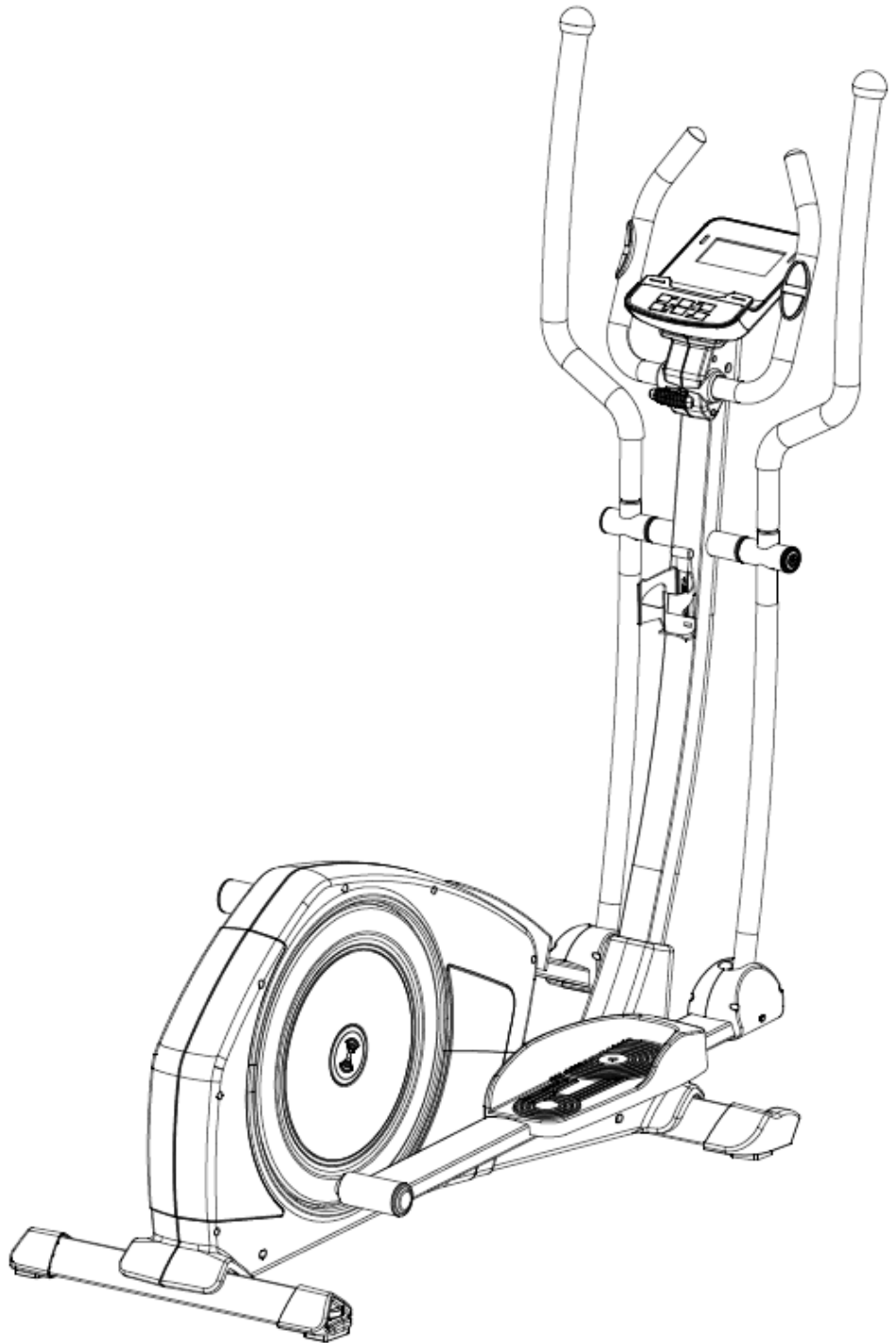


**HOUSEFIT**

**UŽIVATELSKÝ NÁVOD**

**MOTIO 70 HB-82032ELM**



**BUĎTE ZDRAVÍ, BUĎTE FIT!**

Draží 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

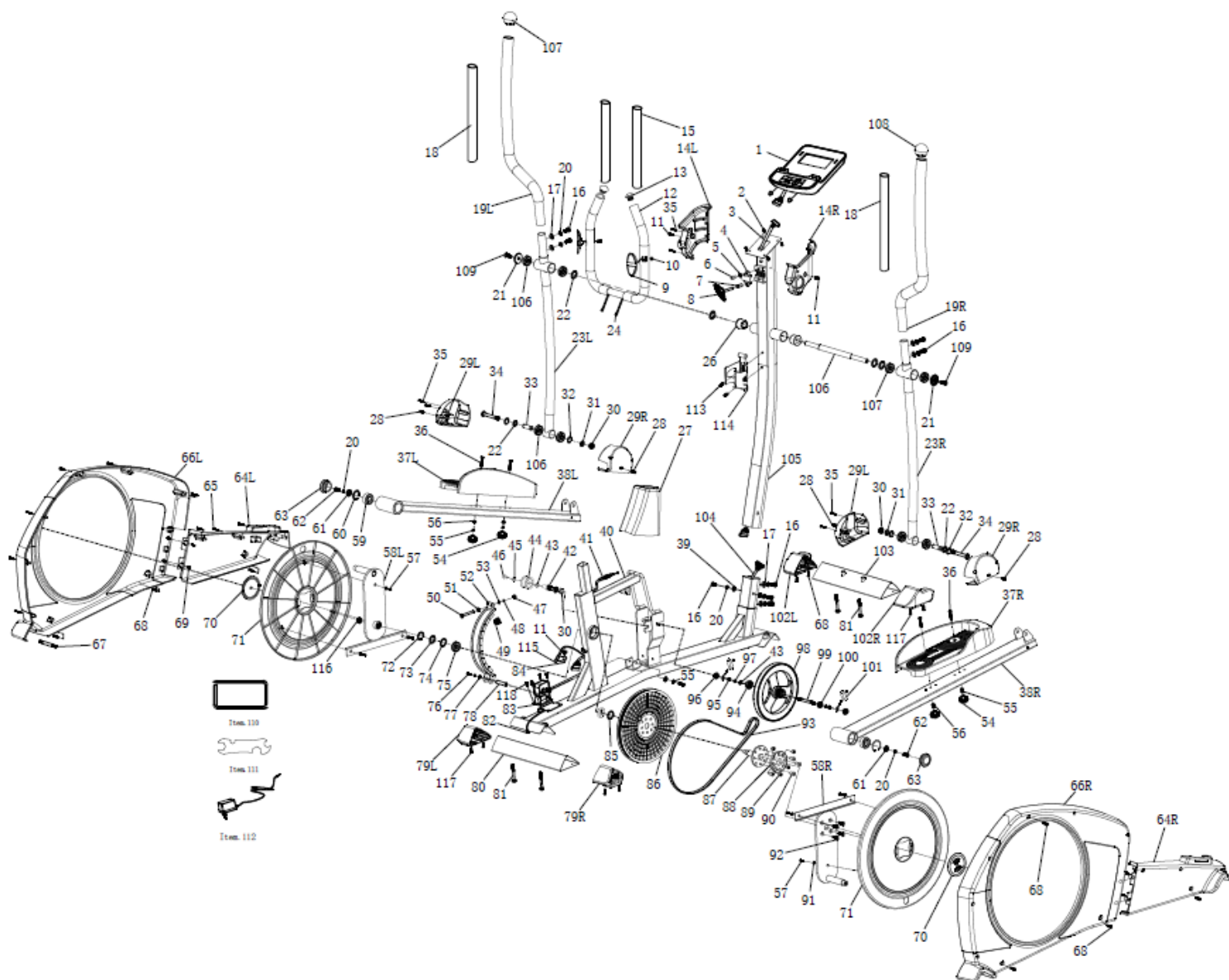
**Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.**

- 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 řídítek	1
5	Pružná podložka	1
6	Kulatý šroub M7	1
7	Trubková rozpěra	1
8	T- kolík	1
9	Čidlo pro tepovou frekvenci na řidítkách	2
10	Samozatahovací šroub	2
11	Šroub M5	3
12	Řidítka	1
13	Krytka řídítek	2
14L	Plastová krytka (levá)	1
14R	Plastová krytka (pravá)	1
15	Pěna na řidítka	2
16	Allen šroub M8	8
17	Zahnutá podložka	6
18	Pěna horní části řídítek	2
19L	Horní část řídítek (levá)	1
19R	Horní část řídítek (pravá)	1
20	Pružná podložka	10
21	Kovová podložka	2
22	Vlnitá podložka	4
23L	Dolní část řídítek (levá)	1
23R	Dolní část řídítek (pravá)	1
24	Kabel k čidlům pro tepovou frekvenci	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	DC Line	1
83	Motor	1
84	Senzorová linie	1
85	Podložka	1
86	Pásové kolo	1
87	Pedálová osa	1
88	Plastová krytka	1
89	Trubková rozpěra	4
90	Kulatý šroub M8	4
91	Podložka	6
92	Šroub M8	4
93	Pás	1
94	Ložisko	1
95	Šestihranný šroub M10	2
96	Krytka matice M10	2
97	Podložka ve tvaru C	2
98	Setrvačnick	1
99	Osa pro setrvačnick	1
100	Ložisko	1
101	Sada pro nastavení pásu	2 sady
102L	Přední koncová krytka (levá)	1
102R	Přední koncová krytka (pravá)	1
103	Přední stabilizátor	1
104	Spodní kabel k počítači	1
105	Stojan řidítek	1
106	Rotační tyč	1
107	Ložisko	8
108	Krytka horní části řidítek	2
109	Šroub M8	2
110	Allen klíč	2
111	Kombinační klíč	1
112	Adaptér	1
113	Šroub M5	2
114	Plastový držák na láhev	1
115	Kabel senzorů	1
116	Matice	1
117	Šroub M5x15mm	10
118	Šroub M5x12mm	4

#### 4. Instrukce pro sestavení stroje

##### PŘED KROKEM 1



Mazací tuk.



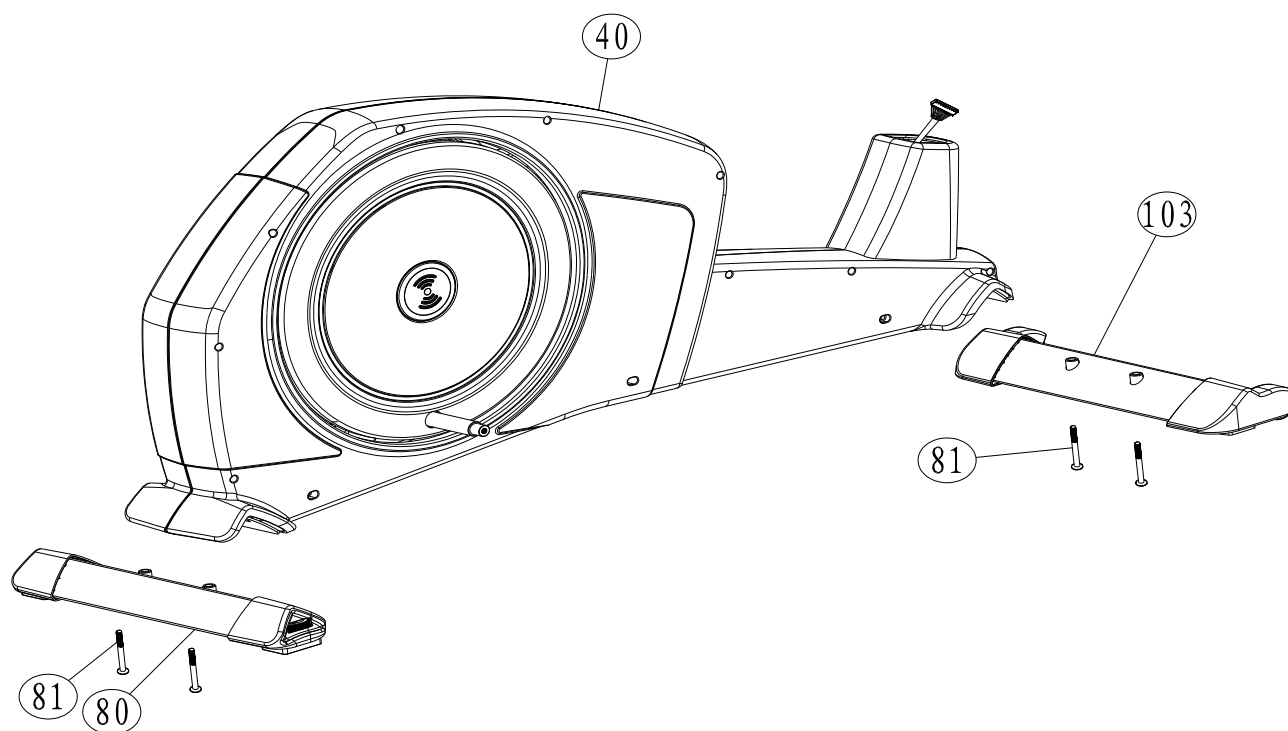
Mazacím tukem namažte celý povrch – viz. obrázek



Závity spojovacího materiálu taktéž namažte přiloženým mazacím tukem.



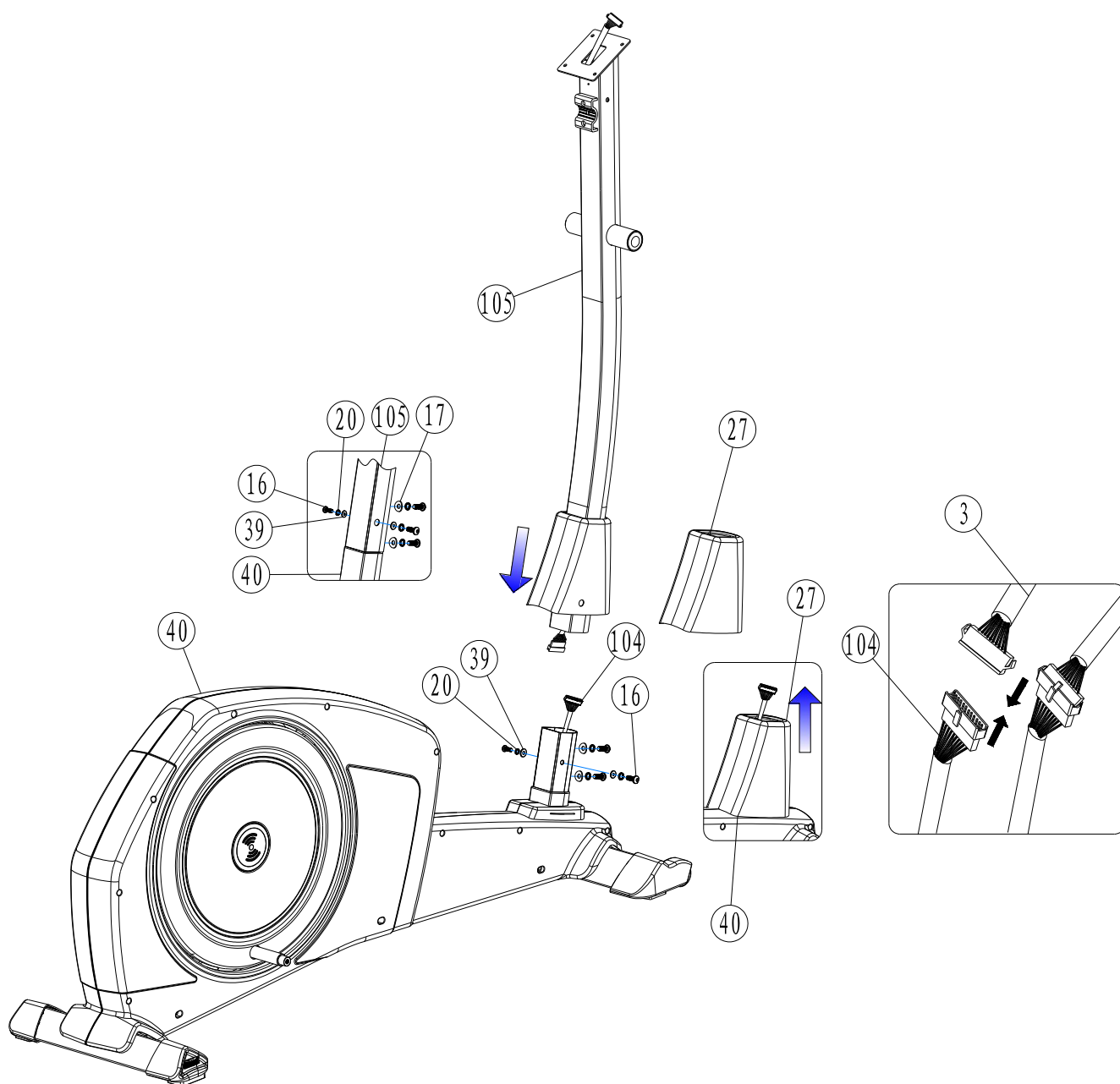
## KROK 1



Připevněte přední stabilizátor (103) na hlavní rám (40) pomocí Allen šroubů M8 (81).

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

## KROK 2

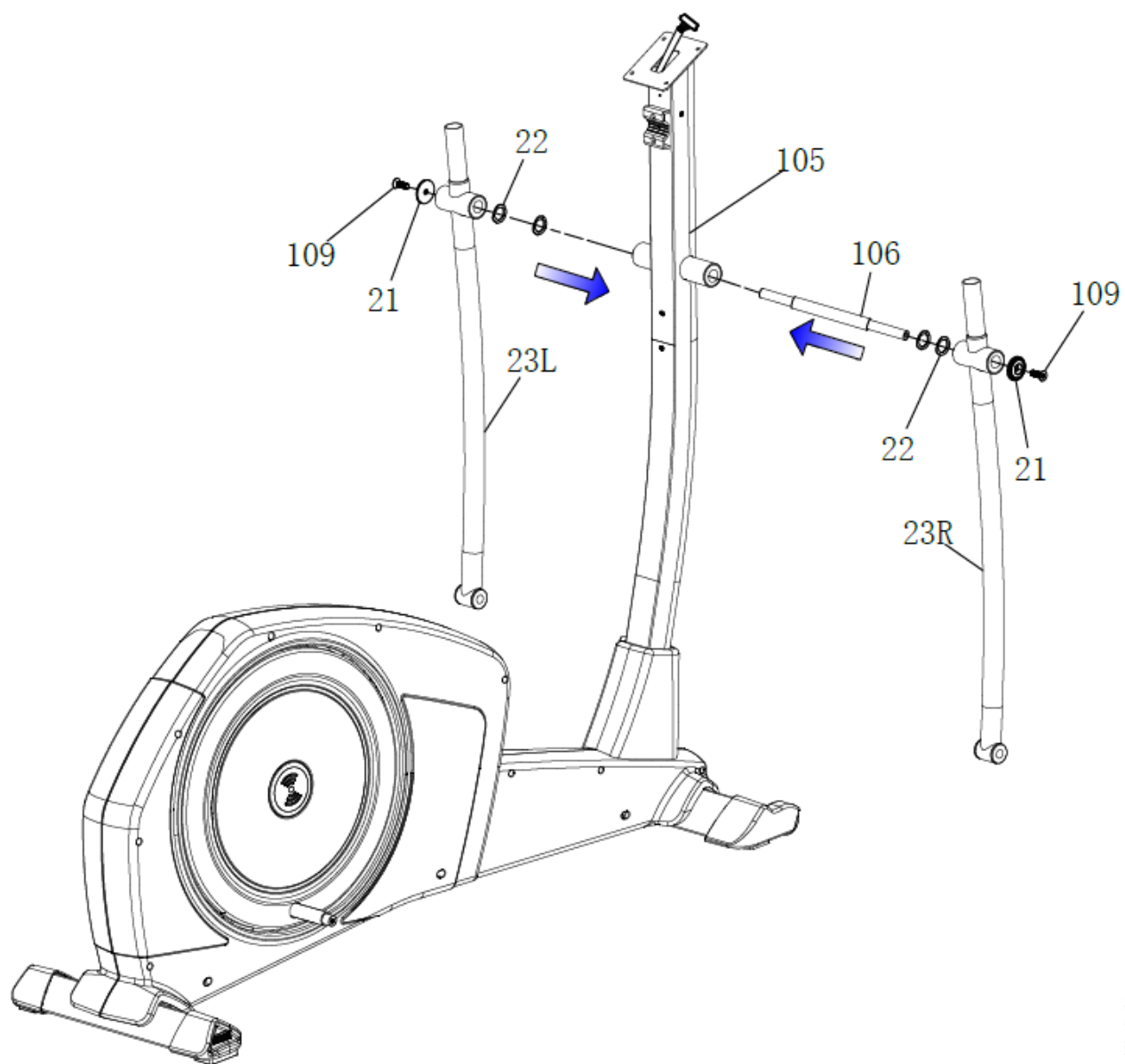


Opatrně nadzvedávejte stojan řídítek (105) dokud nebude ve vertikální poloze a natáhněte na něj přední plastovou krytku (27).

Spojte horní počítačový kabel (3) s dolním počítačovým kabelem (104). Před nasunutím stojanu řídítek namažte hlavní rám vazelínou.

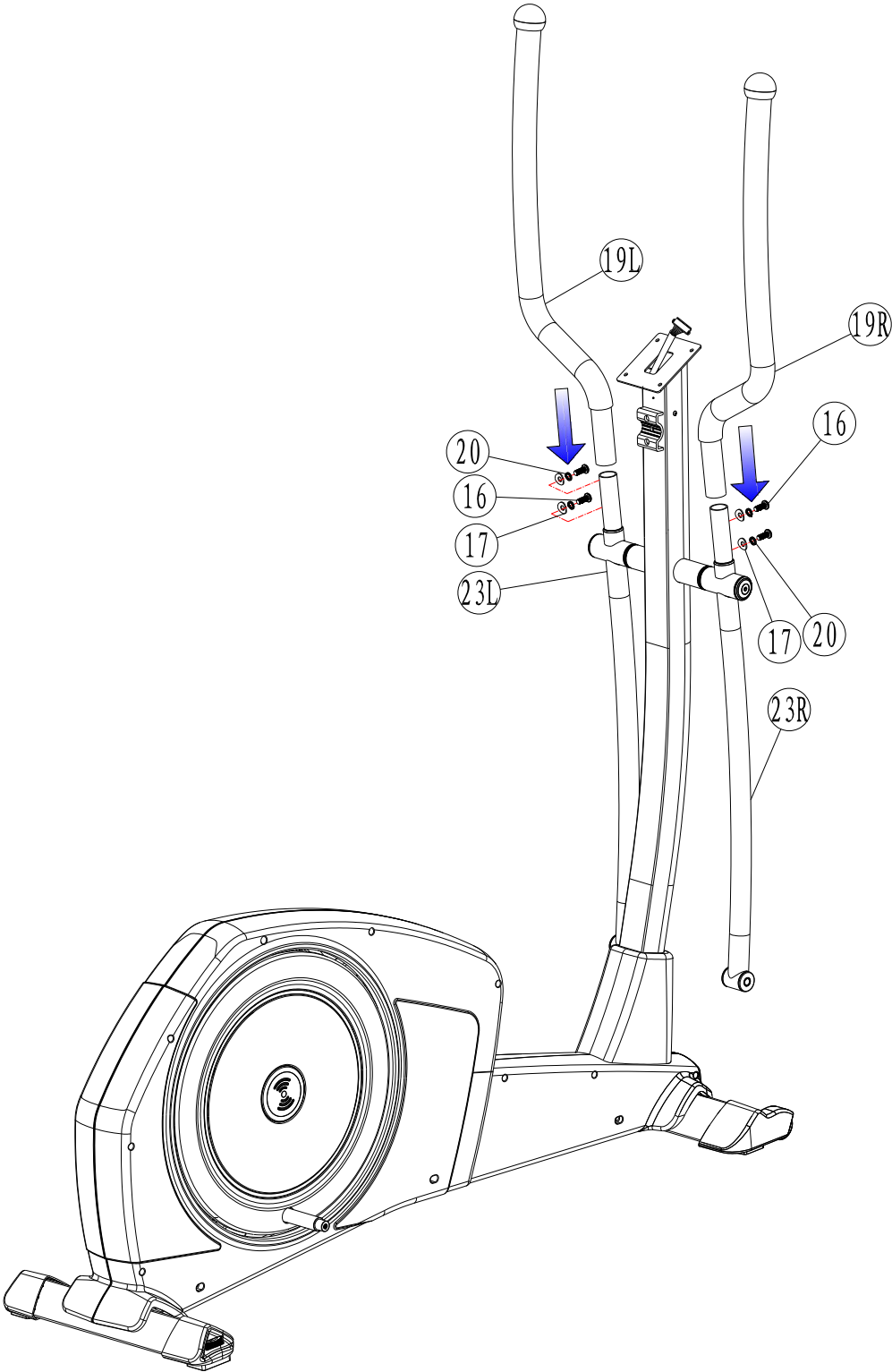
Připevněte stojan řídítek (105) s hlavním rámem (40) Allen šrouby M8 (16), pružnými podložkami (20), zahnutými podložkami (17) a plochými podložkami (39). Šrouby neutahujte, dokud nesplníte ke Krok 3!

### KROK 3



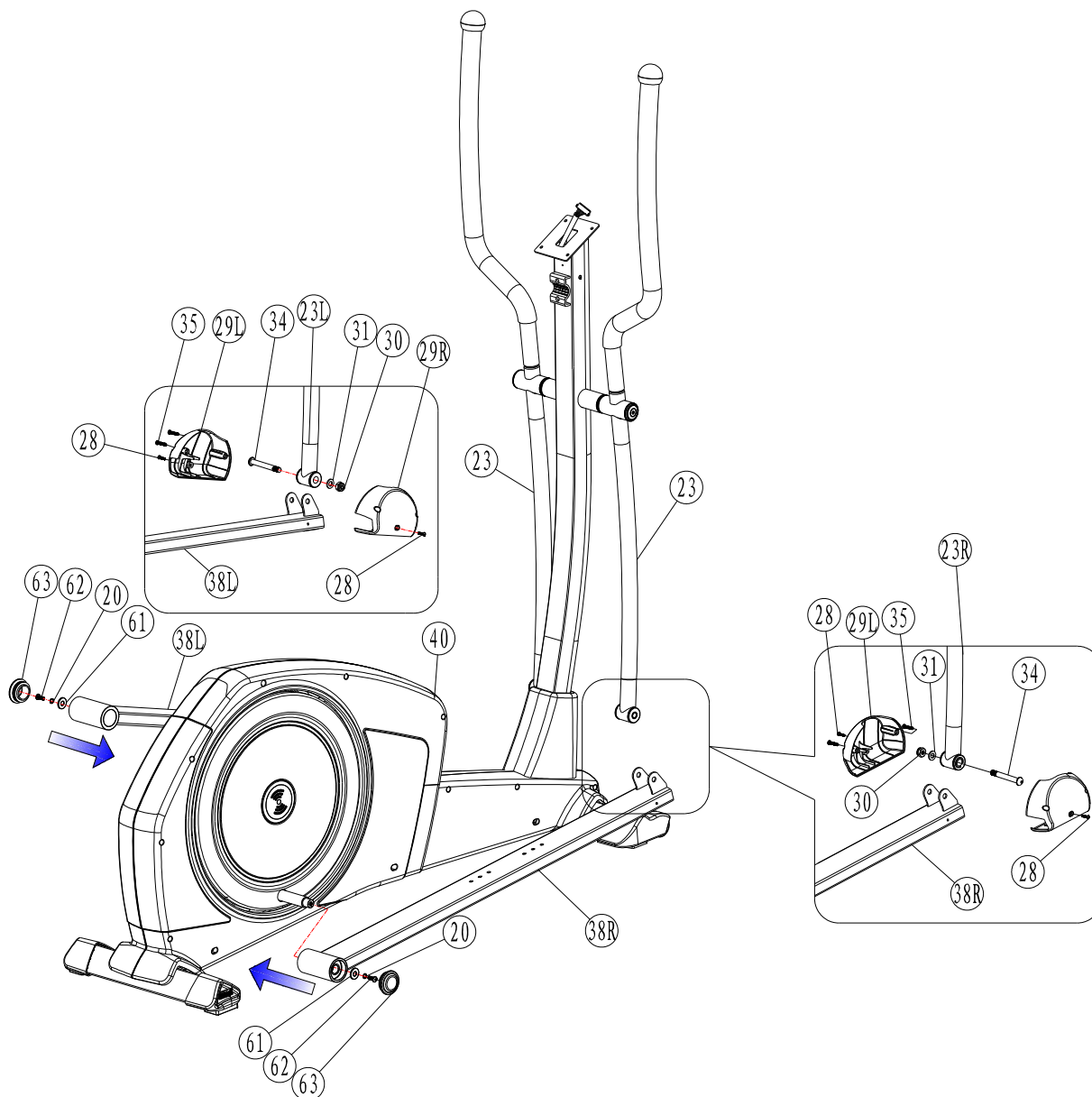
Umístěte rotační tyč (106) na stojan řídítek (105). Nasuňte dolní části řídítek (23L a 23R) na rotační tyč (106) a připevněte pomocí vlnité podložky (22), kovové podložky (21) a Allen šroubů M8 (109) na každé straně.

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

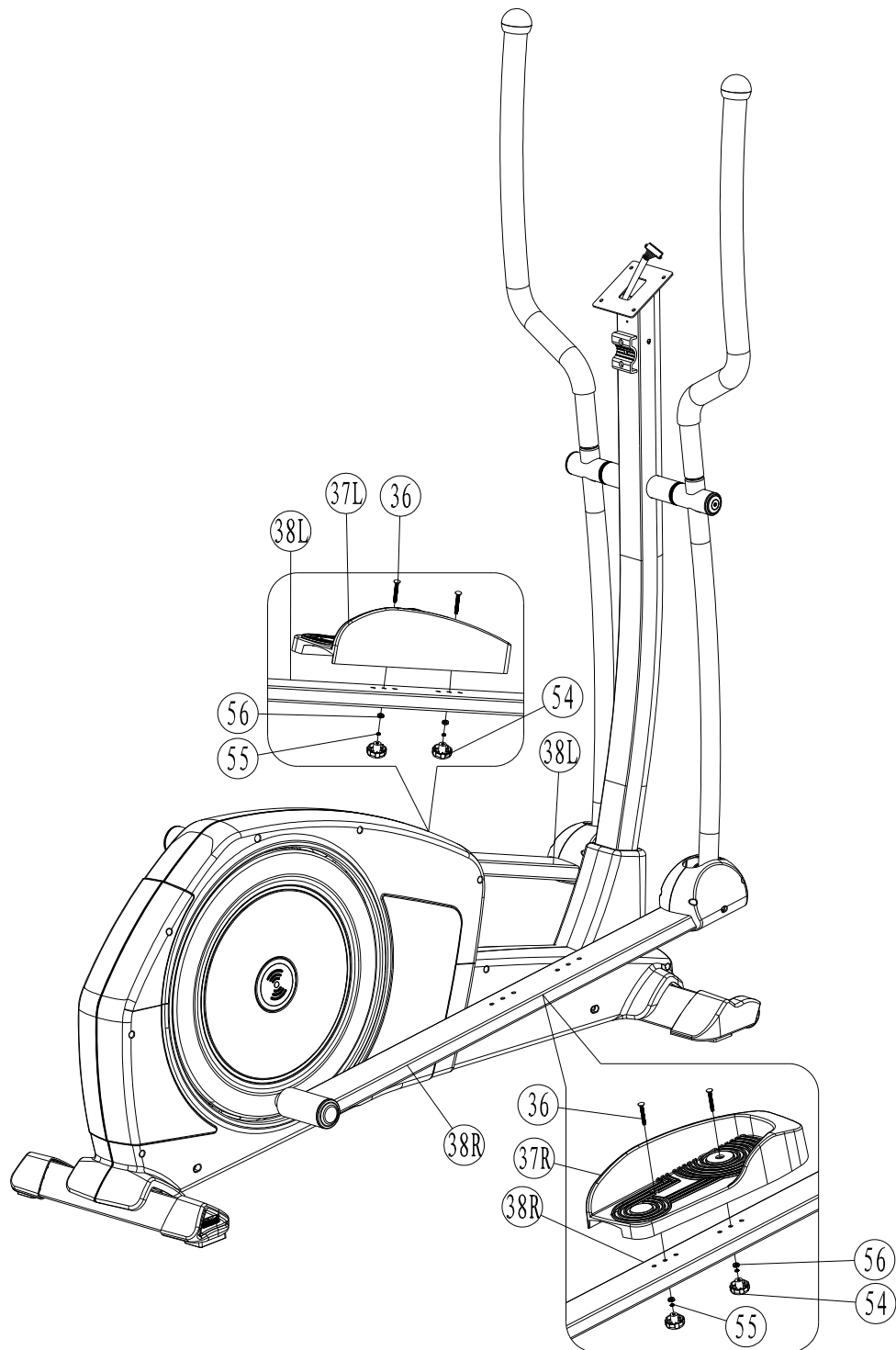


Nasadte pedálové podpěry (38L a 38R) na hlavní rám (40) a upevněte Allen šrouby M8 (62), pružnými podložkami M8 (20) a plochými podložkami M8 (61) na každé straně. Pořádně utáhněte a poté nasadte krytku (63).

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

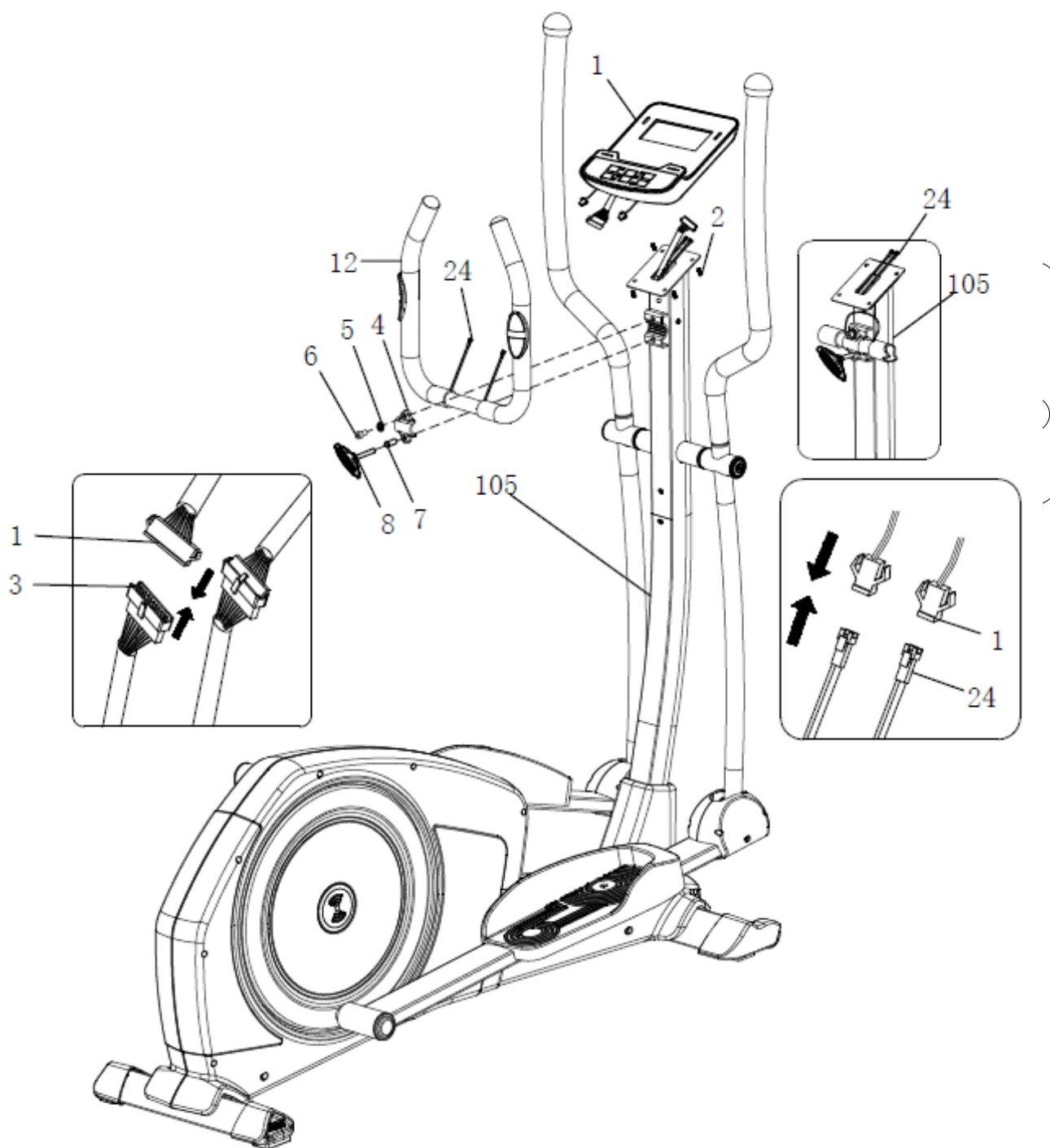
Spojte plastové krytky (29L a 29R) s pedálovými podpěrami (38L a 38R) pomocí samoutahovacích šroubů M4 (35) a kulatých šroubů M5 (28). Poté všechny šrouby řádně utáhněte.

#### 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.

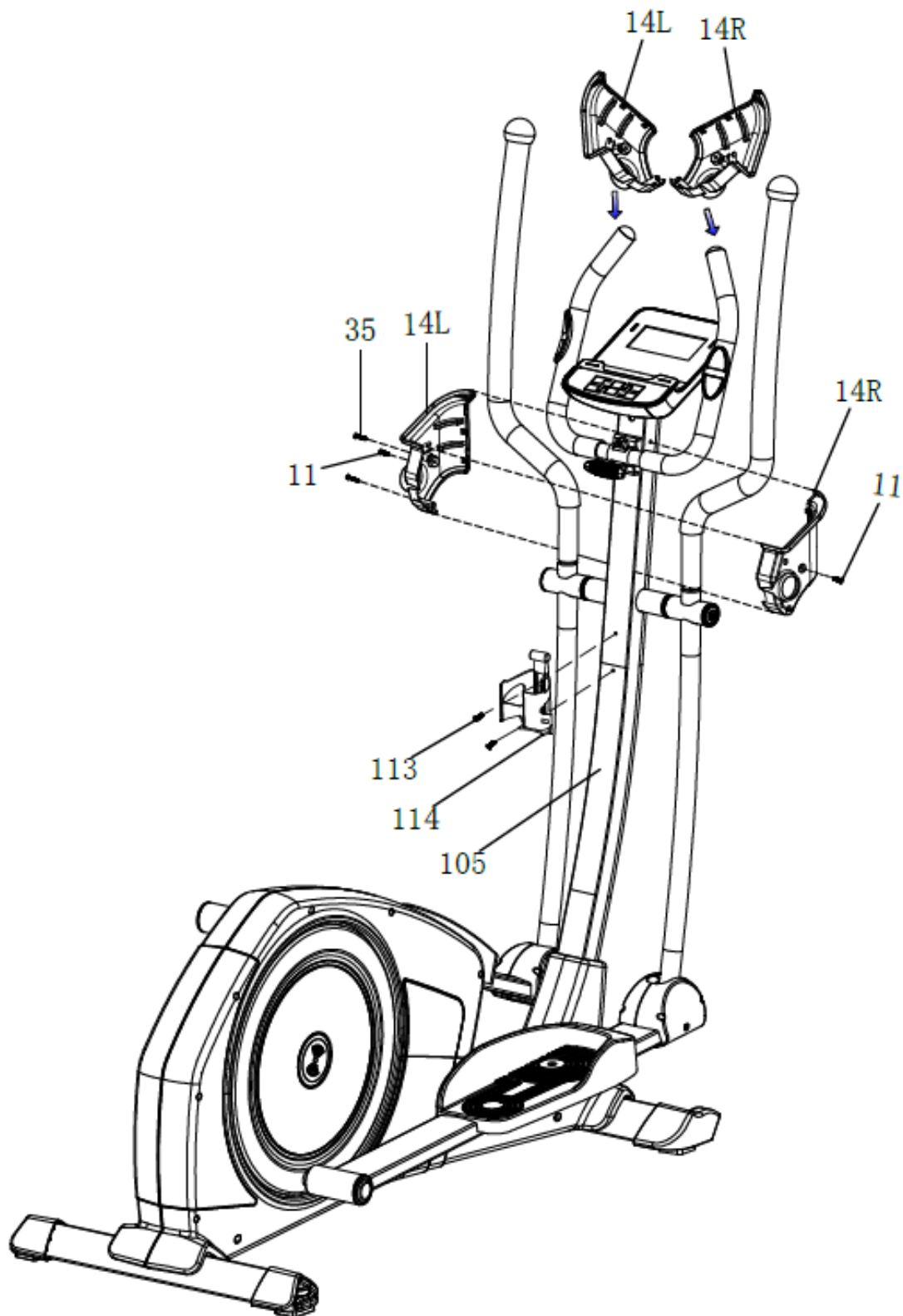
#### KROK 7



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). Nasaďte počítač na držák a připevněte 4 -mi předtím odstraněnými šrouby.

#### KROK 8

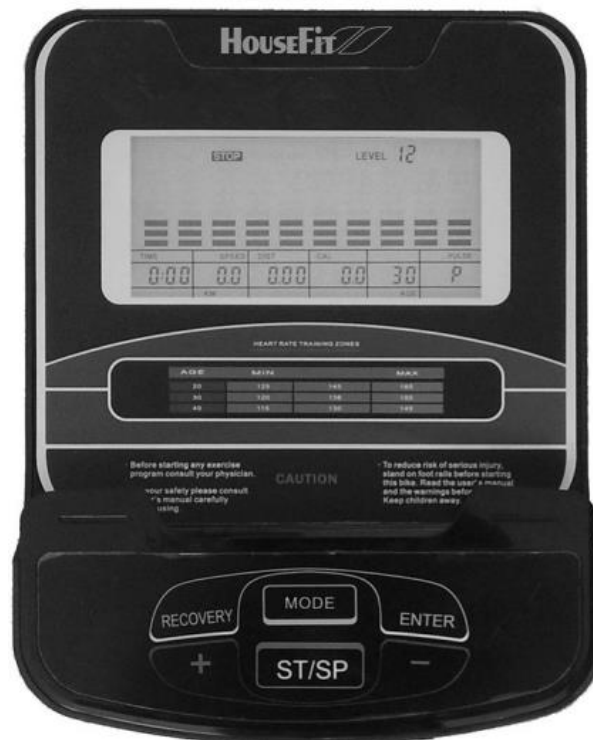




Připevněte plastový držák na láhev (114) na stojan řídicíků (105) za použití M5 šroubů (113).

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

## 5. Instrukce pro ovládání počítače



## Tlačítka

**START/STOP(ST/SP):** 1. Spustí/zastaví cvičení.

2. Spustí měření tělesného tuku.

3. Dlouhým stiskem po dobu 3 vteřin resetujete naměřené hodnoty

**DOWN:** Snižuje hodnoty pro nastavení: času - TIME, vzdálenosti - DISTANCE, atd. Během cvičení snižuje hodnotu zátěže.

**UP :** Zvyšuje hodnoty pro nastavení: času - TIME, vzdálenosti - DISTANCE, atd. Během cvičení zvyšuje hodnotu zátěže.

**MODE(ENTER):** 1. Potvrzení hodnot

2. Stiskem přepíná mezi RPM (otáčky za minutu) na SPEED (rychlost), ODO (celkový počet kroků), DIST (vzdálenost), WATT (výkon) a kalorie během cvičení

**TEST(PULSE - RECOVERY):** Stiskněte tlačítko Recovery pro spuštění testu obnovy srdečního pulsu. Držte pevně obě dlaně na madlech a počítač začne odpočítávat 60 vteřin, zatímco měří váš puls. Po skončení odpočtu se zobrazí vaše fitness skóre 1-6. F1 znamená nejlepší výsledek, F6 znamená nejhorší

**MODE** Stiskněte při přepnutí displeje mezi RPM otáčkami na Rychlost, ODO na vzdálenost, WATT na kalorie během tréninku

**RESET (pokud je na počítači):** Slouží k vymazání aktuálních hodnot při nastavení. Dlouhým stiskem po dobu 3 vteřin se všechny hodnoty vynulují.

**BODY FAT (pokud je na počítači):** Stiskem spustíte BODY FAT program.

## Výběr cvičení

Po spuštění počítače použijte UP a DOWN tlačítka pro výběr programu a poté stiskněte ENTER pro potvrzení.

### Nastavení parametrů cvičení

Po výběru programu, můžete upravit parametry daného programu dle vašich požadavků.

### Parametry cvičení:

**Čas - TIME / Vzdálenost - DISTANCE / Kalorie - CALORIES / Věk - AGE**

**Poznámka:** U některých programů nelze nastavit všechny parametry.

Po výběru programu a stisknutí ENTER, začne blikat "Time"-čas. Stiskem UP nebo DOWN KEY nastavíte požadovanou hodnotu času. Stiskem ENTER nastavení hodnot uložíte. Začne blikat další parametr. Pomocí UP a DOWN tlačítek nastavte všechny parametry, které nastavit lze. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

## Funkce programů

### Manual (P1)

Vyberte "**Manual**" pomocí UP a DOWN a poté stiskněte ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

**Poznámka:** Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.

## Přednastavené programy (P2-P7)

Počítač nabízí 6 přednastavených programů.

Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Jeden z přednastavených programů vyberte pomocí tlačítek UP a DOWN a poté stiskněte ENTER pro potvrzení výběru. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

**Poznámka: Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.**

## **Program měření tělesného tuku BODY FAT (P8)**

### **Nastavení hodnot pro program Body Fat**

Vyberte "**BODY FAT Program**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. Začne blikat "Male - muž" nastavte pohlaví pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER pro uložení pohlaví pokračování v nastavení.

"175" přednastavená výška začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte výšku a potvrďte stiskem ENTER pro uložení výšky a pokračování v nastavení.

"75" přednastavená váha začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte váhu a potvrďte stiskem ENTER pro uložení váhy a pokračování v nastavení.

"30" přednastavený věk začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN upravte věk a potvrďte stiskem ENTER pro uložení.

**Stiskněte START/STOP pro zahájení měření a položte obě dlaně na senzory pulsu na madlech.**

Po 15 vteřinách se na displeji zobrazí % tuku v těle, BMR, BMI & BODY TYPE (tělesný typ).

**Poznámka:** Tělesné typy:

Máme 9 tělesných typů dle vypočítaných % tuku v těle.

Typ 1 je 5% až 9%. Typ 2 je 10% až 14%. Typ 3 je 15% až 19%. Typ 4 je 20% až 24%. Typ 5 je 25% až 29%. Typ 6 je 30% až 34%. Typ 7 je 35% až 39%. Typ 8 je 40% až 44%. Typ 9 je 45% až 50%.

BMR: Basal Metabolism Ratio – Bazální metabolická hodnota

BMI: Body Mass Index

## **Program s cílem srdečního pulsu (P9)**

### **Nastavení parametrů programu TARGET H.R**

Vyberte "**TARGET H.R**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

**Poznámka: Pokud bude puls ( $\pm 5$ ) nad nebo pod nastavenou hranicí, počítač automaticky upraví zátěž. Každých 10 vteřin proběhne kontrola pulsu a zátěž se znovu sníží nebo zvýší, když to bude potřeba. Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.**

## Programy kontroly srdečního pulsu (P10-P12)

Počítač nabízí 3 programy, rozdělení dle maximální hodnoty pulsu:

60% Cílová hodnota = 60% dle výpočtu(220-věk)

75% Cílová hodnota = 75% dle výpočtu(220-věk)

85% Cílová hodnota = 85% dle výpočtu(220-věk)

**Nastavení parametrů pro HEART RATE CONTROL**

Vyberte jeden z programů "**Heart Rate Control Program**" pomocí tlačítek UP a DOWN a potvrďte stiskem ENTER. První parametr "Time"-čas začne blikat. Nastavte hodnotu času pomocí UP a DOWN. Stiskněte ENTER pro uložení hodnoty a pokračování na další parametr. Nastavte všechny parametry a poté stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

**Poznámka: Pokud bude puls ( $\pm 5$ ) nad nebo pod nastavenou hranicí, počítač automaticky upraví zátěž. Každých 10 vteřin proběhne kontrola pulsu a zátěž se znovu sníží nebo zvýší, když to bude potřeba. Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí. Stiskem START trénink znovu spustíte a poběží, dokud další parametr nedosáhne 0.**

### Uživatelský program (P13)

Umožňuje uživateli nastavit svůj vlastní program.

**Nastavení parametrů uživatelského programu**

Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte uživatelský program a potvrďte stiskem ENTER. První parametr TIME-čas začne blikat, nastavte jej šipkami. Stiskněte ENTER pro uložení a nastavení dalšího parametru. Nastavte všechny požadované hodnoty. Poté začne blikat úroveň 1, nastavte ji šipkami a poté stiskněte ENTER (Nastavte dalších 10 úseků). Poté stiskněte START/STOP pro zahájení tréninku.

**Poznámka: Když jeden z parametrů dosáhne hodnoty 0, ozve se pípnutí a trénink se automaticky ukončí.**

### ZÁRUKA:

**Výrobce:**

**Housefit Sports Co., Ltd.**

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.,

Xindian Dist, New Taipei City 231,

Taiwan

[www.housefit.com](http://www.housefit.com)

**Dovozce:**

**FITNESS STORE s.r.o.**

Marešova 643/6198 00

Praha 9

Tel.: +420 581 201521

E-mail: [fitnestore@fitnestore.cz](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)