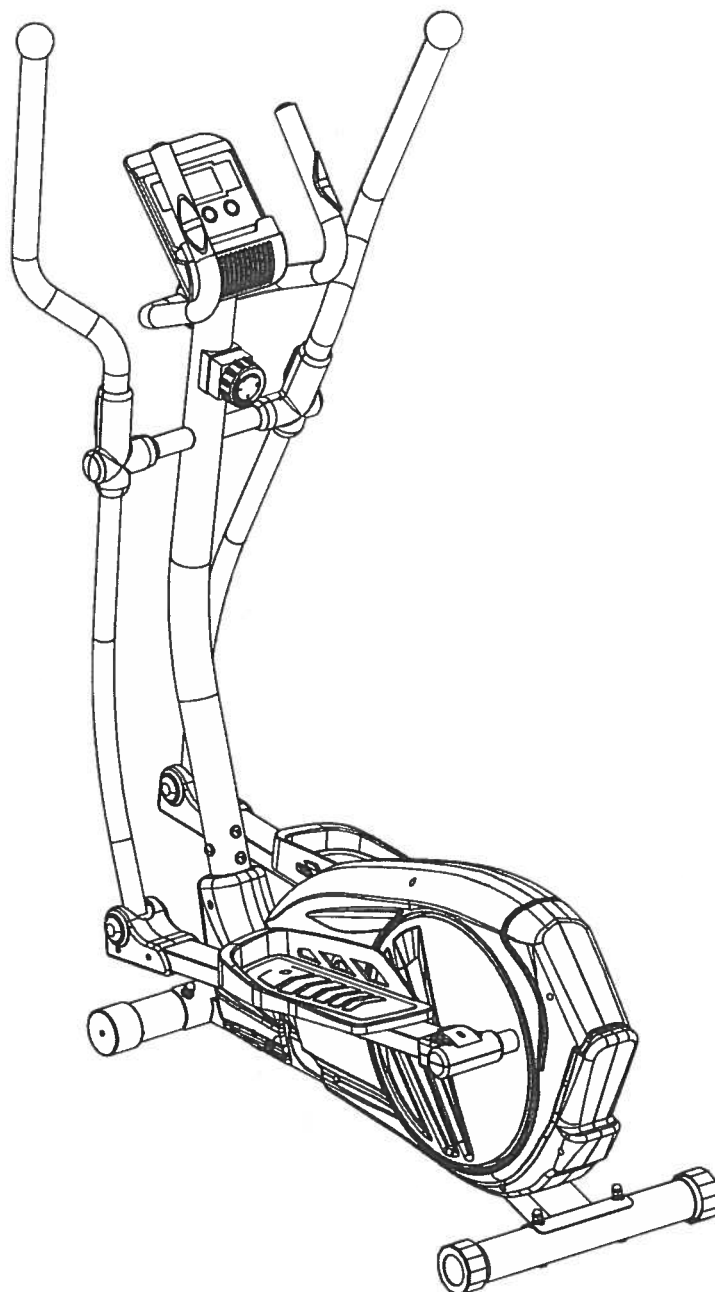


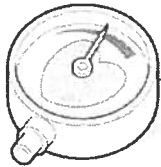
Uživatelský manuál

MOTIO 35

MEGNETIC ELLIPTICAL TRAINER



Stay Healthy, Stay Fit



Tréninkové informace

Cílová zóna srdečního pulsu za minutu

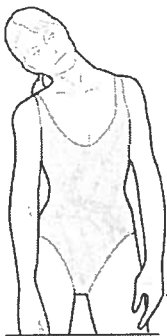
Věk uživatele	Netrénovaný Cílová zóna - A	Trénovaný Cílová zóna - B
(Věk)	(Tepů za minutu)	(Tepů za minutu)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 -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

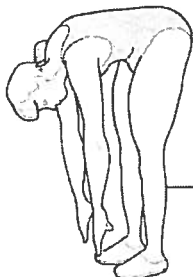
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

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

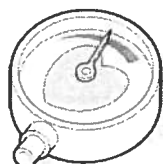
Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte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

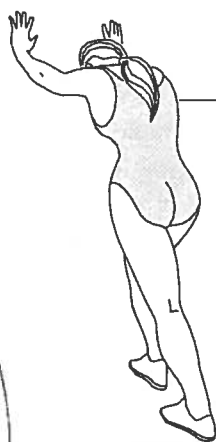


Zvedáme ramena

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.

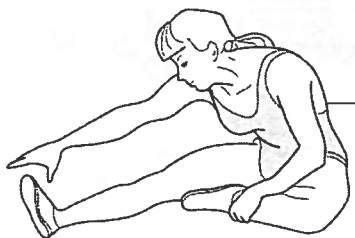
Protahujeme vnitřní strany steh

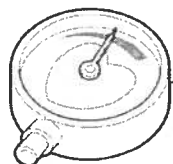
Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedíte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



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

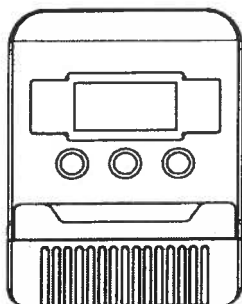
9. týden a dále

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:

MODE – Stiskněte pro výběr funkcí

SET – Slouží k nastavení času, vzdálenosti, kalorií a pulsu

RESET – 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.

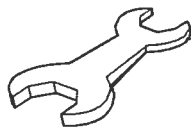
Poznámka

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

SPECIFIKACE:

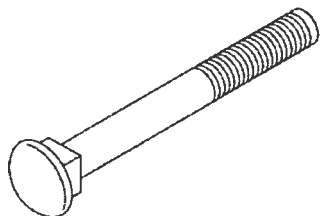
FUNKCE	AUTO SCAN	Každých 6 vteřin
	ČAS	00:00'~99:59'
	RYCHLOST	Maximálně 99.9KM/H
	VZDÁLENOST	0.00~99.99KM, 0.00~9999KM
	KALORIE	0.1~999.9kCAL
	ODO	0.1~999.9KM, 1 ~ 9999KM
	PULSE RATE	40~240BPM
TYP BATERIE	2ks AA nebo UM	
PROVOZNÍ TEPLOTA	0°C ~ +40°C	
SKLADOVACÍ TEPLOTA	-10°C ~ +60°C	

Montáž



Seznam dílů k montáži

Zde je zobrazeno příslušenství potřebné k montáži tohoto výrobku.



#66: M8x75
4PCS



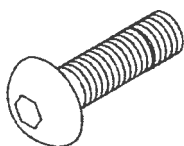
#37: Ø8.5xØ18
4PCS



#30: Ø8.5xØ14
6PCS



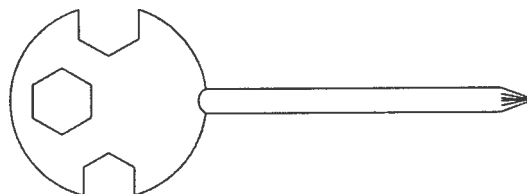
#63: M8
4PCS



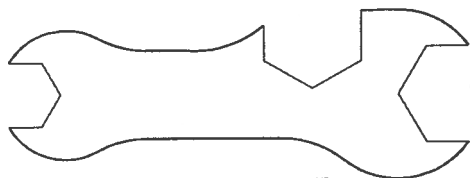
#51: M8x30
2PCS



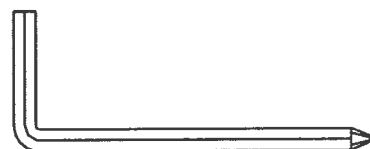
#52: Ø8.5xØ16
2PCS



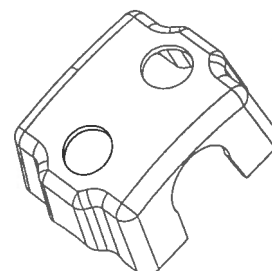
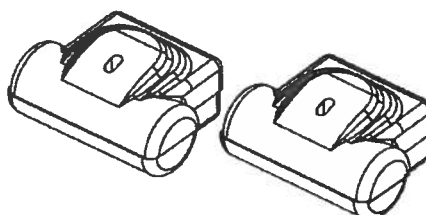
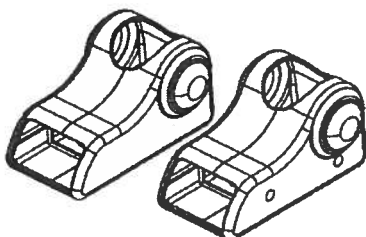
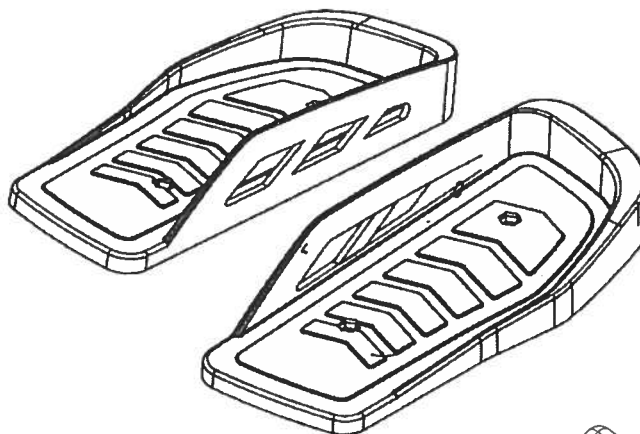
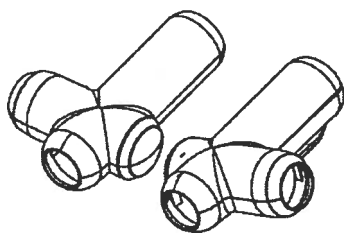
10*13*17

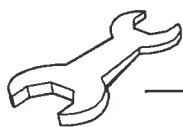


13*14*15



5 mm



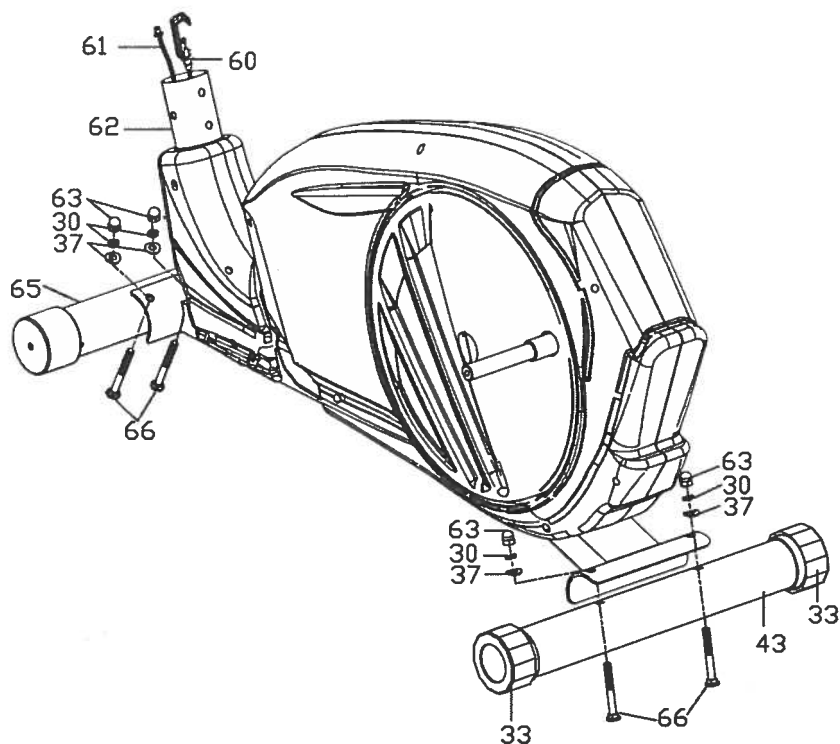


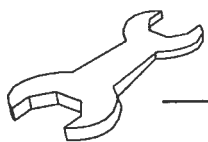
Montáž

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.

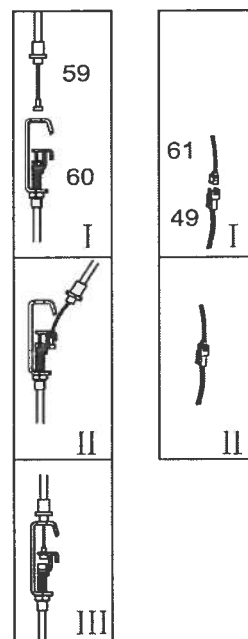
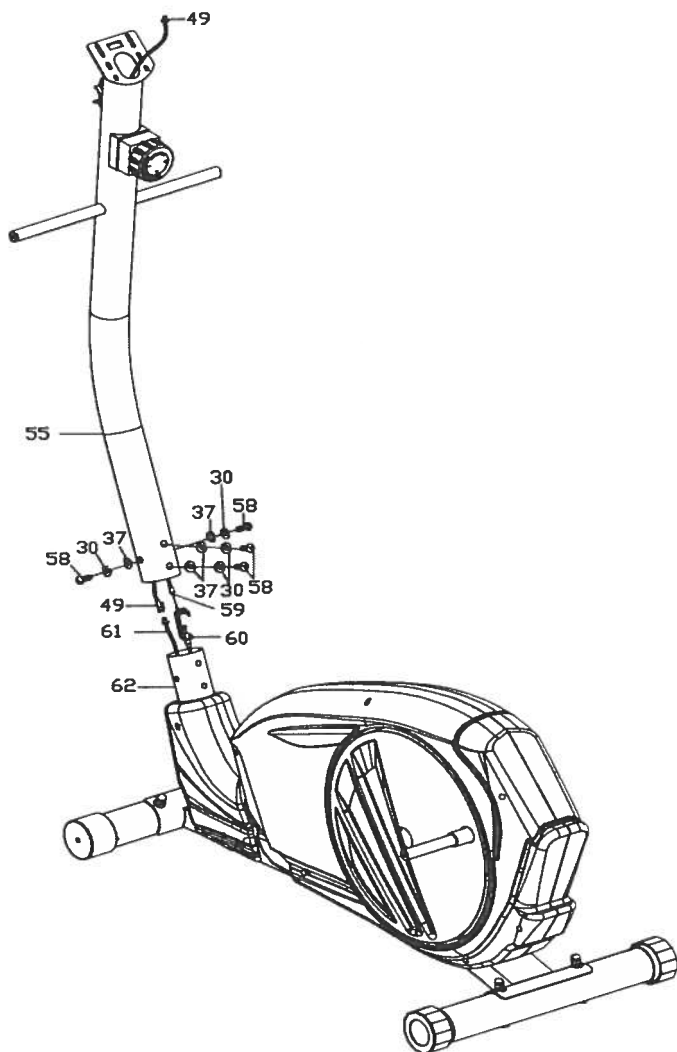
- 1 Upevněte přední a zadní stabilizér (43 & 65) k hlavnímu rámu (62) za použití 4 x M8 x 75mm vratových šroubů (66), 4 x M8 podložek (37), 4 x M8 pružinových podložek (30) a 4 x M8 matic (63) na každý stabilizér. Šrouby a matice řádně utáhněte. Před použitím namažte šrouby vaselínou.





Montáž

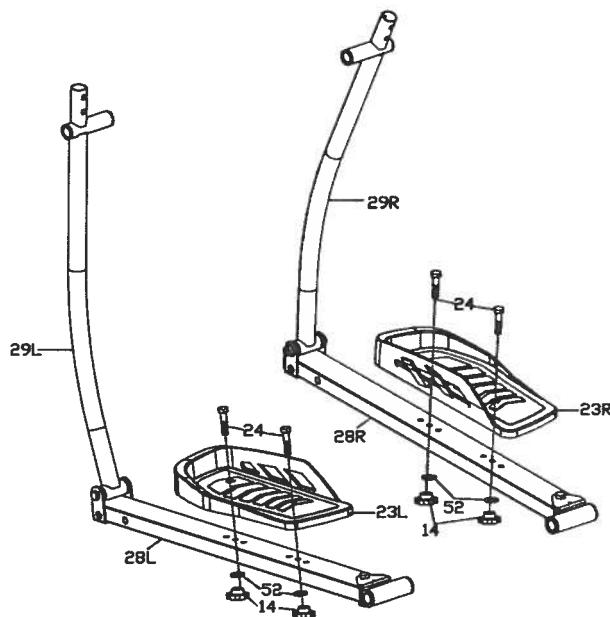
- 2 a). Umístěte konec napětového 8-mi bokého kabelu (59) do pružného háku ke spodnímu napětovému kabelu (60).
- b). Natáhněte 8-mi boký kabel vzhůru a protáhněte otvorem kovové západky na spodním kabelu, tak jak je zobrazeno na obrázcích I,II,III.
- c). Spojte spodní kabel senzorů (49) s hlavní kabelem (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 vaselínou po celém obvodu, pomocí 4 x M8 x 20mm imbusových šroubů (58) a 4 x M8 podložkami (30 37).
- Před zašroubováním namažte šrouby vaselínou.
- 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 M8 plochá podložka (52) a 2 x M8 nylonová uzamykací matice (14) vše spojte dohromady. Ujistěte se, zda jsou matice řádně utaženy.

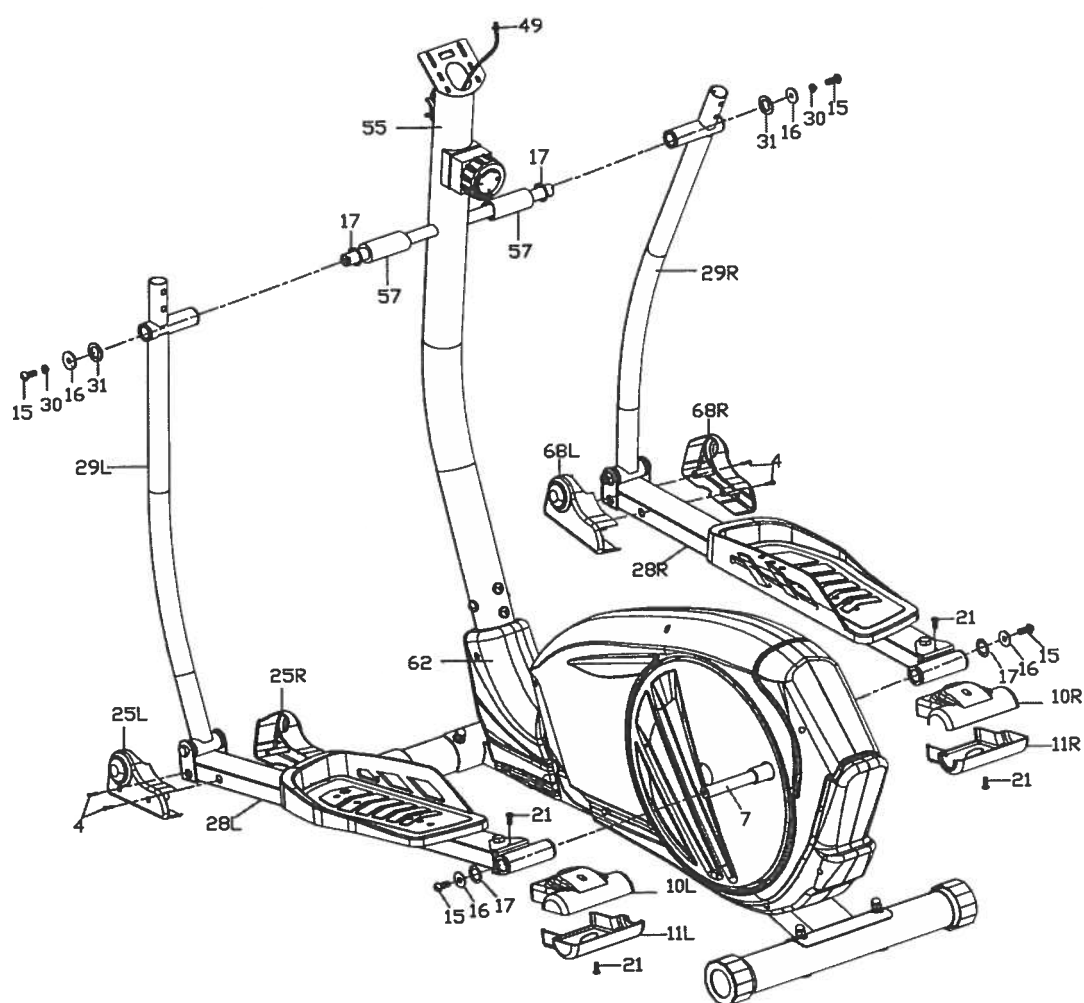


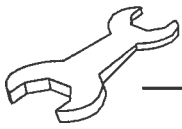
- 4 Nejdříve nasuňte díly (57 & 17) na hřídel a krytku 19 na hřídel 7 na obou stranách, dle obrázku, nyní smontované horní díly pedálu (29 L a R) s lyžinou (28 L a 28 R) nasuňte na hřídel, kterou namažte vaselínou, a zároveň v dolní části dle obrázku nasuňte na hřídel 7, kterou takéž namažte vaselínou.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



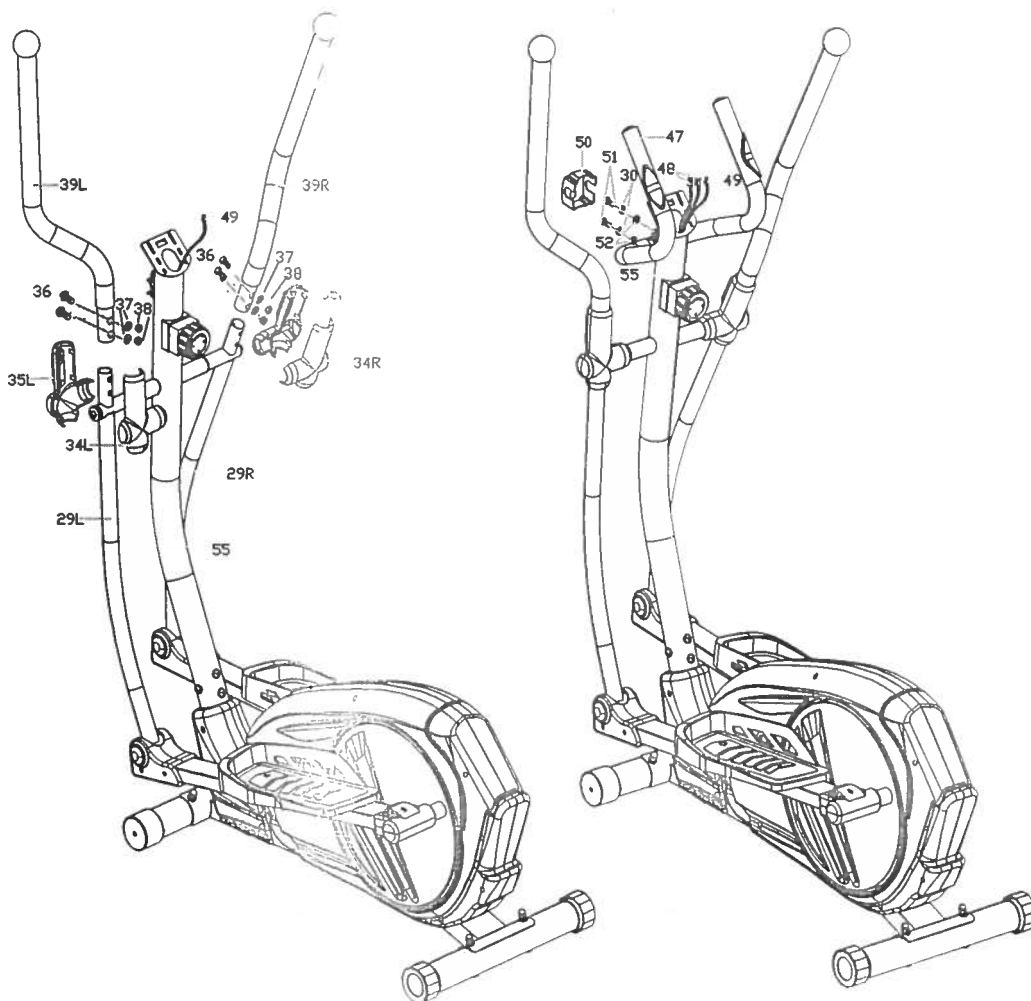
Montáž





Montáž

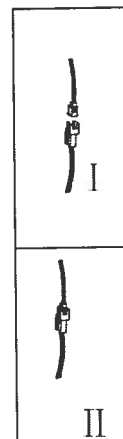
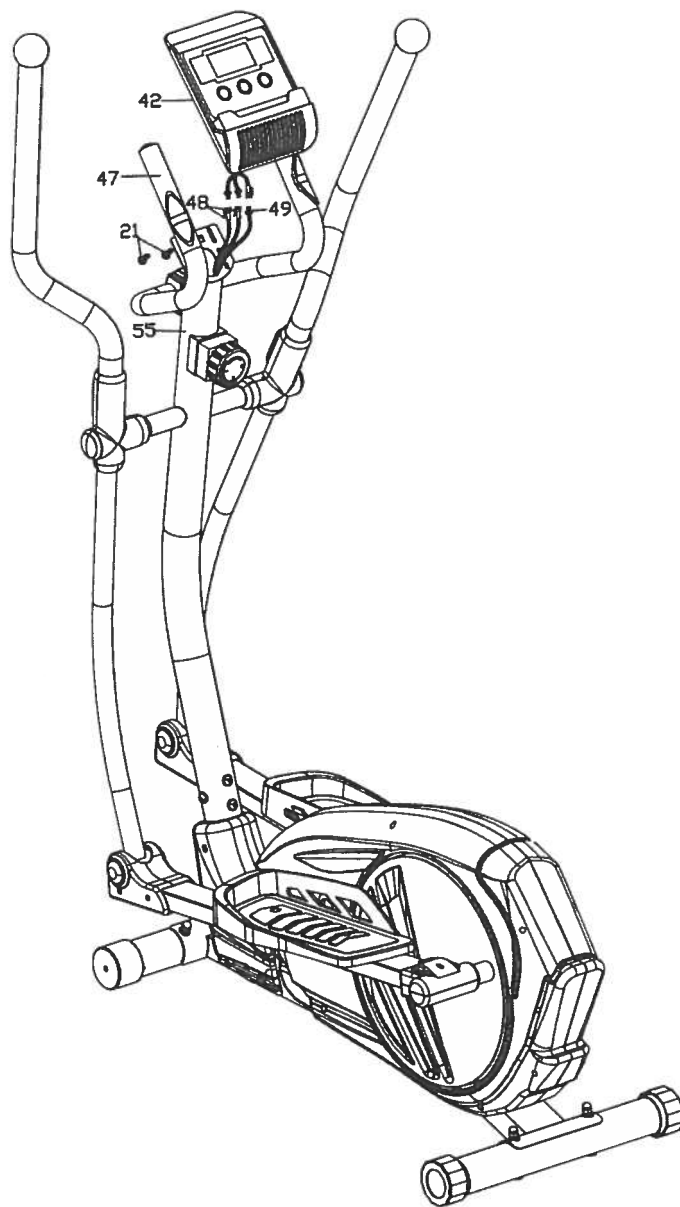
- 5 Vložte (39 L a 39R) do (29 L & 29R), dle obrázku, prostrčte šroub (36) otvorem, nasunte podložku a matici (37, 38) a utáhněte. Poté připevněte plastové kryty (34L35L a 34 R35R) zacvaknuím do sebe.
- 6 Řidítka (47) přiložíme k spodní části rukojeti (55), a pomocí imbusových šroubů (51), podložek 30 a 52 přisrúbujeme pevně k spodní části rukojeti (55), vezme díl 50 a zacvaknete dle obrázku na řidítka 47.



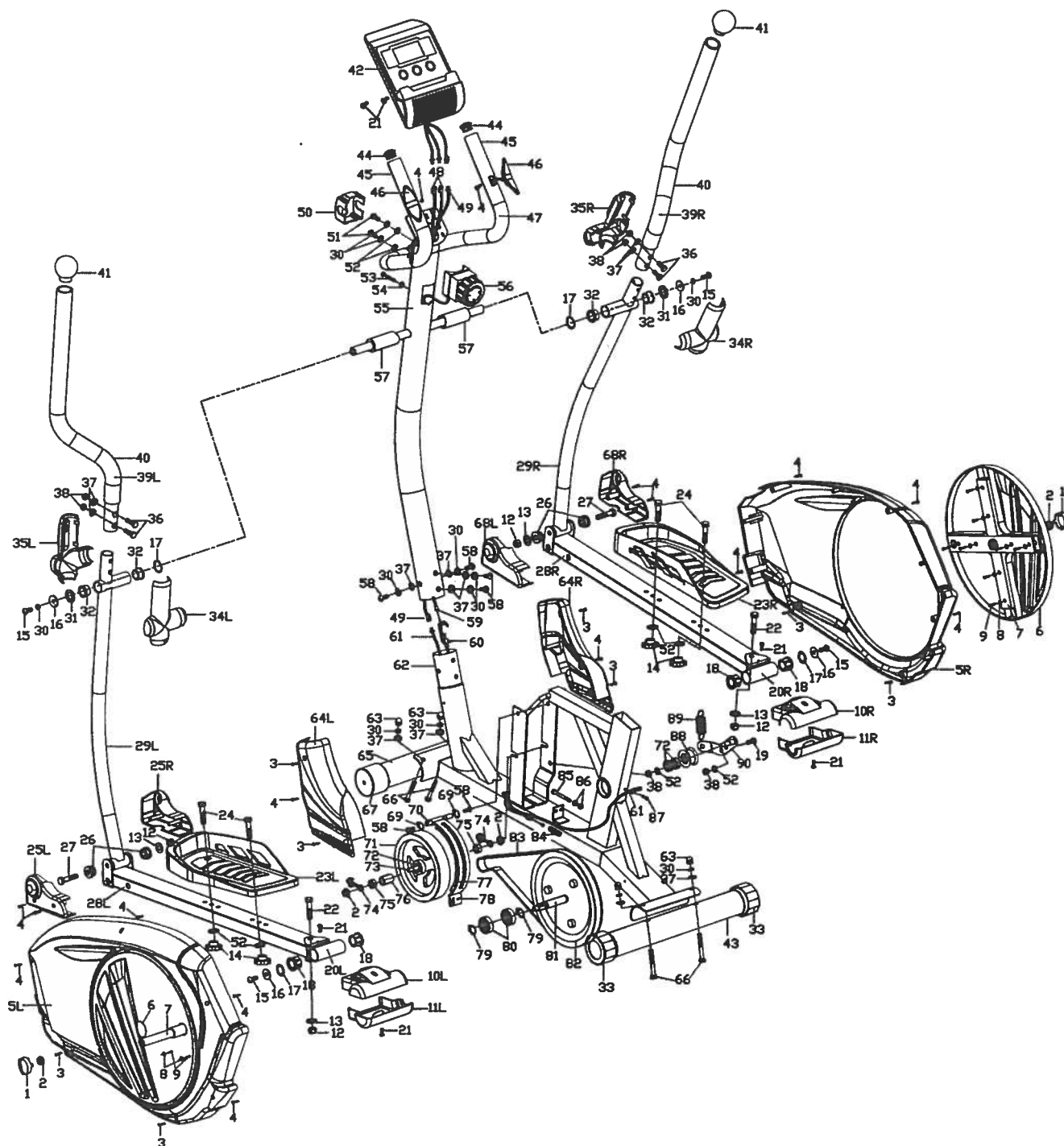


Montáž

- 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	46	Podložka senzorů	2
2	Šroub M10	4	47	Řídítka	1
3	Samoutahovací	8	48	Přívodní kabel pulsu	2
4	Samoutahovací	16	49	Přívodní kabel senzorů	1
5	Krytka řetězu(R&L)	2	50	Dvojité víčko	1
6	Disk	2	51	Imbusový šroub M8x30	2
7	Hřídel	2	52	Podložka8.5x16	4
8	Podložka 5.5x12	16	53	M5 x 55 mm šroub	1
9	Šroub M4*15MM	16	54	Vlnitá podložka 6.5x14	1
10	Nasazovací krytka (L&R)	2	55	Spodní část rukojeti	1
11	Nasazovací krytka (L&R)	2	56	Kolík napětí	1
12	Nylon matice M10	8	57	Krytka	2
13	Plochá podložka 10.5x22	8	58	Imbusový šroubM8x30	6
14	Kovový kartáč	4	59	Napětí	1
15	Allen šroub M8x20	4	60	Napěťový kabel	1
16	Plochá podložka	4	61	Hlavní kabel	1
17	Vlnitá podložka	4	62	Hlavní rám	1
18	Boční krytka	4	63	M8 zamykací matice	4
19	schody šrouby	2	64	Přední krytka	2
20	Pedalová západka	2	65	Přední stabilizér	1
21	M6 x 12 mm šroub	4	66	M8 x 75 mm vratový šroub	4
22	6-ti boký šroub	2	67	Transportní kolečka	2
23	Pedály (L&R)	1	68	Plastové krytky	2
24	Šestihran šroub	4	69	Kroužek	2
25	Plastové krytky	2	70	Hlavní řízení	1
26	Kovový kartáč	4	71	Setrvačnick	1
27	6-ti boký šroub M10*80	2	72	Kladka	4
28	Lyžiny pedálu	2	73	Hlavní řízení	1
29	Horní díly pedálu	2	74	Šroub	2
30	M8 Pérová podložka	12	75	Matice	2
31	Ostrá podložka	2	76	Zarážka	1
32	Krytka	4	77	Magnet	9
33	6-ti boká krytka	2	78	Magnetická západka	1
34	Plastová krytka (přední L&R)	2	79	Kroužek	2
35	Plastová krytka (L&R)	2	80	Kladka	2
36	6-ti boký šroub M8*40	4	81	Hlavní násada	1
37	Zahnutá podložka8.5x18	12	82	Řídící kolo	1
38	6-ti boká nylon matice	6	83	Řídící pás	1
39	Levá zadná podpěra	2	84	Pružina	1
40	Pěna	2	85	Šestiboký šroub M6*60	1
41	Koncová krytka	2	86	Matice	2
42	Cvičební metr	1	87	Utahovací šroub M3*15MM	1
43	Zadní stabilizér	1	88	Kladková západka	1
44	Koncová krytka	2	89	Pružina	1
45	Pěnový úchyt	2	90	Kladková západka	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