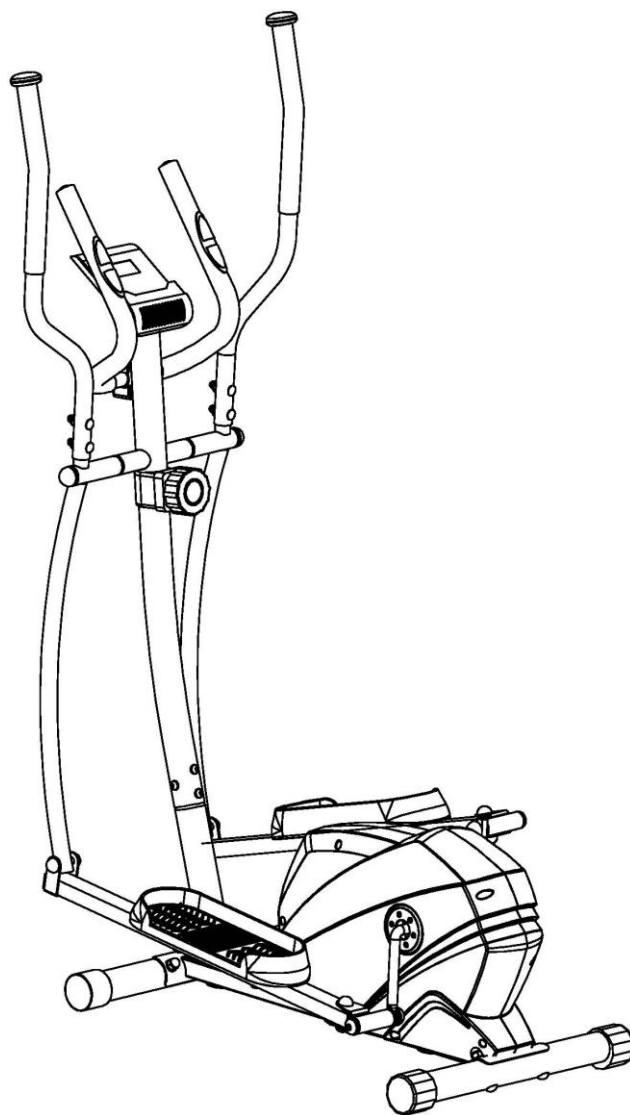




Eliptical MASTER E11 MAS4A177



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

DŮLEŽITÉ!

Před použitím si důkladně přečtěte pokyny k použití.

Návod uschovejte pro případ pozdější potřeby.

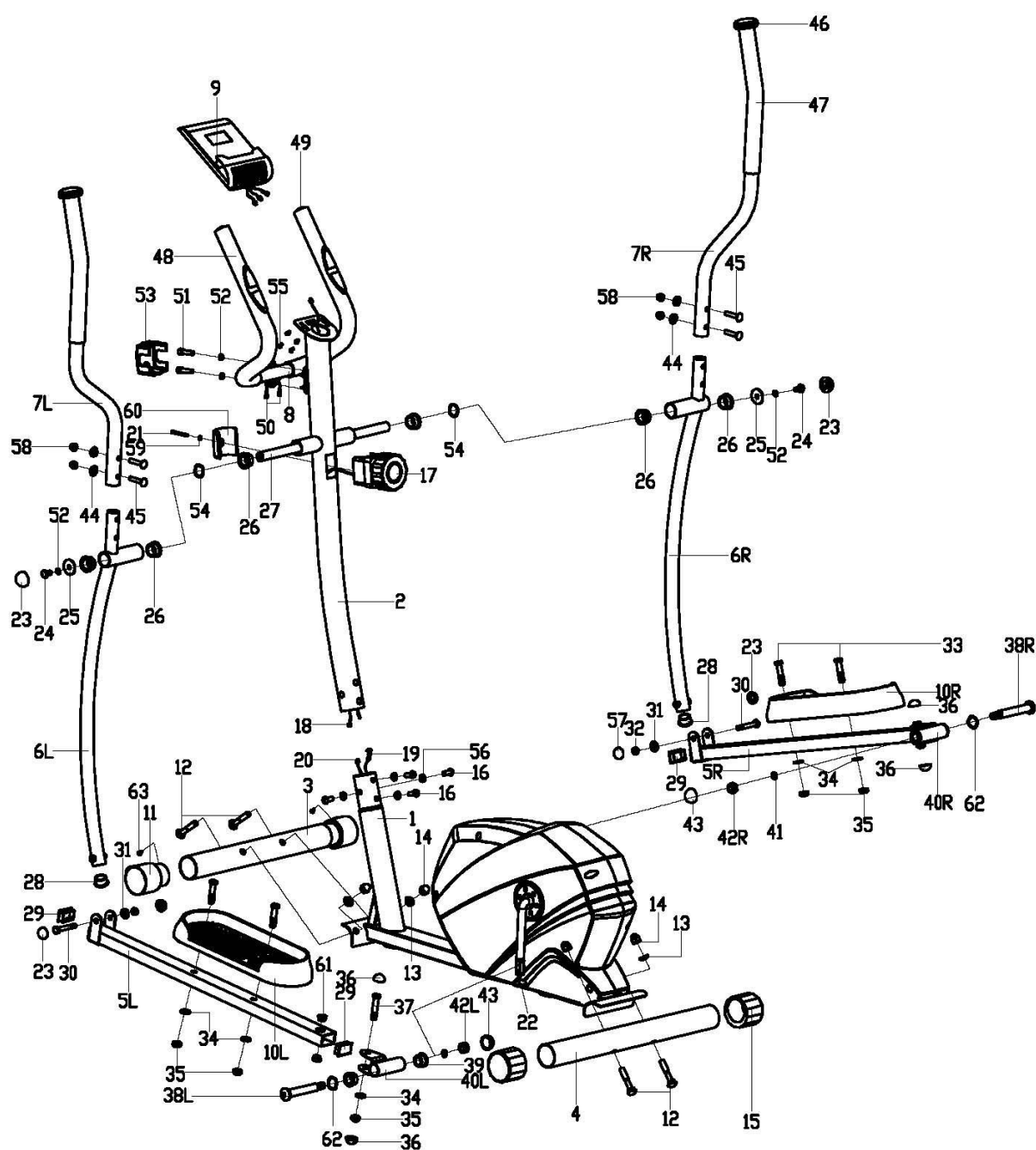
Veškeré obrázky jsou pouze ilustrativní, skutečné provedení výrobku se může lišit.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Věnujte prosím pozornost následujícím bezpečnostním opatřením.

1. Před použitím si důkladně přečtěte návod k použití a postupujte dle uvedených pokynů. Zkontrolujte dotažení všech částí stroje, šroubů a matic.
2. Doporučujeme, aby montáž prováděly dvě osoby.
3. Pohyblivé části stroje doporučujeme jednou ročně promazat.
4. Na stroji necvičte ve volném oděvu. Nenoste nic, co by se mohlo zachytit v pohyblivých částech stroje.
5. Výrobek umísťte na rovný a pevný povrch.
6. Vždy cvičte ve sportovní obuvi.
7. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Výrobek je určen pro dospělé, není určen pro děti.
8. Při použití výrobku dbejte na zachování rovnováhy.
9. V případě, že se u vás při použití stroje vyskytnou bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, pocity závratě apod., okamžitě přerušete trénink a navštivte lékaře.
10. Prsty a předměty nekládejte do otevřených částí stroje.
11. Před prvním tréninkem konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem, který vám pomůže sestavit odpovídající cvičební plán.
12. Určeno pouze pro jednu osobu.
13. Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

DETAILNÍ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	MN.	Č.	POPIS	MN.
1	Hlavní rám	1	33	Šroub M10X45	4
2	Tyč řídítek	1	34	Plochá podložka d10X1.5	6
3	Přední stabilizační tyč	1	35	Nylonová matice M10	6
4	Zadní stabilizační tyč	1	36	Koncovka S16	4
5L/R	Tyč pedálů (L/R)	2	37	Šroub M10X50	2
6L/R	Pohyblivá část ramene (L/R)	2	38L/R	Zajišťovací šroub pedálu (L/R)	2
7L/R	Řídítka (L/R)	2	39	Průchodka osy Ø24 X20XØ16.1	4
8	Madlo	1	40L/R	Propojovací díl (L/R)	2
9	Computer	1	41	Pružinová podložka Ø13 XB2	2
10L/R	Pedál (L/R)	2	42L/R	Nylonová matice (L/R)	2
11	Přední koncovka	2	43	Koncovka S19	2
12	Šroub M10X57	4	44	Podložka Ø20 Xd8X2XR16	4
13	Podložka Ø10 X1.5XØ25XR28	4	45	Šroub M8X40	4
14	Matice M10	4	46	Koncovka	2
15	Zadní koncovka	2	47	Pěnové madlo	2
16	Šroub M8X16	4	48	Pěnové madlo	2
17	Regulátor zátěže	1	49	Kulatá koncovka Ø25X1.5	2
18	Prodávávací kabel	1	50	Kabel senzoru tep. Frekvence	2
19	Kabel zátěže	1	51	Šroub M8X30	2
20	Kabel senzoru	1	52	Pružinová podložka D8	4
21	Šroub M5X45	1	53	Kryt šroubení	1
22	Klika	1	54	Vlnitá podložka Ø20XØ28X0.3	2
23	Koncovka S14	4	55	Šroub M4X12	2
24	Šroub M8X15	2	56	Podložka Ø20Xd8.5XR25	4
25	Plochá podložka Ø8.2XØ32 X2	2	57	Koncovka S13	2
26	Průchodka osy Ø32 X2.5	6	58	Matice M8	4
27	Dlouhá osa	1	59	Plochá podložka D5	1
28	Kulatá koncovka Ø28 X1.5	2	60	Kryt regulátoru zátěže	1
29	Hranatá koncovka 40X25X1.5	4	61	Kovová průchodka Ø14X10XØ10.1	4
30	Šroub M8X55	2	62	Podložka D17X0.3	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	4	63	Šroub ST3X10	2
32	Nylonový matice M8	2			

Poznámka:

Většina uvedených dílů byla zabalena odděleně. Některé díly však byly předinstalovány a jsou viditelně označeny. V takovém případě díl odmontujte a postupujte dle pokynů uvedených v tomto návodu.

Při montáži postupujte dle následujících kroků.

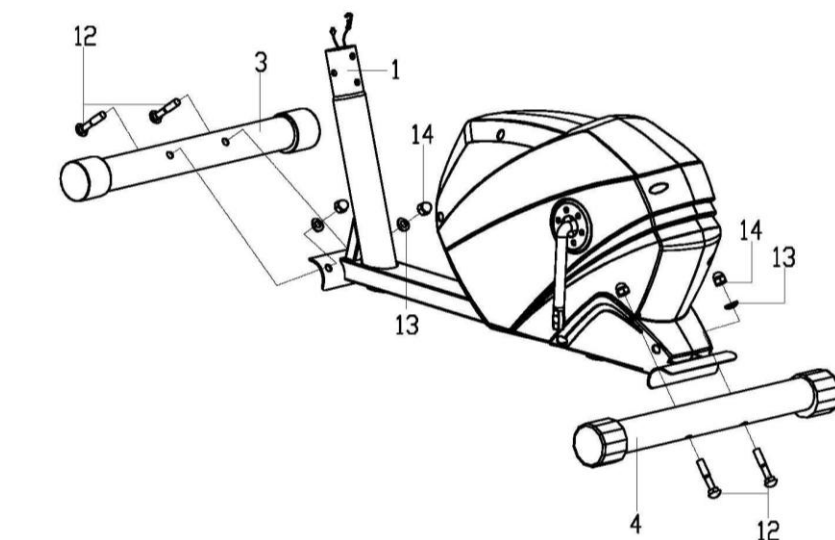
Před montáží: Ujistěte se, že máte ke složení výrobku dostatečný prostor. K montáži použijte přiložené nářadí. Před montáží zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části.

Abyste snížili riziko úrazu, doporučujeme, aby byla montáž prováděna pomocí minimálně dvou lidí.

Montáž

Krok 1:

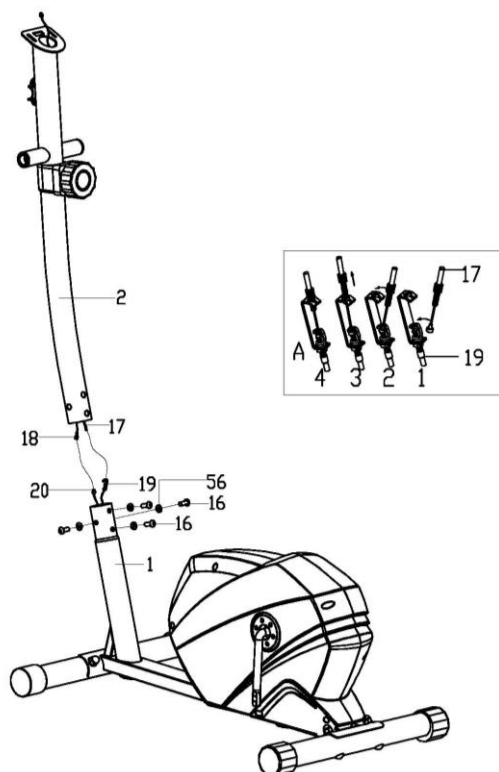
Přední a zadní stabilizační tyče (3), (4) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (12), podložky (13) a matice (14).



Krok 2:

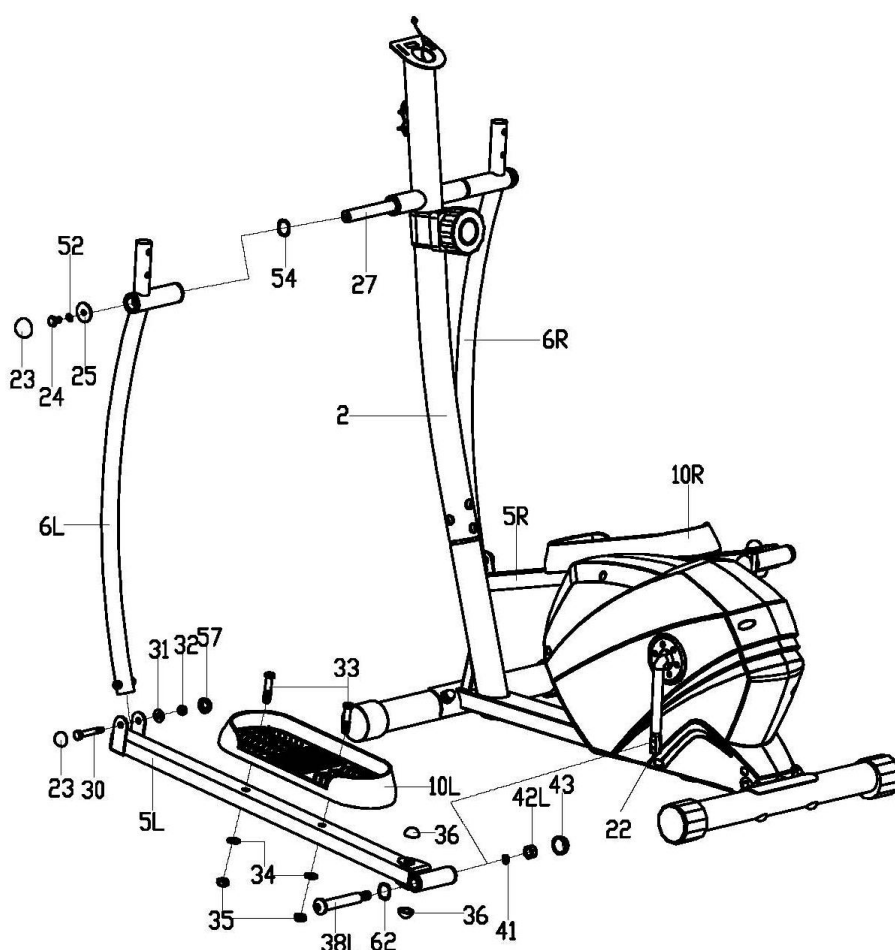
Propojte kabel senzoru (20) s propojovacím kabelem (18) a propojte kabel zátěže (19) s regulátorem zátěže (17).

Tyč řídicí (2) připevněte k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (16) a pérové podložky (56).



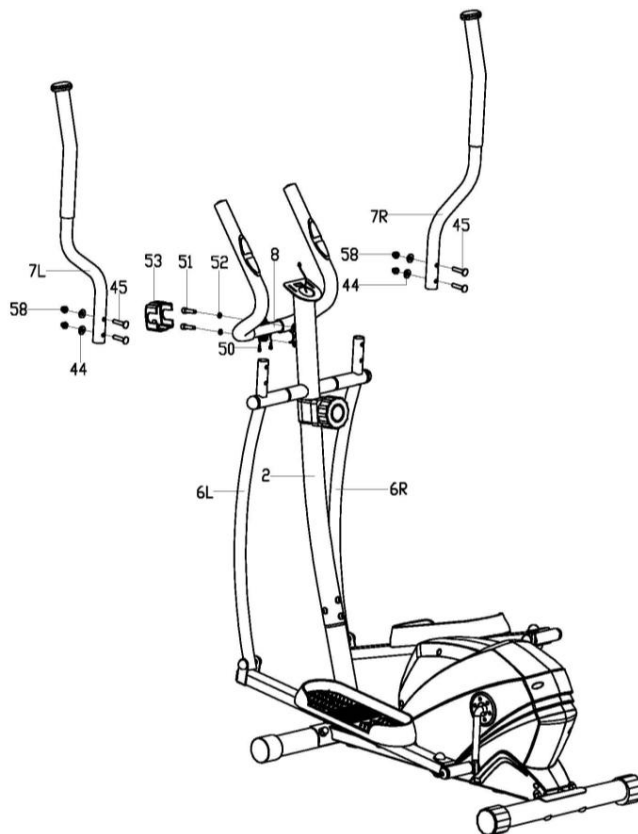
Krok 3:

- A:** Pohyblivou tyč ramene (6L) připevněte k dlouhé ose tyče řídítek (2) pomocí šroubu (24), pružinové podložky (52), ploché podložky (25), podložky (64) a dlouhé osy (27) viz obrázek. Konstrukci neutahujte.
- B:** Propojovací díl připevněte k tyči pedálu (5L) pomocí kliky (22) a zajišťovacího šroubu pedálu (38L), podložky (62), pružinové podložky (41) a nylonové matice (42L) viz obrázek. Konstrukci neutahujte.
- C:** Pohyblivou část ramene (6L) propojte s tyčí pedálu (5L) pomocí šroubu (30), ploché podložky (31) a nylonové matice (32). Utáhněte šrouby (24), (30) a nylonovou matici (42L). Na matice umístěte koncovky (23), (57), (43).
- D:** Tyč pedálu (5R) a pohyblivou část ramene (6R) propojte klikou (22) a připevněte k tyči řídítek (2) způsobem popsáním výše.
- E:** Pedál (10L/R) připevněte k tyči pedálu (5L/R) pomocí šroubu (33), ploché podložky (34) a nylonové matice (35).

**Krok 4:**

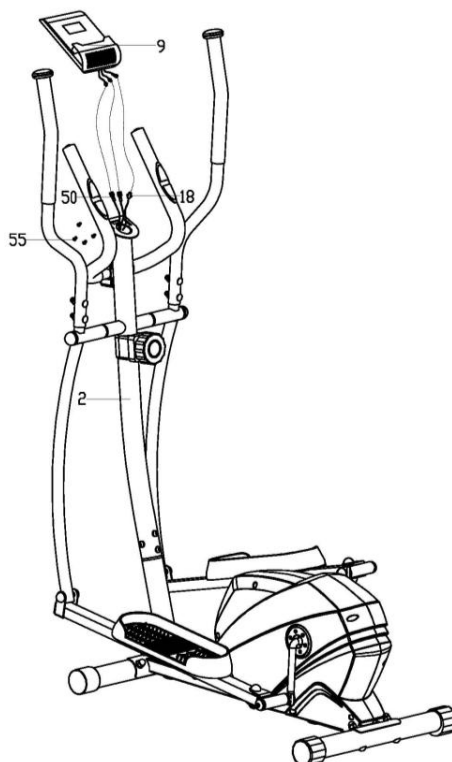
- A:** Protáhněte kabel senzoru tepové frekvence (50) skrz tyč řídítek (2) a vytáhněte jej otvorem v konzoli computeru. Řídítka (8) připevněte k tyči řídítek (2) pomocí šroubu (51) a pružinové podložky (52). Celou konstrukci zakryjte krytem šroubení (53).

B: Tyče řídicí (7L/R) připevněte k pohyblivé tyči (6L/R) pomocí šroubu (45), podložky (44) a matice (58).



Krok 5:

Propojte kabel senzoru tepové frekvence (50) a prodlužovací kabel (18) s kabely computeru (9). Computer (9) upevněte do konzole na tyči řídicí (2) pomocí šroubu (55) a ploché podložky (54).



POKYNY KE CVIČENÍ

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce. Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

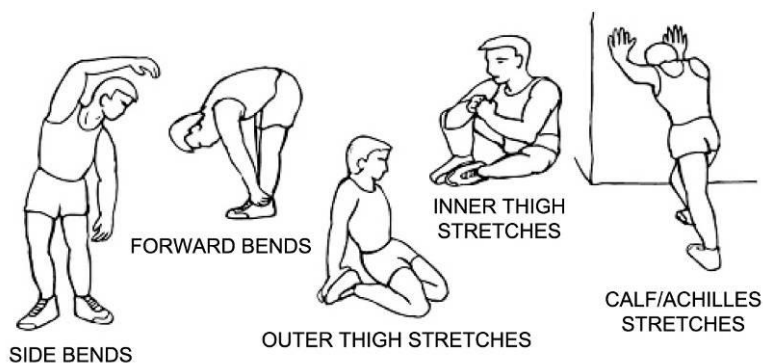
Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na zátěž vznikající při tréninku. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete problémům se svaly jako např. bolest svalstva, svalová horečka atd.

Dbejte prosím následujících pokynů:

Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cviky provádějte 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svaích.

Během protahovacích cvičení nehraje rychlost žádnou roli. Vyvarujte se rychlým a trhavým pohybům.

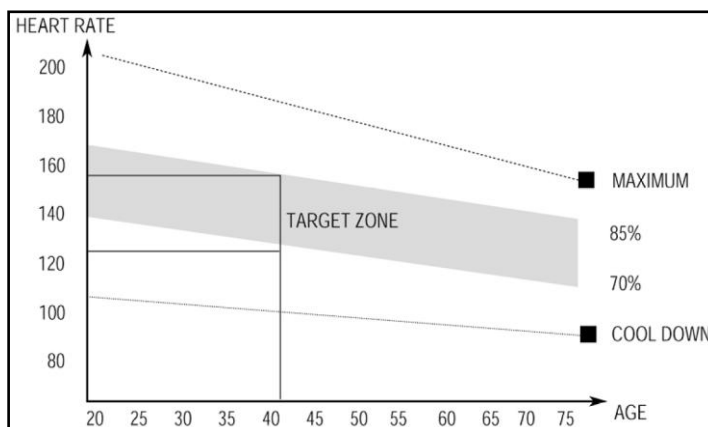


Cvičení

Během cvičení se snažte udržovat tempo, které odpovídá vaší fyzické kondici. Tepovou frekvenci se snažte udržovat v rámci hodnot uvedených v tabulce vpravo.

Cool down (zklidnění po tréninku)

Účelem zklidňovacích cvičení je snaha o navrácení kondice a svalstva do původního zklidněného stavu po tréninku. Cool down pomáhá snížit tepovou frekvenci a efektivně nastartovat svalovou regeneraci.



COMPUTER

PARAMETRY:

TIME	00:00-99:59
SPEED(SPD)	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999KM (ML)
CALORIES	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO)	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)	0, 40 - 240BPM

FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Toto tlačítko vám umožní vybrat a uzamknout požadovanou funkci.

※**SET:** Pro nastavení údajů "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".

CLEAR(RESET): Vynuluje hodnotu vybrané funkce.

※**ON/OFF(START/STOP):** Zapnutí/vypnutí a pozastavení funkce.

OPERACE COMPUTERU:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systém se zapne při stisku libovolné klávesy, nebo pokud computer obdrží signál ze senzorů tepové frekvence.
- ◆ Systém se automaticky vypne, pokud computer nezaznamená žádnou změnu rychlosti. Computer se automaticky vypne po čtyřech minutách neaktivity.

2. RESET

Jednotku lze resetovat buď výměnou baterií, nebo stisknutím tlačítka MODE na 3 sekundy.

3. MODE

Volba funkce. Zobrazí nabídku funkcí, zvolenou funkci potvrďte stisknutím tlačítka MODE.

FUNKCE:

1. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci TIME. Funkce slouží k měření času cvičení.
2. **SPEED:** Stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci SPEED. Funkce zobrazuje aktuální rychlost.
3. **DISTANCE:** Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci DISTANCE. Funkce zobrazuje aktuální ujetá vzdálenost.
4. **CALORIE:** Stiskněte tlačítko MODE a vyberte funkci CALORIE. Funkce měří počet spálených kalorií.
5. **ODOMETER (POKUD JE SOUČÁSTÍ):** Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost.
6. **PULSE (POKUD JE SOUČÁSTÍ):** Stiskněte tlačítko MODE a zvolte funkci PULSE. Aby byly hodnoty co nejpřesnější, pevně uchopte senzory tepové frekvence umístěné na rukojetích (nebo použijte ušní klip). Po 30 sekundách se zobrazí aktuální tepová frekvence – počet tepů/ minuta.

SCAN: Každá funkce se na computeru zobrazí po dobu 4 sekund.

BATERIE: Pokud displej zobrazuje zmatečné hodnoty, vyjměte baterii a znovu ji vložte.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebením tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



POCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

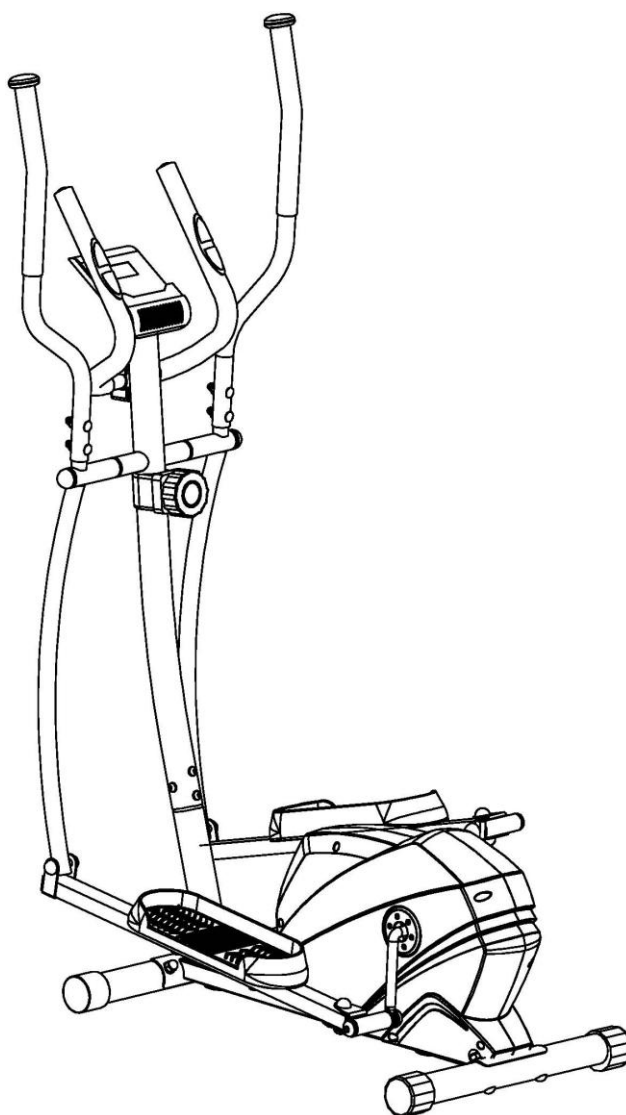
Czech Republic

servis@mastersport.cz





Eliptical MASTER E11 MAS4A177



UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

DÔLEŽITÉ!

Pred použitím si dôkladne prečítajte pokyny na použitie.

Návod uschovajte pre prípad neskoršej potreby.

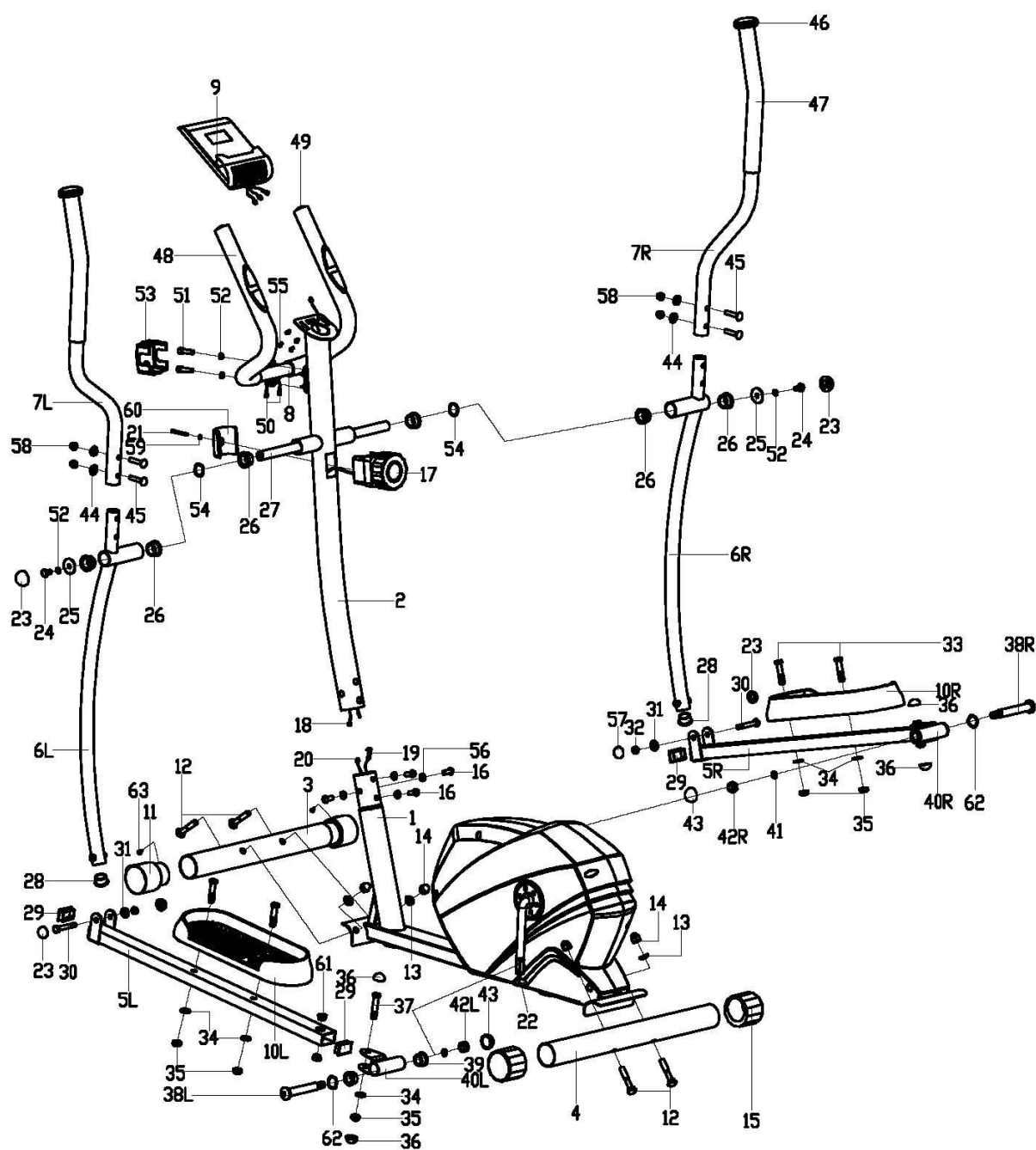
Všetky obrázky sú len ilustratívne, skutočné prevedenie výrobku sa môže líšiť.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Venujte prosím pozornosť nasledujúcim bezpečnostným opatreniam.

1. Pred použitím si dôkladne prečítajte návod na použitie a postupujte podľa pokynov. Skontrolujte dotiahnutie všetkých častí stroja, skrutiek a matíc.
2. Odporúčame, aby montáž prevádzali dve osoby.
3. Pohyblivé časti stroja odporúčame raz ročne premazať.
4. Na stroji necvičte vo voľnom odevu. Nenoste nič, čo by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach stroja.
5. Výrobok umiestnite na rovný a pevný povrch.
6. Vždy cvičte v športovej obuvi.
7. Deťom a domácim miláčikom zamedzte prístup k stroju. Výrobok je určený pre dospelých, nie je určený pre deti.
8. Pri použití výrobku dbajte na zachovanie rovnováhy.
9. V prípade, že sa u vás pri použití stroja vyskytnú bolesti, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, točenie hlavy, pocity závrate a pod., Okamžite prerušte tréning a navštívte lekára.
10. Prsty a predmety nevkladajte do otvorených častí stroja.
11. Pred prvým tréningom konzultujte svoj zdravotný stav s lekárom, ktorý vám pomôže zostaviť zodpovedajúci cvičebný plán.
12. Určené len pre jednu osobu.
13. Maximálna hmotnosť užívateľa: 100 kg

DETAILNÝ NÁKRES



SEZNAM DÍLŮ

Č.	POPIS	MN.	Č.	POPIS	MN.
1	Hlavný rám	1	33	Skrutka M10X45	4
2	Tyč riadidiel	1	34	Plochá podložka d10X1.5	6
3	Predná stabilizačná tyč	1	35	Nylonová matica M10	6
4	Zadná stabilizačná tyč	1	36	Koncovka S16	4
5L/R	Tyč pedálov (L/R)	2	37	Skrutka M10X50	2
6L/R	Pohyblivá časť ramena (L/R)	2	38L/R	Zaistovacia skrutka pedálu (L/R)	2
7L/R	Riadidlá (L/R)	2	39	Priechodka osi $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
8	Madlo	1	40L/R	Prepojovací diel (L/R)	2
9	Computer	1	41	Pružinová podložka $\Phi 13 \times B2$	2
10L/R	Pedál (L/R)	2	42L/R	Nylonová matica (L/R)	2
11	Predná koncovka	2	43	Koncovka S19	2
12	Skrutka M10X57	4	44	Podložka $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
13	Podložka $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	45	Skrutka M8X40	4
14	Matica M10	4	46	Koncovka	2
15	Zadná koncovka	2	47	Penové madlo	2
16	Skrutka M8X16	4	48	Penové madlo	2
17	Regulátor záťaže	1	49	Gulatá koncovka $\Phi 25 \times 1.5$	2
18	Predlžovací kábel	1	50	Kábel senzora tep. frekvencie	2
19	Kábel záťaže	1	51	Skrutka M8X30	2
20	Kábel senzora	1	52	Pružinová podložka D8	4
21	Skrutka M5X45	1	53	Kryt šróbenia	1
22	Kľuka	1	54	Vlnitá podložka $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
23	Koncovka S14	4	55	Skrutka M4X12	2
24	Skrutka M8X15	2	56	Podložka $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
25	Plochá podložka $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	57	Koncovka S13	2
26	Priechodka osi $\Phi 32 \times 2.5$	6	58	Matica M8	4
27	Dlhá os	1	59	Plochá podložka D5	1
28	Gulatá koncovka $\Phi 28 \times 1.5$	2	60	Kryt regulátora záťaže	1
29	Hranatá koncovka $40 \times 25 \times 1.5$	4	61	Kovová priechodka $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
30	Skrutka M8X55	2	62	Podložka D17X0.3	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	4	63	Skrutka ST3X10	2
32	Nylonová matica M8	2			

Poznámka:

Väčšina uvedených dielov bola zabalená oddelene. Niektoré diely však boli predinštalované a sú viditeľne označené. V takom prípade diel odmontujte a postupujte podľa pokynov uvedených v tomto návode.

Pri montáži postupujte podľa nasledujúcich krokov.

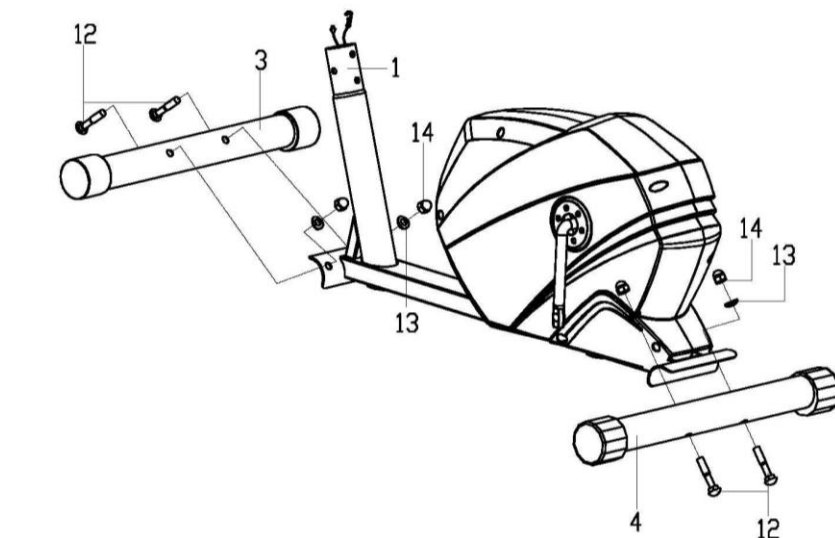
Pred montážou: Uistite sa, že máte k zloženiu výrobku dostatočný priestor. K montáži použite priložené náradia. Pred montážou skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti.

Aby ste znížili riziko úrazu, odporúčame, aby bola montáž vykonávaná pomocou minimálne dvoch ľudí.

Montáž

Krok 1:

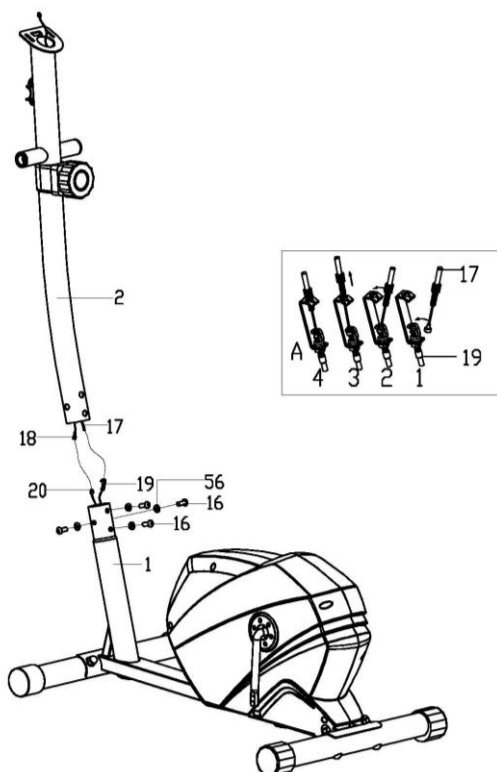
Predné a zadné stabilizačné tyče (3), (4) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (12), podložky (13) a matice (14).



Krok 2:

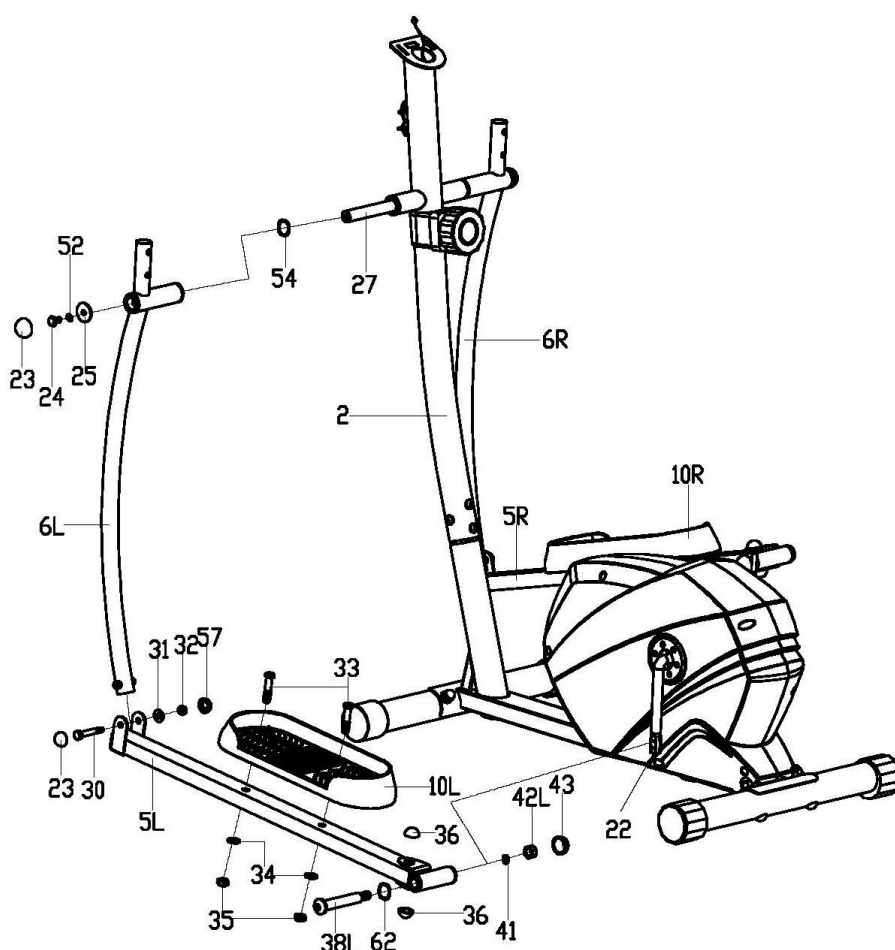
Prepojte kábel senzoru (20) s prepojavacím káblom (18) a prepojte kábel záťaže (19) s regulátorom záťaže (17).

Tyč riadidiel (2) pripevnite k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (16) a perovej podložky (56).



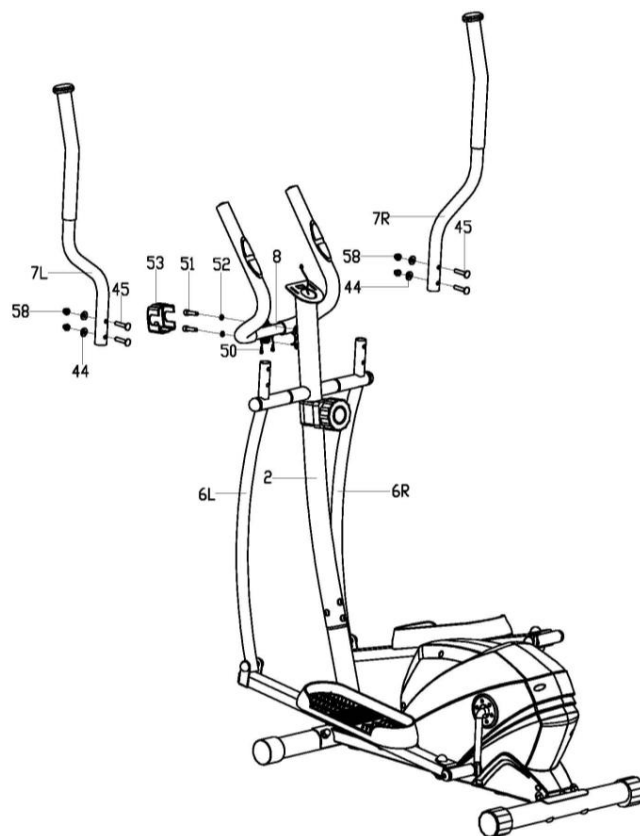
Krok 3:

- A:** Pohyblivú tyč ramena (6L) pripevnite k dlhej osi tyče riadidiel (2) pomocou skrutky (24), pružinové podložky (52), plochej podložky (25), podložky (64) a dlhé osi (27) vid' obrázok. Konštrukciu neuťahujte.
- B:** Prepojovací diel pripevnite k tyči pedála (5L) pomocou kľuky (22) a zaistovacej skrutky pedálu (38L), podložky (62), pružinovej podložky (41) a nylonovej matice (42L) vid' obrázok. Konštrukciu neuťahujte.
- C:** Pohyblivú časť ramena (6L) prepojte s tyčou pedálu (5L) pomocou skrutky (30), plochej podložky (31) a nylonovej matice (32). Uťahnite skrutky (24), (30) a nylonovú maticu (42L). Na matice umiestnite koncovky (23), (57), (43).
- D:** Tyč pedálu (5R) a pohyblivú časť ramena (6R) prepojte kľukou (22) a pripevnite k tyči riadidiel (2) spôsobom popísaným vyššie.
- E:** Pedál (10L / R) pripevnite k tyči pedála (5L / R) pomocou skrutky (33), plochej podložky (34) a nylonovej matice (35).

**Krok 4:**

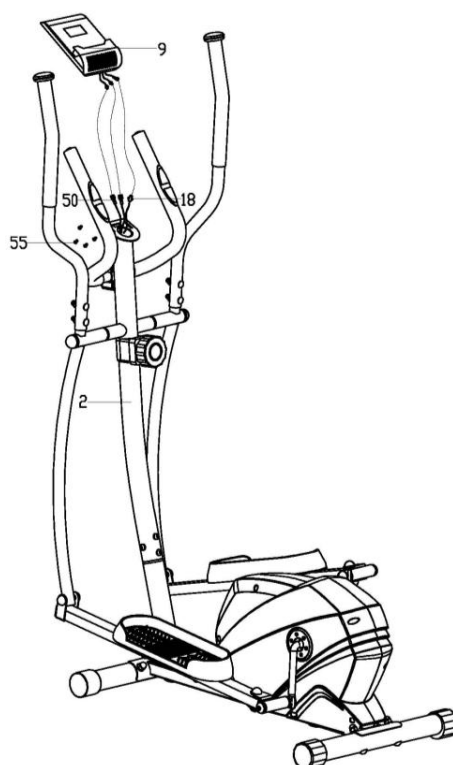
- A:** Pretiahnite kábel senzoru tepovej frekvencie (50) cez tyč riadidiel (2) a vytiahnite ho otvorom v konzole computeru. Riadidlá (8) pripevnite k tyči riadidiel (2) pomocou skrutky (51) a pružinové podložky (52). Celú konštrukciu zakryte krytom šróbenia (53).

B: Tyče riadidiel (7L / R) pripevnite k pohyblivej tyči (6L / R) pomocou skrutky (45), podložky (44) a matice (58).



Krok 5:

Prepojte kábel senzoru tepovej frekvencie (50) a predlžovací kábel (18) s káblami computeru (9). Computer (9) upevnite do konzoly na tyči riadidiel (2) pomocou skrutky (55) a plochej podložky (54).



POKYNY K CVIČENIU

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Hodnota tepovej frekvencie nie je určená na lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného používateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcia vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity - nazývaná aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko. Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravšie a spokojnejšie.

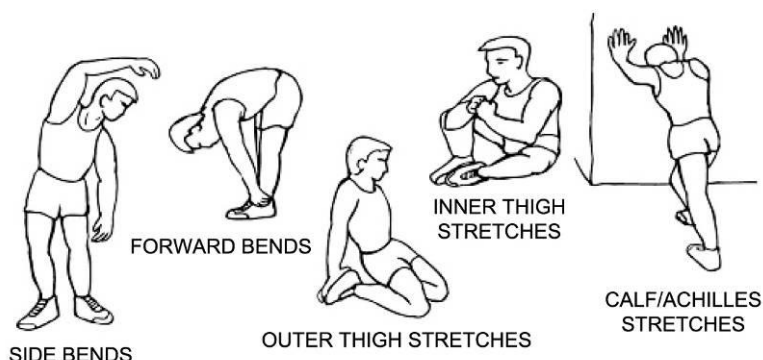
Zahrievacie / Strečingové cvičenie

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na záťaž vznikajúce pri tréningu. Vďaka upokojujúcim cvičením sa vyhnete problémom ako napr. bolesť svalstva, svalová horúčka atď.

Dbajte prosím nasledujúce pokyny:

Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cviky vykonávajte 5 až 10 minút. Cvičenia sú vykonávané správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.

Počas natáhovacích cvičení nehrá rýchlosť žiadnu rolu. Vyvarujte sa rýchlym a trhavým pohybom.

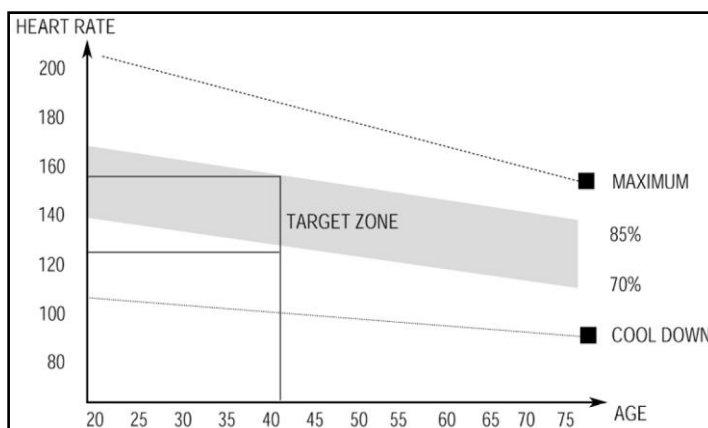


Cvičenie

Počas cvičenia sa snažte udržiavať tempo, ktoré zodpovedá vašej fyzickej kondícii. Tepovú frekvenciu sa snažte udržiavať v rámci hodnôt uvedených v tabuľke vpravo.

Cool down (upokojenie po tréningu)

Účelom upokojujacieho cvičenia je snaha o navrátenie kondície a svalstva do pôvodného tepu stavu po tréningu. Cool down pomáha znížiť tepovú frekvenciu a efektívne naštartovať svalovú regeneráciu.



COMPUTER

PARAMETRE:

TIME	00:00-99:59
SPEED(SPD)	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE	0.00-9999KM (ML)
CALORIES	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO)	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)	0, 40 - 240BPM

FUNKCIE TLAČIDIEL:

MODE: Toto tlačidlo vám umožní vybrať a uzamknúť požadovanú funkciu.

※**SET:** Pre nastavenie údajov "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSE".

CLEAR(RESET): Vynuluje hodnotu vybranej funkcie.

※**ON/OFF(START/STOP):** Zapnutie / vypnutie a pozastavenie funkcie.

OPERACE COMPUTERU:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systém sa zapne pri stlačení ľubovoľnej klávesy, alebo ak computer obdrží signál zo senzorov tepovej frekvencie.
- ◆ Systém sa automaticky vypne, ak computer nezaznamená žiadnu zmenu rýchlosti. Computer sa automaticky vypne po štyroch minútach neaktivity.

2. RESET

Jednotku možno resetovať buď výmenou batérií, alebo stlačením tlačidla MODE na 3 sekundy.

3. MODE

Voľba funkcie. Zobrazí ponuku funkcií, zvolenú funkciu potvrdíte stlačením tlačidla MODE.

FUNKCIE:

7. **TIME:** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu TIME. Funkcia slúži na meranie času cvičenia.
8. **SPEED:** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu SPEED. Funkcia zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
9. **DISTANCE:** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu DISTANCE. Funkcia zobrazuje aktuálnu prejdenu vzdialenosť.
10. **CALORIE:** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu CALORIE. Funkcia meria počet spálených kalórií.
11. **ODOMETER (AK JE SÚČASŤOU):** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu ODOMETER. Zobrazí sa celková prejdenu vzdialenosť.
12. **PULSE (AK JE SÚČASŤOU):** Stlačte tlačidlo MODE a vyberte funkciu PULSE. Aby boli hodnoty čo najpresnejšie, pevne uchopte senzory tepovej frekvencie umiestnené na rukovätiach (alebo použite ušný klip). Po 30 sekundách sa zobrazí aktuálna tepová frekvencia - počet tepov / minúta.

SCAN: Každá funkcia sa na computeru zobrazí po dobu 4 sekúnd.

BATÉRIA: Ak displej zobrazuje zmätočné hodnoty, vyberte batériu a znova ju vložte.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeru)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroji nutné vykonať odborné vyčistenie a nastavenie minimálne raz za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná
5. reklamácie sa uplatňujú zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení



Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty..

Copyright - autorské práva - Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o. .. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Trenażer eliptyczny MASTER E11 - MAS4A177

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WAŻNE!

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi.

Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Wszystkie zdjęcia mają charakter poglądowy, rzeczywisty produkt może się różnić.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Należy zwrócić uwagę na następujące środki ostrożności.

1. Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi i postępuj zgodnie z nią. Sprawdź, czy wszystkie części maszyny, śruby i nakrętki są dokręcone.
2. Zalecamy, aby montaż wykonały dwie osoby.
3. Zalecamy smarowanie ruchomych części maszyny raz w roku.
4. Nie ćwicz na maszynie w luźnych ubraniach. Nie zakładaj niczego, co mogłoby zostać wciągnięte w ruchome części maszyny.
5. Umieść produkt na płaskiej i twardej powierzchni.
6. Zawsze noś buty sportowe.
7. Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od maszyny. Produkt jest przeznaczony dla dorosłych, nie dla dzieci.
8. Zachowaj równowagę podczas korzystania z produktu.
9. Jeśli podczas korzystania z urządzenia odczuwasz ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajną duszność, zawroty głowy, zawroty głowy itp., natychmiast przerwij trening i udaj się do lekarza.
10. Nie wkładaj palców ani przedmiotów do otwartych części urządzenia.
11. Przed pierwszym treningiem skonsultuj się z lekarzem w sprawie swojego stanu zdrowia, który pomoże Ci stworzyć odpowiedni plan ćwiczeń.
12. Tylko dla jednej osoby.
13. Maksymalna waga użytkownika: 100 kg

SZCZEGÓŁOWY RYSUNEK

Zobacz instrukcję w języku angielskim

Uwaga:

Większość wymienionych części została zapakowana osobno. Jednak niektóre części zostały wstępnie zainstalowane i są wyraźnie oznaczone. W takim przypadku wyjmij część i postępuj zgodnie z instrukcjami w tej instrukcji.

Wykonaj poniższe czynności w celu montażu.

Przed montażem: Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby złożyć produkt. Użyj dostarczonych narzędzi do montażu. Przed montażem sprawdź, czy wszystkie części są w zestawie.

Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, zalecamy, aby montaż wykonały co najmniej dwie osoby.

Montaż

Ilustracje znajdują się w instrukcji w języku angielskim (EN)

Krok 1:

Przymocuj przednie i tylne drążki stabilizujące (3), (4) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (12), podkładki (13) i nakrętki (14).

Krok 2:

Podłącz kabel czujnika (20) do kabla połączeniowego (18) i podłącz kabel obciążenia (19) do regulatora obciążenia (17). Przymocuj sztycę kierownicy (2) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (16) i podkładki sprężystej (56).

Krok 3:

A: Przymocuj ruchomy słupek ramienia (6L) do długiej osi sztycy kierownicy (2) za pomocą śruby (24), podkładki sprężystej (52), podkładki płaskiej (25), podkładki (64) i długiej osi (27), jak pokazano na rysunku. Nie dokręcaj konstrukcji.

B: Przymocuj element łączący do słupka pedału (5L) za pomocą korby (22) i śruby blokującej pedału (38L), podkładki (62), podkładki sprężystej (41) i nakrętki nylonowej (42L), jak pokazano na rysunku. Nie dokręcaj konstrukcji.

C: Przymocuj ruchomy słupek ramienia (6L) do słupka pedału (5L) za pomocą śruby (30), podkładki płaskiej (31) i nakrętki nylonowej (32). Dokręć śruby (24), (30) i nakrętkę nylonową (42L). Umieść zaślepki (23), (57), (43) na

nakrętkach.

D: Przymocuj drążek pedału (5R) i ruchome ramię (6R) za pomocą korby (22) i przymocuj do słupka kierownicy (2) zgodnie z powyższym opisem.

E: Przymocuj pedał (10L/R) do drążka pedału (5L/R) za pomocą śruby (33), podkładki płaskiej (34) i nakrętki nylonowej (35).

Krok 4:

A: Przeprowadź kabel czujnika tętna (50) przez słupkę kierownicy (2) i wyciągnij go przez otwór w konsoli komputera. Przymocuj kierownicę (8) do słupka kierownicy (2) za pomocą śruby (51) i podkładki sprężystej (52). Przykryj całą konstrukcję zaślepką śruby (53).

B: Przymocuj drążki kierownicy (7L/R) do ruchomego drążka (6L/R) za pomocą śruby (45), podkładki (44) i nakrętki (58).

Krok 5:

Podłącz kabel czujnika tętna (50) i przedłużacz (18) do kabli komputera (9). Przymocuj komputer (9) do konsoli na drążku kierownicy (2) za pomocą śruby (55) i podkładki płaskiej (54).

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 45 roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi schorzeniami. Odczyt tętna nie jest przeznaczony do celów medycznych. Odczyt tętna służy do porównywania tętna jednego użytkownika na przestrzeni czasu.

Pojemność serca i płuc oraz to, jak skutecznie tlen jest dostarczany do mięśni przez krew, są ważnymi czynnikami wpływającymi na wydajność. Twoje mięśnie są zależne od tlenu, aby funkcjonować, co zapewnia energię do codziennych czynności – zwanych aktywnością aerobową. Kiedy jesteś w formie, twoje serce nie musi pracować tak ciężko. Jak widać, twoja sprawność stopniowo poprawia się wraz z ćwiczeniami, a ty czujesz się zdrowszy i szczęśliwszy.

Ćwiczenia rozgrzewkowe / rozciągające

Udany trening zaczyna się od ćwiczeń rozgrzewkowych i kończy ćwiczeniami wyciszającymi. Ćwiczenia rozgrzewkowe przygotowują twoje ciało na stres związany z treningiem. Dzięki ćwiczeniom wyciszającym unikniesz problemów z mięśniami, takich jak ból mięśni, gorączka mięśniowa itp.

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Rozgrzewaj każdą grupę mięśni ostrożnie, wykonując ćwiczenia przez 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane prawidłowo, jeśli odczuwasz przyjemne rozciąganie w odpowiadających im mięśniach.

Podczas ćwiczeń rozciągających prędkość nie odgrywa roli. Unikaj szybkich i szarpanych ruchów.

Ćwiczenia

Podczas ćwiczeń staraj się utrzymać tempo, które odpowiada Twojej kondycji fizycznej. Staraj się utrzymywać tętno w wartościach wymienionych w tabeli po prawej stronie.

Wyciszenie (uspokojenie po treningu)

Celem ćwiczeń wyciszających jest próba przywrócenia sprawności i mięśni do pierwotnego stanu spokoju po treningu. Wyciszenie pomaga obniżyć tętno i skutecznie rozpocząć regenerację mięśni.

KOMPUTER

PARAMETRY:

CZAS 00:00-99:59

PRĘDKOŚĆ (SPD) 0-99,9KM/H (ML/H)

DYSTANS 0,00-9999KM (ML)

KALORIE 0,0-9999KCAL

※LICZNIK PRZEBIEGU (ODO) 0,0-9999KM (ML)

※PULSE (PUL) 0,40 - 240BPM

FUNKCJE KŁAWISZY:

TRYB: Ten przycisk umożliwia wybór i zablokowanie żądanej funkcji.

USTAW: Aby ustawić dane „CZAS”, „DYSTANS”, „KALORIE”, „PULSE”.

WYCZYŚĆ (RESET): Resetuje wartość wybranej funkcji.

WŁ./WYŁ. (START/STOP): Włącza/wyłącza i wstrzymuje funkcję.

DZIAŁANIE KOMPUTERA:

1. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- ☑ System włączy się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub po odebraniu przez komputer sygnału z czujników tętna.
- ☑ System wyłączy się automatycznie, jeśli komputer nie wykryje żadnej zmiany prędkości. Komputer wyłączy się automatycznie po czterech minutach bezczynności.

2. RESET

Urządzenie można zresetować, wymieniając baterie lub naciskając przycisk MODE przez 3 sekundy.

3. MODE

Wybór funkcji. Wyświetla menu funkcji, naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić wybraną funkcję.

FUNKCJE:

1. CZAS: Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję TIME. Ta funkcja służy do pomiaru czasu ćwiczeń.
2. PRĘDKOŚĆ: Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję SPEED. Ta funkcja wyświetla aktualną prędkość.
3. ODLEGŁOŚĆ: Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję DISTANCE. Ta funkcja wyświetla aktualną przebytą odległość.
4. KALORIE: Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję CALORIE. Ta funkcja mierzy liczbę spalonych kalorii.
5. LICZNIK ODKURZU (JEŚLI JEST NA WYPOSAŻENIU): Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję LICZNIK ODKURZU. Wyświetlany jest całkowity przebieg dystansu.
6. PULS (JEŚLI JEST NA WYPOSAŻENIU): Naciśnij przycisk MODE i wybierz funkcję PULS. Aby uzyskać najbardziej dokładne odczyty, mocno chwyć czujniki tętna znajdujące się na kierownicy (lub użyj klipsa na ucho). Po 30 sekundach zostanie wyświetlone bieżące tętno w uderzeniach na minutę.

SKANOWANIE: Każda funkcja będzie wyświetlana na komputerze przez 4 sekundy.

BATERIA: Jeśli wyświetlacz pokazuje nieprawidłowe odczyty, wyjmij baterię i włóż ją ponownie.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lat od dnia sprzedaży

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

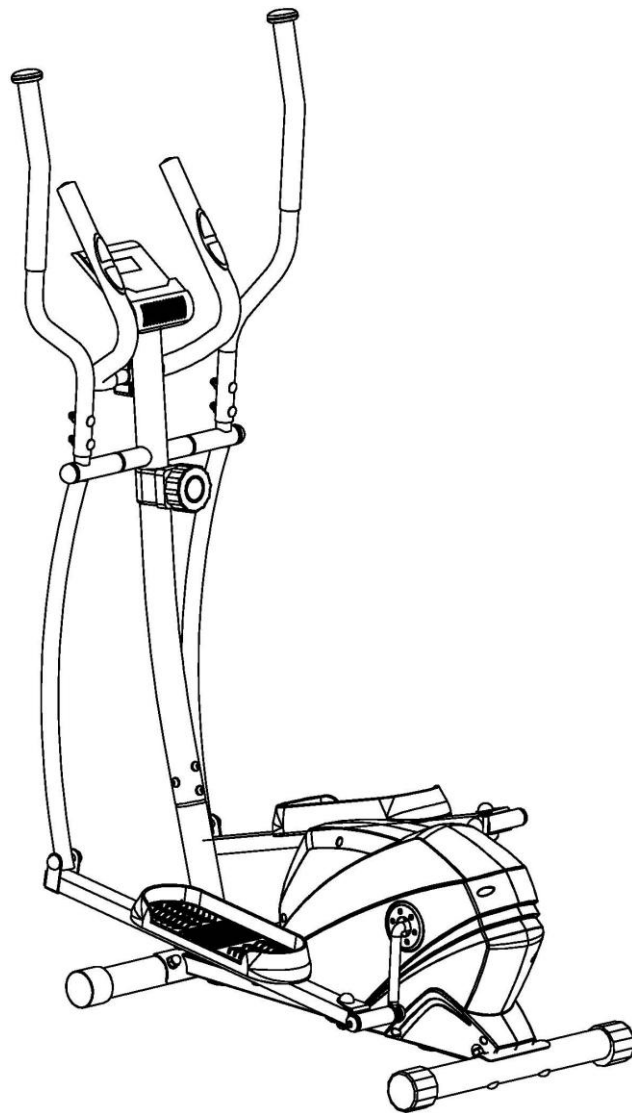
Copyright - prawo autorskie Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.





Eliptical MASTER E11 MAS4A177



IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

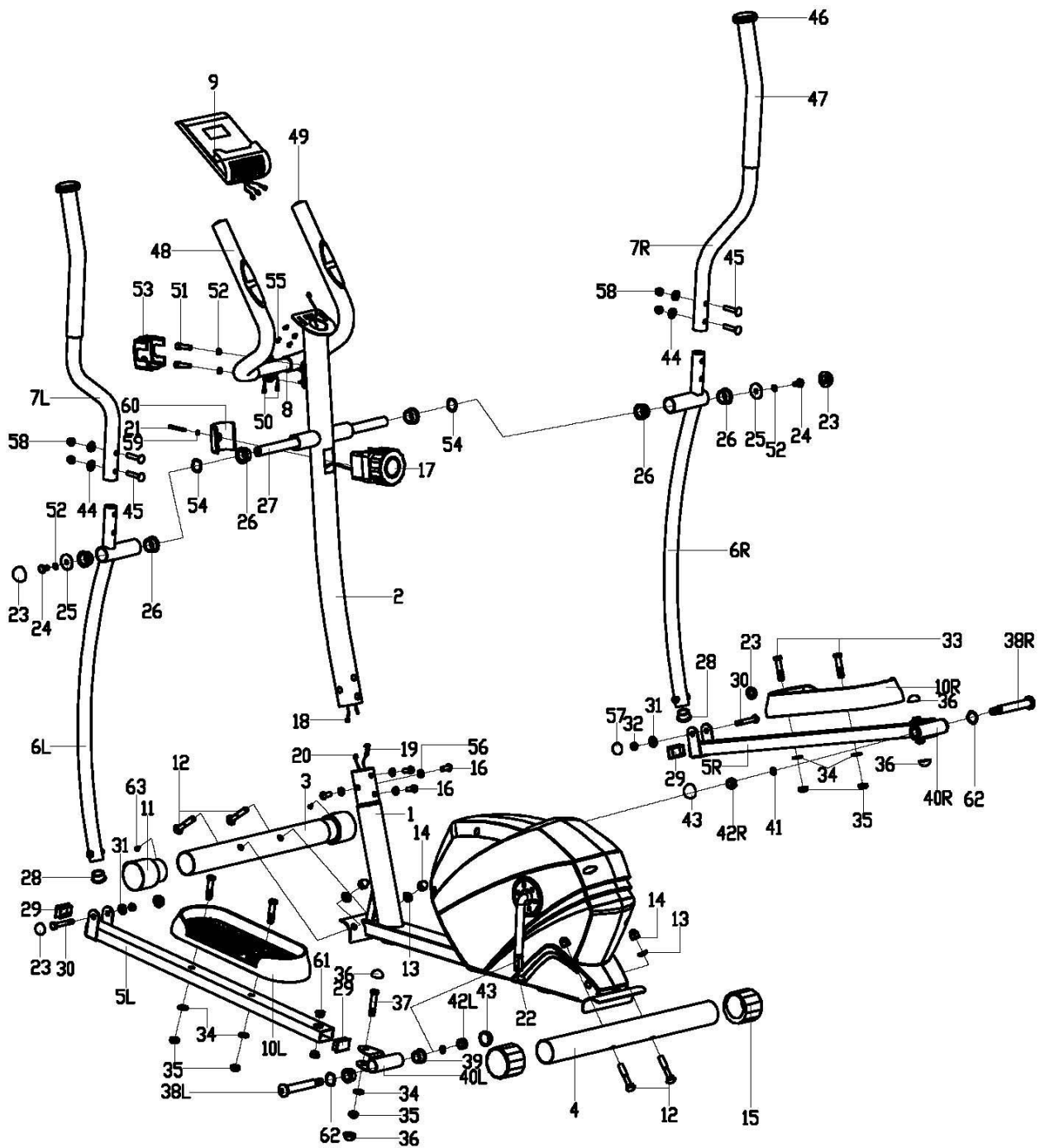
The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling and operating the machine.

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the bolts, nuts and other connections before using the machine for the first time to ensure the machine is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and keep it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt.
5. Before beginning the training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine. Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning the training program. He can define the maximum setting (Pulse, Watts, Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes that are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.
14. Maximum user's weight is 100KGS.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1	33	Hex bolt M10X45	4
2	Handlebar post	1	34	Flat washer d10X1.5	6
3	Front stabilizer	1	35	Nylon nut M10	6
4	Rear stabilizer	1	36	Nut cap S16	4
5L/R	Pedal support (L/R)	2	37	Hex bolt M10X50	2
6L/R	Swing bar(L/R)	2	38L/R	Pedal locking bolt (L/R)	2
7L/R	Handlebar (L/R)	2	39	Axle bushing $\Phi 24 \times 20 \times \Phi 16.1$	4
8	Armrest	1	40L/R	Connecting joint (L/R)	2
9	Computer	1	41	Spring washer $\Phi 13 \times B2$	2
10L/R	Pedal (L/R)	2	42L/R	Nylon nut (L/R)	2
11	Front end cap	2	43	Nut cap S19	2
12	Carriage bolt M10X57	4	44	Arc washer $\Phi 20 \times d8 \times 2 \times R16$	4
13	Arc washer $\Phi 10 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R28$	4	45	Carriage bolt M8X40	4
14	Acorn nut M10	4	46	Mushroom end cap	2
15	Rear end cap	2	47	Handlebar foam grip	2
16	Allen screw M8X16	4	48	Armrest foam grip	2
17	Tension controller	1	49	Round end cap $\Phi 25 \times 1.5$	2
18	Extension wire	1	50	Pulse sensor wire	2
19	Tension cable	1	51	Hex bolt M8X30	2
20	Sensor wire	1	52	Spring washer D8	4
21	Cross screw M5X45	1	53	Handlebar chuck cover	1
22	Crank	1	54	Waved washer $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
23	Nut cap S14	4	55	Cross screw M4X12	2
24	Hex bolt M8X15	2	56	Arc washer $\Phi 20 \times d8.5 \times R25$	4
25	Flat washer $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	57	Nut cap S13	2
26	Axle bushing $\Phi 32 \times 2.5$	6	58	Acorn nut M8	4
27	Long axle	1	59	Flat washer D5	1
28	Round end cap $\Phi 28 \times 1.5$	2	60	Tension controller cover	1
29	Square end cap $40 \times 25 \times 1.5$	4	61	Metal bushing $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4
30	Hex bolt M8X55	2	62	Waveform washer D17X0.3	2
31	Flat washer d8 X1.5	4	63	Crossing tapping screw ST3X10	2
32	Nylon nut M8	2			

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

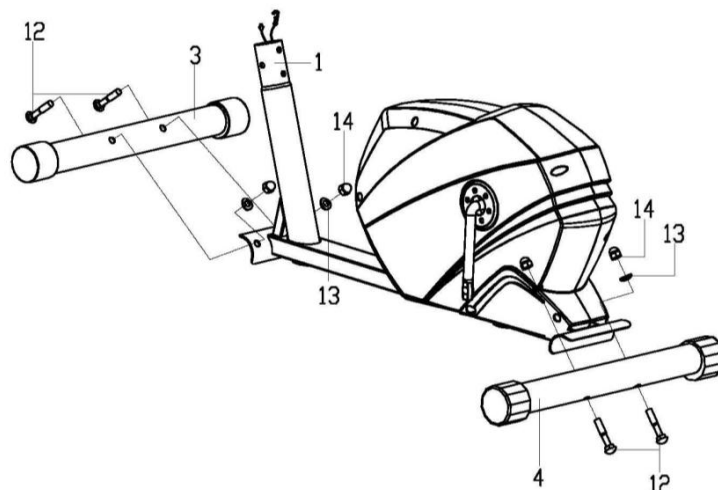
PREPARATION: Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; Before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

ASSEMBLY INSTRUCTION

Step 1:

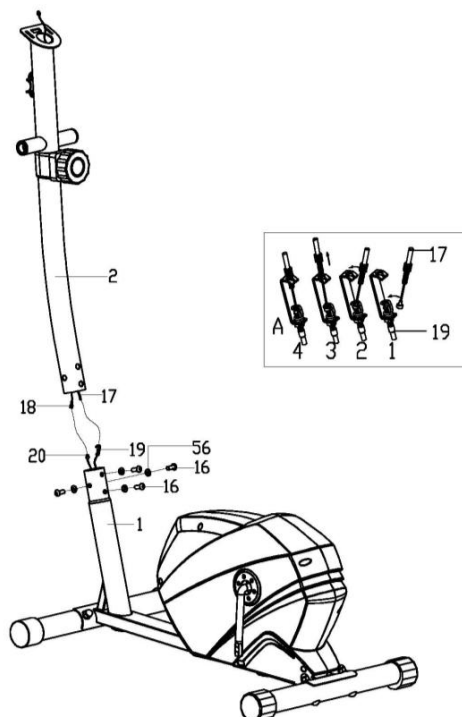
Fix the Front stabilizer (3) and Rear stabilizer (4) to the Main frame (1) with Carriage bolt (12), Arc washer (13) and Acorn nut (14)



Step 2:

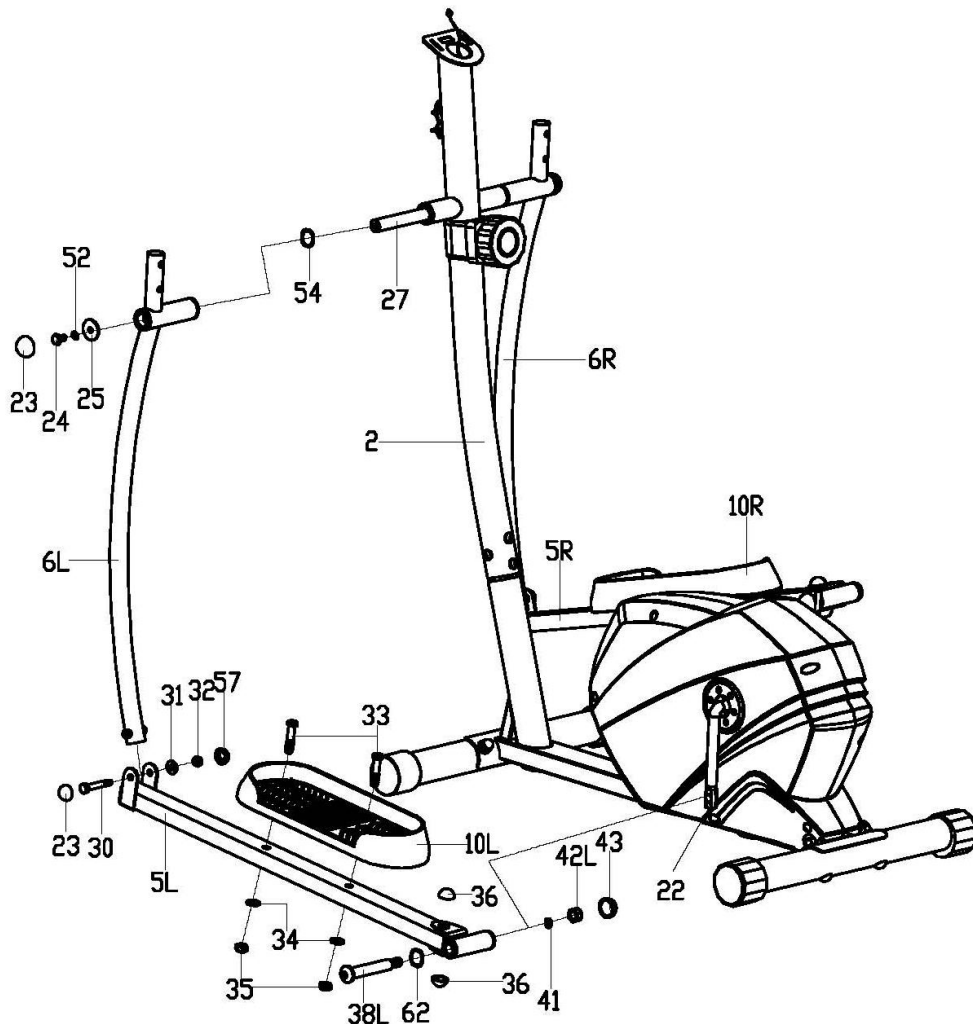
Connect the Sensor wire (20) well with Extension wire (18) and then connect the Tension cable (19) well with wire of Tension controller (17) as shown.

Fix the Handlebar post (2) to the Main frame (1) with Allen screw (16), Spring washer (56).



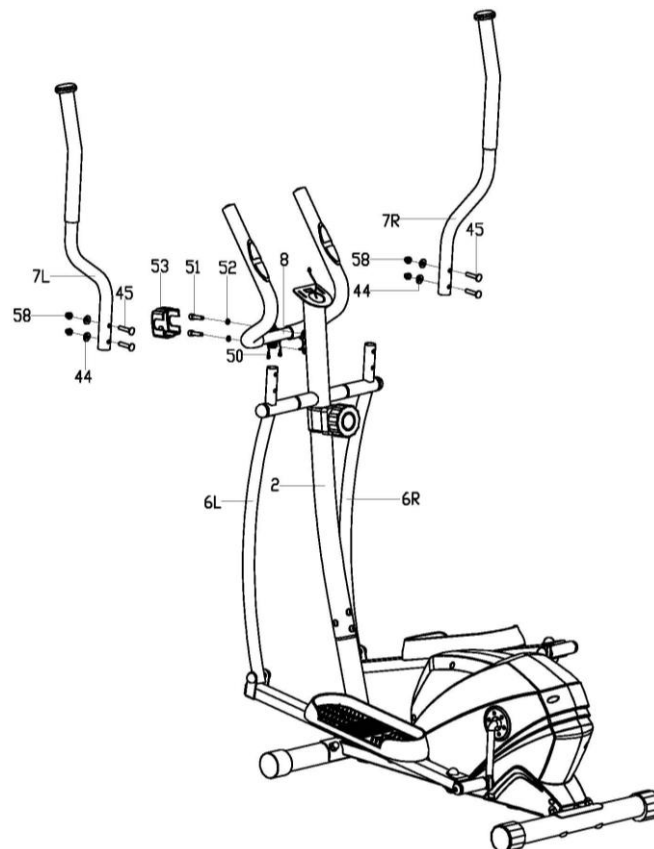
Step 3:

- A:** Fix the Swing bar (6L) on the long axle of the Handlebar post (2) with Hex bolt (24), Spring washer (52), Flat washer (25), Waveform washer (64) and Long axle (27) as shown. Please do not tighten them this time.
- B:** Attach the connecting joint together with Pedal Support (5L) to the Crank (22) using Pedal support bolt (38L), Waveform washer (62), Spring washer (41) and Nylon nut (42L) as shown. Please do not tighten them this time.
- C:** Connect Swing bar (6L) with Pedal support (5L) using Hex bolt (30), Flat washer (31) and Nylon nut (32). Tighten the Hex bolt (24) (30) and Nylon nut (42L). Finally Cover the Nut caps (23) (57) (43).
- D:** Fix the Pedal support (5R) and Swing bar (6R) to Crank (22) and Handlebar post (2) in the same way.
- E:** Fix the Pedal (10L/R) to the Pedal support (5L/R) with Hex bolt (33), Flat washer (34) and Nylon nut (35).

**Step 4:**

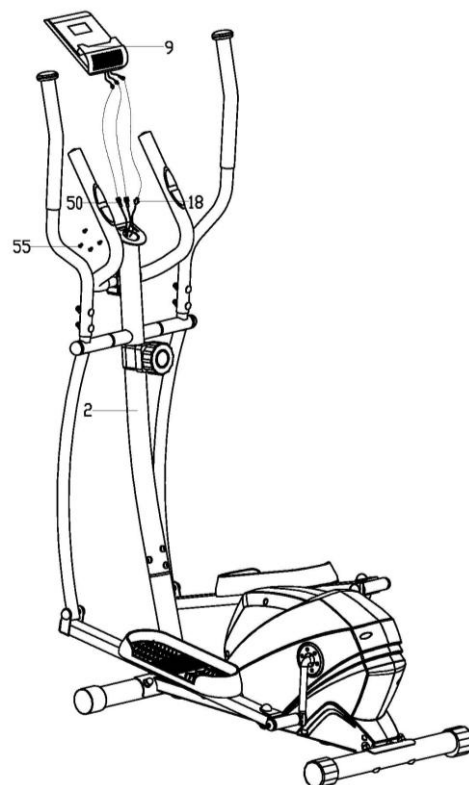
- A:** Put the Pulse sensor wire (50) through the handlebar post (2) and then out of the hole of the computer bracket. Fix the armrest (8) on the handlebar post (2) with Hex screw (51) and Spring washer (52) and then cover the Handlebar chuck cover (53) to the related position.

B: Attach the Handlebar (7L/R) to the Swing bar (6L/R) using Carriage bolt (45), Arc washer (44) and Acorn nut (58).



Step 5:

Connect the Pulse sensor wire (50) and Extension wire (18) with the wires coming from the Computer (9), and then fix the Computer (9) onto the computer bracket of the Handlebar post (2) with Cross screw (55) and Flat washer (54).



USING YOUR ELLIPTICAL BIKE

Using your Elliptical will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and in conjunction with a calorie controlled diet, help you lose weight.

WARM-UP PHASE

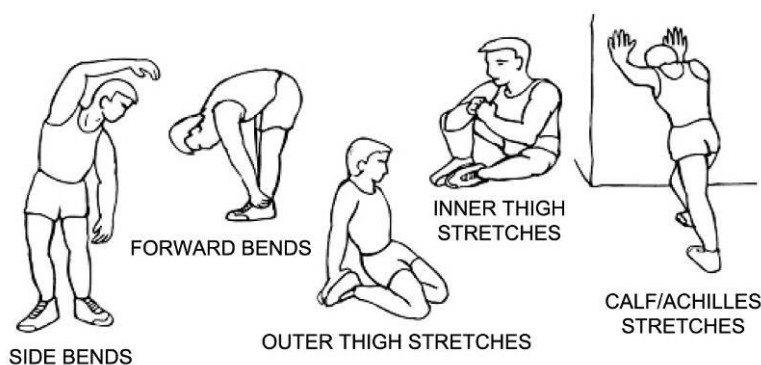
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE.

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

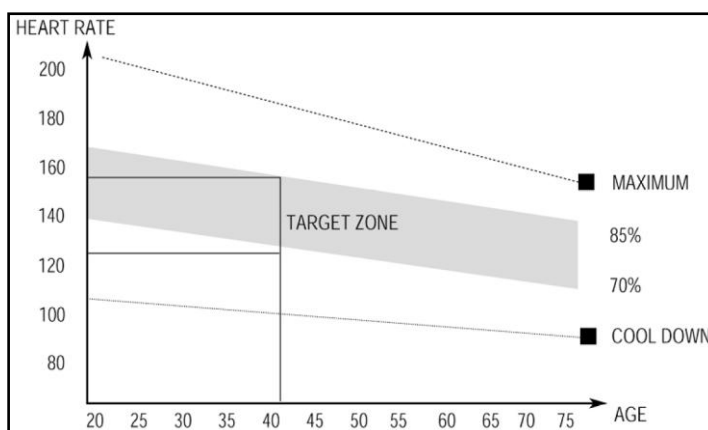


EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

COOL-DOWN PHASE

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.



EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

SPECIFICATIONS:

NO:SMS_402

TIME.....	00:00-99:59
SPEED (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL)	0, 40~240BPM

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

※SET: Can to proceed the data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES".

CLEAR (RESET): The key to reset the value to zero by pressing the key.

※ON/OFF(START/STOP):The key to pause the signal input by pressing the key.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
4. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
5. ODOMETER (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER.

The total accumulated distance will be shown.

6. PULSE (IF HAVE): Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put ear-clip to ear), and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY:

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for **2 years** following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply on:

- damage caused by the user by improper assembling or overhaul; by not following the warranty terms of use (e.g.: incomplete insert of the seat post into the frame, insufficient tightening of pedals to the crank, or the crank to the crank axle)
- improper or irregular maintenance
- mechanical damage
- wear of parts caused by daily use (rubber or plastic pieces, moving parts such as bearings, V-belts, computer buttons)
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- improper handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, high applied pressure and impacts, intentional alteration of the design, shape or dimension

Important:

- There can be sounds and occasional creaking heard during exercising which is not considered as a malfunction preventing a proper use of the product, therefore it is not a subject of the warranty and can be removed by regular maintenance.
- The service life of bearings, V-belts and other moving parts could be shorter than the warranty period.
- Professional maintenance and adjustment of the product has to be performed every 12 months.
- During the warranty period each damage caused by manufacturing defects or faulty material will be repaired in a way so the proper use of the product is enabled.
- The warranty can be claimed only in a written form with a correct description of the type of the product, damage and validated certificate of purchase.

Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal



- Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.
- Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.
- There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.
- In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:





Ellipsentrainer MASTER E11 - MAS4A177

BEDIENUNGSANLEITUNG

WICHTIG!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor Gebrauch sorgfältig durch.

Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Alle Abbildungen dienen nur zur Veranschaulichung; das tatsächliche Produkt kann abweichen.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.

1. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor Gebrauch sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen. Prüfen Sie, ob alle Geräteteile, Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
2. Wir empfehlen, die Montage von zwei Personen durchführen zu lassen.
3. Wir empfehlen, die beweglichen Teile des Geräts einmal jährlich zu schmieren.
4. Trainieren Sie nicht mit weiter Kleidung. Tragen Sie keine Gegenstände, die sich in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnten.
5. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Fläche.
6. Tragen Sie immer Sportschuhe.
7. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Produkt ist für Erwachsene bestimmt, nicht für Kinder.
8. Achten Sie beim Gebrauch des Produkts auf Ihr Gleichgewicht.
9. Sollten Sie während der Benutzung Schmerzen, Druckgefühl in der Brust, Herzrhythmusstörungen, extreme Kurzatmigkeit, Schwindelgefühle usw. verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
10. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die offenen Teile des Geräts.
11. Konsultieren Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt zu Ihrem Gesundheitszustand. Er wird Ihnen gerne bei der Erstellung eines geeigneten Trainingsplans helfen.
12. Nur für eine Person.
13. Maximales Benutzergewicht: 100 kg

DETAILLIERTE ZEICHNUNG

Siehe englische Anleitung

Hinweis:

Die meisten der aufgeführten Teile sind separat verpackt. Einige Teile sind jedoch bereits vorinstalliert und deutlich gekennzeichnet. Entfernen Sie in diesem Fall das Teil und folgen Sie den Anweisungen in dieser Anleitung.

Befolgen Sie die folgenden Schritte zur Montage.

Vor der Montage: Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für die Montage des Produkts vorhanden ist. Verwenden Sie für die Montage das mitgelieferte Werkzeug. Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile enthalten sind.

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, empfehlen wir, die Montage von mindestens zwei Personen durchführen zu lassen.

Montage

Abbildungen finden Sie in der englischen Anleitung (EN).

Schritt 1:

Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren (3) und (4) mit Schraube (12), Unterlegscheibe (13) und Mutter (14) am Hauptrahmen (1).

Schritt 2:

Verbinden Sie das Sensorkabel (20) mit dem Anschlusskabel (18) und das Lastkabel (19) mit dem Lastregler (17).

Befestigen Sie die Lenkerstütze (2) mit den Schrauben (16) und der Federscheibe (56) am Hauptrahmen (1).

Schritt 3:

A: Befestigen Sie die bewegliche Armstütze (6L) mit Schraube (24), Federscheibe (52), Unterlegscheibe (25), Unterlegscheibe (64) und der Längsachse (27) an der Längsachse der Lenkerstütze (2), wie in der Abbildung gezeigt. Ziehen Sie die Konstruktion nicht fest.

B: Befestigen Sie das Verbindungsstück mit der Kurbel (22), der Pedalfeststellschraube (38L), der Unterlegscheibe (62), der Federscheibe (41) und der Nylonmutter (42L) an der Pedalstange (5L), wie in der Abbildung gezeigt. Ziehen Sie die Verbindung nicht fest.

C: Verbinden Sie die bewegliche Armstange (6L) mit der Schraube (30), der Unterlegscheibe (31) und der Nylonmutter (32) mit der Pedalstange (5L). Ziehen Sie die Schrauben (24), (30) und die Nylonmutter (42L) fest. Setzen Sie die Endkappen (23), (57) und (43) auf die Muttern.

D: Verbinden Sie die Pedalstange (5R) und den beweglichen Arm (6R) mit der Kurbel (22) und befestigen Sie sie wie oben beschrieben an der Lenkerstange (2).

E: Befestigen Sie das Pedal (10L/R) mit der Schraube (33), der Unterlegscheibe (34) und der Nylonmutter (35) an der Pedalstange (5L/R).

Schritt 4:

A: Führen Sie das Kabel des Herzfrequenzsensors (50) durch die Lenkerstange (2) und ziehen Sie es durch die Öffnung in der Computerkonsole heraus. Befestigen Sie die Lenkerstange (8) mit Schraube (51) und Federscheibe (52) an der Lenkerstange (2). Decken Sie die gesamte Struktur mit der Schraubkappe (53) ab.

B: Befestigen Sie die Lenkerstangen (7L/R) mit Schraube (45), Unterlegscheibe (44) und Mutter (58) an der beweglichen Stange (6L/R).

Schritt 5:

Verbinden Sie das Kabel des Herzfrequenzsensors (50) und das Verlängerungskabel (18) mit den Computerkabeln (9). Befestigen Sie den Computer (9) mit Schraube (55) und Unterlegscheibe (54) an der Konsole an der Lenkerstange (2).

ÜBUNGSANLEITUNG

WARNUNG: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 45 Jahre oder Personen mit Vorerkrankungen. Die Herzfrequenzmessung ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Die Herzfrequenzmessung dient dem Vergleich der Herzfrequenz eines Benutzers im Zeitverlauf.

Die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens und Ihrer Lunge sowie die Sauerstoffversorgung Ihrer Muskeln durch das Blut sind wichtige Faktoren für Ihre Leistung. Ihre Muskeln sind auf Sauerstoff angewiesen, um zu funktionieren und Energie für tägliche Aktivitäten – sogenannte aerobe Aktivitäten – zu liefern. Wenn Sie fit sind, muss Ihr Herz nicht so stark arbeiten. Wie Sie sehen, verbessert sich Ihre Fitness mit dem Training allmählich und Sie fühlen sich gesünder und zufriedener.

Aufwärm-/Dehnübungen

Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Abkühlübungen. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die Belastung des Trainings vor. Dank Abkühlübungen beugen Sie Muskelproblemen wie Muskelschmerzen, Muskelfieber usw. vor.

Bitte beachten Sie diese Hinweise:

Wärmen Sie jede Muskelgruppe sorgfältig auf und führen Sie die Übungen 5 bis 10 Minuten lang durch. Die Übungen sind korrekt ausgeführt, wenn Sie eine angenehme Dehnung in den entsprechenden Muskeln spüren.

Bei Dehnübungen spielt die Geschwindigkeit keine Rolle. Vermeiden Sie schnelle und ruckartige Bewegungen.

Übung

Versuchen Sie während der Übung, ein Ihrer körperlichen Verfassung entsprechendes Tempo einzuhalten. Achten Sie darauf, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb der in der Tabelle rechts angegebenen Werte liegt.

Cool-down (Beruhigung nach dem Training)

Ziel der Cool-down-Übungen ist es, Ihre Fitness und Ihre Muskeln nach dem Training wieder in den Ruhezustand zu versetzen. Das Cool-down hilft, die Herzfrequenz zu senken und die Muskelregeneration effektiv einzuleiten.

COMPUTER

PARAMETER:

ZEIT 00:00–99:59

GESCHWINDIGKEIT (SPD) 0–99,9 km/h (ml/h)

DISTANZ 0,00–9999 km (ml)

KALORIEN 0,0–9999 kcal

※ KILOMETERZÄHLER (ODO) 0,0 – 9999 km (ml)

※ PULS 0,40 – 240 Schläge/min

TASTENFUNKTIONEN:

MODUS: Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen und sperren.

※EINSTELLEN: Zum Einstellen der Werte für „ ZEIT “, „ DISTANZ “, „ KALORIEN “ und „ PULS “.

LÖSCHEN (RESET): Setzt den Wert der ausgewählten Funktion zurück.

※EIN/AUS (START/STOP): Ein-/Ausschalten und Pausieren der Funktion.

COMPUTERBETRIEB:

1. AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN

☑ Das System schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder der Computer ein Signal von den Herzfrequenzsensoren empfängt.

☑ Das System schaltet sich automatisch aus, wenn der Computer keine Geschwindigkeitsänderung erkennt. Der Computer schaltet sich nach vier Minuten Inaktivität automatisch ab.

2. ZURÜCKSETZEN

Das Gerät kann entweder durch Batteriewechsel oder durch 3-sekündiges Drücken der MODE-Taste zurückgesetzt werden.

3. MODE

Funktionsauswahl. Zeigt das Funktionsmenü an. Drücken Sie die MODE-Taste, um die ausgewählte Funktion zu bestätigen.

FUNKTIONEN:

1. ZEIT: Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die ZEIT-Funktion. Diese Funktion dient zur Messung der Trainingszeit.
2. GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die GESCHWINDIGKEIT-Funktion. Diese Funktion zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
3. DISTANZ: Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die DISTANZ-Funktion. Diese Funktion zeigt die aktuell zurückgelegte Distanz an.
4. KALORIEN: Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die KALORIEN-Funktion. Diese Funktion misst den Kalorienverbrauch.
5. KILOMETERZÄHLER (FALLS VORHANDEN): Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die KILOMETER-Funktion. Die insgesamt zurückgelegte Strecke wird angezeigt.
6. PULS (FALLS VORHANDEN): Drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die PULS-Funktion. Für genaueste Messwerte halten Sie die Herzfrequenzsensoren am Lenker fest (oder verwenden Sie den Ohrclip). Nach 30 Sekunden wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute angezeigt.

SCAN: Jede Funktion wird 4 Sekunden lang auf dem Computer angezeigt.

BATTERIE: Falls das Display falsche Werte anzeigt, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie erneut ein.

Der Verkäufer gewährt dem Erstbesitzer eine Garantie auf dieses Produkt 2 Jahre Garantie

Die Garantie deckt keine Defekte ab, die verursacht werden durch:

1. Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unsachgemäße Montage, unsachgemäße Überholung, nicht garantiekonforme Verwendung, z.B. unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Festziehen der Pedale in den Kurbeln und Kurbeln zur Mittelachse
2. unsachgemäße oder vernachlässigte Wartung
3. mechanische Beschädigung
4. Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Mechanismen wie Keilriemenlager, Verschleiß von Computertasten)
5. Unvermeidbare Ereignisse und Naturkatastrophen
6. unsachgemäße Eingriffe
7. unsachgemäße Behandlung oder unsachgemäße Platzierung, Aussetzung an niedrige oder hohe Temperaturen, Aussetzung an Wasser, übermäßigen Druck und Stöße, absichtliche Änderung von Design, Form oder Abmessungen

Warnung:

1. Das von Geräuschen und gelegentlichem Quietschen begleitete Training stellt keinen Mangel dar, der die ordnungsgemäße Nutzung des Geräts verhindert, und kann daher nicht Gegenstand einer Reklamation sein. Dieses Phänomen kann durch normale Wartung behoben werden.
2. Die Lebensdauer der Lager, des Keilriemens und anderer beweglicher Teile kann kürzer sein als die Garantiezeit.
3. Die Maschine muss mindestens einmal alle 12 Monate professionell gereinigt und eingestellt werden.
4. Während der Garantiezeit wird jede Fehlfunktion des Produkts, die auf einen Fabrikations- oder Materialfehler zurückzuführen ist, behoben, so dass der Artikel ordnungsgemäß verwendet werden kann.
5. Die Reklamation muss schriftlich unter genauer Angabe des Warentyps, einer Beschreibung des Mangels und eines bestätigten Kaufbelegs erfolgen.

UMWELTSCHUTZ - Informationen zur Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten. Entsorgen Sie das Gerät nicht über den Hausmüll, wenn seine Nutzungsdauer abgelaufen ist oder eine Reparatur unwirtschaftlich wäre. Um das Produkt ordnungsgemäß zu entsorgen, bringen Sie es zu den dafür vorgesehenen Sammelstellen, wo es kostenlos angenommen wird. Die ordnungsgemäße Entsorgung trägt zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und hilft, mögliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, die sich aus einer unsachgemäßen Abfallentsorgung ergeben könnten. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder der nächstgelegenen Sammelstelle. Für die unsachgemäße Entsorgung dieser Art von Abfällen können gemäß den nationalen Vorschriften Geldbußen verhängt werden.



Urheberrecht

MASTER SPORT s.r.o. behält sich alle Urheberrechte am Inhalt dieses Handbuchs vor. Das Urheberrecht verbietet die Vervielfältigung von Teilen dieses Handbuchs oder des gesamten Handbuchs durch Dritte ohne die ausdrückliche Genehmigung von MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. übernimmt keine Haftung für Patente bei der Verwendung der in diesem Handbuch enthaltenen Informationen.





Ellipszis tréner MASTER E11 - MAS4A177

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

FONTOS!

Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.

Őrizze meg az utasításokat későbbi felhasználás céljából.

Minden kép csak illusztráció, a tényleges termék eltérhet.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Kérjük, vegye figyelembe a következő biztonsági óvintézkedéseket.

1. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást, és kövesse az utasításokat. Ellenőrizze, hogy a gép minden alkatrésze, csavarja és anyája meg van-e húzva.
2. Javasoljuk, hogy két ember végezze az összeszerelést.
3. Javasoljuk, hogy a gép mozgó részeit évente egyszer kenje meg.
4. Ne eddzen a gépen laza ruházatban. Ne viseljen semmit, ami beakadhat a gép mozgó alkatrészeibe.
5. Helyezze a terméket sík és szilárd felületre.
6. Mindig viseljen sportcipőt.
7. Tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a géptől. A termék felnőttek számára készült, nem gyermekek számára.
8. A termék használata során ügyeljen az egyensúly megőrzésére. 9. Ha a gép használata közben fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, extrém légszomjat, szédülést, szédülést stb. tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
10. Ne helyezzen ujjakat vagy tárgyakat a gép nyitott részeibe.
11. Az első edzés előtt konzultáljon orvosával az egészségi állapotáról, aki segít Önnek egy megfelelő edzésterv kidolgozásában.
12. Csak egy személy számára.
13. Maximális felhasználó súlya: 100 kg

RÉSZLETES RAJZ

Lásd az angol nyelvű kézikönyvet

Megjegyzés:

A felsorolt alkatrészek többsége külön van csomagolva. Egyes alkatrészek azonban előre be vannak szerelve, és egyértelműen meg vannak jelölve. Ebben az esetben távolítsa el az alkatrészt, és kövesse a kézikönyvben található utasításokat.

Az összeszereléshez kövesse az alábbi lépéseket.

Összeszerelés előtt: Győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a termék összeszereléséhez. Használja a mellékelt összeszerelési szerszámokat. Összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

A sérülésveszély csökkentése érdekében azt javasoljuk, hogy legalább két ember végezze az összeszerelést.

Összeszerelés

Az ábrákat lásd az angol nyelvű kézikönyvben (EN).

1. lépés:

Rögzítse az első és hátsó stabilizátor rudakat (3), (4) a fő vázhoz (1) a csavar (12), alátét (13) és anya (14) segítségével.

2. lépés:

Csatlakoztassa az érzékelő kábelét (20) a csatlakozókábelhez (18), és csatlakoztassa a terheléskábelt (19) a terhelésszabályozóhoz (17).

Rögzítse a kormányoszlopot (2) a fő vázhoz (1) a csavarok (16) és a rugós alátét (56) segítségével.

3. lépés:

A: Rögzítse a mozgatható karoszlopot (6L) a kormányoszlop (2) hossz tengelyéhez a csavar (24), a rugós alátét (52), a lapos alátét (25), az alátét (64) és a hossz tengely (27) segítségével az ábrán látható módon. Ne húzza meg a szerkezetet.

B: Rögzítse az összekötő darabot a pedálszárhoz (5L) a hajtókar (22) és a pedálrögzítő csavar (38L), alátét (62), rugós alátét (41) és nejlón anya (42L) segítségével az ábrán látható módon. Ne húzza meg a szerkezetet.

C: Rögzítse a mozgatható kartartót (6L) a pedálszárhoz (5L) a csavar (30), a lapos alátét (31) és a nejlón anya (32) segítségével. Húzza meg a csavarokat (24), (30) és a nejlón anyát (42L). Helyezze a végzőőkat (23), (57), (43) az anyákra.

D: Rögzítse a pedálrudat (5R) és a mozgatható kart (6R) a hajtókarral (22), és rögzítse a kormányszárhoz (2) a fent leírtak szerint.

E: Rögzítse a pedált (10L/R) a pedálrúdhoz (5L/R) a csavar (33), a lapos alátét (34) és a nejlón anya (35) segítségével.

4. lépés:

A: Vezesse át a pulzusmérő kábelét (50) a kormányoszlopon (2), és húzza ki a számítógép konzoljának furatán keresztül. Rögzítse a kormányt (8) a kormányoszlophoz (2) a csavar (51) és a rugós alátét (52) segítségével. Fedje le a teljes szerkezetet a csavaros kupakkal (53).

B: Rögzítse a kormányrudakat (7L/R) a mozgatható rúdhoz (6L/R) a csavar (45), az alátét (44) és az anya (58) segítségével.

5. lépés:

Csatlakoztassa a pulzusmérő kábelét (50) és a hosszabbító kábelt (18) a számítógép kábeleire (9). Rögzítse a számítógépet (9) a kormányon (2) lévő konzolhoz a csavar (55) és a lapos alátét (54) segítségével.

EDZÉSI UTASÍTÁSOK

FIGYELMEZTETÉS: Bármely edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 45 év felettiek vagy a meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára. A pulzusmérés nem orvosi célú. A pulzusszám mérése egy felhasználó pulzusszámának időbeli összehasonlítására szolgál.

A szív és a tüdő kapacitása, valamint az, hogy a vér milyen hatékonyan szállítja az oxigént az izmokba, fontos tényezők a teljesítményedben. Az izmaid működéséhez oxigénre van szükség, amely energiát biztosít a mindennapi tevékenységekhez – ezt nevezzük aerob aktivitásnak. Amikor fitt vagy, a szívednek nem kell olyan keményen dolgoznia. Amint láthatod, a fittséged fokozatosan javul a testmozgással, és egészségesebbnek és boldogabbnak érzed magad.

Bemelegítő / Nyújtó gyakorlatok

Egy sikeres edzés bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és levezető gyakorlatokkal zárul. A bemelegítő gyakorlatok felkészítik a tested az edzés stresszéire. A levezető gyakorlatoknak köszönhetően elkerülheted az izomproblémákat, például az izomfájdalmat, az izomlázatot stb.

Kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

Gyorsan melegítsen be minden izomcsoportot, 5-10 percig végezve a gyakorlatokat. A gyakorlatokat akkor végezte helyesen, ha kellemes nyújtást érez a megfelelő izmokban.

A nyújtógyakorlatok során a sebesség nem játszik szerepet. Kerülje a gyors és rángatózó mozdulatokat.

Gyakorlat

A gyakorlat során próbáljon meg olyan tempót tartani, amely megfelel a fizikai állapotának. Próbálja meg a pulzusszámát a jobb oldali táblázatban felsorolt értékeken belül tartani.

Levezetés (edzés utáni megnyugvás)

A levezető gyakorlatok célja, hogy megpróbálja visszaállítani az erőnlétét és az izmait eredeti nyugodt állapotába az edzés után. A levezetés segít csökkenteni a pulzusszámot és hatékonyan beindítani az izomregenerációt.

SZÁMÍTÓGÉP

PARAMÉTEREK:

IDŐ 00:00-99:59

SEBESSÉG (SPD) 0-99,9 KM/H (ML/H)

TÁVOLSÁG 0,00-9999 KM (ML)

KALÓRIA 0,0-9999 KCAL

※KILOMÉTER (ODO) 0,0-9999 KM (ML)

※PULZUS (PUL) 0,40 - 240 BPM

GOMBFUNKCIÓK:

MÓD: Ezzel a gombbal kiválaszthatja és rögzítheti a kívánt funkciót.

※BEÁLLÍTÁS: Az „IDŐ”, „TÁVOLSÁG”, „KALÓRIA”, „PULZUS” adatok beállítása.

TÖRLÉS (RESET): Visszaállítja a kiválasztott funkció értékét.

※BE/KI (START/STOP): Be-/kikapcsolja és szünetelteti a funkciót.

SZÁMÍTÓGÉP MŰKÖDÉSE:

1. AUTOMATIKUS BE/KI

☑ A rendszer bekapcsol, ha bármelyik gombot megnyomják, vagy ha a számítógép jelet kap a pulzusmérőktől.

☑ A rendszer automatikusan kikapcsol, ha a számítógép nem érzékel sebességváltozást. A számítógép négy perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

2. VISSZAÁLLÍTÁS

A készülék alaphelyzetbe állítható az elemek cseréjével vagy a MODE gomb 3 másodpercig tartó lenyomásával.

3. MODE

Funkcióválasztás. Megjeleníti a funkciómenüt, a MODE gomb megnyomásával erősítse meg a kiválasztott funkciót.

FUNKCIÓK:

1. TIME: Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a TIME funkciót. Ez a funkció az edzésidő mérésére szolgál.

2. SPEED: Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a SPEED funkciót. Ez a funkció az aktuális sebességet jeleníti meg.

3. DISTANCE: Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a DISTANCE funkciót. Ez a funkció az aktuálisan megtett távolságot jeleníti meg.

4. CALORIE: Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a CALORIE funkciót. Ez a funkció az elégetett kalóriák számát méri.

5. KILOMÉTERMÉRŐ (HA VAN FELSZERELVE): Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a KILOMÉTER funkciót.

Megjelenik a megtett teljes távolság.

6. PULZUS (HA VAN FELSZERELVE): Nyomja meg a MODE gombot, és válassza ki a PULZUS funkciót. A legpontosabb értékek eléréséhez fogja meg erősen a kormányon található pulzusmérőket (vagy használja a fülcsipeszt). 30 másodperc elteltével az aktuális pulzusszám percenkénti ütésekben jelenik meg.

SCAN: Minden funkció 4 másodpercig látható a számítógépen.

BATTERY: Ha a kijelző helytelen értékeket mutat, vegye ki az elemet, majd helyezze vissza.

Az eladó erre a termékre 2 év garanciát vállal az első tulajdonosnak

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. természetes kopás mindennapos használat következtében (pl. gumi és műanyag alkatrészek, olyan mozgó mechanizmusok, mint a csapágyak, az ékszíj, a számítógépen található gombok kopása)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelmeztetés:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná futópad használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszíj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.



KÖRNYEZETVÉDELME - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átveszik.

A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megóvásához, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervektől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül.

A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.



Aparat eliptic MASTER E11 - MAS4A177

MANUAL DE UTILIZARE

IMPORTANT!

Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de utilizare.

Păstrați instrucțiunile pentru referințe ulterioare.

Toate imaginile sunt doar cu titlu ilustrativ, produsul real poate diferi.

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

Vă rugăm să acordați atenție următoarelor măsuri de siguranță.

1. Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare înainte de utilizare și urmați instrucțiunile. Verificați dacă toate piesele aparatului, șuruburile și piulițele sunt strânse.
2. Recomandăm ca asamblarea să fie efectuată de două persoane.
3. Recomandăm ca piesele mobile ale aparatului să fie lubrifiate o dată pe an.
4. Nu faceți exerciții pe aparat în haine largi. Nu purtați nimic care s-ar putea prinde în piesele mobile ale aparatului.
5. Așezați produsul pe o suprafață plană și solidă.
6. Purtați întotdeauna încălțăminte sport.
7. Țineți copiii și animalele de companie departe de aparat. Produsul este destinat adulților, nu copiilor. 8. Aveți grijă să vă mențineți echilibrul în timpul utilizării produsului.
9. Dacă resimțiți durere, presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, amețeli, senzație de somnolență etc. în timp ce utilizați aparatul, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic.
10. Nu introduceți degetele sau obiecte în părțile deschise ale aparatului.
11. Înainte de primul antrenament, consultați medicul cu privire la starea dumneavoastră de sănătate, care vă va ajuta să creați un plan de exerciții adecvat.
12. Doar pentru o singură persoană.
13. Greutate maximă utilizator: 100 kg

DESEN DETALIAT

Consultați manualul în limba engleză

Notă:

Majoritatea pieselor enumerate au fost ambalate separat. Cu toate acestea, unele piese au fost preinstalate și sunt marcate clar. În acest caz, scoateți piesa și urmați instrucțiunile din acest manual.

Urmați pașii de mai jos pentru asamblare.

Înainte de asamblare: Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru asamblarea produsului. Utilizați unelte furnizate pentru asamblare. Înainte de asamblare, verificați dacă toate piesele sunt incluse.

Pentru a reduce riscul de accidentare, recomandăm ca cel puțin două persoane să efectueze asamblarea.

Asamblare

Consultați manualul în limba engleză (EN) pentru ilustrații

Pasul 1:

Atașați barele stabilizatoare față și spate (3), (4) la cadrul principal (1) folosind șurubul (12), șaiba (13) și piulița (14).

Pasul 2:

Conectați cablul senzorului (20) la cablul de conectare (18) și conectați cablul de sarcină (19) la regulatorul de sarcină (17).

Atașați tija ghidonului (2) la cadrul principal (1) folosind șuruburile (16) și șaiba elastică (56).

Pasul 3:

A: Atașați tija brațului mobil (6L) la axa lungă a tijei ghidonului (2) folosind șurubul (24), șaiba elastică (52), șaiba plată (25), șaiba (64) și axa lungă (27), așa cum se arată în figură. Nu strângeți structura.

B: Atașați piesa de conectare la tija pedalei (5L) folosind manivela (22) și șurubul de blocare a pedalei (38L), șaiba (62), șaiba cu arc (41) și piulița de nailon (42L), așa cum se arată în figură. Nu strângeți structura.

C: Conectați tija brațului mobil (6L) la tija pedalei (5L) folosind șurubul (30), șaiba plată (31) și piulița de nailon (32). Strângeți șuruburile (24), (30) și piulița de nailon (42L). Așezați capacele de capăt (23), (57), (43) pe piulițe.

D: Conectați tija pedalei (5R) și brațul mobil (6R) cu manivela (22) și atașați-le la tija ghidonului (2) așa cum este descris mai sus.

E: Atașați pedala (10L/R) la tija pedalei (5L/R) folosind șurubul (33), șaiba plată (34) și piulița de nailon (35).

Pasul 4:

A: Treceți cablul senzorului de ritm cardiac (50) prin tija ghidonului (2) și trageți-l prin orificiul din consola computerului. Atașați ghidonul (8) la tija ghidonului (2) folosind șurubul (51) și șaiba cu arc (52). Acoperiți întreaga structură cu capacul filetat (53).

B: Atașați barele ghidonului (7L/R) la bara mobilă (6L/R) folosind șurubul (45), șaiba (44) și piulița (58).

Pasul 5:

Conectați cablul senzorului de ritm cardiac (50) și cablul prelungitor (18) la cablurile computerului (9). Atașați computerul (9) la consola de pe ghidonul (2) folosind șurubul (55) și șaiba plată (54).

INSTRUCȚIUNI DE EXERCİȚIU

AVERTISMENT: Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 45 de ani sau pentru cele cu afecțiuni preexistente. Citirea ritmului cardiac nu este destinată scopurilor medicale. Citirea ritmului cardiac servește la compararea ritmului cardiac al unui utilizator în timp.

Capacitatea inimii și a plămânilor și eficiența cu care oxigenul este livrat mușchilor prin intermediul sângelui sunt factori importanți în performanța dumneavoastră. Mușchii dumneavoastră depind de oxigen pentru a funcționa, acesta furnizând energie pentru activitățile zilnice – numite activitate aerobă. Când sunteți în formă, inima dumneavoastră nu trebuie să muncească la fel de mult. După cum puteți vedea, condiția dumneavoastră fizică se îmbunătățește treptat odată cu exercițiile fizice și vă simțiți mai sănătos și mai fericit.

Exerciții de încălzire / stretching

Un antrenament reușit începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de relaxare. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru stresul antrenamentului. Datorită exercițiilor de relaxare, veți evita problemele musculare, cum ar fi durerile musculare, febra musculară etc.

Vă rugăm să urmați aceste instrucțiuni:

Încălziți cu atenție fiecare grupă musculară, efectuând exercițiile timp de 5 până la 10 minute. Exercițiile sunt

executate corect dacă simțiți o întindere plăcută în mușchii corespunzători.

În timpul exercițiilor de stretching, viteza nu joacă un rol. Evitați mișcările rapide și sacadate.

Exerciții fizice

În timpul exercițiului, încercați să mențineți un ritm care se potrivește condiției dumneavoastră fizice. Încercați să vă mențineți ritmul cardiac în limitele valorilor enumerate în tabelul din dreapta.

Relaxare (calmare după antrenament)

Scopul exercițiilor de relaxare este de a încerca să readuceți condiția fizică și mușchii la starea lor inițială de calm după antrenament. Relaxare ajută la reducerea ritmului cardiac și la începerea eficientă a regenerării musculare.

PARAMETRI COMPUTER:

TIMP 00:00-99:59

VITEZĂ (SPD) 0-99.9KM/H (ML/H)

DISTANȚĂ 0.00-9999KM (ML)

CALORII 0.0-9999KCAL

※KILOMETR (KILOMETR) 0.0-9999KM (ML)

※PULS (PUL) 0,40 - 240BPM

FUNCȚII TASTE:

MOD: Acest buton vă permite să selectați și să blocați funcția dorită.

※SETARE: Pentru a seta datele „TIMP” „DISTANȚĂ” „CALORII” „PULS”.

ȘTERGERE (RESETARE): Resetează valoarea funcției selectate.

※PORNIT/OPRIT (START/STOP): Activează/dezactivează și întrerupe funcția.

FUNCȚIONAREA COMPUTERULUI:

1. PORNIRE/OPRIRE AUTOMATĂ

☐ Sistemul se va porni atunci când este apăsată orice tastă sau când computerul primește un semnal de la senzorii de ritm cardiac.

☐ Sistemul se va opri automat dacă computerul nu detectează nicio modificare a vitezei. Computerul se va opri automat după patru minute de inactivitate.

2. RESETARE

Unitatea poate fi resetată fie prin înlocuirea bateriilor, fie prin apăsarea butonului MODE timp de 3 secunde.

3. MODE

Selectarea funcțiilor. Afișează meniul de funcții, apăsați butonul MODE pentru a confirma funcția selectată.

FUNCȚII:

1. TIMP: Apăsați butonul MODE și selectați funcția TIMP. Această funcție este utilizată pentru a măsura timpul de exercițiu.

2. VITEZĂ: Apăsați butonul MODE și selectați funcția VITEZĂ. Această funcție afișează viteza curentă.

3. DISTANȚĂ: Apăsați butonul MODE și selectați funcția DISTANȚĂ. Această funcție afișează distanța parcursă curentă.

4. CALORII: Apăsați butonul MODE și selectați funcția CALORII. Această funcție măsoară numărul de calorii arse.

5. KILOMETRAJ (DACĂ ESTE ECHIPAT): Apăsați butonul MODE și selectați funcția KILOMETRAJ. Distanța totală

parcursă este afișată.

6. PULS (DACĂ ESTE ECHIPAT): Apăsați butonul MODE și selectați funcția PULS. Pentru cele mai precise măsurători, prindeți ferm senzorii de ritm cardiac aflați pe ghidon (sau utilizați clema pentru ureche). După 30 de secunde, ritmul cardiac actual va fi afișat în bătăi pe minut.

SCANARE: Fiecare funcție va fi afișată pe computer timp de 4 secunde.

BATERIE: Dacă afișajul afișează valori incorecte, scoateți bateria și reintroduceți-o.

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 24 de luni de la data vânzării:

Garanția nu acoperă defectele care rezultă din:

1. vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului din cauza asamblării incorecte, recondiționării necorespunzătoare, utilizării neconforme cu garanția, de exemplu, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor în manivele și a pedalierelelor față de axul central
2. întreținere necorespunzătoare sau neglijată
3. deteriorări mecanice
4. uzura pieselor în timpul utilizării normale (de exemplu, piese din cauciuc și plastic, mecanisme în mișcare, cum ar fi rulmenții curelelor trapezoidale, uzura butoanelor computerului)
5. eveniment inevitabil și dezastru natural
6. intervenții neprofesionale
7. manipulare sau amplasare necorespunzătoare, expunere la temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor

Avertisment:

1. exercițiul însoțit de efecte sonore și scârțâitul ocazional nu reprezintă un defect care împiedică utilizarea corectă a aparatului și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații. Acest fenomen poate fi eliminat prin întreținere normală.
2. durata de viață a rulmenților, a curelei trapezoidale și a altor piese mobile poate fi mai scurtă decât perioada de garanție
3. mașinile trebuie să fie curățate și reglate în mod profesional cel puțin o dată la 12 luni
4. în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate, astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
5. reclamația trebuie să fie făcută în scris, cu indicarea exactă a tipului de bunuri, o descriere a defectului și o dovadă confirmată a achiziției



PROTECȚIA MEDIULUI - informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice. Nu aruncați aparatul la gunoierul menajer la sfârșitul duratei de viață utilă sau atunci când reparația nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea corectă va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru mai multe detalii, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Se pot aplica amenzi pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeuri, în conformitate cu reglementările naționale.

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără permisiunea expresă a MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.



Eliptični trenažer MASTER E11 - MAS4A177

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

POMEMBNO!

Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo.

Navodila shranite za poznejšo uporabo.

Vse slike so zgolj ilustrativne, dejanski izdelek se lahko razlikuje.

POMEMBNA VARNOSTNA NAVODILA

Prosimo, bodite pozorni na naslednje varnostne ukrepe.

1. Pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo in jih upoštevajte. Preverite, ali so vsi deli naprave, vijaki in matice priviti.
 2. Priporočamo, da sestavljanje opravita dve osebi.
 3. Priporočamo, da gibljive dele naprave enkrat letno namažete.
 4. Na napravi ne vadite v ohlapnih oblačilih. Ne nosite ničesar, kar bi se lahko zataknilo v gibljive dele naprave.
 5. Izdelek postavite na ravno in trdno površino.
 6. Vedno nosite športno obutev.
 7. Otroke in hišne ljubljence držite stran od naprave. Izdelek je namenjen odraslim, ne otrokom.
 8. Med uporabo izdelka bodite pozorni na ravnotežje.
 9. Če med uporabo naprave občutite bolečino, pritisk v prsih, nereden srčni utrip, izjemno težko sapo, omotico, vrtoglavico itd., takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
 10. Ne vstavljajte prstov ali predmetov v odprte dele naprave.
 11. Pred prvo vadbo se posvetujte z zdravnikom o svojem zdravstvenem stanju, ki vam bo pomagal sestaviti ustrezen načrt vadbe.
 12. Samo za eno osebo.
 13. Največja teža uporabnika: 100 kg
- PODROBNA RISA
Glejte angleški priročnik

Opomba:

Večina navedenih delov je pakiranih ločeno. Vendar so nekateri deli že nameščeni in jasno označeni. V tem primeru odstranite del in sledite navodilom v tem priročniku.

Za sestavljanje sledite spodnjim korakom.

Pred sestavljanjem: Prepričajte se, da imate dovolj prostora za sestavljanje izdelka. Za sestavljanje uporabite priloženo orodje. Pred sestavljanjem preverite, ali so vsi deli priloženi.

Da bi zmanjšali tveganje poškodb, priporočamo, da sestavljanje izvedeta vsaj dve osebi.

Sestavljanje

Za ilustracije glejte angleški priročnik (EN)

1. korak:

Sprednji in zadnji stabilizacijski drog (3), (4) pritrdite na glavni okvir (1) z vijakom (12), podložko (13) in matico (14).

2. korak:

Kabel senzorja (20) priključite na priključni kabel (18) in kabel obremenitve (19) priključite na regulator obremenitve (17).

Držalo krmila (2) pritrdite na glavni okvir (1) z vijaki (16) in vzmetno podložko (56).

3. korak:

A: Premično ročico (6L) pritrdite na vzdolžno os držala krmila (2) z vijakom (24), vzmetno podložko (52), ravno podložko (25), podložko (64) in vzdolžno osjo (27), kot je prikazano na sliki. Ne zategujte konstrukcije.

B: Pritrdite povezovalni del na pedalni drog (5L) z uporabo gonilke (22) in vijaka za zaklepanje pedala (38L), podložke (62), vzmetne podložke (41) in najlonske matice (42L), kot je prikazano na sliki. Ne zategujte konstrukcije.

C: Pritrdite premični drog (6L) na pedalni drog (5L) z uporabo vijaka (30), ploščate podložke (31) in najlonske matice (32). Privijte vijake (24), (30) in najlonsko matico (42L). Na matice namestite končne pokrovčke (23), (57),

(43).

D: Pritrdite pedalni drog (5R) in premični drog (6R) z gonilko (22) in ju pritrdite na drog krmila (2), kot je opisano zgoraj.

E: Pritrdite pedal (10L/R) na pedalni drog (5L/R) z uporabo vijaka (33), ploščate podložke (34) in najlonske matice (35).

4. korak:

A: Kabel senzorja srčnega utripa (50) napeljite skozi drog krmila (2) in ga izvlecite skozi luknjo v računalniški konzoli. Krmilo (8) pritrdite na drog krmila (2) z vijakom (51) in vzmetno podložko (52). Celotno konstrukcijo pokrijte z navojnim pokrovčkom (53).

B: Krmilo (7L/R) pritrdite na premično palico (6L/R) z vijakom (45), podložko (44) in matico (58).

5. korak:

Kabel senzorja srčnega utripa (50) in podaljšek (18) priključite na kable računalnika (9). Računalnik (9) pritrdite na konzolo na krmilu (2) z vijakom (55) in ploščato podložko (54).

NAVODILA ZA VADBO

OPOZORILO: Preden začnete s katerim koli programom vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 45 let, ali tiste z že obstoječimi zdravstvenimi težavami. Merjenje srčnega utripa ni namenjeno medicinskim namenom. Odčitek srčnega utripa služi za primerjavo srčnega utripa enega uporabnika skozi čas. Zmogljivost vašega srca in pljuč ter učinkovitost dovajanja kisika v mišice s krvjo sta pomembna dejavnika vaše zmogljivosti. Vaše mišice so za delovanje odvisne od kisika, ki zagotavlja energijo za vsakodnevne aktivnosti – imenovane aerobna aktivnost. Ko ste v formi, vašemu srcu ni treba delati tako močno. Kot lahko vidite, se vaša telesna pripravljenost z vadbo postopoma izboljšuje in počutite se bolj zdravo in srečnejše.

Vaje za ogrevanje/raztezanje

Uspešna vadba se začne z vajami za ogrevanje in konča z vajami za ohlajanje. Vaje za ogrevanje pripravijo vaše telo na stres vadbe. Zahvaljujoč vajam za ohlajanje se boste izognili težavam z mišicami, kot so bolečine v mišicah, mišična vročina itd.

Prosimo, upoštevajte ta navodila:

Vsako mišično skupino skrbno ogrejte in vaje izvajajte 5 do 10 minut. Vaje so pravilno izvedene, če v ustreznih mišicah čutite prijetno raztezanje.

Med razteznimi vajami hitrost ne igra vloge. Izogibajte se hitrim in sunkovitim gibom.

Vaja

Med vadbo poskušajte vzdrževati tempo, ki ustreza vaši telesni pripravljenosti. Poskušajte ohraniti srčni utrip znotraj vrednosti, navedenih v tabeli na desni.

Ohlajanje (umirjanje po vadbi)

Namen vaj za ohlajanje je, da po vadbi poskušate vrniti svojo telesno pripravljenost in mišice v prvotno mirno stanje. Ohlajanje pomaga zmanjšati srčni utrip in učinkovito začeti regeneracijo mišic.

RAČUNALNIK

PARAMETRI:

ČAS 00:00–99:59

HITROST (HITROST) 0–99,9 KM/H (ML/H)

RAZDALJA 0,00–9999 KM (ML)

KALORIJE 0,0–9999 KCAL

※Š TEVEC KILOMETROV (ODO) 0,0 – 9999 KM (ML)

※PULS (PUL) 0,40 – 240 BPM

KLJUČNE FUNKCIJE:

NAČIN: Ta gumb omogoča izbiro in zaklepanje želene funkcije.

※NASTAVITEV: Za nastavitev podatkov »ČAS«, »RAZDALJA«, »KALORIJE«, »PULS«.

POČISTI (PONASTAVITEV): Ponastavi vrednost izbrane funkcije.

※VKLOP/IZKLOP (ZAČNI/USTAVITEV): Vklopi/izklopi in začasno ustavi funkcijo.

DELOVANJE RAČUNALNIKA:

1. SAMODEJNI VKLOP/IZKLOP

- ☑ Sistem se bo vklopil, ko pritisnete katero koli tipko ali ko računalnik prejme signal senzorjev srčnega utripa.
- ☑ Sistem se bo samodejno izklopil, če računalnik ne zazna nobene spremembe hitrosti. Računalnik se bo samodejno izklopil po štirih minutah neaktivnosti.

2. PONASTAVITEV

Enoto lahko ponastavite z zamenjavo baterij ali s pritiskom na gumb MODE za 3 sekunde.

3. MODE

Izbira funkcije. Prikaže meni funkcij, pritisnite gumb MODE za potrditev izbrane funkcije.

FUNKCIJE:

1. ČAS: Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo TIME. Ta funkcija se uporablja za merjenje časa vadbe.
2. HITROST: Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo SPEED. Ta funkcija prikazuje trenutno hitrost.
3. RAZDALJA: Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo DISTANCE. Ta funkcija prikazuje trenutno prehojeno razdaljo.
4. KALORIJE: Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo CALORIE. Ta funkcija meri število porabljenih kalorij.
5. ŠTEVEC KILOMETROV (ČE JE VGRADEN): Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo ŠTEVEC KILOMETROV. Prikaže se skupna prevožena razdalja.
6. UTRIP (ČE JE VGRADEN): Pritisnite gumb MODE in izberite funkcijo UTRIP. Za najnatančnejše odčitke trdno primite senzorja srčnega utripa, ki se nahajata na krmilu (ali uporabite ušesno sponko). Po 30 sekundah se bo vaš trenutni srčni utrip prikazal v utripih na minuto.

SKENIRAJ: Vsaka funkcija bo na računalniku prikazana 4 sekunde.

BATERIJA: Če zaslon prikazuje napačne odčitke, odstranite baterijo in jo ponovno vstavite.

Prodajalec daje prvemu lastniku garancijo za ta izdelek 2 leti garancije

Garancija ne krije napak, ki so nastale zaradi:

1. po krivdi uporabnika, tj. poškodbe izdelka zaradi nepravilne montaže, nepravilnega prenavljanja, uporabe, ki ni v skladu z garancijo, npr. nezadostno vstavljanje sedežne opore v okvir, nezadostno zategovanje pedal v ročicah in ročic na sredinsko os
2. nepravilno ali zanemarjeno vzdrževanje
3. mehanske poškodbe
4. obraba delov med običajno uporabo (npr. gumijasti in plastični deli, gibljivi mehanizmi, kot so ležaji klinastih jermenov, obraba računalniških gumbov)
5. neizogibni dogodki in naravne nesreče
6. nestrokovni posegi
7. napačno ravnanje ali nepravilna namestitvev, izpostavljenost nizkim ali visokim temperaturam, izpostavljenost vodi, prekomernemu pritisku in udarcem, namerno spreminjanje zasnove, oblike ali dimenzij

Opozorilo:

1. vadba, ki jo spremljajo zvočni učinki in občasno škripanje, ni napaka, ki bi preprečevala pravilno uporabo stroja, in zato ne more biti predmet reklamacije. Ta pojav je mogoče odpraviti z običajnim vzdrževanjem.
2. življenjska doba ležajev, jermena in drugih gibljivih delov je lahko krajša od garancijskega obdobja
3. stroj je treba strokovno očistiti in nastaviti vsaj enkrat na 12 mesecev
4. med garancijskim obdobjem bodo odpravljene vse napake v delovanju izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali pomanjkljivega materiala izdelka, tako da bo izdelek mogoče pravilno uporabljati
5. zahtevek je treba vložiti v pisni obliki, pri čemer je treba navesti natančno vrsto blaga, opis napake in potrjeno dokazilo o nakupu

VAROVANJE OKOLJA - informacije o odstranjevanju električne in elektronske opreme. Naprave ne odlagajte med gospodinjske odpadke po izteku njene življenjske dobe ali če bi bilo popravilo neekonomično. Da bi izdelek pravilno odstranili, ga odnesite na določena zbirna mesta, kjer ga bodo sprejeli brezplačno. Pravilno odlaganje bo pomagalo ohraniti dragocene naravne vire in preprečiti morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov. Za dodatne informacije se obrnite na lokalno oblast ali najbližjo zbirno točko. Za nepravilno odstranjevanje te vrste odpadkov se lahko v skladu z nacionalnimi predpisi naložijo globe.



Avtorske pravice

Družba MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega priročnika. Avtorske pravice prepovedujejo razmnoževanje delov tega priročnika ali celotnega priročnika s strani tretje osebe brez izrecnega dovoljenja družbe MASTER SPORT s.r.o. Družba MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nikakršne patentne odgovornosti za uporabo informacij iz tega priročnika.