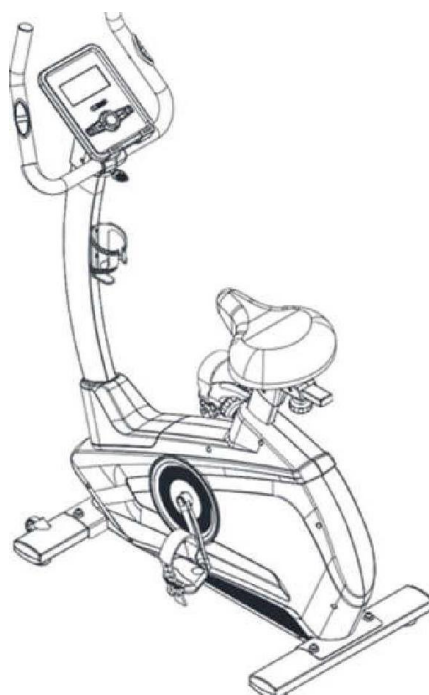


Návod – HB-8268HPM rotoped Housefit

TIRO 100



Opatření

VAROVÁNÍ!

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 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 poradte s lékařem.

Bezpečnostní instrukce

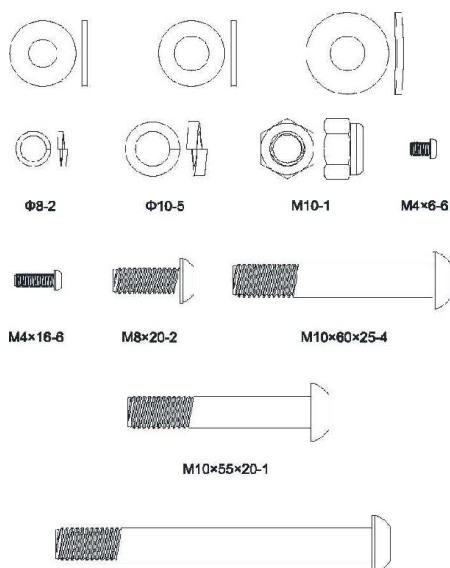
Jestliže se s něčím léčíte nebo při používání stroje máte níže uvedené příznaky, poraďte se se svým lékařem:

1. Bolest na hrudi, nedávné zranění nohou, kyčlí, hrudníku nebo krku. Prokřehlá ruce a nohy.
2. Anamorfnní artritida, dna nebo revma.
3. Osteoporóza nebo jiné anomálie.
4. Onemocnění srdce, hypertenze, onemocnění krve.
5. Dýchací obtíže.
6. Používáte-li strojek pro úpravu pulsu nebo máme kardiostimulátor.
7. Máte-li sarkom.
8. Trombus nebo jiné symptomy.
9. Diabetes.
10. Poranění kůže.
11. Hyperpyrexie způsobená horečkou vyšší než 38°C.
12. Abnormální páteř nebo problémy s ohebností páteře.
13. Těhotenství nebo menstruace.
14. Pocit únavy nebo neobvyklá fyzická nevolnost.
15. Tělesná kondice není zcela dobrá.
16. Cílem je uzdravení.
17. 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.

Před zahájením montáže:

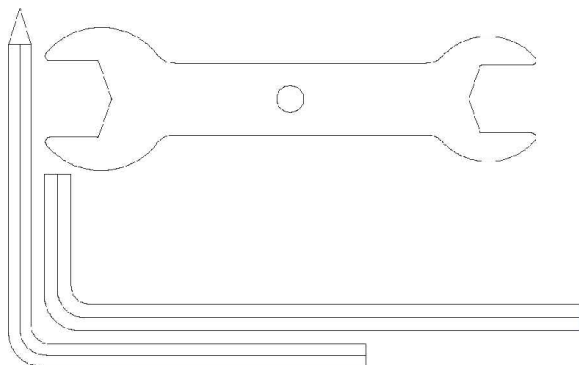
Otevřete krabici a ujistěte se, že jsou v ní vloženy všechny díly. Zkontrolujte, že součástí balení jsou všechny potřebné části ve správném počtu pro správnou montáž. V případě, že některé díly chybí, kontaktujte neprodleně dodavatele.



číslo	Název	Specifikace	Množství
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x25	4
27	Pérová podložka	O10	5
28	Podložka Curved washer	O10.5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	O8	2
32	Plochá podložka	O8.5xO20xt1.5	2
33	Matice Hex locking nut	M10	1
34	Plochá podložka	O10	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6

Shromážděte nástroje

Než začnete montáž shromážděte všechny potřebné nástroje. Když budete mít vše potřebné při ruce, ušetříte čas, montáž bude rychlejší a bez problémů.

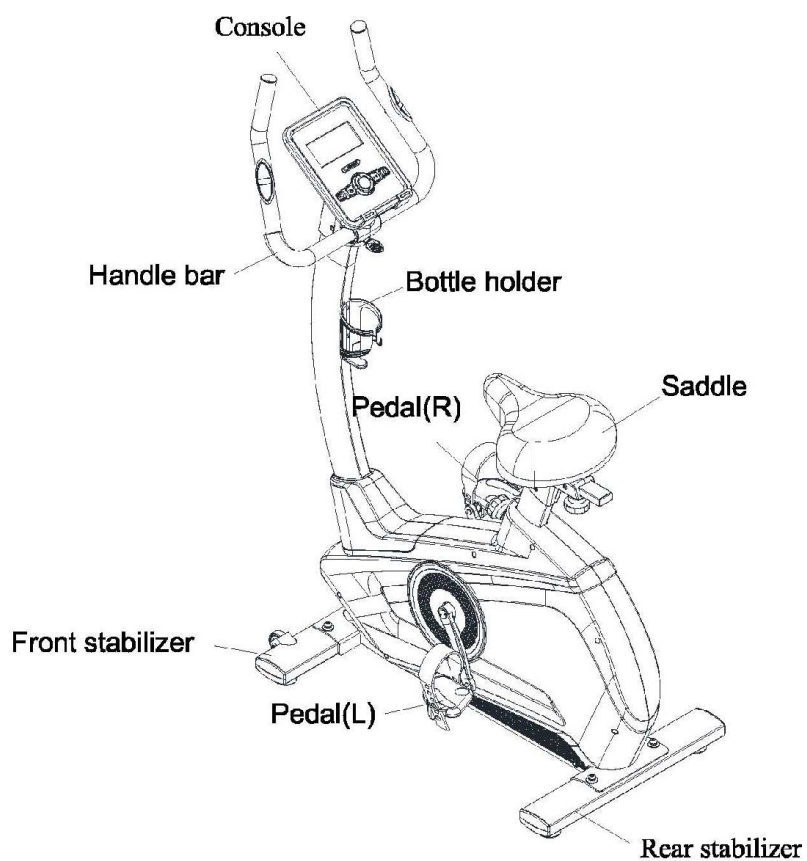


Název	Specifikace	Množství
Imbusový klíč	5x80x80S(with a cross)	1
Imbusový klíč	6x40x120	1
Klíč	t4.0x32x110	1

Vyčistěte si pracovní plochu

Ujistěte se, že máte dostatečný prostor pro pohodlnou montáž trenažéru. Zkontrolujte, že se v prostoru kolem nenachází nic, čím byste se mohli během montáže zranit. Po sestavení trenažéru byste měli mít kolem sebe dostatek prostoru pro nerušený a pohodlný trénink.

Poznámka: Každý krok popsany v montážním návodu Vám přesně říká, co byste měli udělat. Pozorně si návod přečtěte než začnete s montáží trenažéru.



Technical information

Rozměry po sestavení	1090x560x1490mm
Poměr otáček setrvačníku	1:9
Setrvačník	magnetické čidlo: O280/9kg
Rozsah zátěže UP/DOWN	9 stupňů, 270mm
Rozsah zátěže FRONT/BACK	70mm

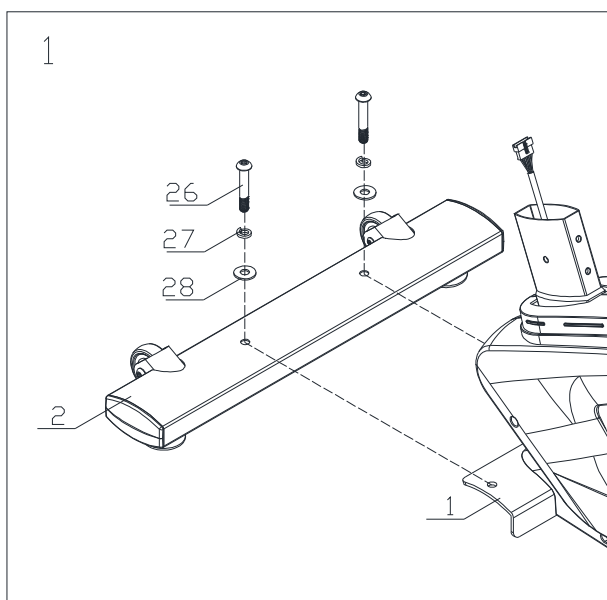
Výrobce si vyhrazuje právo na změnu údajů bez předchozího upozornění

Pokyny pro montáž

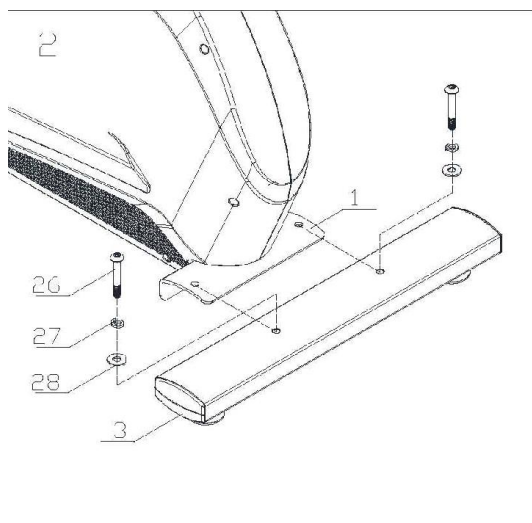
UPOZORNĚNÍ :

Všechny šrouby, které při montáži použijete nejprve namažte vazelínou.

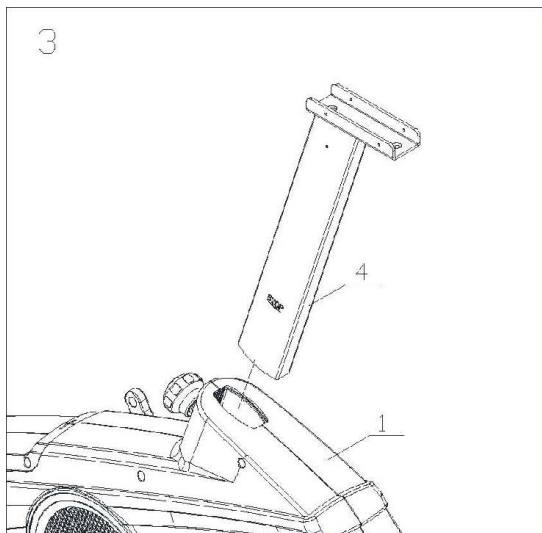
KROK 1: Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí pérové podložky (27), ploché podložky (27) a šroubu (26).



KROK 2: Připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí pérové podložky (27), ploché podložky (27) a šroubu (26).

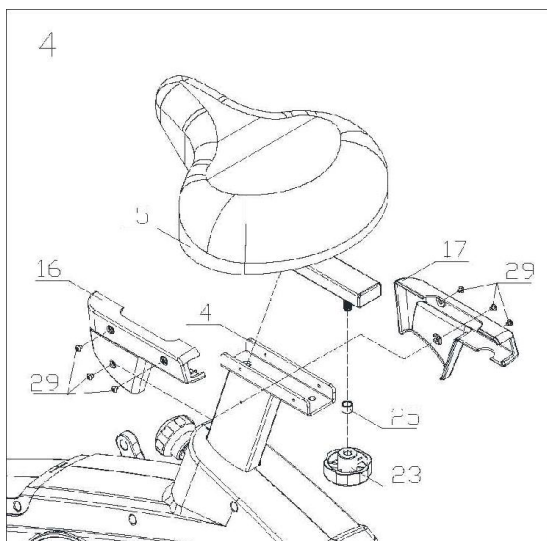


KROK 3: Uvolněte šroub sedlovky (83) a připevněte sedlovou tyč (4) do hlavního rámu (1). Poté dotáhněte šroub sedlovky (83).



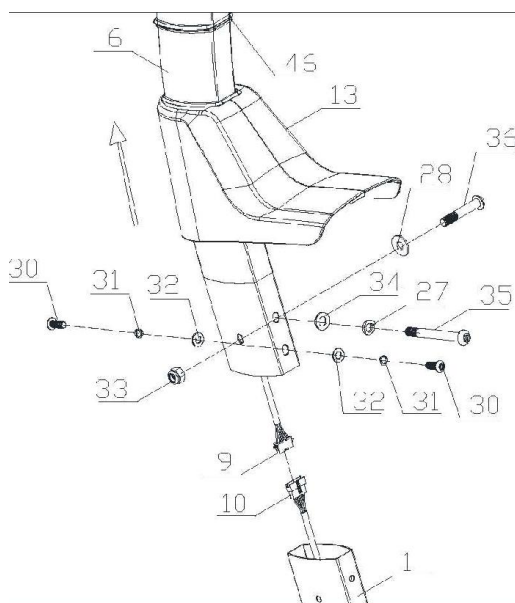
KROK 4:

1. Připevněte sedlo (5) na sedlovou tyč (4) společně s plastovou maticí (23) a rozpěrným kroužkem (25), dotáhněte.
2. Umístěte sedlo (5) do správné pozice. Poté připevněte kryt levý (16) a kryt pravý (17) k sedlové tyči (4) pomocí šroubu (29). Utáhněte plastovou matici (23).



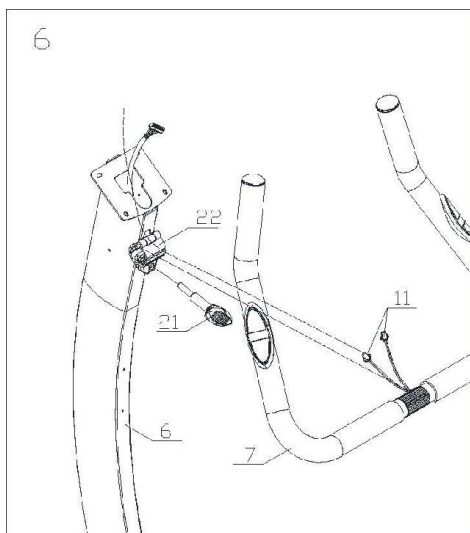
KROK 5:

1. Připevněte dekorativní proužek (46) na sloupek (6). Vezměte kryt horního rámu (13) z hlavního rámu (1)., potom jej nasuňte na sloupek (6).
2. Spojte komunikační kabel motoru (10) s kabelem počítače (9).
3. Hlavní rám (1) namažte po celém obvodu vazelínou. Připevněte horní rám (6) do hlavního rámu (1) pomocí ploché podložky (32), pružné pérové podložky (31), imbusového šroubu (30), imbusového šroubu (35), velkoplošné podložky (34) a šestihranné matice (33).
4. Nyní dotáhněte napevno všechny šrouby příloženým nářadím.
5. Plastový kryt (13) a lištu (46) posuňte zpět směrem k hlavnímu rámu (1).



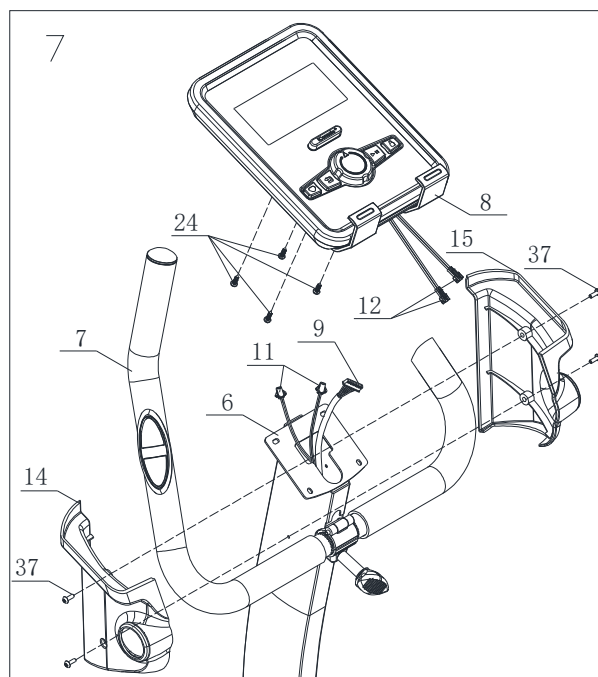
KROK 6:

Provlečte propojovací kabely řídítek (11) sloupkem (6). Připevněte řídítka (7) na sloupek (6). Zavřete upínací kroužek řídítek (22) a zajistěte ho pomocí šroubu ve tvaru T (21), který před tím namažte přiloženou vazelínou.



KROK 7:

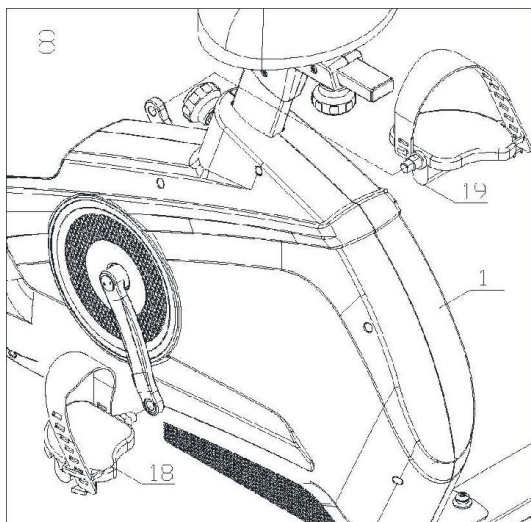
1. Spojte kabel (9) s otvorem na zadní straně počítače. Spojte kabel snímače pulsu (11) a výstup na konzole (12).
2. Připevněte konzoli (8) k rámu (6) pomocí šroubu (24).
3. Spojte kryt řídítek (14) a kryt řídítek (15) provlečením přes řídítka, viz. celkový nákres stroje níže. Potom připevněte ke sloupku (6) pomocí šroubu (37).



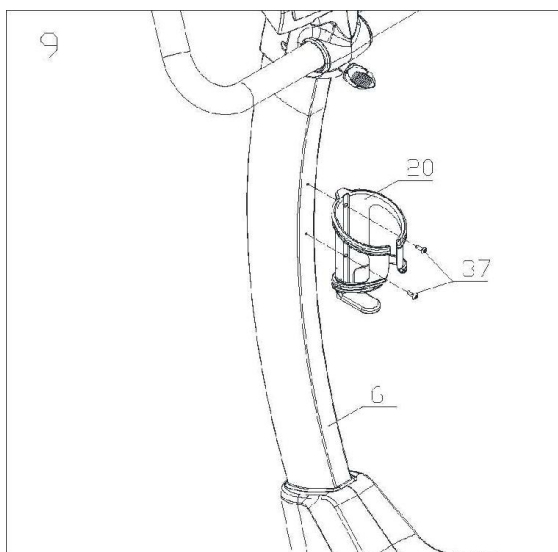
KROK 8:

Přišroubujte levý pedál (18) a pravý pedál (19) ke klikám hlavního rámu (1).

POZOR: Nezaměňte strany umístění pedálů na levou a pravou stranu.



KROK 9: Připevněte držák láhve (20) ke sloupku (6) pomocí šroubu (37).



Cvičební tipy:

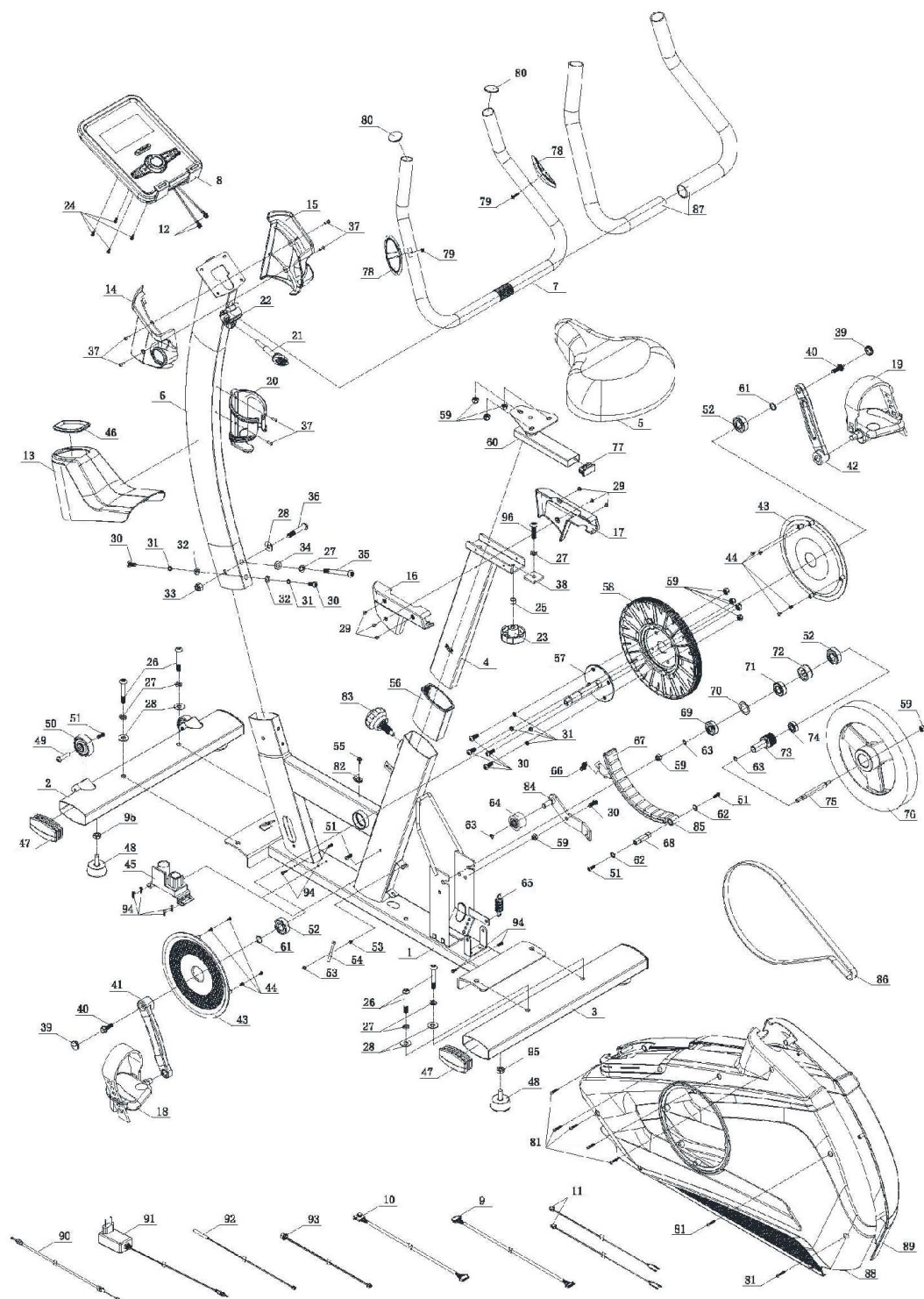
1. Uživatel by měl dát nohy zcela dovnitř pedálů a nastavit stupeň zátěže tak, jak mu bude nejlépe vyhovovat.
2. Dvojitý setrvačnický trenažér má velkou setrvačnost. Aby nedošlo ke zranění pravé nebo levé nohy, doporučuje se, aby uživatel před koncem cvičení co nejvíce snížil stupeň zátěže a plynule snížil rychlost.
3. Trenažér umístěte na rovný povrch a měl by mít kolem sebe dostatek prostoru pro cvičení.

SEZNAM SOUČÁSTÍ

Číslo	Název	Popis	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Sedlová tyč		1
5	Sedlo		1
6	Sloupek		1
7	Držák řídítek		1
8	Konzole		1
9	Kabel konzole		1
10	Kabel motoru		1
11	Kabel snímače pulsu		2
12	Výstup konzole		2
13	Kryt		1
14	Kryt řídítek (L)		1
15	Kryt řídítek (R)		1
16	Kryt sedla (L)		1
17	Kryt sedla (R)		1
18	Pedál (L)		1
19	Pedál (R)		1
20	Držák lahve	093x150	1
21	Šroub T-shaped rotary knob	M8x30	1
22	Upínací kroužek řídítek		1
23	Plastová matice		1
24	Šroub Philips C.K.S. full thread screw	M5x10	4
25	Rozpěrný kroužek	010,5x014x10	1
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x20	4
27	Pérová podložka	010	5
28	Plochá podložka	010,5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	08	2
32	Plochá podložka	08,5x020xt1,5	2
33	Šroub Hes socking screw	M10	1
34	Plochá podložka	010	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6

NÁKRES

Drawing for assembly



P

SEZNAM SOUČÁSTÍ

Číslo	Název	Popis	Ks
1	Hlavní rám		1
2	Přední stabilizátor		1
3	Zadní stabilizátor		1
4	Sedlová tyč		1
5	Sedlo		1
6	Sloupek		1
7	Držák řídítek		1
8	Konzole		1
9	Kabel konzole		1
10	Kabel motoru		1
11	Kabel snímače pulsu		2
12	Výstup konzole		2
13	Kryt		1
14	Kryt řídítek (L)		1
15	Kryt řídítek (R)		1
16	Kryt sedla (L)		1
17	Kryt sedla (R)		1
18	Pedál (L)		1
19	Pedál (R)		1
20	Držák lahve	093x150	1
21	Šroub T-shaped rotary knob	M8x30	1
22	Upínací kroužek řídítek		1
23	Plastová matice		1
24	Šroub Philips C.K.S. full thread screw	M5x10	4
25	Rozpěrný kroužek	010,5x014x10	1
26	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x60x20	4
27	Pérová podložka	010	5
28	Plochá podložka	010,5xR100xt2.0	5
29	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x6	6
30	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M8x20	2
31	Pružinová podložka	08	2
32	Plochá podložka	08,5x020xt1,5	2
33	Šroub Hes socking screw	M10	1
34	Plochá podložka	010	1
35	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x95x20	1
36	Šroub Allen C.K.S. half thread screw	M10x55x20	1
37	Šroub Philips pan head full thread screw	M4x16	6
38	Šroub pro nastavení výšky sedla		1
39	Kryt kliky	023x6xM22xP1.0	2
40	Šroub Hex Flange full thread screw	5/16-17UNC-1"	2
41	Klika (L)		1
42	Klika (R)		1
43	Disk		2
44	Šroub C.K.S. self-tapiing screw	ST4x12	8
45	Motor magnetu		1
46	Dekorační kroužek na tyči řídítek	102x57x8	1
47	Záslepka	45x90xt1,5	4
48	Nášlap	049x22xM10x26	4
49	Šroub Allen C.K.S. hollow screw	08x33xM6x15	2
50	Kolečka	055x25,8	2
51	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M6x15	5

52	Kuličkové ložisko	6203-2RS	3
53	Matice Hex nut	M5	2
54	Šroub Hex full head screw	M5x60	1
55	Podložka Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt	ST4x12	1
56	Průchodka Saddle post bushing	115x90x45	1
57	Osa kliky	017x150	1
58	Řemenice	0263x22	1
59	Matice Hex locking nut	M8	9
60	Posuv sedla		1
61	Pojistný kroužek hřídele	017	2
62	Pojistný kroužek hřídele	012	2
63	Pojistný kroužek hřídele	010	3
64	Kolečko zátěže	038x22	1
65	Pružina zátěže	018x02,0x14	1
66	Pružina zátěže	011,5x01,2x13	1
67	Magnet	30x25xt12	10
68	Osa magnetu	012x50	1
69	Kuličkové ložisko	6300-2RS	1
70	Plochá podložka	034x025xt1,0	1
71	Kuličkové ložisko	6003-2RS	1
72	One-way kingpin kuličkové ložisko	035x017x16	1
73	Malá řemenice	030x64	1
74	Kuličkové ložisko	600-2RS	1
75	Osa setrvačníku	010x112,5	1
76	Setrvačník	0280	1
77	Záslepka	20x40xt1,5	1
78	Snímače pulsu		2
79	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x20	2
80	Záslepka	028xt1,5	2
81	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x25	7
82	Magnet		1
83	Šroub nastavení sedlovky	09xM16xP1,5x83	1
84	Fixní kolo zátěže		1
85	Magnet		1
86	Pás motoru	440PJ6	1
87	Pěnový návlek	029xt3,0x600	2
88	Kryt (L)		1
89	Kryt (R)		1
90	Brzdový kabel	L=350	1
91	Adaptér		1
92	Magnetický senzor		1
93	Napájecí kabel		1
94	Šroub Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4x16	8
95	Matice Hex nut	M10	4
96	Šroub Allen C.K.S. full thread screw	M10x38	1

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

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

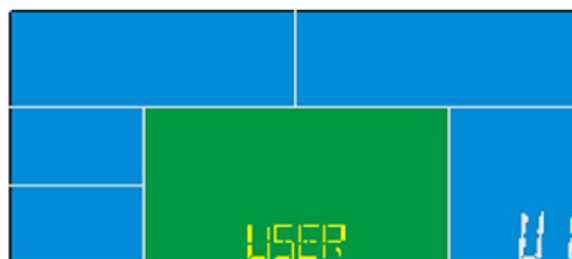
SPEED – zobrazuje rychlost cvičení 0,0 – 99,9 km/h

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

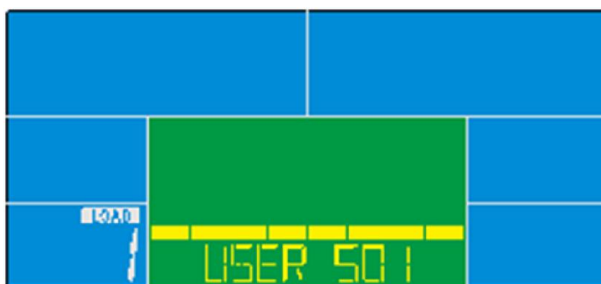
V tomto programu si můžete nastavovat hodnoty libovolně podle sebe. Stiskněte tlačítko Mode a potom tlačítka + a – nastavujte data k jednotlivým položkám TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ PULSE. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte cvičení, nastavená data se načtou a zobrazí se na displeji. Zátěž 1 - 16 si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

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. Nadechujte se nosem a vydechujte 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

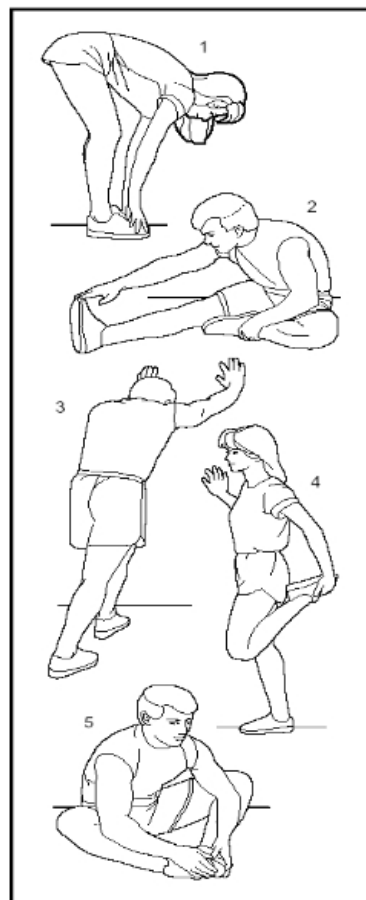
Abyste chránili svůj zažívací systém, měli byste začít cvičit alespoň hodinu po jídle a půl hodiny před dalším jídlem. Měli byste se také vyvarovat nadměrného příjmu tekutin, abyste nezatěžovali srdce a ledviny.

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 provedte protahovací cviky. Každý cvik dělejte 10 vteřin po pěti opakováních. Po skončení cvičení provedte 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. 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 pokrčenými 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.: +420 581 601 521, E-mail: fitnestore@fitnestore.cz