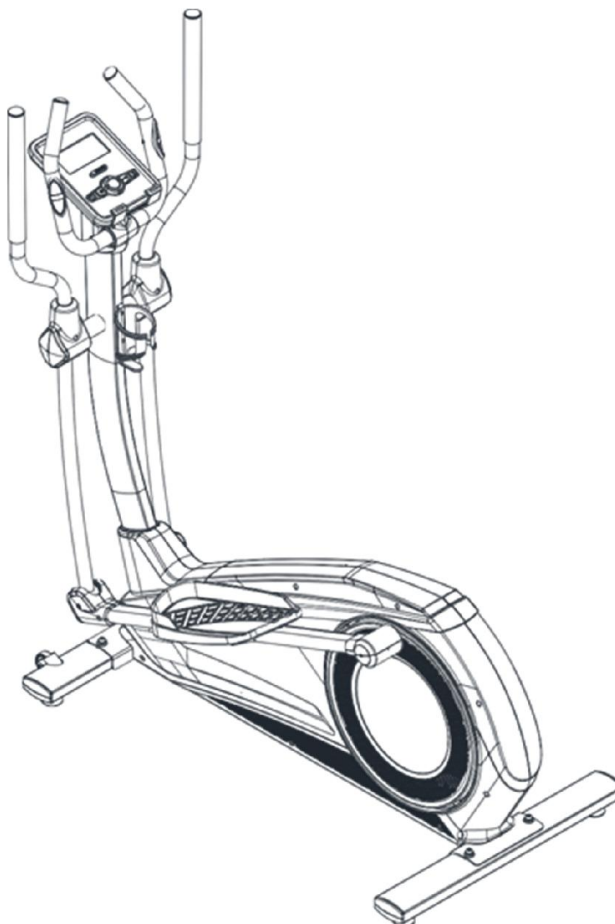


Uživatelský manuál MOTIO 80 iTRAINER - HB 8268ELMB

HouseFit



Opatření

VAROVÁNÍ!

Tento eliptický 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 eliptický trenažér používat. Před montáží a používáním si pořádně přečtěte celý návod. Dbejte následujících nařízení:

- 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 1m 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 150 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 poraďte s doktorem.

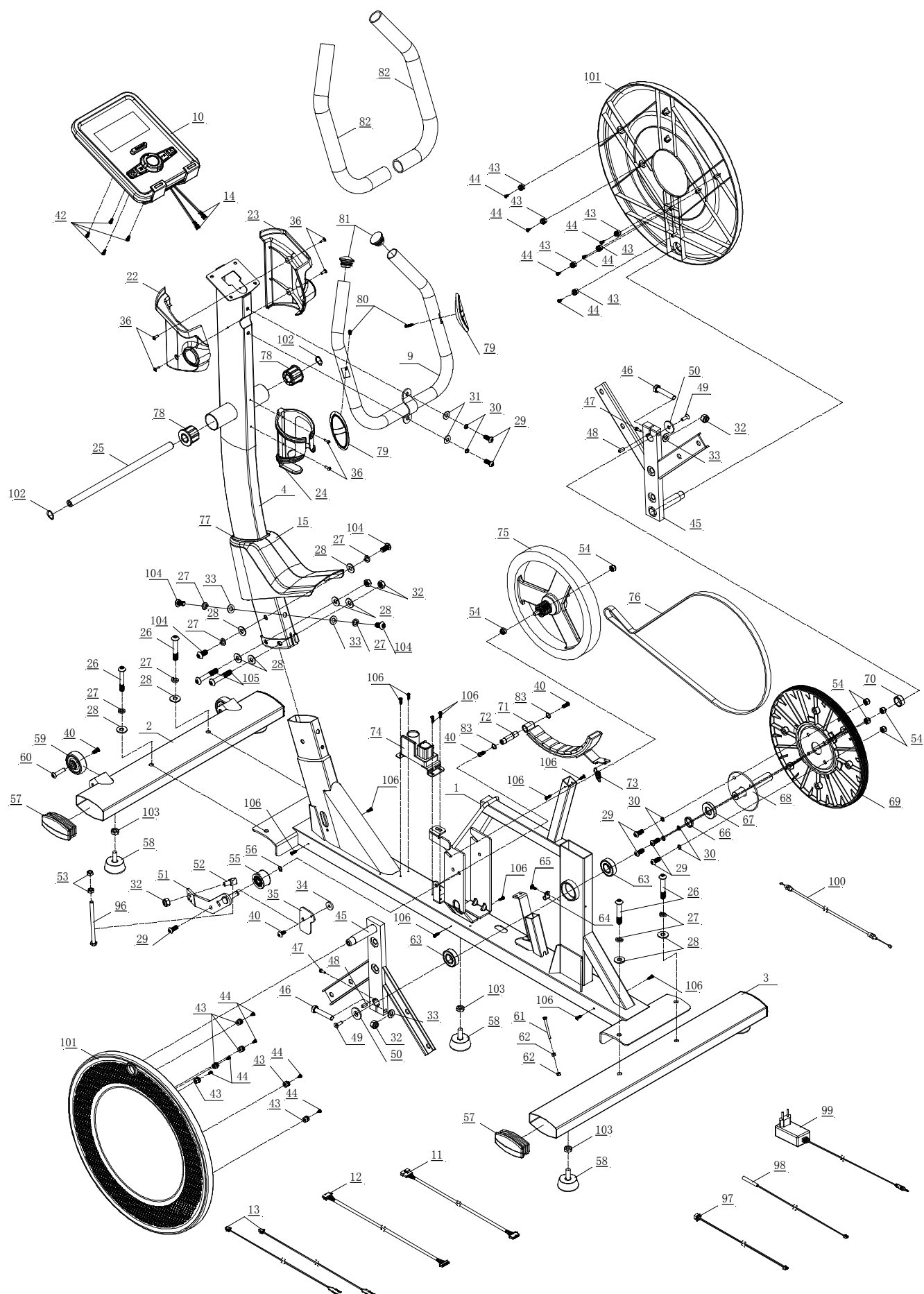
Bezpečnostní instrukce

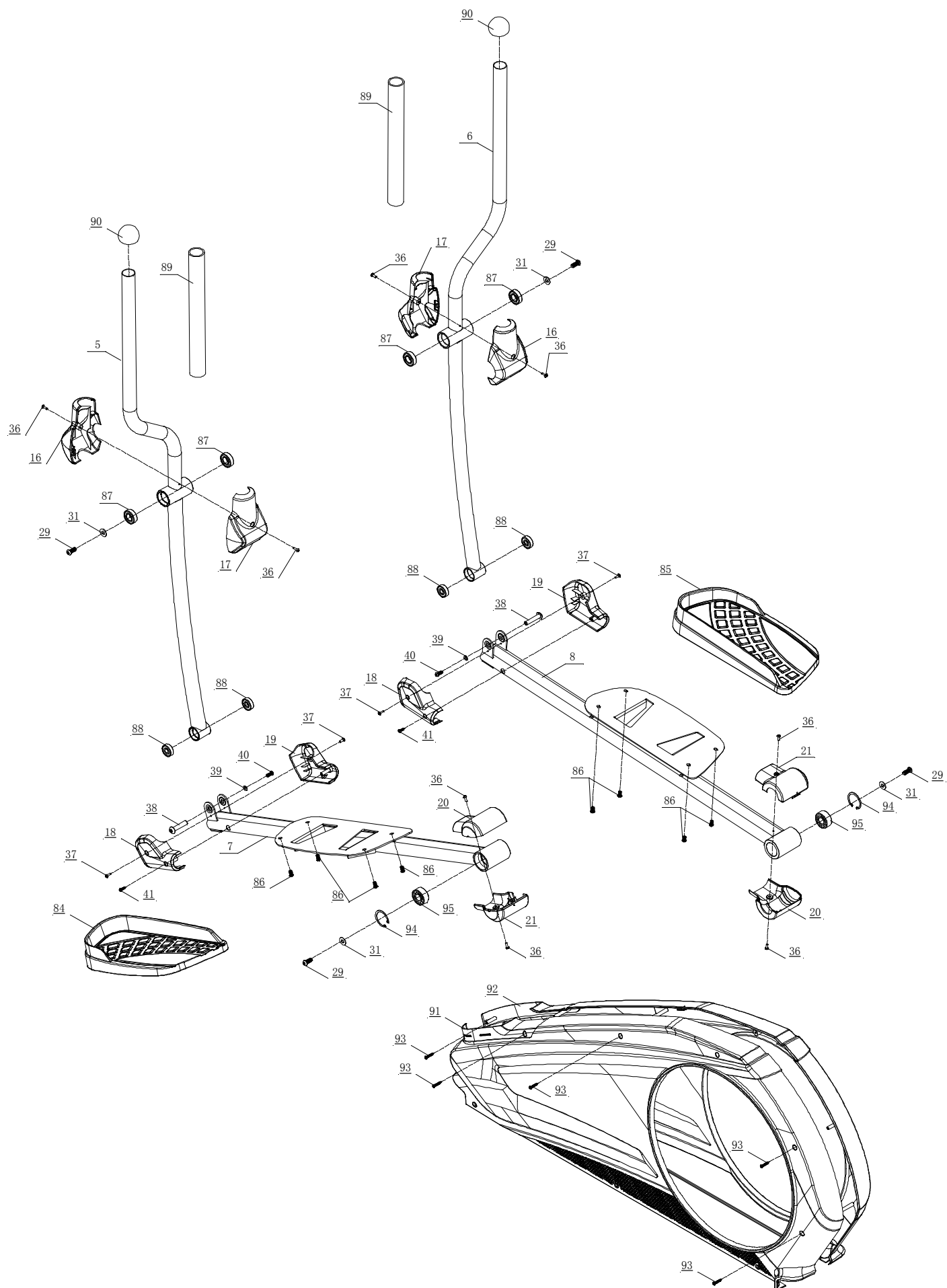
Jestliže se s něčím léčíte nebo při používání stroje máte níže uvedené příznaky, poraďte se se svým lékařem:

1. Bolest na hrudi, nedávné zranění nohou, kyčlí, hrudníku nebo krku. Prokřehlé ruce a nohy.
2. Anamorfní artritida, dna nebo revma.
3. Osteoporóza nebo jiné anomálie.
4. Onemocnění srdce, hypertenze, onemocnění krve.
5. Dýchací obtíže.
6. Máte-li sarkom.
7. Trombus nebo jiné symptomy.
8. Diabetes.
9. Poranění kůže.
10. Hyperpyrexie způsobena horečkou vyšší než 38°C
11. Abnormální páteř nebo problémy s ohebností páteře.
12. Těhotenství nebo menstruace.
13. Pocit únavy nebo neobvyklá fyzická nevolnost.
14. Zotavování po nemoci.
15. Kromě výše uvedených symptomů ještě další neobvyklé fyzické potíže.

Před zahájením jakéhokoli cvičení, byste se měli poradit se svým lékařem. Tohle platí zejména pro osoby starší 35 let nebo pro osoby s předchozími zdravotními problémy. Abyste předešli vážným zraněním, přečtěte si všechna bezpečnostní nařízení, varování a instrukce v tomto manuálu před tím, než začnete se cvičením.

Nákres k montáži





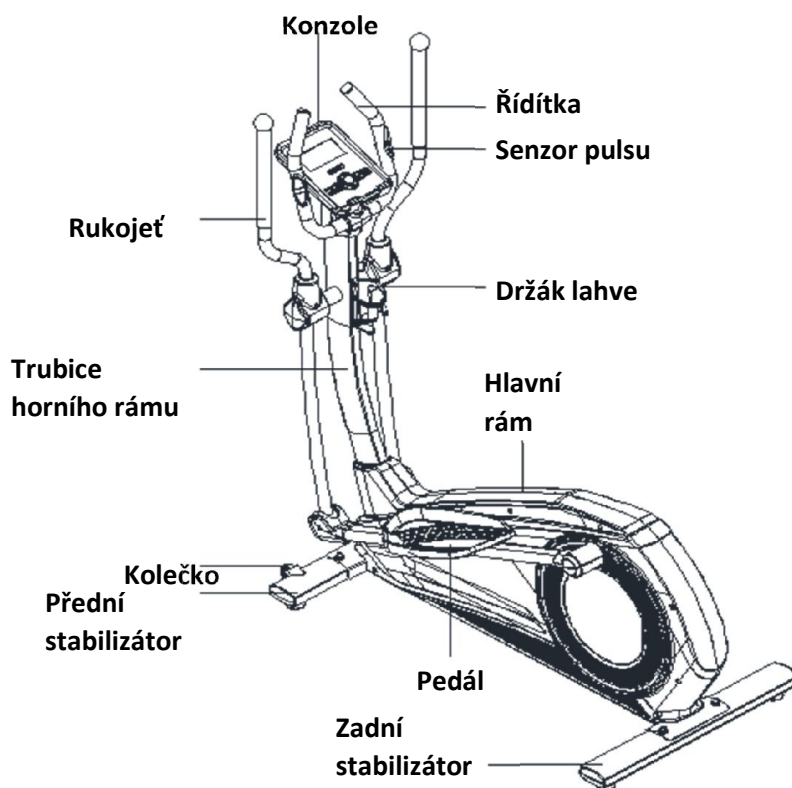
Seznam součástek

Číslo	Název	Popis	Množství
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Horní rám		1
5	Rukojeť (L)		1
6	Rukojeť (P)		1
7	Lyžina pedálu (L)		1
8	Lyžina pedálu (P)		1
9	Řídítka		1
10	Konzole		1
11	Komunikační drát motoru		1
12	Komunikační drát konzole		1
13	Komunikační drát senzorů pulsu		2
14	Vnější kryt konzole		2
15	Kryt horního rámu		1
16	Kryt rukojeti		2
17	Kryt rukojeti		2
18	Přední krytka lyžiny pedálu		2
19	Přední krytka lyžiny pedálu		2
20	Zadní krytka lyžiny pedálu		2
21	Zadní krytka lyžiny pedálu		2
22	Krytka řídítek		1
23	Krytka řídítek		1
24	Držák lahve		1
25	Hlavní hřídel	Φ17×339.5	1
26	Imbusový šroub	M10×60×25	4
27	Pružná podložka	Φ10	8
28	Zakřivená podložka	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Imbusový šroub	M8×20	11
30	Pružná podložka	Φ8	6
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Šestihranná matice	M10	5
33	Plochá podložka	Φ10	4
34	Pedál levý		1
35	Pedál pravý		1
36	Šroub	M4×16	14
37	Šroub	M4×10	4
38	Imbusový šroub	Φ10×45×M6×20	2
39	Plochá podložka	Φ6	2
40	Imbusový šroub	M6×15	7
41	Šroub	ST4×16	14
42	Šroub	M5×10	4
43	Plastová přezka	Φ12.4×13	12
44	Šroub	ST4×10	12

45	Železná klika		2
46	Šestihranný šroub	M10×55×20	2
47	Šestihranný šroub	M4×12	2
48	Plochý klíč	5×5×15	2
49	Imbusový šroub	M6×15	2
50	Plochá podložka	Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Zarážka		1
52	Spojovací hřídel	Φ15×30	1
53	Šestihranná matice	M8	2
54	Šestihranná matice	M8	6
55	Napínací kladka		1
56	Pojistný kroužek hřídele	Φ10	1
57	Koncovka		4
58	Podložka pedálu		4
59	Kola		2
60	Imbusový šroub	Φ8×33×M6×15	2
61	Šestihranný šroub	M5×60	1
62	Šestihranná matice	M5	2
63	Kuličkové ložisko	6004-2RS	2
64	Magnetická indukce		1
65	Šroub	ST4×12	1
66	Klika trubice nápravy 1		1
67	Klika trubice nápravy 3		1
68	Klika nápravy	Φ20×115	1
69	Řemenice	Φ308×22	1
70	Klika trubice nápravy		1
71	Magnetický set		1
72	Magnetická náprava	Φ12×50	1
73	Brzdové pružiny		1
74	Magnetický motor		1
75	Dvojitý setrvačník	Φ280/9KG	1
76	Pás motoru	540PJ6	1
77	Dekoratívni proužek	102×57×8	1
78	Plastový kryt	Φ42.5×30	2
79	Madla senzoru pulsu		2
80	Šroub	ST4×20	2
81	Zátka trubice	Φ28×t1.5	2
82	Pěnová madla	Φ32×t3.0×480	2
83	Pojistný kroužek hřídele	Φ12	2
84	Pedál (L)	406×187×74	1
85	Pedál (P)	406×187×74	1
86	Imbusový šroub	M6×12	8
87	Kuličkové ložisko	6003-2RS	4
88	Kuličkové ložisko	6200-2RS	4

89	Pěnová madla	Φ36×t3.0×720	2
90	Zátka trubice	Φ32×t1.5	2
91	Kryt motoru (L)	1291.1×72×616.2	1
92	Kryt motoru (P)	1291.1×75.9×616.2	1
93	Šroub	ST4×25	5
94	Pojistný kroužek	Φ40	2
95	Samo-naklápěcí ložisko	2203-2RS	2
96	Šestihranný šroub	M8×120	1
97	Komunikační drát pro zapínání stroje		1
98	Magnetické senzory		1
99	Adaptér		1
100	Brzdové lanko		1
101	Disk	Φ466.6×24.1	2
102	Pružná podložka	Φ17	2
103	Šestihranná matice	M10	5
104	Imbusový šroub	M10x20	4
105	Imbusový šroub	M10x55x20	2
106	Phillips šroub	ST4x16	12

Instrukce ke stroji

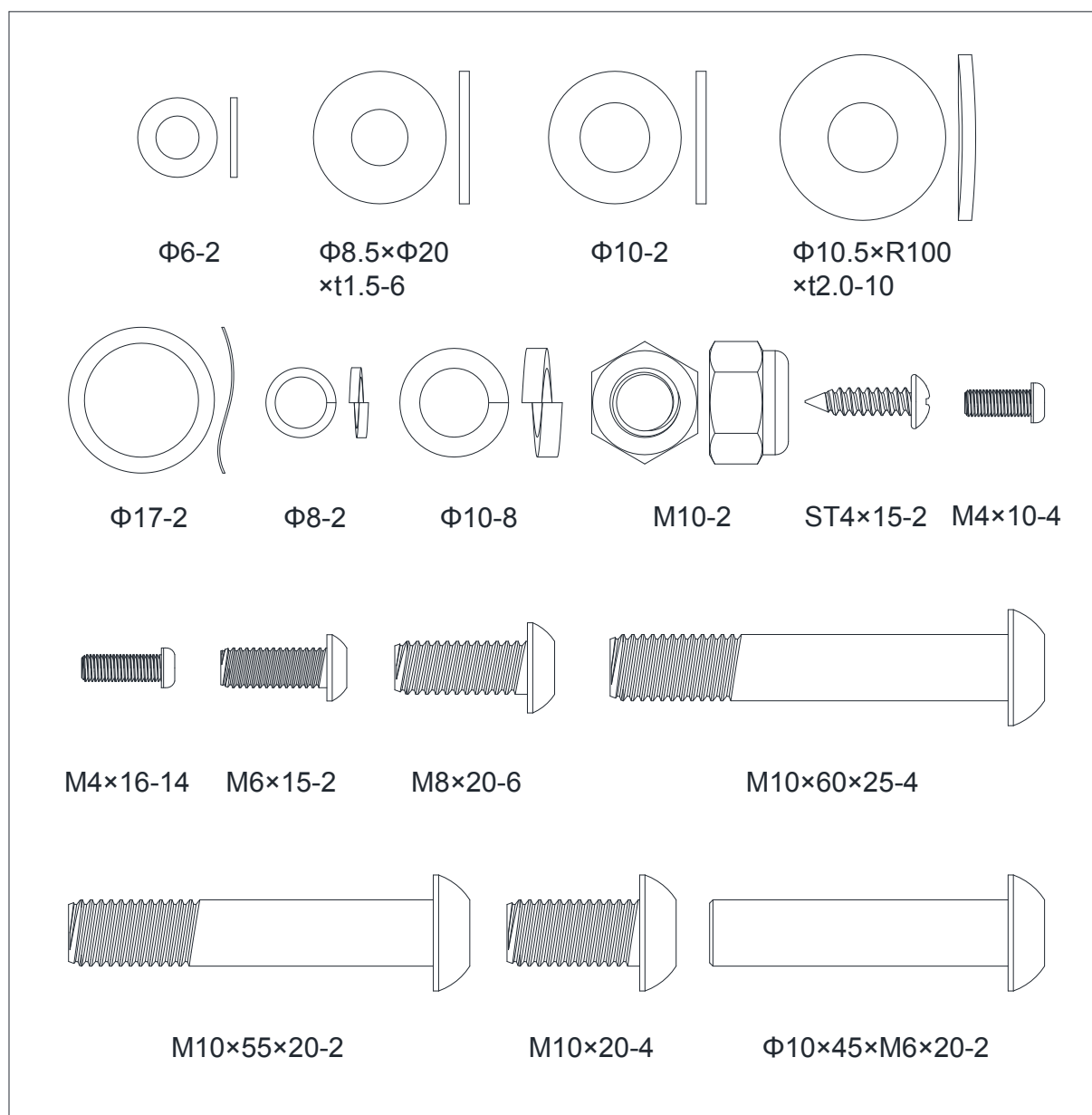


Technické informace

MODEL	E21
ROZMĚRY	Sestavený: 1620×720×1520mm
MAXIMÁLNÍ NOSNOST	150 KG
SPEED RATIO	9
SETRVAČNÍK	Dvousměrný, Φ 280/9kg
ODPOR	1-32
ROZMĚR PEDÁLU	420×200

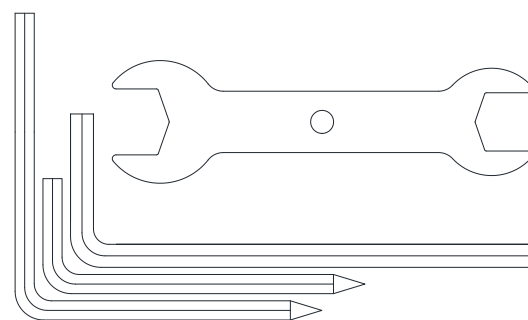
UPOZORNĚNÍ:

VYHRAZUJEME SI PRÁVO MĚNIT STROJ A JEHO POVAHU BEZ PŘEDCHOZÍHO



26	Imbusový šroub	M10×60×25	4
27	Pružná pérová podložka	Φ10	8
28	Velkoplošná podložka	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Imbusový šroub	M8×20	6
30	Pružná pérová podložka	Φ8	2
31	Plochá podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
32	Šestihranná matice	M10	2
33	Plochá podložka	Φ10	2
36	Šroub	M4×16	14
37	Šroub	M4×10	4
38	Imbusový šroub	Φ10×45×M6×20	2
39	Plochá podložka	Φ6	2
40	Imbusový šroub	M6×15	2
41	Šroub	ST4×15	2
102	Pružná podložka	Φ17	2
104	Imbusový šroub	M10x20	4
105	Imbusový šroub	M10x55x20	2

NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽSTVÍ
Zahnutý klíč tvaru L	5×80×80S	1
Zahnutý klíč tvaru L	5×35×85S	1
Zahnutý klíč tvaru L	6×40×120	1
Klíč s otevřeným koncem	15#&17#	1



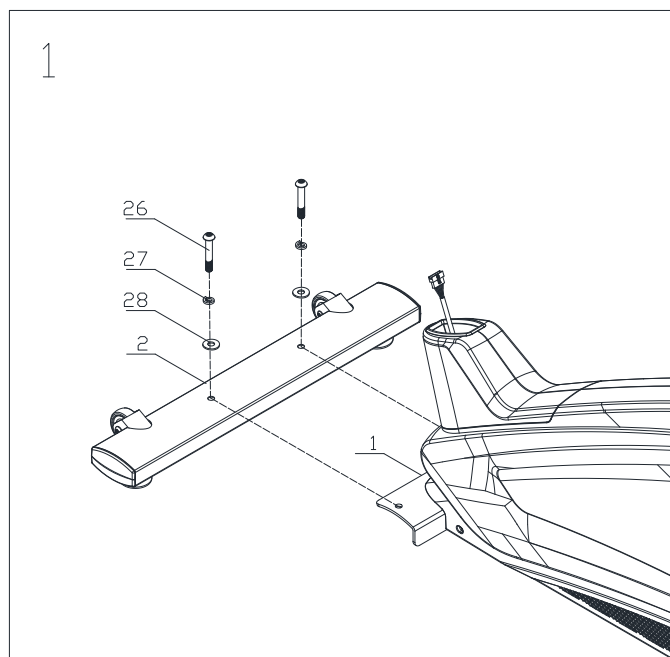
Instrukce k montáži

UPOZORNĚNÍ :

Všechny šrouby, které při montáži použijete nejprve namažte přiloženou vazelínou.

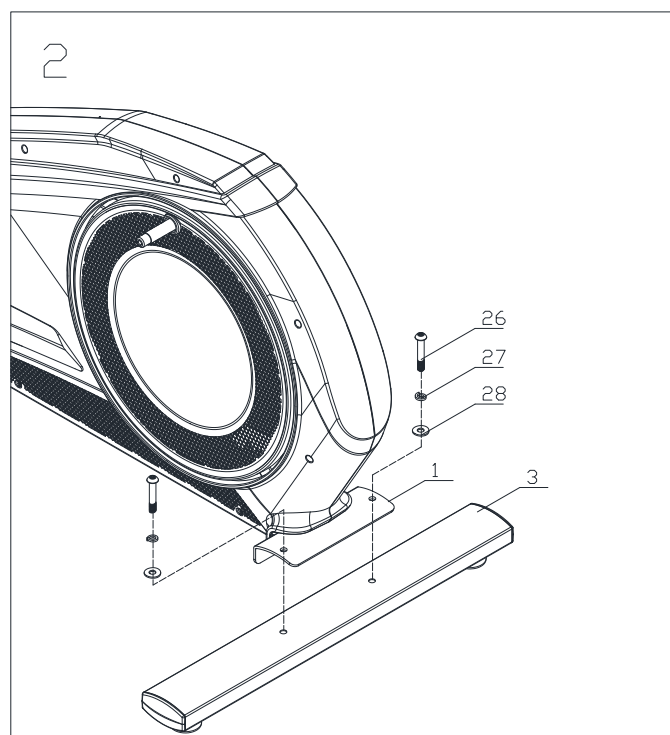
Krok 1

Přípevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí velkoplošné podložky (28), pružné pérové podložky (27) a imbusového šroubu (26).



Krok 2

Přípevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí velkoplošné podložky (28), pružné pérové podložky (27) a imbusového šroubu (26).

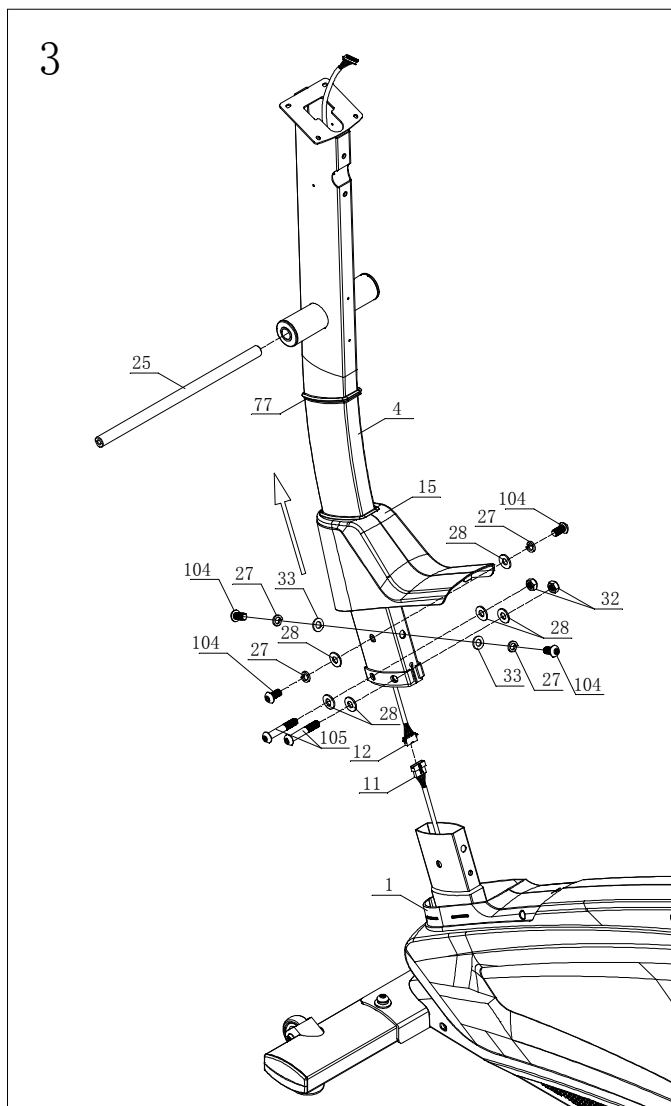


Krok 3

1. Připevněte dekorační proužek (77) k hornímu rámu (4). Vezměte kryt horního rámu (15) z hlavního rámu (1), potom jej nasuňte na horní rám (4). Propojte komunikační kabel (11) vycházející z hlavního rámu (1) a kabel (12) vycházející z horního rámu (4).
2. Hlavní rám (1) namažte po celém obvodu přiloženou vazelínou. Připevněte horní rám (4) do hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (33), pružné pérové podložky (27), imbusového šroubu (104), imbusový šroub (105), velkoplošné podložky (28) a šestihranné matice (32).
3. Připevněte kryt horního rámu (15) a dekorativní proužek do hlavního rámu (1). Namažte hlavní hřídel (25) přiloženou vazelínou, poté ji prostrčte do pouzdra horního rámu (4).

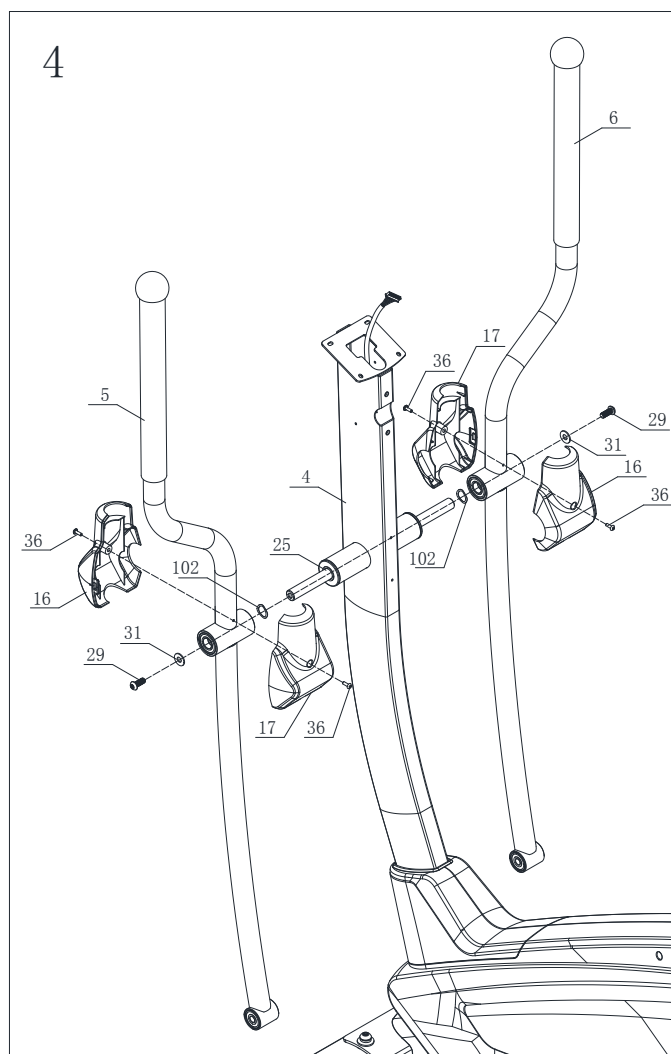
Upozornění: jemně povytáhněte kabel horním rámem, abyste zabránili jejich ohýbání a proseknutí v dolní části, kde byly kabely (11, 12) předtím spojeny. Nyní ještě neutahujte všechny šrouby. Ujistěte se, že všechny šrouby jsou ve správných otvorech.

Dotáhněte všechny šrouby viz. výše definitivně po uskutečnění kroku 5.



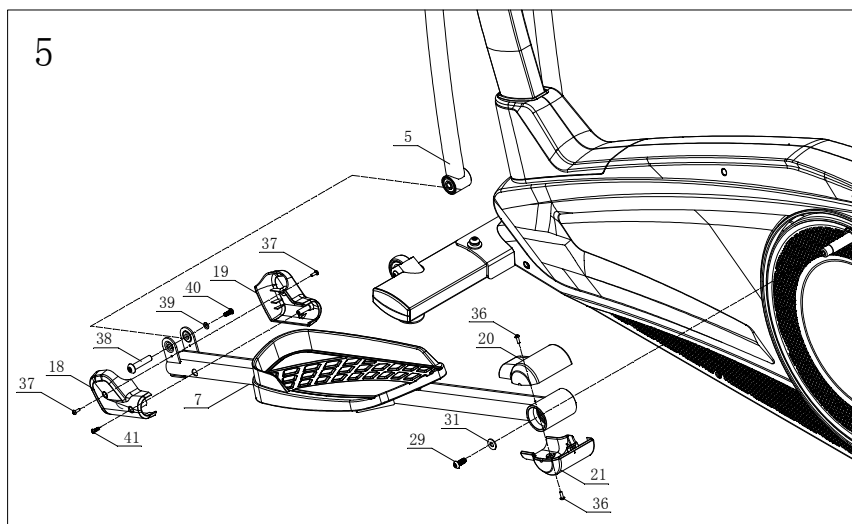
Krok 4

1. Připevněte pružnou podložku (102) k pravé a levé straně hlavní hřídele (25). Poté připojte pravou rukojeť (6) na pravou stranu hlavní hřídele (25) a levou rukojeť (5) na levou stranu hlavní hřídele (25) pomocí ploché podložky (31) a imbusového šroubu (29).
2. Připevněte kryty rukojeti (16,17) k levé rukojeti (5) pomocí šroubu (36).
3. Předchozí krok opakujte na pravé rukojeti (6)



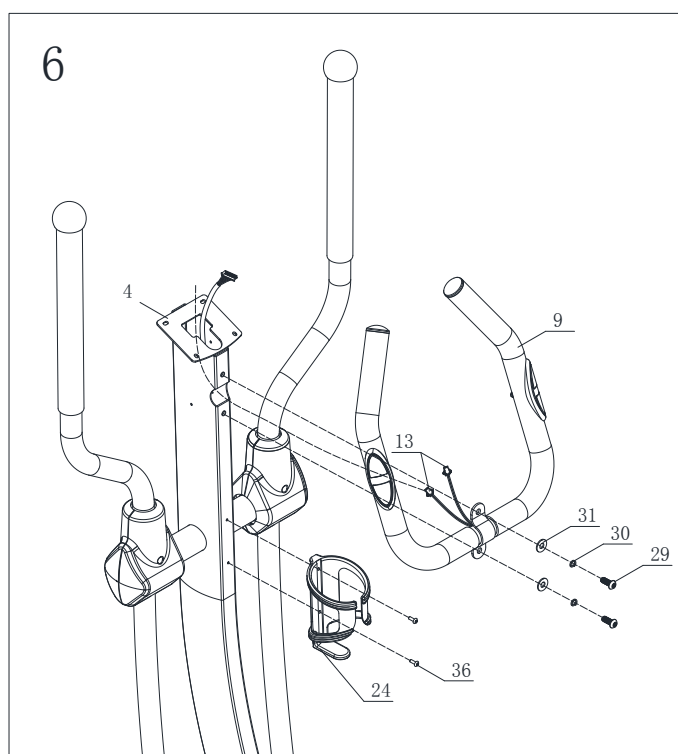
Krok 5

1. Připevněte levou lyžinu zadní částí (7) k hřídeli vycházející z hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (31) a imbusový šroub (29).
2. Připevněte levou lyžinu přední částí (7) k levé rukojeti (5) pomocí imbusového šroubu (38), ploché podložky (39) a imbusového šroubu (40).
3. Připevněte zadní kryty (20,21) na levou lyžinu (7) pomocí šroubu (36). Připevněte přední kryty lyžiny pedálu (18,19) k levé lyžině pedálu (7) pomocí šroubu (37) a šroubu (41).
4. Předchozí krok opakujte pro instalaci pravé podpěry pedálu.
5. Nezapomente nyní dotáhnout všechny šrouby viz poznámka v kroku 3.



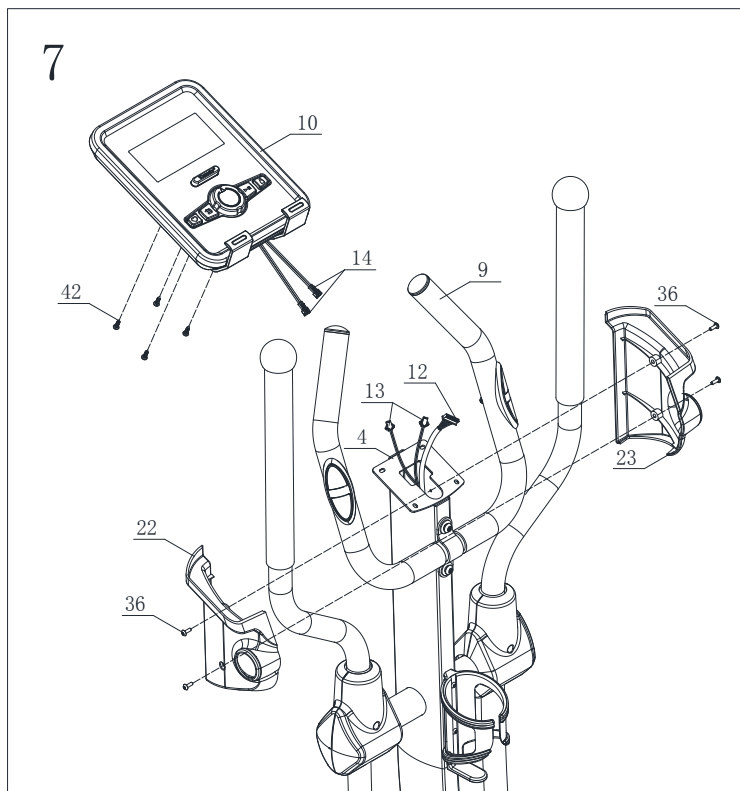
Krok 6

1. Komunikační drát senzoru pulsu (13) prostrčte skrz horní rám (4). Připevněte řídítka (9) k hornímu rámu (4) pomocí ploché podložky (31), pružné pérové podložky (30) a šroubu (36).
2. Připevněte držák lahve (24) k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (36).



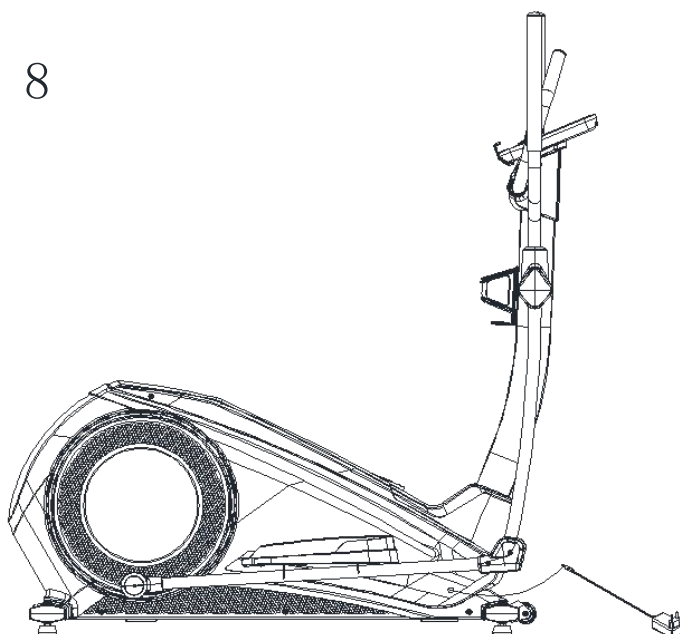
Krok 7

1. Komunikační kabel (12) zapojte do konzole (10). Kabely senzoru pulsu (13) zapojte do konektorů (14) vycházejících z konzole (10).
2. Připevněte konzoli (10) k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (32).
3. Protáhněte levý kryt řídítek (22) a pravý kryt řídítek (23) skrz řídítka a připevněte je k hornímu rámu (4) pomocí šroubu (36).



Krok 8

Připojte adaptér ke stroji.



Doporučení ke cvičení

ZAHŘÁTÍ

Před zahájením každého cvičení je nutné se zahřát (5-10 minut lehkého cvičení) a provést protahovací cviky.

DECH

Během cvičení byste neměli popadat dech. Pokud se Vám bude špatně dýchat, raději cvičení ukončete. Nadechněte se nosem a vydechněte pusou při relaxačním cvičení a při rychlejším cvičení byste dýchání měli přizpůsobit tempu cvičení.

FREKVENCE

Stejná skupina svalů by měla mít mezi jednotlivými tréninky 48 hodinovou pauzu. Jinými slovy byste měli cvičit každý druhý den.

ZLEPŠOVÁNÍ TĚLESNÉ KONDICE

Fyzický trénink by měl být přizpůsoben každému individuálně. Cvičte postupně krok po kroku. V prvních dnech je naprosto normální, pokud budete po cvičení cítit táhnutí svalů (lehká bolest). Zbystřit byste měli tehdy, brání-li Vám bolest v dalším cvičení.

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Po každém cvičení je nutné provést relaxační a protahovací cviky, zejména protažení svalů na nohou.

STRAVA

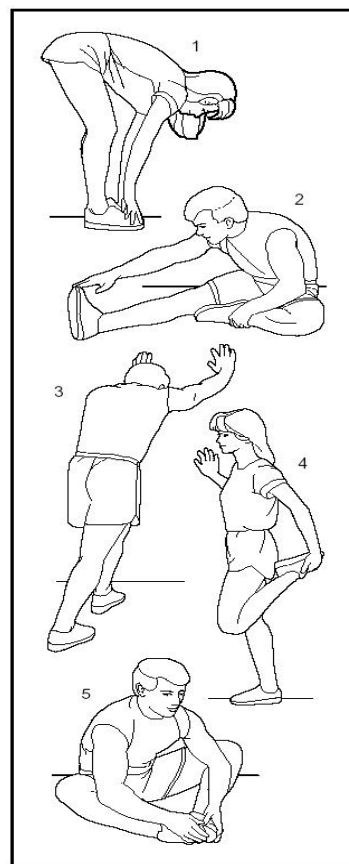
Abyste chránili svůj zažívací systém, měli byste začít cvičit alespoň hodinu po jídle a půl hodiny před dalším jídlem. Měli byste se také vyvarovat nadměrného příjmu tekutin, abyste nezatěžovali srdce a ledviny.

Protahovací cviky

Není důležité jak rychle a jak dlouho budete cvičit, před jakýmkoli tréninkem byste měli provést řadu protahovacích cviků. Prokrvené a zahřáté svaly se protahují lépe, proto před tím než s nimi začnete, spusťte stroj a 5-10 minut pomalu cvičte, a až poté proveďte protahovací

cviky. Každý cvik dělejte 10 vteřin po pěti opakováních. Po skončení cvičení proveďte protahovací cviky znova.

1. Nohy pouze lehce pokrčte v kolenou a snažte se rukama dosáhnout na prsty u nohou 10 – 15 minut, potom povolte. Předklánějte se pomalu s uvolněnými zády a rameny. Cvik opakujte 3x.
2. Posad'te se na podložku s jednou nohou nataženou a druhou pokrčenou dovnitř. Zkuste se dotknout prstů na noze, vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x na každou nohu.
3. Opřete ruce o zeď, jednu nohu propněte dozadu a jednu pokrčte dopředu. Pata na napnuté noze by měla být opřená o podlahu. Vydržte 10-15 s a poté povolte.
4. Jednou rukou se přidržte stěny nebo stolu. Levou rukou se chyt'te za zády za kotník a snažte se jej táhnout směrem k hýždím tak, abyste cítili lehký tlak ve stehenních svalech. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Cvik opakujte 3x na každou nohu.
5. Posad'te se s nohama pokrčenýma vepředu tak, abyste se dotýkali chodidel. Rukama se chyt'te za nártý a nohy protahujte tak, že budete kolena pumpovat, co nejvíc to půjde směrem k zemi. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x.



Funkce displeje

Tlačítka

START/STOP – spuštění a zastavení cvičení

RESET – tlačítko pro návrat to hlavního menu. Delším podržením resetujete celý displej.

UP (+) – tlačítko pro zvýšení zátěže během cvičení. Můžete ho použít také pro nastavování údajů.

MODE/ENTER – tlačítko pro potvrzení výběru.

DOWN (-) - tlačítko pro snížení zátěže během cvičení. Můžete ho použít také pro nastavování údajů.

RECOVERY – tlačítko pro test schopnosti regenerace srdeční frekvence.

BODY FAT – tlačítko pro test tělesného tuku v %.

Údaje na displeji

TIME – zobrazuje čas cvičení v rozmezí 00:00 – 99:59 min

DISTANCE – zobrazuje dosaženou vzdálenost 0 – 99,99 km

CALORIES – zobrazuje počet spálených kalorií 0 – 9999

PULSE – zobrazuje puls během cvičení P 30 – 230

WATT – zobrazuje množství vynaložené energie 0 – 999

SPEED – zobrazuje rychlost cvičení 0,0 – 99,9 km/h

RPM – zobrazuje počet otáček za minutu 0 – 999

Obsluha

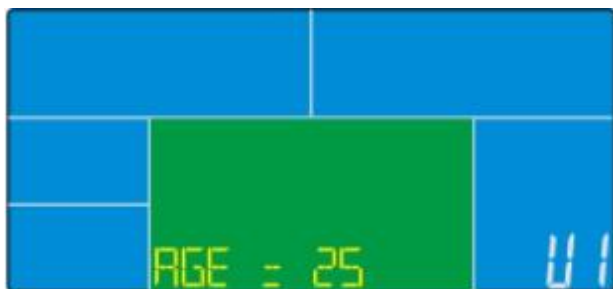
1. ZAPNUTÍ

Zapojte napájecí kabel, z konzole se ozve zvukový signál a na LCD displeji se na 2 vteřiny zobrazí všechny segmenty. Poté můžete nastavit své osobní údaje (Age – věk, Gender – pohlaví, Height – výška, Weight – váha). V pravém dolním rohu se objeví U1 (profil pro jednoho uživatele). Tlačítka + a – můžete přepínat mezi jednotlivými profily U1 – U4 a nastavit údaje pro další uživatele.



2. NASTAVENÍ OSOBNÍCH DAT

Jakmile si vyberete jeden z profilů U1 – U4, stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení výběru. Tlačítka + a – nastavte požadovanou hodnotu u jednotlivých položek SEX, AGE, HEIGHT a WEIGHT a vždy potvrďte tlačítkem Mode. Po nastavení všech dat znovu stiskněte tlačítko Mode a konzole se přepne do hlavního menu. Poté můžete začít cvičit rovnou s nastavenými údaji stisknutím tlačítka START/STOP.



Chcete-li zvolit jiný druh programu, pokračujte dál podle následujícího bodu 3.

3. Pokud jste v hlavním menu, bude dole uprostřed svítit nápis MANUAL. Tlačítka + a – můžete přepínat mezi dalšími možnostmi MANUAL – PROGRAM – USER nebo PROGRAM – H.R.C. – WATT. Stisknutím tlačítka Mode potvrdíte svou volbu.



3.1. Manual mode

V tomto programu si můžete nastavovat hodnoty libovolně podle sebe. Stiskněte tlačítko Mode a potom tlačítka + a – nastavujte data k jednotlivým položkám TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ PULSE. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení, nastavená data se načtou a zobrazí se na displeji. Zátěž 1 - 16 si můžete nastavit tlačítka + a – během cvičení.

3.2. Programy

Stisknutím tlačítka Reset se vraťte do hlavního menu. Na obrazovce se zobrazí nápis MANUAL. Stiskněte jednou tlačítko Up (+), aby se na displeji zobrazil název PROGRAM a stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení. Tlačítka + a – si vyberte mezi jednotlivými programy P01- P12, profil programu se zobrazí po jeho vybrání. Tlačítka + a – si nastavte položku TIME (čas cvičení). Tlačítkem Start/stop zahájíte cvičení a nastavená data se zobrazí na monitoru. Během cvičení si můžete libovolně měnit zátěž (1-16) pomocí tlačítek + a -.

3.3. Uživatelský program

Stisknutím tlačítka Reset se vraťte do hlavního menu. Na obrazovce se zobrazí nápis MANUAL. Stiskněte dvakrát tlačítko Up (+), aby se na displeji zobrazil nápis USER PROGRAM a stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení. Nyní si tlačítka + a – nastavte zátěž (1-16) u každé kolonky. Celkem jich je 20. Po nastavení každé kolonky stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení. Po nastavení všech kolonek stiskněte tlačítko Start/stop a



začněte cvičit. Po zahájení cvičení už nebude moci zátěž v jednotlivých kolonkách měnit.

3.4.H.R.C. (Kardio) program

Stisknutím tlačítka Reset se vraťte do hlavního menu. Na obrazovce se zobrazí nápis MANUAL. Stiskněte třikrát tlačítko Up (+), aby se na displeji zobrazil nápis H.R.C. a stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení. Na displeji se zobrazí H.R.C. 55. Tlačítka + a – si můžete vybrat mezi H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 nebo D. TARGET:

- 3.4.1. Jakmile si zvolíte jeden z programů H.R.C. 55, H.R.C. 75, H.R.C. 90 na displeji se zobrazí cílová hodnota na základě již přednastaveného věku uživatele. Tlačítka + a – si nastavte čas cvičení a tlačítkem Start/stop cvičení zahájíte. Čas se začne odpočítávat a nastavené hodnoty se zobrazí na displeji. Po zahájení cvičení už nebude možné jednotlivé položky měnit.
- 3.4.2. Pokud jste si zvolili TAG H.R.C. zobrazí se na displeji přednastavená hodnota 100. Tlačítka + a – si můžete hodnotu změnit v rozmezí 30 – 230 a poté ji potvrďte tlačítkem Mode. Nastavte čas cvičení tlačítky + a –, tlačítkem Start/stop cvičení zahájíte. Čas se začne odpočítávat a nastavené hodnoty se zobrazí na displeji. Po zahájení cvičení už nebude možné jednotlivé položky měnit.



3.5.WATT program

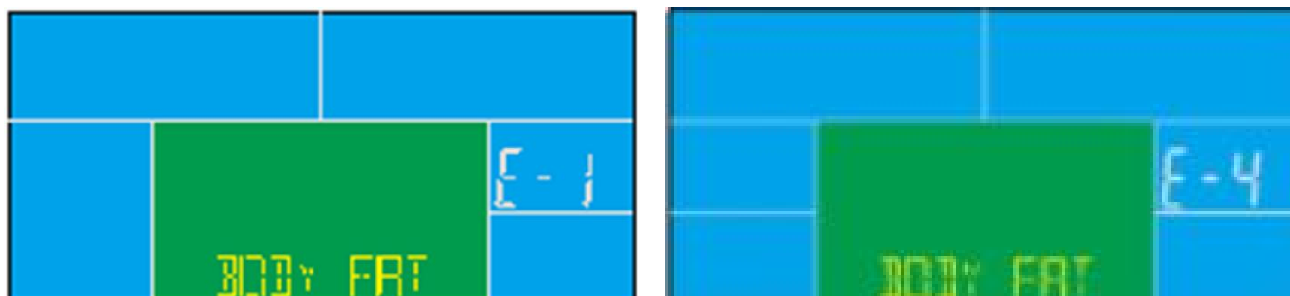
Stisknutím tlačítka Reset se vraťte do hlavního menu. Na obrazovce se zobrazí nápis MANUAL. Stiskněte čtyřikrát tlačítko Up (+), aby se na displeji zobrazil nápis WATT a stiskněte tlačítko Mode pro potvrzení. Na displeji se zobrazí WATT 120, tlačítka + a – si nastavte vlastní požadovanou hodnotu WATT. Potvrďte tlačítkem Mode a tlačítka + a – si nastavte čas cvičení. Tlačítkem Start/stop cvičení zahájíte. Čas se začne



odpočítávat a nastavené hodnoty se zobrazí na displeji. (Přednastavená hodnota v tomto programu je 120. Můžete si zvolit WATT hodnotu v rozmezí 10 – 350).

3.6. Body fat program

- 3.6.1. Během cvičení stiskněte tlačítko Start/stop pro zastavení cvičení a stiskněte tlačítko BODY FAT pro zahájení měření.
- 3.6.2. Uchopte do rukou madla a po 8 vteřinách se na displeji zobrazí výsledek BMI, FAT % (tuk) a symbol *Body fat*. Dojde-li k chybě (nesprávné držení madel), zobrazí se na displeji E-1. Zobrazí-li se na displeji ukazatel E-4, znamená to, že výsledek FAT, přesahuje rozsah (5 – 50%). Test zobrazuje relativní hodnoty.
- 3.6.3. Po ukončení měření opět stiskněte tlačítko BODY FAT pro návrat do hlavního menu.



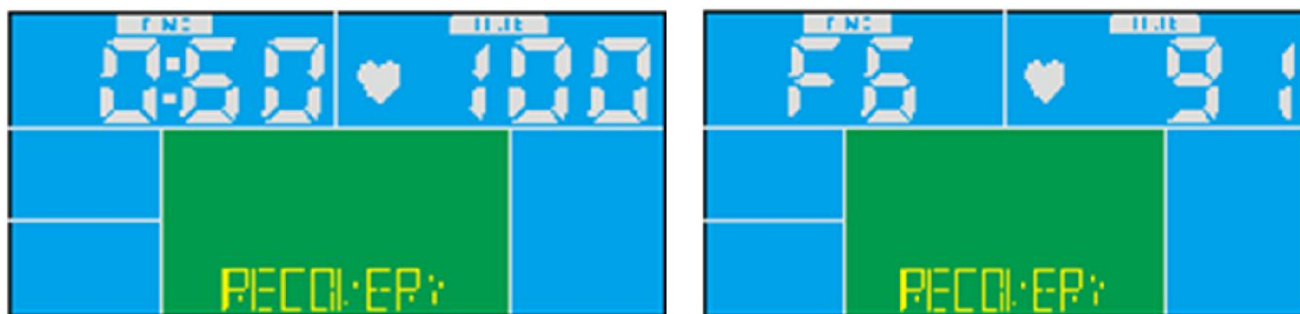
3.7. Bezdrátové spojení H.R.C.

Pro měření H.R.C. může uživatel použít bezdrátový snímač (hrudní pás). Konzole bude přijímat signál z vysílače a hodnoty srdeční frekvence se zobrazí na displeji stroje.

3.8. RECOVERY

- 3.8.1. Dlaně položte na senzory pulsu a počkejte, dokud se na displeji nezobrazí váš puls. Poté stiskněte tlačítko RECOVERY pro spuštění testu a na displeji se začne odečítat čas 00:60 – 00:00. Jakmile odečítání času skončí, zobrazí se na displeji výsledek Fx (Fx = 1-6). F1 je nejlepší výsledek a F6 nejhorší. Stiskněte znovu tlačítko RECOVERY pro návrat do hlavního menu.

3.8.2. Test nelze spustit bez snímání pulsu.



POZNÁMKA:

Konzole vyžaduje 9V a 1300mA adaptér.

Po 4 minutách nečinnosti se konzole přepne do úsporného režimu. Data uživatele budou uložena, dokud znovu nezačnete cvičit.

Pokud se displej nezobrazuje normálně, odpojte adaptér a znovu jej zapojte.

Servisní záruka

Servis a opravu Vám poskytneme zdarma na 2 roky od zakoupení stroje. Po uplynutí záruky Vám můžeme nabídnout náhradní součástky a opravu stroje za příznivou cenu. Pro více informací si přečtěte záruční list.

POZNÁMKA:

Záruční list je dodáván od distributora společně se zakoupeným strojem. Výměna komponentů a součástek je provedena zdarma, pokud je stroj v záruce.

Záruka zdarma bude provedena pouze v případě že:

Stroj je ve vlastnictví původního kupce a ten jeho koupi může doložit dokladem.

Škoda vznikla nehodou nebo nesprávným servisem.

Nevypršela 24 měsíční záruka.

Tato záruka se vztahuje pouze na stroje používané v domácnostech. Záruka se v žádném případě nevztahuje na stroj používaný pro komerční účely.

Jestliže je potřeba provést servis na vašem stroji, kontaktujte prodejce.

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.

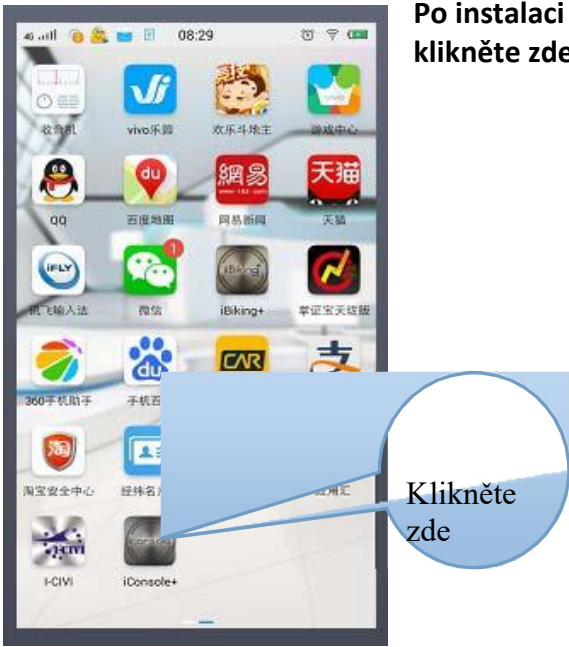
Marešova 643/6

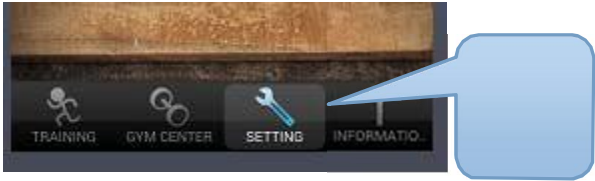
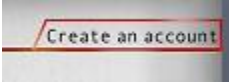
198 00 Praha 9

Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

NÁVOD K OBSLUZE - "iConsole+ "

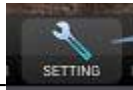
ILUSTRACE	INSTRUKCE
Software – stažení a instalace	Stažení a instalace
Najděte software  Stáhněte a nainstalujte   Po instalaci klikněte zde	1) Pro systém Android Stáhněte software "iConsole+HD" v android obchodě prostřednictvím vašeho telefonu nebo iPadu. V případě problému můžete místo toho stáhnout "iConsole+". 2) Pro systém IOS Stáhněte "iConsole+" v APP STORE. 3) Použití 3.1 Android iPad 1280x800a Android – viz. níže Samsung Galaxy Tab Note 8.0 Samsung Galaxy 10.1 Samsung Galaxy Tab2 Samsung Galaxy Tab3 Asus MeMo Pad 10 Asus TF101 Mobilní telefon 480x800, 720x1280, 1280x800 a Android 2.2 nebo vyšší, např. Samsung Galaxy Notel-4 Samsung Galaxy S2-5 HTC NEW ONE HTD D316d HTC M8 3.2 IOS Použitelné s iOS 5.1.1 nebo vyšší, např. iPad4, iPad3, iPad2, iPad mini,iPadAir, iPhone5, iPhone5s, iPhone6.

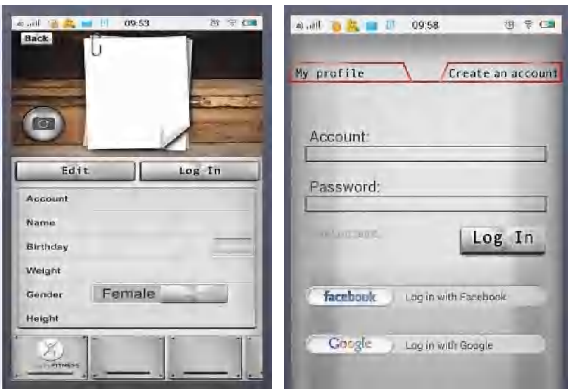
Registr  	1) Po otevření “iConsole+”, klikněte na “setting” nastavení a vyberte Metric/British system. 
	2) Jakmile vyrete Metric/British, klikněte na ikonu a zadejte své osobní údaje. 
	3) Klikněte na vložte jméno, datum narození, váhu a pohlaví a dokončete stisknutím tlačítka . Pak klikněte na tlačítko „Log In“ a vytvořte si účet.
	4) Pokud už máte vytvořený starší účet, klikněte na  a vytvořte si nový. Vyskočí následující editační okno.

	5) Vložte „Account(účet)“/“Password(heslo)” /“Confirm password(potvrďte heslo)” a klikněte na „Sign up(přihlásit se)” pro registraci. Automatický systém Vám během 2 minut doručí ověřující e-mail. Poznámka: Uživatel se musí přihlásit prostřednictvím e-mailu, aby mu mohl být zaslán ověřující e-mail
	Otevřete e-mail, klikněte na modrý odkaz “here”(zde) potvrďte otevření a v tuto chvíli je účet aktivován.

III. Přihášení k účtu

V případě, že uživatel nepotřebuje sdílet fitness data a programování trasy, pak stačí kliknout na funkci “TRAINING” bez přihlášení.

	1. Otevřete „iConsole+“ klikněte na „Setting“ –  – a vyberte Metric/British systém –  , potom klikněte na –  – pro vstup do následujícího menu
---	---

	Klikněte na “Log in” (přihlásit se), začne blikat další nabídka. Vložte název účtu a heslo, klikněte na “Log in” (přihlásit se). 1) Pokud máte účet na Google nebo FB  pro přihlášení. Nebo si můžete založit Google nebo FB účet. 2) Po přihlášení stiskněte „backspace“ do hlavní nabídky.
--	---

IV. Připojení prostřednictvím Bluetooth

	Otevřete staženou “iConsole+” na telefonu nebo iPadu a přepněte se do nabídky “iConsole+”.
---	---

	Klikněte na ikonu  1.1 Pokud jste si jisti, že je funkce Bluetooth otevřená, okno bude zobrazovat  potom klikněte na  1.2 V případě, že nebudete mít od začátku otevřenou funkci Bluetooth, okno zobrazí „some software wants to match the Bluetooth“ (aplikace vyžaduje připojení k Bluetooth), pak stisknete „Allowed“ (povolit). Vyhledávání nastavení Vás vyzve k výběru funkce. Pokud vše proběhne v pořádku „-  obrázek-„, se změní na zelenou. V opačném případě postup opakujte.
---	--

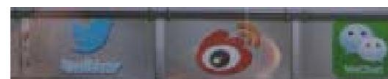
IFORMACE K FUNKCÍM

I. RYCHLÝ START	
	Uživatel může vstoupit do “QUICK START” po stisknutí tlačítka “QUICK START” a začít cvičit.



- 1) Stiskněte „-obrázek-“, pro nastavení  úrovně zátěže.
- 2) Stiskněte  pro přerušení a  pro opětovné zahájení během cvičení.
- 3) Stiskněte  pro zastavení

- 1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím



Poznámka: Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

- 2) Stiskněte  pro návrat do hlavní nabídky.

II. PROGRAM (fixní mód)



- 1) Vyberte si stisknutím tlačítka „PROGRAM“. Okénko vám ukáže – viz. níže.



- 2) Aplikace obsahu 12 tréninkový programů, rolujte dolů a vyberte si.



Pro iPad nastavujte přidáváním



Pro mobilní telefon, nastavujte rolváním stránek

- 1) Pro iPad nastavení Time (čas), Distance (vzdálenost), Calories (kalorie) kliknutím na ikonu .
- 2) Pro mobilní telefon. Po nastavení Time (čas) rolujte níže na nastavení Distance (vzdálenost), Calories (kalorie) krok za krokem pak klikněte na „Done“ (dokončit).
- 3) Stiskněte  pro zahájení cvičení. Během cvičení můžete stisknout  pro přerušení cvičení a poté  pro pokračování ve cvičení.
- 4) Když cvičíte, stiskněte  pro zastavení.
- 5) Během „PROGRAM“ můžete



kliknout na  pro změnu úrovně zátěže.

Poznámka: Pro verzi mobilního telefonu potřebujete stisknout  pro návrat zpět.



- 1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím .

Poznámka: Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.

- 2) Stiskněte  pro návrat do hlavní nabídky.

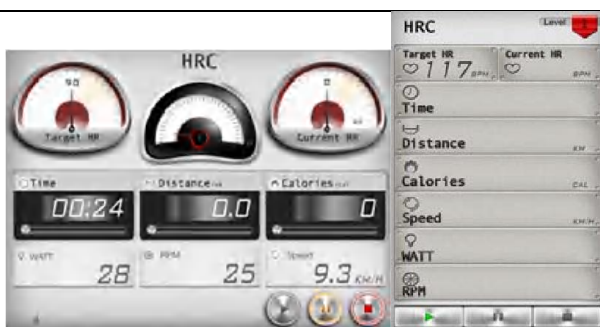
III. HRC program



Stiskněte tlačítko “HRC”



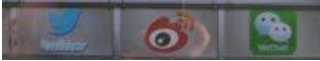
- 1) Systém vypočítá BPM (tepové frekvence) na základě Vašeho věku.
- 2) Můžete vybrat a upravit si procento dle sebe.



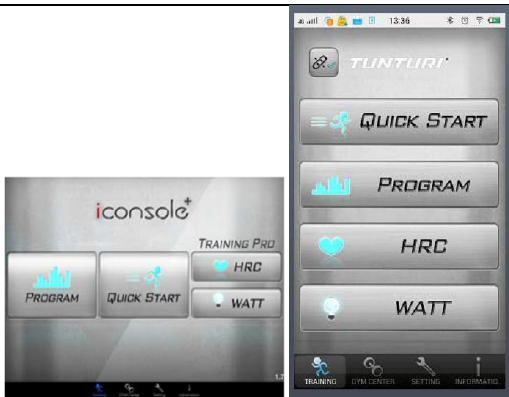
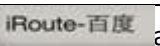
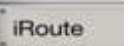
Režim HCR bude odpočítávat zatím, co stupeň zátěže se bude měnit podle Vaší BPM

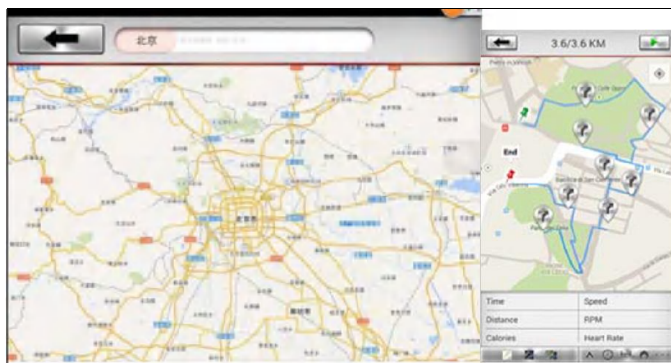


Pokud se nebudete pevně držet řídítek (viz. obrázek) nebo počítač nebude dostávat signal Vaší tepové frekvence, cvičení nebude zaznamenáno.

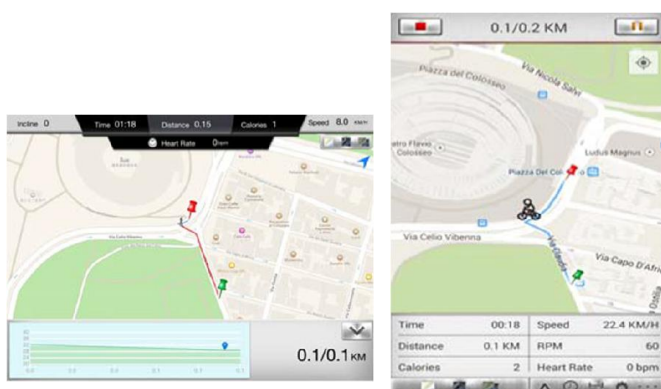
 	1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím  2) Klikněte a „-obrázek“ pro návrat do hlavní nabídky. Poznámka: Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci.
IV. WATT	
	Vyberte WATT

	Nastavení cílové hodnoty WATT iPad: cílovou hodnotu WATT nastavte rolováním doleva a doprava. Mobile: cílovou hodnotu WATT nastavte na jako celé číslo na numerické klávesnici a potvrďte stisknutím “DONE” (hotovo)
	Nastavení TIME (čas) iPad: Vyberte požadovanou kolonku a otáčením kolečka nastavte požadovanou hodnotu. Mobile: po nastavení cílové hodnoty WATT se přesuňte na další stranu “TIME SETTING” (nastavení času) nastavte hodnotu na numerické klávesnici a potvrďte stisknutím “DONE” (hotovo).
	1) Stiskněte  pro zahájení cvičení. Během cvičení můžete stisknout  pro přerušení cvičení a poté  pro pokračování ve cvičení. 2) Když cvičíte, stiskněte  pro zastavení. 3) Během „PROGRAM“ můžete kliknout na  pro změnu úrovně zátěže. Poznámka: V režimu WATT “-obrázek-” nelze měnit.

	1) Jakmile dokončíte své cvičení, okénko Vám ukáže výsledek cvičení. Výsledky se automaticky uloží do kolonky „INFORMATION“. Výsledky můžete sdílet stisknutím . Poznámka: Pro sdílení výsledků musíte být přihlášení v aplikaci. 2) Klikněte a  pro návrat do hlavní nabídky.
V. GYM CENTER Poznámka: Použitelné pouze při připojení k internetu a po přihlášení k účtu “iConsole+”	
	1) V hlavní nabídce vyberte „GYM CENTER“  a pokračujte na další nabídku.
	1) Vyberte  a klikněte na „-obrázek-“ pro zobrazení mapy. 2) Pokud zvolíte  okénko Vám nabídne „-obrázek-“ 3) Klikněte na vybrané a pokračujte na další krok.



route můžete
le zadat klíčková
bovolnou
d na mapě.
st.

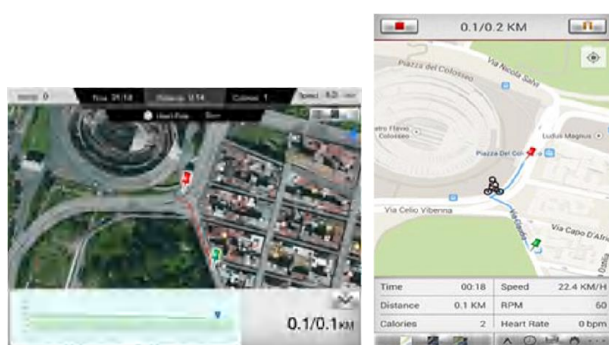


trasy objeví se na
obilu cesta nebo

 pro zahájení
e stisknout „-
přerušení a

pokračování

vičení stiskněte



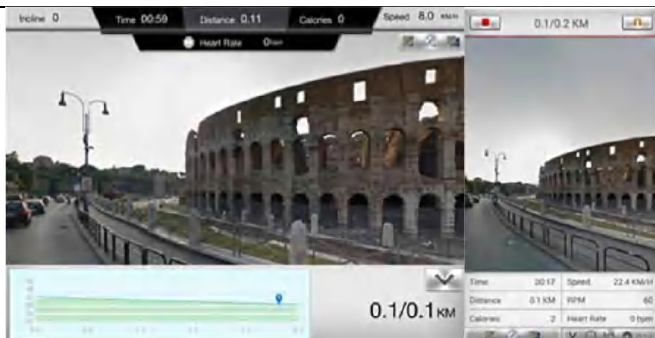
te pro efekt
sy
 na satelitní
nebo “street view”.



Mapa trasy ve standartním GYM
módu



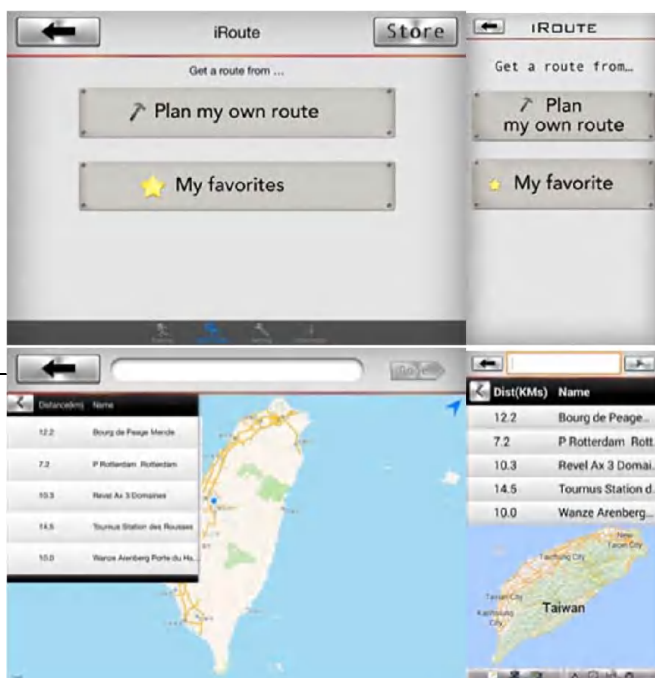
Hybridní mapa ve standartním GYM
módu



“Street view” mapa ve standartním GYM módu

Doplňky v případě výběru

★ My favorites



Když vyberete a kliknete na

★ My favorites

Jez de 5 skupin přednastavených tras. Samozřejmě zde mohou být uloženy také Vaše osvědčené trasy.

 	Po skončení cvičení stiskněte  pro přidání trasy do svých oblíbených
 	Trasu můžete pojmenovat a uložit
VI. INFORMATION RECORD	
 	V hlavní nabídce klikněte na  pro zobrazení následující nabídky
 	1) Klikněte na  pak se začne zobrazovat záznam cvičení

		Je možné si prohlédnout všechny záznamy cvičení.
---	---	---

Doporučení ke cvičení

ZAHŘÁTÍ

Před zahájením každého cvičení je nutné se zahřát (5-10 minut lehkého cvičení) a provést protahovací cviky.

DECH

Během cvičení byste neměli popadat dech. Pokud se Vám bude špatně dýchat, raději cvičení ukončete. Nadechnout se nosem a vydechnout pusou při relaxačním cvičení a při rychlejším cvičení byste dýchání měli přizpůsobit tempu cvičení.

FREKVENCE

Stejná skupina svalů by měla mít mezi jednotlivými tréninky 48 hodinovou pauzu. Jinými slovy byste měli cvičit každý druhý den.

ZLEPŠOVÁNÍ TĚLESNÉ KONDICE

Fyzický trénink by měl být přizpůsoben každému individuálně. Cvičte postupně krok po kroku. V prvních dnech je naprosto normální, pokud budete po cvičení cítit táhnutí svalů (lehká bolest). Zbystřit byste měli tehdy, brání-li Vám bolest v dalším cvičení.

RELAXAČNÍ CVIČENÍ

Po každém cvičení je nutné provést relaxační a protahovací cviky, zejména protažení svalů na nohou.

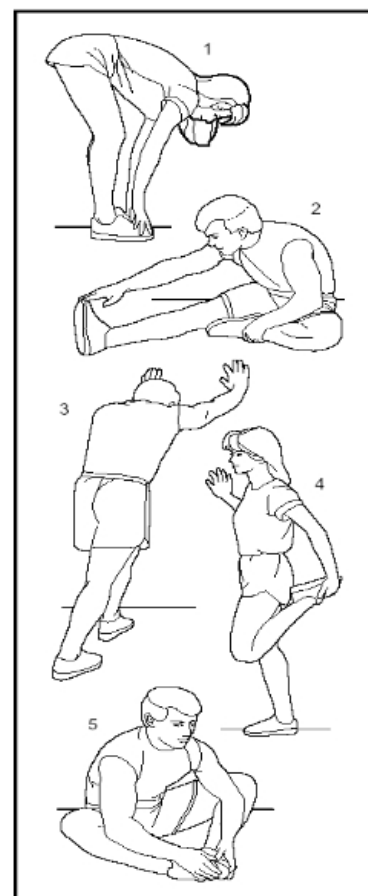
STRAVA

Abyste chránili svůj zažívací systém, měli byste začít cvičit alespoň hodinu po jídle a půl hodiny před dalším jídlem. Měli byste se také vyvarovat nadměrného příjmu tekutin, abyste nezatěžovali srdce a ledviny.

Protahovací cviky

Není důležité jak rychle a jak dlouho budete cvičit, před jakýmkoli tréninkem byste měli provést řadu protahovacích cviků. Prokrvené a zahřáté svaly se protahují lépe, proto před tím než s nimi začnete, spusťte stroj a 5-10 minut pomalu cvičte, a až poté proveďte protahovací cviky. Každý cvik dělejte 10 vteřin po pěti opakováních. Po skončení cvičení proveďte protahovací cviky znovu.

1. Nohy pouze lehce pokrčte v kolenou a snažte se rukama dosáhnout na prsty u nohou 10 – 15 minut, potom povolte. Předklánějte se pomalu s uvolněnými zády a rameny. Cvik opakujte 3x.
2. Posadte se na podložku s jednou nohou nataženou a druhou pokrčenou dovnitř. Zkuste se dotknout prstů na noze, vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x na každou nohu.
3. Opřete ruce o zeď, jednu nohu propněte dozadu a jednu pokrčte dopředu. Pata na napnuté noze by měla být opřena o podlahu. Vydržte 10-15 s a poté povolte.
4. Jednou rukou se přidržte stěny nebo stolu. Levou rukou se chytěte za zády za kotník a snažte se jej táhnout směrem k hýždím tak, abyste cítili lehký tlak ve stehenních svalech. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Cvik opakujte 3x na každou nohu.
5. Posadte se s nohama pokrčenýma vepředu tak, abyste se dotýkali chodidel. Rukama se chytěte za nártý a nohy protahujte tak, že budete kolena pumpovat, co nejvíc to půjde směrem k zemi. Vydržte 10-15 s a poté povolte. Opakujte 3x.



ÚDRŽBA:

Záruka se vztahuje pouze na stroje správně udržované.

Vždy po ukončení cvičení setřete pot a nečistoty z celého stroje, včetně computeru.

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