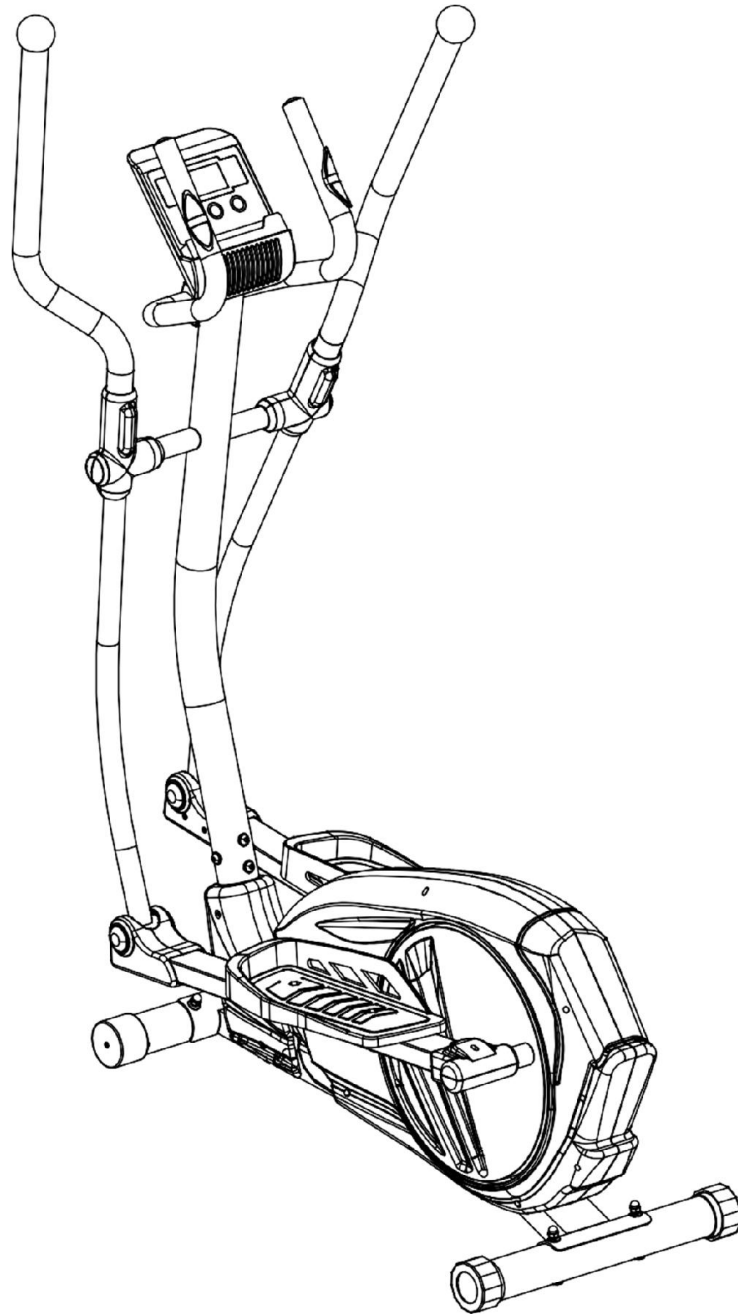


Programovatelný eliptický treňažér

HOUSEFIT



Stay Healthy, Stay Fit

NEŽ ZAČNETE

- Většina strojů je vybavena nářadím, které budete nezbytně potřebovat pro složení. Možná ale zjistíte, že se vám bude lépe pracovat s nářadím, které máte již doma a bude se vám s ním pracovat lépe.
- Je důležité, sestavovat stroj na čistém, volném a přehledném místě, abyste měli dostatek prostoru pro rozložení součástek a předešli případnému zranění.
- Sestavujte stroj nejlépe ve dvou lidech, stroj může být těžký, některé komponenty budou potřebovat přidržet a vy nebudete mít volné ruce. Předjedete tím zranění nebo poškození stroje.
- Opatrně otevřete karton a dávejte pozor na upozorňující nálepky na různých součástkách - může být křehké, atd. Nepoužívejte k otevírání žádné ostré předměty, aby nedošlo k poškrábání stroje, a vytáhněte všechny součástky z krabice.
- Každou vytaženou součástku překontrolujte a ujistěte se, že máte všechny součástky uvedené v seznamu součástek. Některé části už mohou být před-montovány.
- Pokud cokoli chybí, nebo je něco v nepořádku, kontaktujte svého prodejce!

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

- Maximální nosnost tohoto stroje je 110Kg
- Při montáži postupujte opatrně krok po kroku
- Pro montáž použijte pouze ty součástky, které náleží ke stroji
- Před zahájením cvičení a poté každý měsíc kontrolujte těsnost a dotažení šroubů a celkový stav stroje. Je-li některá část poškozená, kontaktujte svého prodejce a do doby, než bude vadná část vyměněna, stroj nepoužívejte
- Vždy se ujistěte, že je stroj umístěn na pevném a rovném povrchu
- Doporučuje se použít nějakou podložku pod stroj, aby nedošlo k poškození podlahy
- K očištění stroje nepoužívejte žádné chemické a agresivní přípravky
- Tento stroj je navržen pouze pro dospělé osoby. Ujistěte se, že se děti zdržují z dosahu stroje
- Před zahájením cvičení prokonzultujte se svým lékařem váš zdravotní stav
- Stroj neskladujte v chladných a vlhkých prostorách, může dojít ke korozi!
- Na cvičení vždy zvolte vhodné oblečení včetně obuvi

CVIČENÍ

Začátek

- Jak budete cvičit záleží na Vás. Každý člověk je jiný, každý má jiný cíl, jinou stavbu těla a tím pádem bude cvičení u každé osoby jiné. Pokud jste nikdy necvičili, netrénovali po delší dobu, nebo máte těžší nadváhu, musíte s cvičením začít pomalu a pomalu zvyšovat zátěž a úroveň cvičení. Například každý týden víc o pár minut prodlužte trénink.
- Kombinací zdravé stravy a pravidelného tréninku můžete dosáhnout zlepšení jak fyzické kondice, tak zdravotního stavu a úbytku váhy.

Aerobní cvičení

- Cvičení na tomto stroji je ideálním aerobním cvičením, které je založen na principu „lehkého“, ale dlouhého cvičení. Aerobní cvičení je založeno na zlepšení cirkulace a příjmu kyslíku, které zlepšují výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadržávat se.
- Ideální perioda cvičení je třikrát týdně po dobu 30ti minut. Postupně je možné zvyšovat zátěž dle Vaší kondice a požadavků. Doporučujeme kombinovat cvičení se zdravou stravou. Osobám, které chtějí hubnout je doporučováno začít se cvičením po dobu 30 minut a postupně prodlužovat až na 1 hodinu. Začněte s pomalým cvičením a nízkým odporem a postupně přidávejte. Efektivita cvičení může být měřena sledováním hodnoty tepové frekvence a srdečního pulsu.

1. Zahřátí

- Kvalitní cvičení začíná zahřívacím kolem, aerobním tréninkem a vydýcháním. Nikdy nezačínáte cvičit bez předchozího zahřátí svalů, které provedete lehkým šlapáním na kole a následným protažením. Stejně tak se po každém cvičení pořádně vydýchejte a proveďte protahovací cviky. Předejdete tak křečím ve svalech či zraněním. Tato část by měla trvat 5-10min.

2. Aerobní cvičení

- Začátečníci by měli zezáátku cvičit každý druhý den, aby se nepřepínali. Později můžete zvyšovat četnost cvičení a jeho trvání. Pokud Vám to bude vyhovovat, cvičte klidně 6 dní v týdnu a sedmý den si dopřejte odpočinek.

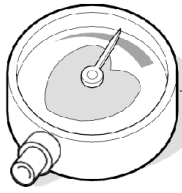
3. Vychladnutí

- Po každém cvičení proveďte protahovací cviky, abyste předešli křečím ve svalech. Tato část by měla trvat 5-10min.

Cvičení v cílové zóně

- V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu, ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a osoby s pravidelnou fyzickou zátěží
- Pro zjištění vaší aerobní zóny vyhledejte v sloupci svůj věk a podle toho, v které jste kategorii (začátečník/sportovec) následně vyhledejte rozmezí svého pulsu ve kterém byste se měli během cvičení pohybovat. Puls změříte pomocí senzorů v řídkách

Věk	Začátečníci	Sportovci
20-24	145-165	155-175
25-29	140-160	150-170
30-34	135-155	145-165
35-39	130-150	140-160
40-44	125-145	135-155
45-49	120-140	130-150
50-54	115-135	125-145
55-59	110-130	120-140
60 a více	105-125	115-135



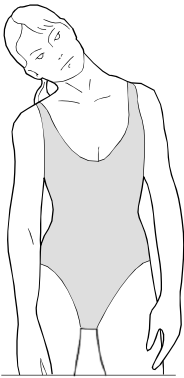
Pokyny ke cvičení

Zklidnění

Jako prevenci před svalovou únavou a následnými svalovými křečemi, nezapomínejte na fázi zklidnění po ukončení tréninku, aby se Váš srdeční puls mohl vrátit k normálním hodnotám.

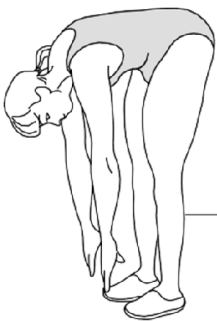
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí

Vydržte v každé z následujících pozic minimálně 10 vteřin a poté sval uvolněte. Každý cvik opakujte 2-3x. Cviky provádějte vždy před zahájením aerobního tréninku, ale také po jeho ukončení.



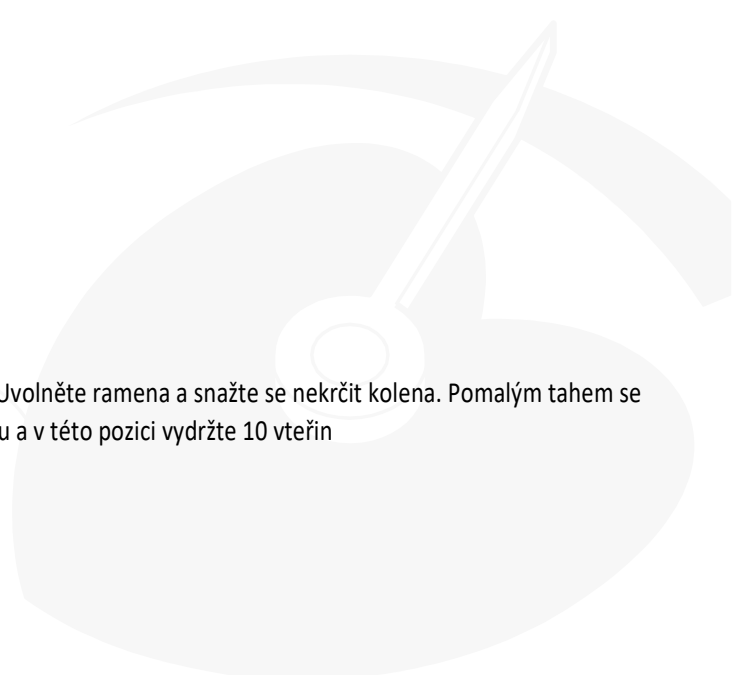
Kroužíme hlavou

Stůjte vzpřímeně, předkloňte hlavu vpřed a lehce otáčejte hlavu k pravému rameni, ucítíte mírný tah na levé straně krku. Vraťte hlavu zpět na střed a pomalu otáčejte hlavou k levému rameni, tah ucítíte na pravé straně krku a znovu vraťte do předklonu. Nakonec předkloňte hlavu co nejvíce vpřed, tah ucítíte na zadní straně krku. Toto cvičení opakujte 2-3x

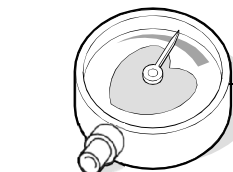


Dotkněmese palců

Pomalou se předklánějte vpřed. Uvolněte ramena a snažte se nekrčit kolena. Pomalým tahem se pokuste dotknout palců u nohou a v této pozici vydržte 10 vteřin



Pokyny ke cvičení

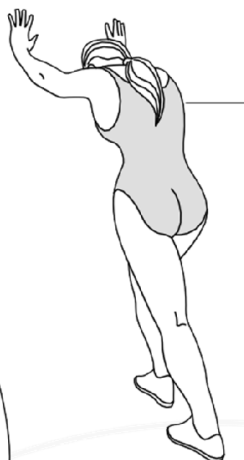


Zvedáme ramena

Zvedněte pravé rameno vzhůru směrem k uchu a vydržte určitou časovou jednotku. Dále opakujte to stejné s levým ramenem po dobu stejného času. Celé cvičení opakujte 3-4x.

Protahujeme hýždě a Achillovu šlachu

Stoupněte si čelem ke zdi a opřete se o ni oběma rukama. Jednu nohu nechejte vepředu a druhou protáhněte směrem vzad. Obě chodidla musí být na zemi. Přední nohu více ohněte a zadní protáhněte co nejdál. Ucítíte tah na zadní straně stehna a Achillovu šlachu. Vydržte 5 vteřin, poté nohy vyměňte. Opakujte 2-3x.



Vytahujeme se z boků

Opatrně zvedněte obě paže nad hlavu a pravou rukou se snažte dosáhnout co nejvýše, poté ruce vystřídejte a natahujte levou paži. Ucítíte mírný tah všech bočních svalů. Opakujte 3-4x.



Protahujeme vnitřní strany stehen

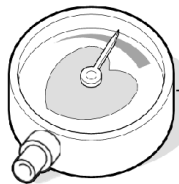
Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedíte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



Dotknout se špičky

Sedíte na zemi, levou nohu ohněte a pravou natáhněte před sebe. Opatrně natahujte pravou paži vpřed, co nejdále dosáhnete a pokuste se chytit za špičku chodidla. Vydržte v maximální pozici 10 vteřin. Nohy a paže vystřídejte. Opakujte 2-3x.





Pokyny ke cvičení

Základní plán aerobního cvičení

Připravili jsme pro Vás návrh cvičebního plánu. Nezapomínejte pravidelně dýchat a cvičte pouze tak, aby Vám to bylo příjemné, nepřepínejte se, mohlo by dojít ke zranění.

1. a 2. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 4 minuty v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu Cvičte 2 min. v zóně 'A' Cvičte pomalu 1 minutu

3. a 4. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu Cvičte 3 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 2 minuty

5. a 6. týden

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 6 minut v zóně 'A'
Zklidnění 5 minut	Odpočívejte 1 minutu Cvičte 4 minuty v zóně 'A' Cvičte pomalu 3 minuty

7. a 8. týden

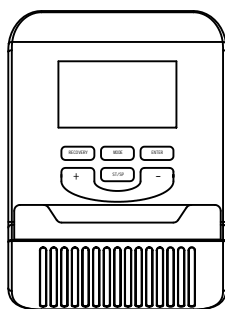
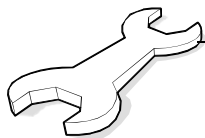
Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'
Zklidnění 5 minut	Cvičte 2 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 1 minutu Cvičte 4 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 3 minuty

9. týden a dále

Zahřátí 5 - 10 minut	Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'
Zklidnění 5 minut	Cvičte 2 minuty v zóně 'A', Cvičte pomalu 1 minutu, Opakujte celý cyklus 2-3x

Tohle je pouze návrh tréninkového plánu, nemusí být vhodný pro každého.

Počítač



Funkce tlačítek

START/STOP: 1. Spustí nebo pozastaví cvičení.

2. Spustí nebo pozastaví program měření tělesného tuku.

3. Držte tlačítko po dobu 3 vteřin a vyresetujete všechny naměřené hodnoty.

DOWN: Snižuje hodnoty u nastavení TIME-čas, DISTANCE-vzdálenost, atd. Během tréninku snižuje hodnotu zátěže.

UP : Zvyšuje hodnoty u nastavení TIME-čas, DISTANCE-vzdálenost, atd. Během tréninku zvyšuje hodnotu zátěže.

ENTER: Slouží k zadání hodnot.

TEST (PULSE, RECOVERY) : Stiskněte tlačítko pro spuštění testu obnovy srdečního pulsu Recovery. Výsledek zobrazuje úroveň Vaší fyzické kondice: Úroveň 1-6 se zobrazí po 1 minutě měření. F1 je nejlepší výsledek a F6 je nejhorší.

Tabulka výsledků Recovery testu

1.0 Mimořádný

1.0 < F < 2.0 Vynikající

2.0 ≤ F ≤ 2.9 Dobrý

3.0 ≤ F ≤ 3.9 Slabý

4.0 ≤ F ≤ 5.9 Podprůměrný

6.0 Špatný

MODE: Potvrdí vybrané funkce..

Nastavení cvičení

Zapněte počítač a pomocí tlačítek UP a DOWN natavte požadovaný režim tréninku. Stiskem tlačítka ENTER vybraný režim potvrdíte.

Nastavení hodnot

Po výběru požadované režimu lze nastavit hodnoty pro požadované výsledky.

Hodnoty: **TIME - čas / SPEED – rychlost /DISTANCE - vzdálenost / CALORIES kalorie /AGE – věk /PULS /RPM – počet otáček za minutu /ODO odometr / WATT/ TARGET HR - cílová hodnota pulsu**

Poznámka: V některých programech lze nastavit pouze některé hodnoty

Stiskněte ENTER pro výběr programu, a okénko "Time čas" začne blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte požadovanou hodnotu času. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty.

Začne blikat další hodnota. Pomocí UP a DOWN nastavte další hodnoty. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení.

PARAMETRY TRÉNINKU

Hodnota	Rozmezí nastavení	Přednastavená hodnota	Snížení/ Zvýšení	Popis
Time - čas	5:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1.Pokud je nastaven 0:00, bude se přičítat 2.Pokud je nastaven 5:00~ 99:00, bude se odečítat do 0.
Distance - vzdálenost	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. Pokud je 0.0, bude se vzdálenost přičítat 2. Pokud je 0.10~99.90, bude se odečítat do 0.
Calories	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. pokud je nastaveno 0, budou se kalorie přičítat 2. Pokud jsou nastaveny 1.0~999.0, budou se odečítat do 0.
Watt	20.0~300.0	100.0	±10.0	Hodnoty lze nastavit pouze v programu Watt control.
Age - věk	10~99	30	±1	Target HR je program založený na věku uživatele. Pokud je nastavená hodnota přesáhnuta, bude hodnota pulsu blikat.

Funkce

Manuální režim (P1)

Vyberte režim "**Manual**" pomocí tlačítek UP a DOWN KEY potvrďte výběr stiskem ENTER. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípnutí a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Přednastavené programy (P2-P9)

Je zde 8 přednastavených programů. Každý program je složen ze 24-ti úrovní zátěže.

Nastavení hodnot přednastavených programů

Pro výběr přednastaveného programu použijte UP a DOWN a poté stiskněte ENTER pro potvrzení. První hodnota pro nastavení "Time -

Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Watt control program (P10)

Vyberte "**Watt control program**" pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

Počítač upraví zátěž v závislosti na rychlosti, tak aby hodnota výkonu ve wattech byla dosažena. Pomocí šipek lze hodnotu zátěže upravit.

BODY FAT PROGRAM – Program tělesného tuku (P11)

Nastavení hodnot pro program Body Fat

Vyberte "**BODY FAT Program**" pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER..

"Male - muž" začne blikat, upravte pohlaví pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER pro uložení nastavení a pokračování na další hodnoty.

"175" cm výška začne blikat, upravte výšku pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER pro uložení nastavení a pokračování na další hodnoty.

"70" kg hmotnost začne blikat, upravte hmotnost pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER pro uložení nastavení a pokračování na další hodnoty.

"30" let věk začne blikat, upravte pohlaví pomocí UP a DOWN tlačítka a poté stiskněte ENTER pro uložení nastavení a pokračování na další hodnoty.

Stiskněte START/STOP pro spuštění měření pulsu pomocí ručních senzorů.

Po 15 vteřinách displej zobrazí výsledek Body Fat – tělesný tuk v %, BMR, BMI a BODY TYPE – tělesný typ.

Poznámka: Body Types – tělesné typy:

Je zde 6 různých tělesných typů dle procent tuku v těle %.

MEN – muži :Typ 1 je od 7% do 9.9%. Typ 2 je od 10% do 12.9%. Typ 3 je od 13% do 16.9%. Typ 4 je od 17% do 19.9%. Typ 5 je od 20% do 24.9%. Typ 6 je větší nebo rovný 25%.

WOMEN – ženy :Typ 1 je od 14% do 16.9%. Typ 2 je od 17% do 19.9%. Typ 3 je od 20% do 23.9%. Typ 4 je od 24% do 27.9%. Typ 5 je od 27% do 29.9%. Typ 6 je větší nebo rovný 30%.

BMI: Body Mass Index

Stiskněte START/STOP KEY pro návrat na hlavní displej.

TARGET HEART RATE Program (P12)

Nastavení hodnot TARGET H.R

Pro výběr programu cíle srdečního pulsu "**TARGET H.R.**" použijte UP a DOWN a poté stiskněte MODE/ENTER pro potvrzení. První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte MODE/ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

Poznámka: Pokud je Váš puls nižší než nastavená cílová hodnota, počítač automaticky změní zátěž cvičení. Počítač provede kontrolu pulsu každých 20 vteřin a zátěž se sníží nebo zvýší. Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

HEART RATE CONTROL Program (P13-P15) – Program s kontrolou hodnoty pulsu

Jsou zde 3 cílové hodnoty pulsu:

P13- 60% Cílová hodnota= 60% ze vzorce (220-věk)

P14- 75% Cílová hodnota = 75% ze vzorce (220-věk)

P15- 85% Cílová hodnota = 85% ze vzorce (220-věk)

Nastavení hodnot pro HEART RATE CONTROL

Vyberte jeden z "**Heart Rate Control Programů** ." První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

Po nastavení všech hodnot stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud je puls (± 1) kolem hodnoty TARGET H.R, Počítač automaticky změní zátěž cvičení. Počítač provede kontrolu pulsu každých 20 vteřin a zátěž se sníží nebo zvýší. Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0

Uživatelský program (P16-P19)

Na výběr máte 4 uživatelské programy U1 - U4.

Uživatelský program si můžete upravit dle vašich potřeb.

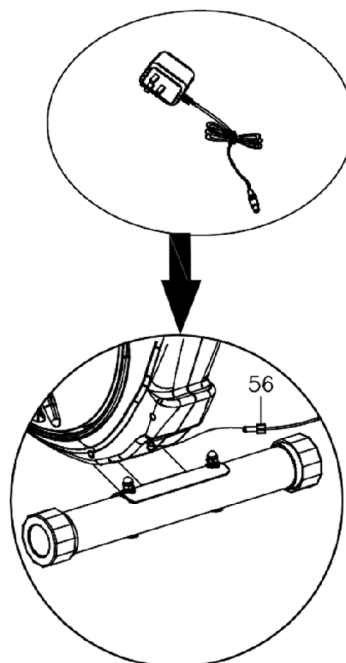
Nastavení hodnot uživatelských programů

První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.
Pokračujte pro nastavení všech požadovaných parametrů.

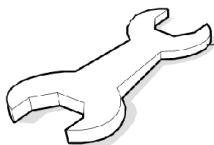
Po nastavení hodnota začne blikat úroveň 1, použijte UP a DOWN pro nastavení a poté ENTER pro potvrzení (Celkem 10 úrovní). Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení

Poznámka: Pokud některá z nastavených hodnot dosáhne 0, ozve se pípání a cvičení se zastaví. Stiskněte START pro pokračování ve cvičení, dokud nebude dosaženo další hodnoty k 0.

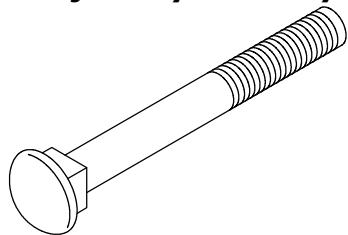
Na závěr vezměte adapter a zasuněte do konektoru umístěného v zadní části trenažéru – viz. obrázek.



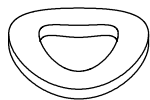
Montáž



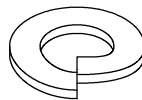
Zde jsou vyobrazeny všechny součásti, které budete potřebovat k sestavení trenážeru.



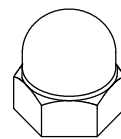
#66:M8x75
4PCS



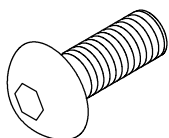
#37:ø8.5xø18
4PCS



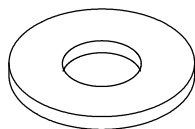
#30:ø8.5xø14
4PCS



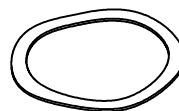
#63:M8
4PCS



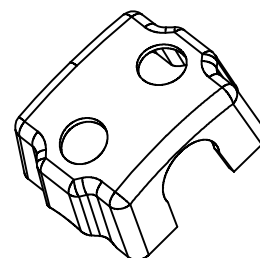
#15:M8x20
2PCS



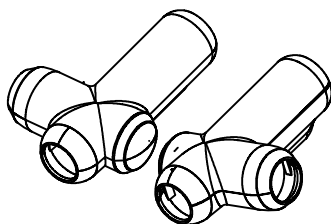
#16:ø8.5xø25
2PCS



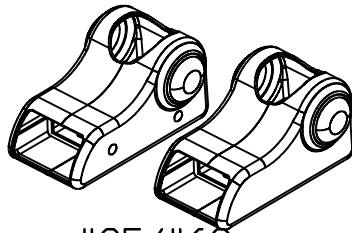
#17:ø19.5xø28
2PCS



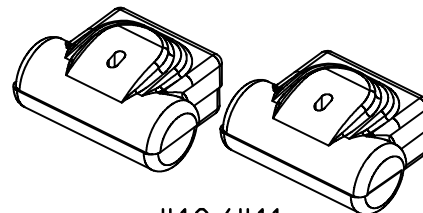
#50
1pcs



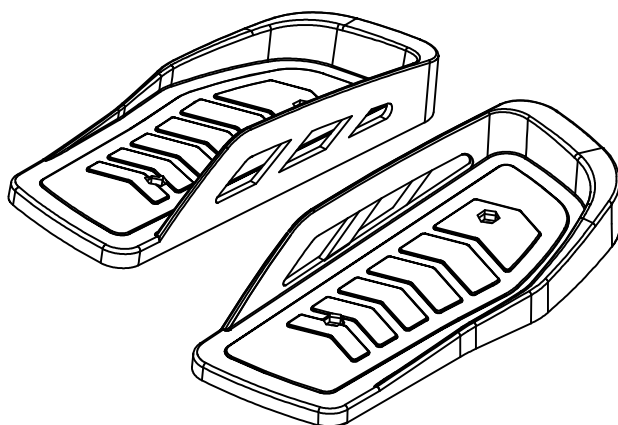
#34/#35



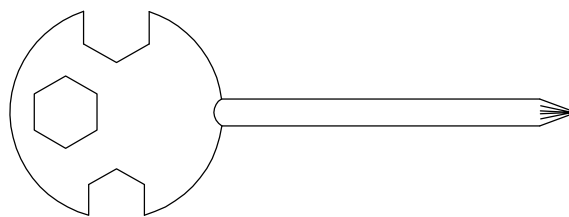
#25/#68



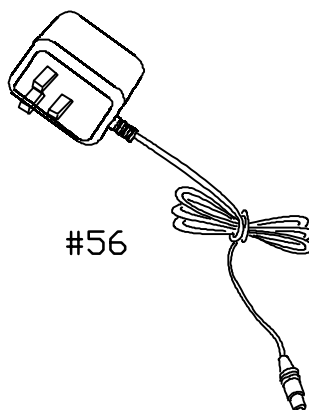
#10/#11



#23



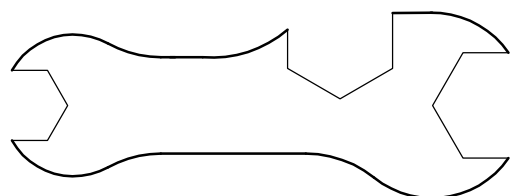
10*13*17



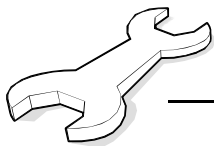
#56



5mm



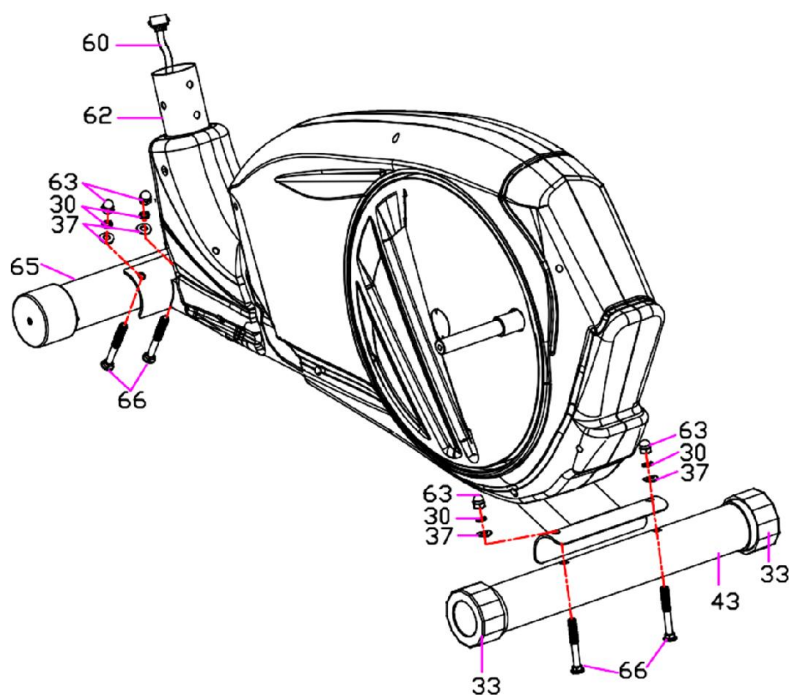
13*14*15

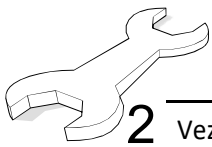


Montáž

1

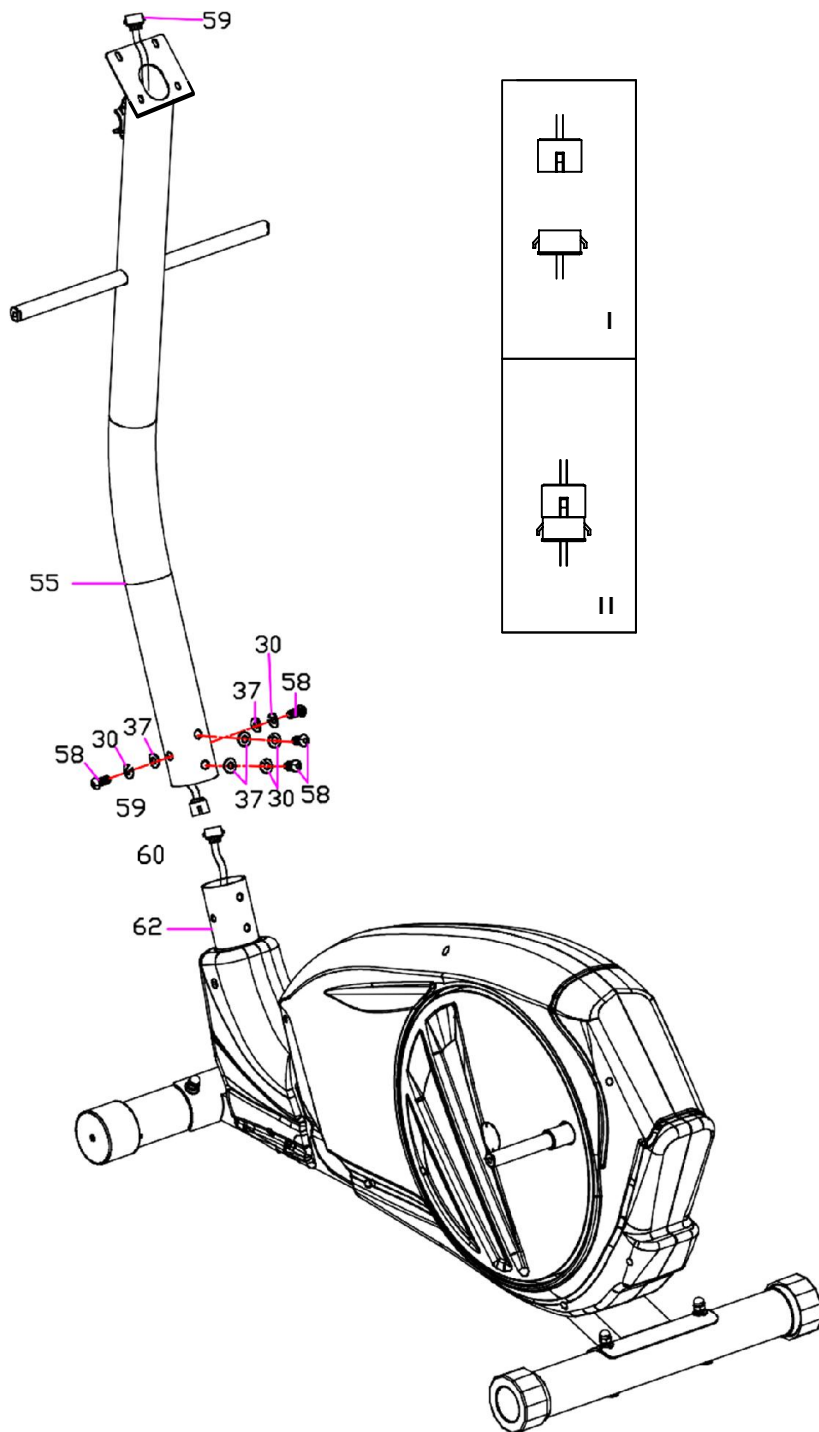
Připevněte k hlavnímu rámu (62) přední a zadní stabilizátor (65 & 43) přiloženými imbusovými šrouby (66) M8 x 75 mm a pomocí podložky (37) 8,5 x 18 a pérové podložky (30) 8,5x14 a pomocí matice (63) M8 dotáhněte napevno.



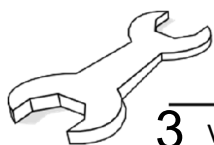


Montáž

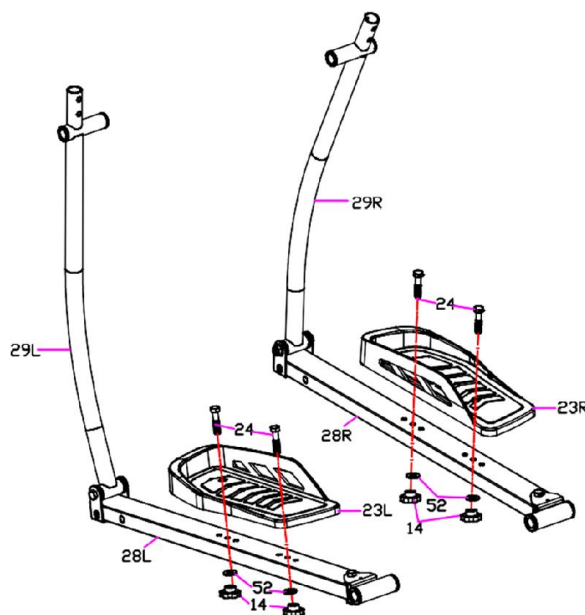
- 2** Vezměte díl (55) propojte kabel (59 a 60) dle přiloženého obrázku a pomocí imbusového šroubu (58) M8x30 a pérové podložky (30) M8 a ploché podložky (37) Ø8.5xØ18 sešroubujte ohromady.



Montáž



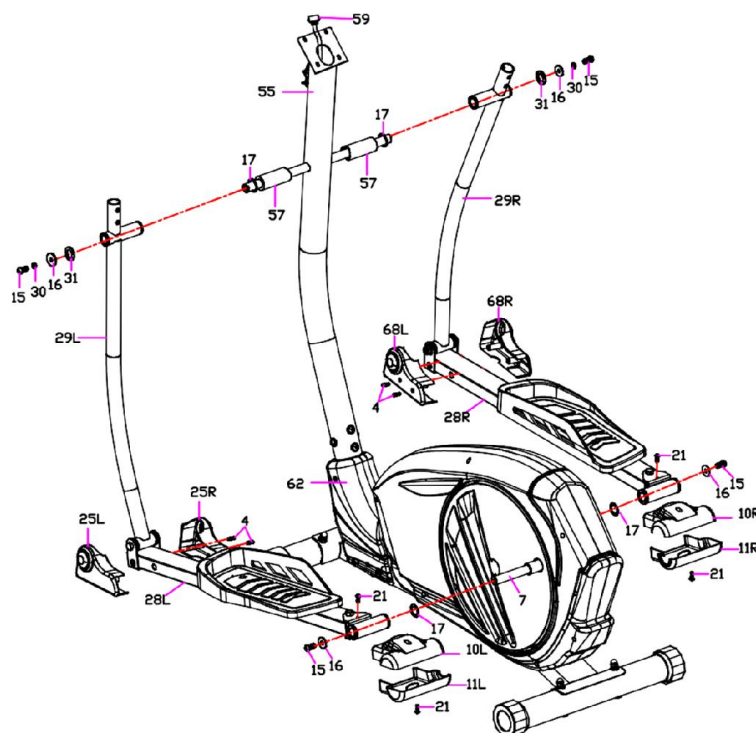
- 3** Vezměte díl (29L) a díl (23L) a pomocí šroubu (24) upevněte pedal k dílu (28L) pomocí podložky (52) $\varnothing 8.5 \times 16$ a nylonové matice (14). Vezměte díl (29R) a díl (23R) a pomocí šroubu (24) upevněte pedal k dílu (28R) pomocí podložky (52) $\varnothing 8.5 \times 16$ a nylonové matice (14).

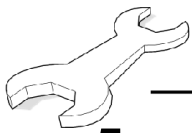


- 4** Na díle (55) se nachází hřídel, na kterou nasunete díly (57 a 17). Dále vezměte díl (29L) a (29R) a nasuňte na hřídel. Vše zajistěte pomocí podložky (31) a (16), pérové podložky (30) M8 a šroubu (15) M8x20. Na zadní hřídel (7) nasadte podložku (17). Dále nasuňte díl (28L) a (28R) a vše zajistěte podložkou (16) a utáhněte imbusovým šroubem (15) M8x20.

Vezměte díl (25L) a (25R) a zakryjte kloub na díle (28) pomocí šroubu (4) M4x20. Dále vezměte díl (10L) a (11L) a zakryjte zadní kloub pomocí šroubu (21) M5x12.

Dále nasuňte díl (28L) a (28R) a vše zajistěte podložkou (16) a utáhněte imbusovým šroubem (15) M8x20. Vezměte díl (68L) a (68R) a zakryjte kloub na díle (28R) pomocí šroubu (4) M4x20. Dále vezměte díl (10L) a (11L) a zakryjte zadní kloub pomocí šroubu (21) M5x12. Zkontrolujte a dotáhněte všechny šrouby napevno.

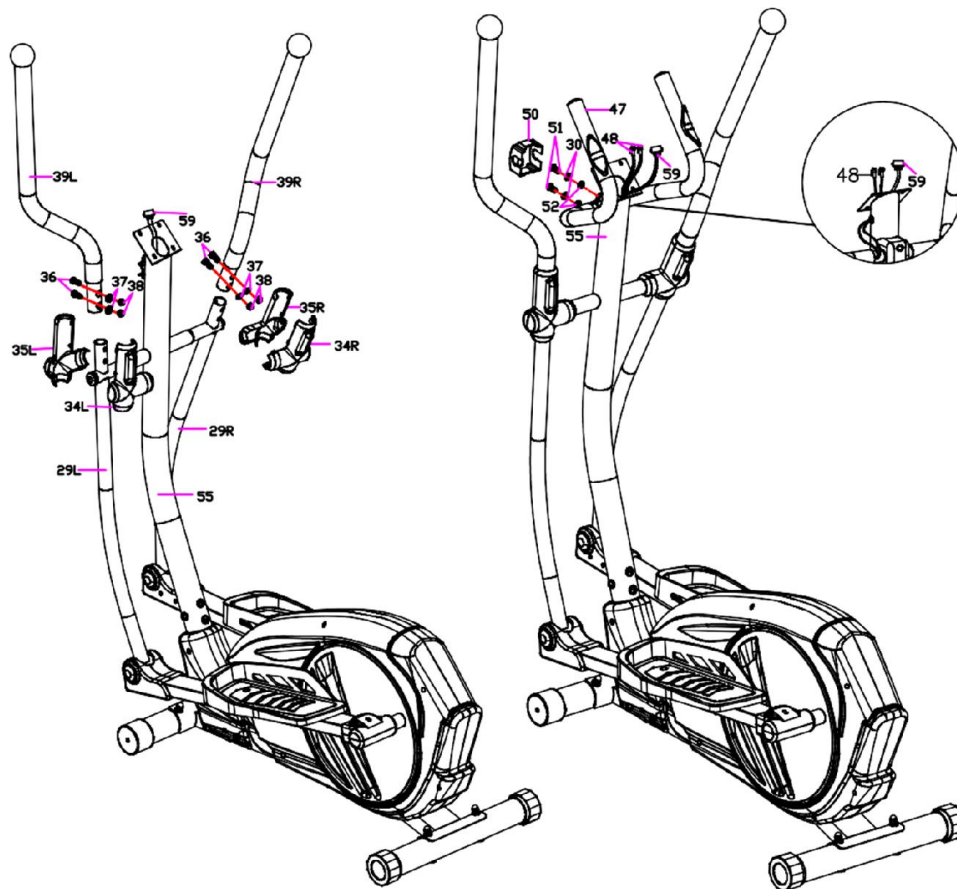


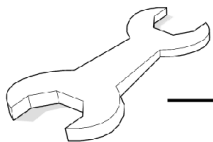


Montáž

- 5** Vezměte díl (39L) a nasuňte na díl (29L). Pomocí šroubu (36) M8x40, podložky (37) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$ a matice (38) dotáhněte napevno. Vezměte díl (35L) a (34L) a zakrytujte (zacvakněte) kloubní spoj. Vezměte díl (39R) a nasuňte na díl (29R). Pomocí šroubu (36) M8x40, podložky (37) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$ a matice (38) dotáhněte napevno. Vezměte díl (35R) a (34R) a zakrytujte (zacvakněte) kloubní spoj.

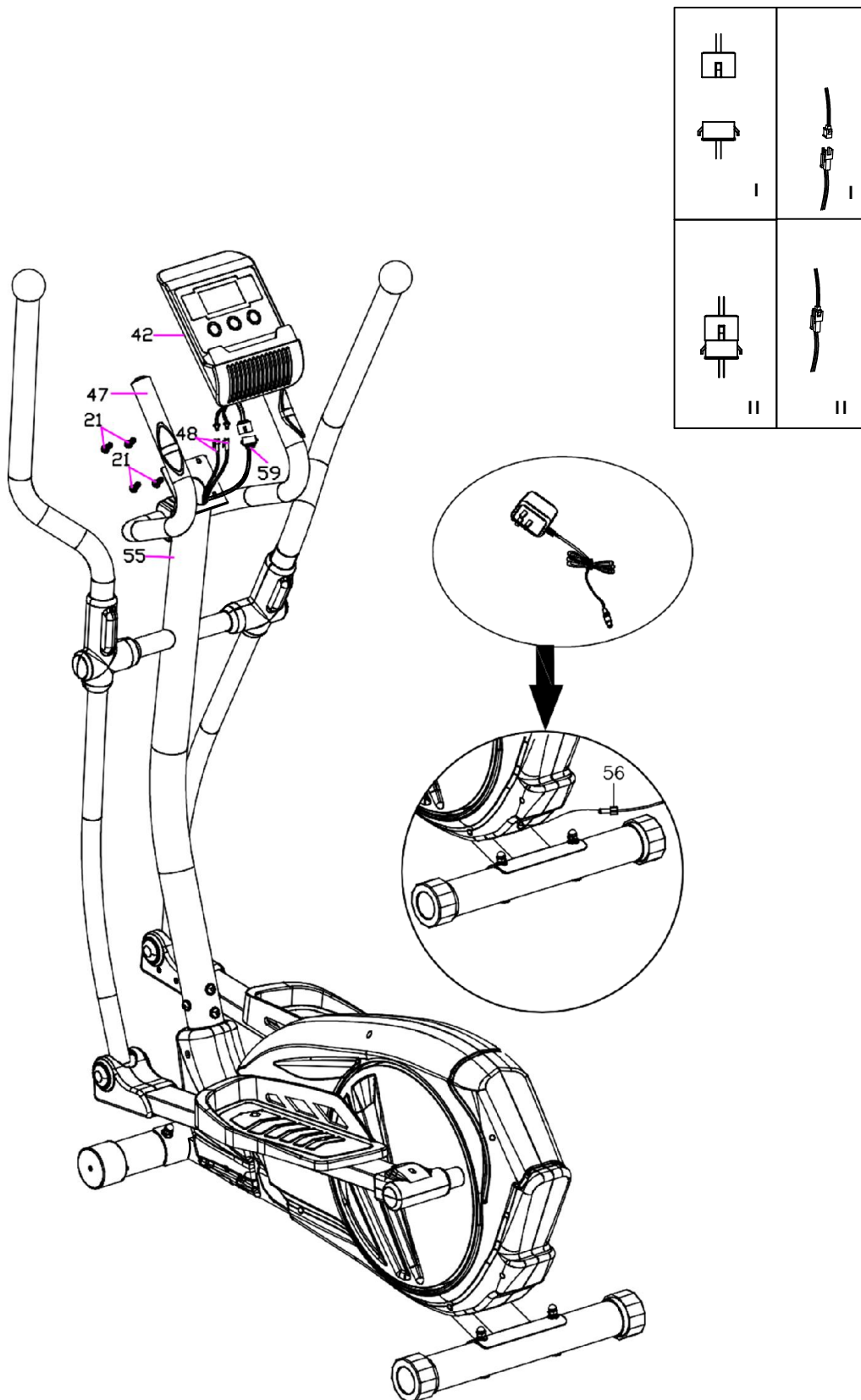
- 6** Vezměte říditka (47) a našroubujte na díl (55) pomocí imbusového šroubu (51) M8x30, pérové podložky (30) M8 a ploché podložky (52) $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$ a dotáhněte na pevně k dílu (55). Poté protáhněte kabely říditek (47) připraveným otvorem tak, aby kabel (48) byl ve stejném otvoru jako kabel (59) – viz. obrázek. Poté vezměte krytku (50) a zacvakněte na říditka



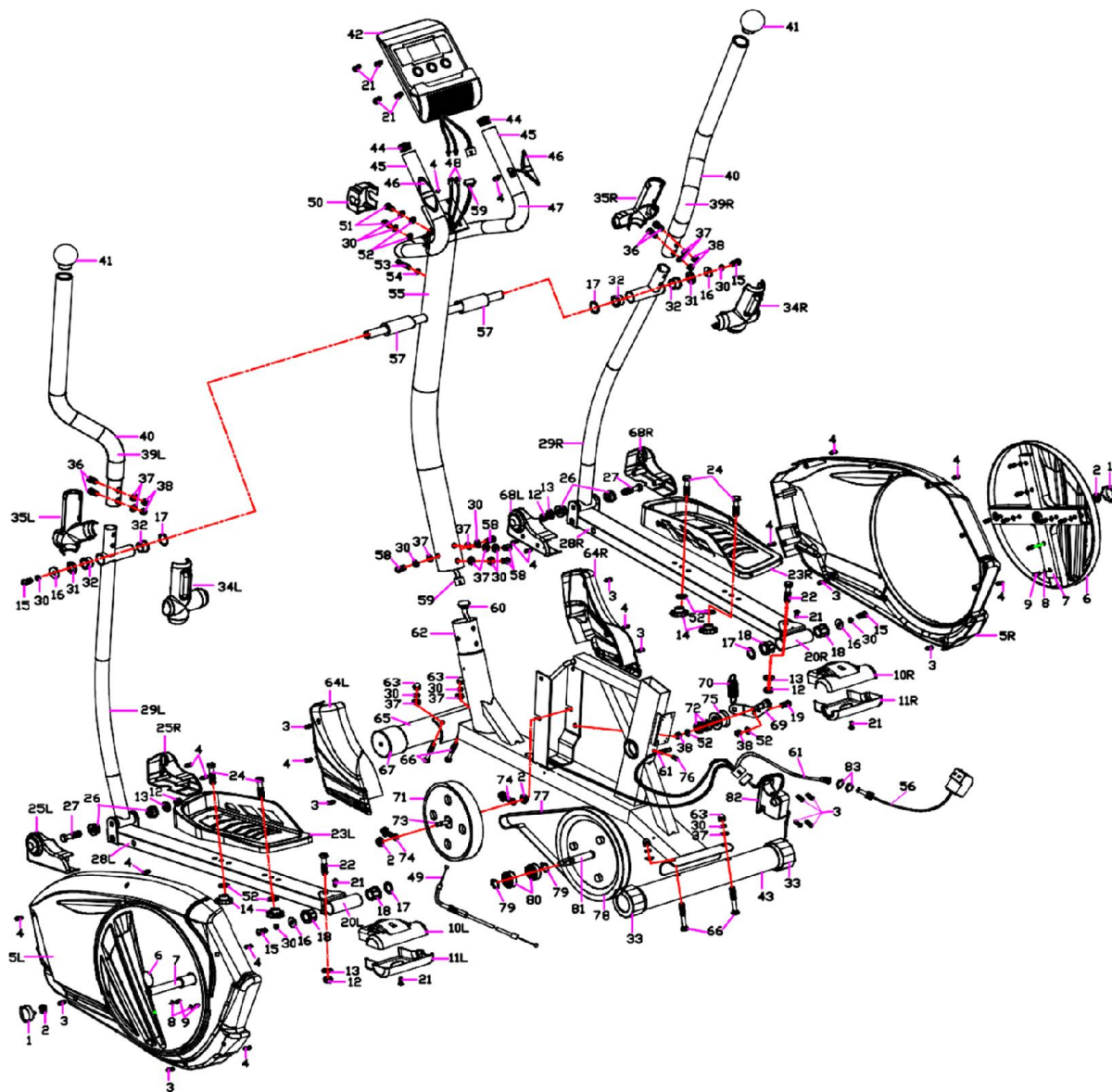


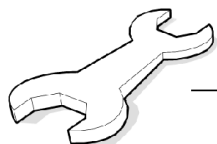
Montáž

- 7 Vezměte počítač (42) a propojte kabely (48) a (59) s počítačem pomocí příložených šroubků (21) M5x12. Podle obrázkového návodu vše projte a přišroubujte příloženými šroubky (21) M5x12 k dílu (55). Dále vezměte adapter a zasuňte do konektoru umístěného v zadní části trenážeru – viz. obrázek.



Montáž





Montáž

Seznam součástí

Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
1	Záslepka	2	47	Řídítka	1
2	Matice M10	4	48	Kabel snímače pulsu	2
3	Samořezný šroub M4*20MM	8	49	Lanko zátěže	1
4	Šroub M4*20MM	16	50	Plastová krytka řídítek	1
5	Plastový kryt (R&L)	2	51	Imbusový šroub M8x30	2
6	Kulatý plastový kryt	2	52	Plochá podložka Ø8.5xØ16	4
7	Zadní hřídel	2	53	Šroub M5 x 55 mm	1
8	Podložka Ø5.5xØ12	16	54	Podložka Ø6.5xØ14	1
9	Šroub M4*15MM	16	55	Sloupek řídítek	1
10	Kryt kloubu (L&R)	2	56	Šroub regulátoru zátěže	1
11	Kryt kloubu (L&R)	2	57	Body Arm Cap	2
12	Nylonová pojistná matice M10	8	58	Imbusový šroub M8x30	4
13	Podložka Ø10.5xØ22	8	59	Propojovací kabel	1
14	Nylonová matice	4	60	Propojovací kabel	1
15	Imbusový šroub M8x20	4	61	Snímač otáček	1
16	Plochá podložka	4	62	Hlavní rám	1
17	Pérová podložka	4	63	Matice M8	4
18	Plastové pouzdro	4	64	Přední kryt	2
19	Čep	2	65	Přední stabilizátor	1
20	Držák pouzdra (L&P)	2	66	Šroub M8 x 75 mm	4
21	Šroub M5 x 12 mm	8	67	Záslepka přední nohy s kolečky	2
22	Imbusový šroub	2	68	Kryt předního kloubu	2
23	Pedál(L&R)	1	69	Kladkostroj	2
24	Imbusový šroub	4	70	Pružina napínací kladky	1
25	Kryt předního kloubu (L&R)	2	71	Setrvačnick	1
26	Kovové pouzdro	4	72	Kladka	2
27	Imbusový šroub M10*80	2	73	Main Shaft	1
28	Lyžina pedálu (L&R)	2	74	Šroub	2
29	Táhlo (L&R)	2	75	Kladkostroj	1
30	Pérová podložka M8	14	76	Šroub M3*15MM	1
31	Profilová podložka	2	77	Plochý řemen	1
32	Plastové pouzdro	4	78	Řemen	1
33	Záslepka zadní nohy	2	79	Kroužek	2
34	Záslepka řídítek	2	80	Kladka	2
35	Záslepka řídítek	2	81	Main Shaft	1
36	Imbusový šroub M8*40	4	82	Servomotorek	1
37	Podložka Ø8.5xØ18	12	83	Matice	2
38	Matice	6			
39	Madlo (L&R)	2			
40	Návlek madla	2			
41	Záslepka madla	2			
42	Počítač	1			
43	Zadní stabilizátor	1			
44	Záslepka	2			
45	Pěnový návlek	2			
46	Snímače pulzu	2			

Dovozce:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 581 601 521,

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz