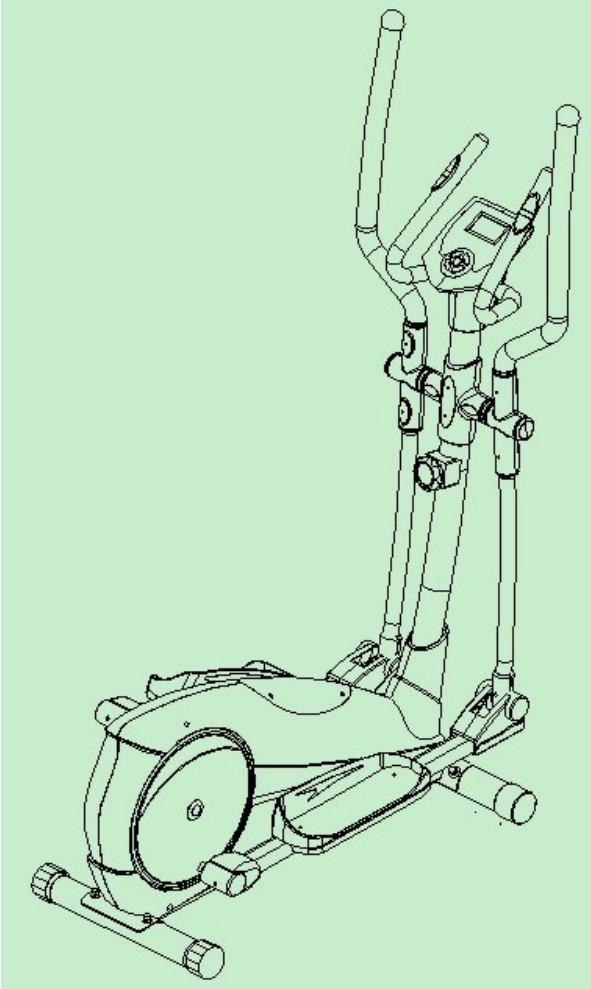
UŽIVATELSKÝ MANUÁL

CROSSOVÝ TRENAŽÉR MOTIO 30



Zůstaňte zdraví, buďte fit!

Drazí zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit HB-8205EL a přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchů během Vašeho cvičení.

Tímto Vás prosíme o pečlivé pročtení bezpečnostních instrukcí.

Jestliže máte jakékoliv dotazy, neváhejte se na nás obrátit.

Obsah návodu:

1. **Bezpečnostní instrukce**
2. **Podrobný obrazový manuál**
3. **Seznam součástek stroje**
4. **Instrukce pro sestavení stroje**
5. **Instrukce pro ovládání počítače**
6. **Jednotlivá tlačítka**

1. Bezpečnostní informace

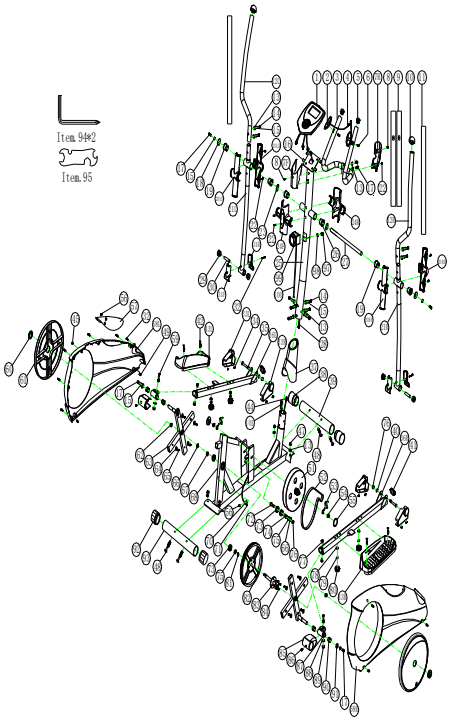
Před samotným cvičením na tomto stroji je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- stroj je určen pouze pro domácí použití a testován pouze pro hmotnost do 150 kg
- jednotlivé instrukce pro sestavení stroje je nutné pečlivě dodržovat
- pro samotné sestavení stroje je nutné mít pouze kvalitní nářadí a případně se zeptat dodavatele ohledně kroků
- zkontrolujte všechny součásti před samotným prvním cvičením, zda-li jsou dobře utaženy a poté udělejte pravidelnou kontrolu každý 1 až 2 měsíce, aby jste se ujistili, že všechny šrouby jsou dobře utaženy a jsou ve výborném technickém stavu. Poškozené díly či součástky je nutné ihned vyměnit a případně necvičit na stroji jestliže jsou poškozeny. Pro případnou výměnu je nutné využívat pouze originální díly.
- pro případ opravy je nutné kontaktovat dodavatele
- je zakázáno užívat agresivní čistící přípravky, které běžně užíváte při domácím úklidu
- ujistěte se, že jsou všechny součásti dobře sestaveny
- u nastavitelných součástí je nutné dodržovat maximální výšku, aby nedošlo k poškození těchto součástí (například nastavení sedla do výšky)
- stroje pro domácí použití jsou vhodné pouze pro dospělé. Děti mohou cvičit pouze pod dohledem dospělých.
- ujistěte se, že během cvičení nejsou žádní lidé, kteří by mohli být zraněni pohyblivými součástkami
- samotné cvičení je před začátkem vhodné konzultovat s Vaším lékařem, který Vám může doporučit, jaké cviky jsou pro Vás a Vaše tělo vhodné

VAROVÁNÍ!! NESPRÁVNÉ/PŘETĚŽUJÍCÍ CVIČENÍ MŮŽE ZPŮSOBIT ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE!

- následujte rady pro správné cvičení, jak jsou popsány v instrukcích pro cvičení
- zátěž lze nastavit otočením šroubu/knoflíku
- bezpečnostní standart lze dodržet pouze při pravidelné kontrole a dodržení všech procedur pro sestavování stroje
- ujistěte se, že jste zkontrolovali všechny šrouby a že nemáte příliš „plandavé“ oblečení

2. Podrobný obrazový manuál



3. Seznam součástek stroje

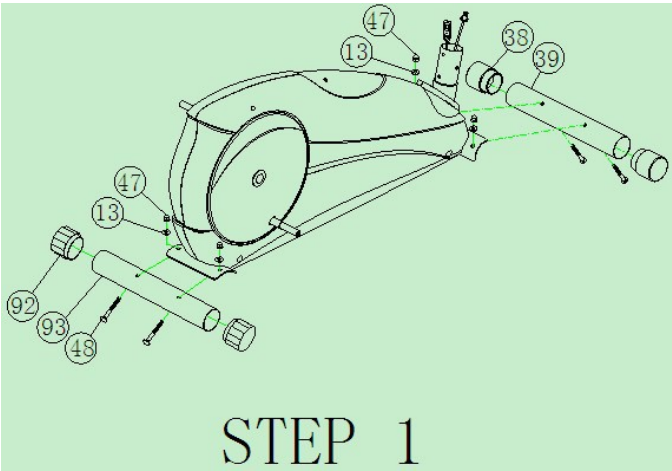
Číslo	Popis součástky	Počet kusů
1	Počítač VH0088	1
2	Měřič tepové frekvence	2
3	Tyč pro měření tepové frekvence	1
4	Kabel pro měření tepové frekvence	1
5	Koncovka	2
6	Samořezný šroub	2
7F	Držák počítače	2
7R	Držák počítače	2
8	Šroub M5x15	2
9	Pěnová výztuž	2
10	Koncovka	2
11	Pěnová výztuž	2
12L	Vrchní část trubyy	1
12R	Vrchní část trubky	1
13	Vlnitá podložka	16
14	Šestihranný šroub M8	10
15	Podložka	14
16	Šroub M5	4
17	Šroub M8x20	6
18	Podložka	2
19	Trubka	4
20LF	Plastická krytka LF	1
20LR	Plastická krytka LR	1
20RF	Plastická krytka RF	1
20RR	Plastická krytka RR	1
21L	Levá tyč	1
21R	Pravá tyč	1
22	Šroub M4x15	6
23	Podložka	2
24	Plastická krytka	1
25	Hlavní trubka	1
26	Nylonová trubka	2
27	Centrální šroubová úchytka	1
28	Počítačový kabel	1

29	Trubka	4
30	Trubka	2
31F	Přední plastový kryt	2
31R	Zadní plastový kryt	2
32	Šroub M4,5x25	8
33L	Levá krytka	1
33R	Levá spodní krytka	1
34	Šroub M5x12	4
35	Šroub M10x78	2
36L	Konzole L	1
36R	Konzole R	1
37	Přední krytka	1
38	Přední stabilizační krytka	2
39	Přední stabilizer	1
40	Podložka	2
41	Eliptický plug	2
42	Šroub M6x50	4
43L	Pedál L	1
43R	Pedál R	1
44	Kabel pro počítač	1
47	Šroub M8	4
48	Šroub M8x60	4
51	Rotující masa	1
52	Pás 440 J	1
53	Nastavení řetězu	2
54	Šroub M10	2
55	Krytka	2
56	Šroub M5x10	3
57	Vrchní kryt	1
58L	Kryt řetězu L	1
58R	Kryt řetězu R	1
59	Šroub M8x50	2
60	Kryt řetězu	2
61	Plát	2
62	Šroub M10	2
63	Kříž	2

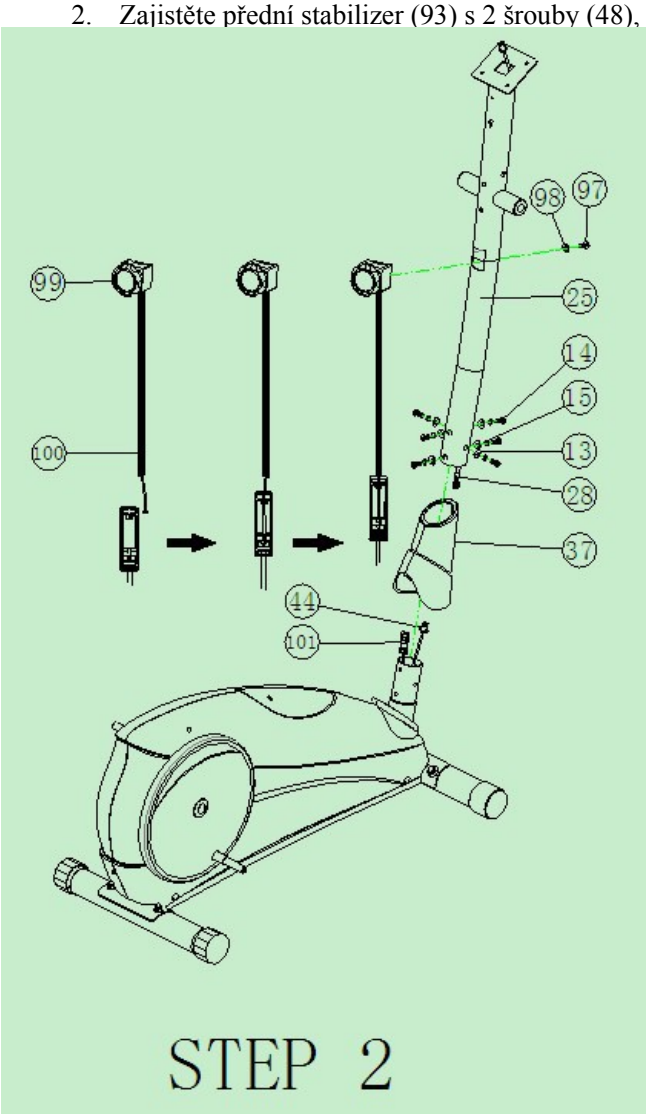
64	Podložka	8
65	Šroub M 4.5x15	8
66	Klip 15 BK	2
67	Podložka	1
68	Hlavní rám	1
70	Senzor	1
71	Držák senzoru	1
72	Šroub M10x38	1
73	Těsnění 6003Z	4
74	Trubka pro těsnění	1
75	Podložka	2
76	Koncovka	3
77	Prášková koncovka	4
78	Podložka	4
79	Vlnitý pad	4
80	Otočný šroub	4
81	Podložka	1
82	Kolečko pro pás	1
83	Otočný metalový pad	1
84	Šroub M8x12	4
85	Plastická krytka	2
86	Šroub M5x7.5	2
87	Konzole opěrky nohou	2
88	Podložka	2
89	Koncovka	2
90	Trubka	4
91	Podložka	2
92	Přední stabilizační krytka	2
93	Přední stabilizer	1
94	Šestihranný klíč	1
95	Klíč	1
97	Šroub	1
98	Vlnitá podložka	1
99	Kontrola tenze	1
100	Kabel	1
101	Kabel	1

4. Instrukce pro sestavení stroje

KROK 1

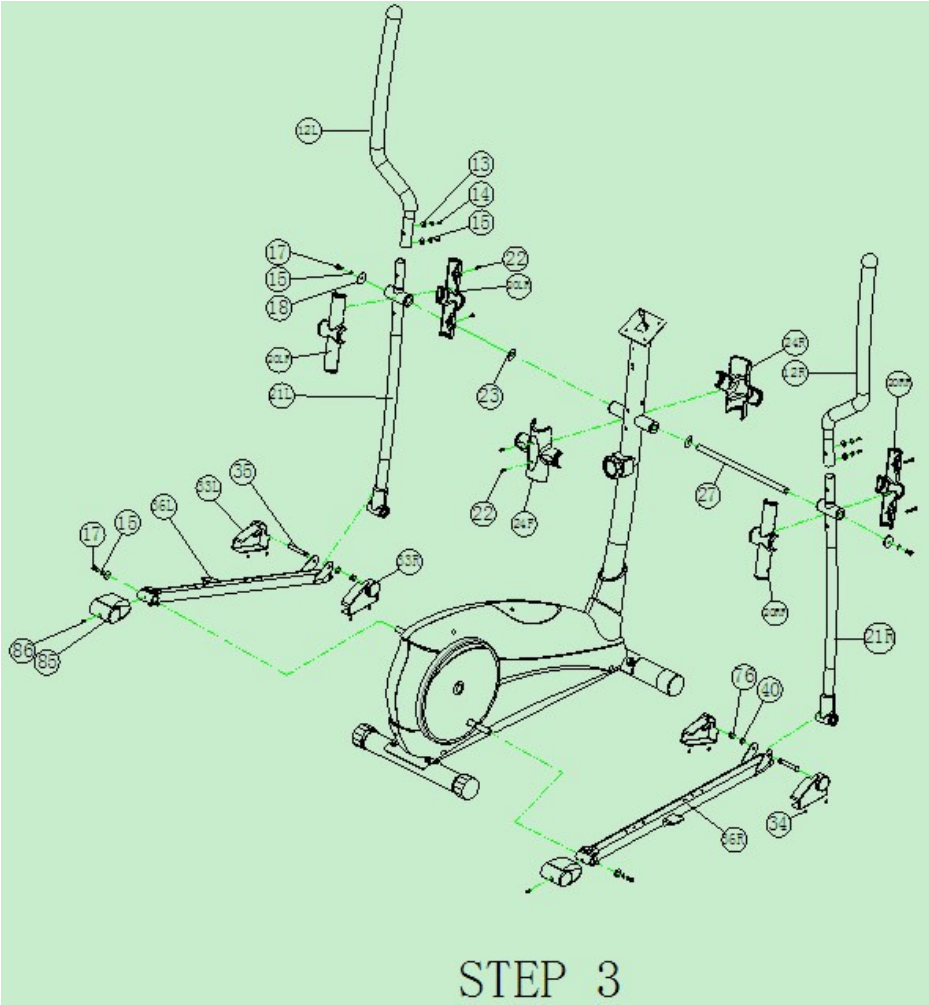


1. Zajistěte přední stabilizer (39) pomocí dvou šroubů (48) ze spodní strany stabilizéru. Vše zajištěte pomocí 2 zakřivených podložek (13) a 2 koncovkami (47).
2. Zajistěte přední stabilizer (93) s 2 šrouby (48), 2 zakřivených podložek (13) a 2 koncovkami (47).



KROK 2

1. Připojte spodní a horní kabel (100 a 101).
2. Opatrně nastavte hlavní rám pro řídítka (25) dokud nebude ve vertikální poloze. Položte přední plastikový kryt (37) k hlavnímu rámu řídítek (25). Připojte horní a dolní kabely ke spodním částím kabelu (28 a 44).
3. Zajistěte vše Allen šrouby (14), podložkami (15) a podložkou (13) k hlavnímu rámu a spodní části rámu pro řídítka (25), tak jak je uvedeno na obrázku. Vše zajistěte na základě výše uvedeného a pevně utáhněte.

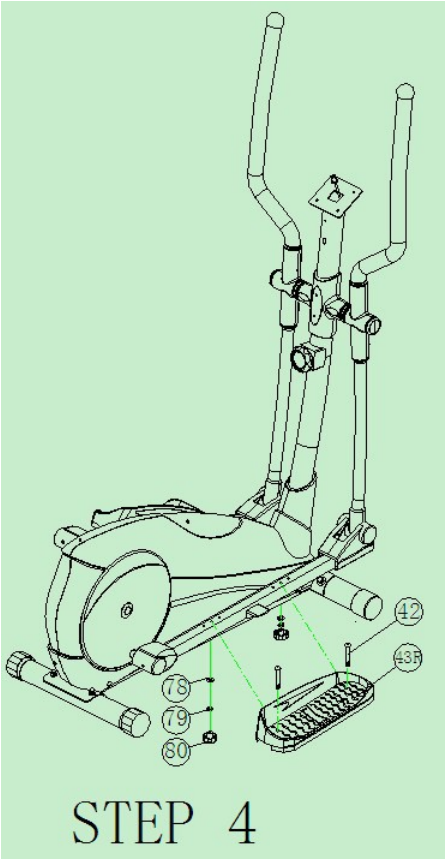


KROK 3

1. Posuňte spodní tyč vlevo a vpravo (21) k hřídeli (27) a zajistěte pomocí 2 šroubů (17), podložkami (18), 2 podložkami (15) a 2 černými podložkami (23. Vše pevně utáhněte.
2. Namontujte horní tyč vlevo a poté vpravo (12) k drážkování a zajistěte horní a spodní část otočného

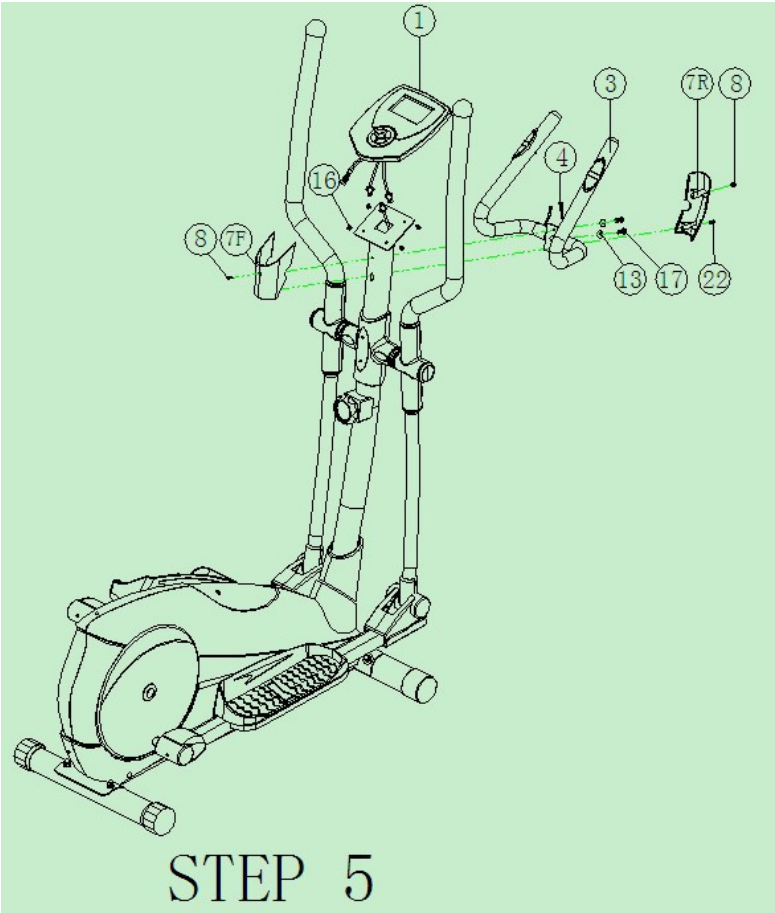
panelu vpravo a vlevo (21) a zajistěte vše pomocí 4 imbusových šroubů (14), 4 podložkami (13) a podložkami (15), vše pevně utáhněte. Poté připojte měřič pro tepovou frekvenci na levé a pravé straně (4) s padem tepové frekvence (2).

3. Připevněte podporu opěrky nohou (36L a 36R) s klikou (63) pomocí šroubů (17), podložkou (15) a rovnými podložkami (91). Zajistěte plastový kryt (85) na tyč pomocí šroubů (86).
4. Připevněte tyč pro oporu (36R a 36L) k tyčím (21 L a 21R) pomocí šroubů (35) a zajistěte vše podložkami (40) a maticemi (76). Poté vše překryjte plastovým krytem (33) pomocí 8 šroubů (34).



KROK 4

1 Zajistěte pravou opěrku nohy (43R) pomocí šroubů (42) ke konzoli (36R) a zajistěte podložkami (78), padem (79) a šrouby (80). Udělejte vše i pro druhou stranu.



KROK 5

1. Zajistěte pomocí plastového krytu (20 L+20R) pomocí šroubů (22) a držáku počítače (7F a 7R) k řídítkům pomocí šroubů (8).
2. Připojte vše pomocí 4 šroubů (16) k zadní části počítače (1). Připojte spodní část kabelu od počítače (28) a počítač (1). Připojte dva kabely tepové frekvence (4) a počítač (1). Umístěte počítač na konzoli (1) a vše zajistěte pomocí 4 šroubů, tak jak je uvedeno výše.

Nyní je Váš stroj připraven k použití!

Poznámka:
Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně upevněny.

5. Instrukce pro ovládání počítače

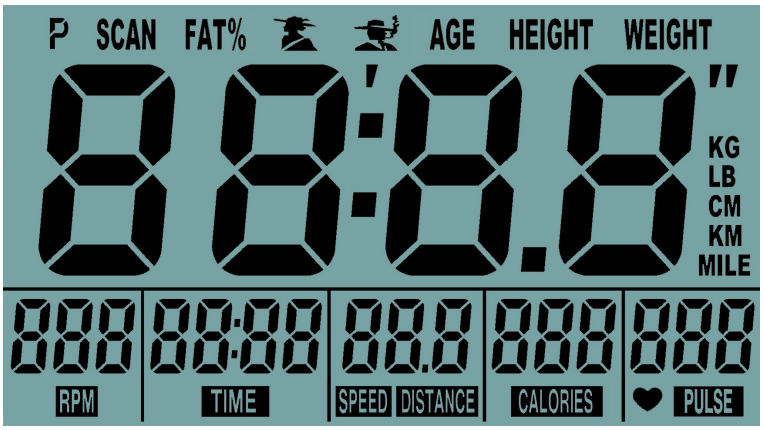
1. Displej

- Konzole je vybavena velkým LCD displejem, který dokáže zobrazit hned několik funkcí najednou.

V nabídce jsou základní funkce jako: RPM (otáčky za minut), čas, vzdálenost (rychlost), kalorie a tepová frekvence.

2. Údaje na konzoli: zapnutí/ mód spánku a mód probuzení

- Mód zapnutí: Restartuje se baterie, poté se ozve bzučák a dlouhé pípnutí a všechny segmenty na displeji se zobrazí na dobu 2 sekund, poté systém zobrazí módu pro nastavení



- MÓD SPÁNKU: tento se zobrazí po době 4 minut, kdy nebudou probíhat žádné operace
- MÓD PROBUZENÍ: systém se ihned nastartuje po stisku jakékoliv klávesy

3. Proces nastavení

Nastavte čas, vzdálenost, kalorie nebo tepovou frekvenci, tak jak je uvedeno níže:

1/ **ČAS nastavení (tak jak je uvedeno v bodu 2)**

- čas- časová hodnota 0.00 bude blikat
- stiskněte ▲ nebo ▼ dokud nedosáhnete Vámi požadované hodnoty, kdy hodnoty stoupají nebo klesají po 1
- stiskněte MODE k potvrzení volby

2/ vzdálenost

- vzdálenost - časová hodnota 0.00 bude blikat
- stiskněte ▲ nebo ▼ dokud nedosáhnete Vámi požadované hodnoty, kdy hodnoty stoupají nebo klesají po 0,5
- stiskněte MODE k potvrzení volby

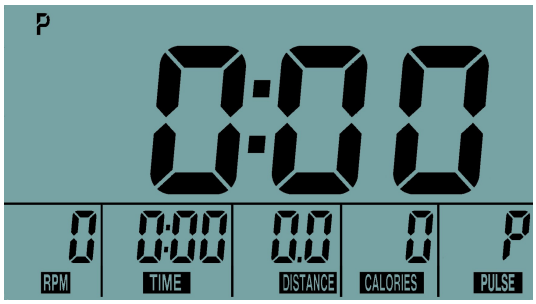
3/ kalorie

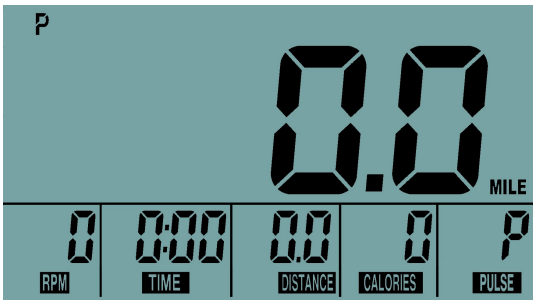
- kalorie - časová hodnota 0.00 bude blikat
- stiskněte ▲ nebo ▼ dokud nedosáhnete Vámi požadované hodnoty, kdy hodnoty stoupají nebo klesají po 10
- stiskněte MODE k potvrzení volby

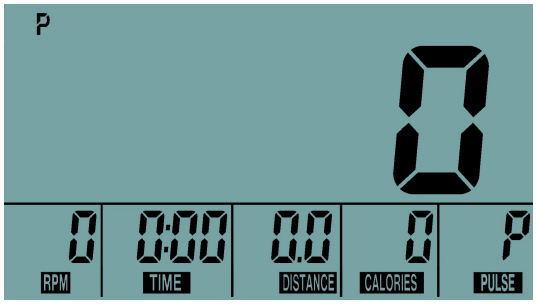
4/ tepová frekvence

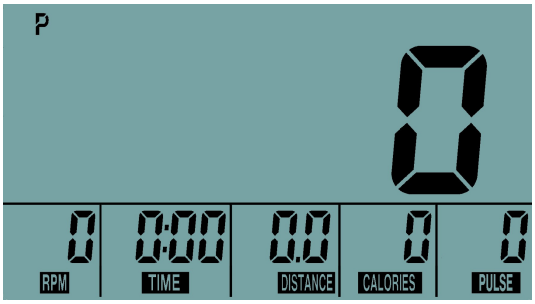
- tepová frekvence - časová hodnota 0.00 bude blikat
- stiskněte ▲ nebo ▼ dokud nedosáhnete Vámi požadované hodnoty, kdy hodnoty stoupají nebo klesají po 1
- stiskněte MODE k potvrzení volby

Jestliže budete tyto hodnoty nastavit opětovně, je nutný stisk tlačítka RESET









4/ Nastavení dalších funkcí pro měření tělesného tuku

Stiskněte tlačítko “BODY FAT” k nastavení těchto funkcí, poté začně blikat “FAT%”. Poté lze nastavit věk, hmotnost, výšku a pohlaví, tak jak je uvedené níže:

1/ Nastavení věku (6)

- Stiskněte ▲ nebo ▼ k nastavení po hodnotách 1
- Stiskněte MODE pro potvrzení volby

2/ Nastavení hmotnosti (7)

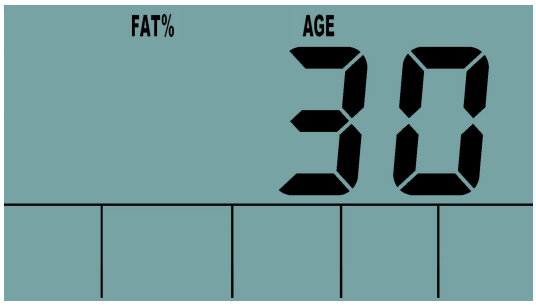
- Stiskněte ▲ nebo ▼ k nastavení po hodnotách 1
- Stiskněte MODE pro potvrzení volby

3/ Nastavení výšky (8)

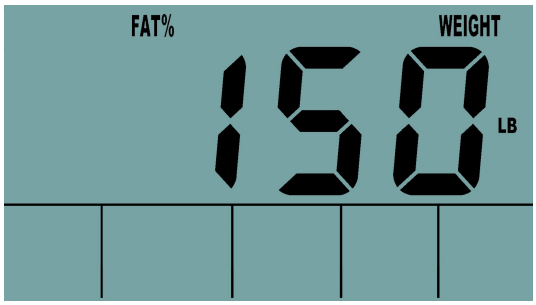
- Stiskněte ▲ nebo ▼ k nastavení po hodnotách 1
- Stiskněte MODE pro potvrzení volby

4/ Nastavení pohlaví (9)

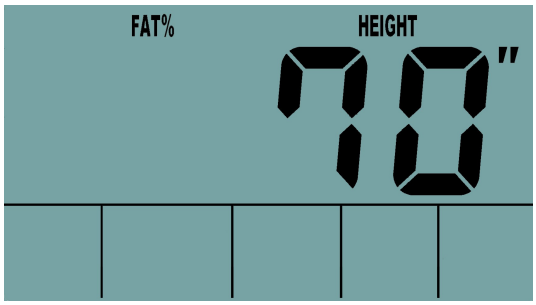
- Stiskněte ▲ nebo ▼ k nastavení po hodnotách 1
- Stiskněte MODE pro potvrzení volby



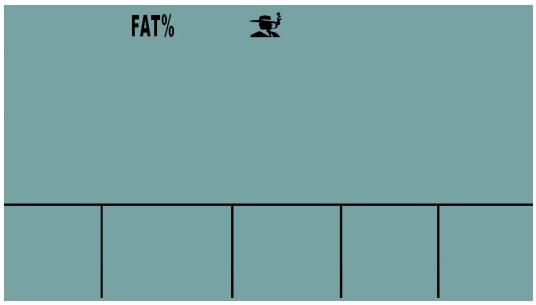
6



7



8



9

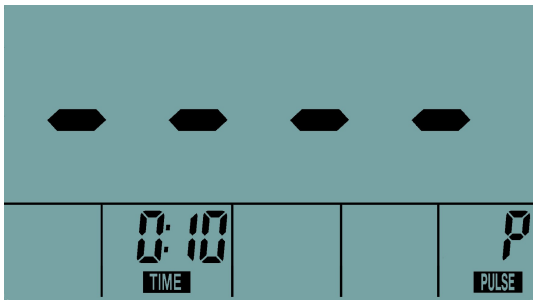
5/ RECOVERY TEST a TEST TĚLESNÉHO TUKU:

1/ RECOVERY TEST

- Během funkce START a PAUZA, můžete oddělat ruce od držadel a zapněte měřič tepové frekvence na hrudi, poté stiskněte RECOVERY tlačítko, všechny funkce se poté zastaví kromě funkce času. Čas se začne počítat od 06:00-00:59 až k hodnotě 00:00. Podle toho jak se Vám rychle zobrazí hodnota 00:00, počítač automaticky zobrazí Vaši hodnotu tepové frekvence od F1 k F6.

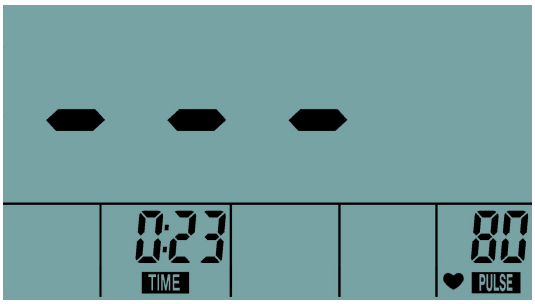
Výše hodnoty bude uživateli vždy zobrazena!

První fáze

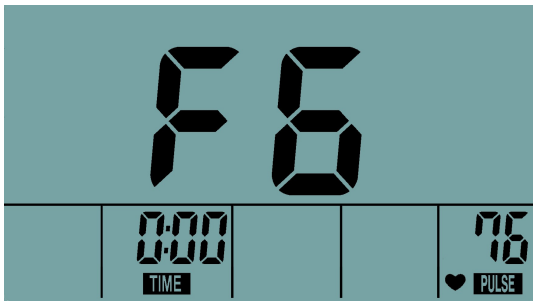


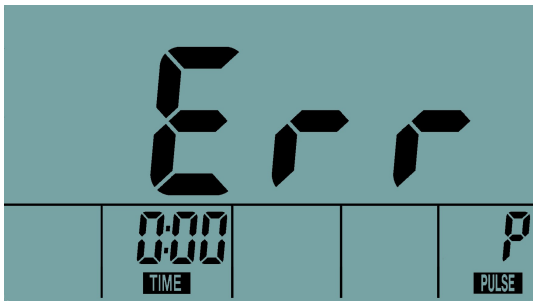
Výsledek

Testování



Chyba





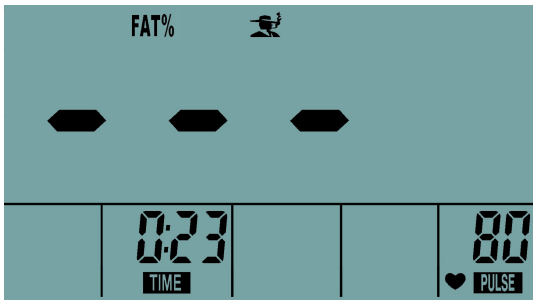
Výše	**Hodnota cvičení**
F1	Excelentní
F2	Velmi dobře
F3	Dobře
F4	Celkem dobré
F5	Špatné
F6	Velmi špatné

2/ Test tělesného tuku

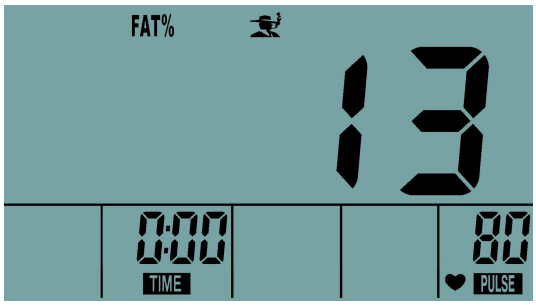
- Stiskněte „BODYFAT“ tlačítko a stiskněte „MODE“ tlačítko k nastavení věku, hmotnost, výšky a pohlavía poté můžete nastavit BODY FAT TEST a test započne (přednastavený čas je 25:00). Poté opakovaně stiskněte tlačítko, vše se obnoví do předchozího nastavení.

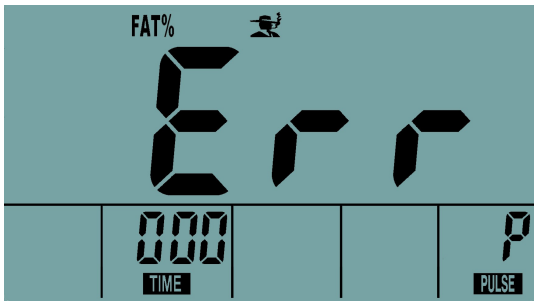
- Jestliže tepová frekvence zobrazí =0, zpráva „CHYBA“

TEST



VÝSLEDEK **CHYBA**





Výše	Hodnota cvičení
TUK pod 10%	Příliš hubená
10% až 20%	Ideální
20% až 30%	Průměr
30% až 40%	Obezita
40% až 50%	Nadměrná obezita

6. JEDNOTLIVÁ TLAČÍTKA:

1/ ▲ nebo ▼ tlačítko:

- pro nastavení pohlaví, věk, výšky, hmotnosti, času, vzdálenosti, kalorií, tepové frekvence.

2/ MODE tlačítko

- k potvrzení hodnot a případné další možnosti výběru

3/ RECOVERY tlačítko

- stiskem tlačítka k aktivaci programu RECOVERY

4/ TLAČÍTKO PRO TĚLESNÝ TUK

- stiskem nastavíte hodnoty věku, hmotnosti, výšky a pohlaví pro měření hodnoty Vaší hodnoty tělesného tuku

5/ RESET tlačítko

- reset tlačítko pro opětovné nastavení hodnot
- pro stisk po dobu 2 sekund, vše se dostane do továrního nastavení

<u>Přehled jednotlivých funkcí</u>

Číslo	Funkce	Zobrazení na displeji	Přednastavení	Možnost funkce RESET	Možnost uložení
1	Čas	0.00-99.00	0:00	Ano	Ne
2	Vzdálenost	0.0-99.5 (km/míle)	0.0	Ano	Ne

3	Kalorie	0-990 kalorií	0	Ano	Ne
4	Tepová frekvence	0-240 bpm (tepů za minut)	0	Ano	Ne
5	RPM (otáčky za minut)	0-250	0	Ano	Ne
6	Věk	10-99 let	30	Ano	Ne
7	Pohlaví	Muž/žena	Ne	Ano	Ne
8	Hmotnost (metrický systém)	20-330 (lb), 10-150 kg	150,70	Ano	Ne
9	Výška	36-84 inch, 90-210 cm	70,175	Ano	Ne
10	Tělesný tuk	0%-50%	0		Ne
11	Recovery	F1-F6			Ne

Poznámky:

- Při signálu „bezdrátového vysílače srdeční frekvence“ nebo „snímače pro tepovou frekvenci“ na konzoli zobrazením ♥, poté bleskne „PULSE“, jeho rozsah je 50-210 tepů za minutu.
- Jestliže RPM indikuje symbol P symbol off, symbol SCAN na konzole se zobrazí symbol SCAN. RPM, čas, rychlost, vzdálenost, kalorie a tepová frekvence bliká. Symbol bude pravidelně problikávat po dobu 4 sekund, zobrazí se na displeji 4 velká čísla.
- Kdy není signál pro RPM, hodnoty budou resetovány po 4 sekundách.