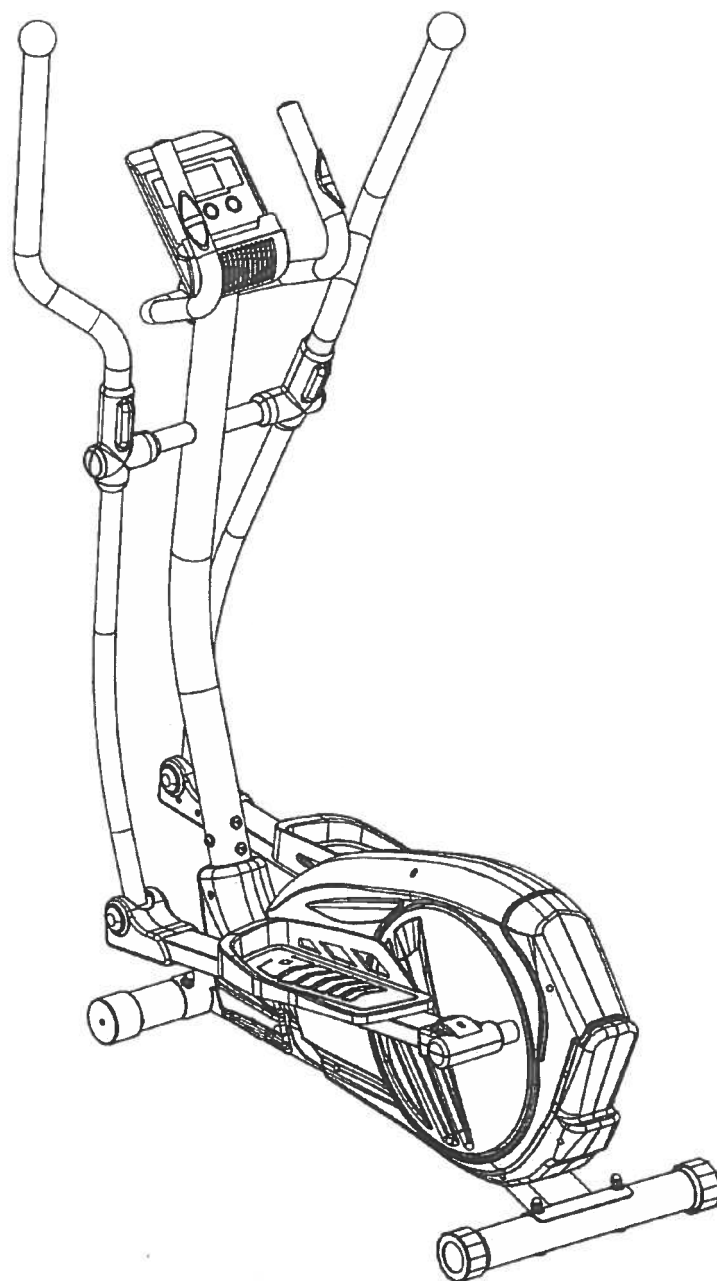


# Programovatelný eliptický treňačér

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. 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

## 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 zlepší výkonnost a fyzickou kondici Vašeho těla. Musíte dýchat pravidelně a nezadýchávat 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.

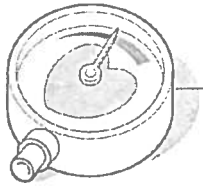
### 3. Vychladnutí

- 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 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



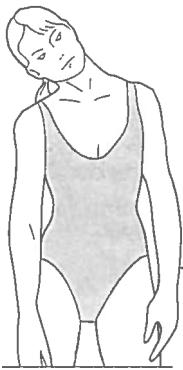
# Pokyny ke cvičení

## 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.

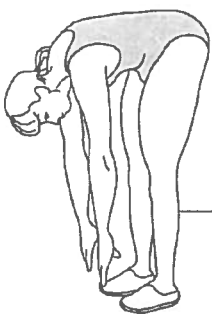
## Rozvička - zahřátí a protáhnutí

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.



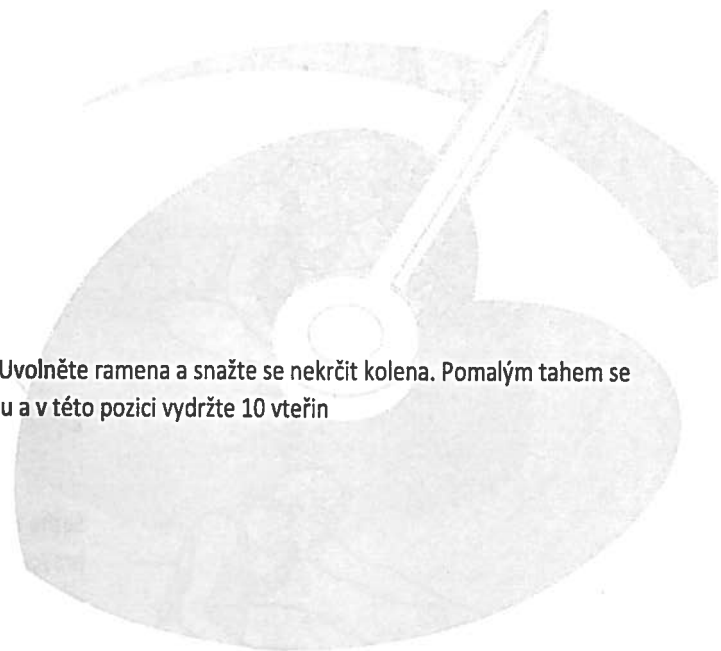
## Kroužíme hlavou

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



## Dotkněsepalců

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

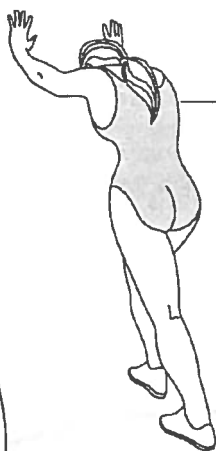


## Zvedáme ramena

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.



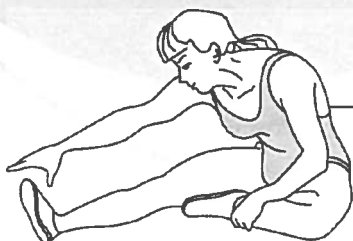
## Protahujeme vnitřní strany steh

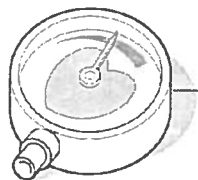
Sedněte si na zem do tzv. tureckého sedu, chodidla dejte k sobě a kolena od sebe. Sedte vzpřímeně, držte chodidla u sebe a pomalu se předklánějte trupem vpřed. Kolena může opatrně odtlačovat lokty. V této pozici vydržte 5 vteřin. Opakujte 3-4x.



## Dotknout se špičky

Sedte 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

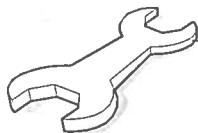
Cvičte 5 minut v zóně 'A', Cvičte 3 minuty v zóně 'B'

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. Start & Zastavení cvičení

2. Funguje pouze v režimu zastavení. Přidržením tlačítka na pár sekund resetuje všechny hodnoty funkce na nulu.

**DOWN**

Snižuje hodnotu vybraného parametru cvičení. TIME / Čas, DISTANCE / Vzdálenost atd. Během cvičení snižuje úroveň zátěže.

**UP**

**MODE / ENTER**

Zvyšuje hodnotu vybraného parametru cvičení. Během cvičení zvyšuje úroveň zátěže.

Slouží k zadání požadované hodnoty ve stavu zastavení nebo v režimu výpadku. V režimu sport stiskněte tlačítko pro výběr hodnoty zobrazení na LCD displeji.

**TEST (PULSE, RECOVERY)**

Stiskněte to pro vstup do režimu „Recovery“ když počítač zobrazuje hodnotu tepové frekvence. „Recovery“ vyhodnotí úroveň vaší kondice a po 1 minutě ji displej zobrazí. F1 = nejlepší, F6 = nejhorší.

**1.0 znamená vynikající**

**1.0 < F < 2.0 znamená excelentní**

**2.0 < F < 2.9 znamená dobrý**

**3.0 < F < 3.9 znamená uspokojivý**

**4.0 < F < 5.9 znamená podprůměrný**

**6.0 znamená špatný**

## WORKOUT SELECTION / VÝBĚR CVIČENÍ

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN zapnete počítač.

Stisknutím tlačítka MODE / ENTER vstoupíte požadovaného režimu.

## SETTING WORKOUT PARAMETERS / NASTAVENÍ CVIČEBNÍCH PARAMETRŮ

Po výběru požadovaného programu můžete předem nastavit několik parametrů tréninku pro požadované výsledky.

## TRÉNINKOVÉ PARAMETRY:

**TIME, DISTANCE, CALORIES, T.H.R., ODO, RPM**

**Poznámka:** Některé parametry nelze v určitých programech nastavit.

Po zvolení programu stisknutím tlačítka MODE / ENTER nastavíte TIME. Pomocí tlačítka UP / DOWN můžete nastavit požadovanou hodnotu času. Potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER. Blikající kurzor se přesune na další parametr. Pokračujte s použitím tlačítka UP / DOWN. Stiskněte START / ENTER pro zahájení tréninku.



## Více o tréninkových parametrech

	Rozsah nastavení	Výchozí hodnota	Zvýšení / Snížení	Popis
Time	0:00 - 99:00	00:00	+(-) 1:00	1. Displej ukazuje 0:00 - Time se bude načítat 2. Displej ukazuje 1:00-99:90 - Time se bude odečítat až k 0
Distance	0:00 - 99:90	0,00	+(-) 0,1	1. Displej ukazuje 0,0 - Distance se bude načítat 2. Displej ukazuje 1,0-99,90 - Distance se bude odečítat až k 0
Calories	0 - 999,0	0	+(-) 1	1. Displej ukazuje 0 - Calories se budou načítat 2. Displej ukazuje 1,0-999,0 - Calories se budou odečítat až k 0
T.H.R	60 - 220	0	+(-) 1	Pokud srdeční frekvence překročí hodnotu Target H.R., hodnota srdeční frekvence bude na displeji blikat

### Programování

Manual P1

**MANUAL** 

Vyberte „Manual“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN, pak stiskněte MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

#### Poznámka:

Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v dokončete zbývajících nedokončených parametru.

### Přednastavené programy (P2 – P11)

Celkem 10 přednastavených programů připravených k okamžitému použití. Všechny mají 16 úrovní nastavení zátěže.

There are 10 program profiles ready for use. All program profiles have 16 level of resistance.



### Nastavení parametrů pro přednastavené programy

Stisknutím tlačítka UP nebo DOWN vyberte jeden z přednastavených programů, pak stiskněte MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

#### Poznámka:

Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v tréninku a dokončete zbývajících nedokončených parametru.

### Target Heart Rate Program (P12)

T.H.R



### Nastavení parametrů pro Target H.R

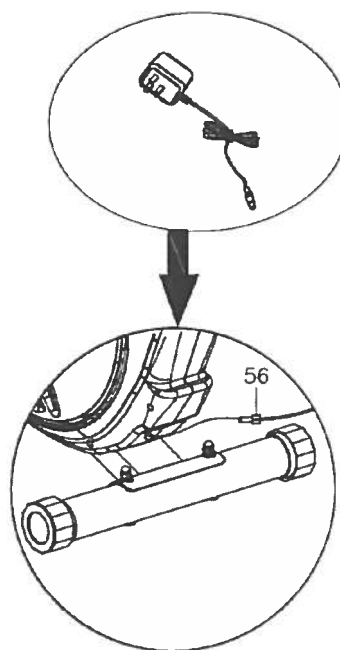
Vyberte „Target H.R“ pomocí tlačítka UP nebo DOWN, potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER. První parametr „Time“ začne blikat, pomocí tlačítka UP nebo DOWN nastavte požadovaný čas a potvrďte stisknutím tlačítka MODE / ENTER a posuňte se k nastavení dalšího parametru. Postupujte stejně dokud nenastavíte všechny požadované parametry. Stiskněte START / STOP a začněte cvičit.

**Poznámka:**

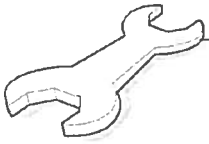
Pokud bude tepová frekvence vyšší nebo nižší než je nastaveno v Target H.R, počítač automaticky upraví úroveň zátěže. Kontroluje přibližně v 25-ti sekundových intervalech. Úroveň zátěže se automaticky sníží nebo zvýší.

Jeden z tréninkových parametrů se odpočítává k 0. Jakmile dosáhne hodnoty 0, ozve se zvukový signál a trénink se automaticky zastaví. Stiskněte tlačítko START / STOP a pokračujte v tréninku a dokončete zbývající nedokončené parametry.

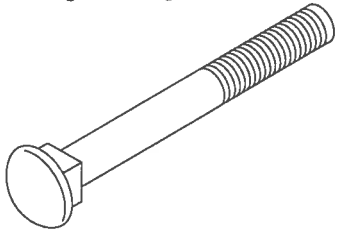
Na závěr vezměte adapter a zasuňte do konektoru umístěného v zadní části trenažéru – viz. obrázek.



# Montáž



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



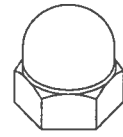
#66: M8x75  
4PCS



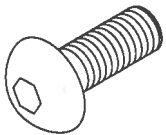
#37:  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$   
4PCS



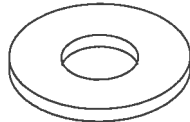
#30:  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 14$   
4PCS



#63: M8  
4PCS



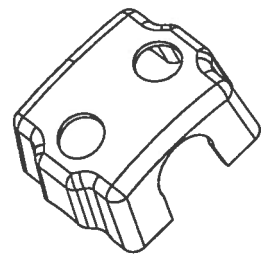
#15: M8x20  
2PCS



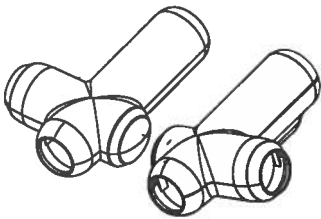
#16:  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 25$   
2PCS



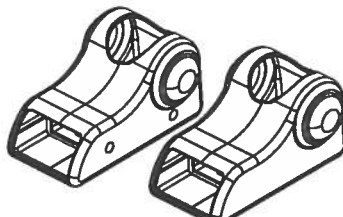
#17:  $\varnothing 19.5 \times \varnothing 28$   
2PCS



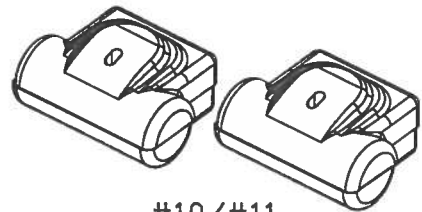
#50  
1pcs



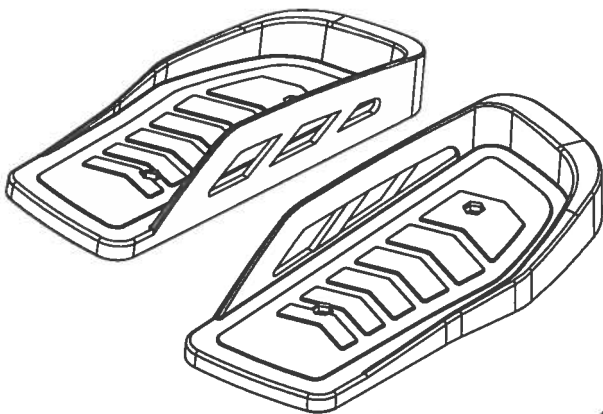
#34/#35



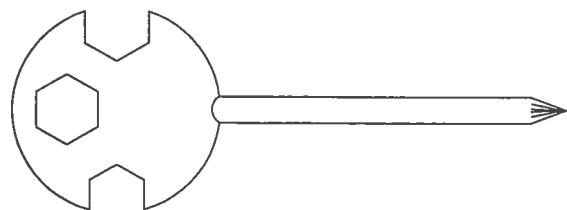
#25/#68



#10/#11



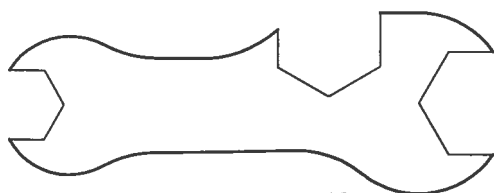
#23



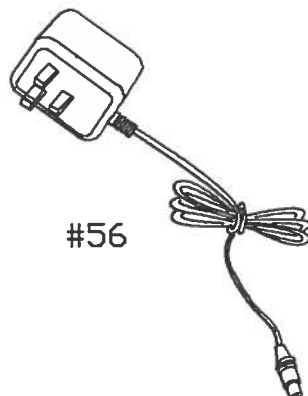
10\*13\*17



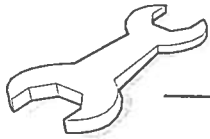
5mm



13\*14\*15



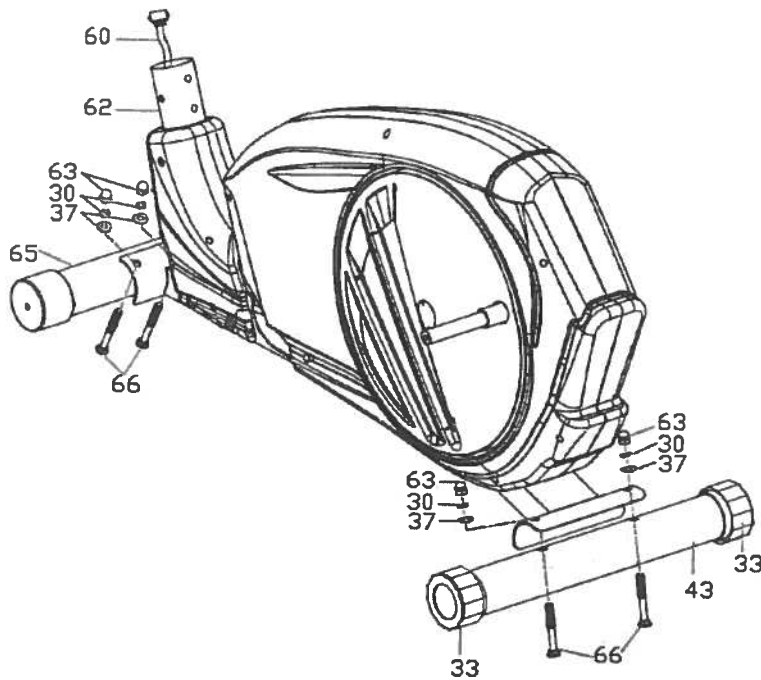
#56

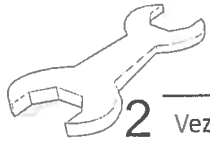


# Montáž

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.

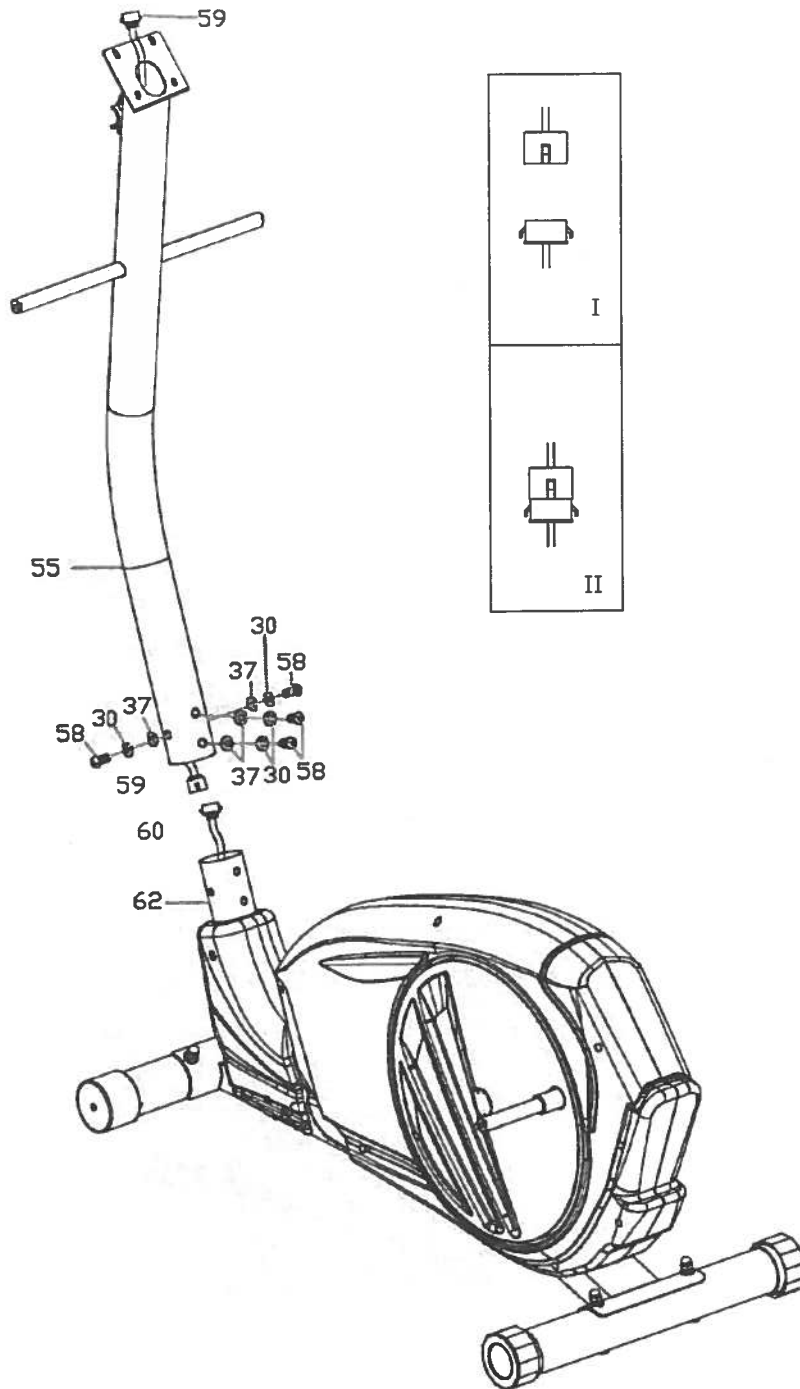




# Montáž

2

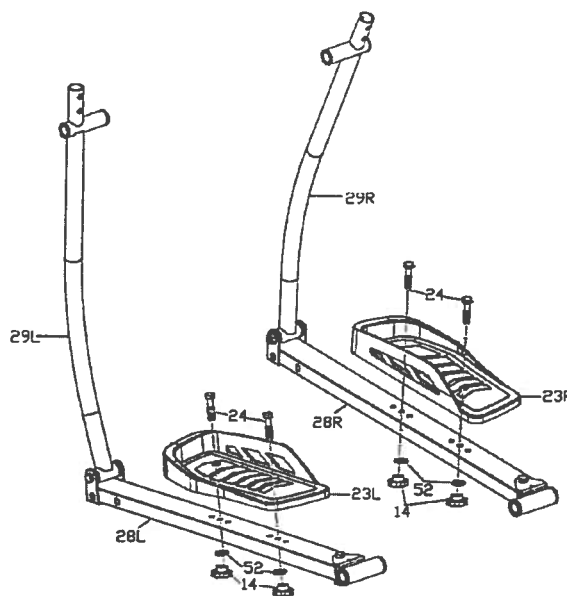
Vezměte díl (55) propojte kabel (59 a 60) dle přiloženého obrázku a pomocí imbusové šroubu (58) M8x30 a pérové podložky (30) M8 a ploché podložky (37) Ø8.5xØ18 sešroubujte ohromady.





# Montáž

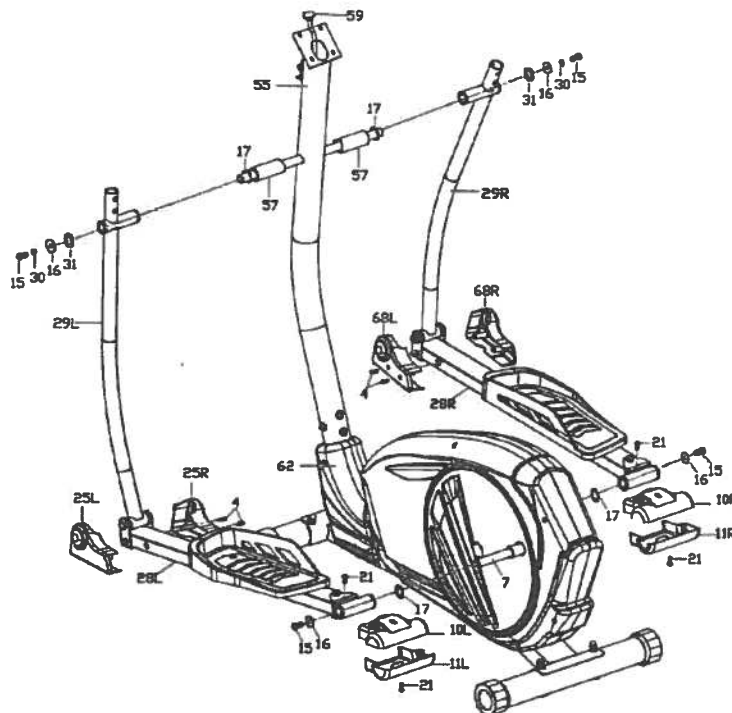
- 3** Vezměte díl (29L) a díl (23L) a pomocí šroubu (24) upevněte pedal k dílu (28L) pomocí podložky (52)  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$  a nylonové matice (14). Vezměte díl (29R) a díl (23R) a pomocí šroubu (24) upevněte pedal k dílu (28R) pomocí podložky (52)  $\varnothing 8.5 \times \varnothing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

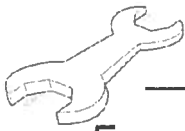


- 4** Na díle (55) se nachází hřídel, na kterou nasunete díly (57 a 17). Dále vezměte díl (29L) a (29R) a nasuňte na hřídel. Vše zajistěte pomocí podložky (31) a (16), pérové podložky (30) M8 a šroubu (15) M8x20. Na zadní hřídel (7) nasadte podložku (17). Dále nasuňte díl (28L) a (28R) a vše zajistěte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

Vezměte díl (25L) a (25R) a zakrytujte kloub na díle (28) pomocí šroubu (4) M4x20. Dále vezměte díl (10L) a (11L) a zakrytujte 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 zakrytujte kloub na díle (28R) pomocí šroubu (4) M4x20. Dále vezměte díl (10L) a (11L) a zakrytujte zadní kloub pomocí šroubu (21) M5x12. Zkontrolujte a dotáhněte všechny šrouby napevno.





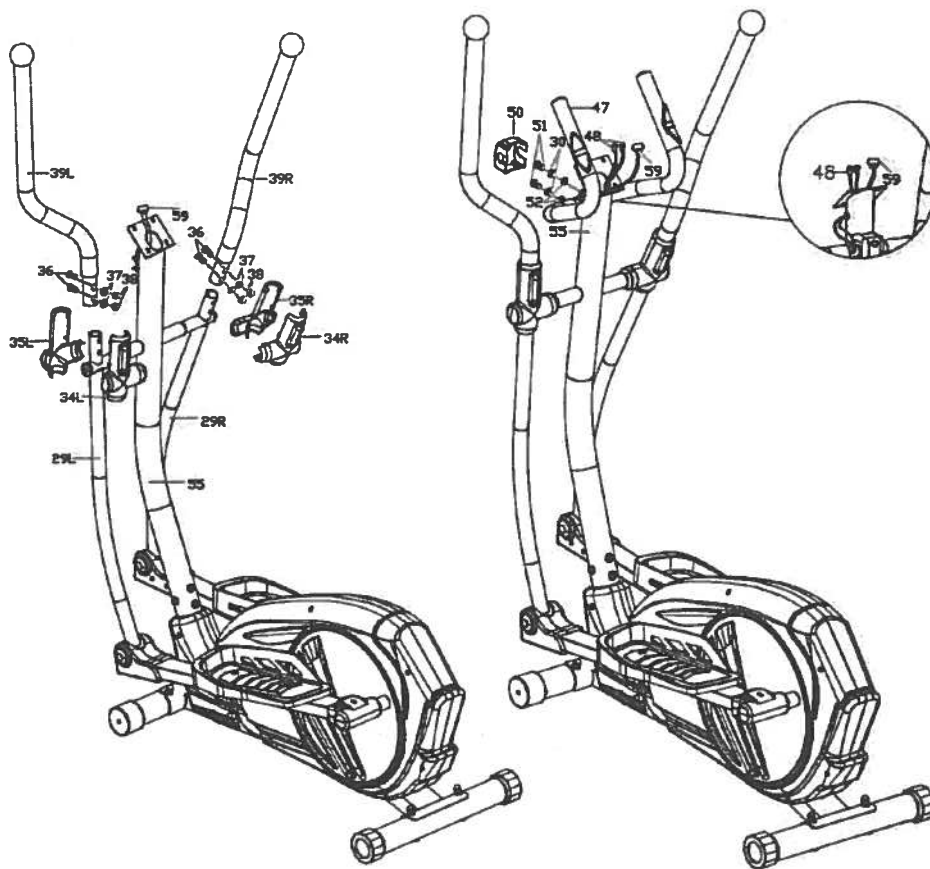
# Montáž

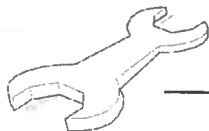
5

VeźmĚte dĚl (39L) a nasuĚte na dĚl (29L). PomocĚ ťroubu (36) M8x40, podloŹky (37)  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$  a matice (38) dotĚhnĚte napevno. VeźmĚte dĚl (35L) a (34L) a zakrytujte (zacvaknĚte) kloubnĚl spoj. VeźmĚte dĚl (39R) a nasuĚte na dĚl (29R). PomocĚ ťroubu (36) M8x40, podloŹky (37)  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$  a matice (38) dotĚhnĚte napevno. VeźmĚte dĚl (35R) a (34R) a zakrytujte (zacvaknĚte) kloubnĚl spoj.

6

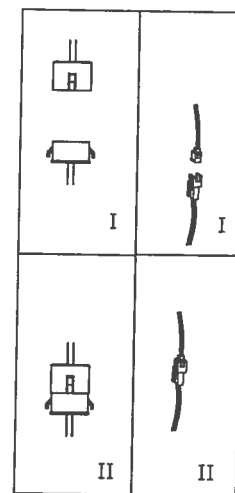
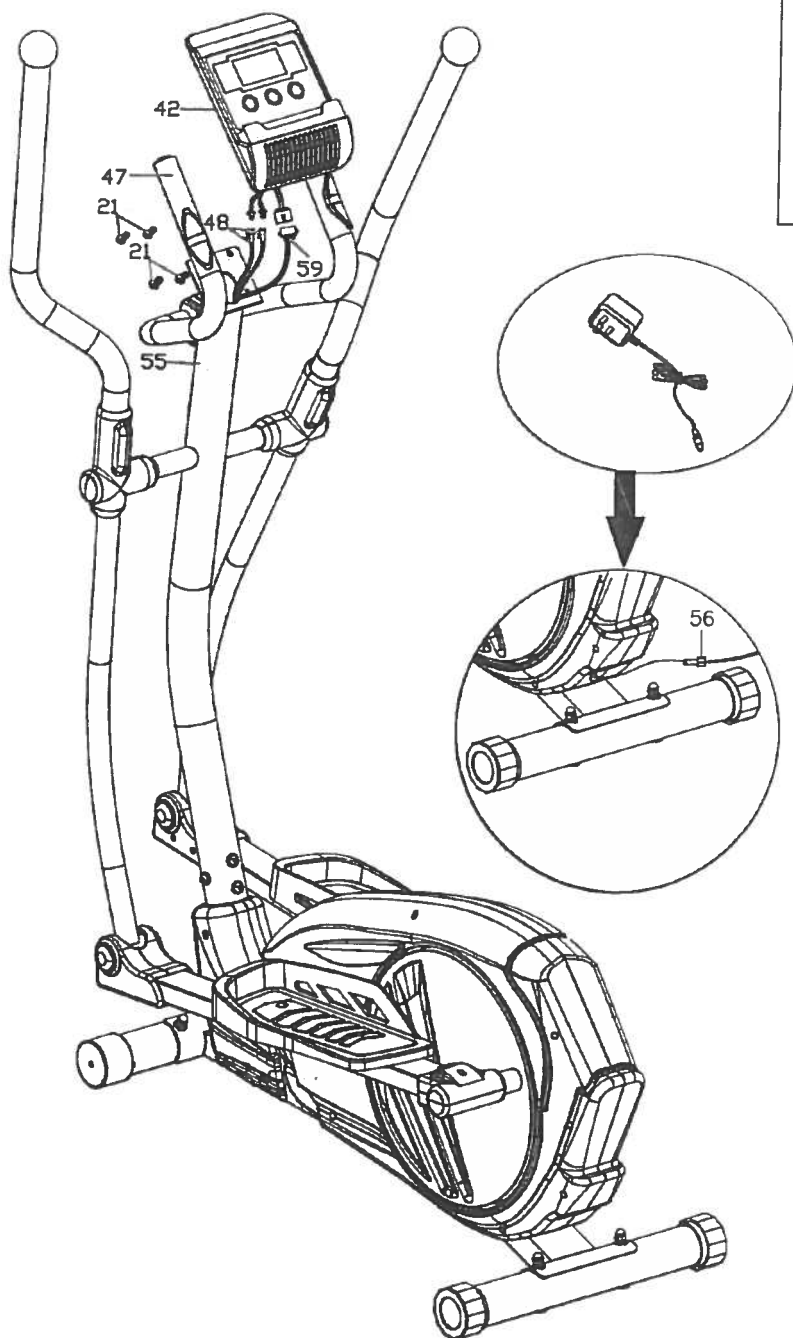
VeźmĚte řĚdĚtku (47) a naťroubujte na dĚl (55) pomocĚ imbusovĚho ťroubu (51) M8x30, pĚrovĚ podloŹky (30) M8 a plochnĚ podloŹky (52)  $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$  a dotĚhnĚte na pevno k dĚlu (55). PotĚ protĚhnĚte kabely řĚdĚtek (47) pĚpravenĚm otvorem tak, aby kabel (48) byl ve stejnĚm otvoru jako kabel (59) – viz. obrĚzek. PotĚ veźmĚte krytku (50) a zacvaknĚte na řĚdĚtku





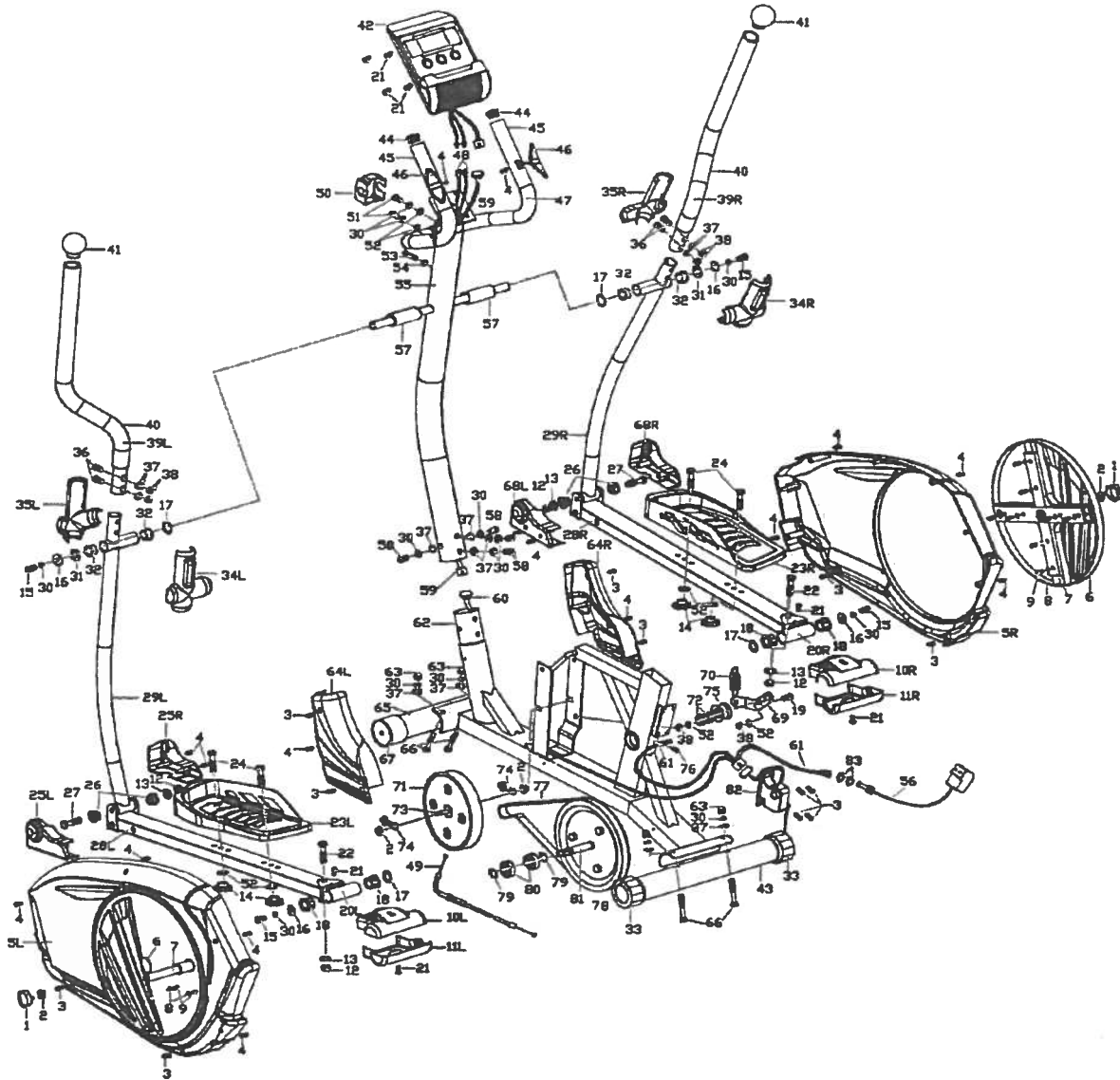
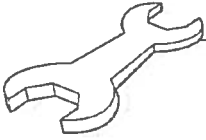
# Montáž

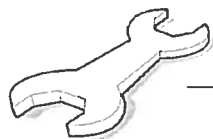
- 7 Vezměte počítač (42) a propojte kabely (48) a (59) s počítačem pomocí přiložených šroubků (21) M5x12. Podle obrázkového návodu vše projte a přišroubujte přiloženými šroubky (21) M5x12 k dílu (55). Dále vezměte adapter a zasuňte do konektoru umístěného v zadní části treňažéru – viz. obrázek.





# 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	Samofezný 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	Servomotor	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](mailto:fitnestore@fitnestore.cz)

