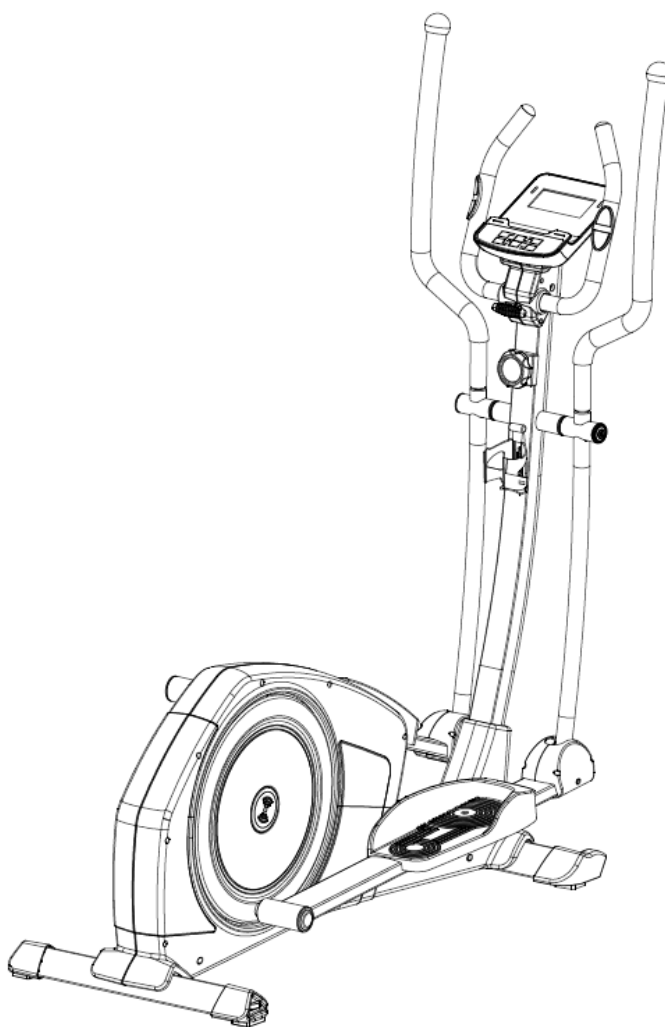


HOUSEFIT

Uživatelský návod

MOTIO 50

HB-82032EL



BUĎTE ZDRAVÍ, BUĎTE 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

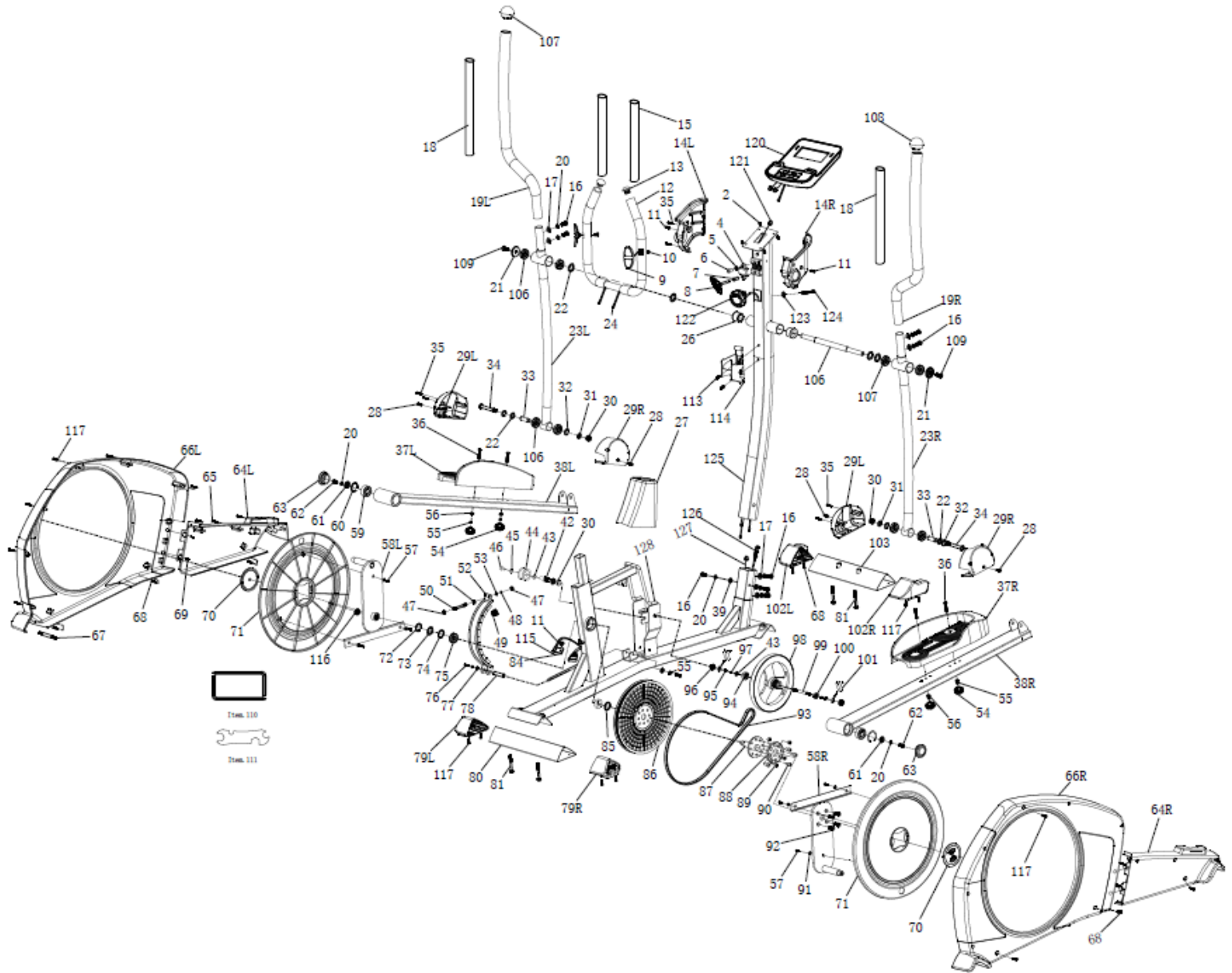
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- 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. Rozložený náčrt



3. Kusovník

| Číslo # | Popis | Ks |
|---------|---------------------------------------|-----------|
| 2 | <u>Screw M5</u> | <u>4</u> |
| 4 | <u>handlebar holder plate</u> | <u>1</u> |
| 5 | <u>Spring washer</u> | <u>1</u> |
| 6 | <u>Round head screw M7</u> | <u>1</u> |
| 7 | <u>Tube spacer</u> | <u>1</u> |
| 8 | <u>T shaped Knob</u> | <u>1</u> |
| 9 | <u>Hand pulse pad</u> | <u>2</u> |
| 10 | <u>Self tapping screw</u> | <u>2</u> |
| 11 | <u>Screw M5</u> | <u>3</u> |
| 12 | <u>Handlebar</u> | <u>1</u> |
| 13 | <u>Handlebar end cap</u> | <u>2</u> |
| 14L | <u>Computer plastic cover (Left)</u> | <u>1</u> |
| 14R | <u>Computer plastic cover (Right)</u> | <u>1</u> |
| 15 | <u>Handlebar foam</u> | <u>2</u> |
| 16 | <u>Allen head screw M8</u> | <u>8</u> |
| 17 | <u>Curved washer</u> | <u>6</u> |
| 18 | <u>Upper handlebar foam</u> | <u>2</u> |
| 19L | <u>Upper handlebar (Left)</u> | <u>1</u> |
| 19R | <u>Upper handlebar (Right)</u> | <u>1</u> |
| 20 | <u>Spring washer</u> | <u>10</u> |
| 21 | <u>Flat washer</u> | <u>2</u> |
| 22 | <u>Curved washer</u> | <u>6</u> |
| 23L | <u>Lower handlebar Left</u> | <u>1</u> |
| 23R | <u>Lower handlebar right</u> | <u>1</u> |
| 24 | <u>Hand pulse cable</u> | <u>2</u> |
| 26 | <u>Bushing</u> | <u>2</u> |
| 27 | <u>Front plastic cover</u> | <u>1</u> |
| 28 | <u>Round head screw M5</u> | <u>4</u> |

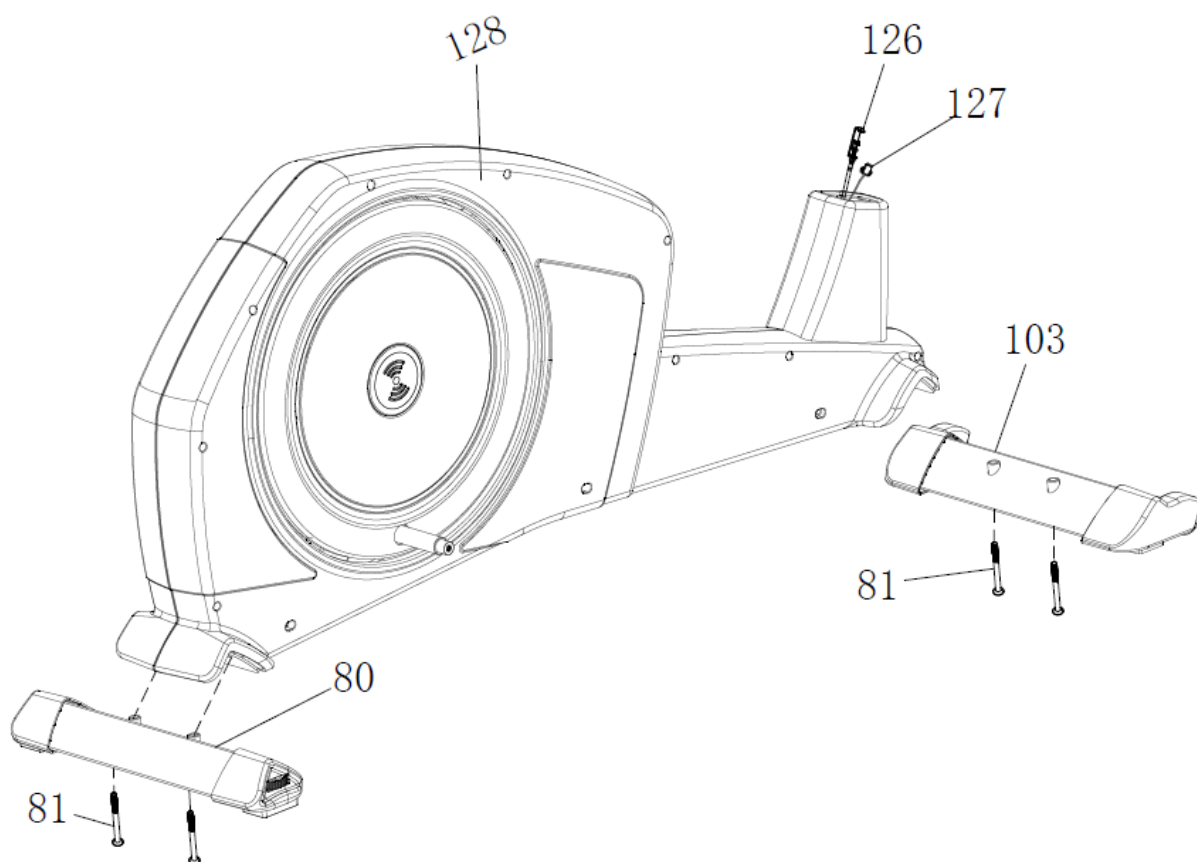
| | | |
|-----|--|---|
| 29L | Plastic cover for foot support bar (Left) | 2 |
| 29R | Plastic cover for foot support bar (Right) | 2 |
| 30 | Nut M10 | 3 |
| 31 | Flat washer | 3 |
| 32 | Plastic bushing | 4 |
| 33 | Tube spacer | 2 |
| 34 | Allen head screw M10 | 2 |
| 35 | Self tapping screw M4 | 6 |
| 36 | Carriage bolt M6 | 4 |
| 37L | Pedal (Left) | 1 |
| 37R | Pedal (Right) | 1 |
| 38L | Footplate support bar (Left) | 1 |
| 38R | Footplate support bar (Right) | 1 |
| 39 | Flat washer | 2 |
| 42 | Axle for Idler | 1 |
| 43 | Wave washer | 3 |
| 44 | Idler | 1 |
| 45 | Washer | 1 |
| 46 | Hex head screw M6 | 1 |
| 47 | Nut M6 | 2 |
| 48 | Washer | 1 |
| 49 | Tapered spring | 1 |
| 50 | Hex head screw M6 | 1 |
| 51 | Hex nut M6 | 1 |
| 52 | Magnet set | 1 |
| 53 | Plastic washer | 1 |
| 54 | Knob M6 | 4 |
| 55 | Spring washer | 6 |
| 56 | Washer | 4 |
| 57 | Self tapping screw M4 | 6 |
| 58L | Crank Left | 1 |
| 58R | Crank Right | 1 |
| 59 | Bearing | 2 |
| 60 | C shaped washer | 2 |

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| 61 | Washer | 2 |
| 62 | Allen head screw M8 | 2 |
| 63 | Tube end cap | 2 |
| 64L | Side front plastic cover (Left) | 1 |
| 64R | Side front plastic cover (Right) | 1 |
| 65 | Self tapping screw M4.5 | 8 |
| 66L | Chain cover (Left) | 1 |
| 66R | Chain cover (Right) | 1 |
| 67 | Connecting rod | 1 |
| 68 | Screw M5 | 6 |
| 69 | Self tapping screw M4 | 4 |
| 70 | Round cover | 2 |
| 71 | Small round cap | 2 |
| 72 | C shaped washer | 1 |
| 73 | Wave washer | 1 |
| 74 | Washer | 2 |
| 75 | Bearing | 2 |
| 76 | Hex head screw M6 | 2 |
| 77 | Washer | 2 |
| 78 | Axle | 1 |
| 79L | Rear end cap (Left) | 1 |
| 79R | Rear end cap (Right) | 1 |
| 80 | Rear Stabilizer | 1 |
| 81 | Allen head screw M8 | 4 |
| 84 | Sensor | 1 |
| 85 | Flat washer | 2 |
| 86 | Belt wheel | 1 |
| 87 | Pedal Axle | 1 |
| 88 | PVC pad | 1 |
| 89 | Tube | 4 |
| 90 | Screw M8 | 4 |
| 91 | Washer | 6 |
| 92 | Screw | 4 |
| 93 | Belt | 1 |

| | | |
|------|----------------------------|----|
| 94 | <u>Bearing</u> | 1 |
| 95 | <u>Hex nut</u> | 2 |
| 96 | <u>Flange Nut</u> | 2 |
| 97 | <u>C shape washer</u> | 2 |
| 98 | <u>Flywheel</u> | 1 |
| 99 | <u>Flywheel axle</u> | 1 |
| 100 | <u>Bearing</u> | 1 |
| 101 | <u>Belt adjustable set</u> | 2 |
| 102L | <u>Front end cap left</u> | 1 |
| 102R | <u>Front end cap right</u> | 1 |
| 103 | <u>Front Stabilizer</u> | 1 |
| 106 | <u>Rotation rod</u> | 1 |
| 107 | <u>Bearing</u> | 8 |
| 108 | <u>End cap</u> | 2 |
| 109 | <u>Screw M8</u> | 2 |
| 110 | <u>Allen key wrench</u> | 1 |
| 111 | <u>Combination wrench</u> | 1 |
| 113 | <u>Screw M5*20</u> | 2 |
| 114 | <u>Water holder</u> | 1 |
| 115 | <u>Sensor cable</u> | 1 |
| 116 | <u>Nut</u> | 1 |
| 117 | <u>Screw M5*15</u> | 10 |
| 120 | <u>Computer</u> | 1 |
| 121 | <u>Upper cable</u> | 1 |
| 122 | <u>Upper tension cable</u> | 1 |
| 123 | <u>Curved washer</u> | 1 |
| 124 | <u>Screw</u> | 1 |
| 125 | <u>Main post</u> | 1 |
| 126 | <u>Lower tension cable</u> | 1 |
| 127 | <u>Sensor cable</u> | 1 |
| 128 | <u>Main frame</u> | 1 |

4. Instrukce pro sestavení stroje

KROK 1

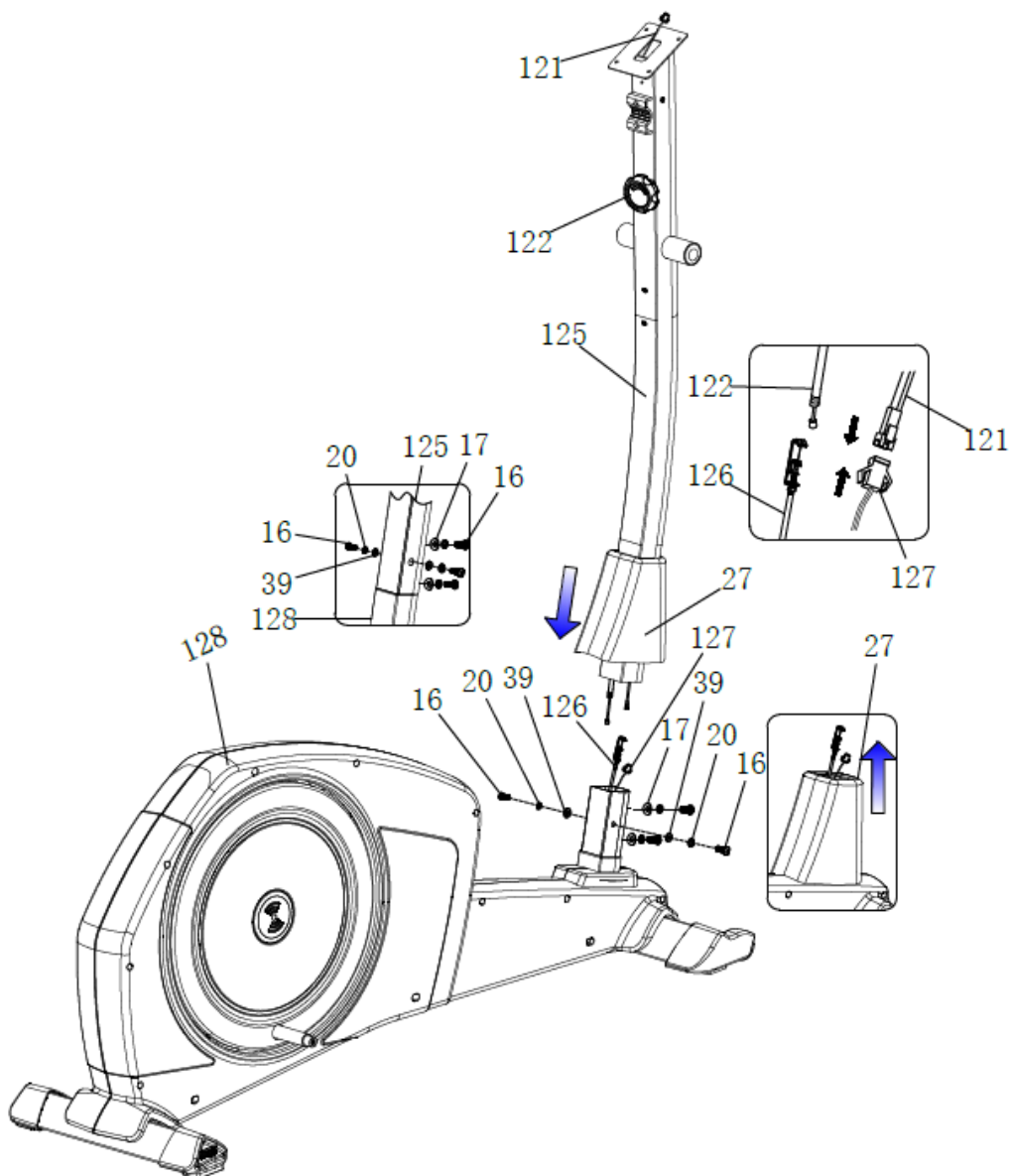


Připevněte přední stabilizátor (103) na hlavní rám (128) pomocí Allen šroubů M8

(81). Připevněte zadní stabilizátor (80) na hlavní rám (128) pomocí Allen šroubů M8

(81).

KROK 2

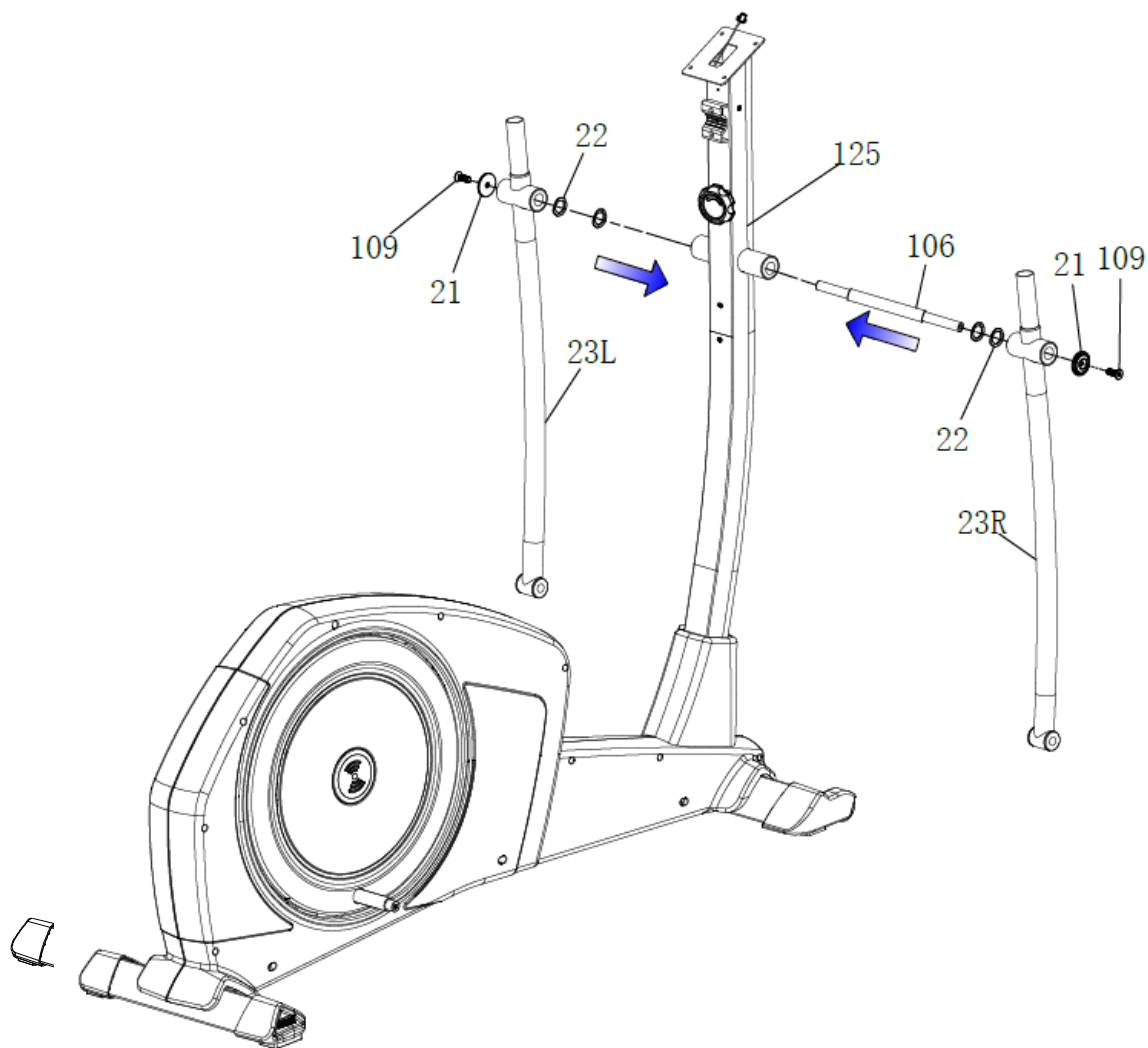


Opatrně nadzvedávejte stojan řídicí (125) dokud nebude ve vertikální poloze a natáhněte na něj přední plastovou krytku (27).

Spojte horní počítačový kabel (121) s dolním počítačovým kabelem (127). Spojte dolní táhlo pro nastavení zátěže (122) s horní částí táhla (126).

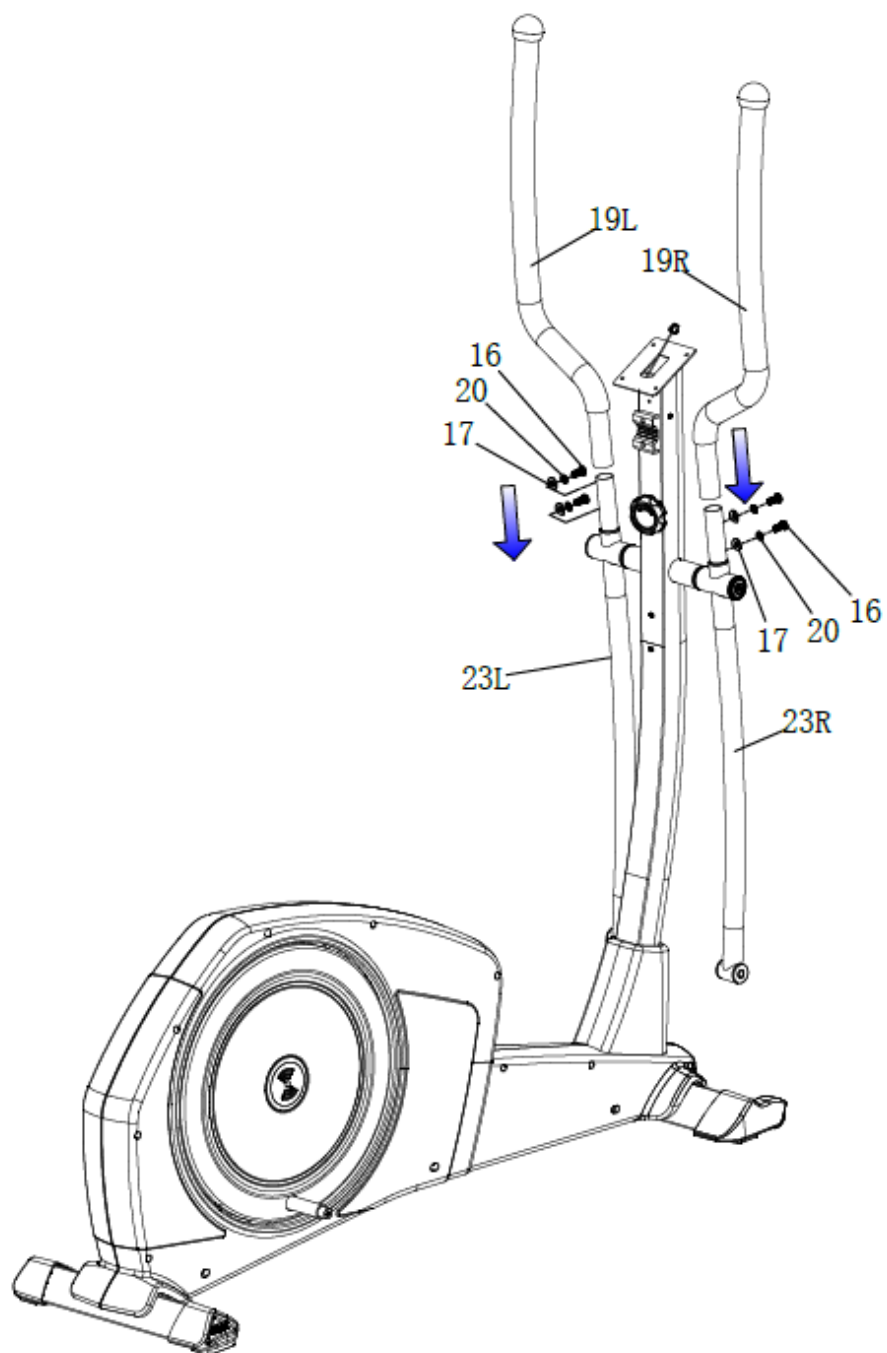
Připevněte stojan řídicí (125) s hlavním rámem (128) Allen šrouby M8 (16), pružnými podložkami (20), zahnutými podložkami (17) a plochými podložkami (39). Šrouby neutahujte, dokud nesplníte ke Krok 3!

KROK 3



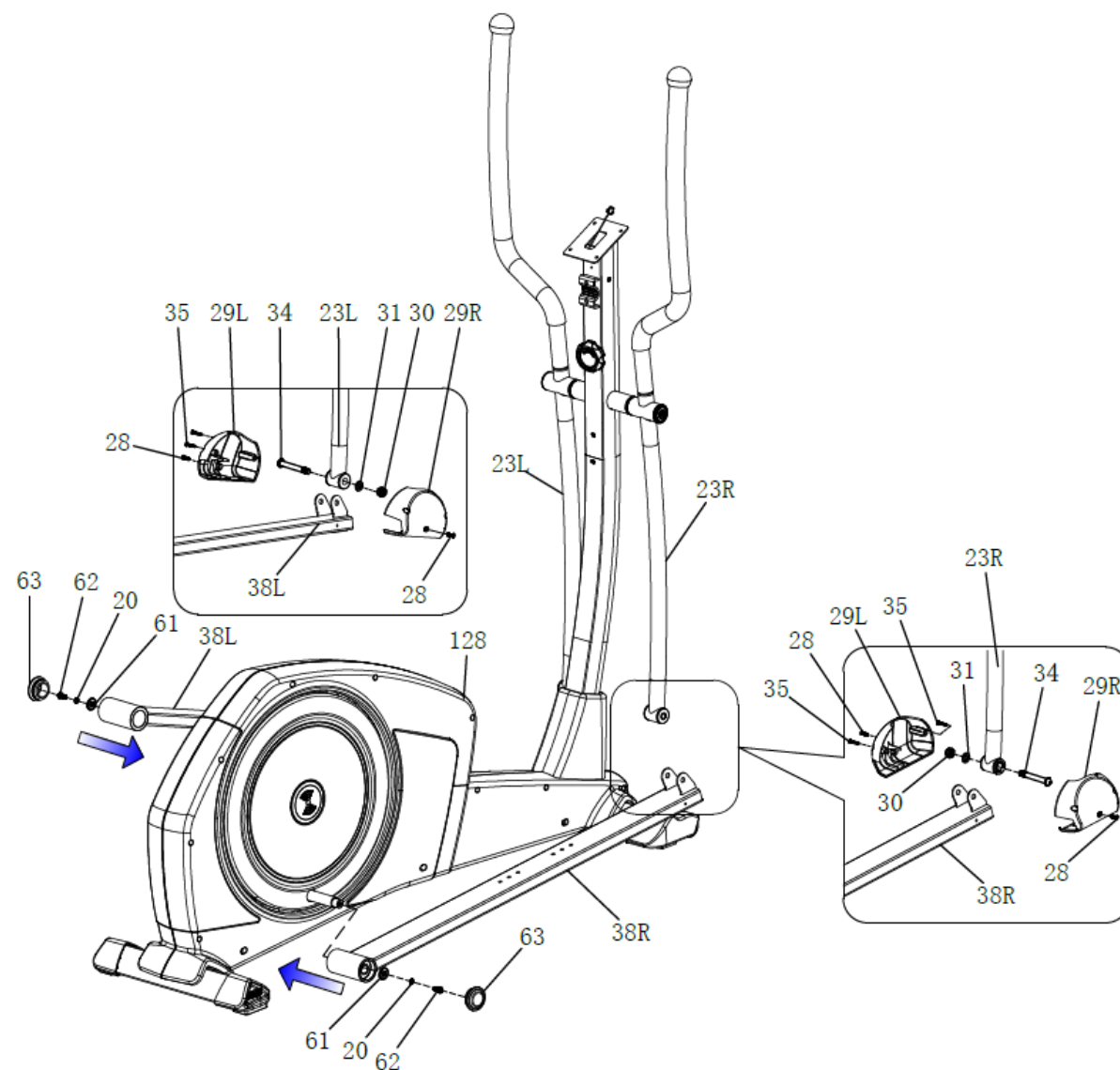
Umístěte rotační tyč (106) na stojan řídítek (125). Nasuňte dolní části řídítek (23L a 23R) na rotační tyč (106) a připevněte pomocí vlnité podložky (22), kovové podložky (21) a Allen šroubů M8 (109) na každé straně.

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

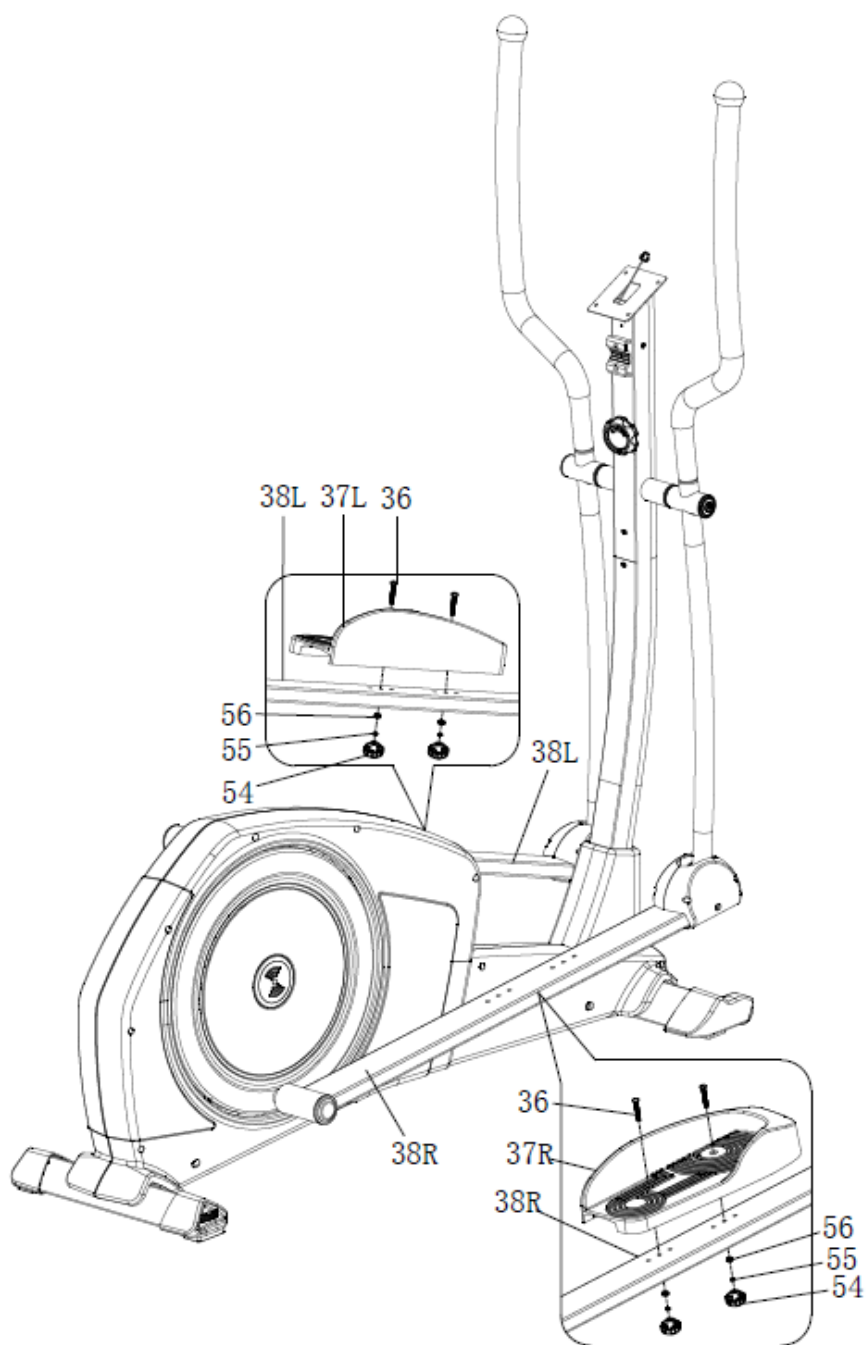


Nasad'te pedálové podpěry (38L a 38R) na hlavní rám (128) a upevněte Allen šrouby M8 (62), pružnými podložkami M8 (20) a plochými podložkami M8 (61) na každé straně. Pořádně utáhněte a poté nasad'te krytku (63).

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

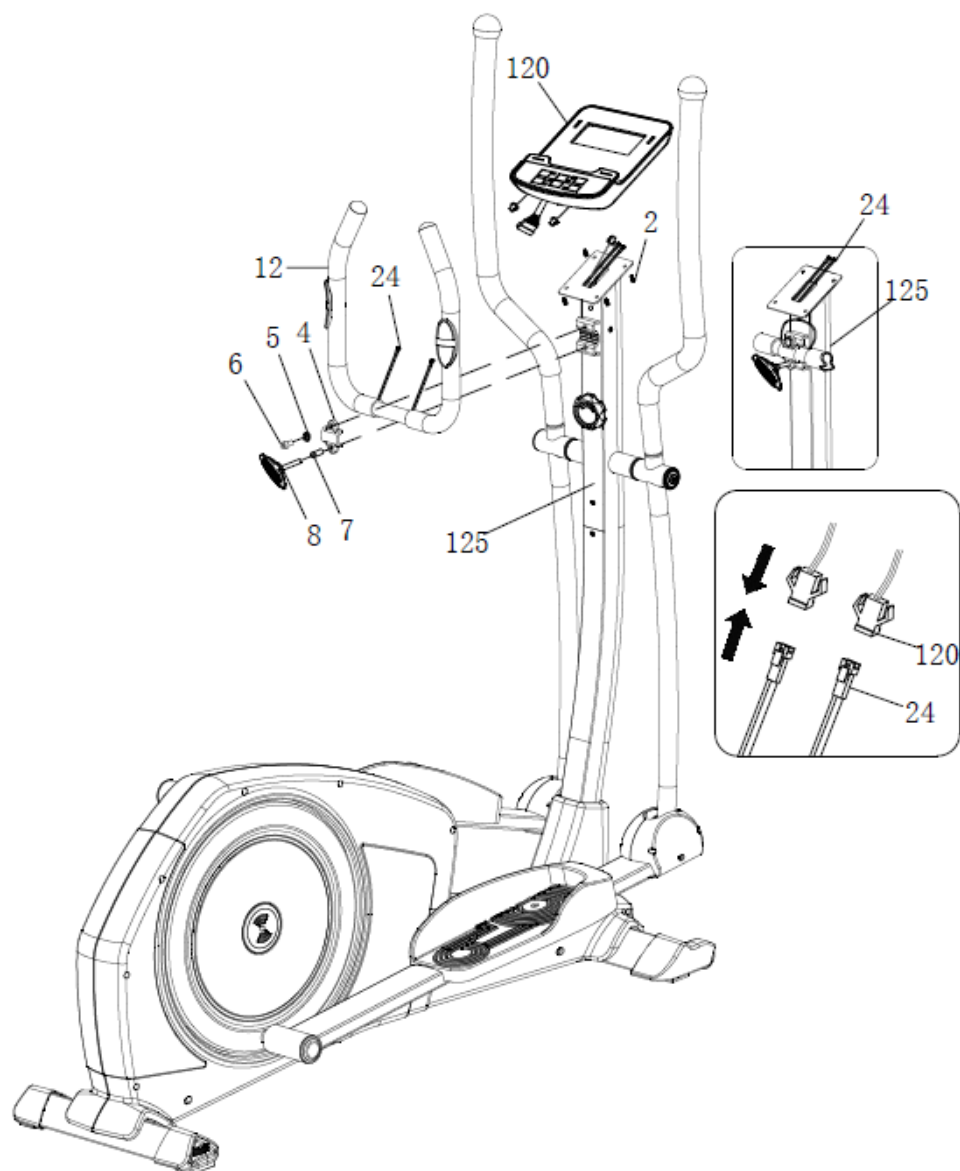
Spojte plastové krytky (29L a 29R) s pedálovými podpěrami (38L a 38R) pomocí samoutahovacích šroubů M4 (35) a kulatých šroubů M5 (28). Poté všechny šrouby řádně utáhněte.

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.

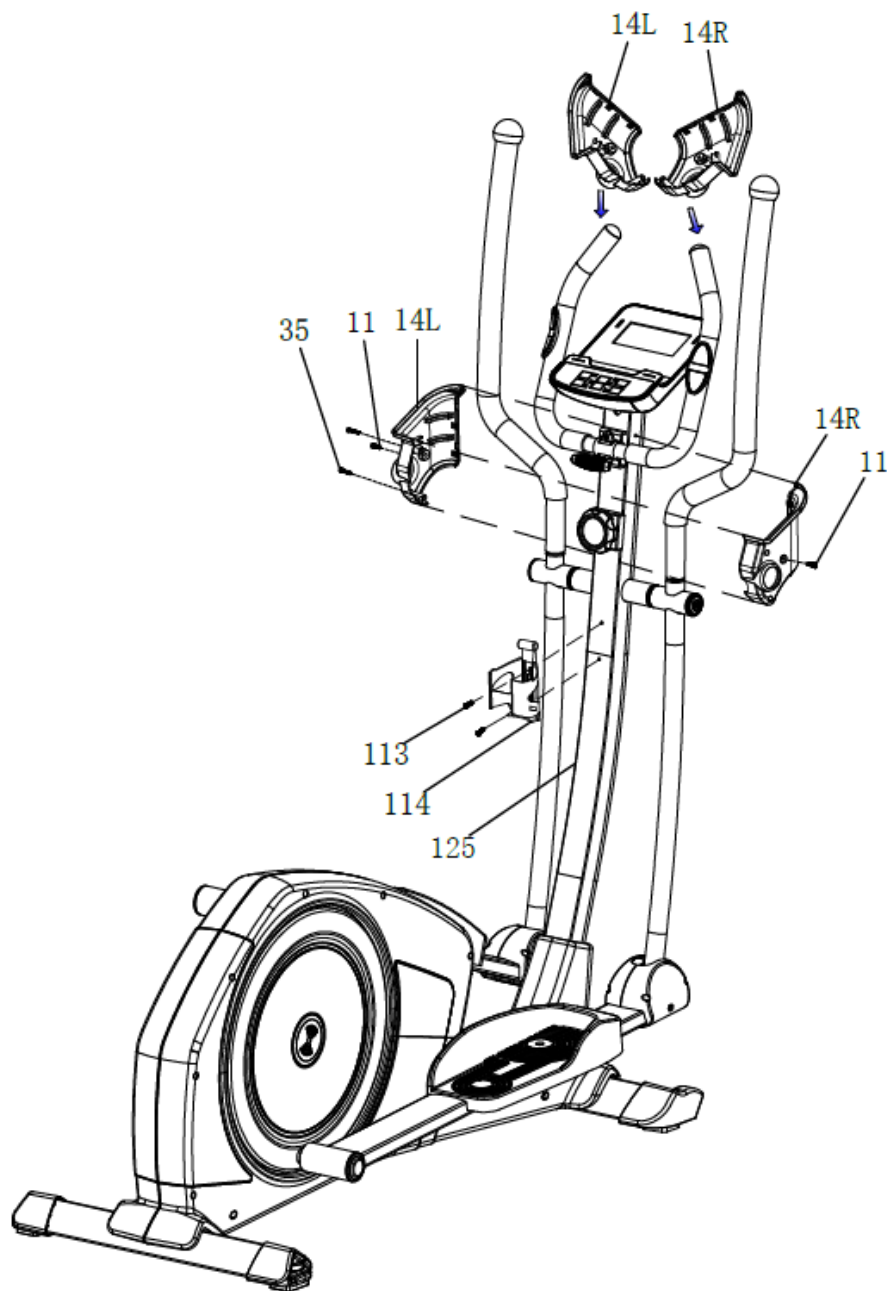
KROK 7



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 (125).

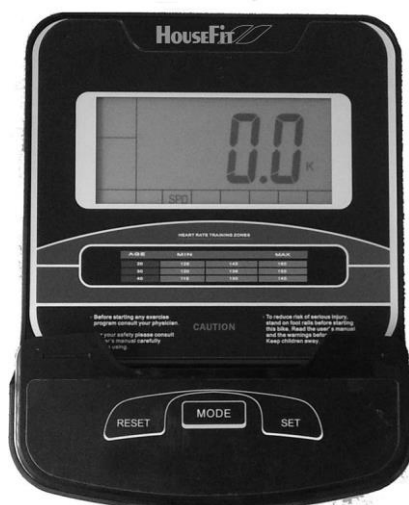
Odstraňte 4 předmontované šrouby (2) ze zadní strany počítače (120) a spojte kabel k čidlům pro tepovou frekvenci (24) s počítačem (120). Nasad'te počítač na držák a připevněte 4 -mi předtím odstraněnými šrouby.

KROK 8



Nasuňte plastové krytky (14L a 14R) na řídítka (12) a upevněte M5 šrouby (11) a samoutahovacími šrouby M4 (35). Připevněte držák lahve (114) na madla (125) pomocí M5 šroubů (113).

5. Počítač



SPECIFIKACE:

| | |
|----------------------------|------------------|
| TIME-čas..... | 00:00-99:59 |
| SPEED(SPD) - rychlost..... | 0.0-99.9KM/H |
| DISTANCE-vzdálenost..... | 0.00-9999KM (ML) |
| CALORIES - kalorie..... | 0.0-9999KCAL |
| ODOMETR(ODO)..... | 0.0-9999KM (ML) |
| PULS | 40~240BPM |

Tlačítka:

MODE: Slouží k výběru funkce a k uzamčení funkce na obrazovce

SET: Nastaví hodnoty pro "TIME-čas" "DISTANCE-vzdálenost" "CALORIES-kalorie" a "PULS".

CLEAR(RESET): Stiskem tlačítka vymažete všechny hodnoty.

ON/OFF(START/STOP): Zapnutí/Vypnutí/Pauza

Použití počítače:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Počítač spustíte stiskem jakéhokoliv tlačítka nebo zahájením pohybu
- ◆ Počítač se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti

2. RESET

K resetování počítače dojde při vyjmutí baterií nebo dlouhým stiskem tlačítka MODE po dobu 3 vteřin

3. MODE

Pro výběr funkce SCAN nebo LOCK, pokud chcete uzamknout určitou funkci na obrazovce, stiskněte MODE v tu chvíli kdy začne blikat

FUNKCE:

1. **TIME-čas:** Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka TIME. Bude se zde zobrazovat celkový čas cvičení.
2. **SPEED-rychlost :** Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka SPEED. Bude se zde zobrazovat aktuální rychlost.
3. **DISTANCE:** Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka DISTANCE. Bude se zde zobrazovat ujetá vzdálenost.
4. **CALORIE:** Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka CALORIE. Bude se zde zobrazovat počet spálených kalorií.
5. **ODOMETER**(Pokud je jím počítač vybaven): Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka ODOMETER. Zobrazuje se zde celková ujetá vzdálenost trenážeru.
6. **PULSE**(Pokud je jím počítač vybaven): Stiskajte MODE dokud se ukazatel nezastaví u okénka PULSE .Bude se zde zobrazovat počet tepů za minutu. Umístěte obě dlaně na senzory (nebo použijte klip na ušní lalůčky) a počkejte 30 vteřin než začne měření

SCAN: Displej mění hodnoty každé 4 vteřiny

BATERIE: Pokud displej nefunguje správně, vyměňte baterie.

ZÁRUKA:

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 643/6198 00

Praha 9

Tel.: +420 581 201521

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz