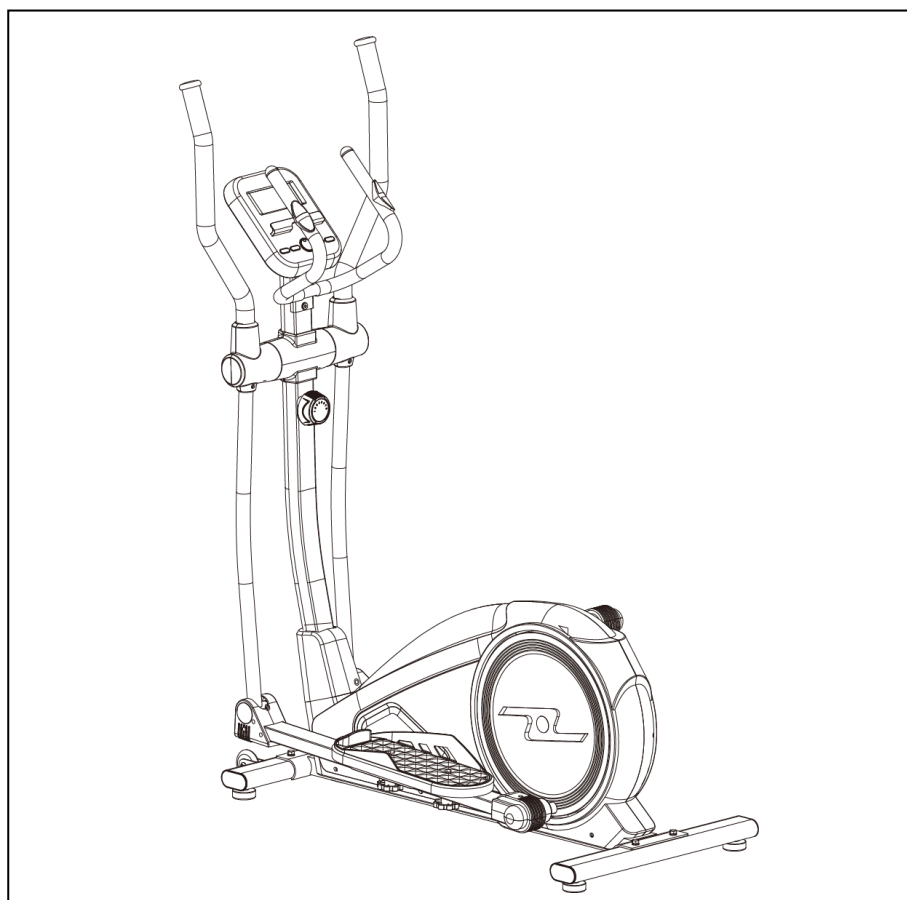


**Uživatelský návod
Eliptický trenažér
HB-8312EL (Motio 50)**

HOUSEFIT



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 120 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.

Upozornění: Jestliže se Vám během cvičení udělá nevolno, nebo budete cítit závrať, okamžitě přestaňte s cvičením a o dalším cvičení se poradte s lékařem.

Poznámka: Uchovejte tento návod pro budoucí použití.

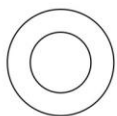
Kusovník

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
001	Computer	1	031	Bolt M5*55	1
002	Handrail Foam Grip Ø24x30x500	2	032	Screw M5*12	4
003	Self-tapping Screw ST4.2*16	26	033	Bushing Ø31.8* Ø19.2*75	2
004	Handlebar	1	034	Wave Washer Ø19XØ26x0.3	4
005	Handlebar End Cap Ø25x1.5	2	035	Front Post	1
006	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	036	Sensor Wire L=1150mm	1
007	Line plug	1	037	Washer Ø8*Ø16*1.5	16
008	Spring Washer Ø8	12	038	Front Stabilizer	1
009	Bolt M8*20	2	039	Right Handrail	1
010	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	040	End Cap For Front/Rear Stabilizer	4
011	Left Handrail	1	041	Foot Pad	4
012	Handrail Foam Grip Ø34x41x614	2	042	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*20	9
013	Tension Control Knob	1	043	Nut M10	4
014	Bolt M8*20	12	044(L/R)	Foot Bar	2
015	Big Washer Ø8*Ø32*2.0	2	045	Square Tube Plug	4
016	BushingΦ32*3.5*24*Φ19.3	8	046	Bolt M8*75	2
017	Bolt M8*43	4	047	Left Foot Bar Cover-B	1
018	Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0	6	048	Left Foot Bar Cover-A	1
019	Nut M8	11	049	Right Foot Bar Cover-A	1
020	Left Handrail Arm	1	050	Right Foot Bar Cover -B	1
021	Right Handrail Arm	1	051	Rear Stabilizer	11
022	BushingΦ33*3*19*Φ14.1	4	052	Left Foot Pedal	1
023	spacer bushΦ14*Φ8.2*59	2	053	Right Foot Pedal	1
024	Left Handrail Arm Cover-A	1	054	Bolt M8*45	4
025	Left Handrail Arm Cover-B	1	055	Round Knob M8	4
026	Right Handrail Arm Cover-A	1	056	Front Post Cover	1
027	Right Handrail Arm Cover-B	1	057	Rotate the Tube	2
028	Front Post Front Cover	1	058	Big Washer Ø10*Ø32*2.0	2
029	Front Post Rear Cover	1	059	Nut M10	4
030	Big Arc Washer Ø5*Ø18	1	060	Bolt M10*55	2

Kusovník

Č.	Popis	Ks	Č.	Popis	Ks
061	Connecting rod small bushing Ø14* Ø10*10	4	087	Belt Pulley with Crank	1
062	Washer Ø10*Ø20*2.0	2	088	Bolt M6*15	4
063	Rotate the tube Cover-A	2	089	Spring Washer Ø6	4
064	Rotate the tube Cover-B	2	090	Nut M6	4
065	Washer Ø10*Ø14*1.0	2	091	Belt	1
066	Spring Ø15*Ø2.5*60	1	092	Flywheel	1
067	Bolt M5*10	4	093	Eyebolt M6*36	2
068	Main Frame	1	094	U-Shape Bracket	2
069	Hand Pulse Sensor with Wire A L=1300mm	1	095	Spring Washer Ø6	2
070	Bolt M6*10	1	096	Nut M6	2
071	Bolt Ø17*Ø10*18.5*M8	1	097	Nut M10*1.0*6	2
072	Pressure pulley pull rod assembly	1	098	Idle Wheel Bracket	1
073	Turntable Cap	2	099	Idle Wheel Roller	1
074	Turntable	2	100	Washer Ø6*Ø12*1.0	1
075	Nut M10*1.25*6	2	101	Self-tapping screw ST4.2*10	8
076	Turntable Assembly	2	102	Left Foot Pedal Pad	1
077	Washer Ø5*Ø12*1.0	8	103	Right Foot Pedal Pad	1
078	Left Chain Cover	1	104	Bolt M8*35	2
079	Right Chain Cover	1	105	Roller	2
080	Self-tapping screw ST4.2*25	8	106	Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15	4
081	Plastic Bolt Ø8*32	3			
082	Rubber Sleeve	2			
083	Shaft Ring Ø17*1	2			
084	Wave Washer Ø17*Ø21*0.3	1			
085	Bearing 6203zz	2			
086	Tension Cable L=1150mm	1			

Součástky



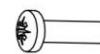
(37)Washer Ø8*Ø16*1.5
6PCS



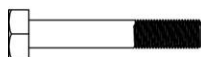
(18)Big Arc Washer Ø8*Ø20*2.0
4PCS



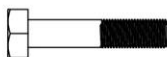
(19)Nut M8
6PCS



(67)Bolt M5*10
4PCS



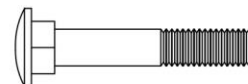
(46)Bolt M8*75
2PCS



(54)Bolt M8*45
4PCS



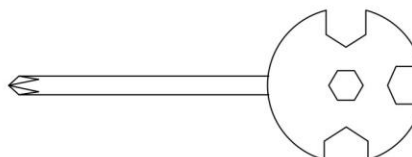
(3)Self-tapping Screw ST4.2*16
8PCS



(17)BoltM8*43
4PCS



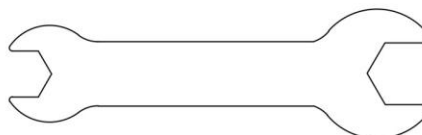
(106)Self-tapping self-drilling screw ST4.2*15
4PCS



Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver
S10 , S13, S14, S15
1PC



Allen Wrench 6mm
1PC



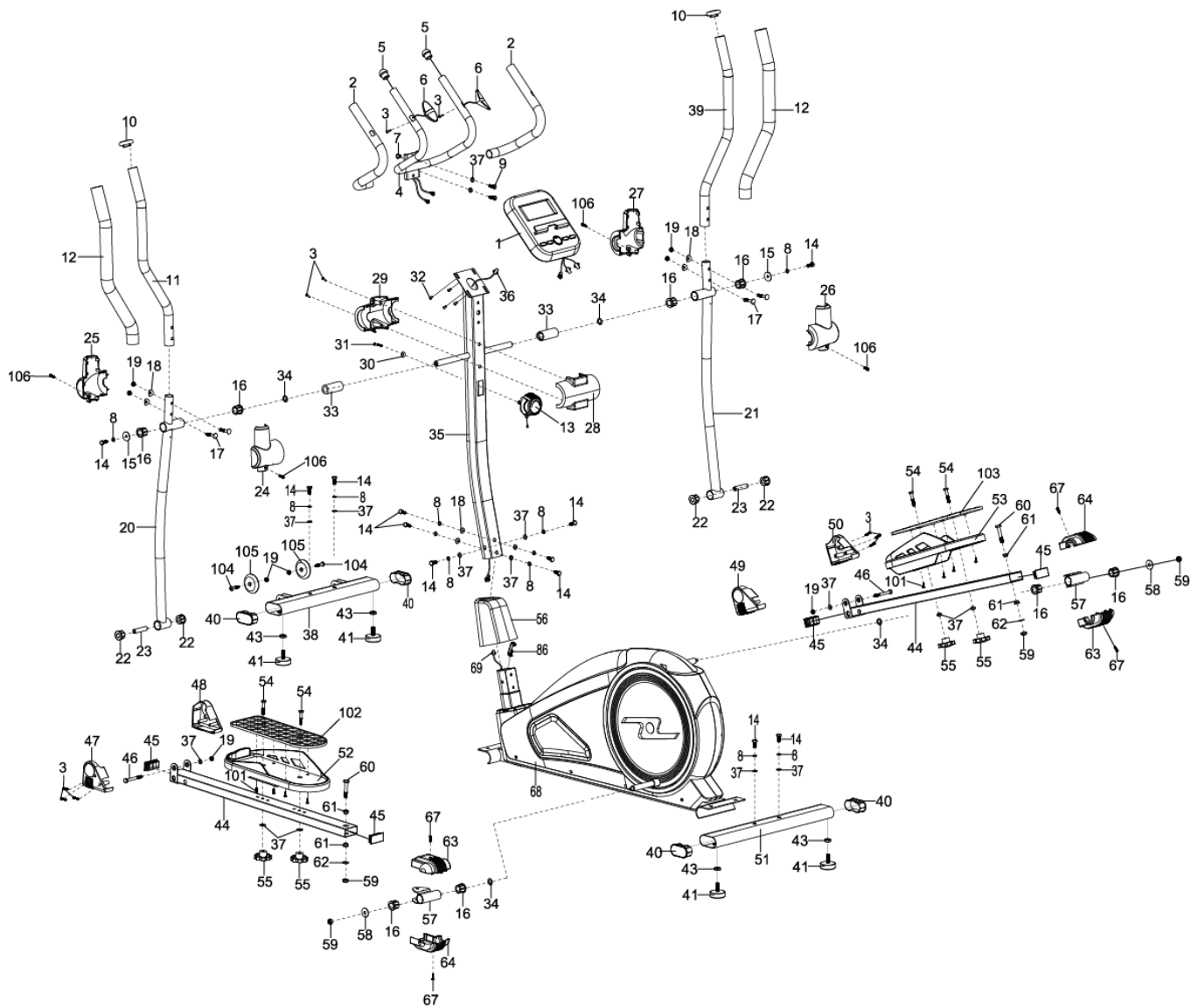
Solid Wrench
S14- S19
1PC



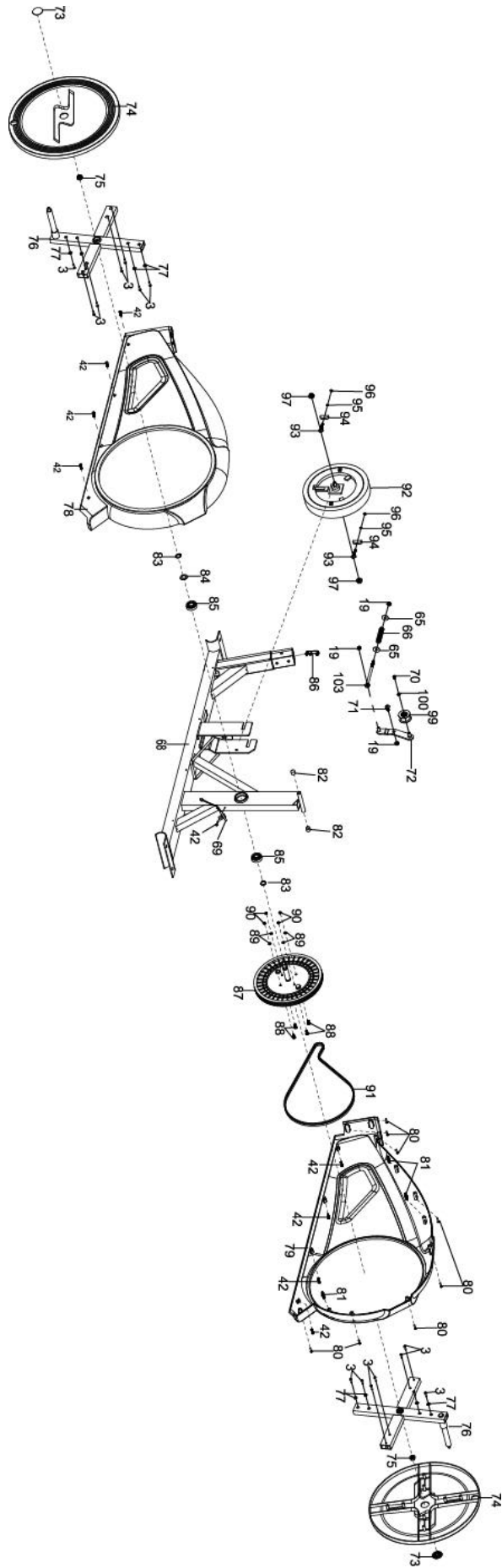
Multi Hex Tool
S10-13-17-19
1PC

Rozložený náčrt

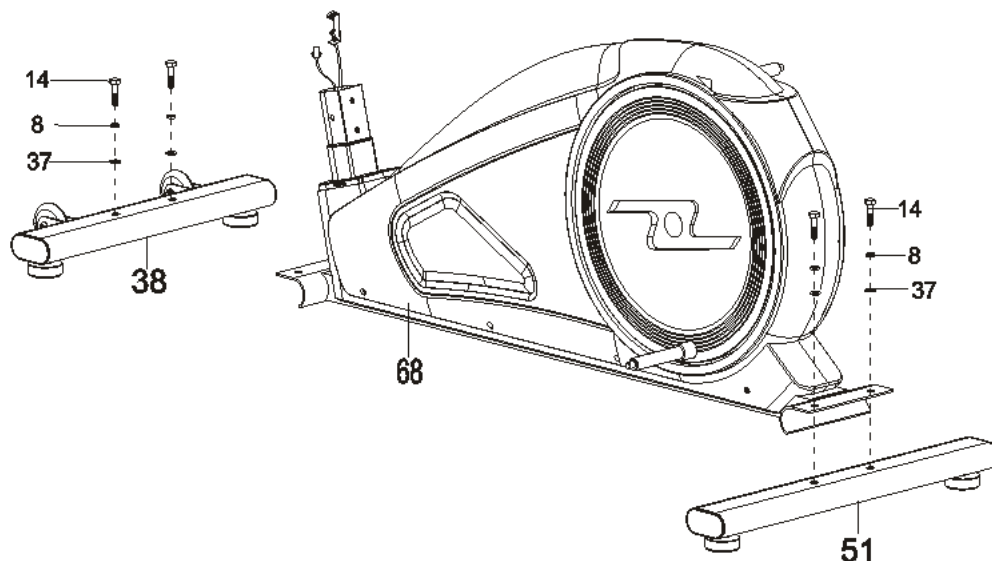
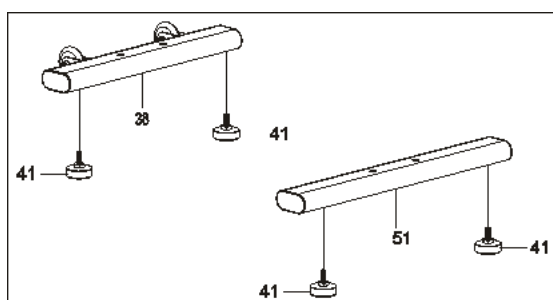
A.



B.



Montážní instrukce



1. Instalace předního a zadního stabilizéru

A. Umístěte dvě podnožky (41) zespod předního stabilizéru (38).

B. Umístěte dvě podnožky (41) zespod zadního stabilizéru (51).

C. Odstraňte dva M8x20 šrouby (14), dvě podložky Ø8(8) a dvě podložky Ø8*Ø16*1.5 (37) z předního stabilizéru (38).

Umístěte přední stabilizér (38) k přední straně hlavního rámu (68) a srovnejte dírky na šrouby.

Připojte přední stabilizér (38) k přední části hlavního rámu (68) pomocí dvou M8x20 šroubů (14), dvou podložek Ø8(8) a dvou podložek Ø8*Ø16*1.5 (37), které jste předtím odstranili.

D. Odstraňte dva M8x20 šrouby (14), dvě podložky Ø8(8) a dvě podložky Ø8*Ø16*1.5 (37) ze zadního stabilizéru (51).

Umístěte zadní stabilizér (51) za hlavní rám (68) a srovnejte dírky na šrouby.

Připojte zadní stabilizér (51) k zadní straně hlavního rámu (1) pomocí dvou M8x20 šroubů (14), dvou podložek Ø8(8) a dvou podložek Ø8*Ø16*1.5(37), které jste předtím odstranili.

2. Přední stojan a instalace kolíku kontroly zátěže

Odstraňte šest M8x20 šroubů (14), šest podložek Ø8(8), dvě velké obloukové podložky Ø8*Ø20*2.0(18) a čtyři podložky Ø8*Ø16*1.5(37) z hlavního rámu (68).

Vložte kolík zátěže (86) skrz spodní otvor stojanu madel (35) a vytáhněte jej ven čtvercovým

otvorem stojanu (35).

Vložte kryt stojanu madel (56) na tyč stojanu (35) a nasuňte jej (35).

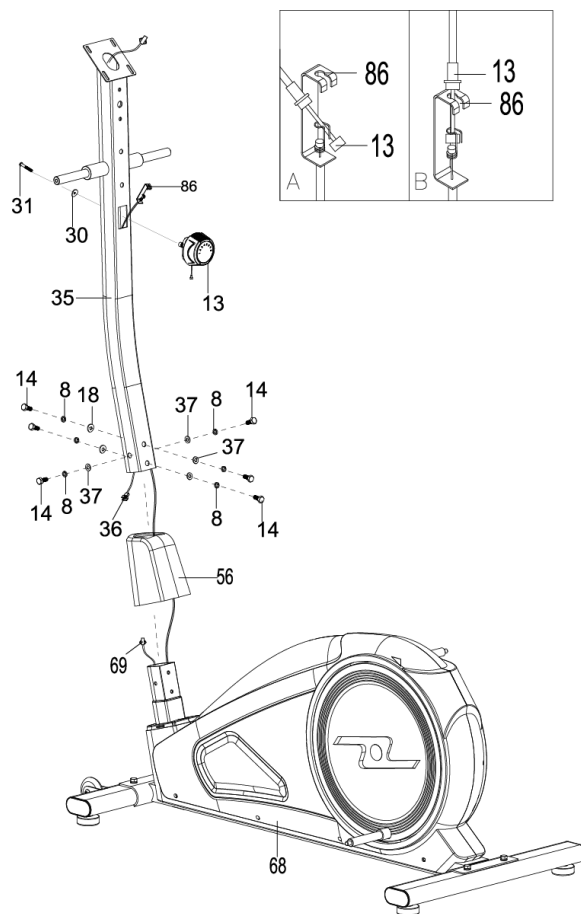
Nasaďte přední stojan (35) na tyč hlavního rámu (68) a upevněte pomocí šesti M8x20 šroubů (14), šesti podložek Ø8 (8), dvou velkých obloukových podložek Ø8*Ø20*2.0(18) a čtyř podložek Ø8*Ø16*1.5(37), které jste předtím odstranili.

Odstraňte jednu Ø5 podložku (30) a jeden M5x55 šroub(31) z kolíku kontroly zátěže (13). Šrouby odstraňujte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.

Vložte konec kabelu kolíku zátěže (13) do pružinového háku (86), tak jak je zobrazeno na obrázku.

A. Táhněte konec kabelu silou (13) vzhůru a zatlačte do mezery kovové západky na kabelu zátěže (86), tak jak je zobrazeno na obrázku.

B. Připojte kolík zátěže (13) k přednímu stojanu (35) pomocí jedné Ø5 podložky (30) a jednoho M5x55 šroubu (31), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.



3. Instalace ramen a lyžin

Odstraňte dva M8*20 šrouby (14), dvě podložky Ø8 (8), dvě Ø8*Ø32x2.0 velké podložky (15) a dvě Ø19*Ø26*0.3 podložky (34) z levé a pravé horizontální osy předního stojanu (35).

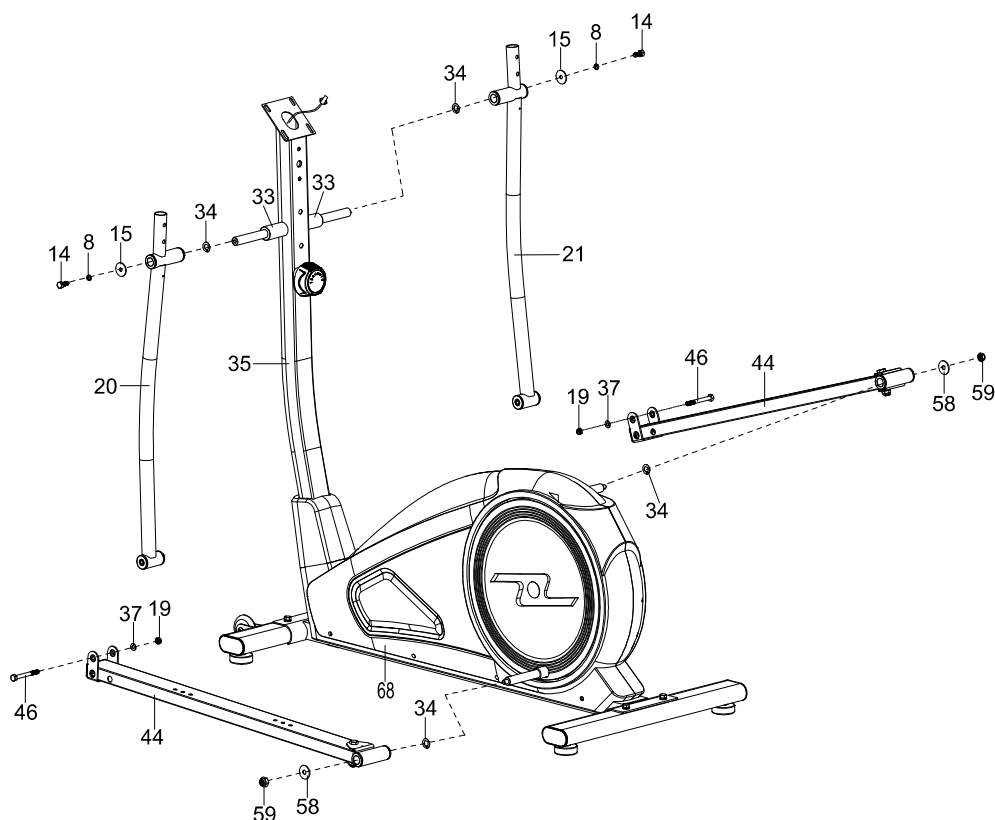
Připojte levé rameno (20) na levou horizontální osu předního stojanu (35) pomocí jednoho M8*20 šroubu (14), jedné Ø8 podložky (8), jedné Ø8*Ø32x2.0 velké podložky (15) a jedné Ø19*Ø26*0.3 podložky (34), které jste předtím odstranili.

Odstraňte dvě Ø19*Ø26*0.3 podložky (34), dvě velké podložky Ø10*Ø32*2.0(58) a dvě M10 matice (59) z hlavního rámu (68).

Připojte levou lyžinu (44) na hlavní rám (68) pomocí jedné Ø19*Ø26*0.3 podložky (34), jedné velké podložky Ø10*Ø32*2.0(58) a jedné M10 matice (59), které jste předtím odstranili.

Připojte levé rameno (20) a levou lyžinu (44) pomocí jedné matice M8 (19), jedné podložky Ø8*Ø16*1.5 (37) a jednoho šroubu M8*75 (46), které jsou namontovány.

Opakujte stejné kroky pro připojení pravého ramena (21) na pravou horizontální osu předního stojanu (35) a pravé lyžiny (44) na hlavní rám (68).



4. Otáčivý kryt A/B, levý a pravý kryt lyžiny a levý a pravý pedál

Připojte kryt levé lyžiny A/B (48/47) na levou lyžinu (44) pomocí tří samoutahovacích šroubů ST4.2*16(3).

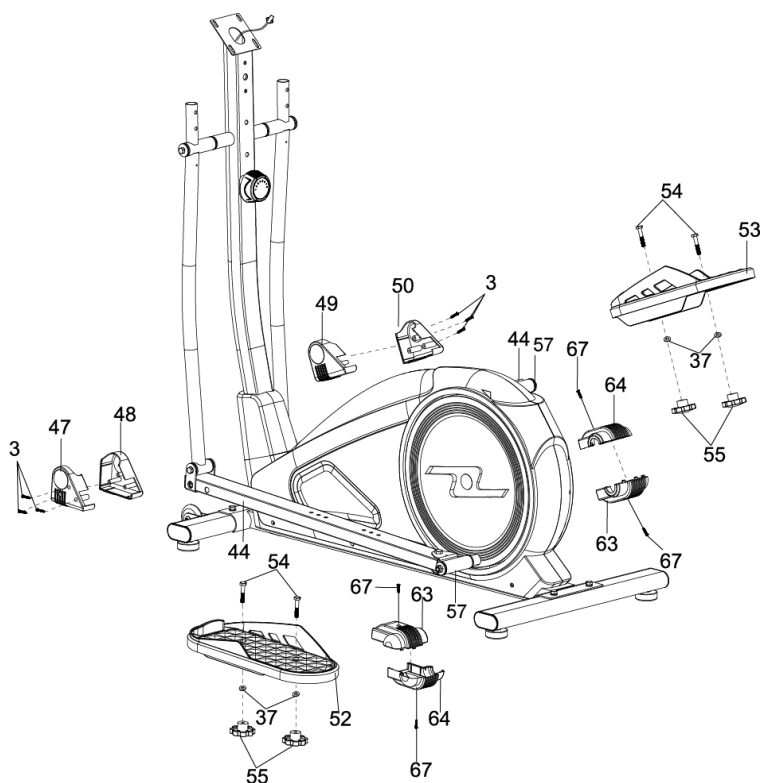
Připojte kryt pravé lyžiny A/B (49/50) na pravou lyžinu (44) pomocí tří samoutahovacích šroubů ST4.2*16(3).

Připojte otáčivý kryt A/B(63/64) na levou tyč (57) pomocí dvou šroubů M5*10(67).

Připojte otáčivý kryt A/B(63/64) na pravou tyč (57) pomocí dvou šroubů M5*10(67).

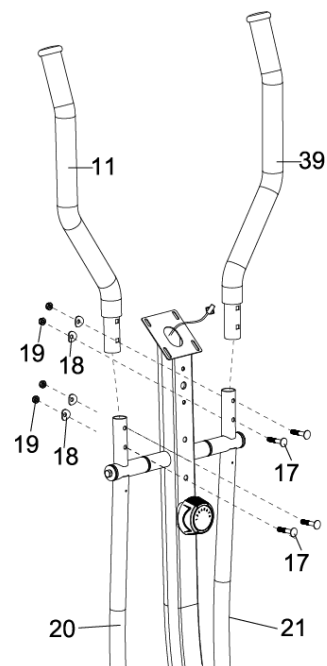
Připojte levý pedál (52) na levou lyžinu (44) pomocí dvou šroubů M8*45(54), dvou podložek $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (37) a dvou kulatých kolíků M8(55).

Připojte pravý pedál (53) na pravou lyžinu (44) pomocí dvou šroubů M8*45 (54), dvou podložek $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16 \times 1.5$ (37) a dvou kulatých kolíků M8 (55). Šrouby utáhněte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.



5. Levé a pravé madlo

Připojte levé a pravé madlo (11, 39) na levé a pravé rameno (20,21) pomocí čtyř matic M8 (19), čtyř velkých obloukových podložek $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (18) a čtyř šroubů M8*43 (17). Kryty matic utáhněte pomocí nářadí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.

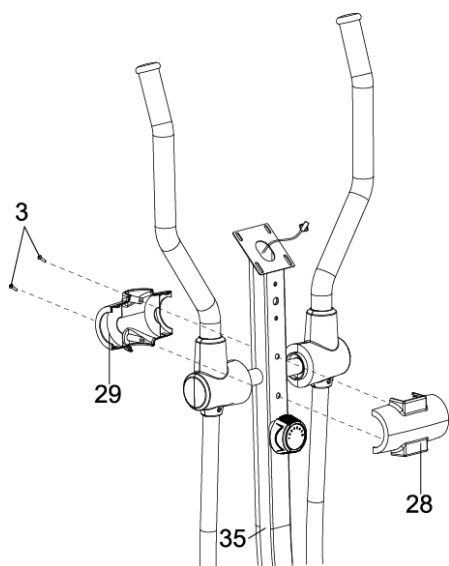
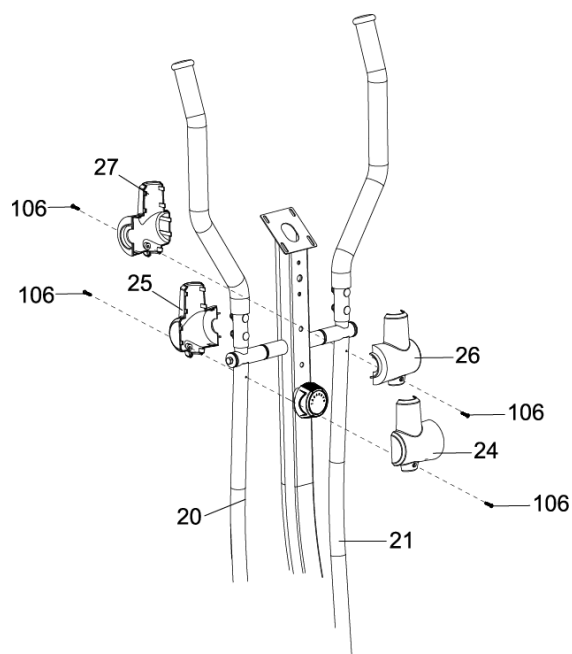


6. Levý a pravý kryt ramen - A/B

Připojte kryt levého ramena -A/B (24,25) na levé rameno (20) pomocí dvou samootahovacích šroubů ST4.2*15(106).

Připojte kryt pravého ramena -A/B (26,27) na pravé rameno (21) pomocí dvou samootahovacích šroubů ST4.2*15(106).

Šrouby utáhněte pomocí nářadí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.



7. Přední a zadní kryt

Připojte přední a zadní kryt stojanu (28,29) na přední stojan (35) pomocí dvou samootahovacích šroubů ST4.2*16(3).

Šrouby utáhněte pomocí nářadí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.

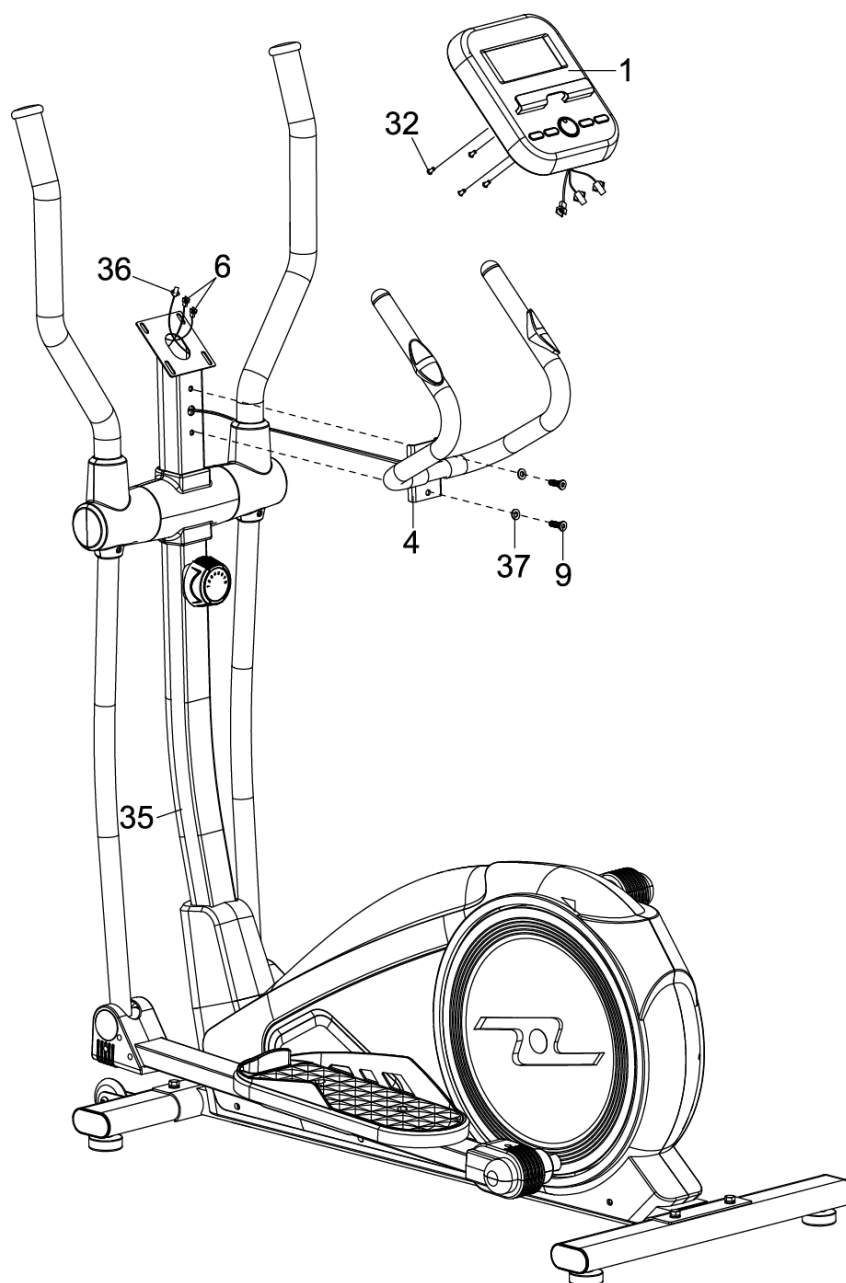
8. Madla a počítač

Odstraňte čtyři M5*12 šrouby (32) ze zadní strany počítače (1). Šrouby odstraňte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení. Odstraňte dva M8*20 šrouby (9) a dvě Ø8*Ø16*1.5 podložky (37) z předního stojanu (35). Odstraňte šrouby a podložky pomocí náradí S6 Allen klíče, který byl součástí balení.

Vložte kabely senzorů pulsu (6) do otvoru na předním stojanu (35) a vytáhněte je ven skrz horní část předního stojanu (35).

Připojte madla (4) k přednímu stojanu (35) pomocí dvou M8*20 šroubů (9) a dvou Ø8*Ø16*1.5 podložek (37), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.

Spojte kabel senzorů (36) a kabel pulsu (6) s kabely, které vycházejí z počítače (1) a poté nasadte počítač (1) na horní část předního stojanu (35) a upevněte čtyřmi M5*12 šrouby (32), které jste předtím odstranili. Šrouby utáhněte pomocí náradí, klíčů a šroubováku, které byly součástí balení.



Počítač s funkcí měření pulsu a procent tělesného tuku



■ Tlačítka

1. MODE

Stiskněte tlačítko pro přepínání displeje nebo výběr okénka nastavení

2. RECOVERY

Pokud je cvičení zastaveno stiskněte toto tlačítko pro zahájení funkce Recovery – test rychlosti obnovy srdečního pulsu

3. UP

Tímto tlačítkem se zvyšuje hodnota času, vzdálenosti, kalorií nebo dalších hodnot

4. DOWN

Tímto tlačítkem se snižuje hodnota času, vzdálenosti, kalorií nebo dalších hodnot

5. RESET

Během nastavování hodnot stiskněte tohle tlačítko pro vymazání hodnot v aktuálně blikajícím okénku pro čas, vzdálenost nebo kalorie (TIME, DIST a CAL).

■ FUNKCE

1. SPEED/BODYFAT RETIO

Displej zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí 0.0~99.9KM/H, maximální hodnota je 1500 otáček za minutu.

2. TIME/BMI

Zobrazuje hodnotu celkového času cvičení v rozmezí 0~99M59S.

3. DISTANCE/BMR

Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou během cvičení v rozmezí 0.00~9.99~99.9KM

4. CALORIES/TEMPERATURE

Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během cvičení v rozmezí 0.0~99.9~999KCAL.

5. PULSE

- i. Položte obě dlaně na senzory pulsu pro zahájení měření. Rozmezí je 40~240 tepů/minuta
- ii. Pokud se na displeji zobrazí "P, není zaznamenán žádný signál ze senzorů a test měření pulsu se zastaví. Pro obnovu měření stiskněte UP nebo DOWN a test se znovu spustí.

■ Použití

1. FUNKCE PULSE RECOVERY

Pokud právě neprobíhá cvičení a není spuštěn žádný program, můžete spustit funkci Pulse Recovery. Spustíte jej stiskem tlačítka RECOVERY/UP. Na displeji se spustí 60-ti vteřinový odpočet a při něm se měří váš puls. Držte senzory na madlech oběma dlaněmi pevně dokud odpočet nedosáhne 0. Poté se na displeji zobrazí naměřený výsledek F1 až F6. F1 značí nejlepší výsledek a nejrychlejší obnovu pulsu a dobrý stav fyzické kondice. Stiskněte znovu RECOVERY/UP pro ukončení funkce.

■ Výměna baterií

Pokud je displej ztlumená nebo nečitelný, vyměňte baterie v počítači. Typ baterií je AAA, UM-4, R03P.

Údržba

Čištění

Trenažér čistěte pouze měkkým hadrem a mýdlovou vodou. Nepoužívejte ředidla a rozpouštědla na plastové části.

Pot otřete z trenažéru okamžitě po ukončení cvičení. Dávejte pozor, aby se žádná vlhkost nedostala na displej počítače, mohlo by dojít k nebezpečí elektrického šoku a poškození elektronických součástí. Udržujte trenažér mimo přímé sluneční záření, mohlo by dojít k poškození obrazovky. Pravidelně kontrolujte utažení šroubů, matic a pedálů, nejméně jedenkrát týdně.

Uskladnění

Trenažér uchovávejte v čistém a suchém prostředí a z dosahu dětí.

Poruchy

Problém	Řešení
Trenažér se kýve.	Otáčejte podnožkami pod zadním stabilizérem a vyrovnejte jeho pozici
Displej počítače nefunguje.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstraňte počítač ze stojanu a zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně zapojeny.2. Zkontrolujte polaritu baterií a funkčnosti baterií.3. Instalujte nové baterie.
Nelze měřit puls nebo je měření přerušované.	<ol style="list-style-type: none">1. Zkontrolujte zapojení kabelů pro měření pulsu.2. Držte obě dlaně pevně na senzorech a nesundávejte je, není možné měřit pouze puls z jedné dlaně.3. Držíte senzory příliš silně, na senzory má být vyvíjen pouze střední síla tlaku.
Během cvičení trenažér skřípe	Zkontrolujte utažení šroubů a matic, mohlo dojít k uvolnění, některých z nich.

Rozcvička a zklidnění po tréninku

Správný trénink musí začínat rozcvičkou, pokračovat aerobním cvičením a být zakončen fází zklidnění. Trénink je doporučován 2-3x týdně, vždy s jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících je možné intenzitu tréninku navýšit na 4-5x týdně.

Aerobní cvičení

Aerobní cvičení vychází ze zlepšování maximálního tělesného příjmu kyslíku, což naopak vede ke zlepšování vytrvalosti a kondice. Schopnost těla spalovat tuk jako palivo přímo závisí na jeho kapacitě přijímat kyslíku. Aerobní cvičení by mělo být především příjemné. Během tréninku byste se měli zapotit, ale neměli byste lapat po dechu.

Měli byste začít pomalu a při nízkém odporu, protože náročné cvičení může vystavit srdce a oběhový systém nadměrné zátěži. Se zlepšující se kondicí můžete postupně zvyšovat zátěž a rychlost.

Rozcvička

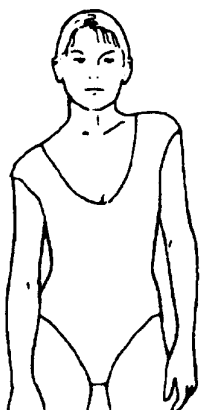
Správné rozcvičení pomůže zrychlit proudění krve ve Vašem těle, zrychlí tep a připraví svaly na vykonání zátěže. Předejdete křečím a svalovému poškození.

Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování.

Protážení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.



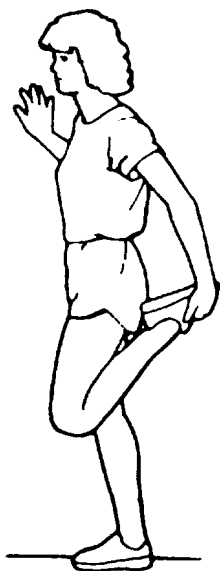
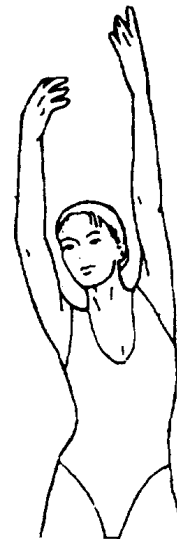
Protážení ramen

Zvedejte ramena jedno po druhém pomalu směrem vzhůru. Zvedat je můžete jednotlivě nebo obě zároveň.

Protážení do stran

Pomalou zvedejte paže nad hlavu. Snažte se dosáhnout dlaněmi co nejvýše to půjde.

Ruce střídejte.



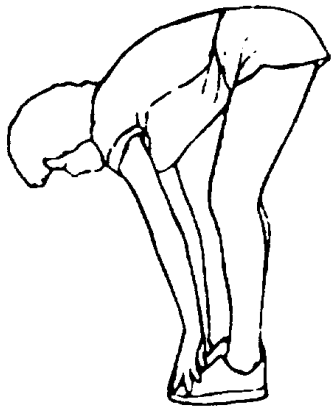
Protážení stehen

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin a poté nohy vyměňte.

Vnitřní strana stehen

Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 15 vteřin, poté povolte.



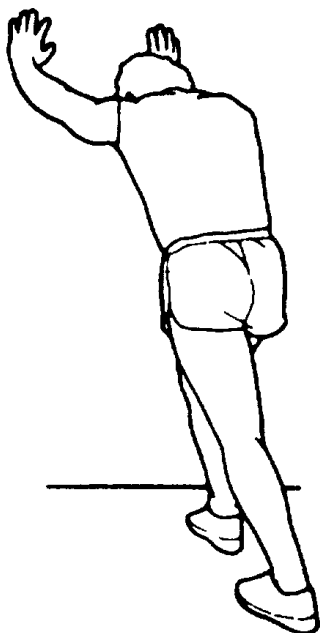
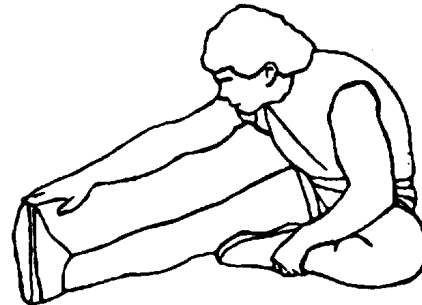


Dotkněte se palců ve stoje

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nedál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin, poté povolte.

Dotkněte se palců vsedě

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin, poté povolte.



Zadní strana steh

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu co nejvíce to půjde, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin.

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