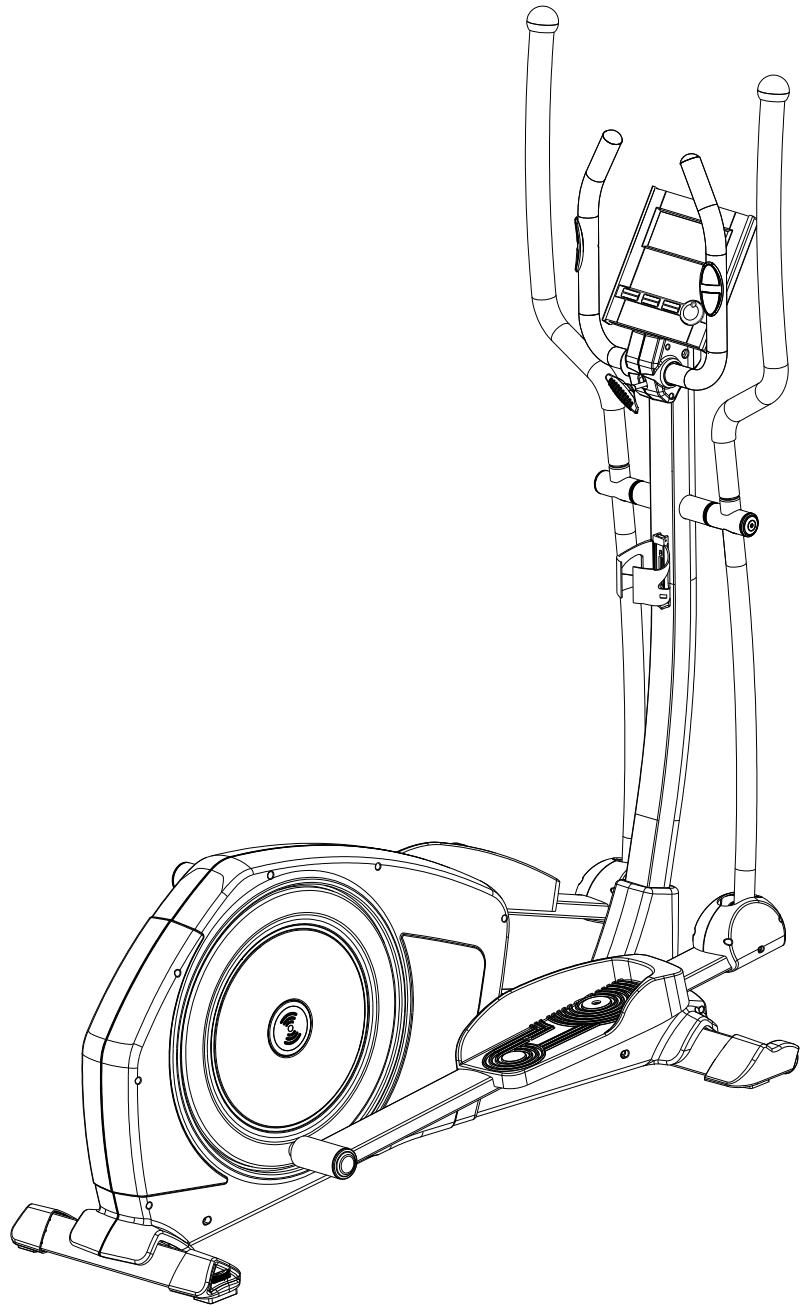


HOUSEFIT

Návod ke crossovému trenážeru

MOTIO 90 HB-82031ELM



BUĎTE ZDRAVÍ, BUĎTE FIT!

Draží zákazníci,

tímto Vám chceme poděkovat, že jste si vybrali Housefit HB-82031 ELM 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

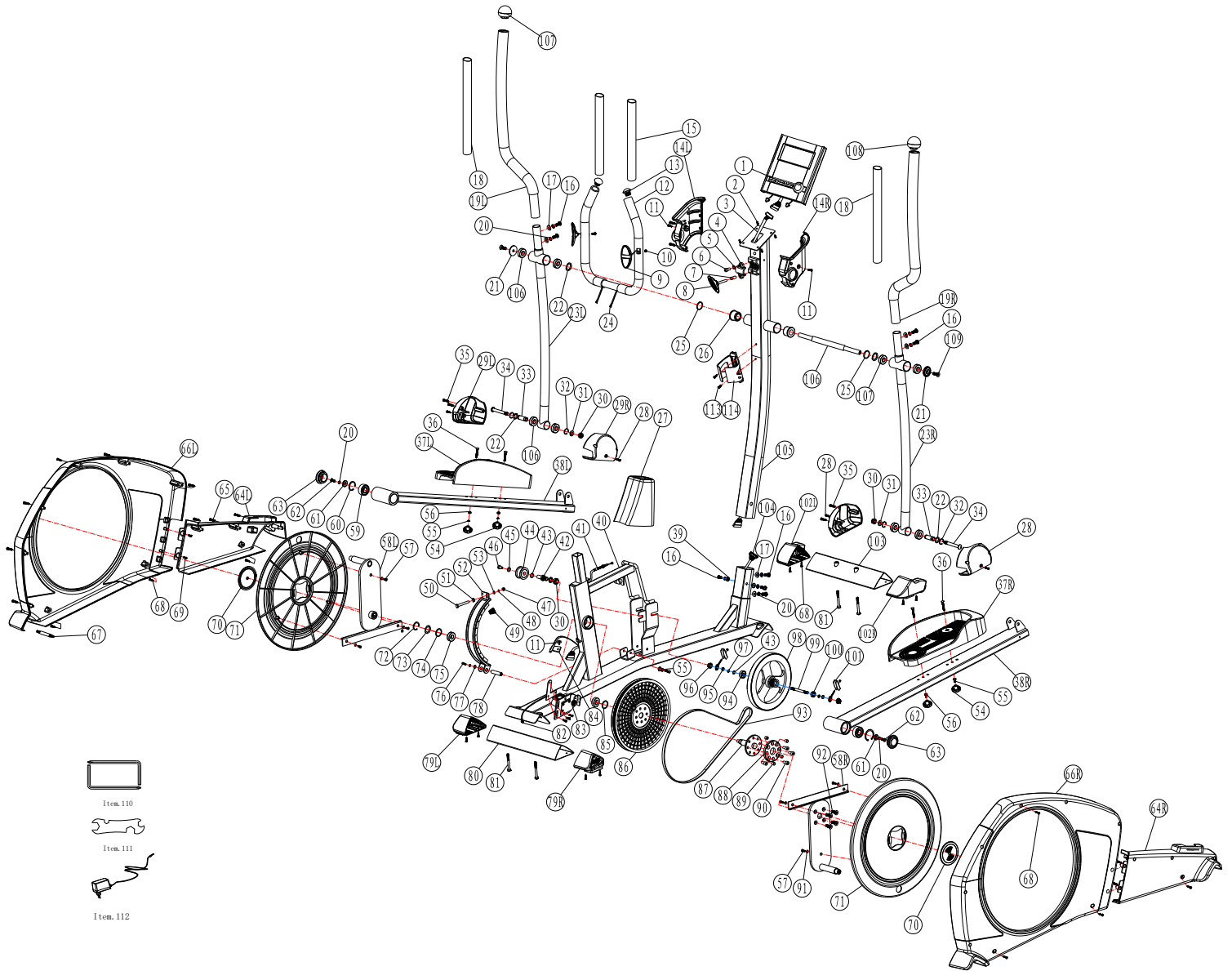
Před samotným cvičením na rotopedu je nutné si pečlivě přečíst následující bezpečnostní instrukce. Tyto instrukce je nutné dodržovat, i v případě případné výměny či opravy jednotlivých součástí stroje.

- 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
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	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

4. Instrukce pro sestavení stroje

PŘED KROKEM 1



Mazací tuk.

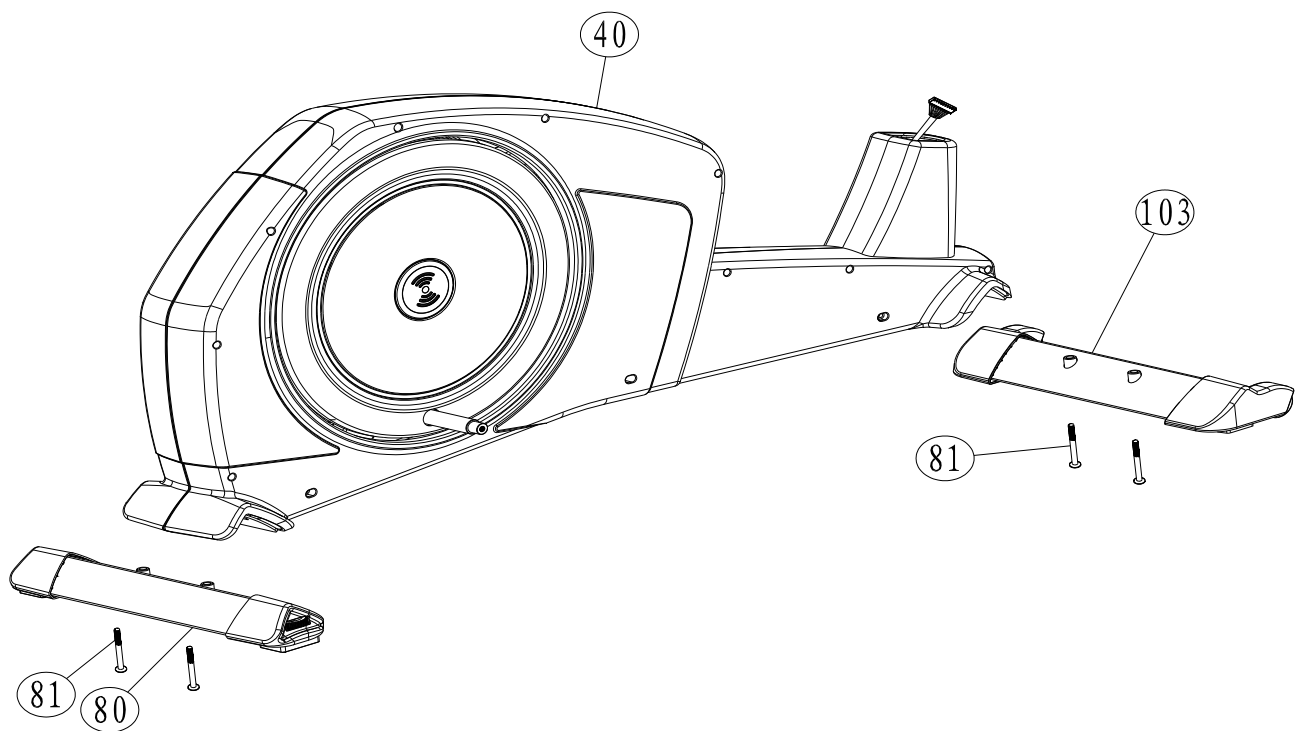


Mazacím tukem namažte celý povrch – viz. obrázek



Závity spojovacího materiálu taktéž namažte přiloženým mazacím tukem.

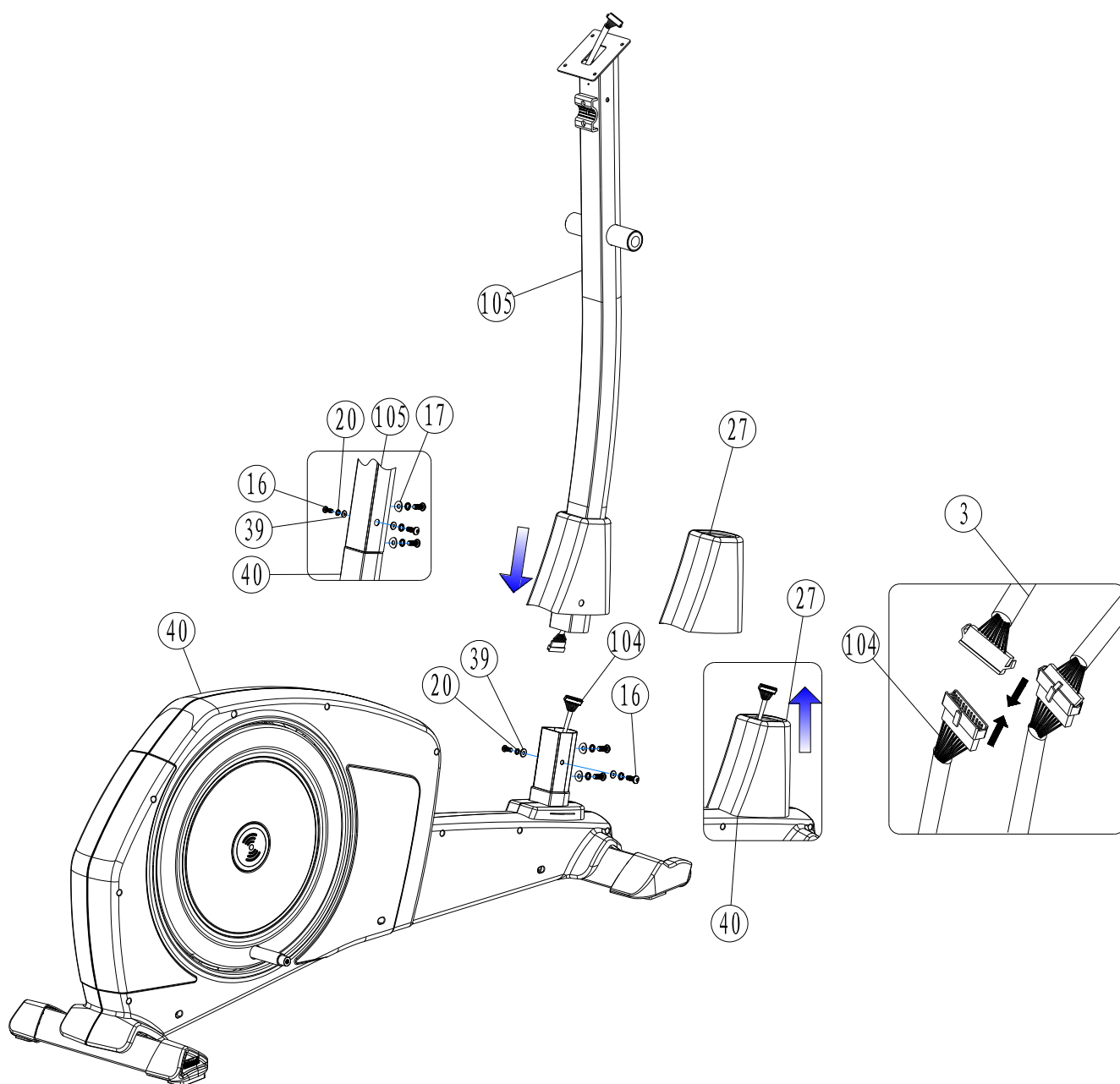
KROK 1



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

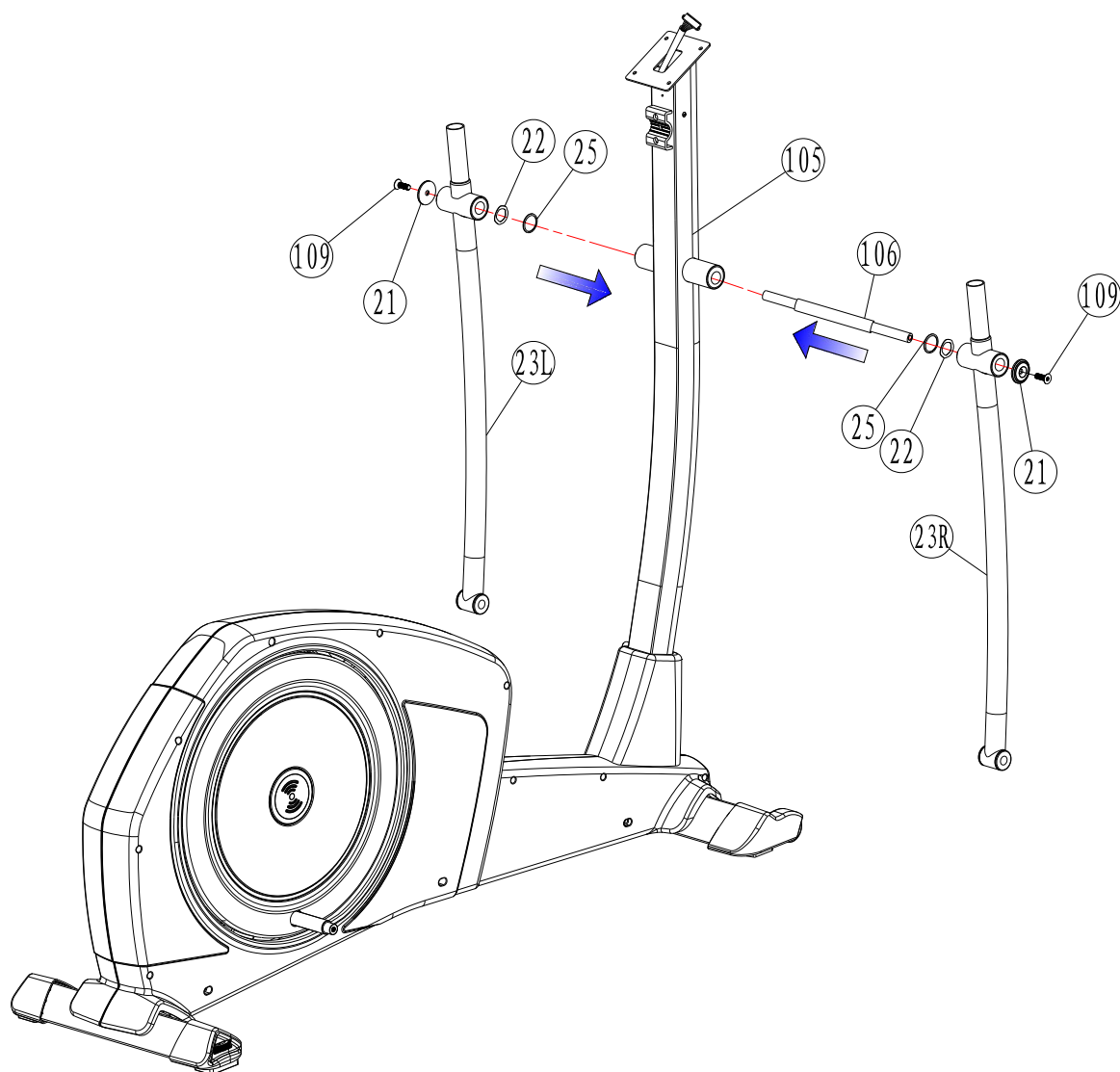


Opatrně nadzvedávejte stojan řídítek (102) dokud nebude ve vertikální poloze a natáhněte na něj přední plastovou krytku (27).

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

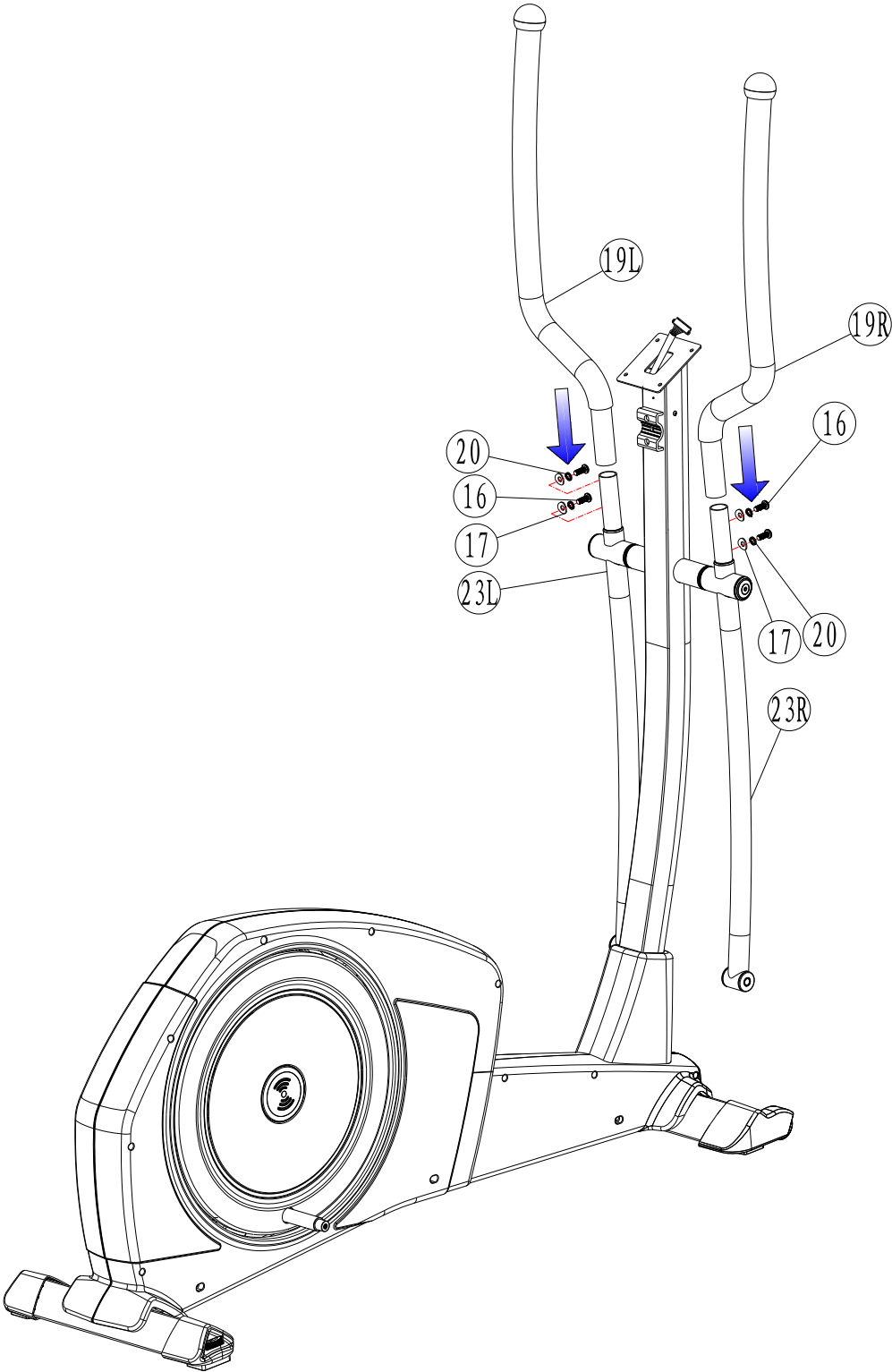
Připevněte stojan řídítek (105) s hlavním rámem (40) Allen šrouby M8 (16), pružnými podložkami (20), zahnutými podložkami (17) a plochými podložkami (39). Šrouby neutahujte, dokud nesplníte ke Krok 3!

KROK 3



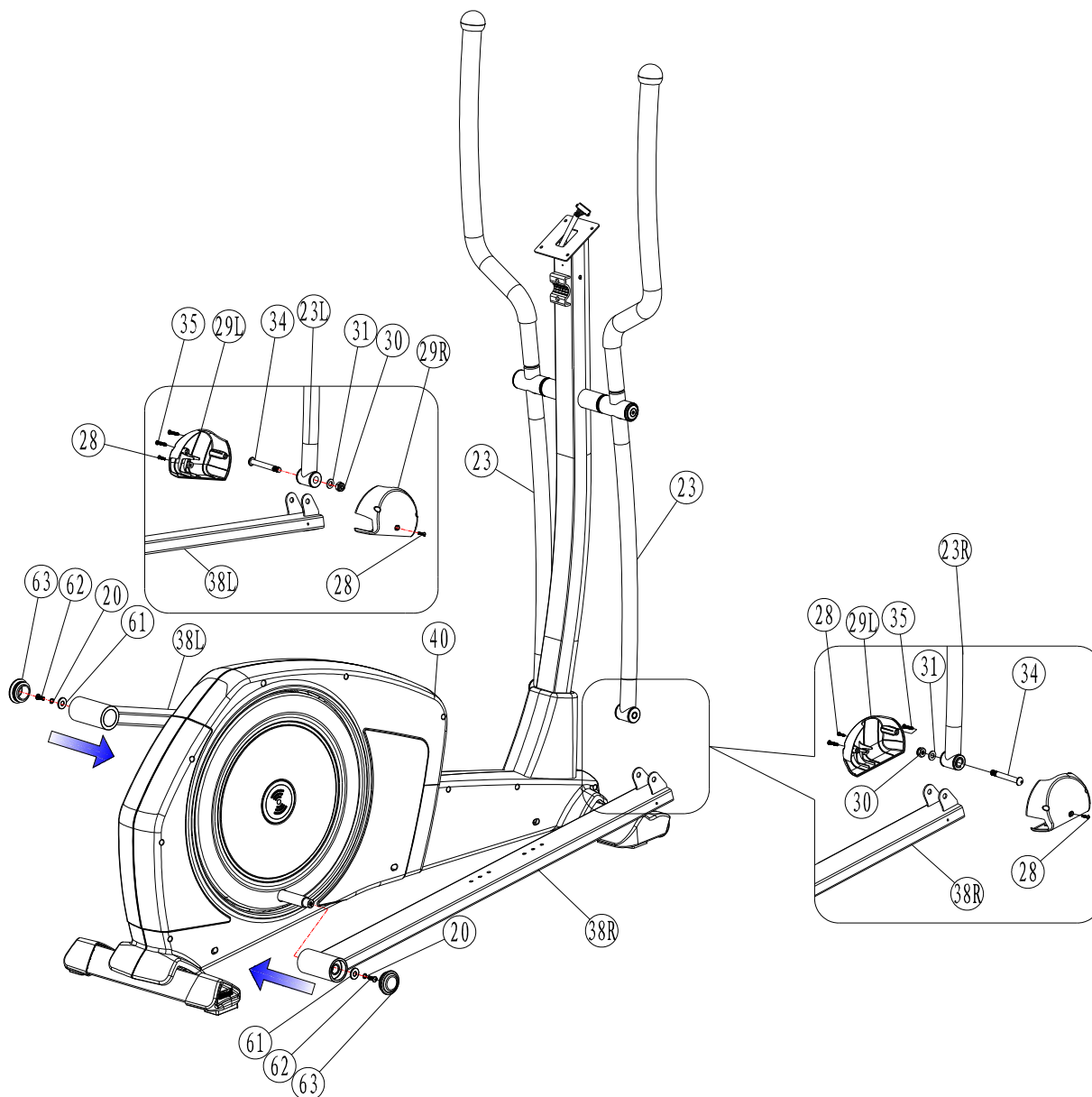
Umístěte rotační tyč (106) na stojan řídítek (105). Nasuňte dolní části řídítek (23L a 23R) na rotační tyč (106) a připevněte pomocí vlnité podložky (22), kovové podložky (21) a Allen šroubů M8 (109) na každé straně.

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

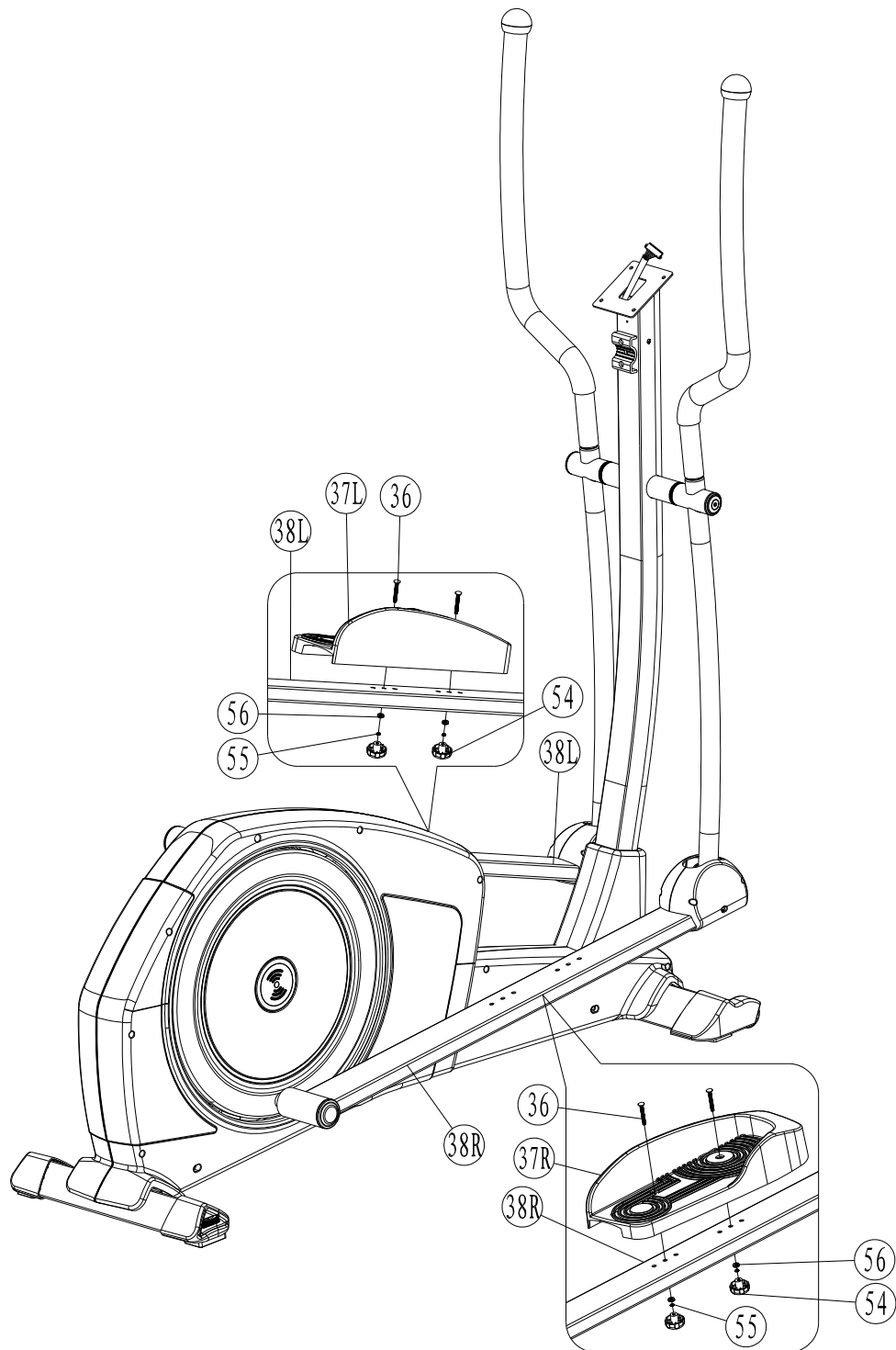


Nasadte pedálové podpěry (38L a 38R) na hlavní rám (40) a upevněte Allen šrouby M8 (62), pružnými podložkami M8 (20) a plochými podložkami M8 (61) na každé straně. Pořádně utáhněte a poté nasadte krytku (63).

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.

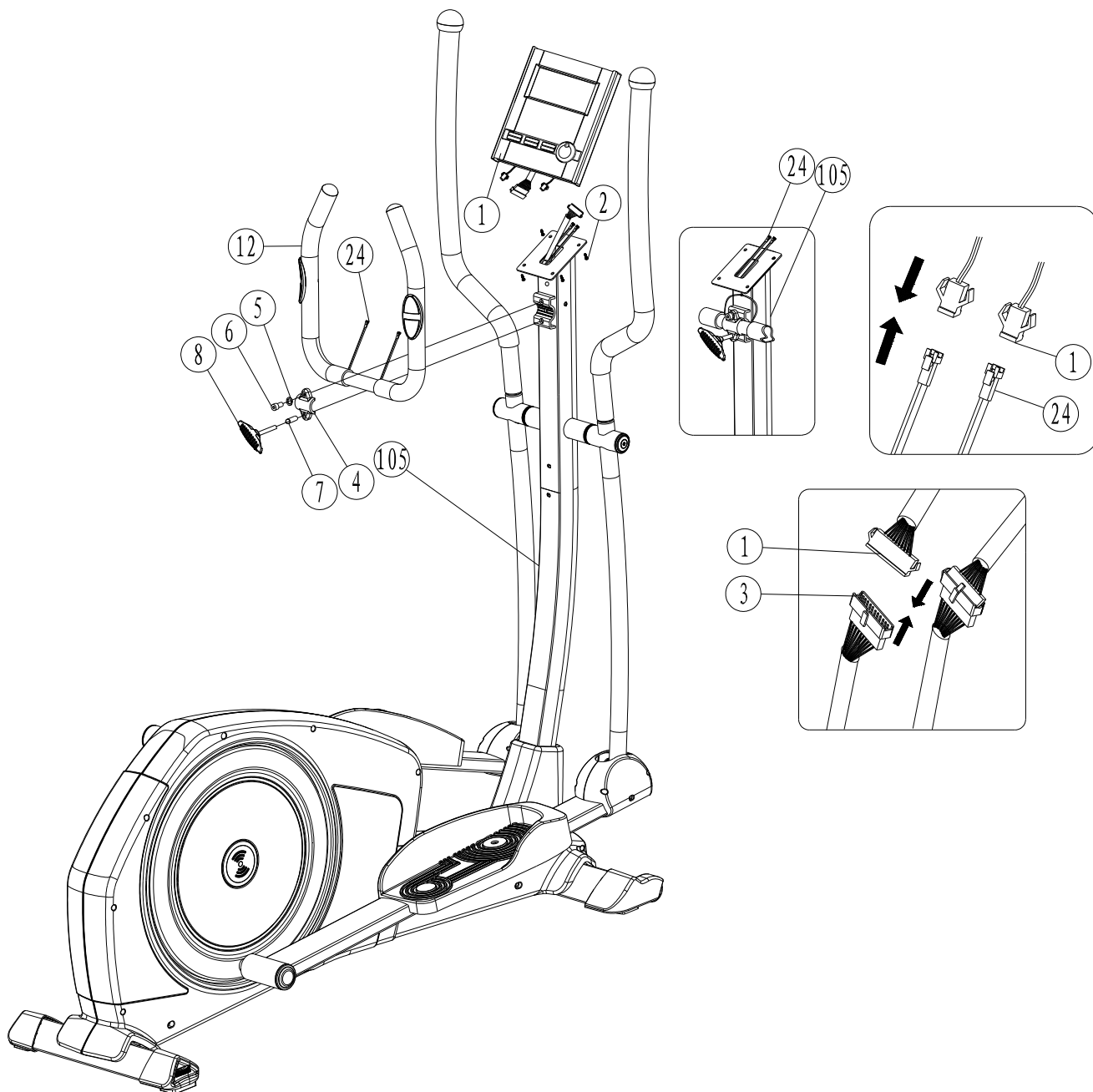
Spojte plastové krytky (29L a 29R) s pedálovými podpěrami (38L a 38R) pomocí samoutahovacích šroubů M4 (35) a kulatých šroubů M5 (28). Poté všechny šrouby řádně utáhněte.

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.

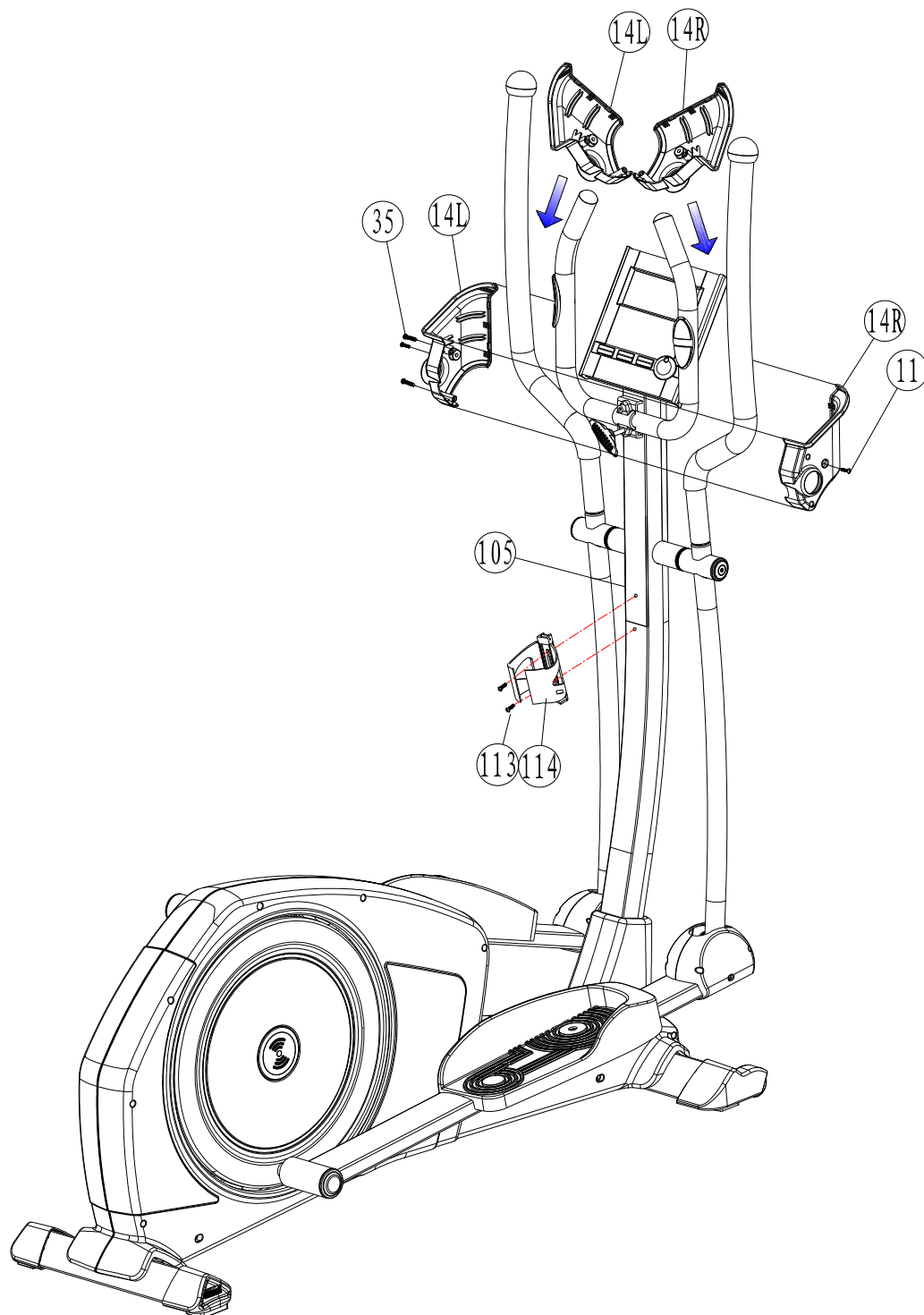
KROK 7



Řídítka (12) připevněte užitím kulatého šroubu M7 (6), pružné podložky (5), T-kolíku (8), trubkové rozpěry (7) a držáku řídicítek (4). Poté protáhněte kabel k čidlům pro tepovou frekvenci (24) k řídicím (12) skrz otvor v držáku řídicítek (4) a umístěte do vzpřímené pozice na horní část stojanu řídicítek (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). Nasadte počítač na držák a připevněte 4 -mi předtím odstraněnými šrouby.

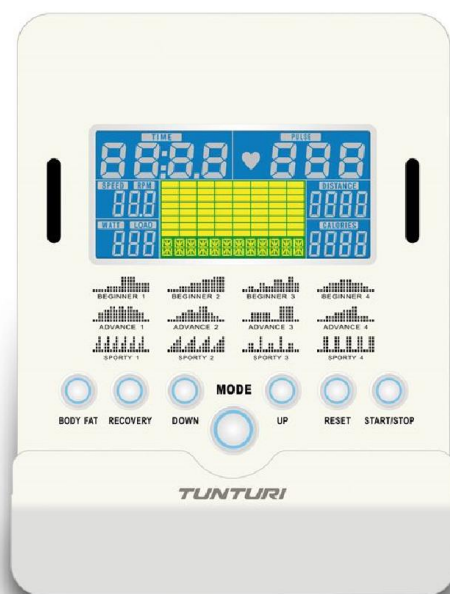
KROK 8



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

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

5. KONZOLE (DISPLEJ) MOTIO 90



VYSVĚTLENÍ TLAČÍTEK

Tlačítko	Vysvětlení
NAHORU (UP)	Zvyšování zátěže Nastavení výběru
DOLŮ (DOWN)	Snižování zátěže Nastavení výběru
MODE	Potvrzení volby nebo nastavení
RESET	Podržte stisknuté 2 sekundy, počítač se restartuje a začne od uživatelského nastavení.
START/STOP	Start nebo stop cvičení
RECOVERY	Test srdeční tepové frekvence - ukazatel
BODY FAT	Test tělesného tuku v % a BMI

VYSVĚTLENÍ ÚDAJŮ V MENU

Tlačítko	Vysvětlení
ČAS (TIME)	Zobrazuje, jak dlouho cvičíte Rozsah 0:00 – 99:59
RYCHLOST (SPEED)	Zobrazuje vaši rychlost během cvičení Rozsah 0,0 – 99,9

VZDÁLENOST (DISTANCE)	Zobrazuje uběhnutou vzdálenost Rozsah 0,0 – 99,9
KALORIE (CALORIES)	Zobrazuje počet spálených kalorií Rozsah 0 – 999
PULS	Zobrazuje počet pulsu za minutu Možno přednastavit hranici pulsu, kterého chcete dosáhnout
RPM	Zobrazuje otáčky za minutu Rozsah 0 - 999
WATT	Spotřeba energie během cvičení. V programu WATT se vám zobrazí předchozí spotřeba energie (0-350)
MANUAL	Manuální nastavení cvičení
PROGRAM	Na výběr máte 12 programů
UŽIVATEL (USER)	Uživatel si vytvoří svůj profil se zátěží
H.R.C.	Režim pro nastavení cílové tepové frekvence

ZAPNUTÍ

1. Zapojte napájení (do zásuvky), počítač se zapne a na obrazovce se na 2 sekundy objeví všechny segmenty (ukazatele).
2. Pokud nebudete šlapat nebo sahat na senzory pro snímání pulsu, konzole se po 4 minutách přepne do úsporného režimu.
3. Když zmáčknete jakékoli tlačítko, konzole se opět rozjede.

VÝBĚR CVIČENÍ

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte z programu MANUAL (v tomto programu si libovolně nastavíte zátěž a čas), BEGINNER (začátečník), ADVANCE (pokročilý), SPORTY (sportovní), CARDIO (kardio cvičení), WATT

MANUAL:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte MANUAL a zmáčknete tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času, vzdálenosti, kalorií a pulsu a zmáčknete tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně = změna přednastavené zátěže směrem nahoru nebo dolů.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

BEGINNER:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte BEGINNER a zmáčknete tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.

3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

ADVANCE:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte ADVANCE a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro nastavení věku (od 25 let výše) a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

SPORTY:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte SPORTY a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
3. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

CARDIO

55% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 55 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 55% Vaší maximální tepové frekvence.

75% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 75 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 75% Vaší maximální tepové frekvence.

90% maximální tepové frekvence

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte CARDIO 90 a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP pro přednastavení věku (od 25 let výše) zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 90% Vaší maximální tepové frekvence.

Cardio TAG

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte Cardio TAG a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení tepové frekvence, které chcete během cvičení dosáhnout a zmáčkněte tlačítko MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.
5. Pro správné hodnoty tepové frekvence je nutné se buď stále držet senzorů v řídítkách nebo mít připnutý srdeční pás na těle.
6. Zvukový signál Vás upozorní jakmile dosáhnete 90% Vaší maximální tepové frekvence.

WATT:

1. Stiskněte tlačítko UP/DOWN a poté si vyberte program, zvolte WATT a zmáčkněte tlačítko MODE, pro potvrzení výběru.
2. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení WATT normy (standardně:120)
3. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro přednastavení času.
4. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení. Stiskněte tlačítko UP/DOWN pro nastavení úrovně.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro pauzu během cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení do hlavního menu.

Aplikace i-konzole

Vyvinuly jsme aplikaci, kterou si můžete stáhnout do svého tabletu (10"). Ke stažení najdete tuto aplikaci na App Store (iOS: iPad) nebo na Google Play (Android Market: Samsung, HTC, LG, atd.). Tam zadáte pouze slovo TUNTURI a samo vám to danou aplikaci vyhledá. S tímto programem ve vašem tabletu budete mít více možností, jak využívat náš stroj.

PODPORA iOS ZAŘÍZENÍ: iOS 5.0 nebo vyšší

ANDROID ZAŘÍZENÍ: OS 4.0 nebo vyšší

ANDROID TABLET ROZLIŠENÍ: 1280x800 Pixelů

Pro zapnutí aplikace musíte propojit tablet a bluetooth a vyhledat TUN-xxx (číslo)! Heslo, které zadáte pro připojení je 0000 (čtyři nuly).

„Made for iPad (Vyrobeno pro iPad)“ znamená, že elektronické příslušenství bylo navrženo speciálně pro připojení k iPad, a aby se shodovalo s jeho parametry. Společnost Apple není zodpovědná za jeho soulad s bezpečnostními a regulačními normami. Vezměte prosím na vědomí, že použití tohoto příslušenství může ovlivnit výkon bezdrátového připojení.

POZNÁMKA

- Je-li tablet připojen přes Bluetooth, konzole (panel na stroji) se automaticky vypne.
- Pro iOS systém, odejděte z aplikace i-Console a vypněte na iPadu Bluetooth. Konzole (panel na stroji) se opět zapne.

UVEDENÍ DO CHODU (START)

1. Stiskněte CONNECT, aplikace i-Console nalezne Bluetooth automaticky.
2. Zvolte odpovídající Bluetooth signál a začněte cvičit.
3. Před připojením Bluetoothu si může uživatel změnit nastavení (jazyk, unit, heslo)

VÝBĚR CVIČENÍ

1. Stiskněte USER DATA SET pro přednastavení/úpravu/smazání nebo výběr uživatele.
2. Stiskněte QUICK START pro začátek cvičení v MANUAL módu.
3. Stiskněte GUEST pro začátek cvičení bez přednastavení uživatelských dat.

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÝCH DAT

1. Stiskněte USER DATA SET pro přednastavení/úpravu/smazání nebo výběr uživatele.

i-ROUTE

1. Po zvolení uživatele si může uživatel začít cvičit s i-Route, PROGRAM, WATT, PROGRAM SUGGEST

MANUÁLNÍ NASTAVENÍ

Stiskněte MANUAL , přednastavte čas, vzdálenost a kalorie a zmáčkněte START nebo tlačítko BACK pro návrat do předchozího nastavení.

NASTAVENÍ PROGRAMŮ

1. Stiskněte PROGRAM, můžete si zvolit mezi programy 1-12 a USER PROGRAM (uživatelský program)

i-ROUTE NASTAVENÍ

1. Stiskněte i-Route, uživatel si může vybrat zemi a odpovídající trasu.

WATT NASTAVENÍ

Stiskněte WATT a přednastavte watt a čas pro cvičení.

CARDIO NASTAVENÍ

1. Stiskněte CARDIO a přednastavte puls a čas pro cvičení.

KONEC CVIČENÍ

1. Stiskněte STOP pro zastavení cvičení.
Uživatel si může uložit cvičení, nebo začít nové cvičení stisknutím tlačítka HOME

SHRNUTÍ CVIČENÍ

1. Shrnutí cvičení se zobrazí na konci vašeho cvičení

VÝROBCE:

WIN GAILY CO., LTD.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd.
Xindian Dist, New Taipei City 231
Taiwan

Tel.: +886 2 29180989

Fax: +886 2 29180669

info@housefit.com.tw

—

DOVOZCE:

Fitness Store s.r.o.

Marešova 643/6
198 00 Praha 9
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

info@fitnystore.cz

www.fitnystore.cz