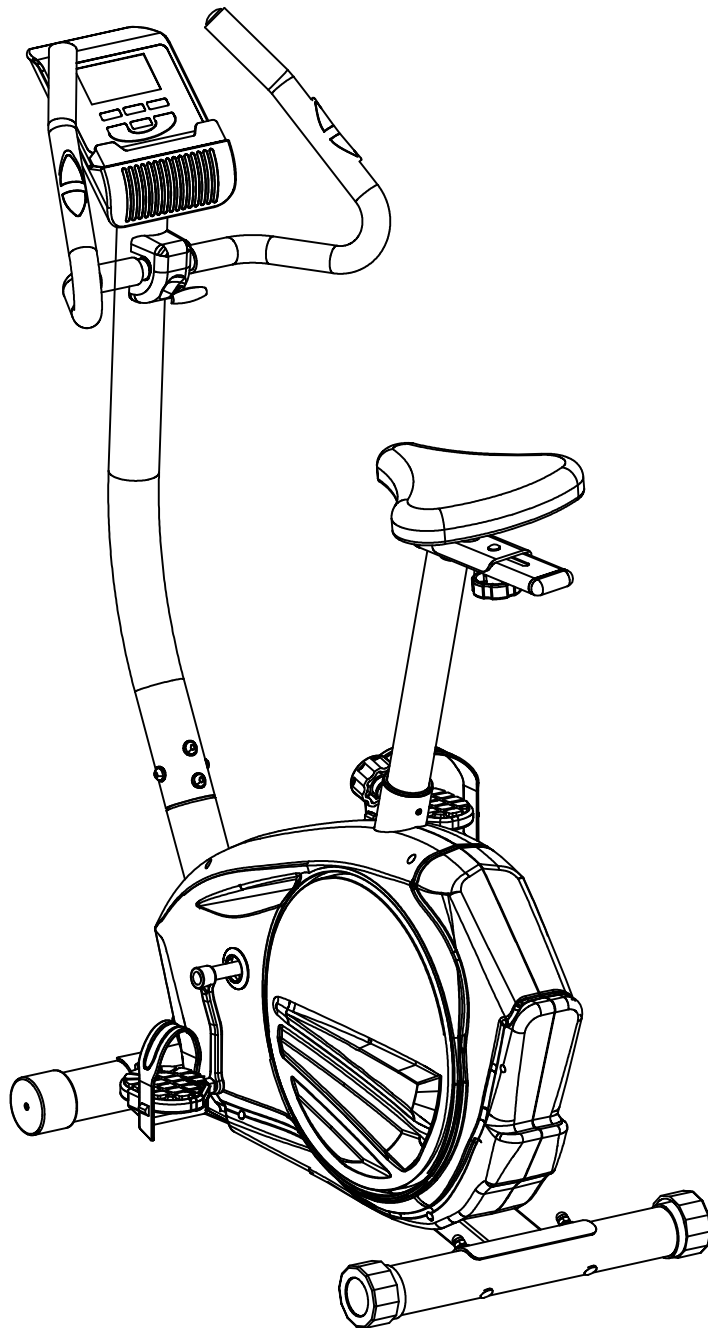


TIRO 35 Lotus B1.1M

Magnetický rotoped



HOUSEFIT

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. Předejdete 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

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 zlepší výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezdýchávat 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 doby 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 nezačínajte 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. Předjdete tak křečím ve svalecth 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 svalecth. Tato část by měla trvat 5-10min.

Cvičení v cílové zóně

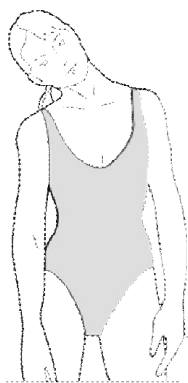
- V následující tabulce je zobrazeno, v jakém rozmezí by se měl pohybovat váš puls, aby bylo cvičení efektivní, ale zároveň jste se nepřepínali. V levém sloupci je zobrazen věk, v prostředním rozmezí pulsu, ve kterém by se měli pohybovat začátečníci a v pravém sloupci je rozmezí pulsu pro sportovce a 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 řídítkách

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

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.

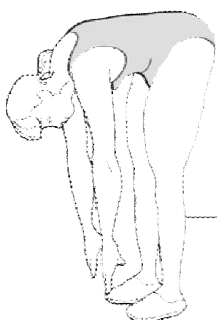
Rozcvička - zahřátí a protáhnutí



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.

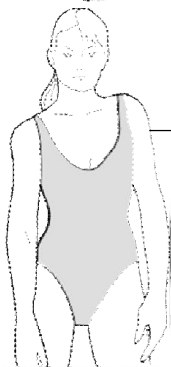


Dotkněme se palců

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.



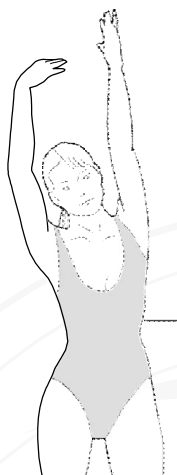
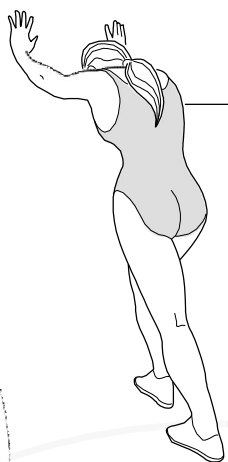
Zvedáme ramena



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

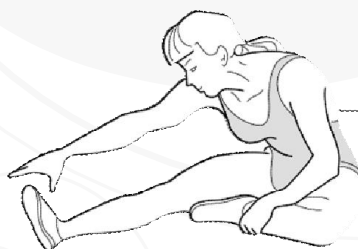
Opatrně zvedněte obě paže nad hlavu a pravou rukou se snažte dosáhnout co nejvýše, poté ruce vystřídejte a natahujte levou paži. Ucítíte mírný tah všech bočních svalů. Opakujte 3-4x.

Protahujeme vnitřní strany steh

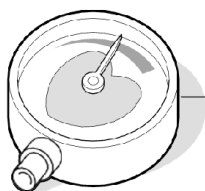


Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedíte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena můžete opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.

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, nepřepínajte 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

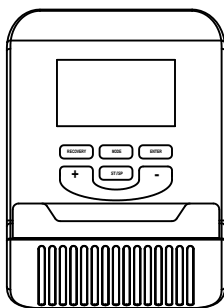
Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'

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.

Uživatelské informace



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 pípání 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 rovné 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

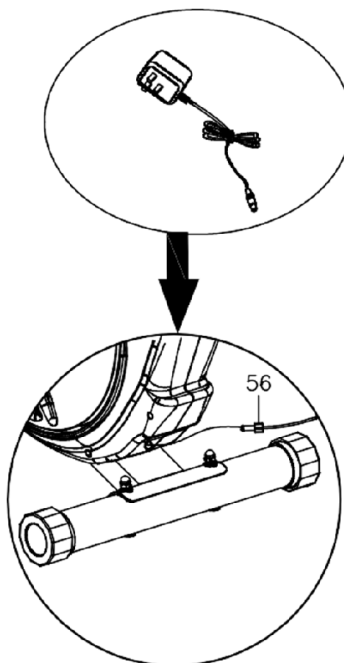
První hodnota pro nastavení "Time -čas" začne blikat a pomocí UP a DOWN jej nastavte. Stiskněte ENTER pro uložení hodnot a přesunutí na další hodnotu.

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 trenážeru – viz. obrázek.

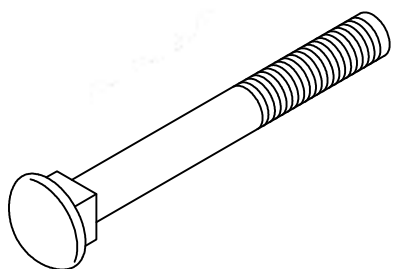




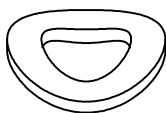
Montáž

Seznam dílů k montáži

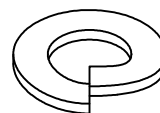
Zde je zobrazeno příslušenství potřebné k montáži tohoto výrobku.



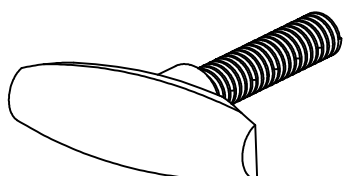
#24:M8×75
4PCS



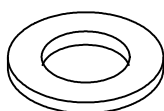
#23:Ø8.5×Ø18
4PCS



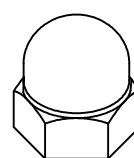
#22:Ø8.5×Ø14
4PC



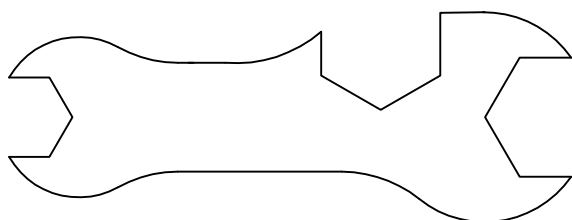
#65:M8×60
1PC



#34:Ø8.5×Ø16
1PC



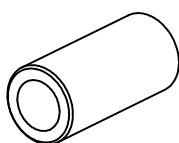
#21:M8
4PCS



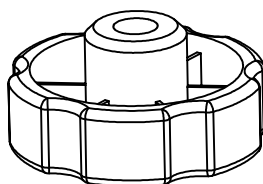
13*14*15



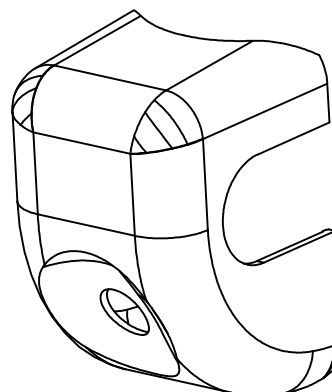
5mm



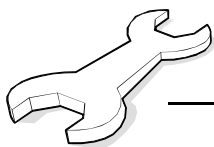
#11:Ø9×Ø14×30
1PC



#54:M8
1PC



#64 1PC



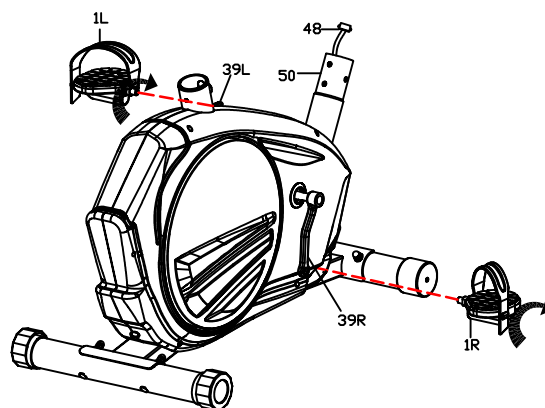
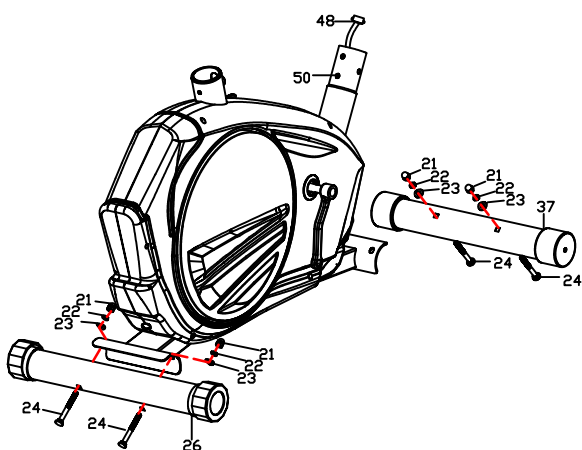
Montáž

Montáž

Opatrně vybalte všechny díly a zkontrolujte podle seznamu, zda je balení kompletní a žádné části nechybí.

UPOZORNĚNÍ některé díly mohou již být předmontovány a spojeny dohromady s jinými díly, zkontrolujte tuto možnost před kontaktováním servisního centra.

1. Upevněte přední a zadní stabilizér (26 & 37) k hlavnímu rámu (50) za použití 4 x M8 x 75mm vratových šroubů (24), 4 x M8 podložek (23), 4 x M8 pružinových podložek (22) a 4 x M10 matic (21) na každý stabilizér. Šrouby a matice řádně utáhněte. Před použitím namažte šrouby vazelínou.



- 2 Nasadte pedály (levý a pravý 1L a 1R) na pedálová ramena (39). Oba pedály musí být řádně upevněny, aby nedošlo k poškození ramena. Upravte popruh na pedálech podle své nohy.

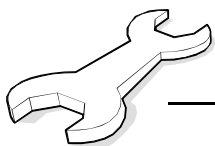
Poznámka: Šrouby a matice neutahujte na pevně dokud k tomu nejste vyzváni. Pravý pedál se nasazuje po směru hodinových ručiček a levý proti směru hodinových ručiček.

- 3.

a) Natáhněte 8-mi boký kabel do kovové západky, tak jak je zobrazeno

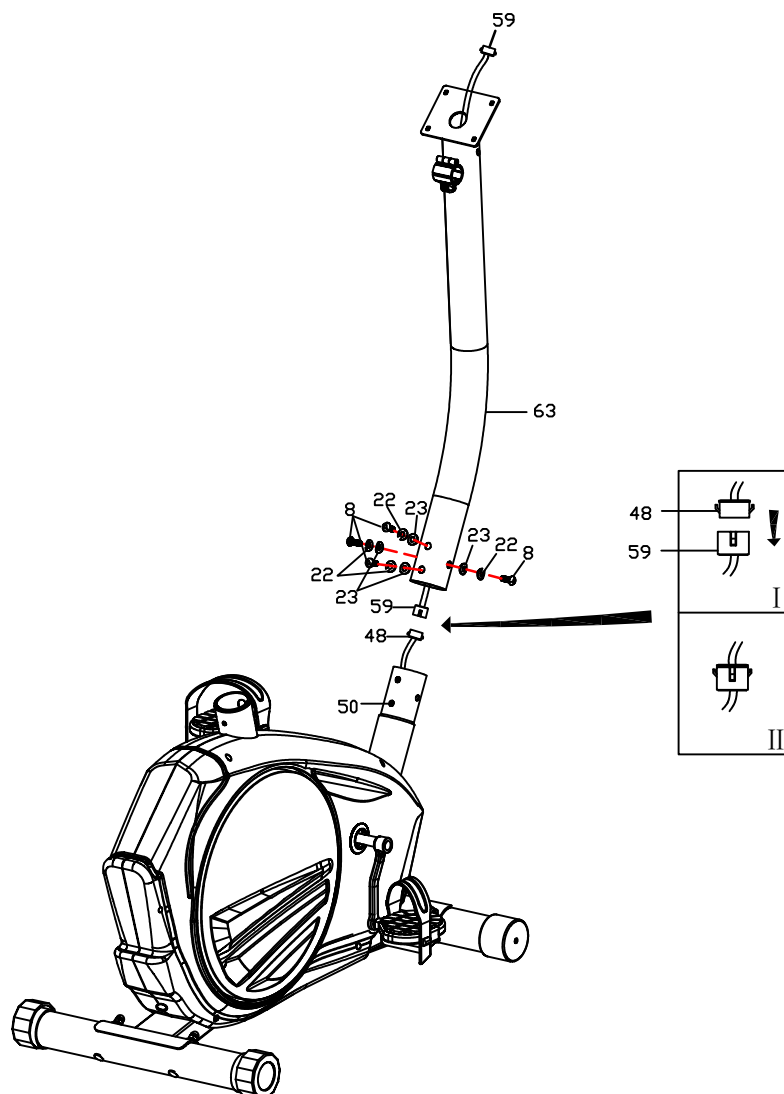
b) Spojení upevněte a západku zavřete pomocí kleští.

c) Spojte kabel (59) senzorů (48) a protáhněte skrz zdíčku na řídítkách (63).



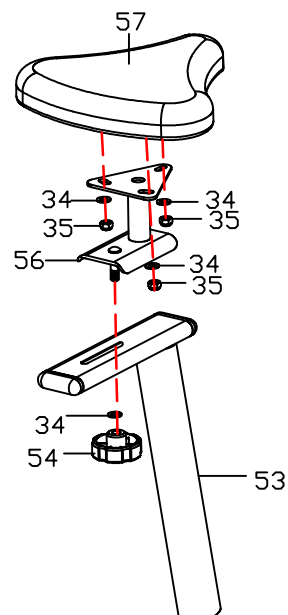
Montáž

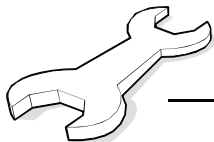
d) Opatrně připojte řídítka (63) na hlavní rám (50) a spojte pomocí šroubu 4xM8x20 a pružné podložky 4xM8 a ohnuté podložky 4xM8 (36). Ujistěte se, že jsou řídítka správně zarovnána a teprve poté šrouby na pevně utáhněte.



Poznámka: Při tomto kroku je montáž snadnější za spolupráce druhé osoby.

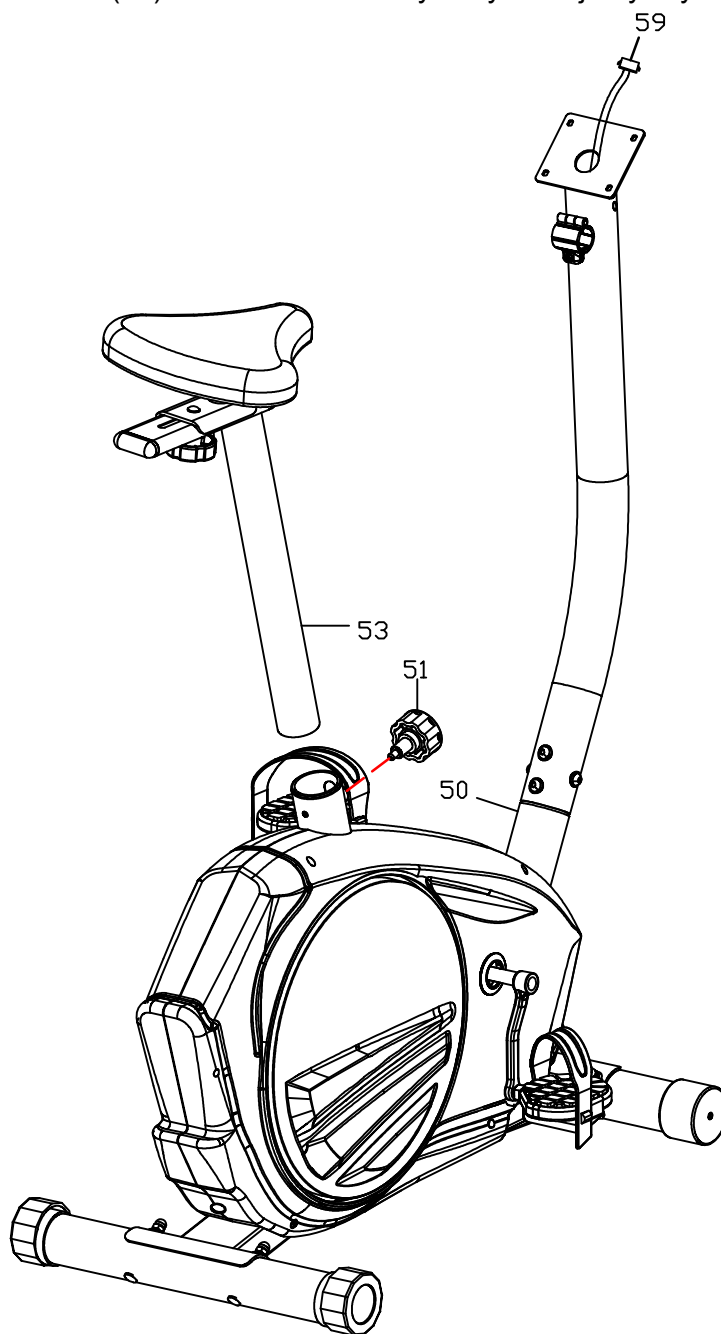
4. Po sedadlem (57) uvolněte 3xM8 matici (35) a plochou podložku 3xM8 (34). Sedlo (57) nasadte na sedlovou tyč (56) a připevněte pomocí 3x8 ploché podložky (34) a kolíku (54). Nastavte tyč do správné pozice a poté kolík utáhněte.





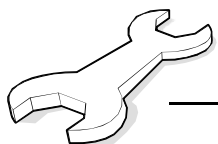
Montáž

5. Nasadíte sedlovou tyč (53) na hlavní rám (50), nastavte požadovanou výšku, tak abyste při šlapání měli kolena mírně ohnuta a pozici zajistíte pomocí kolíku (51). Pokud budete chtít výšku změnit je potřeba kolík (51) znovu uvolnit. Nikdy nevysouvejte tyč výše než po značku MAX.



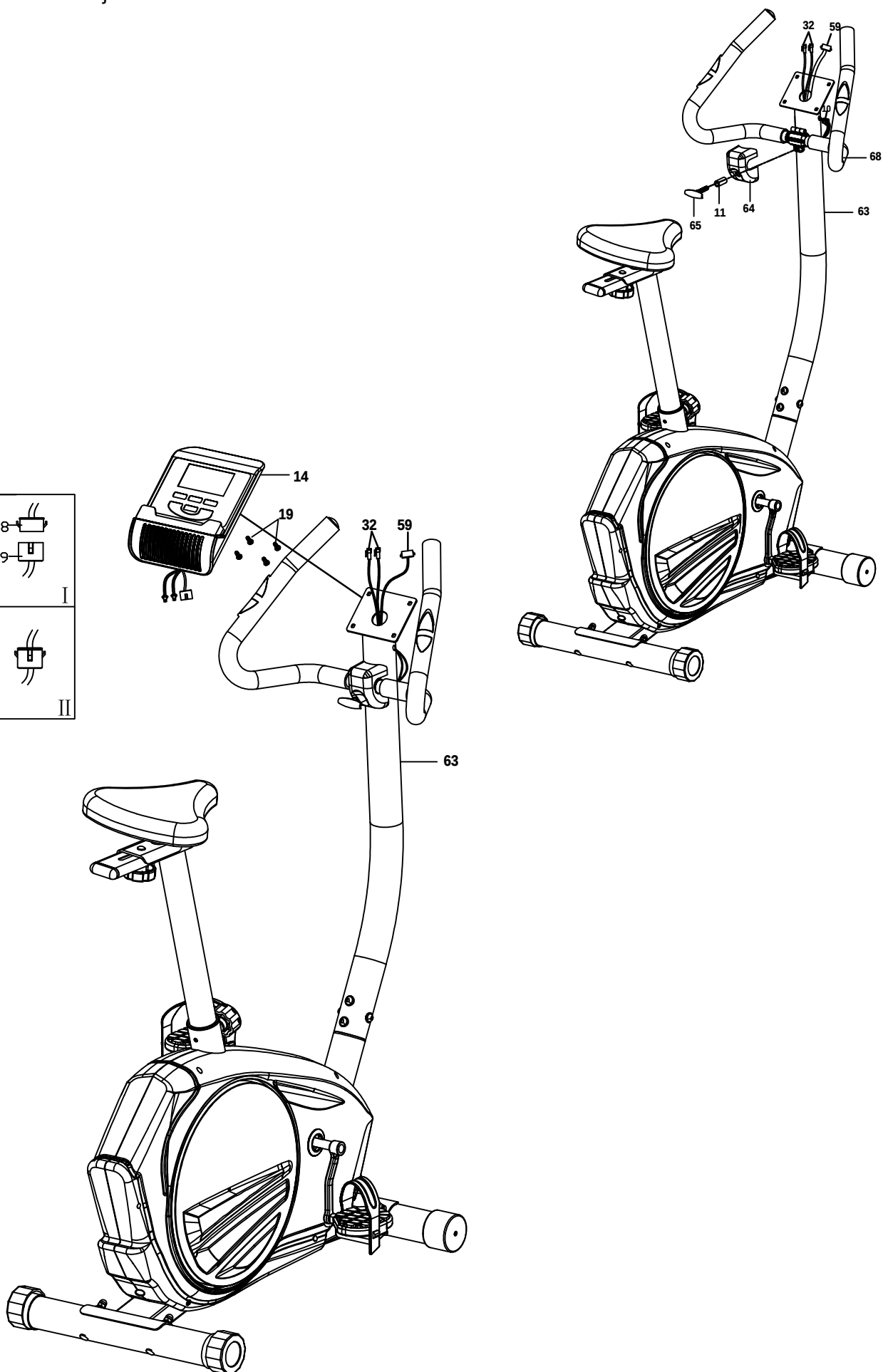
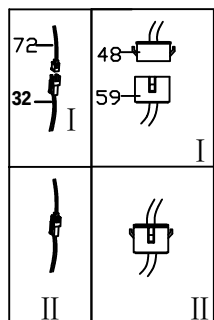
6. Nasadíte rukojeti (68) na držák rukojetí (63) a upevníte pomocí 'T' šroubů (65), M8 plochých podložek (1, 64)

7. Nasadíte monitor (14) na držák (68) a upevníte pomocí 2xM6x12mm šroubů (19) připojte kabel (59) a senzory pulsu (32) ze zadní strany monitoru.

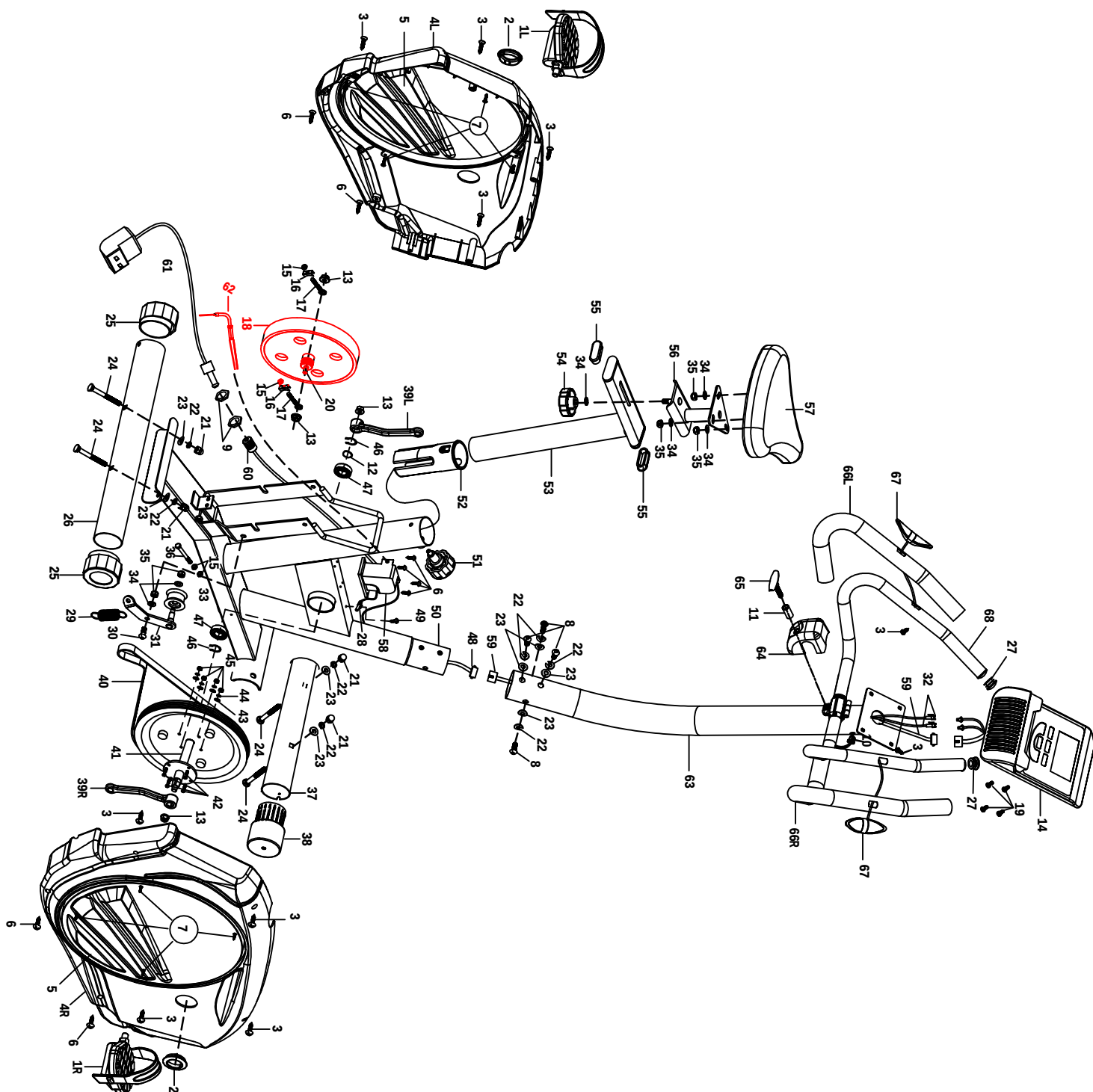


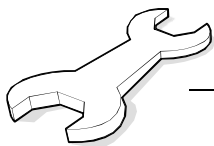
Montáž

Poznámka: Nikdy se nepokládejte celou vahou těla na řídítka a upevnění šroubů pravidelně kontrolujte.



Montáž



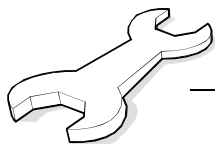


Montáž

Seznam součástí

Kusovník a doplňky

Číslo	Popis	Ks	Číslo	Popis	Ks
1	Pedály (pravý, levý)	1	37	Přední stabilizér	1
2	Hlídač řetězu	2	38	Transportní kolečka	2
3	Samoutahovací šroub	10	39	Klika levá/pravá	1
4	Krytka řetězu	2	40	Pás	1
5	Vložka	2	41	Centrální páka	1
6	Vrut	8	42	Zadní kryt	4
7	Samoutahovací šroub	8	43	Podložka	4
8	M8x20mm šroub	4	44	Plochá podložka	4
9	Šroub	2	45	Šroub	4
10	Plug	1	46	Mezerník	2
11	Mezní trubice	1	47	Ložisko	2
12	Těsnění křivky	1	48	Kabel senzorů	1
13	Matka pedálová	4	49	Samoutahovací šroub	1
14	Monitor	1	50	Hlavní rám	1
15	Ložisko	4	51	Kolík M16	1
16	Rozdělovník	2	52	Sedlová zdiřka	1
17	Šroub	2	53	Sedlová tyč	1
18	Setrvačnick	1	54	Kolík	1
19	M5x12mm šroub	4	55	Krytka	2
20	Hlavní páka	1	56	Sedlová západka	1
21	M8 matice	4	57	Sedlo	1
22	M8 pružná podložka	8	58	Kolík	1
23	M8 ohnutá podložka	8	59	Horní senzor	1
24	M8x75mm šroub	4	60	Šroub	1
25	Krytka	2	61	Plochá podložka	1



Montáž

Seznam součástí

26	Zadní stabilizér	1	62	Kolík	1
27	Zátka	2	63	Držák rukojeti	1
28	Spodní kabel napětí	1	64	Krytka rukojeti	1
29	Pružina	1	65	M8x30 šroub	2
30	Šroub	1	66	Pěna rukojetí	2
31	Kladková zdířka	1	67	Senzorová podložka	2
32	Horní kabel senzorů	2	68	Rukojeti	1
33	Kladka	1	69		
34	M8 ohnutá podložka	8	70		
35	Plochá podložka	5	71		
36	Šroub	1	72		

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 601 521,
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz