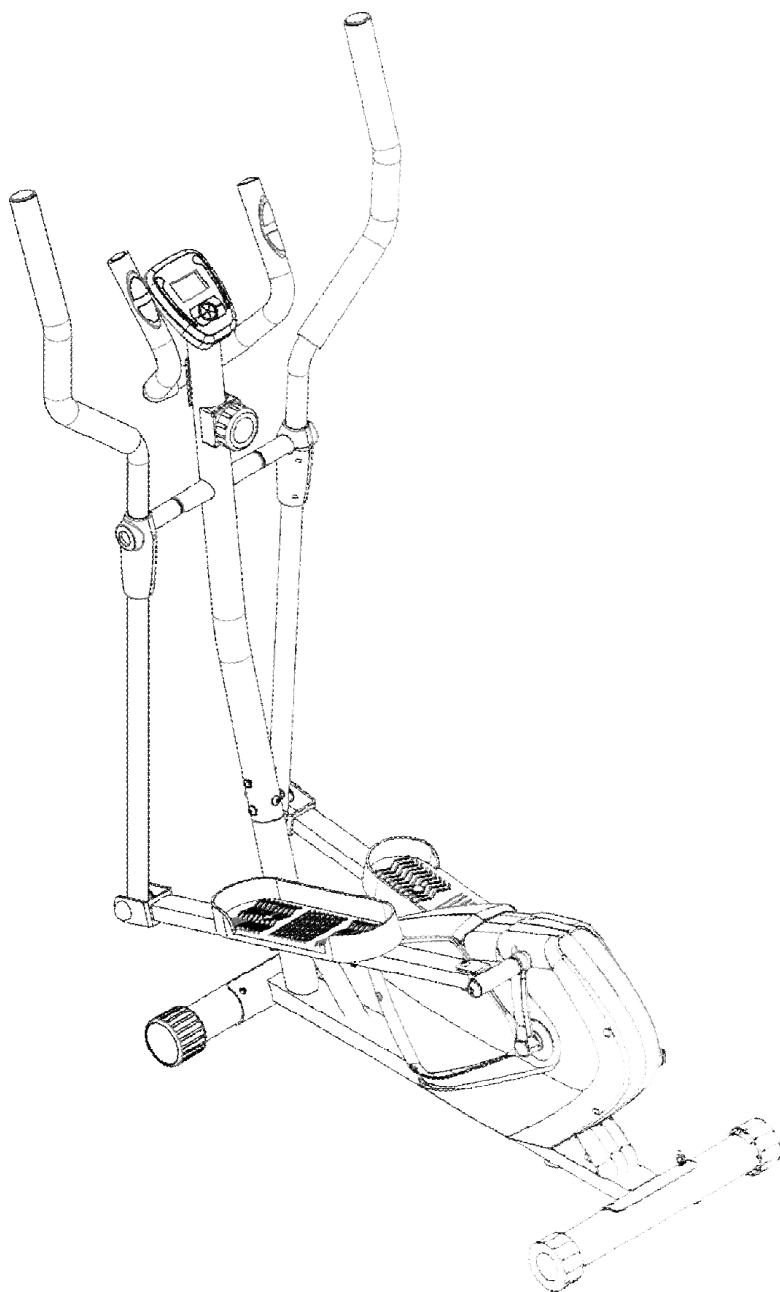


Magnetický eliptický trenažér Stone E1.0

MOTIO 20

HOUSEFIT



NEŽ ZAČNETE

- Většina strojů je vybavena nářadím, které budete nezbytně potřebovat pro složení. Možná ale zjistíte, že se vám bude lépe pracovat s nářadím, které máte již doma a bude se vám s ním pracovat lépe.
- Je důležité, sestavovat stroj na čistém, volném a přehledném místě, abyste měli dostatek prostoru pro rozložení součástek a předešli případnému zranění.
- Sestavujte stroj nejlépe ve dvou lidech, stroj může být těžký, některé komponenty budou potřebovat přidržit a vy nebudete mít volné ruce. Předejdete tím zranění nebo poškození stroje.
- Opatrně otevřete karton a dávejte pozor na upozorňující nálepky na různých součástkách - může být křehké, atd. Nepoužívejte k otevírání žádné ostré předměty, aby nedošlo k poškrábání stroje, a vytáhněte všechny součástky z krabice.
- Každou vytaženou součástku překontrolujte a ujistěte se, že máte všechny součástky uvedené v seznamu součástek. Některé části už mohou být před-montovány.
- Pokud cokoli chybí, nebo je něco v nepořádku, kontaktujte svého prodejce!

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

- Maximální nosnost tohoto stroje je 110Kg
- Při montáži postupujte opatrně krok po kroku
- Pro montáž použijte pouze ty součástky, které náleží ke stroji
- Před zahájením cvičení a poté každý měsíc kontrolujte těsnost a dotažení šroubů a celkový stav stroje. Je-li některá část poškozená, kontaktujte svého prodejce a do doby, než bude vadná část vyměněna, stroj nepoužívejte
- Vždy se ujistěte, že je stroj umístěn na pevném a rovném povrchu
- Doporučuje se použít nějakou podložku pod stroj, aby nedošlo k poškození podlahy
- K očištění stroje nepoužívejte žádné chemické a agresivní přípravky
- Tento stroj je navržen pouze pro dospělé osoby. Ujistěte se, že se děti zdržují z dosahu stroje
- Před zahájením cvičení prokonzultujte se svým lékařem váš zdravotní stav
- Stroj neskladujte v chladných a vlhkých prostorách, může dojít ke korozi!
- Na cvičení vždy zvolte vhodné oblečení včetně obuvi

CVIČENÍ

Začátek

- Jak budete cvičit záleží na Vás. Každý člověk je jiný, každý má jiný cíl, jinou stavbu těla a tím pádem bude cvičení u každé osoby jiné. Pokud jste nikdy necvičili, netrénovali po delší dobu, nebo máte těžší nadváhu, musíte s cvičením začít pomalu a pomalu zvyšovat zátěž a úroveň cvičení. Například každý týden víc o pár minut prodlužte trénink.
- Kombinací zdravé stravy a pravidelného tréninku můžete dosáhnout zlepšení jak fyzické kondice, tak zdravotního stavu a úbytku váhy.

Aerobní cvičení

Cvičení na tomto stroji je ideálním aerobním cvičením, které je založeno na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepšují výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadýchávat se.

Ideální perioda cvičení je třikrát týdně po dobu 30ti minut. Postupně je možné zvyšovat zátěž dle Vaší kondice a požadavků. Doporučujeme kombinovat cvičení se zdravou stravou. Osobám, které chtějí hubnout je doporučováno začít se cvičením po dobu 30 minut a postupně prodlužovat až na 1 hodinu. Začněte s pomalým cvičením a nízkým odporem a postupně přidávejte. Efektivita cvičení může být měřena sledováním hodnoty tepové frekvence a srdečního pulsu.

1. Zahřátí

- Kvalitní cvičení začíná zahřívacím kolem, aerobním tréninkem a vydýcháním. Nikdy nezačínáte cvičit bez předchozího zahřátí svalů, které provedete lehkým šlapáním na kole a následným protažením. Stejně tak se po každém cvičení pořádně vydýchejte a proveďte protahovací cviky. Předejdete tak křečím ve svalech či zraněním. Tato část by měla trvat 5-10min.

2. Aerobní cvičení

- Začátečníci by měli ze začátku cvičit každý druhý den, aby se nepřepínali. Později můžete zvyšovat četnost cvičení a jeho trvání. Pokud Vám to bude vyhovovat, cvičte klidně 6 dní v týdnu a sedmý den si dopřejte odpočinek.

3. Vychladnutí

- Po každém cvičení proveďte protahovací cviky, abyste předešli křečím ve svalech. Tato část by měla trvat 5-10min.

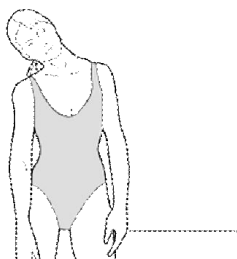
Cvičení v cílové zóně

V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a osoby s pravidelnou fyzickou zátěží

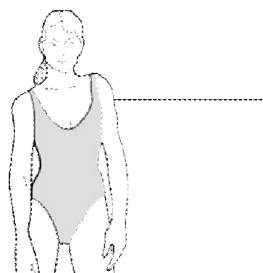
Pro zjištění vaší aerobní zóny vyhledejte v sloupci svůj věk a podle toho, v které jste kategorii (začátečník/sportovec) následně vyhledejte rozmezí svého pulsu ve kterém byste se měli během cvičení pohybovat. Puls změříte pomocí senzorů v říditkách

Věk	Začátečníci	Sportovci
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

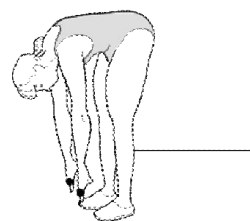
Cviky pro protažení



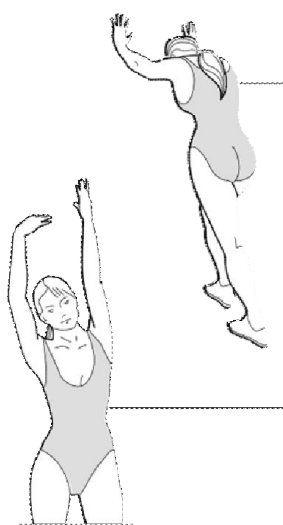
Hlava



Protažení ramen



Protažení nohou



a achillovy paty

Protažení boků



Protažení stehien



Protažení nohou

Základní aerobní program

Jako základní a rutinní cvičení vám doporučujeme držet se následných doporučení, avšak cvičte vždy jen tak abyste se nepřetěžovali a pravidelně dýchali.

Týden 1 a 2 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 4 minuty v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 2 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 1 minutu cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 3 a 4 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 3 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 2 minuty cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 5 a 6 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 6 minut v zóně pro začátečníky (v tabulce vyhledejte příslušné rozmezí pulsu podle svého věku). Poté 1 minutu odpočívajte. Znovu cvičte 4 minuty v zóně pro začátečníky. Poté 3 minuty cvičte už jen volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 7 a 8 - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky, poté 3 minuty v zóně pro sportovce, znovu 2 minuty v zóně pro začátečníky a následuje 1 minuta volným tempem. Pokračujte 4 minuty v zóně pro začátečníky, pak 3 minuty volným tempem. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

Týden 9 a více - zahřejte se a proveďte protahovací cviky po dobu 5-10 minut. Cvičte 5 minut v zóně pro začátečníky, poté 3 minuty v zóně pro sportovce, znovu 2 minuty v zóně pro začátečníky a následuje 1 minuta volným tempem. Tento postup 2x nebo 3x zopakujte. Vydýchejte se a proveďte protahovací cviky 5-10 minut.

UŽIVATELSKÉ INFORMACE

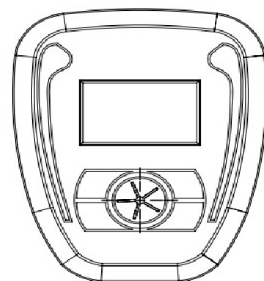
Funkce monitoru

SCAN - v této funkci se vám budou na displeji postupně zobrazovat položky time, speed, distance, calories, pulse. Tlačítkem MODE se můžete sami pohybovat mezi jednotlivými funkcemi

TIME –Zobrazuje čas cvičení 00:00 – 99:59

SPEED – displej zobrazuje rychlost v km/h

DISTANCE - zobrazuje uběhnutou vzdálenost v km.



ODOMETER - tachometr, ukazuje hodnoty v Km

CALORIES - zobrazuje počet spálených kalorií.

PULSE –Umístěte obě ruce na senzory a držte je po celou dobu cvičení. Zobrazuje váš puls během cvičení. Pokud se po 6s na displeji stále nezobrazí váš puls, ale jen písmeno „P“, restartujte počítač

Tlačítka

MODE - stisknutím tlačítka se dostanete do SCAN módu ve kterém se vám budou v intervalu 6s měnit následující hodnoty SCAN, SPEED, DISTANCE, TIME, ODOMETER, KALORIES, PULSE . Stisknutím déle než 3s vynulujete všechny hodnoty. Dvojitým stisknutím se budete mezi hodnotami pohybovat manuálně.

Stisknutím tlačítka MODE nebo jakmile začnete cvičit se monitor sám zaktivuje.

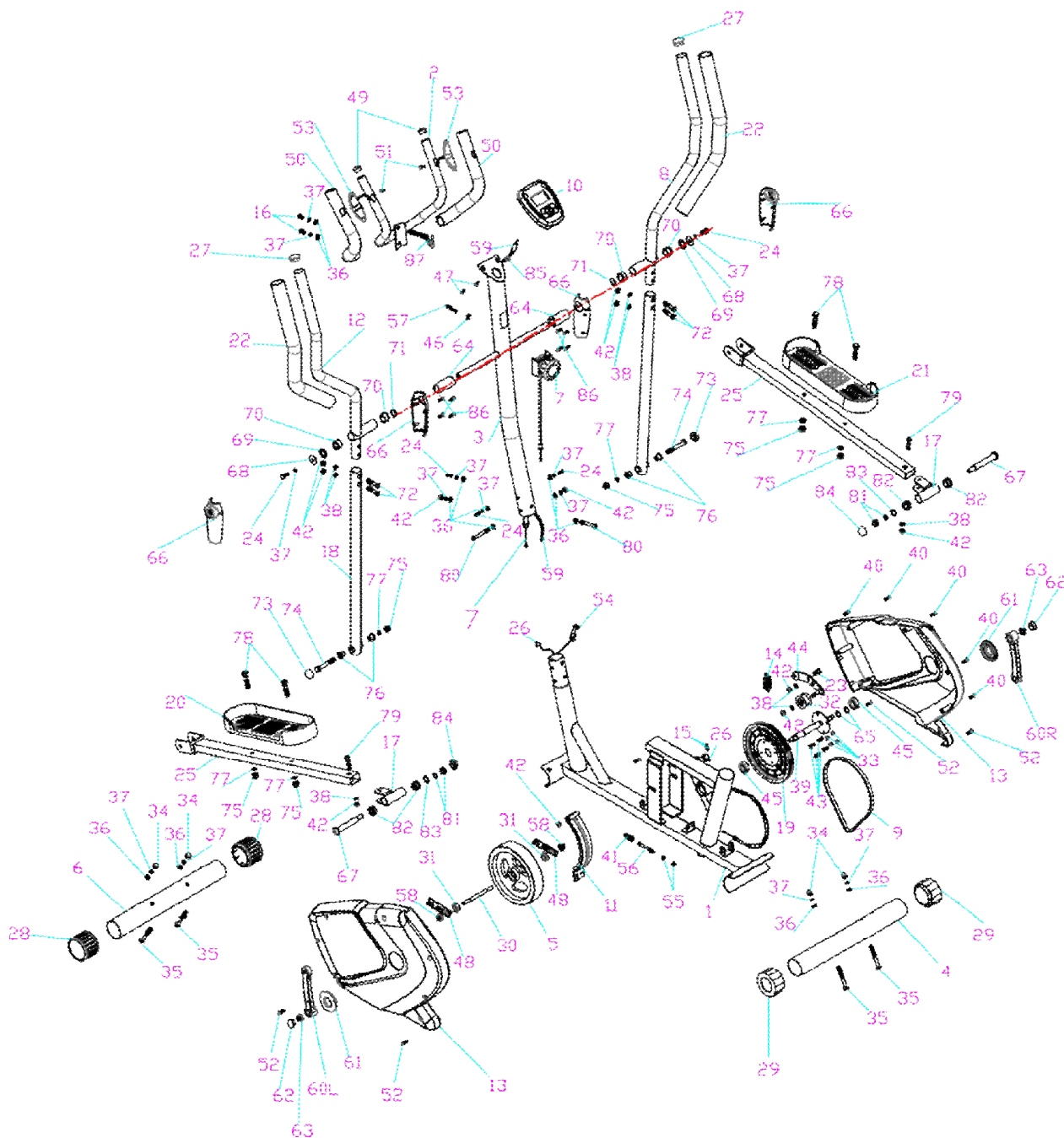
Výměna baterií

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.

SEZNAM SOUČÁSTEK

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	51	Samořezný šroub	2
2	Řídítka	1	52	Samořezný šroub	4
3	Horní část řídítek	1	53	Měřič pulsu	2
4	Zadní stabilizátor	1	54	Dolní kabel	1
5	Setrvačnick	1	55	Šestihranná matice	2
6	Přední stabilizátor	1	56	Šestihranný šroub	1
7	Kolečko pro nastavení zátěže	1	57	Šroub	1
8	Pravá horní rukojeť	2	58	Pojistná matice	2
9	Pás	1	59	Kabel senzoru	1
10	Konzole	1	60	Klika	2
11	Magnetický držák	1	61	Ochranný kryt	2
12	Levá horní rukojeť	1	62	Ochrana kliky	2
13	Kryt řetězu	1	63	Pojistná matice	2
14	Pružina	1	64	Koncovka	2
15	Samořezný šroub	2	65	Pružina	1
16	Imbusový šroub	2	66	Kryt řídítek	2
17	Část pedálu	2	67	Šestihranný šroub	2
18	Horní noha pedálu	2	68	Plochá podložka	2
19	Pohon kol	1	69	Zahnutá podložka	2
20	Levý pedál	1	70	Kovová část	4
21	Pravý pedál	1	71	Vlnitá podložka	2
22	Pěnová rukojeť	2	72	Šestihranný šroub	4
23	Šroub	1	73	Koncovka	2
24	Imbusový šroub	5	74	Šestihranný šroub	2
25	Část pedálu	2	75	Nylonová matice	6
26	Senzorový kabel	1	76	Kovová část	4
27	Koncovka	2	77	Plochá podložka	8
28	Kolečka pro transport	2	78	Šestihranný šroub	4
29	Koncovka	2	79	Imbusový šroub	2
30	Hlavní hřídel	1	80	Imbusový šroub	2
31	Kladka	2	81	Část kliky	2
32	Držák kladky	1	82	Kovová část	2
33	Pojistná nylonová matice	4	83	Vlnitá podložka	2
34	Pojistná matice	4	84	Koncovka	2
35	Vratový šroub	4	85	Zástrčka	1
36	Zakřivená podložka	13	86	Samořezný šroub	8
37	Pružná podložka	13	87	Senzorový kabel	1
38	Plochá podložka	8			
39	Kryt pohonu kol	1			
40	Samořezný šroub	5			
41	Pružina	1			
42	Šestihranná matice	6			
43	Šestihranný šroub	4			

44	Držák kladky	1			
45	Ložisko	2			
46	Zakřivená podložka	1			
47	Šroub	2			
48	Šroub	2			
49	Koncovka	2			
50	Pěnová rukojeť	2			

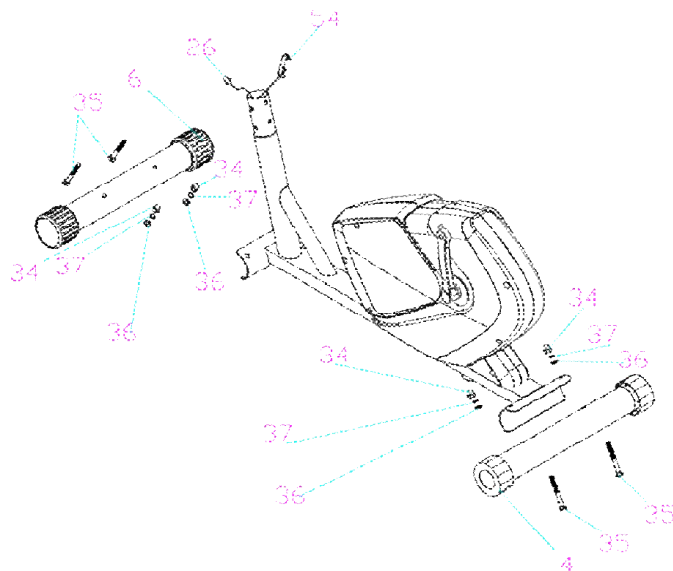


INSTRUKCE K MONTÁŽI

Vybalte všechny součástky a zkontrolujte je. Některé části stroje už mohou být předmontovány.

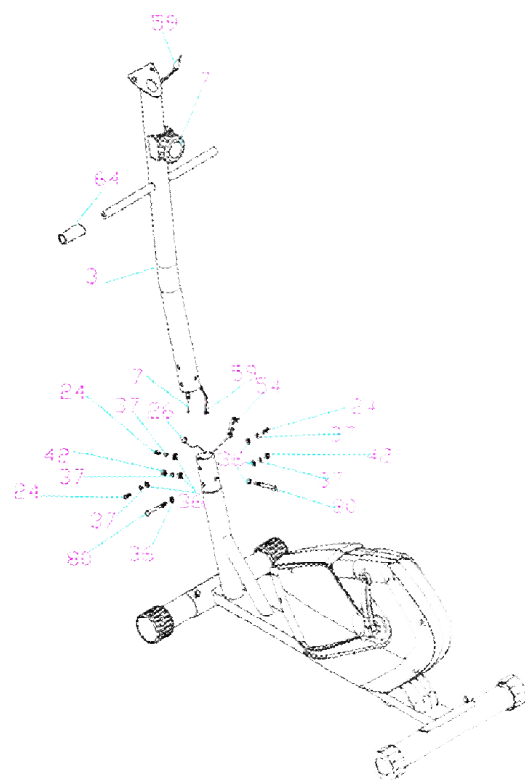
Krok 1

- Připojte přední a zadní stabilizátor (6 a 4) k hlavnímu rámu (1) pomocí 4 vratových šroubů (35), zakřivených podložek (36), pružných podložek (37) a matic (34).
- Všechny šrouby a matice pořádně utáhněte



Krok 2

- Konec kabelu (7) zapojte do spodního kabelu (54) přes pružný háček. Kabel znovu zatáhněte směrem nahoru a zasuňte jej do mezery v kovovém držáku. Dokončete montáž podle obrázku a pokud je to potřeba, lehce přivřete kleštěmi kovovou část, aby se kabely držely u sebe.
- Horní kabel (59) připevněte ke spodnímu kabelu (26).
- Opatrně zasuňte tyč řídicí (3) do hlavního rámu (1) volně zajistěte imbusovými šrouby (24), imbusovými šrouby (80), zakřivenými podložkami (36), pružnými podložkami (37) a pojistnými maticemi (42). Ujistěte se, že je vše správně urovnáno.

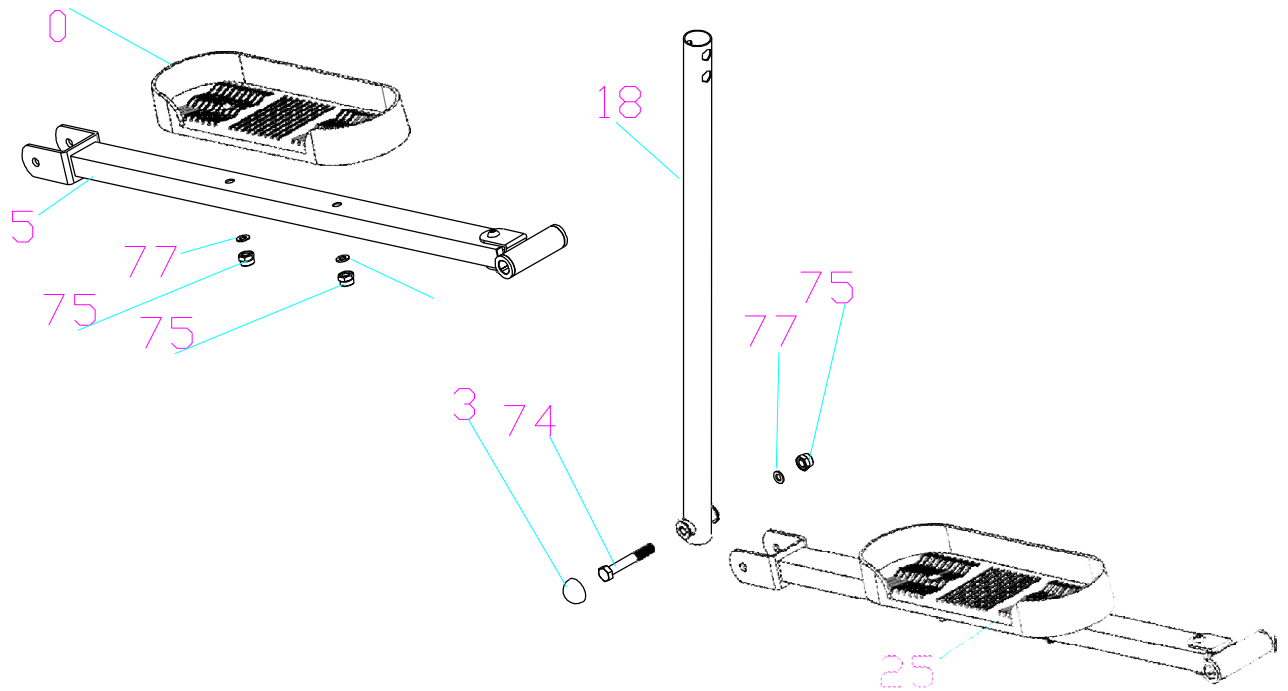


Krok 3

- Připevněte pedály (20) k části pedálu (25) pomocí plochých podložek (77) a nylonových pojistných matic (75).

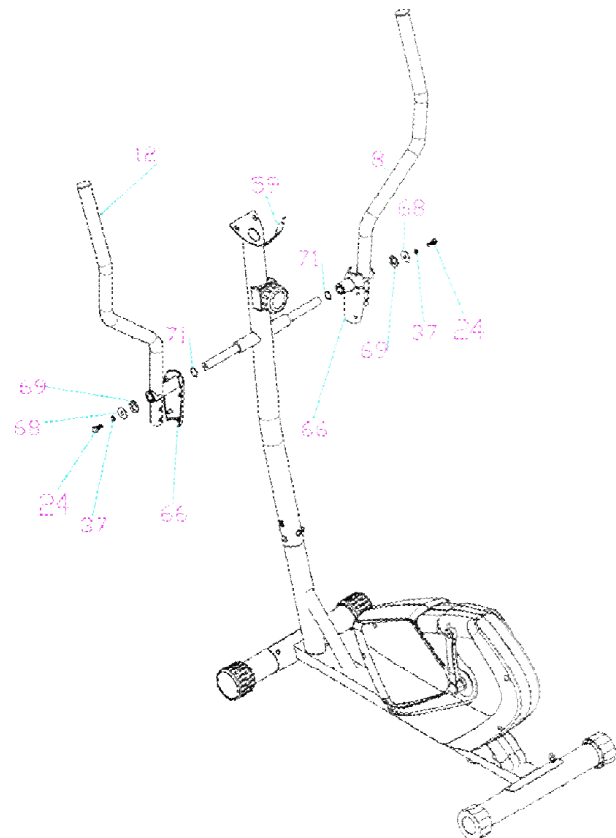
Krok 4

- Části pedálů (25) připojte k horním nohám pedálů (18) pomocí šroubů (74), plochých podložek (77) a nylonových pojistných matic (75). Ujistěte se, že jsou matice řádně dotaženy.



Krok 5

- Nasuňte kryt řídítek (66) na pravou horní část řídítek (8) a nasuňte řídítko na osu. Poté je zajistěte šestihřanným šroubem (24), pružnou podložkou (37), plochou podložkou (68) a vlnitou podložkou (69).
- Levou stranu (12) smontujte stejným způsobem.

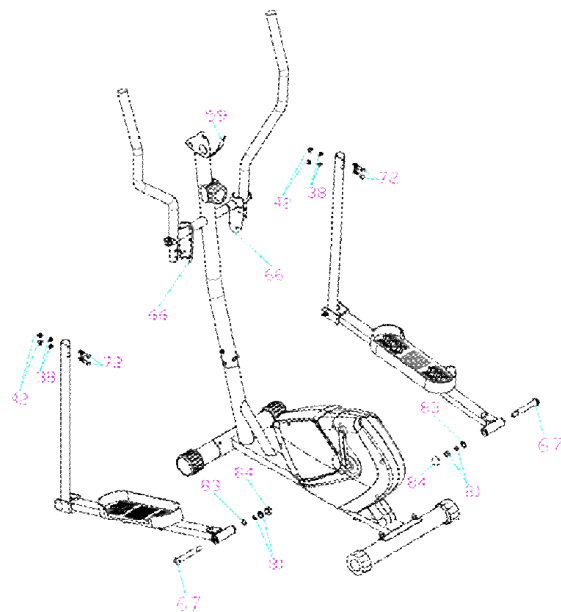


Krok 6

- Kliky pedálů od sebe rozlišíte tak, že jsou na nich štítky L a R.
- Kliky (67) zasuňte do držáku pedálu a připevněte pomocí pružných podložek (81) a nylonových matic (81), vlnitou podložkou (83) a koncovkou (84).

Krok 7

- Pravou rukojeť (8) zasuňte do nohy pedálu (18) a připevněte pomocí imbusových šroubů (72), zakřivenou podložkou (38) a nylonovou maticí (42).
- Levou stranu smontujte stejným způsobem.



VÝROBCE:

WIN GAILY CO., LTD.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.

Xindian Dist, New Taipei City 231

Taiwan

Tel.: +886 2 29180989

Fax: +886 2 29180669

info@housefit.com.tw

www.housefit.com

DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

info@fitnestore.cz

www.fitnestore.cz