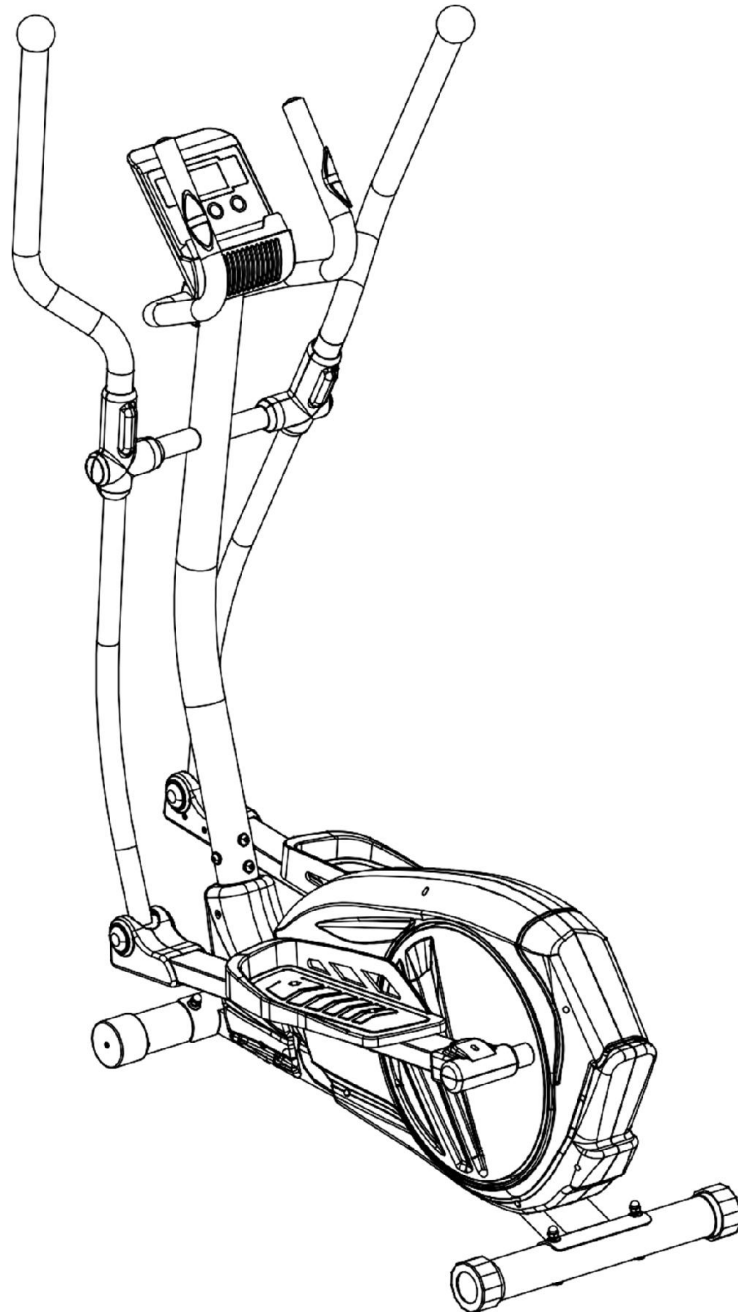


Programovatelný eliptický treňažér

HOUSEFIT



Stay Healthy, Stay Fit

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 přidržet a vy nebudete mít volné ruce. Předjedete 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 založen 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 nezadržávat 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.

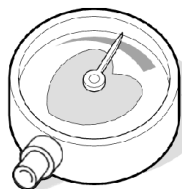
3. Vychladnutí

- 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 řídítkách

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



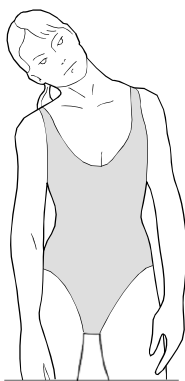
Pokyny ke cvičení

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.

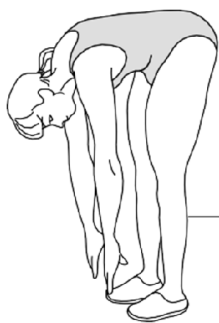
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

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

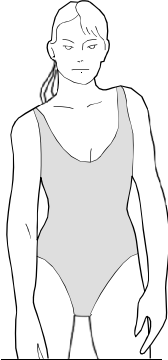
Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte na zadní straně krku. Toto cvičení opakujte 2-3x



Dotkněsepalců

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

Pokyny ke cvičení

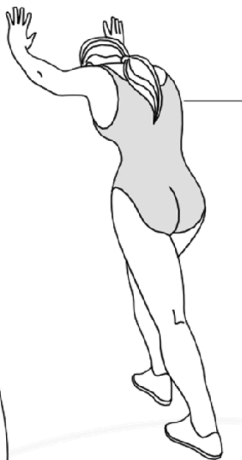


Zvedáme ramena

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 stehen

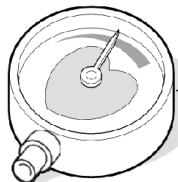
Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



Dotknout se špičky

Sedte 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.





Pokyny ke cvičení

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 Cvičte 4 minuty v zóně 'A'

Zklidnění 5 minut Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 2 min. v zóně 'A'
Cvičte pomalu 1 minutu

3. a 4. týden

Zahřátí 5 - 10 minut Cvičte 5 minut v zóně 'A'

Zklidnění 5 minut Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 3 minuty v zóně 'A'
Cvičte pomalu 2 minuty

5. a 6. týden

Zahřátí 5 - 10 minut Cvičte 6 minut v zóně 'A'

Zklidnění 5 minut Odpočívejte 1 minutu
Cvičte 4 minuty v zóně 'A'
Cvičte pomalu 3 minuty

7. a 8. týden

Zahřátí 5 - 10 minut Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'

Zklidnění 5 minut Cvičte 2 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 1 minutu
Cvičte 4 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 3 minuty

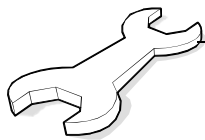
9. týden a dále

Zahřátí 5 - 10 minut Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'

Zklidnění 5 minut 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.

Počítač



FUNKCE TLAČÍTEK:

START / STOP 1. Start & Zastavení cvičení

2. Funguje pouze v režimu zastavení. Přidržením tlačítka na pár sekund resetuje všechny hodnoty funkce na nulu.

DOWN

Snižuje hodnotu vybraného parametru cvičení. TIME / Čas, DISTANCE / Vzdálenost atd. Během cvičení snižuje úroveň zátěže.

UP

Zvyšuje hodnotu vybraného parametru cvičení. Během cvičení zvyšuje úroveň zátěže.

MODE / ENTER

Slouží k zadání požadované hodnoty ve stavu zastavení nebo v režimu výpadku. V režimu sport stiskněte tlačítko pro výběr hodnoty zobrazení na LCD displeji.

TEST (PULSE, RECOVERY)

Stiskněte to pro vstup do režimu „Recovery“ když počítač zobrazuje hodnotu tepové frekvence. „Recovery“ vyhodnotí úroveň vaší kondice a po 1 minutě ji displej zobrazí. F1 = nejlepší, F6 = nejhorší.

1.0 znamená vynikající

1.0 < F < 2.0 znamená excelentní

2.0 < F < 2.9 znamená dobrý

3.0 < F < 3.9 znamená uspokojivý

4.0 < F < 5.9 znamená podprůměrný

6.0 znamená špatný

WORKOUT SELECTION / VÝBĚR CVIČENÍ

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zapnete počítač.

Stisknutím tlačítka MODE / ENTER vstoupíte požadovaného režimu.

SETTIN WORKOUT PARAMETRS / NASTAVENÍ CVIČEBNÍCH PARAMETRŮ

Po výběru požadovaného programu můžete předem nastavit několik parametrů tréninku pro požadované výsledky.

TRÉNINKOVÉ PARAMETRY:

TIME, DISTANCE, CALORIES, T.H.R., ODO, RPM

Poznámka: Některé parametry nelze v určitých programech nastavit.

Po zvolení programu stisknutím tlačítka MODE / ENTER nastavíte TIME. Pomocí tlačítka UP / DOWN můžete nastavit požadovanou hodnotu času. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER. Blikající kurzor se přesune na další parametr. Pokračujte s použitím tlačítka UP / DOWN. Stiskněte START / ENTER pro zahájení tréninku.



Více o tréninkových parametrech

	Rozsah nastavení	Výchozí hodnota	Zvýšení / Snížení	Popis
Time	0:00 - 99:00	00:00	+(-) 1:00	1. Displej ukazuje 0:00 - Time se bude načítat 2. Displej ukazuje 1:00-99:90 - Time se bude odečítat až k 0
Distance	0:00 - 99:90	0,00	+(-) 0,1	1. Displej ukazuje 0,0 - Distance se bude načítat 2. Displej ukazuje 1,0-99,90 - Distance se bude odečítat až k 0
Calories	0 - 999,0	0	+(-) 1	1. Displej ukazuje 0 - Calories se budou načítat 2. Displej ukazuje 1,0-999,0 - Calories se budou odečítat až k 0
T.H.R	60 - 220	0	+(-) 1	Pokud srdeční frekvence překročí hodnotu Target H.R., hodnota srdeční frekvence bude na displeji blikat

Programování

Manual P1

MANUAL

Vyberte „Manual“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN, pak stiskněte MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

Poznámka: Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v tréninku a dokončete zbývající nedokončené parametry.

Přednastavené programy (P2 – P11)

Celkem 10 přednastavených programů připravených k okamžitému použití. Všechny mají 16 úrovní nastavení zátěže.

Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte jeden z přednastavených programů, pak stiskněte MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

Poznámka: Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v tréninku a dokončete zbývající nedokončené parametry.

Target Heart Rate Program (P12)

T.H.R

Nastavení parametrů pro Target H.R

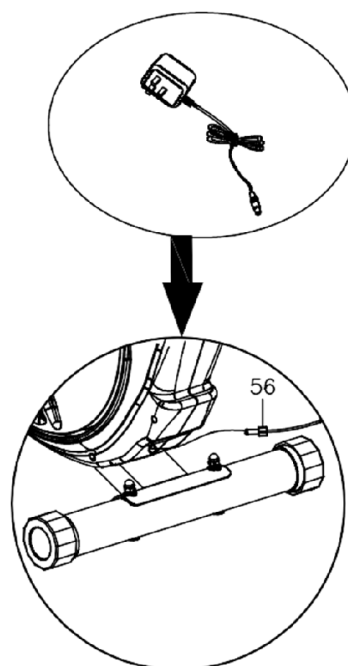
Vyberte „Target H.R“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN, potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

Poznámka:

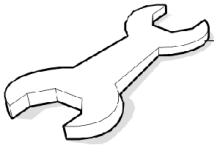
Pokud bude tepová frekvence vyšší nebo nižší než je nastaveno v Target H.R, počítač automaticky upraví úroveň zátěže. Kontroluje přibližně v 25-ti sekundových intervalech. Úroveň zátěže se automaticky sníží nebo zvýší.

Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v tréninku a dokončete zbývající nedokončené parametry.

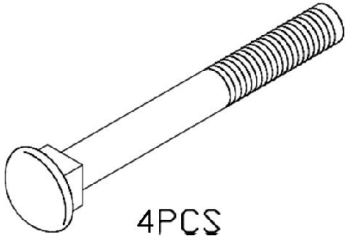
Na závěr vezměte adapter a zasuňte do konektoru umístěného v zadní části trenažéru – viz. obrázek.



Montáž



Zde jsou vyobrazeny všechny součásti, které budete potřebovat k sestavení trenážeru.



4PCS

†66:M8 Δ 75



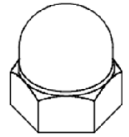
4PCS

†37:Ø8.5 Δ Ø18



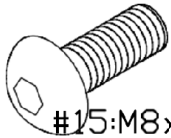
4PCS

†30:Ø8.5 Δ Ø14

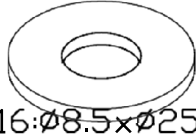


4PCS

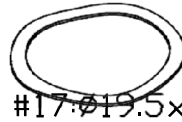
†63:M8



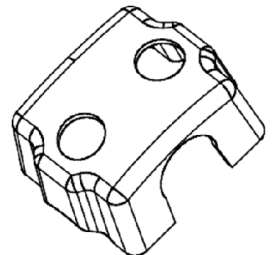
#15:M8x20
2PCS



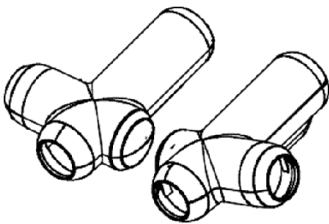
#16:Ø8.5xØ25
2PCS



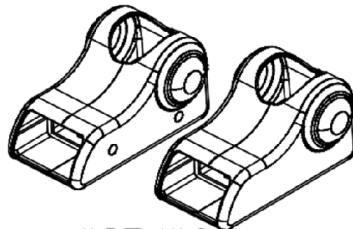
#17:Ø19.5xØ28
2PCS



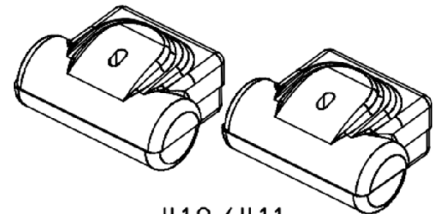
#50
1pcs



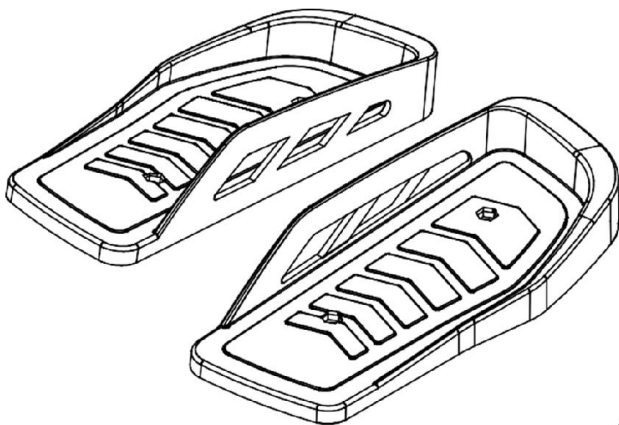
#34/#35



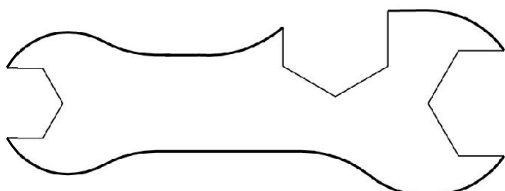
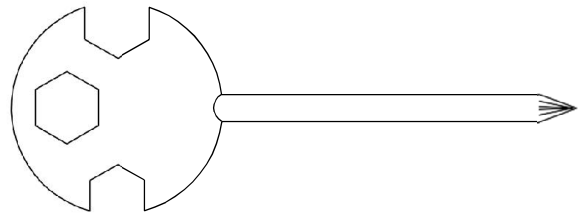
#25/#68



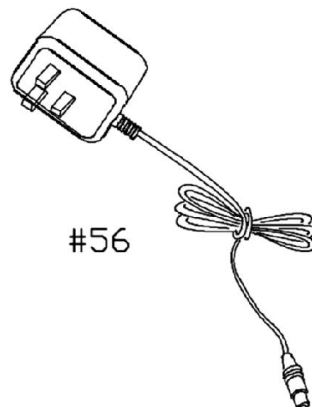
#10/#11



#23

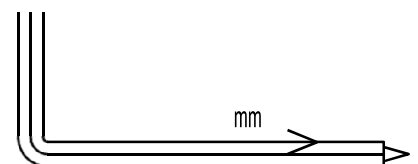


13*14*15



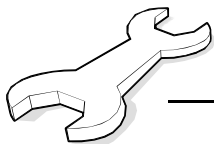
#56

10 Δ 13 Δ 17



mm

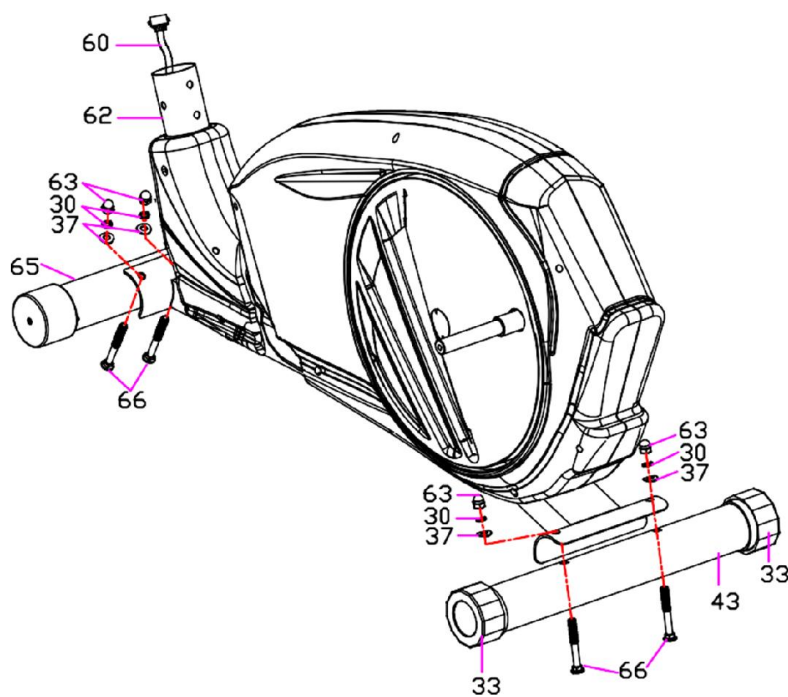
5

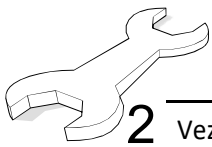


Montáž

1

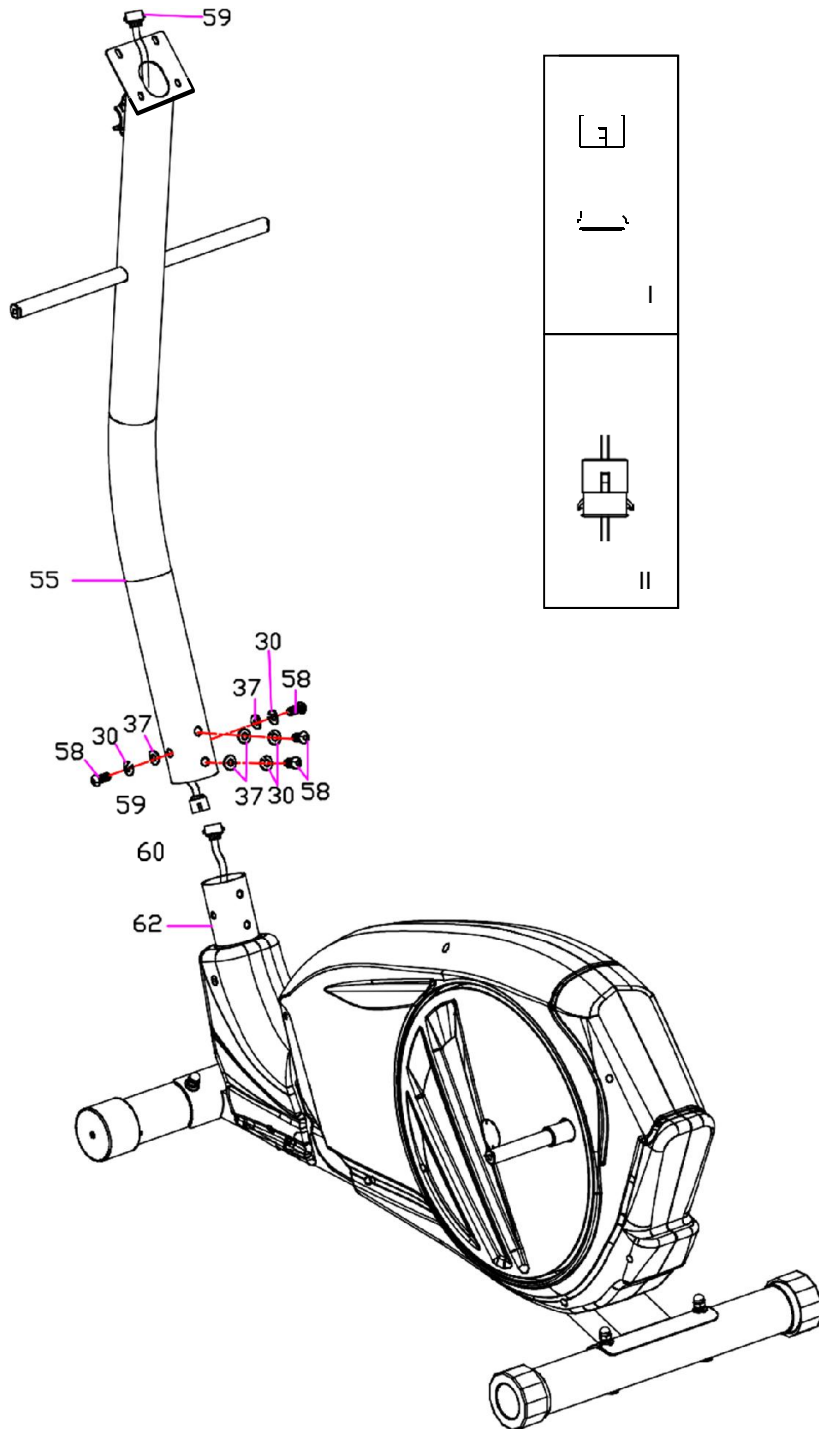
Připevněte k hlavnímu rámu (62) přední a zadní stabilizátor (65 & 43) přiloženými imbusovými šrouby (66) M8 x 75 mm a pomocí podložky (37) 8,5 x 18 a pérové podložky (30) 8,5x14 a pomocí matice (63) M8 dotáhněte napevno.

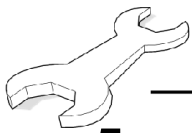




Montáž

- 2** Vezměte díl (55) propojte kabel (59 a 60) dle přiloženého obrázku a pomocí imbusové šroubu (58) M8x30 a pérové podložky (30) M8 a ploché podložky (37) Ø8.5xØ18 sešroubujte ohromady.

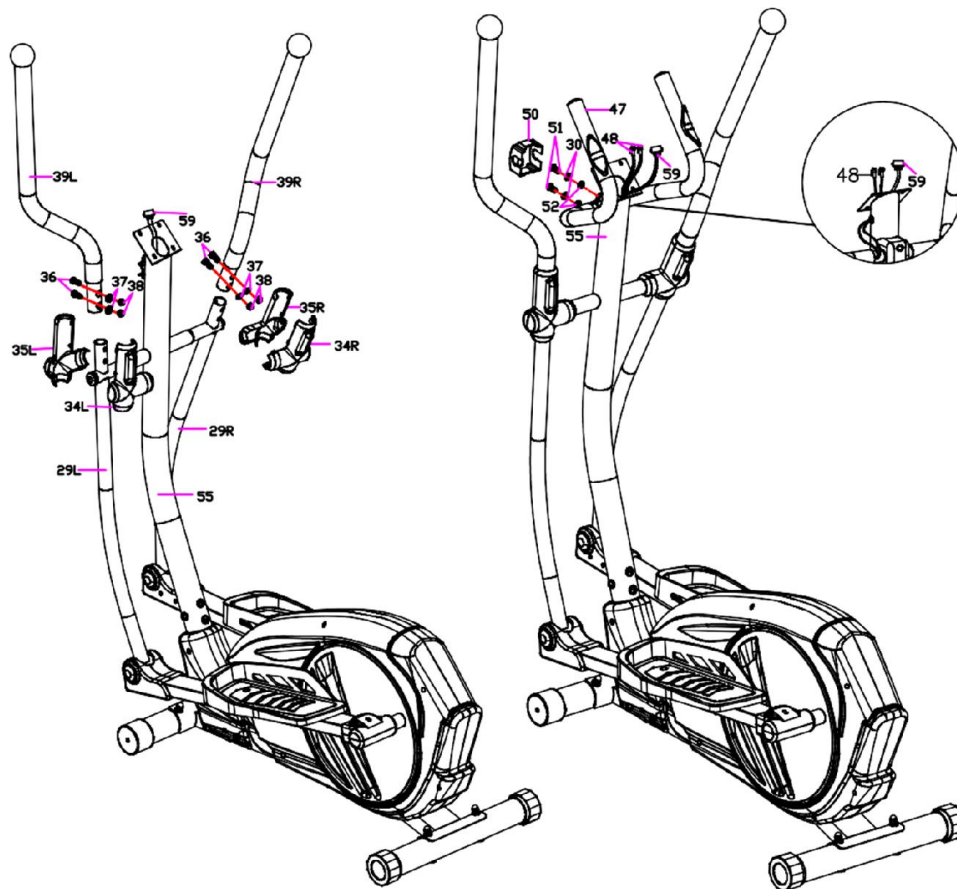


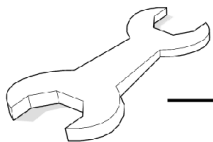


Montáž

- 5** Vezměte díl (39L) a nasuňte na díl (29L). Pomocí šroubu (36) M8x40, podložky (37) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$ a matice (38) dotáhněte napevno. Vezměte díl (35L) a (34L) a zakrytujte (zacvakněte) kloubní spoj. Vezměte díl (39R) a nasuňte na díl (29R). Pomocí šroubu (36) M8x40, podložky (37) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$ a matice (38) dotáhněte napevno. Vezměte díl (35R) a (34R) a zakrytujte (zacvakněte) kloubní spoj.

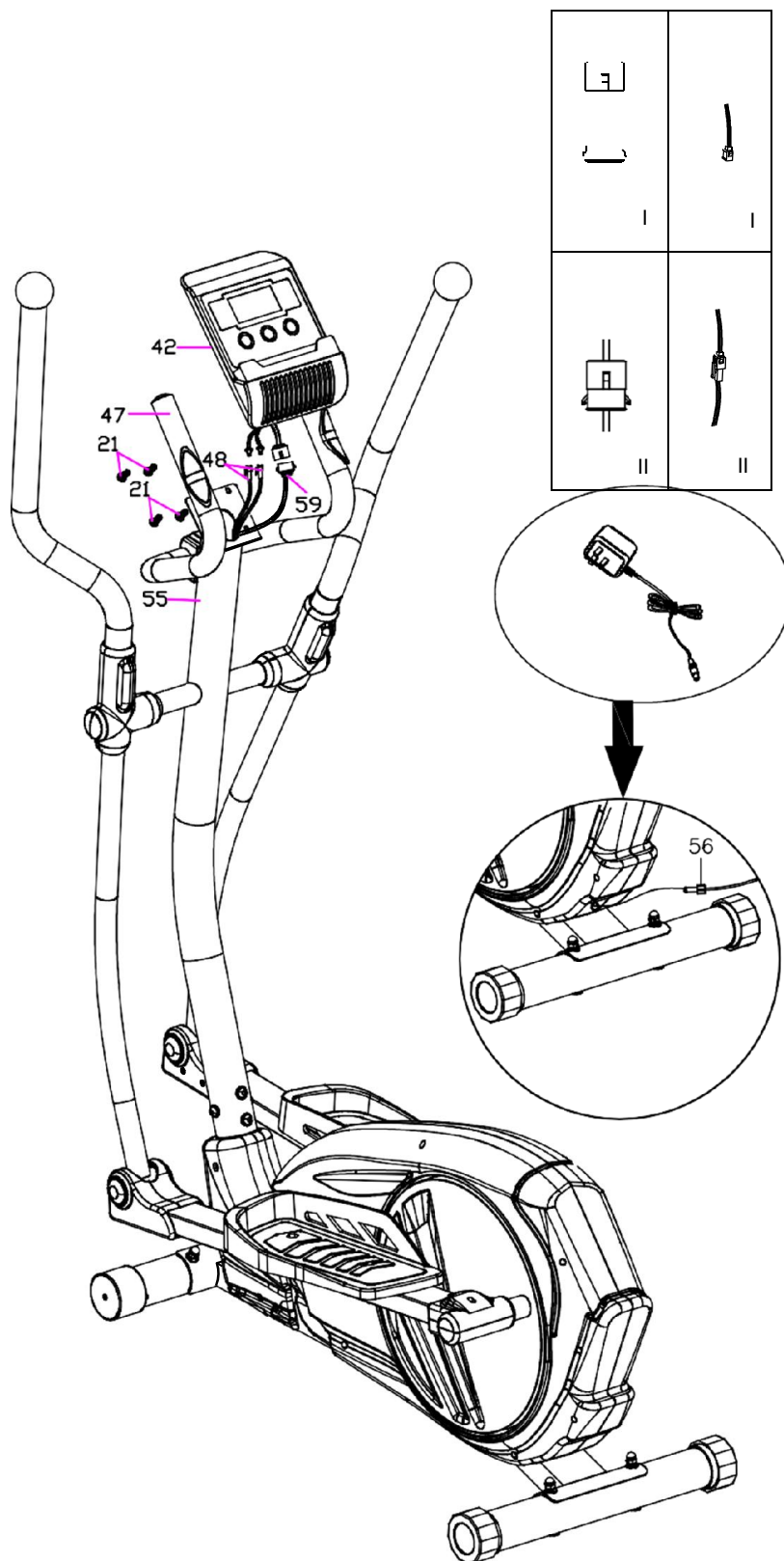
- 6** Vezměte říditka (47) a našroubujte na díl (55) pomocí imbusového šroubu (51) M8x30, pérové podložky (30) M8 a ploché podložky (52) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$ a dotáhněte na pevně k dílu (55). Poté protáhněte kabely řídicí (47) připraveným otvorem tak, aby kabel (48) byl ve stejném otvoru jako kabel (59) – viz. obrázek. Poté vezměte krytku (50) a zacvakněte na říditka



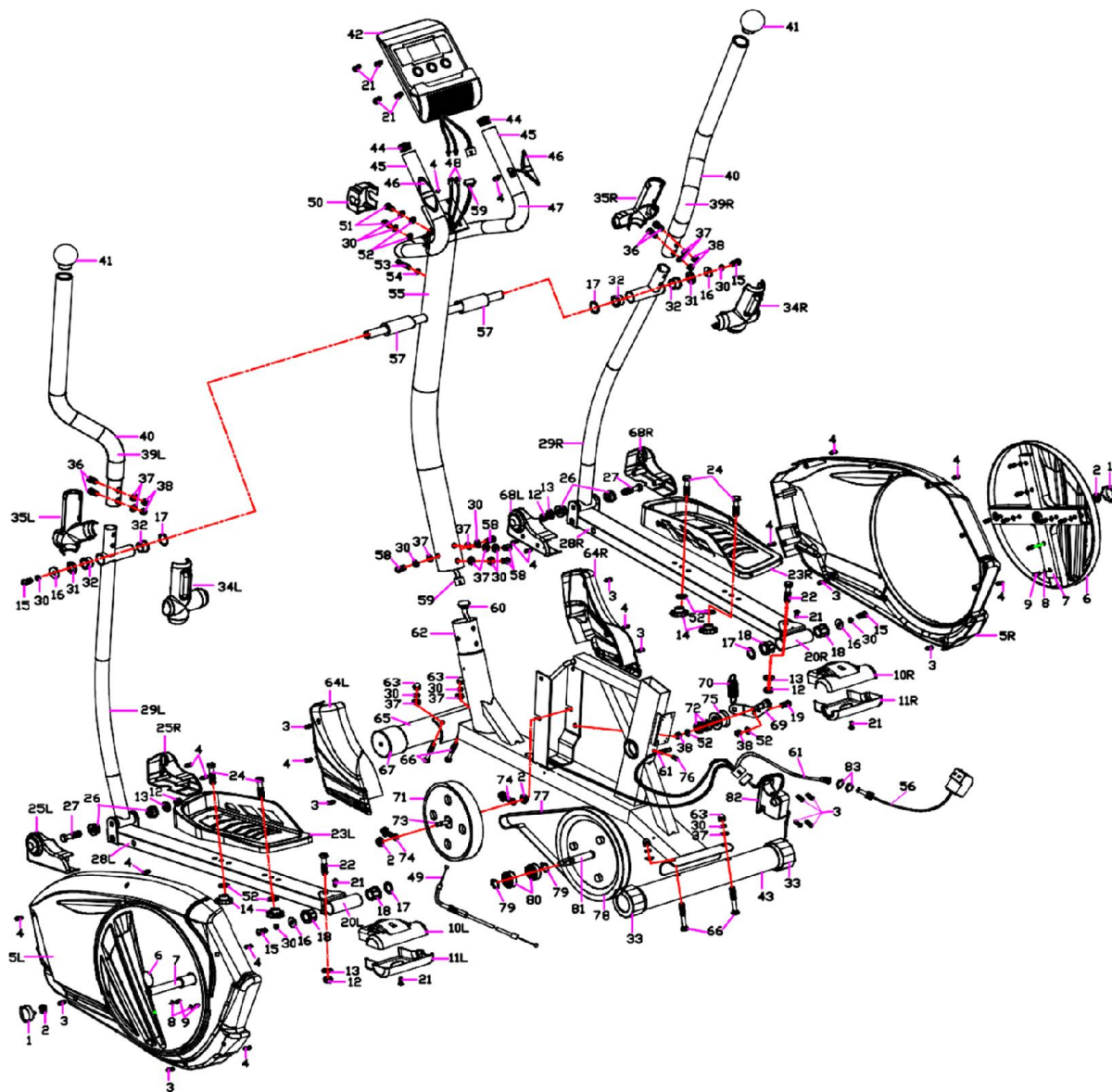


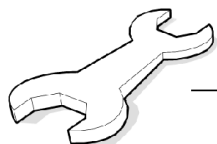
Montáž

- 7 Vezměte počítač (42) a propojte kabely (48) a (59) s počítačem pomocí příložených šroubků (21) M5x12. Podle obrázkového návodu vše projte a přišroubujte příloženými šroubkami (21) M5x12 k dílu (55). Dále vezměte adapter a zasuňte do konektoru umístěného v zadní části trenážeru – viz. obrázek.



Montáž





Montáž

Seznam součástí

Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
1	Záslepka	2	47	Řídítka	1
2	Matice M10	4	48	Kabel snímače pulsu	2
3	Samořezný šroub M4*20MM	8	49	Lanko zátěže	1
4	Šroub M4*20MM	16	50	Plastová krytka řídítek	1
5	Plastový kryt (R&L)	2	51	Imbusový šroub M8x30	2
6	Kulatý plastový kryt	2	52	Plochá podložkaØ8.5xØ16	4
7	Zadní hřídel	2	53	Šroub M5 x 55 mm	1
8	Podložka Ø5.5xØ12	16	54	PodložkaØ6.5xØ14	1
9	Šroub M4*15MM	16	55	Sloupek řídítek	1
10	Kryt kloubu (L&R)	2	56	Šroub regulátoru zátěže	1
11	Kryt kloubu (L&R)	2	57	Body Arm Cap	2
12	Nylonová pojistná matice M10	8	58	Imbusový šroub M8x30	4
13	Podložka Ø10.5xØ22	8	59	Propojovací kabel	1
14	Nylonová matice	4	60	Propojovací kabel	1
15	Imbusový šroub M8x20	4	61	Snímač otáček	1
16	Plochá podložka	4	62	Hlavní rám	1
17	Pérová podložka	4	63	Matice M8	4
18	Plastové pouzdro	4	64	Přední kryt	2
19	Čep	2	65	Přední stabilizátor	1
20	Držák pouzdra (L&P)	2	66	Šroub M8 x 75 mm	4
21	Šroub M5 x 12 mm	8	67	Záslepka přední nohy s kolečky	2
22	Imbusový šroub	2	68	Kryt předního kloubu	2
23	Pedál(L&R)	1	69	Kladkostroj	2
24	Imbusový šroub	4	70	Pružina napínací kladky	1
25	Kryt předního kloubu (L&R)	2	71	Setrvačnick	1
26	Kovové pouzdro	4	72	Kladka	2
27	Imbusový šroub M10*80	2	73	Main Shaft	1
28	Lyžina pedálu (L&R)	2	74	Šroub	2
29	Táhlo (L&R)	2	75	Kladkostroj	1
30	Pérová podložka M8	14	76	Šroub M3*15MM	1
31	Profilová podložka	2	77	Plochý řemen	1
32	Plastové pouzdro	4	78	Řemen	1
33	Záslepka zadní nohy	2	79	Kroužek	2
34	Záslepka řídítek	2	80	Kladka	2
35	Záslepka řídítek	2	81	Main Shaft	1
36	Imbusový šroub M8*40	4	82	Servomotorek	1
37	Podložka Ø8.5xØ18	12	83	Matice	2
38	Matice	6			
39	Madlo (L&R)	2			
40	Návlek madla	2			
41	Záslepka madla	2			
42	Počítač	1			
43	Zadní stabilizátor	1			
44	Záslepka	2			
45	Pěnový návlek	2			
46	Snímače pulzu	2			

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521,

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz