty srdečního tepu. Hodnota může být v rozmezí 40-240 RPM, počítač bude pípat, pokud bude Váš tep nižší než nastavená hodnota.

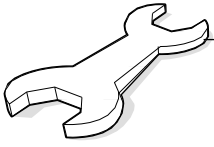
### Poznámka :

1. Pokud se displej zobrazuje slabě nebo vynechává čísla, vyměňte baterie.
2. Monitor se automaticky vypne po 4 minutách, pokud neobdrží žádný signál.

### SPECIFIKACE:

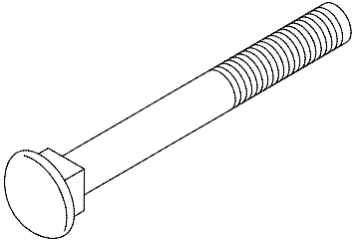
AUTO SCAN	Každých 6 vteřin	VZDÁLENOST	KM 0.00~99.99KM,
ČAS	00:00'~99:59'	KALORIE	0.1~999.9kCAL
RYCHLOST	Maximálně 99.9KM/H	ODO	0.1~999.9KM, 1 ~ 9999
PULS	40~240BPM	PROVOZNÍ TEPLOTA	0°C ~ +40°C
		SKLADOVACÍ TEPLOTA	-10°C ~ +60°C

# Montáž

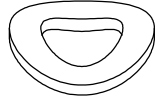


## Seznam dílů k montáži

Zde je zobrazeno příslušenství potřebné k montáži tohoto výrobku.



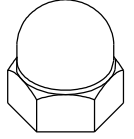
#66:M8x75  
4PCS



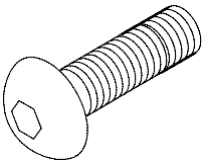
#37:Ø8.5xØ18  
4PCS



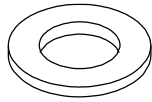
#30:Ø8.5xØ14  
6PCS



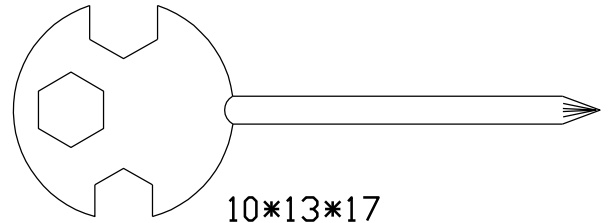
#63:M8  
4PCS



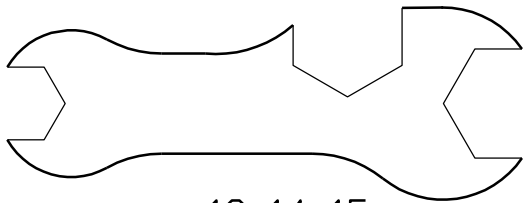
2PCS  
#51:M8x30



2PCS  
#52:Ø8.5xØ16



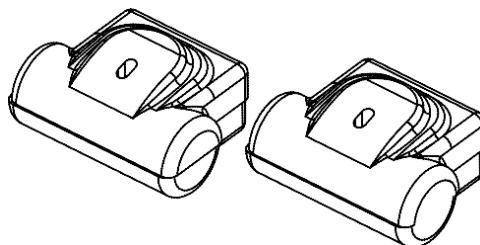
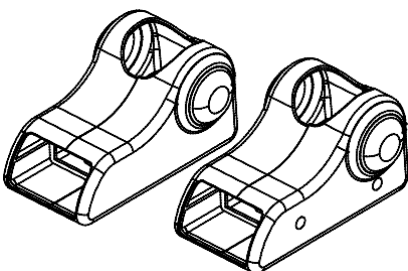
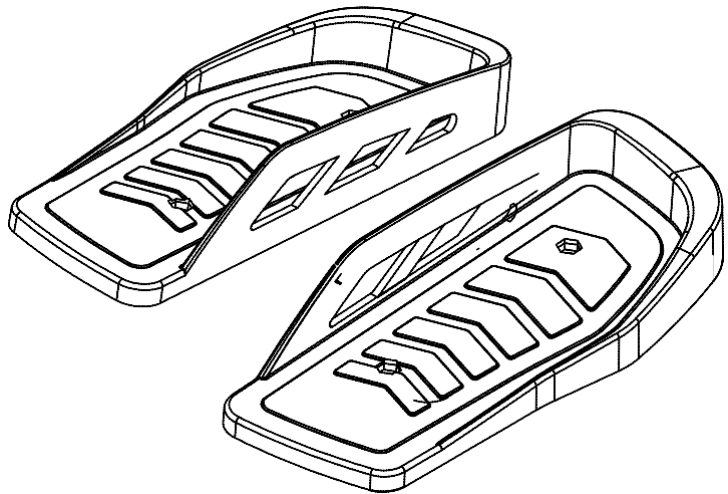
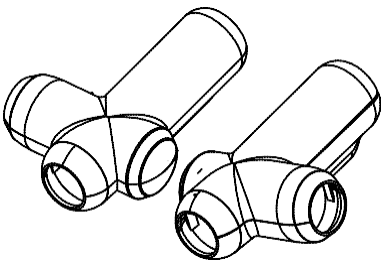
10\*13\*17

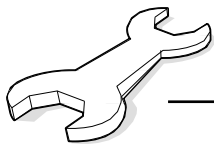


13\*14\*15



6mm



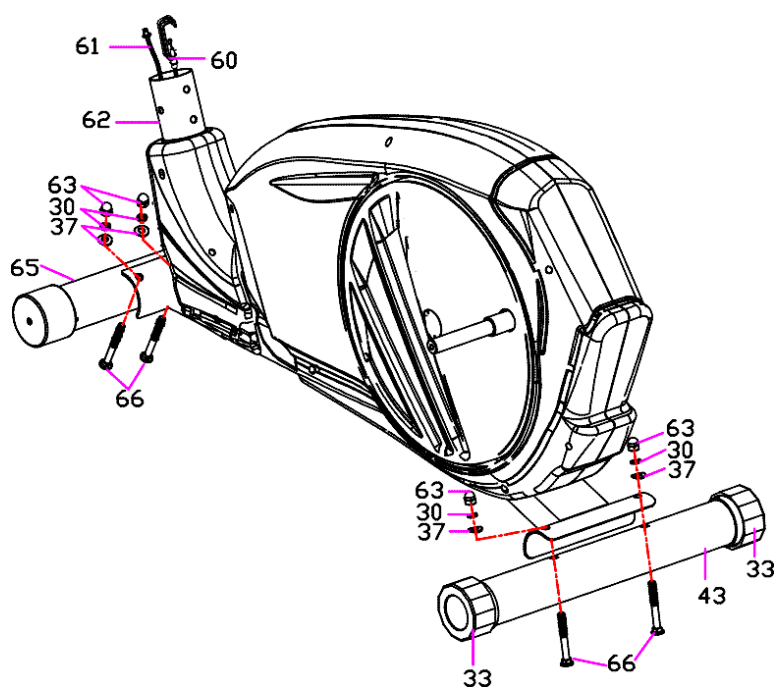


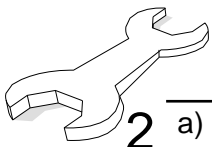
# Montáž

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.





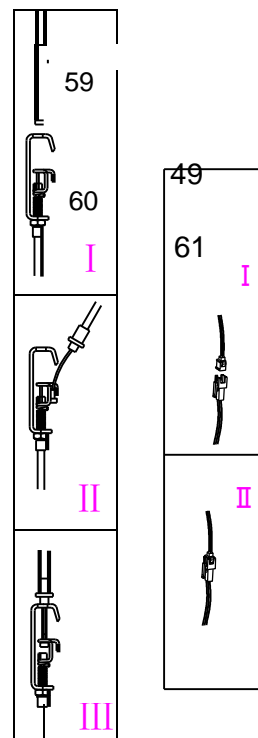
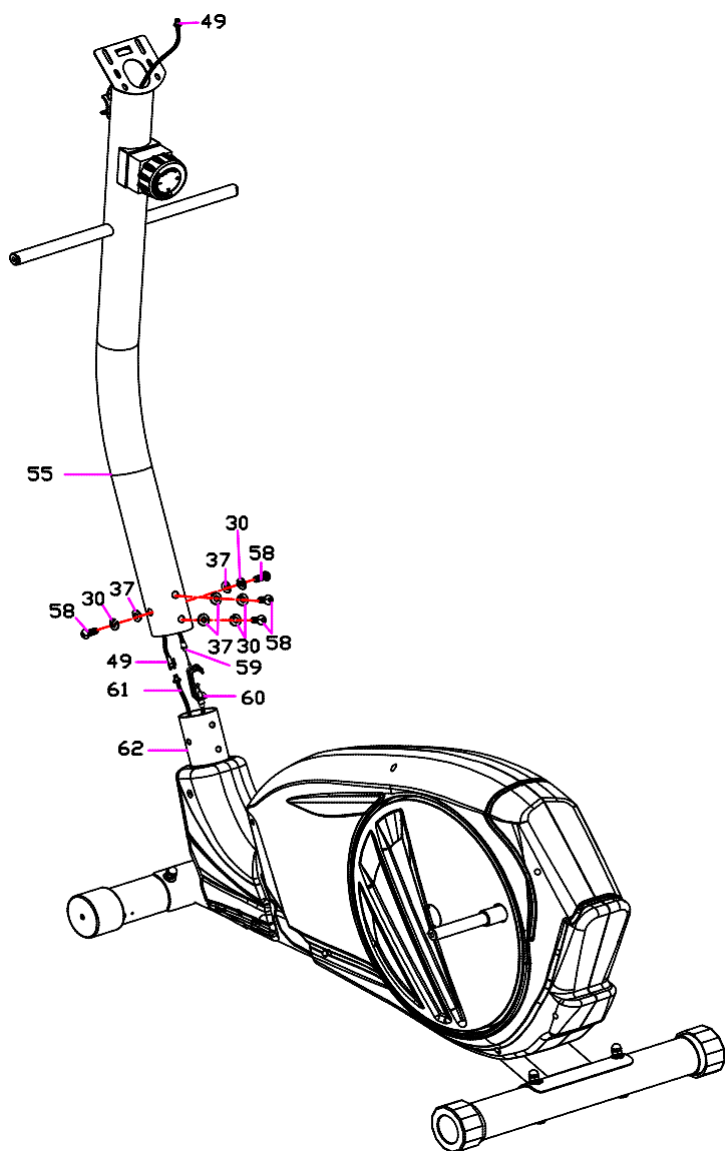
# Montáž

2

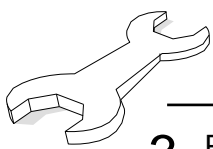
- a) Umístěte konec napěťového 8-mibokého kabelu (59) do pružného háku ke spodnímu napěťovému kabelu (60).
- b) Natáhněte 8-miboký kabel vzhůru a protáhněte otvorem kovové západky na spodním kabelu, tak jak je zobrazeno na obrázcích I, II, III.
- c) Spojte spodní kabel senzorů (49) s hlavní kabelem (61) 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.

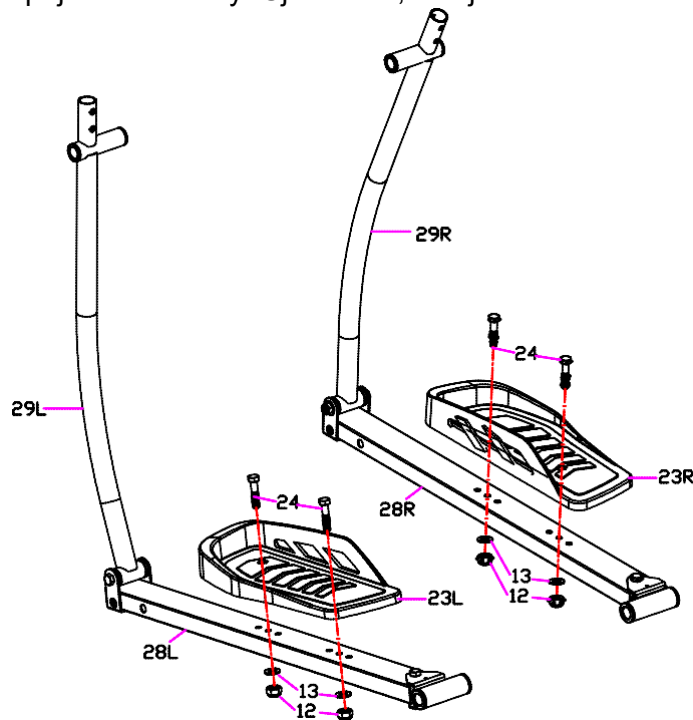






# Montáž

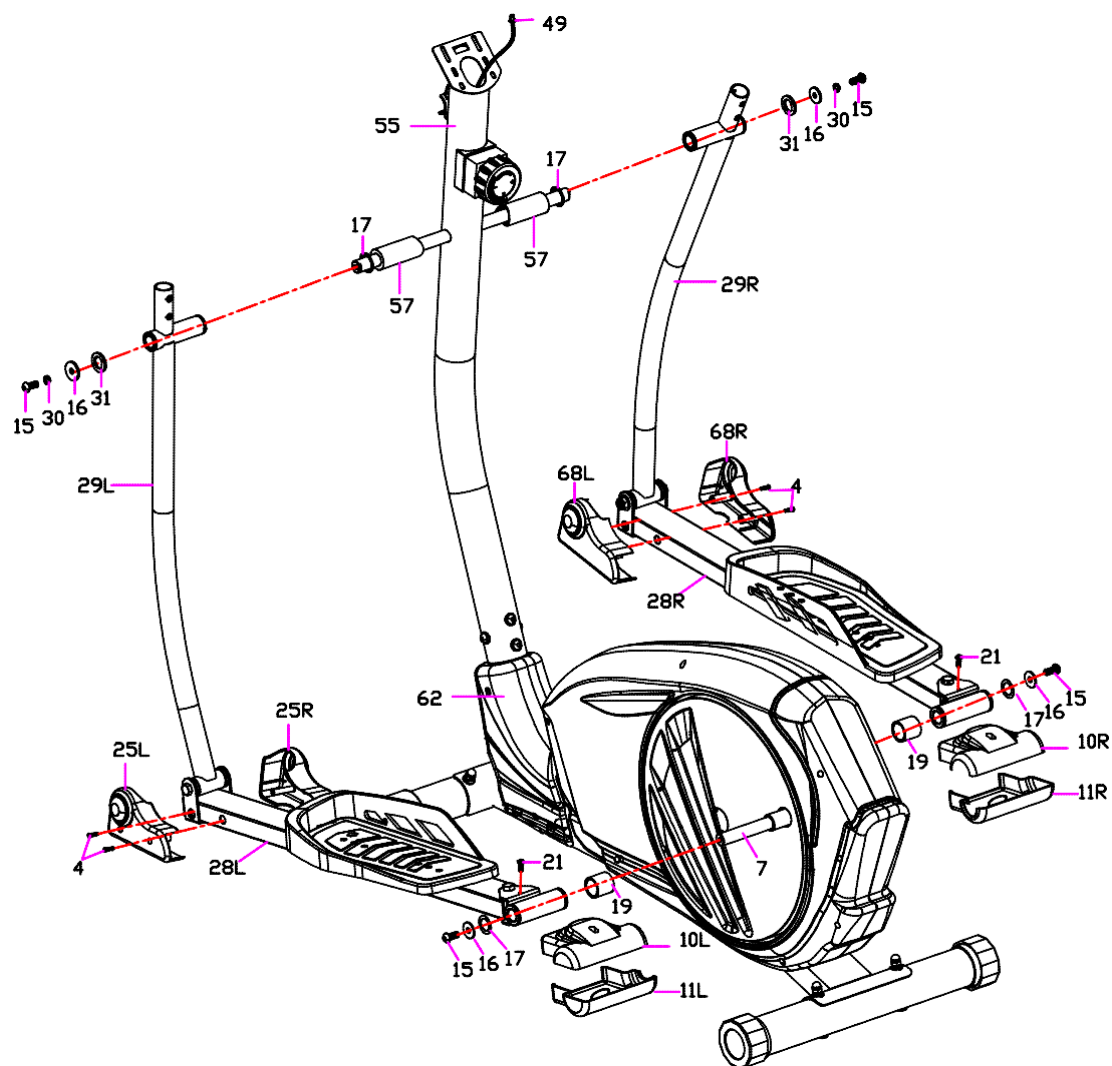
- 3** Plastové nášlapy 23L a 23R přiložte na díly 28L a 29R, a pomocí vratových šroubů 24 a 2 x M10 plochá podložka (13) a 2 x M10 nylonová uzamykací matice (12) vše spojte dohromady. Ujistěte se, zda jsou matice řádně utaženy.

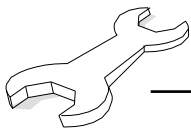


- 4** Nejdříve nasuňte díly (57 & 17) na hřídel a krytku 19 na hřídel 7 na obou stranách, dle obrázku, nyní smontované horní díly pedálu (29 L a R) s lyžinou (28 L a 28 R) nasuňte na hřídel, kterou namažte vazelínou, a zároveň v dolní části dle obrázku nasuňte na hřídel 7, kterou taktéž namažte vazelínou. 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.

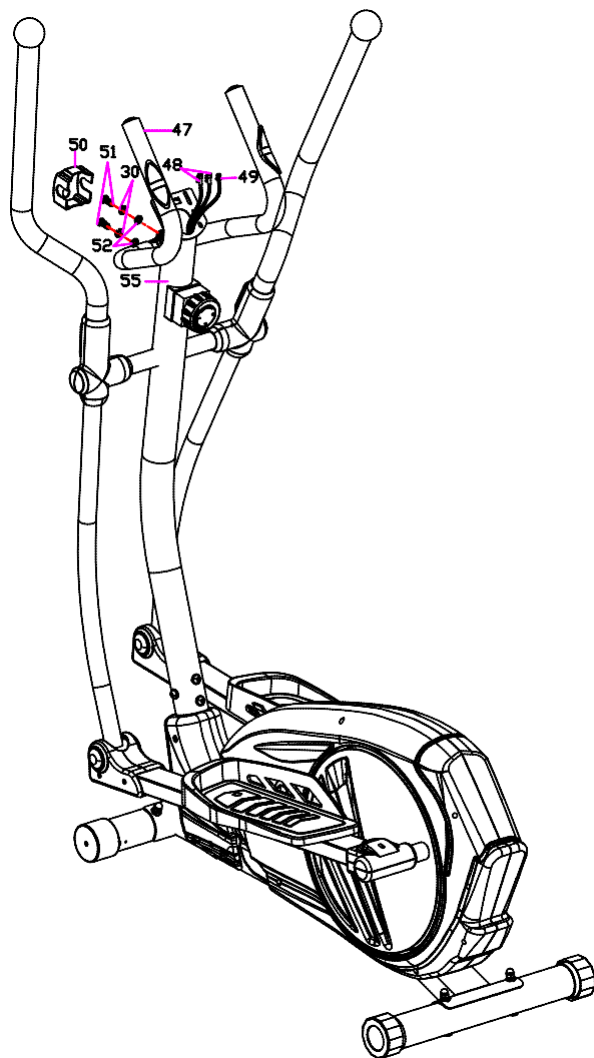
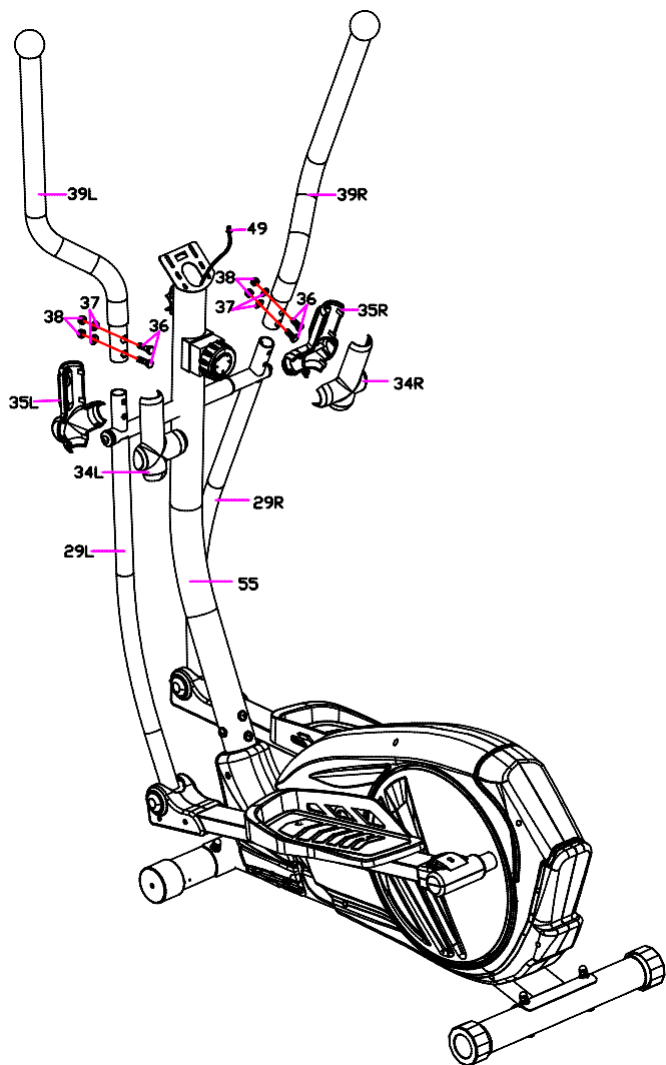
# Montáž

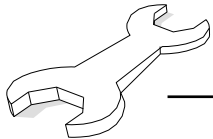




# Montáž

- 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.

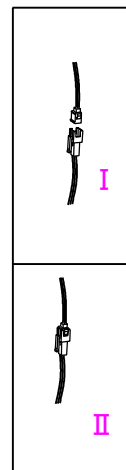
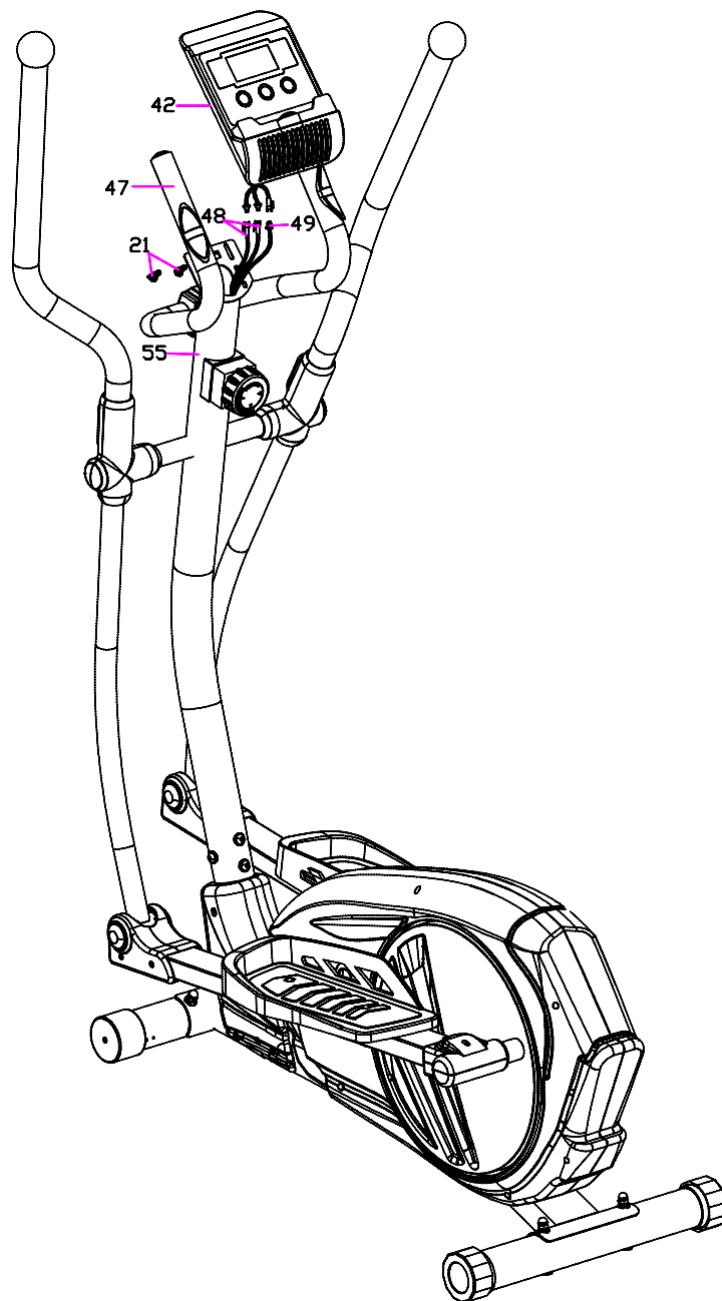




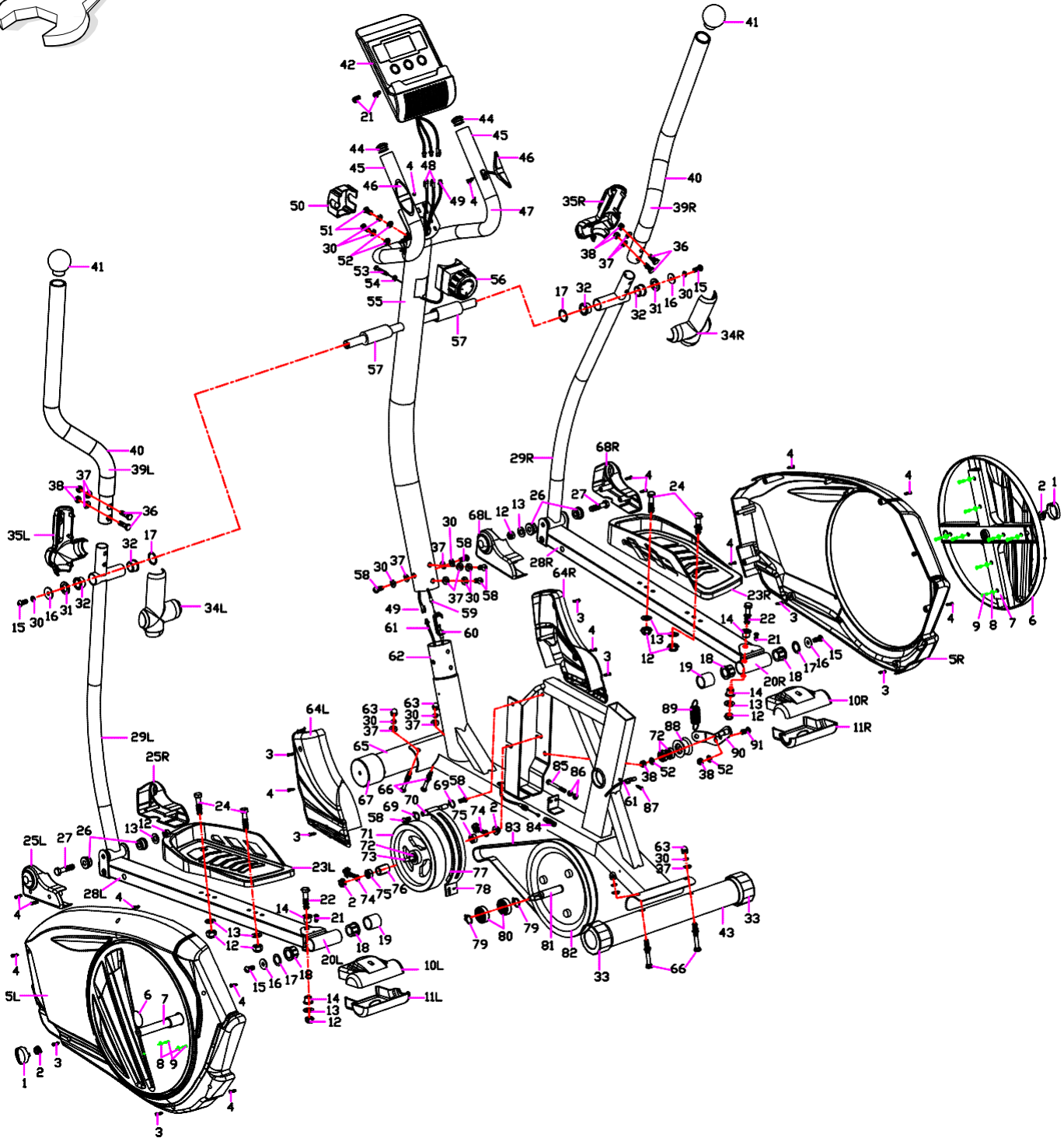
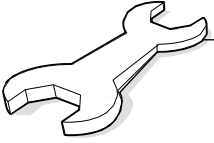
## Montáž

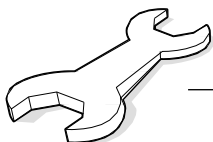
**7** Spojte monitor (42) s přívodními kabely (49 48) obrázek I, II

a opatrně nasadte monitor na držák monitoru a upevněte pomocí  
2 x M6 x 12mm šrouby (21) na zadní stranu monitoru



# 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	Setrvačnick	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**Dovozce:****FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6, 198 00 Praha 9

Tel.: +420 581201521

E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)