

HOUSEFIT

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

MOTIO 50 HB-8203EL



Stay Healthy, Stay Fit

Drazí zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit HB-8203 EL 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 součástí stroje**
4. **Instrukce pro sestavení stroje**
5. **Instrukce pro ovládání počítače**

1. Bezpečnostní instrukce

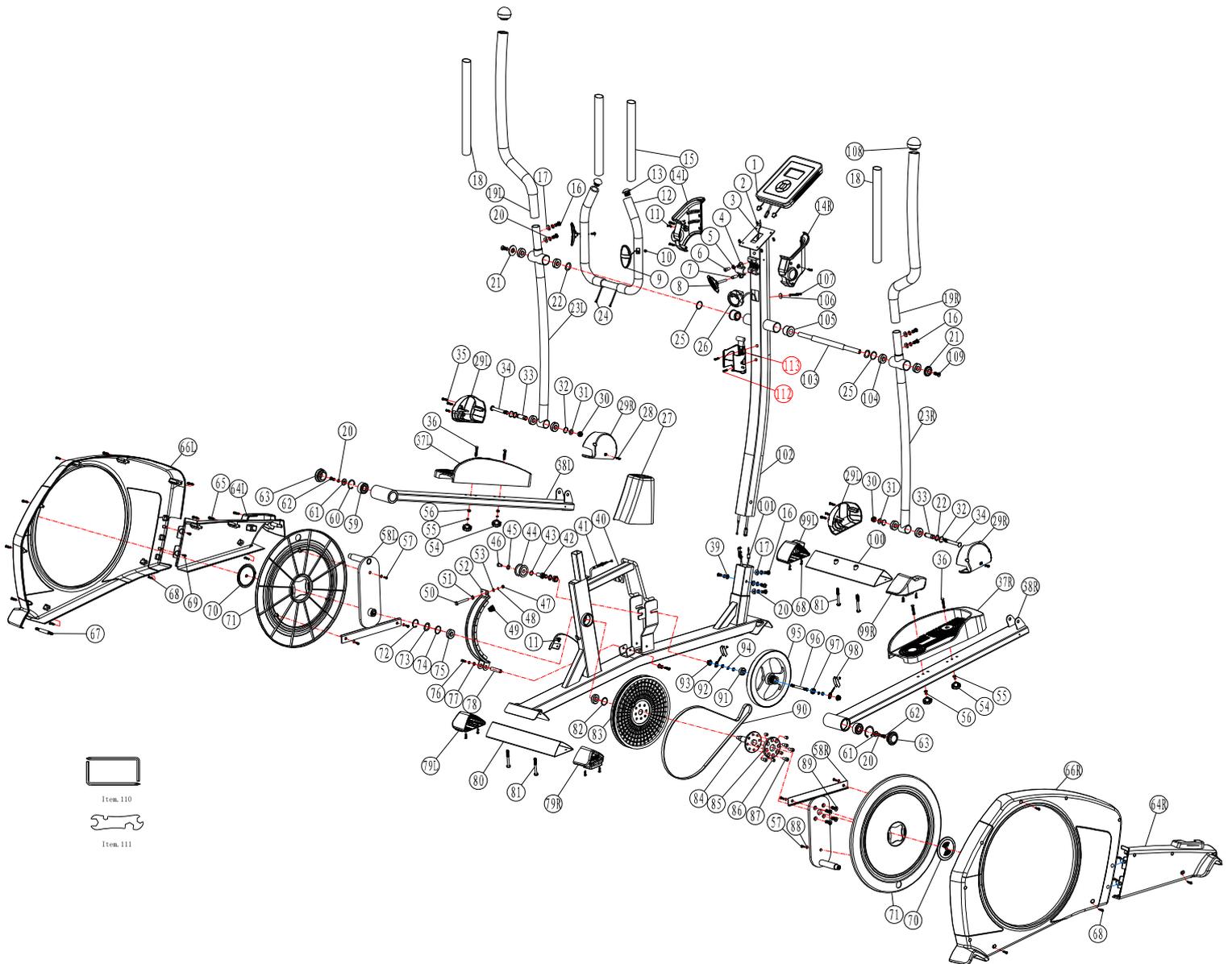
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- rotoped 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 čisticí 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 součástí stroje

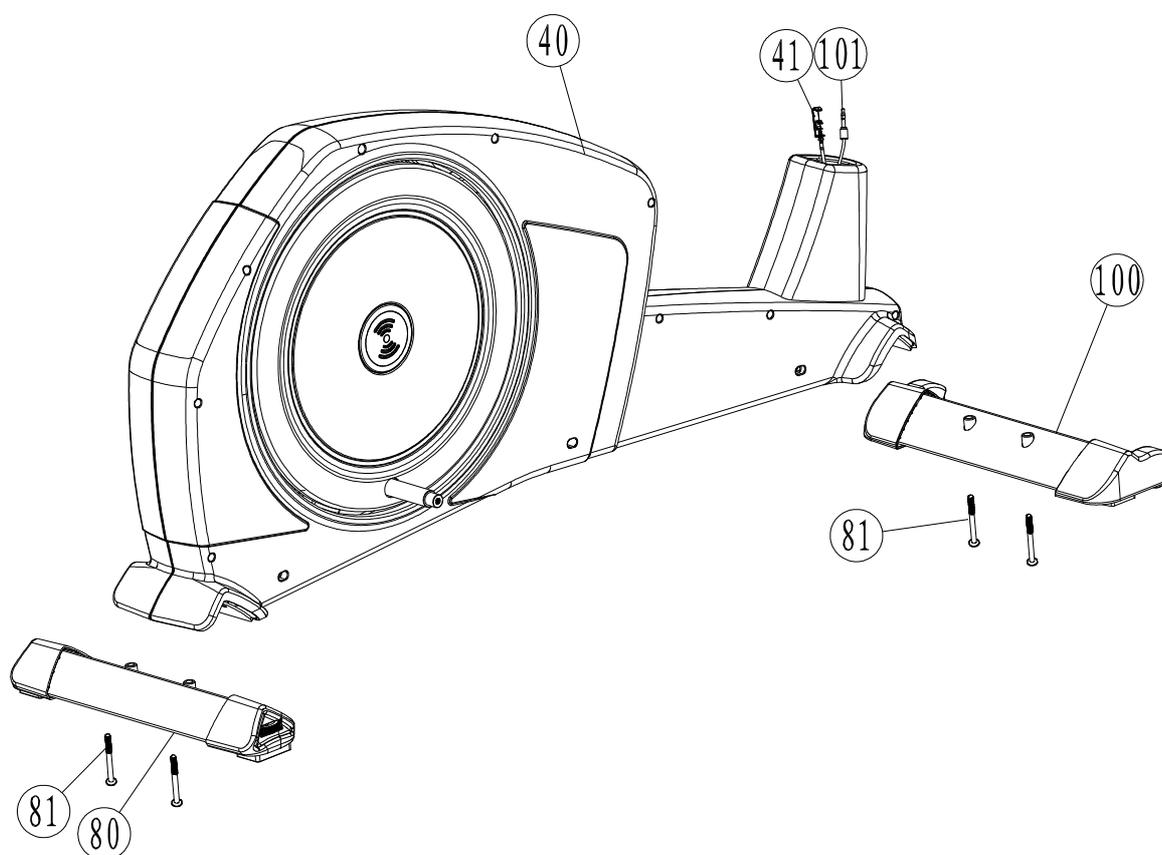
Součástka	Popis	Množství
1	Počítač	1
2	Šroub M5	4
3	Horní kabel k počítači	1
4	Držák řídicích	1
5	Pružná podložka	1
6	Kulatý šroub M7	1
7	Trubková rozpěra	1
8	T- kolík	1
9	Čidlo pro tepovou frekvenci na řídicích	2
10	Samozatahovací šroub	2
11	Šroub M5	3
12	Řidítka	1
13	Krytka řídicích	2
14L	Plastová krytka (levá)	1
14R	Plastová krytka (pravá)	1
15	Pěna na říditka	2
16	Allen šroub M8	8
17	Zahnutá podložka	6
18	Pěna horní části řídicích	2
19L	Horní část řídicích (levá)	1
19R	Horní část řídicích (pravá)	1
20	Pružná podložka	10
21	Kovová podložka	2
22	Vlnitá podložka	4
23L	Dolní část řídicích (levá)	1
23R	Dolní část řídicích (pravá)	1
24	Kabel k čidlům pro tepovou frekvenci	2
25	Plochá podložka	2
26	Horní napěťový kabel	1
27	Přední plastová krytka	1
28	Kulatý šroub M5	4
29L	Plastová krytka nožní podpěry (levá)	2
29R	Plastová krytka nožní podpěry (pravá)	2
30	Matice M10	3
31	Plochá podložka	3
32	Podložka ve tvaru C	4
33	Trubková rozpěra	2
34	Allen šroub M10	2
35	Samoutahovací šroub M4	6
36	Carriage šroub M6	4
37L	Pedál (levý)	1
37R	Pedál (pravý)	1
38L	Pedálová podpěra (levá)	1
38R	Pedálová podpěra (pravá)	1
39	Plochá podložka	2
40	Hlavní rám	1

41	Dolní napěťový kabel	1
42	Osa kladky	1
43	Vlnitá podložka	3
44	Kladka	1
45	Podložka	1
46	Šestihranný šroub M6	1
47	Matice M6	1
48	Podložka	1
49	Zúžený kroužek	1
50	Šestihranný šroub M6	1
51	Šestihranná matice M6	1
52	Magnetická sada	1
53	Plastová podložka	1
54	Kolík M6	4
55	Pružná podložka	6
56	Podložka	4
57	Samoutahovací šroub M4	6
58L	Hřídel (levá)	1
58R	Hřídel (pravá)	1
59	Ložisko	2
60	Podložka ve tvaru C	2
61	Podložka	2
62	Allen šroub M8	2
63	Krytka trubky	2
64L	Boční přední plastová krytka (levá)	1
64R	Boční přední plastová krytka (pravá)	1
65	Samoutahovací šroub M4.5	8
66L	Krytka řetězu (levá)	1
66R	Krytka řetězu (pravá)	1
67	Spojovací táhlo	1
68	Šroub M5	16
69	Samoutahovací šroub M4	4
70	Kulatý obal	2
71	Malá kulatá krytka	2
72	Podložka ve tvaru C	1
73	Vlnitá podložka	1
74	Podložka	1
75	Ložisko	2
76	Šestihranný šroub M6	2
77	Podložka	2
78	Osa	1
79L	Zadní koncová krytka (levá)	1
79R	Zadní koncová krytka (pravá)	1
80	Zadní stabilizátor	1
81	Allen šroub M8	4
82	Podložka	1
83	Pás	1
84	Klika pedálu	1
85	Plastová krytka	1
86	Spojovací část trubek	4
87	Šroub M8	4

88	Podložky	6
89	Šroub M8	4
90	Pás	1
91	Ložisko	1
92	Matka M10	2
93	Koncovka matky M10	2
94	Podložka ve tvaru C	2
95	Rotující masa	1
96	Klika pro rotující masu	1
97	Ložiska	1
98	Nastavitelná set pro pás	2 sety
99L	Přední koncovka (levá)	1
99R	Přední koncovka (pravá)	1
100	Přední stabilizér	1
101	Kabel pro počítač	1
102	Držák řídítek	1
103	Tyč	1
104	Ložiska	8
105	Plastické pouzdro	2
106	Křivená podložka	1
107	Šroub M5	1
108	Koncovka řídítek	2
109	Šroub M8	2
110	Klíč	2
111	Klíč	1
112	Šroub M5	2
113	Plastový držák láhve	1

4. Instrukce pro sestavení stroje

KROK 1

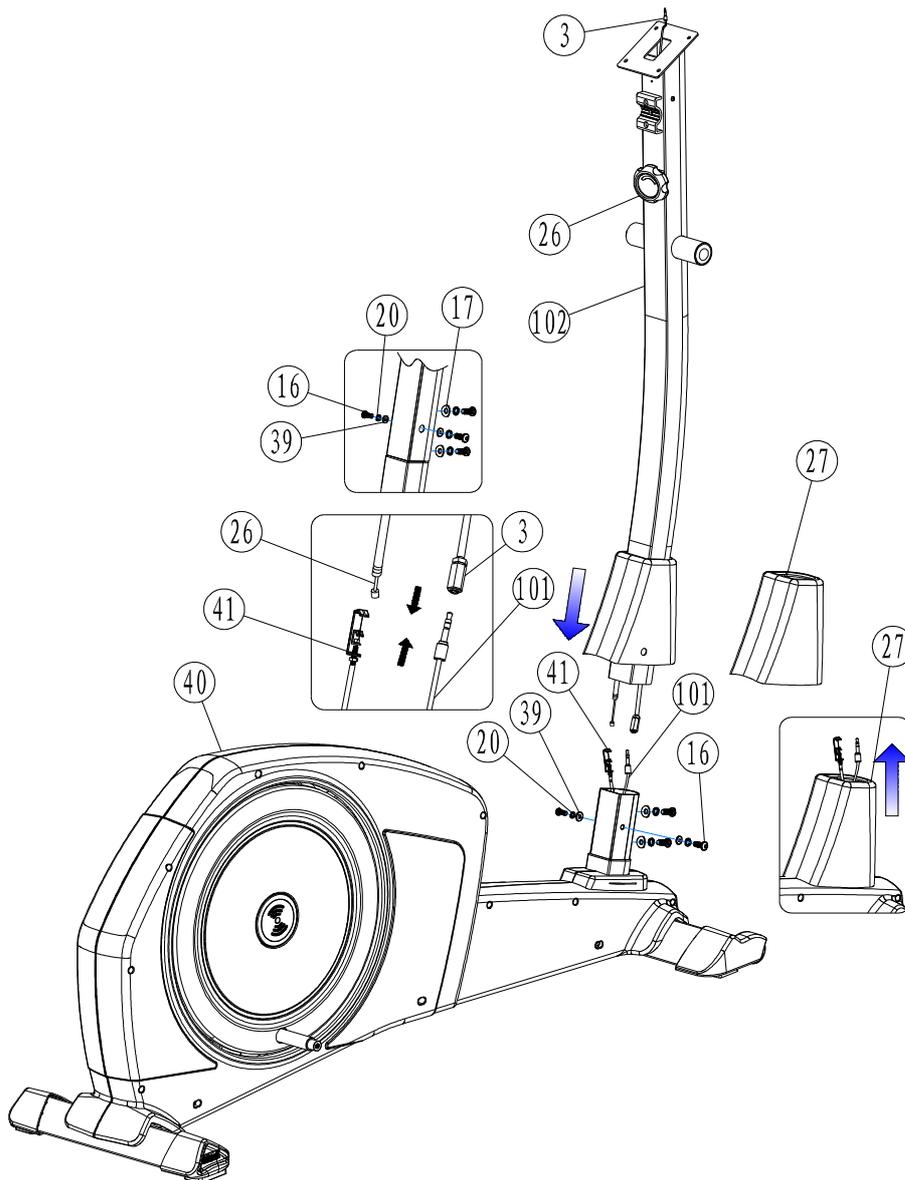


Přípevněte přední stabilizátor (100) na hlavní rám (40) pomocí Allen šroubů M8 (81).

Přípevněte zadní stabilizátor (80) na hlavní rám (40) pomocí Allen šroubů M8 (81).

Doporučení: Kovové plochy, které se dotýkají, je vhodné namazat obyčejnou průmyslovou vazelínou. Tímto se předejde nežádoucímu vrzání. Jde o plochy: krk hlavního rámu (40) - tam kde se připevňuje rám řídítek (102) a plochy kde se připevňují nohy trenážeru, tj. díl č 100 a 80

KROK 2



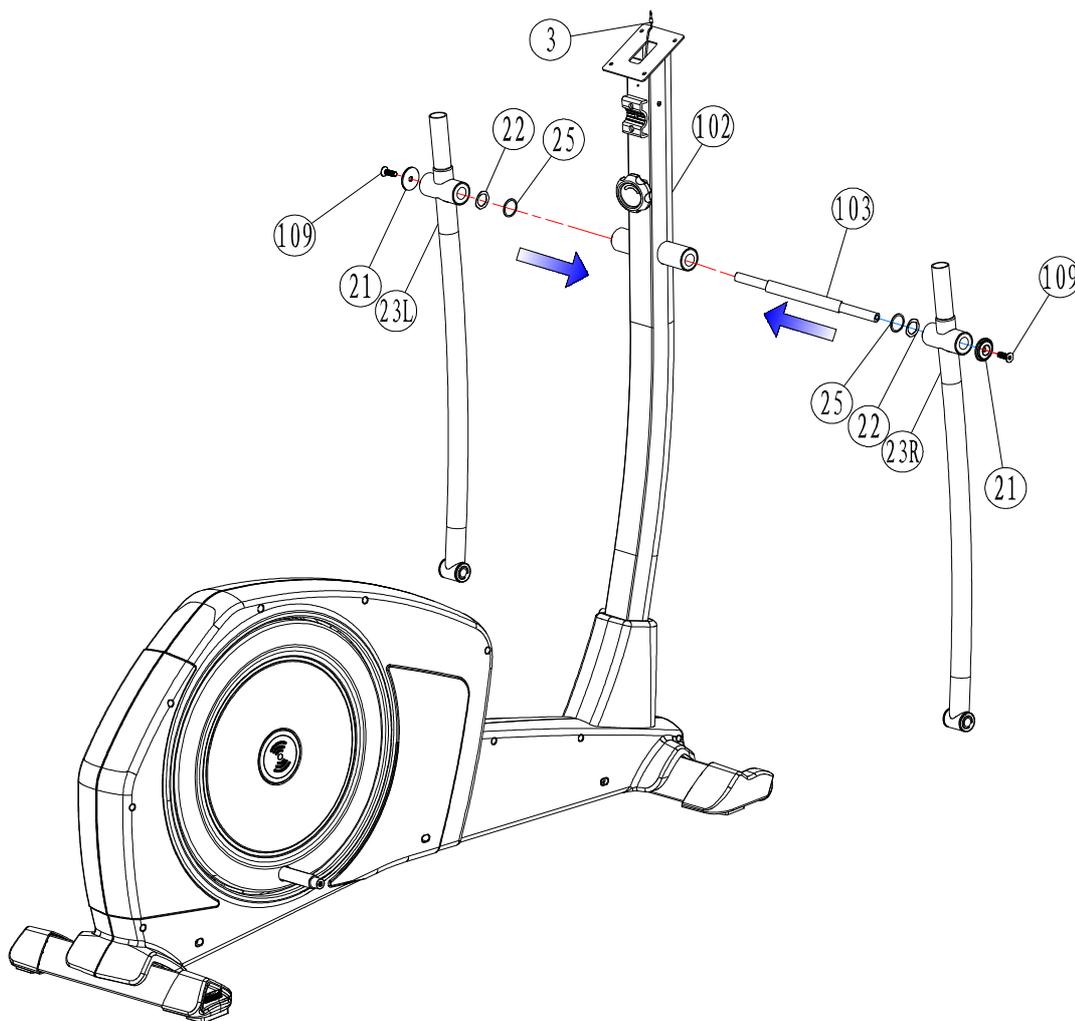
Opatrně nadzvedávejte stojan řídicí (102) dokud nebude ve vertikální poloze a natáhněte na něj přední plastovou krytku (27).

Spojte horní počítačový kabel (26) s dolním počítačovým kabelem (41).

Připevněte stojan řídicí (102) s hlavním rámem (40) Allen šrouby M8 (16), pružnými podložkami (20), zahnutými podložkami (17) a plochými podložkami (39). Šrouby neutahujte, dokud nesplníte ke Krok 3!

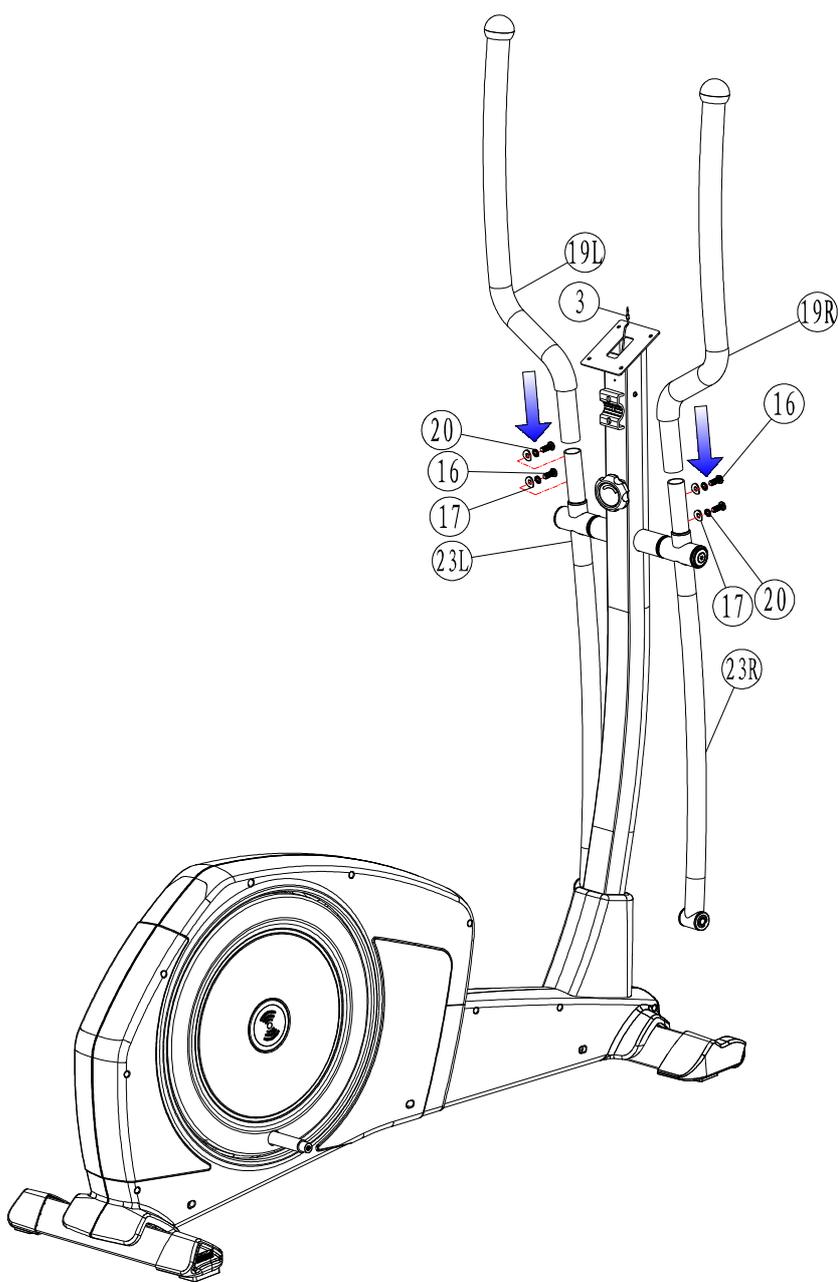
Doporučení: Kovové plochy, které se dotýkají, je vhodné namazat obyčejnou průmyslovou vazelínou. Tímto se předejde nežádoucímu vrzání. Jde o plochy: krk hlavního rámu (40) - tam kde se připevňuje rám řídicí (102) a plochy kde se připevňují nohy trenažéru, tj. díl č 100 a 80

KROK 3



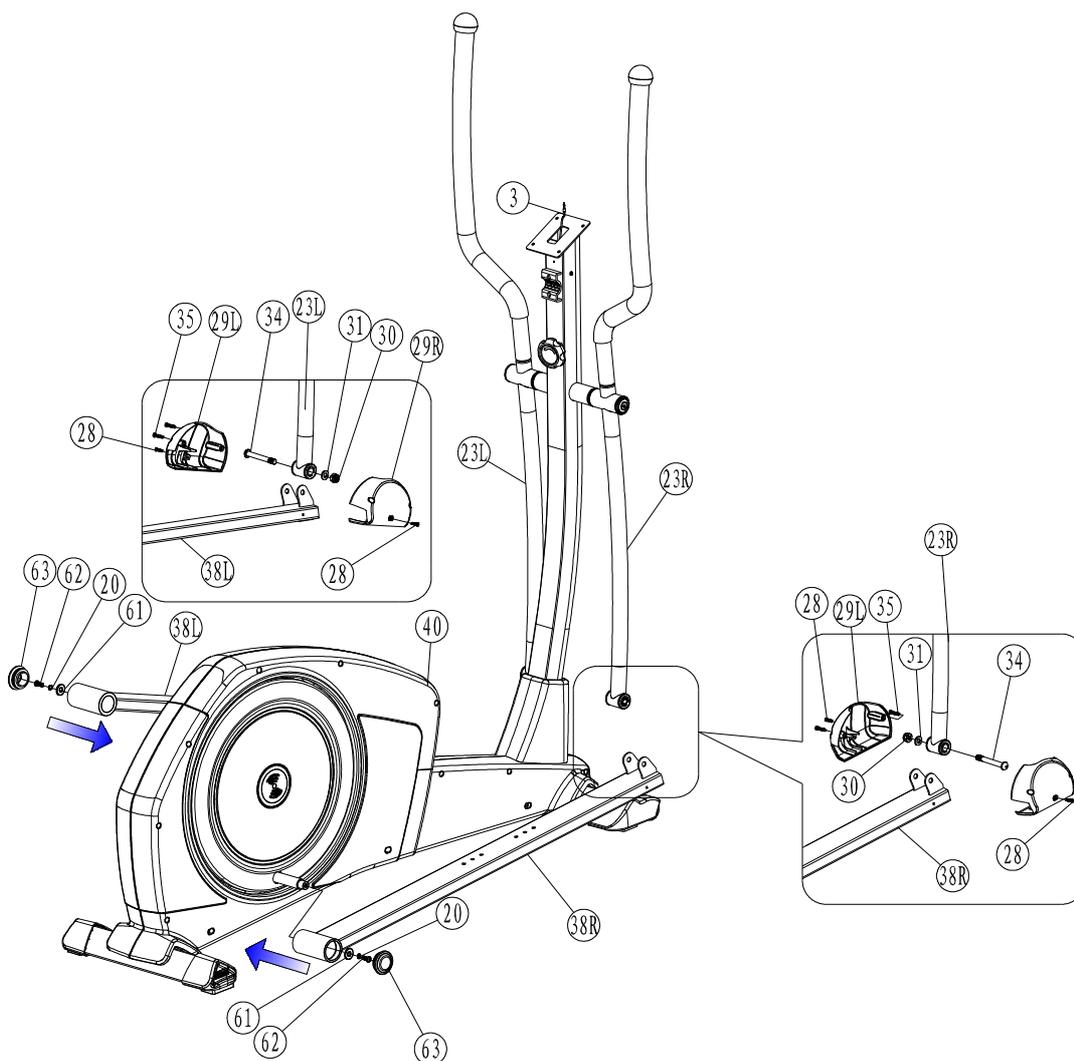
Umístěte rotační tyč (103) na stojan řídítek (102). Nasuňte dolní části řídítek (23L a 23R) na rotační tyč (103) a připevněte pomocí vlnité podložky (22), ploché podložky (25), kovové podložky (21) a Allen šroubů M8 (109) na každé straně.

KROK 4



Spojte horní části řídítek (19L a 19R) se spodními částmi řídítek (23L a 23R) pomocí Allen šroubů M8 (16), pružným podložek ploché podložky (20) a zahnuté podložky M8 (17).

KROK 5

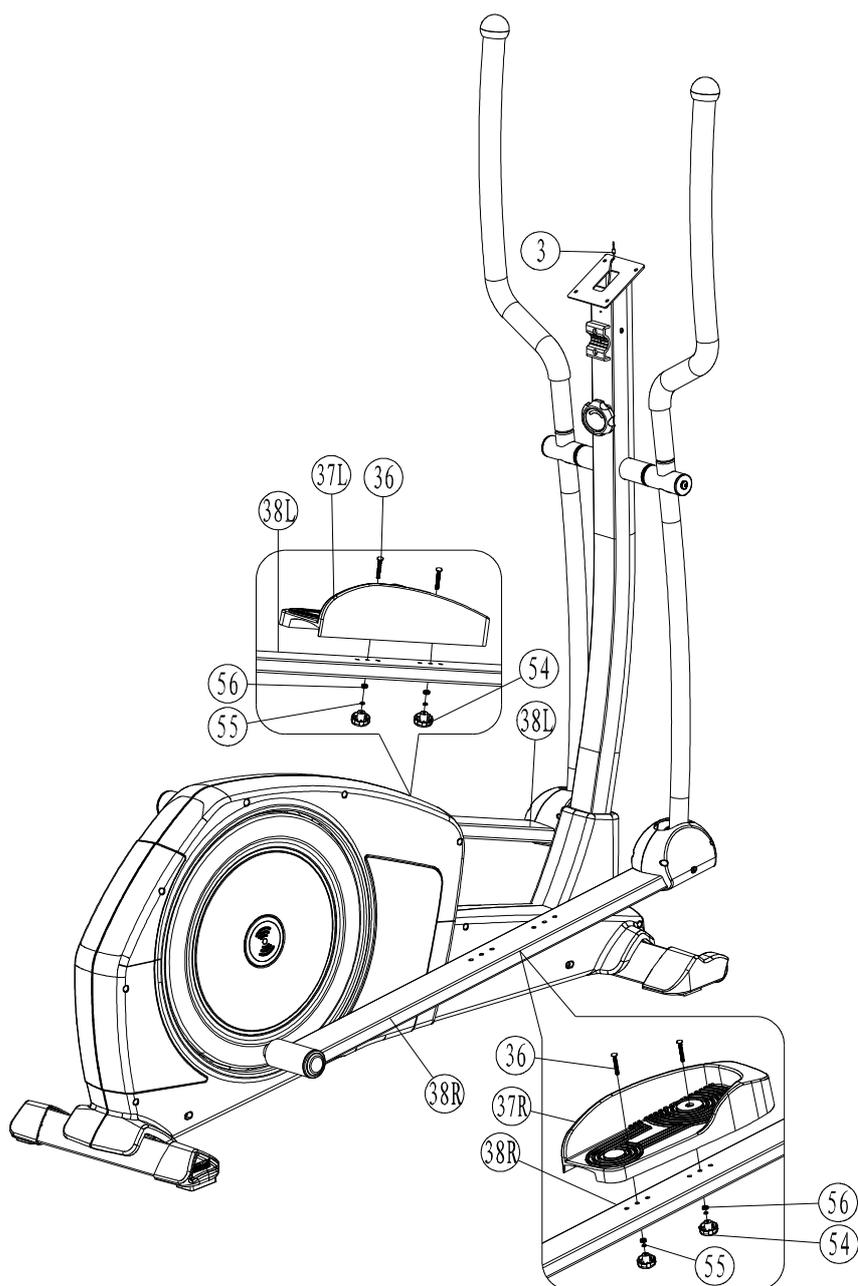


Nasad'te pedálové podpěry (38L a 38R) na hlavní rám (40) a upevněte Allen šrouby M8 (62), pružnými podložkami M8 (20) a plochými podložkami M8 (61) na každé straně. Pořádně utáhněte a poté nasad'te krytku (63).

Srovnejte k sobě pedálové podpěry (38L a 38R) a dolní část řidítek (23L a 23R) a spojte Allen šrouby M10 (34), plochými podložkami M10 (31) a maticí M10 (30). Šrouby utáhněte.

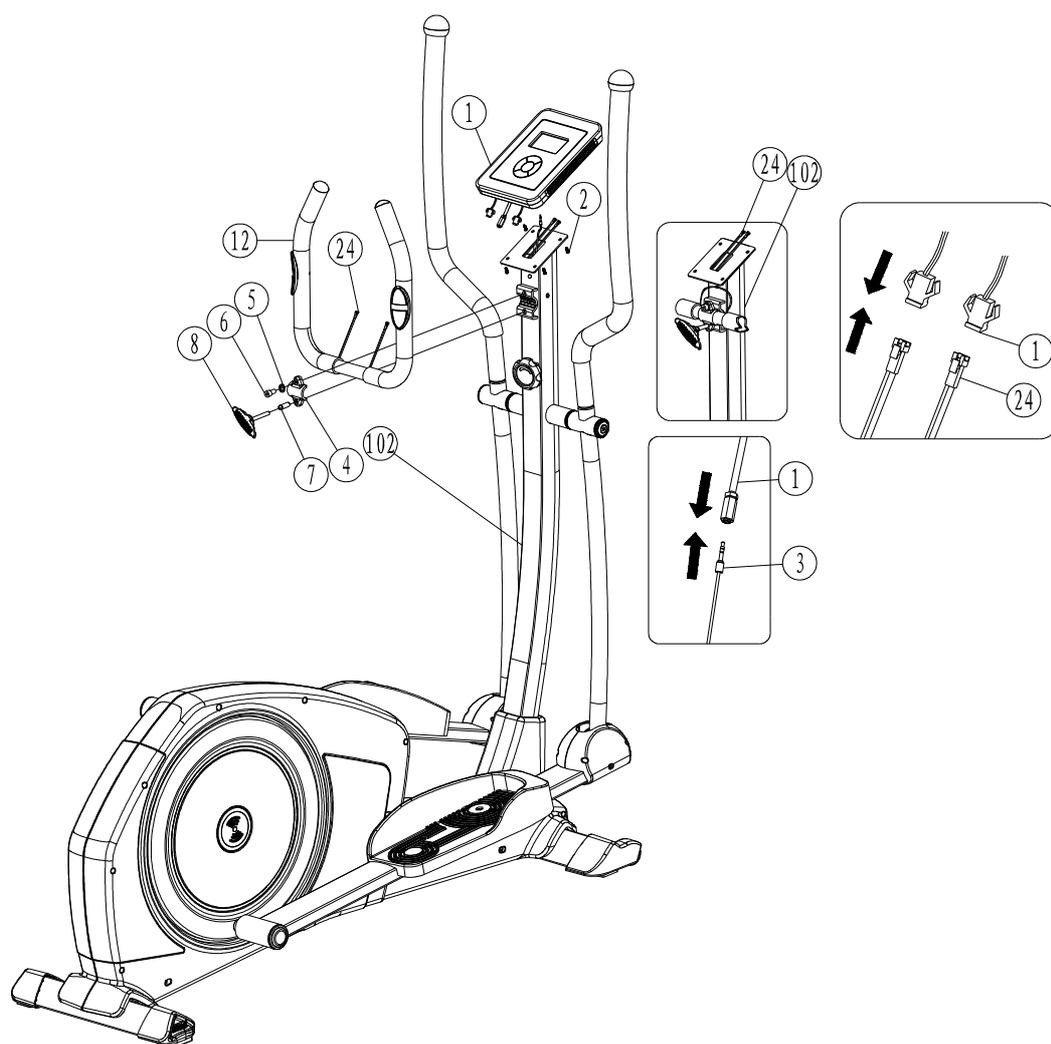
Spojte plastové krytky (29L a 29R) s pedálovými podpěrami (38L a 38R) pomocí samoutahovacích šroubů M4 (35) a kulatých šroubů M5 (28). Poté všechny šrouby řádně utáhněte.

KROK 6



Spojte pedály (37L a 37R) s pedálovými podpěrami (38L a 38R) použitím Carriage šroubů M6 (36), ploché podložky M6 (56), pružné podložky M6 (55) a kolíku M6 (54). Řádně utáhněte.

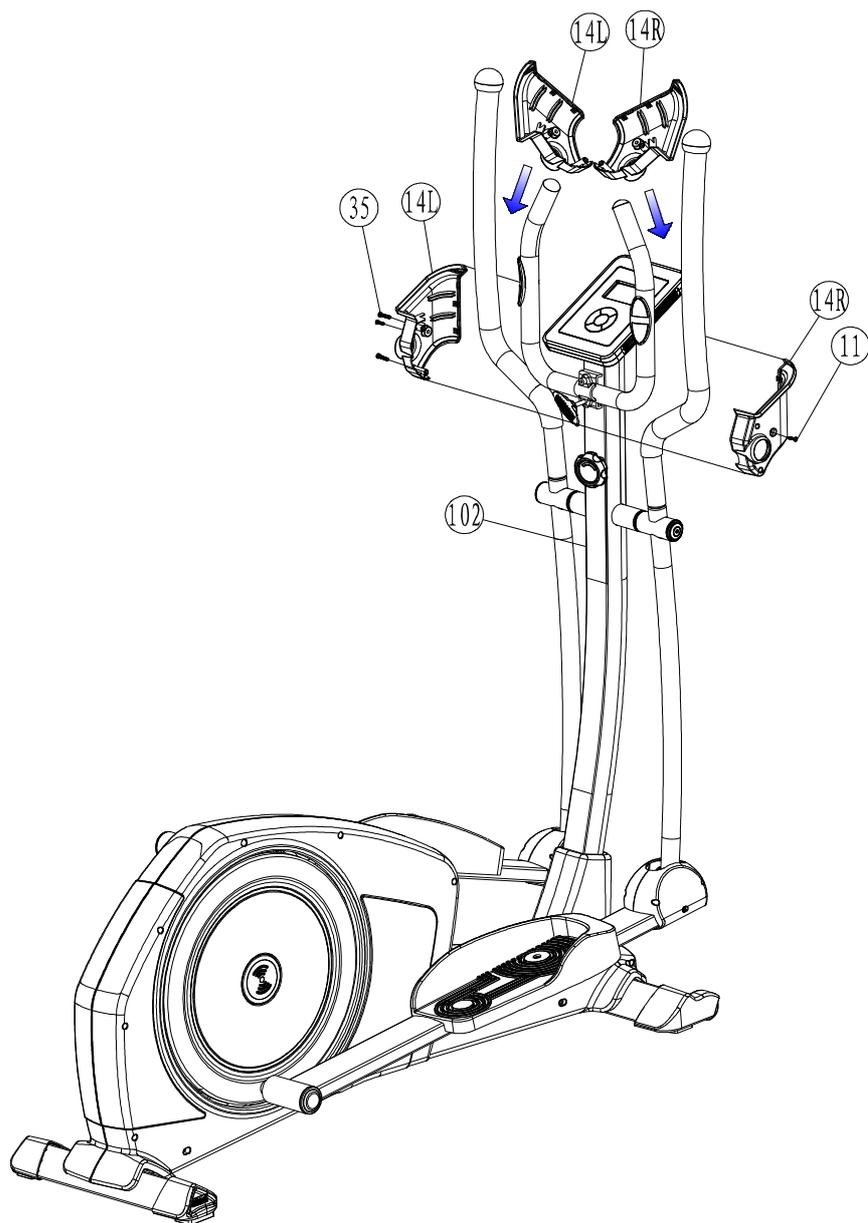
KROK 7



Řídítka (12) připevněte užitím kulatého šroubu M7 (6), pružné podložky (5), T-kolíku (8), trubkové rozpěry (7) a držáku řídítek (4). Poté protáhněte kabel k čidlům pro tepovou frekvenci (24) k řídítkům (12) skrz otvor v držáku řídítek (4) a umístěte do vzpřímené pozice na horní část stojanu řídítek (105).

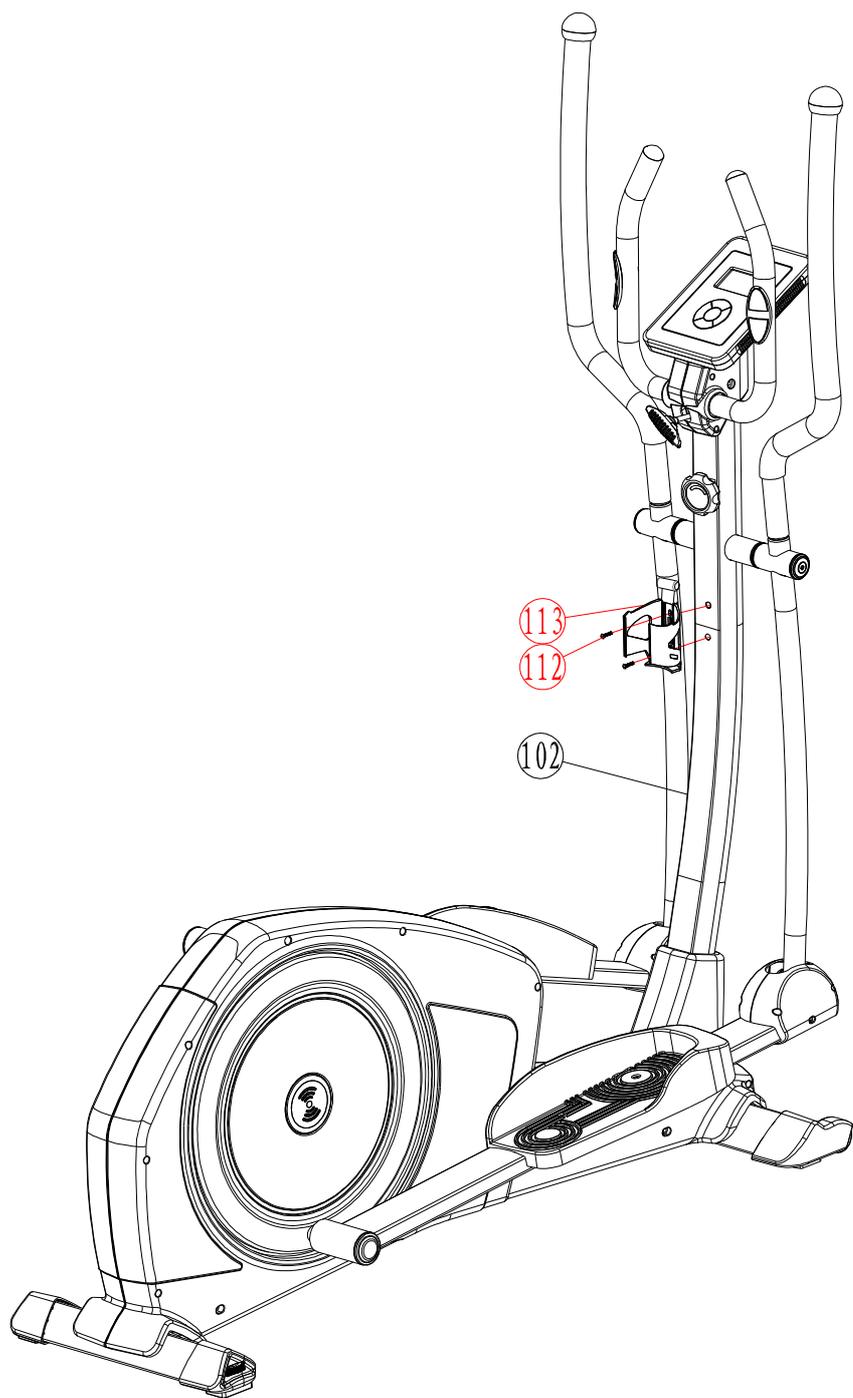
Odstraňte 4 předmontované šrouby (2) ze zadní strany počítače (1) a spojte horní počítačový kabel (3) a kabel k čidlům pro tepovou frekvenci (24) s počítačem (1). Nasad'te počítač na držák a připevněte 4 -mi předtím odstraněnými šrouby.

KROK 8



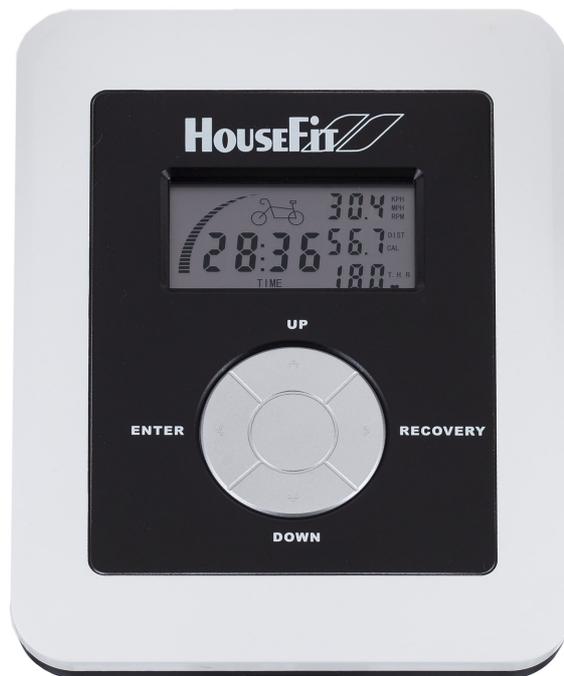
Nasuňte plastové krytky (14L a 14R) na řídítka (12) a upevněte M5 šrouby (11) a samoutahovacími šrouby M4 (35).

KROK 9



Připevněte plastový držák na láhev (113) na stojan řídítek (102) za použití M5 šroubů (112).

6. Instrukce pro ovládání počítače



JAK VYMĚNIT BATERII V POČÍTAČI

1. Oddělte kryt počítače a vyjměte dvě baterie AAA nebo UM-4 baterie a dejte nové baterie.
2. Ujistěte se, že jsou baterie dobře umístěny a také že dobře sedí.
3. Vraťte zpět kryt baterií.
4. Baterie Vám v počítači vydrží cca 1 rok používání.
5. Jestliže jsou hodnoty na displeji špatně čitelné, je vhodné baterie vyměnit.
6. Vyjmutí baterií zapříčiníte smazání všech hodnot historie počítače.

FUNKCE KLÁVES

RECOVERY: Stiskem klávesy začne detekce tepové frekvence při cvičení.

ENTER:

1. Stiskem klávesy nastavíte hodnoty:
 - a. NORMAL-ČAS- VZDÁLENOST-KALORIE- T.H.R.
2. Stiskem klávesy potvrdíte Vámi zvolenou volbu.
3. Stiskem a držením po dobu 3 sekund resetujete všechny hodnoty na 0

UP (NAHORU) Zvyšujete jednotlivé nastavení hodnot:

- NORMAL-ČAS- VZDÁLENOST-KALORIE- T.H.R.

DOWN (DOLŮ) Snižujete jednotlivé nastavení hodnot

- NORMAL-ČAS- VZDÁLENOST-KALORIE- T.H.R.

RESET Stiskem klávesy resetujete nastavené hodnoty na 0

FUNKCE A OPERACE S POČÍTAČEM

AUTO ON/OFF

Počítač se automaticky přepne do úsporného režimu, jestliže necvičíte déle jak 4 minuty. Při opětovném cvičení se automaticky sám zapne.

ČAS (TIME):

Stiskem tlačítka ENTER a poté TIME (čas) nastavíte hodnoty pro cvičení směrem nahoru či dolů (UP nebo DOWN)

Počítání nahoru:

Bez samotného nastavení bude počítač měřit v rozmezí 00:00-99:59.

Odpočítávání:

Lze nastavit v rozmezí až 01:00-99:00, a poté začne samotné odpočítávání. Jakmile dosáhnete hodnoty 0, počítač automaticky pípne.

RYCHLOST (SPEED):

Počítač zobrazuje hodnotu rychlosti v KM/H nebo mílích. Počítač zobrazuje v hodnotách od 0.00-99.9 km nebo mil/ hodin.

RPM:

Počítač zobrazí počet otáček za minutu během cvičení. Hodnoty jsou zobrazovány od 15-999.

VZDÁLENOST (DISTANCE):

Stiskem tlačítka ENTER a poté DISTANCE (vzdálenost) nastavíte hodnoty pro cvičení směrem nahoru či dolů (UP nebo DOWN).

Počítání nahoru:

Bez samotného nastavení bude počítač měřit v rozmezí 0,1-999,9 km nebo mílí.

Odpočítávání:

Lze nastavit v rozmezí až 1-999.9 km/h, a poté začne samotné odpočítávání. Jakmile dosáhnete hodnoty 0, počítač automaticky pípne.

KALORIE (CALORIES):

Stiskem tlačítka ENTER a poté KALORIE (calories) nastavíte hodnoty pro cvičení směrem nahoru či dolů (UP nebo DOWN).

Počítání nahoru:

Bez samotného nastavení bude počítač měřit v rozmezí 0,1-999,9.

Odpočítávání:

Lze nastavit v rozmezí až 1-999.9, a poté začne samotné odpočítávání. Jakmile dosáhnete hodnoty 0, počítač automaticky pípne.

TEPOVÁ FREKVENCE (CÍLOVÁ HODNOTA TEPOVÉ FREKVENCE):

Stiskem tlačítka ENTER a poté T.H.R (cílová tepová frekvence) nastavíte hodnoty pro cvičení směrem nahoru či dolů (UP nebo DOWN)

Nastavení limitu tepové frekvence:

Nastavte limit pro tepovou frekvenci mezi 60 až 220, počítač Vám poté zobrazí hodnoty Vaší tepové frekvence. Jakmile dosáhnete požadovaných hodnot, počítač začne blikat dokud se Vaše hodnoty tepové frekvence nesníží pod požadovanou hodnotu.

Dlaně je nutné mít položené na obou kontaktních podložkách rukou a až poté začne samotné měření počtu úderů srdce za minutu (BPM) na LCD displeji.

POZNÁMKA:

Jestliže počítač nezaregistruje žádnou aktivitu po dobu 16 sekund, displeji bude indikovat písmeno „P.“ To znamená, že je počítač v klidovém režimu, jednoduše můžete stisknout tlačítko pro opětovně měření tepové frekvence.

RECOVERY:

Jakmile docvičíte, je možné zjistit Váš RECOVERY puls. Stiskněte tlačítko pro začátek měření Vašeho RECOVERY a položte obě dlaně na kontaktní podložky na řídicích. Počítač zobrazí na displeji aktuální hodnoty. Tato funkce umožňuje zobrazení Vaší RECOVERY, kdy měření je od 1.0 do 6.0, kdy 1.0 představuje hodnotu nejlepší a 6.0 nejhorší. Samotný přepočtení je o 0.1.

UPOZORNĚNÍ:

Teplota pro cvičení musí být mezi 0-50 stupni Celsia.

Teplota pro skladování stroje musí být mezi -10 až +60 stupni Celsia.