



**ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
MASTER[®] EC100**



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

Důležité bezpečnostní informace:

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtěte následující informace. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy či náhradních dílů.

- Tento stroj je určen pro komerční účely a je testována pro maximální nosnost 150 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čistící přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.
- Nepoužívejte stroj na vysokých, chlupatých kobercích. Může dojít k poškození jak koberce, tak stroje.
- Nestrkejte prsty do žádných pohyblivých částí.
- Nepoužívejte stroj ve venkovním prostředí.
- Senzory tepové frekvence neslouží pro lékařské účely. Různé faktory, jako např. Pohyby cvičence, mohou způsobit výkyvy v měření. Senzory jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence.
- Noste správnou obuv. Není vhodné používat vysoké podpadky, sandály či jiné boty s otevřenou patou a špičkou. Doporučujeme používat kvalitní běžeckou obuv.
- Nikdy nezapínejte stroj bez předchozího přečtení a porozumění obsluhy computeru.
- Nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka computeru. Jedná se o přesný stroj pro správnou funkci pouze s malým tlakem prstů. Větší síla nezpůsobí zrychlení či zpomalení funkce computeru. Pokud cítíte, že tlačítka nepracují správně s normálním tlakem, kontaktujte prodejce.

Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

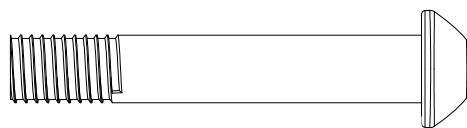
UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

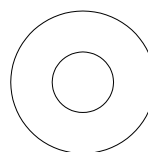
1. Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka.
2. Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.

Všechny zobrazované data jsou pouze přibližné a nemohou být použity pro lékařské účely.

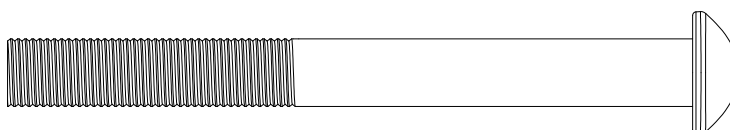
šrouby



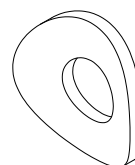
#106 - 3/8" x 2-1/4"
imbus. šroub (4ks)



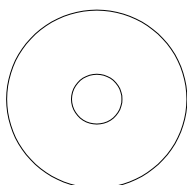
#109 - 3/8"
plochá podložka (4 ks)



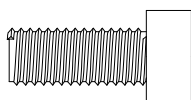
#107 - 3/8" x 3-3/4"
imbus. šroub (6ks)



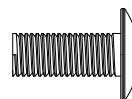
#108 - 3/8"
zakřivená podložka (6 ks)



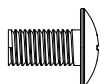
#87 - 5/16"
plochá podložka (2 ks)



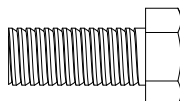
#97 - 5/16" x 15mm
šroub (2 ks)



#103 - M6 x 15mm
šroub (2 ks)



#110 - M5 x 10mm
šroub (8 ks)



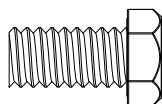
#76 - 5/16" x 3/4"
šroub (4 ks)



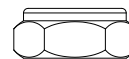
#78 - M5 x 12mm
šroub (14 ks)

Krok2

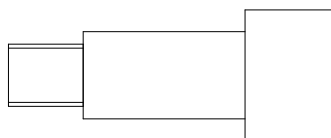
#75 - M8 x 25mm
krytý šroub (4 ks)



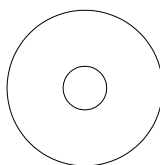
#117 - 3/8"x 3/4"
šroub (2 ks)



#118 - M10
Nylon.matice (2 ks)



#119 - M10 x 38mm
ramenný šroub (2 ks)



#120 - 3/8"
plochá podložka (2 ks)



#113 - 3.5mm x 12mm
šroub (4 ks)



#90 - 25mm
vlnitá podložka (2 ks)



#88 - 5/16"
Plochá podložka (1 ks)

Krok3

#113 - 3.5 x 12mm
šroub (14 ks)

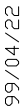


#78 - M5 x 12mm
šroub (14 ks)

Složení stroje

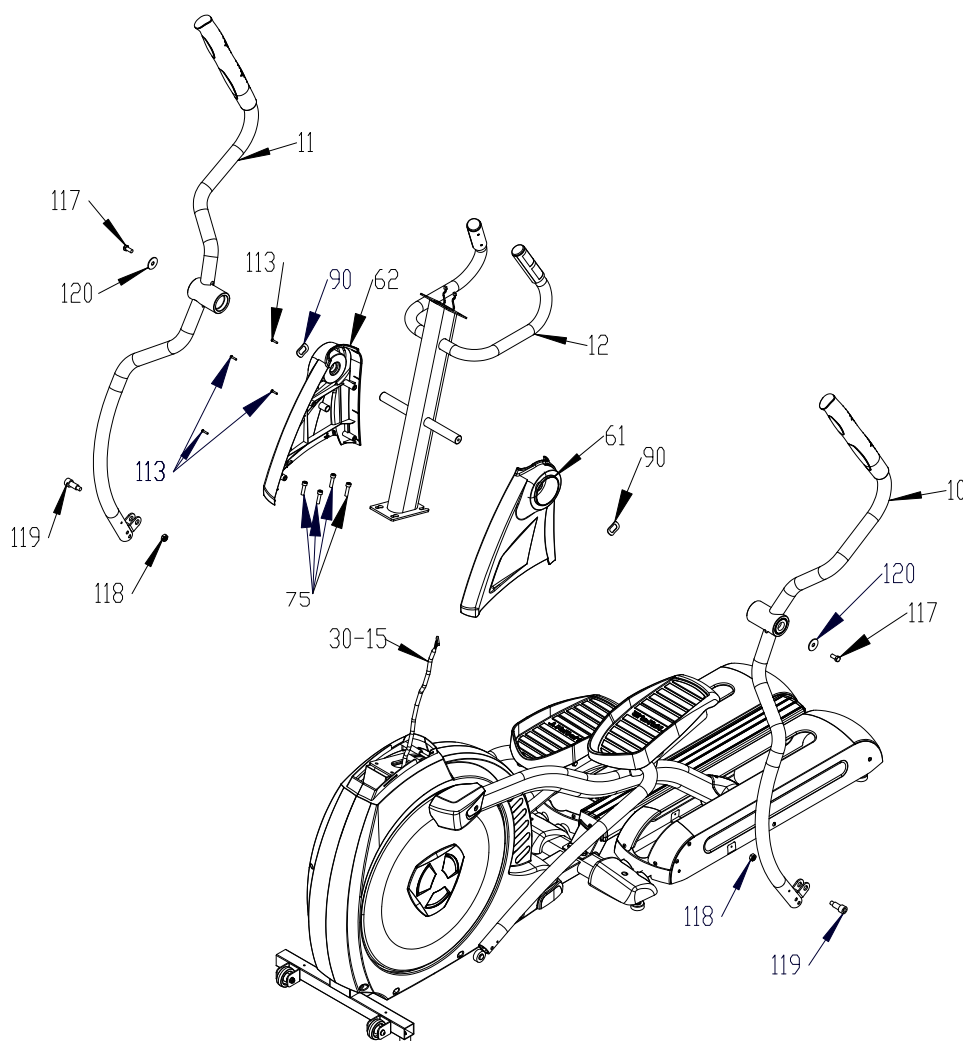
Krok 1: Zadní kolejnice a pedálové rameno

- Nasuňte kolejnici (2) pod zadní oválnou stabilizační tyč hlavní části stroje. Přišroubujte dohromady pomocí 2 šroubů 3/8" x 2-1/4" (106) a 3/8" podložek (109) z vrchní části tyče a 4 3/8" x 3-3/4" šroubů (107) a 3/8" zakřivených podložek (108) přes přední oválnou stabilizační tyč. Ujistěte se, že všech 6 šroubů je pořádně dotaženo.
- Připevněte 2 pedály (48 levý & 49 pravý) k pedálové podložce pomocí 8 šroubů M5 x 10mm (110).
- Připevněte pedálové rameno (5 & 6) k osám klik hlavní části. Ložiska v pedálových ramenech by se měly zasunout do os, netlačte na ně, protože by mohlo dojít k poškození ložisek. Pedálová ramena již byly složeny ve výrobě, aby bylo zajištěno, že budou správně sedět. Dotáhněte pedálová ramena pomocí 2 šroubů 5/16" x 15mm (97) a 5/16" podložek (87).
- Připevněte 2 krytky (45 pravá, 46 levá) na pedálové rameno ve spojení s osou pomocí 2 šroubů M6 x 15mm (103). Připevněte 2 krytky koleček (50) pomocí 4 šroubů M5 x 12mm (78).
- Připevněte 4 svorky (17) a (26) ke kolejnici pomocí 4 šroubů 5/16" x 3/4" (76). Připevněte 2 ocelové krytky (15 pravá & 16 levá) zvednutím pedálových ramen tak, že kolečka jsou mimo koleje, pak nasuňte pedálová ramena, kolečka nejdříve, přes otvor v ocelové krytce. Srovnejte kryt se svorkami a dotáhněte je pomocí 8 šroubů M5 x 12 mm (78). Připevněte 4 malé krytky (2 x #19 & 2 x #20) s 12 šrouby M5 x 12mm (78).
- Připevněte středovou hliníkovou kolejnici (72) pomocí 2 šroubů 3/8" x 3-3/4" (107) a zakřivených podložek (108) na zadní část a 2 šrouby 3/8" x 2-1/4" (106) a ploché podložky (109) zepředu. Připevněte 2 kryty stabilizačních tyčí (64 levá & 65 pravá) s 2 šrouby M5 x 12mm (78).



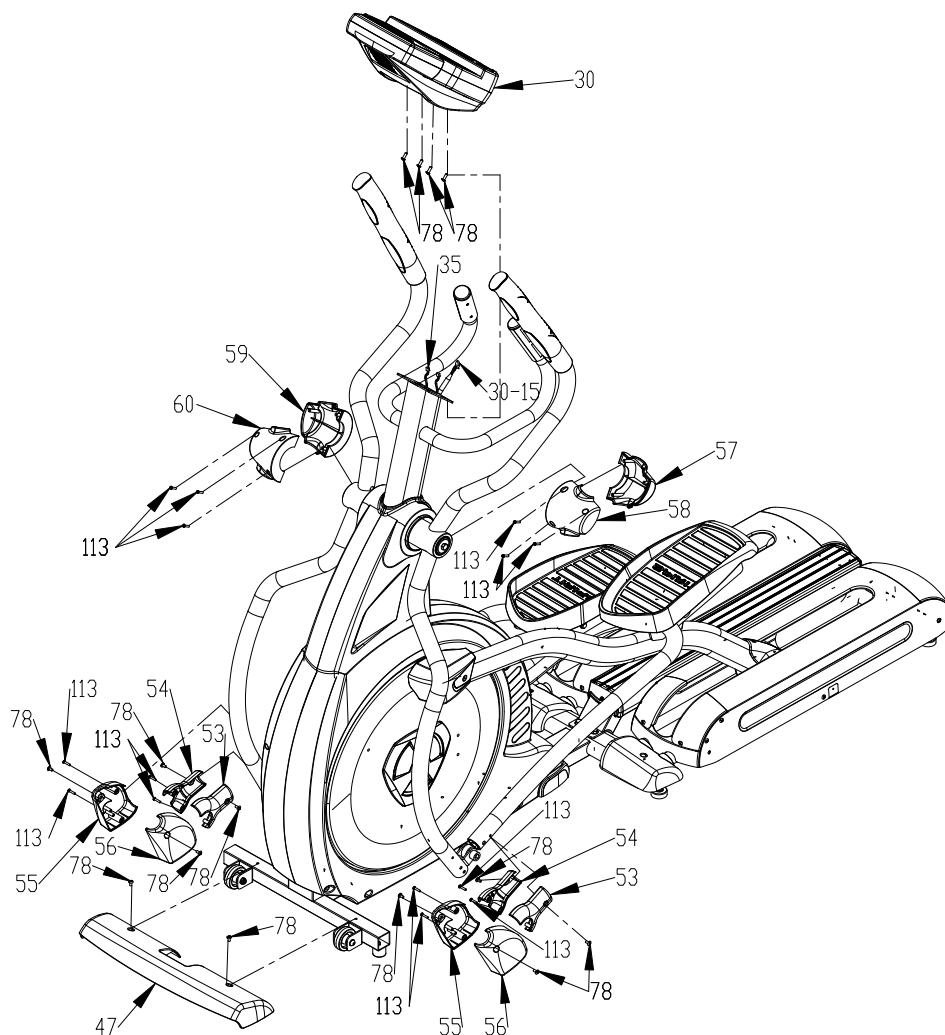
Krok 2: tyč computeru a pohyblivé ramena

- Vemte kabel computeru (30-15) a protáhněte jej přes spodní část tyče computeru (12) a ven vrchem tyče. Pro připevnění rukojeti (12) nejdříve vložte 3 šrouby M8x25 mm (75) do hlavní části, pak dejte rukojeť (12) na své místo a dotáhněte třemi šrouby. Nyní musí být poslední šroub M8x25 (75) s plochou podložkou 5/16" (88), aby se dotáhnul v díře pro šroub.
- Nasadte kryty (61 levý a 62 pravý) a dotáhněte pomocí 4 šroubů 3.5mmx12mm (113).
- Připevněte 2 zvlněné podložky (90) na osu tyče computeru a pak připevněte pohyblivé rukojeti (10 levá & 11 pravá) na osy. Netlačte na ně silou a nepoužívejte kladivo, mohlo by dojít k poškození ložisek. Pohyblivé rukojeti již byly nainstalovány ve výrobě, aby bylo zajištěno, že dobře sedí. Dotáhněte ramena pomocí 2 šroubů 3/8" x 3/4" (117) a 3/8" plochých podložek (120). Připevněte spodní část pohyblivých ramen ke koncům tyčí pedálového ramena pomocí 2 ramenních šroubů M10 x 38mm (119) a M10 nylonových matic (118).



Krok 3: Computer a kryty

- Zapojte kabel computeru (30-15) a kabel senzoru tepové frekvence v rukojetích (35 x 2) do příslušné zdířky na zadní straně computeru (30). Připevněte computer na tyč pomocí 4 šroubů M5 x 12mm (78).
- Připevněte 4 krytky (57, 58 levé & 59, 60 pravé) pomocí 6 šroubů 3.5mm x 12mm (113).
- Připevněte 4 krytky (53x2 & 54x2) na konce pedálových ramen pomocí 4 šroubů M5 x 12mm (78). **Tyto krytky musí být nasazeny naruby – směrem dolů!! Na každé krytce je vevnitř šipka pro správný směr nasazení.**
- Připevněte 4 krytky (55 & 56, 2 ks každá) na spojovací bod ve spodní části pohyblivých ramen pomocí 4 šroubů 3.5mm x 12mm (113) a 4 šroubů M5 x 12mm (78). Připevněte kryt přední stabilizační tyče (47) pomocí 2 šroubů M5 x 12mm (78).



Přeprava

Eliptical obsahuje 2 transportní kolečka, která se zapojí, pokud zvednete zadní část stroje.

Obsluha elipticalu

■Computer



Zapnutí

Eliptical má zabudovaný generátor pro napájení a nepotřebuje být zapojen do AC zásuvky. Pro zapnutí elipticalu jednoduše šlápněte do pedálů, computer se automaticky zapne. Když zapnete computer, nejdříve na něm proběhne vnitřní samo-test. Během této doby se rozsvítí všechny světla na krátkou dobu. Když se vypnou, zobrazí se na displeji softwarová verze (např. VER 1.0) a zobrazí se celková ujetá vzdálenost elipticalu. Zobrazí se kolik hodin už byl stroj používán a kolik fiktivních km již bylo ujeté. Zobrazí se např. ODO 123 km 123 hodin.

Celková vzdálenost (ODO) zůstane zobrazena jen několik sekund, pak se computer nastaví do startovního zobrazení. Nad displejem budou zobrazovat různé profily, programy a v okně zpráv se zobrazí startovní upozornění. Nyní můžete začít cvičit.

Obsluha computeru

Rychlý start

Toto je nejrychlejší způsob, jak začít cvičit. Po zapnutí computeru pouze zmáčknete tlačítko START. Bude zahájet mod rychlého startu. V tomto modu se bude čas načítat od nuly, všechna data se budou načítat a zátěž můžete nastavovat manuálně pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

Bodová matice zobrazuje ¼ km běžecké dráhy nebo pouze nejdříve řádky bodů, závisí to na tom, jak je displej nastaven (viz níže – základní informace). Když zvýšíte zátěž, tak se více řádků rozsvítí a zobrazí vyšší zátěž. Eliptical pojede náročněji při zvýšení řádků. Bodová matice má 24 sloupců a v každý sloupec reprezentuje 1 minuta. Na konci 24. sloupce (nebo po 24 minutách cvičení) se zobrazí kruh a vrátí se zpět na první sloupec.

Je zde 40 stupňů zátěže – zobrazují se jako 10 světelných řádků - pro mnoho variant cvičení. První 10 stupňů jsou pro velmi snadné cvičení a změny mezi stupni jsou nastaveny v postupném narůstání pro nesportující uživatele. Stupeň 10-20 jsou více náročné, ale zvýšení z jednoho stupně na druhý je stále malé. Stupeň 20-30 se zesilují a zátěž se zvyšuje více dramaticky. Stupně 30-40 jsou extrémně těžké a jsou vhodné pouze pro krátký interval pro trénované sportovce.

Základní informace

Bodová matice neboli okno profilů má dva zobrazovací mody. Když začnete program, zobrazí se cvičební profil. Nalevo je tlačítkový displej. Zmáčknutím tlačítka jednou se rozsvítí ¼ dráhy. Pokud tlačítko zmáčknete znovu, displej se vrátí zpět a bude se přepínat co několik sekund mezi dráhou a profilem. Pro vypnutí této funkce SCAN zmáčknete tlačítko Display znovu. Vráťte se opět do zobrazení profilu.

Okno zpráv bude zobrazovat informace o času a vzdálenosti. Na spodní levé části okna zpráv je tlačítko DISPLAY. Pokaždé když zmáčknete toto tlačítko, zobrazí se další nastavení, 4 okna ze všech. Například: čas a vzdálenost, tepová frekvence a Kcal (kalorie), rychlost a kadence, zátěž, výkon, pak MET. Pokud zmáčknete tlačítko DISPLAY na displeji MET, zapnete funkci scan, na 4 sekundy se zobrazí každé nastavení a pak se přepnete do dalšího nastavení pokračující smyčky. Zmáčknutím tlačítka znovu se vrátíte na začátek.

Pod bodovou maticí jsou ikony tepové frekvence a sloupcový graf. Eliptical má zabudovaný systém měření tepové frekvence. Můžete použít senzory tepové frekvence v rukojetích, nebo použít hrudní pás pro měření. Ikona začne blikat (na několik sekund). V okně zpráv se zobrazí vaše tepová frekvence v tepech za minutu. Sloupcový graf zobrazují procentní vyjádření maximální tepové frekvence dle aktuálního měření. Upozornění: Musíte vložit váš věk v tomto programu. O detailech nastavení se dočtete v kapitole Tepová frekvence.

Tlačítko STOP/RESET má několik funkcí. Zmáčknutím tlačítka během programu stopnete program na 5 minut (Když přestanete šlapat do pedálů bez AC adaptéru, displej se vypne a uloží se do paměti na 5 minut během pauzy). Pokud si potřebujete dát nápoj, vyřídit telefon nebo další nutnou věc, která by přerušila vaše cvičení, využijete toto tlačítko. Pro pokračování po pauze stačí

jen stisknout tlačítko START nebo šlápnout do pedálů. Pokud zmáčknete toto tlačítko dvakrát při cvičení, program se ukončí a computer se vrátí na začínající obrazovku. Pokud tlačítko zmáčknete třikrát, computer provede celkové vymazání. Při vkládání dat pro program působí toto tlačítko jako návrat na předcházející obrazovku. Umožní vám vrátit se zpět o jeden krok pokaždé, když zmáčknete toto tlačítko.

Tlačítko Program se používá pro zobrazení každého programu. Když poprvé zapnete computer, můžete zmáchnout každé tlačítko programu pro nahlédnutí, jak každý program vypadá. Pokud se rozhodnete zkusit tento program, zmáčknete odpovídající tlačítko a pak zmáčknete tlačítko ENTER pro výběr a vstup do nastavení dat.

Programové tlačítka slouží také jako numerická klávesnice, když nastavujete data. Pod každým programem je číslo. Pokud nastavujete data jako jsou věk, hmotnost, atd., můžete použít tyto tlačítka pro rychlé vložení číslic.

Computer má zabudovaný větrák. Pro zapnutí zmáčknete tlačítko na pravé přední straně computeru.

Programování computeru

Každý program je upravován dle vašich vložených osobních informací a mění se tak, aby vyhovoval vašim potřebám. Některé požadované informace jsou nutné, aby program fungoval správně. Bude požádání o vložení věku a hmotnosti. Vložením věku se ujistíte, že graf tepové frekvence ukazuje správná čísla. Váš věk je také nutný při programu dle tepové frekvence pro správné nastavení hodnot. Jinak nastavení může být příliš vysoké nebo nízké. Vložením hmotnosti je důležité při výpočtu správného množství kalorií. I tak vám nemůžeme poskytnout přesný počet kalorií. Údaje jsou pouze orientační.

Vkládání/změna nastavení

Když vložíte program (zmáchnutím tlačítka programu, pak tlačítka ENTER), máte možnost vložit osobní data. Pokud chcete cvičit bez vložení nového nastavení, pak zmáčknete tlačítko START. Tímto obejdete programování dat a můžete jít přímo cvičit. Pokud chcete změnit osobní nastavení, následujte instrukce v okně zpráv. Pokud začnete cvičit bez změn v nastavení, bude použito standardní nebo přednastavené nastavení.

Manuální program

V manuálním programu si nastavujete zátěž podle sebe, ne computer. Pro začátek cvičení v manuálním programu následujte instrukce níže nebo pouze zmáčknete tlačítko MANUAL a ENTER pro potvrzení a následujte příkazy v okně zpráv.

1. Zmáčknete tlačítko MANUAL a pak zmáčknete tlačítko ENTER.
2. V okně zpráv budete požádáni o vložení vašeho věku (AGE). Věk vložíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo pomocí tlačítek číslic, pak zmáčknete ENTER pro potvrzení čísla.

3. Nyní vložte hmotnost (WEIGHT). Nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerickou klávesnicí, pak zmáčkněte enter pro pokračování.
4. Dále budete nastavovat čas cvičení (TIME). Po nastavení zmáčkněte ENTER.
5. Nyní je nastavení dokončeno a můžete začít cvičit zmáčknutím tlačítka START. Můžete jít také zpátky a změnit nastavení pomocí tlačítka ENTER. Upozornění: Kdykoliv během ukládání dat, můžete zmáčknout tlačítko STOP pro návrat o jeden krok.
6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to nejsnazší stupeň a je ideální zde chvíli vytrvat pro zahřátí organismu. Pokud chcete zvýšit zátěž, zmáčkněte kdykoliv tlačítko UP, tlačítkem DOWN zátěž snížíte.
7. Během manuálního programu můžete listovat daty v okně zpráv zmáčknutím vedlejšího tlačítka DISPLAY. Můžete také přepínat mezi zobrazením profilu a ¼ trati pomocí tlačítka DISPLAY vedle bodové matice.
8. Když program skončí, můžete zmáčknout znovu tlačítko START pro opakování programu nebo STOP pro opuštění programu nebo uložit program jako uživatelský program zmáčknutím tlačítka CUSTOM a následovat instrukce v okně zpráv.

Přednastavené programy

Stroj má 5 různých programů, které jsou vytvořeny dle různých cvičebních cílů. Počáteční zátěž pro každý program je nastavena jako relativně snadná. Můžete si nastavit zátěž pro každý program před začátkem a následovat instrukce v okně zpráv po výběru programu.

HILL

Program **Hill** simuluje chůzi nahoru a dolů jako túra na kopec. Zátěž se postupně zvyšuje a pak opět snižuje.

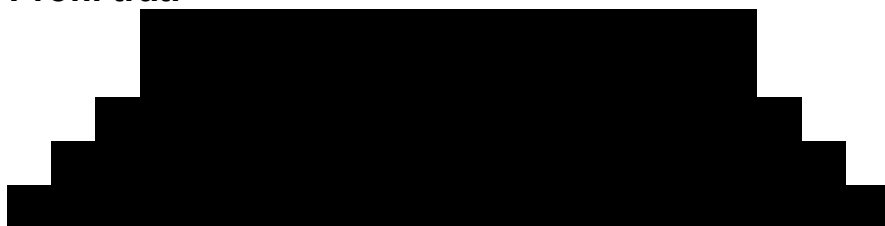
Profil trati



FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvořen tak, aby umožňoval maximální spalování tuku. Existují různé studie, které nacházejí způsob jak co nejlépe odbourávat tuk. Absolutně nejlepší způsob ale je, udržovat vaši tepovou frekvenci mezi 60-70% maximální tepové frekvence. Tento program nevyužívá tepovou frekvenci, ale simuluje nižší, stálou zátěž cvičení.

Profil trati



Cardio

program **Cardio** je vytvořen pro zvýšení funkce srdečně-cévního systému. Je to cvičení pro srdce a plíce. Bude posilovat váš srdeční sval a zvyšovat průtok krve a kapacitu plic. Toto je dosahováno pro dosažení vyšší námahy a lehkým střídáním zátěže.

Profil trati



Strength

Program **Strength** je vytvořen pro zesílení svalů dolní části těla. Stabilně zvyšuje zátěž až na nejvyšší stupeň, kde vydrží určitou dobu.

Profil trati



Interval

Program **Interval** je založen na střídání vyšší a nižší zátěže. Zvyšuje vaši kondici pomocí velkého odběru kyslíku a následující regenerace znovunaplněním kyslíku. Váš srdečně-cévní systém bude naprogramován, aby využíval kyslík více efektivněji.

Profil trati



Programování přednastavených programů:

1. Vyberte požadovaný program a zmáčkněte tlačítko ENTER.
2. V okně zpráv budete požádáni o vložení věku. Nastavíte ho pomocí tlačítek UP a DOWN, pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložte hmotnost (WEIGHT). Nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerickou klávesnicí, pak zmáčkněte enter pro pokračování.
4. Dále budete nastavovat čas cvičení (TIME). Po nastavení zmáčkněte ENTER.
5. Nyní nastavte maximální zátěž MAX LEVEL. Je to maximální bod – vrchol hory. Po nastavení zmáčknete ENTER.
6. Nyní je nastavení dokončeno a můžete začít cvičit zmáchnutím tlačítka START. Můžete jít také zpátky a změnit nastavení pomocí tlačítka ENTER. Upozornění: Kdykoliv během ukládání dat, můžete zmáchnout tlačítko STOP pro návrat o jeden krok.
7. Pokud chcete snížit či zvýšit zátěž během cvičení, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN. Změní se nastavení celého programu, ačkoliv zobrazení profilu na obrazovce se nezmění. Důvod je, abyste viděli celý program po celou dobu. Pokud by se změnil obrázek, vypadalo by to zmateně a nepravdivě by zobrazoval aktuální program. Když změníte zátěž, v okně zpráv se ukáže současný sloupec a maximální zátěž programu.
8. Během programu můžete listovat daty v okně zpráv zmáchnutím vedlejšího tlačítka DISPLAY.
9. Když program skončí, na displeji se zobrazí zhodnocení cvičení na krátkou dobu, pak se computer vrátí do počátečního modu.

Uživatelský program

tento program vám umožní vytvořit a uložit si vlastní program dle následujících instrukcí nebo si můžete uložit jiný přednastavený program jako svůj uživatelský. Můžete si ho nazvat svým jménem.

1. Zmáčkněte tlačítko CUSTOM. V okně zpráv se ukáže uvítací zpráva, pokud jste si již někdy předtím uložili program, zobrazí se jeho název. Pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro začátek programu.
2. Když zmáčknete enter, zobrazí se "name-A", pokud jste ještě nic neuložili. Pokud jste již nějaké jméno uložili, zobrazí a bude blikat písmeno C. Pokud chcete název změnit, můžete zmáchnout tlačítko STOP, změnit jméno a pokračovat v dalším kroku. Pokud chcete vložit jméno, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro změnu prvního písmene a zmáčkněte ENTER a pokračujte na další písmeno. Když dokončíte jméno, zmáčkněte STOP pro uložení jména a pokračujte dalším krokem.

3. Na displeji se zobrazí AGE – věk. Musíte vložit váš věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice, pak zmáčknete ENTER pro potvrzení.
4. Nyní vložte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a zmáčknete ENTER pro pokračování.
5. Další je čas TIME. Nastavte čas a zmáčknete ENTER.
6. Nyní nastavíte maximální zátěž – MAX LEVEL. Pak zmáčknete ENTER.
7. Nyní bude blikat první sloupec a vy nastavíte zátěž v tomto prvním segmentu cvičení. Když to dokončíte, nebo ho nechcete měnit, zmáčknete ENTER a dostanete se do dalšího segmentu.
8. V dalším sloupci se nastaví stejná zátěž jako v předchozím. Zopakujte stejný proces jako v předcházejícím segmentu a zmáčknete ENTER. Takto pokračujte dokud nenastavíte všech 12 segmentů.
9. V okně zpráv vás nyní vyzve computer pro zmáčknutí ENTER pro uložení programu. Po uložení programu se ukáže “new program saved” - nový program byl uložen. Pak můžete začít nebo znovu upravit program. Zmáčknete STOP pro odchod do startovního modu.
10. Pokud chcete snížit nebo zvýšit zátěž během cvičení v programu, zmáčknete tlačítko UP nebo DOWN. Toto ovlivní pouze současnou situaci v programu. V následujícím segmentu se computer vrátí opět na nastavenou hodnotu.
11. V programu USER 1 nebo USER 2 můžete projíždět data pomocí tlačítka DISPLAY, přepínat mezi zobrazením profilu a $\frac{1}{4}$ zobrazením trati. Pokud budete monitorovat tepovou frekvenci, můžete použít AUTO-PILOT mod. Více v sekci o tepové frekvenci.

Fit-Test

Fitness test zhodnotí úroveň vaší kondice a dá vám výsledek testu. Tento výsledek není číslo Vo2 max, ale pouze číslo pro vaše porovnání. Můžete si udělat test každý měsíc a zjišťovat, zda se zlepšujete. Test trvá od 6-15 minut. Budete vyzváni, abyste jeli kadencí 50 RPM a bude automaticky nastavovat zátěž v závislosti vaší tepové frekvenci. Test končí, když dosáhnete tepové frekvence 85% vašeho maxima TF (Max TF = 220-věk) nebo pokud vaše tepová frekvence překročí 110 t/min na dvakrát.

Programování testu:

1. Zmáčknete tlačítko Fit-test a zmáčknete ENTER.
2. Poté vložíte věk – AGE. Nastavíte ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN a pak zmáčknete tlačítko ENTER pro přijetí nového čísla.
3. Nyní vložíte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN a zmáčknete ENTER.
4. Nyní zmáčknete START pro začátek testu.

Před testem:

- Ujistěte se, že jste zdraví, zkontrolujte váš zdravotní stav před cvičením, především pokud je vám více než 35 let nebo jste osoby se zdravotními problémy.
- Provedte zahřívací a protahovací cvičení
- neberte kofein před testem
- držte senzory tepové frekvence pevně.

Během testu:

- Computer musí obdržet stabilní signál tepové frekvence pro začátek testu. Uchopte senzory tepové frekvence nebo si oblečte hrudní pás.

- Musíte udržovat stabilní kadenci 50 ot/min. Pokud klesne pod 48 nebo stoupne nad 52, computer bude pípat, dokud neopustíte tuto hranici.
- Můžete kontrolovat data pomocí tlačítka DISPLAY pod oknem zpráv.

1. Okno zpráv bude vždy zobrazovat kadenci na pravé straně, aby vám pomohl udržet hodnotu 50 ot/min.
2. Data, která se objeví během testu:
 - a. **práce v KGM je aktuální zkrácená forma** kg-m/min., což je práce měřená v kilogramech-síly metry/minutu
 - b. **Práce ve Wattech** (1 watt se rovná 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. **HR** je aktuální tepová frekvence; **TGT** je cílová tepová frekvence, které dosáhnete na konci testu.
 - d. **Time** je celkový čas testu.

Po testu:

- Proveďte uvolňovací cvičení po dobu od 1 do 3 minut.
- Zkontrolujte výsledek, protože po několika minutách se computer automaticky přepne do startovacího modu.

Trénink podle tepové frekvence

Pár slov o tepové frekvenci:

Staré moto - "žádná bolest, žádný úspěch" je již mýtem a dnes už víme, že při cvičení se člověk může cítit dobře. Důležité je se orientovat podle tepové frekvence – používat nástroje pro měření TF. Lidé potom zjistí, že jejich tepová frekvence se pohybovala moc vysoko nebo naopak příliš nízko a cvičení tak bylo neúčinné.

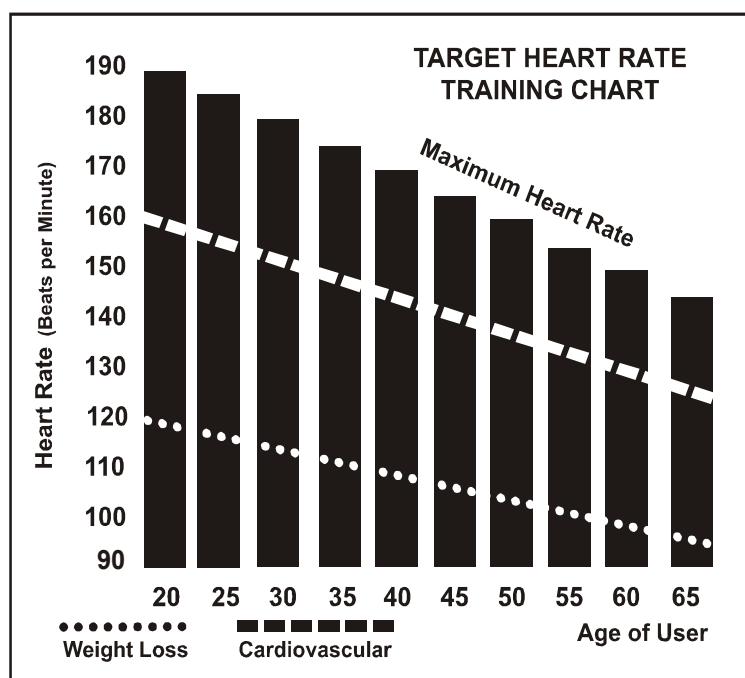
Pro správné určení účinku cvičení je třeba nejdříve určit maximální tepovou frekvenci. Je zde jednoduché pravidlo: max. TF = 220 - Věk. Pro určení efektivní TF se specifickými cíli pouze jednoduše stanovíte procentní hodnotu z maximální TF. Tréninková zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spalování tuků, 80% je zóna posilování srdečně-cévního systému. A 60-80% je zóna, kde dosahuje maximálního užitku.

Např. Osoba, které je 40 let bude počítat takto:

$220 - 40 = 180$ (max TF)
 $180 \times 0,6 = 108$ t/min (60% max TF)
 $180 \times 0,8 = 144$ t/min (80% max TF)

tedy pro 40-ti letou osobu je tréninková zóna mezi 108 a 144 tepy za minutu.

Pokud vložíte věk během programování computeru, spočítá si to automaticky. Vložený věk se používá pro programy dle TF. Po spočítání maximální TF se rozhodnete, jakých cílů chcete dosáhnout. Dva nejpobulárnější důvody nebo cíle cvičení jsou kondice srdečně-cévního



systému (cvičení na srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce na grafu znázorňují maximální TF pro osoby v jednotlivém věku.

Trénink TF, jak pro srdečně-cévní kondici či úbytek hmotnosti, jsou reprezentováni 2 různými křivkami v grafu. Pokud je vaším cílem kondice srdečně-cévního systému nebo úbytek hmotnosti, vaše maximální TF by se měla pohybovat na 80% nebo 60% max TF. Konzultujte tuto hranici se svým lékařem.

U všech strojů, které mají monitory tepové frekvence můžete kontrolovat svou tepovou frekvenci, i když nejste ve speciálním programu. Tato funkce může být použita v manuálním modu nebo během kteréhokoliv z 9 programů. Program dle tepové frekvence automaticky upravuje zátěž dle TF.

Úroveň vnímané zátěže

Tepová frekvence je důležitá, ale je také dobré naslouchat svému tělu. Je mnoho faktorů, které ovlivňují, jakou zátěž používáte. Zda jste psychicky zdraví, emočně zdraví, jaká je teplota, vlhkost, čas dne, jak často cvičíte, co jste jedli.

Úroveň vnímání zátěže (RPE), také známá jako Borgova stupnice, byla vyvinuta švédským psychologem G.A.V. Borgem. Tato stupnice rozčleňuje intenzitu cvičení od 6-20 a záleží na tom, jak se cítíte nebo na vnímání námahy.

Stupnice je následující:

úrovně vnímání námahy:

- 6 Minimální
- 7 velmi, velmi lehká
- 8 velmi, velmi lehká +
- 9 velmi lehká
- 10 velmi lehká +
- 11 docela lehká
- 12 standardní
- 13 trochu těžká
- 14 trochu těžká +
- 15 těžká
- 16 těžká +
- 17 velmi těžká
- 18 velmi těžká +
- 19 velmi, velmi těžká
- 20 maximální

Dostanete přibližnou hodnotu tepové frekvence pro každý stupeň jednoduše přidáním nuly ke každému stupni. Například úroveň 12 – přibližná TF je 120 t/min. Vaše RPE bude velmi záležet na faktorech uvedených výše. Toto je hlavní výhoda tohoto typu tréninku. Pokud je vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silně a vaše cvičení vám půjde snadněji. Pokud je vaše tělo v této kondici, jste schopni trénovat silněji a RPE tím bude ovlivněno. Pokud se cítíte unaveni a jste líní, je to proto, že vaše tělo potřebuje přestávku. V tomto případě, vaše cvičení bude těžší. Opět se toto ukáže ve vašem RPE a budete v tuto chvíli cvičit na správné tepové frekvenci.

Použití hrudního pásu

Jak používat hrudní pás:

1. zacvakněte vysílač do elastického pásu.
2. Nastavte elastický pás těsně, jak to bude pro vás ještě pohodné.
3. Vysílač bude s logem uprostřed vaši hrudi čelem ven, některé osoby si musí dát vysílač lehce doleva. Připevněte konec elastického pásu do kruhového konci a zacvakněte ho, dotáhněte elastický pásek, aby vysílač pevně držel.
4. Pozice vysílače je hned pod hrudním svalem.
5. Pot je nejlepší vodič pro měření. Pokud se hodnota tepové frekvence nezobrazuje, navlhčete lehce elektrody (2 černé čtverce na zadní straně vysílače). Doporučuje se také navlhčit elektrody několik minut před cvičením. Některé osoby, díky chemickému složení těla, mají větší problém získat silný, stabilní signál. Po zahřívací fázi tyto problémy ustanou. Nošení oblečení přes hrudní pás neovlivní vysílání.
6. Musíte být v blízkosti přijímače – nesmí být větší vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem abyste dosáhli silného stabilního signálu. Vzdálenost se může trochu lišit, ale vždy se udržujte v blízkosti computeru pro dobré snímání. Nošení vysílače přímo na kůži zajišťuje správnou funkci. Pokud si budete přát, můžete nosit vysílač přes tričko, navlhčete plochu trička, kde budou elektrody.

Upozornění: hrudní pás se aktivuje automaticky, když dostane signál tepové frekvence. Také se automaticky vypne, když nedostane žádný signál. Hrudní pás je vodě odolný, vlhkost může mít za důsledek špatný signál, proto po použití doporučujeme opatrně pás otřít, abyste prodloužili životnost baterií (životnost baterie je přibližně 2500 hodin). Pro výměnu použijte baterie CR2032.

Upozornění:

Necvičte na stroji s kontrolou tepové frekvence dokud nemáte stabilní stálý příjem signálu. Vysoká, náhodná čísla předesílají, že je nějaký problém.

Co může rušit signál a způsobit zmatené hodnoty:

1. mikrovlnná trouba, televize, malé spotřebiče, atd.
2. Fosforentní světla
3. některé domácí bezpečnostní systémy
4. ohradník pro domácí zvířata
5. někteří lidé mají problémy dostat signál do vysílače z jejich kůže. Pokud s tím máte problém, zkuste nosit vysílač vzhůru nohama. Normálně je logo orientováno nahoru.
6. Anténa, která vysílá signál tepové frekvence je velmi citlivá. Pokud jsou nějaké silné zvuky zvenku, otočte celý stroj o 90 stupňů pro odhlučnění.
7. Pokud problémy se signálem přetrvávají, kontaktujte prodejce.

Program dle tepové frekvence (HRC)

pro spuštění programu HRC následujte informace níže nebo pouze zmáčknete tlačítko HRC a pak ENTER a dodržujte pokyny z okna zpráv.

1. Zmáčkněte tlačítko HRC a pak zmáčkněte ENTER
2. Na displeji se zobrazí AGE – věk. Musíte vložit váš věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice, pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a zmáčkněte ENTER pro pokračování.
4. Další je čas TIME. Nastavte čas a zmáčkněte ENTER.
5. Nyní vložte úroveň tepové frekvence – HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a zmáčkněte ENTER:
6. Nyní jste dokončili uložení nastavení a můžete začít cvičit zmáčknutím START. Můžete jít také zpět a změnit nastavení zmáčknutím ENTER. Upozornění: kdykoliv během ukládání dat můžete zmáknout STOP a vrátit se zpět o jeden stupeň.
7. Pokud chcete zvyšovat či snižovat zátěž během cvičení, zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN. Toto vás nechá změnit cílovou tepovou frekvenci kdykoliv během programu.
8. Během cvičení se můžete dívat na dat pomocí tlačítka DISPLAY vedle okna zpráv.
9. Když program skončí, můžete zmáknout START a začít znovu stejný program nebo STOP pro opuštění programu nebo uložit program jako váš uživatelský program pomocí tlačítka USER a následovat instrukce z okna zpráv.

Auto-pilot

Auto-pilot je jedinečný program tepové frekvence. Program vás nechá vložit tepovou frekvenci – HRC. Kdykoliv během jakéhokoli programu můžete zmáknout tlačítko AUTO-PILOT a computer se zapne do modu HRC. Computer bude udržovat vaši tepovou frekvenci na stejné úrovni, když jste zmáčkli tlačítko. Například: jste v manuálním programu, tepové frekvence je 150 t/min, zmáknete AUTO-PILOT a na computeru se rozsvítí HRC a bude automaticky udržovat vaši TF na hodnotě 150 t/min.

Údržba:

1. po každém cvičení otřete stroj od potu vlhkou hadrou.
2. Pískání, klepání, cvakání nebo jiné zvuky mohou být způsobeny těmito 2 příčinami:
 1. jednotlivé části nebyly pořádně dotaženy při skládání. Zkontrolujte všechny šrouby, které jste montovali při skládání a dotáhněte je pořádně. Je možné, že budete muset použít delší klíč, než je součástí balení, pokud je nemůžete dostatečně dotáhnout. 90% všech reklamací je způsobeno zvuky, které vydávají uvolněné šrouby nebo je zašpiněná zadní kolejnice.
 2. Zašpiněná zadní kolejnice a polyuretanová kolečka jsou také příčinou hluku. Tyto zvuky se zdají přicházet z hlavní části, protože zvuky cestují a přicházejí z tyčí v jednotce. Vyčistěte kolejnici a kolečka hadrou bez prachu a otřete alkoholem. Pokud nejdou odstranit, použijte nehty nebo neocelovou škrabku, jako např. Plastový nůž.
 3. Mazání kolejnic: namažte kolejnici pouze pokud slyšíte trvalé skřípání koleček. Pokud neskrípou, pak olej nepoužívejte, protože to zapříčiní větší zašpinění prachem koleček a kolejnic. Po čištění, naneste slabou vrstvu oleje na kolejnici prsy nebo neprachovou utěrkou. Potřebujete pouze tenkou vrstvu, otřete přebytky.

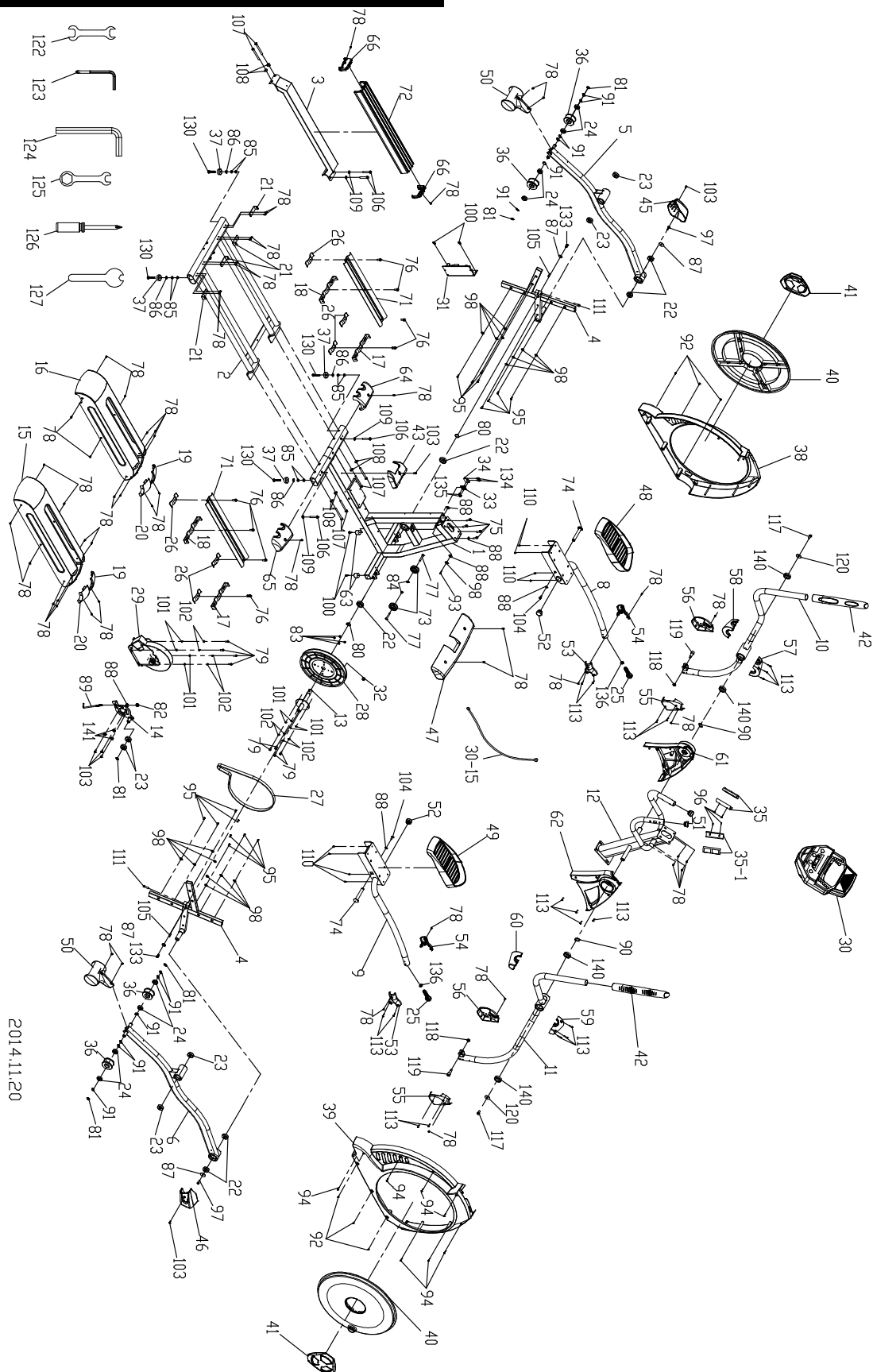
3. Pokud skřípání či jiné zvuky přetrvávají, zkontrolujte správné vyvážení stroje. Jsou zde 4 nastavovací nohy na spodní části zadních kolejníc, použitím 14 mm klíče (nebo nastavitelného klíče) pro nastavení noh.

Údržba v computeru:

computer má zabudovanou jednotku pro kontrolu a údržbu. Můžete změnit nastavení z Angličtiny na metrické číslování, vypnout zvuky např. Pro vstup do menu MAINTENANCE MENU (může být nazýváno také ENGINEERING MODE, záleží na verzi), zmáčknete a držete tlačítka START, STOP a ENTER. Držte je po dobu 5 sekund a pak se na displeji zobrazí "ALTXXXX Engineering mode". Zmáčknete ENTER pro přístup do následujícího menu:

- a. **Key test** (zkontrolujete všechny tlačítka, zda jsou funkční)
- b. **Display test** (test všech funkcí displeje)
- c. **Functions** (zmáčknete enter pro vstup)
 - i. **Sleep mode** (computer se automaticky vypne po 20 minutách neaktivity)
 - ii. **Pause Mode** (Zapne nastavení pauzy na 5 minut, vypne pauzu)
 - iii. **ODO reset** (vymaže celkovou vzdálenost)
 - iv. **Units** (nastavení anglického nebo metrického zobrazení)
 - v. **Beep** (zapne nebo vypne pípání, pokud zmáčknete tlačítko)
 - vi. **D/A test** (otestuje zátěž brzdy)
 - vii. **Elliptical or Bike** (Nastavení výpočtů pro computer)
- d. **Security** (zamknutí klávesnice pro neautorizované osoby)

Rozkres částí



2014.11.20

Seznam částí

Číslo	Popis	Množ.
1	Hlavní část	1
2	Kolejnice	2
3	Podpěrná kolejnice	1
4	Křížová tyč	2
5	Pedálové rameno (L- levé)	1
6	Pedálové rameno (R - pravé)	1
8	Spojovací rameno (L-levé)	1
9	Spojovací rameno (R - pravé)	1
10	rukojeť (L- levá)	1
11	rukojeť (R- pravá)	1
12	Tyč computeru	1
13	Osa kliky	1
14	Svorka napínací kladky	1
15	Pravá krytka	1
16	Levá krytka	1
17	zadní krycí svorka(A)	2
18	zadní krycí svorka (B)	2
19	Přední krytka vrchní (L)	2
20	Přední krytka vrchní (R-pravá)	2
21	Zadní L podložka	4
22	Ložiska 6005	10
23	Ložiska 6203	6
24	Ložiska 6003	8
25	Ložiska konce tyčí	2
26	Záchytná podpěra hliníkového kola	6
27	řemen	1
28	Řídící kladka, 330mm	1
29	setrvačnick	1
30	Computer	1
30~15	1400m/m_kabel computeru	1
31	Generator/brzda	1
32	Magnet	1
33	Senzor s kabelem	1
34	Podpěra senzoru	1
35	Senzor tepové frekvence s kabelem 850m/m	2
35~1	Senzor tepové frekvence s kabelem (červený) 850 m/m	2
35~2	Senzor tepové frekvence (spodní)	2
36	Kluzné kolečko (urethanové)	4
37	Gumová nožka	4
38	Boční kryt (L)	1
39	Boční kryt (R-pravý)	1
40	kolo	2

č.	Popis	Množ.
41	Kryt kola	2
42	Vnitřní kryt osy rukojetí	2
43	Kryt spodní části zdvihu	1
45	Kryt pedálového ramene (L)	1
46	Kryt pedálového ramene (R - pravý)	1
47	Kryt přední stabilizační tyče	1
48	Pedál (L)	1
49	Pedál (R - pravý)	1
50	Kryt kluzného kolečka	2
51	Koncová krytka	2
52	Kryt pedálu	2
53	Kryt spojovací tyče A (R -pravý)	2
54	Kryt spojovací tyče A (L)	2
55	Kryt spojovací tyče B (R-pravý)	2
56	Kryt spojovací tyče B (L)	2
57	Kryt přední pohyblivé rukojeti (L)	1
58	Kryt zadní pohyblivé rukojeti (L)	1
59	Kryt přední pohyblivé rukojeti (R-pravý)	1
60	Kryt zadní pohyblivé rukojeti (R-pravý)	1
61	Kryt tyče computeru (L)	1
62	Kryt tyče computeru (R-pravý)	1
63	Gumová noha	2
64	Kryt zadní stabilizační tyče (A)	1
65	Kryt zadní stabilizační tyče (B)	1
66	Koncová krytka hliníkové kolejnice	2
69	Láhev	1
70	Držák láhve	1
71	Hliníková podložka	2
72	Hliníková kolejnice	1
73	Transportní kolečko	2
74	Seřizovací šroub Ø17 × 117mm	2
75	Šroub M8 × 1.25 × 25mm	4
76	Šroub 5/16" × 3/4"	8
77	Šroub 5/16"	2
78	Šroub M5 × 12mm	54
79	Šroub 1/4" × 3/4"	8
80	C kolečko Ø25	2
81	C kolečko Ø17	5
82	Nylonová matice M8 × 9T	1
83	Nylonová matice 1/4"	4
84	Nylonová matice 5/16" × 7t	2
85	matice 3/8" × 7T	8
86	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1.5T	4
87	Plochá podložka 5/16" × 35 × 1.5T	2

č.	Popis	Množ.
88	Plochá podložka 5/16" × 23 × 1.5T	5
89	J šroub M8 × 170mm	1
90	Vlnitá podložka Ø25	2
91	Vlnitá podložka Ø17	8
92	Samořezný šroub 5 × 16 m/m	6
93	Ocelový šroub 4 × 15mm	1
94	Šroub 4 × 19mm	7
95	Samořezný šroub 5 × 16mm	16
96	Samořezný šroub 3 × 20mm	4
97	Šroub 5/16"xUNC18x15L	2
98	Plochá podložka 1/4" × 19	16
100	Samořezný šroub 5 × 19mm	4
101	Plochá podložka 1/4" × 13 × 1T	11
102	Podložka 1/4"	11
103	Šroub M6 × 15mm	6
104	Šestihr. šroub 5/16" × 15m/m	2
105	Woodruffův klín	2
106	Šroub 3/8" × 2-1/4"	6
107	Šroub 3/8" × 3-3/4"	10
108	Zakřivená podložka 3/8" × 23 × 2T	10
109	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1.5T	6
110	Šroub M5 × 10mm	8
111	Šroub M8 × 30mm	2
113	Šroub Ø3.5 × 12 mm	14
117	Šestihr. šroub 3/8" × 3/4"	2
118	Matice M10	2
119	Šroub M10x1,5(38mm)	2
120	Plochá podložka 3/8" × 30 × 2.0T	2
122	13.14m/m_ klíč	1
123	Kombinovaný M6 imbusový klíč a šroubovák	1
124	L imbusový klíč M12	1
125	17m/m_ klíč	1
126	Klíč	1
127	12m/m_ klíč	1
128	Plochá podložka Ø26 × Ø36 × 1.5T	1
129	Nylonová podložka 36x22x2T	2
130	Šroub 3/8" × 16UNC-2	4
133	5/16" × 18UNC × 12m/m nylonový šroub	2
134	Šroub 4 × 12m/m	2
135	Šroub 3 × 10m/m	2
136	Matice M14x2.0 x 7 m/m	2
140	Ložiska 6005	2
141	Šroub prům.18x8L	2

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části
- záruku 2 roky na ostatní díly

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
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

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.



OCHRANA 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 národního předpisy uděleny pokuty.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B
Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz
www.mastersport.cz





**ELIPTICKÝ TRENAŽÉR
MASTER[®] EC100**



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

Dôležité bezpečnostné informácie:

Pred začiatkom cvičenia si prosím dôkladne prečítajte nasledujúce informácie. Uchovajte návod pre prípadné neskoršie potreby opravy, či náhradných dielov.

- Tento stroj je určený pre komerčné účely a je testovaná pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- Dôkladne dodržiavajte postup pri skladaní stroja.
- Používajte len originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte len originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelých.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.
- Nepoužívajte stroj na vysokých, chlpatých kobercoch. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberce, tak stroja.
- Nestrkajte prsty do žiadnych pohyblivých častí.
- Nepoužívajte stroj vo vonkajšom prostredí.
- Senzory tepovej frekvencie neslúžia pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako napr Pohyby cvičenca, môžu spôsobiť výkyvy v meraní. Senzory sú určené len na cvičebné účely pre určenie vývoja tepovej frekvencie.
- Noste správnu obuv. Nie je vhodné používať vysoké podpätky, sandále či iné topánky s otvorenou pätou a špičkou. Odporúčame používať kvalitnú bežeckú obuv.
- Nikdy nezapínajte stroj bez predchádzajúceho prečítania a porozumenia obsluhy computeru.
- Nevývíjajte nadmerný tlak na tlačidlá computeru. Jedná sa o presný stroj pre správnu funkciu iba s malým tlakom prstov. Väčšia sila nespôsobí zrýchlenie či spomalenie funkcie computeru. Ak cítite, že tlačidlá nepracujú správne s normálnym tlakom, kontaktujte predajcu.

Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, či závrate, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je treba okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

UPOZNIENIE: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE Osôb STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A Osôb, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY , ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvoliť a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.

1. Tento návod slúži len pre účely zákazníka.

2. Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.

Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

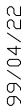
Složenie stroja

Krok 1: Zadní koľajnice a pedálové rameno

- Nasuňte koľajnicu (2) pod zadnú oválnu stabilizačnú tyč hlavnej časti stroja. Priskrutkujte dohromady pomocou 2 skrutiek 3/8 "x 2-1 / 4" (106) a 3/8 "podložiek (109) z vrchnej časti tyče a 4 3/8" x 3-3 / 4 "skrutiek (107) a 3/8 "zakrivených podložiek (108) cez prednú oválnu stabilizačnú tyč. Uistite sa, že všetkých 6 skrutiek je poriadne dotiahnutých.
- Pripevnite 2 pedále (48 ľavý & 49 pravý) k pedálovej podložke pomocou 8 skrutiek M5 x 10mm (110).
- Pripevnite pedálové rameno (5 & 6) k osiam kľučiek hlavnej časti. Ložiská v pedálových ramenách by sa mali zasunúť do osí, netlačte na ne, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu ložísk. Pedálové ramená už boli zložené vo výrobe, aby sa zabezpečilo, že budú správne sedieť. Dotiahnite pedálové ramená pomocou 2 skrutiek 5/16 "x 15mm (97) a 5/16" podložiek (87).
- Pripevnite 2 krytky (45 pravá, 46 ľavá) na pedálové rameno v spojení s osou pomocou 2 skrutiek M6 x 15mm (103). Pripevnite 2 krytky koliesok (50) pomocou 4 skrutiek M5 x 12mm (78).
- Pripevnite 4 svorky (17) a (26) ku koľajnici 4 skrutkami 5/16 "x 3/4" (76). Pripevnite 2 oceľové krytky (15 pravá & 16 ľavá) zdvihnutím pedálových ramien tak, že kolieska sú mimo koľaje, potom nasuňte pedálové ramená, kolieska najskôr, cez otvor v oceľovej krytke. Zarovnajte kryt so svorkami a dotiahnite ich pomocou 8 skrutiek M5 x 12 mm (78). Pripevnite 4 malé krytky (2 x # 19 & 2 x # 20) s 12 skrutkami M5 x 12mm (78).

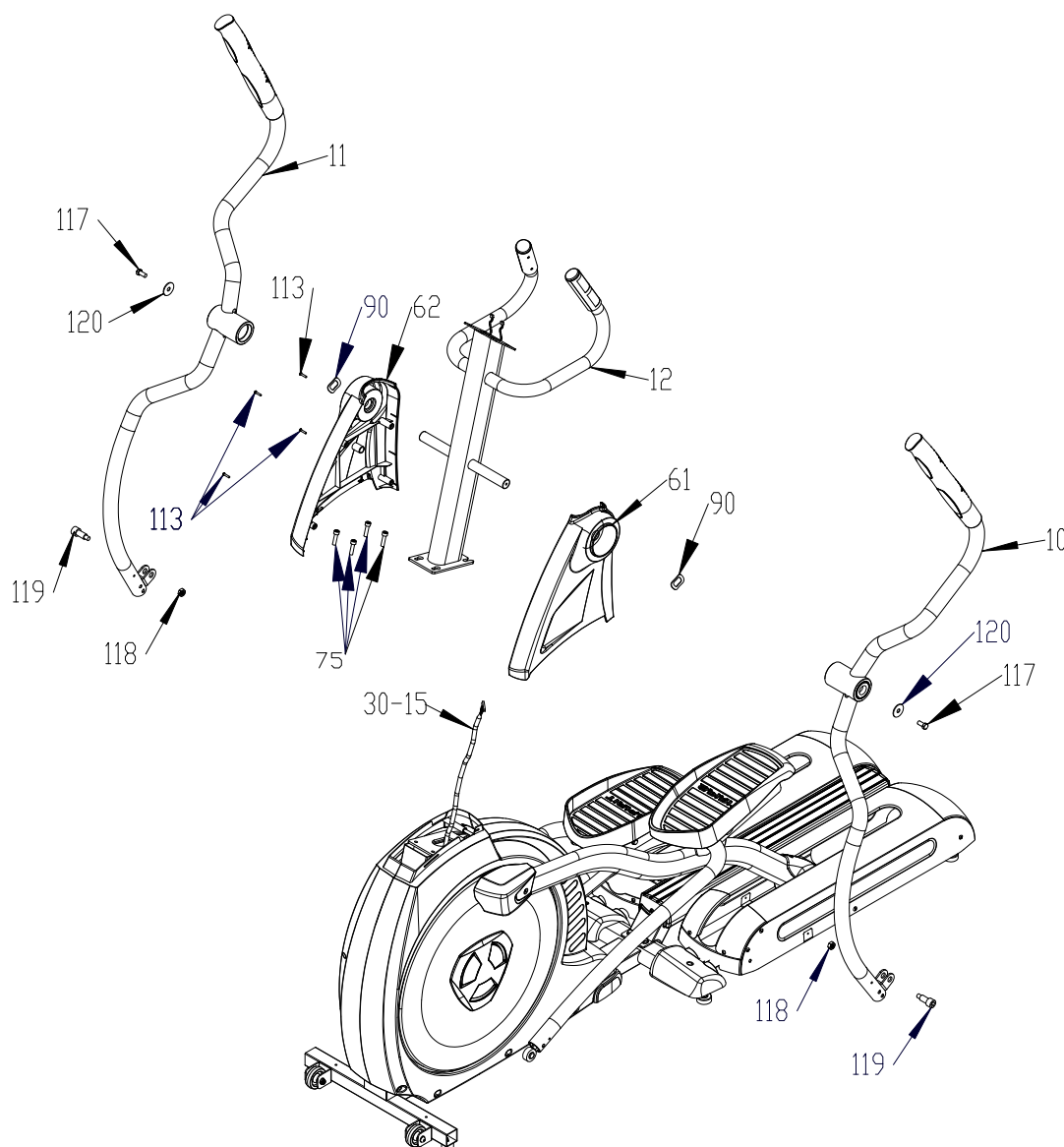
Pripevnite stredovú hliníkovú koľajnicu (72) pomocou 2 skrutiek 3/8 "x 3-3 / 4" (107) a zakrivených podložiek (108) na zadnú časť a 2 skrutky 3/8 "x 2-1 / 4" (106) a ploché podložky (109) spredu.

Pripevnite 2 kryty stabilizačných tyčí (64 ľavá & 65 pravá) s 2 skrutkami M5 x 12mm (78)..



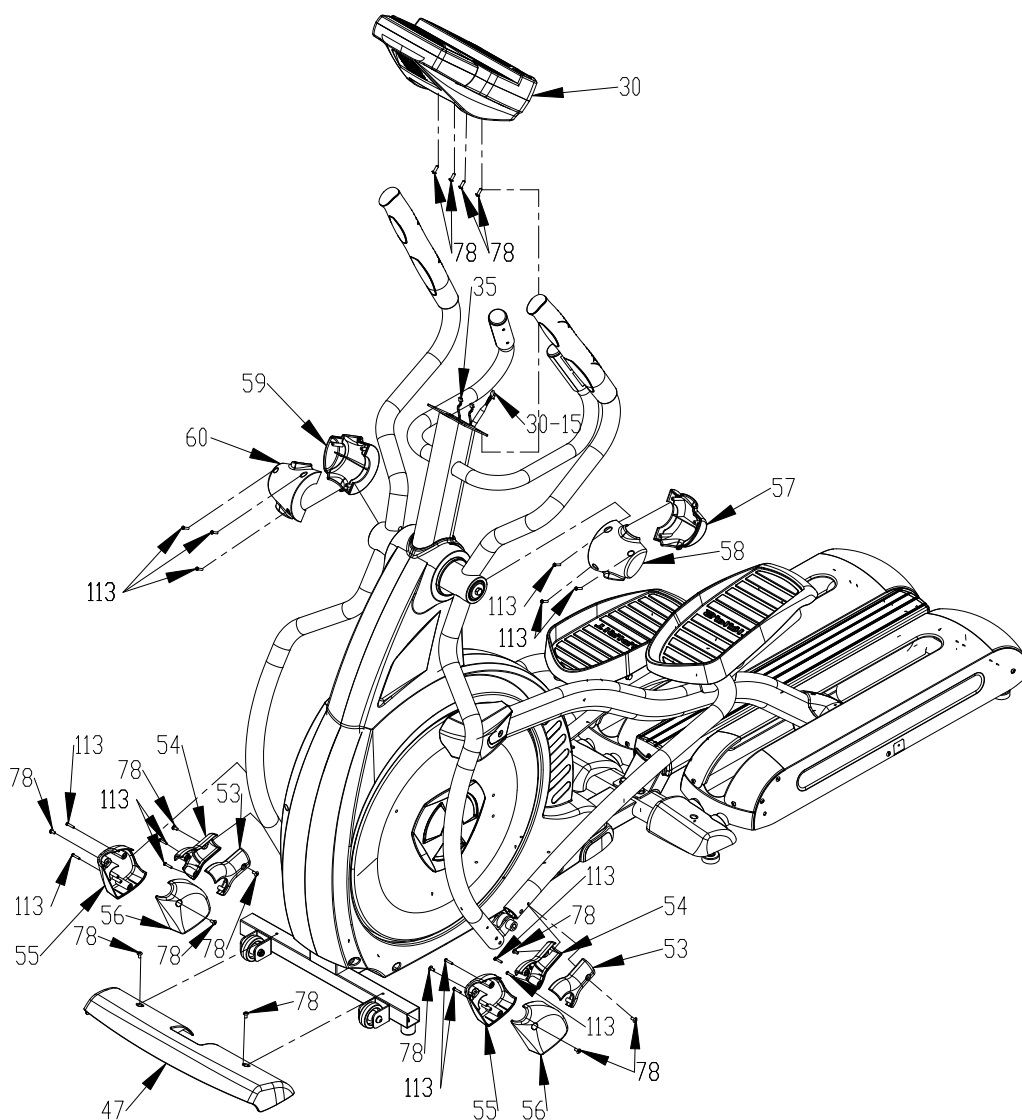
Krok 2: Tyč computeru a pohyblivé ramena

- Zoberte kábel computeru (30-15) a pretiahnite ho cez spodnú časť tyče computeru (12) a von vrchom tyče. Pre pripevnenie rukoväte (12) najskôr vložte 3 skrutky M8x25 mm (75) do hlavnej časti, potom dajte rukoväť (12) na svoje miesto a dotiahnite tromi skrutkami. Teraz musí byť posledná skrutka M8x25 (75) s plochou podložkou 5/16" (88), aby sa dotiahol v diere pre skrutku.
- Nasadte kryty (61 ľavý a 62 pravý) a dotiahnite pomocou 4 skrutiek 3.5mmx12mm (113).
- Pripevnite 2 zvlnené podložky (90) na os tyče computeru a potom pripevnite pohyblivé rukoväte (10 ľavá & 11 pravá) na osi. Netlačte na ne silou a nepoužívajte kladivo, mohlo by dôjsť k poškodeniu ložísk. Pohyblivé rukoväte už boli nainštalované vo výrobe, aby sa zabezpečilo, že dobre sedia. Dotiahnite ramená pomocou 2 skrutiek 3/8"x 3/4" (117) a 3/8" plochých podložiek (120). Pripevnite spodnú časť pohyblivých ramien ku koncom tyčí pedálového ramena pomocou 2 ramenných skrutiek M10 x 38mm (119) a M10 nylonových matic (118).



Krok 3: Computer a kryty

- Zapojte kábel computeru (30-15) a kábel senzoru tepovej frekvencie v rukovätiach (35 x 2) do príslušnej zdierky na zadnej strane computeru (30). Pripevnite computer na tyč pomocou 4 skrutiek M5 x 12mm (78).
- Pripevnite 4 krytky (57, 58 ľavej & 59, 60 pravé) pomocou 6 skrutiek 3.5mm x 12mm (113).
- Pripevnite 4 krytky (53x2 & 54x2) na konce pedálových ramien 4 skrutkami M5 x 12mm (78). **Tieto krytky musia byť nasadené naruby - smerom nadol !! Na každej krytke je vo vnútri šípka pre správny smer nasadenia.**
- Pripevnite 4 krytky (55 & 56, 2 ks každá) na spojovací bod v spodnej časti pohyblivých ramien pomocou 4 skrutiek 3.5mm x 12mm (113) a 4 skrutiek M5 x 12mm (78). Pripevnite kryt prednej stabilizačnej tyče (47) pomocou 2 skrutiek M5 x 12mm (78).



Preprava

Stroj má 2 transportné kolieska, ktoré sa zapoja, keď zodvinete zadnú stranu stroja.

Obsluha elipticalu

■Computer



Zapnutie

Eliptical má zabudovaný generátor pre napájanie a nepotrebuje byť zapojený do AC zásuvky. Pre zapnutie elipticalu jednoducho šliapnite do pedálov, computer sa automaticky zapne.

Keď zapnete computer, najskôr na ňom prebehne vnútorný samo-test. Počas tejto doby sa rozsvietia všetky svetlá na krátku dobu. Keď sa vypnú, zobrazí sa na displeji softvérová verzia (napr. VER 1.0) a zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť elipticalu. Zobrazí sa koľko hodín už bol stroj používaný a koľko fiktívnych km už nabehali. Zobrazí sa napríklad ODO 123 km 123 hodín.

Celková vzdialenosť (ODO) zostane zobrazovaná len niekoľko sekúnd, potom sa computer nastaví do štartového zobrazenia. Na displeji sa budú zobrazovať rôzne profily, programy a v okne správ sa zobrazí štartové upozornenie. Teraz môžete začať cvičiť.

Obsluha computeru

Rychlý štart

Toto je najrýchlejší spôsob, ako začať cvičiť. Po zapnutí computeru iba stlačte tlačidlo START. Bude zahájený mod rýchleho štartu. V tomto móde sa bude čas načítavať od nuly, všetky dáta sa budú načítavať a záťaž môžete nastavovať manuálne pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Bodová matica zobrazuje $\frac{1}{4}$ km bežecké dráhy alebo len najskôr riadky bodov, závisí to na tom, ako je displej nastavený (pozri nižšie - základné informácie). Keď zvýšite záťaž, tak sa viac riadkov rozsvieti a zobrazí vyššiu záťaž. Eliptical pôjde náročnejšie pri zvýšení riadkov. Bodová matica má 24 stĺpcov av každý stĺpec reprezentuje 1 minúta. Na konci 24. stĺpca (alebo po 24 minútach cvičenia) sa zobrazí kruh a vráti sa späť na prvý stĺpec.

Je tu 40 stupňov záťaže - zobrazujú sa ako 10 svetelných riadkov - pre mnoho variantov cvičení. Prvých 10 stupňov sú pre veľmi jednoduché cvičenia a zmeny medzi stupňami sú nastavené v postupnom narastaní pre nešportujúcich užívateľov. Stupeň 10-20 sú viac náročné, ale zvýšenie z jedného stupňa na druhý je stále malé. Stupeň 20-30 sa zosilňujú a záťaž sa zvyšuje viac dramaticky. Stupne 30-40 sú extrémne ťažké a sú vhodné iba pre krátky interval pre tréňovaných športovcov.

Základné informácie

Bodová matica čiže okno profilov má dva zobrazovacie módy. Keď začnete program, zobrazí sa cvičebný profil. Naľavo je tlačidlový displej. Stlačením tlačidla raz sa rozsvieti $\frac{1}{4}$ dráhy. Ak tlačidlo stlačíte znova, displej sa vráti späť a bude sa prepínať čo niekoľko sekúnd medzi dráhou a profilom. Pre vypnutie tejto funkcie SCAN stlačte tlačidlo Display znova. Vráťte sa opäť do zobrazenia profilu.

Okno správ bude zobrazovať informácie o čase a vzdialenosti. Na spodnej ľavej časti okna správ je tlačidlo DISPLAY. Zakaždým keď stlačíte toto tlačidlo, zobrazí sa ďalšie nastavenia, 4 okná zo všetkých. Napríklad: čas a vzdialenosť, tepová frekvencia a Kcal (kalórie), rýchlosť a kadencia, záťaž, výkon, potom MET. Ak stlačíte tlačidlo DISPLAY na displeji MET, zapnete funkciu scan, na 4 sekundy sa zobrazí každé nastavenie a potom sa prepnete do ďalšieho nastavenia pokračujúcej slučky. Stlačením tlačidla znova sa vrátite na začiatok.

Pod bodovou maticou sú ikony tepovej frekvencie a stĺpcový graf. Eliptical má zabudovaný systém merania tepovej frekvencie. Môžete použiť senzory tepovej frekvencie v rukovätiach, alebo použiť hrudný pás pre meranie. Ikona začne blikať (na niekoľko sekúnd). V okne správ sa zobrazí vaša tepová frekvencia v tepoch za minútu. Stĺpcový graf zobrazujú percentuálne vyjadrenie maximálnej tepovej frekvencie podľa aktuálneho merania. Upozornenie: Musíte vložiť váš vek v tomto programe. O detailoch nastavenia sa dočítate v kapitole Tepová frekvencia.

Tlačidlo STOP / RESET má niekoľko funkcií. Stlačením tlačidla počas programu stupňuje program na 5 minút (Keď prestanete šlapať do pedálov bez AC adaptéra, displej sa vypne a uloží sa do pamäte na 5 minút počas pauzy). Ak si potrebujete dať nápoj, vybaviť telefón alebo ďalšiu nevyhnutnú vec, ktorá by prerušila vaše cvičenie, využijete toto tlačidlo. Pre pokračovanie po

pauze stačí len stlačiť tlačidlo ŠTART alebo šliapnuť do pedálov. Ak stlačíte toto tlačidlo dvakrát pri cvičení, program sa ukončí a computer sa vráti na začínajúcu obrazovku. Ak tlačidlo stlačíte trikrát, computer vykoná celkové vymazanie. Pri vkladaní dát pre program pôsobí toto tlačidlo ako návrat na predchádzajúcu obrazovku. Umožní vám vrátiť sa späť o jeden krok zakaždým, keď stlačíte toto tlačidlo.

Tlačidlo Program sa používa na zobrazenie každého programu. Keď prvýkrát zapnete computer, môžete stlačiť každé tlačidlo programu pre nahliadnutie, ako každý program vyzerá. Ak sa rozhodnete skúsiť tento program, stlačte príslušné tlačidlo a potom stlačte tlačidlo ENTER pre výber a vstup do nastavenia dát.

Programové tlačidlá slúžia aj ako numerická klávesnica, keď nastavujete dáta. Pod každým programom je číslo. Ak nastavujete dáta ako sú vek, hmotnosť, atď, môžete použiť tieto tlačidlá pre rýchle vloženie čísl.

Computer má zabudovaný vetrák. Pre zapnutie stlačte tlačidlo na pravej prednej strane computeru.

Programovanie computeru

Každý program je upravovaný podľa vašich vložených osobných informácií a mení sa tak, aby vyhovoval vašim potrebám. Niektoré požadované informácie sú potrebné, aby program fungoval správne. Budete požiadaný o vloženie veku a hmotnosti. Vložením veku sa uistíte, že graf tepovej frekvencie ukazuje správna čísla. Váš vek je tiež potrebný pri programe podľa tepovej frekvencie pre správne nastavenie hodnôt. Inak nastavenie môže byť príliš vysoké alebo nízke. Vložením hmotnosti je dôležité pri výpočte správneho množstva kalórií. Aj tak vám nemôžeme poskytnúť presný počet kalórií. Údaje sú iba orientačné.

Vkladanie/zmena nastavenia

Keď vložíte program (stlačením tlačidla programu, potom tlačidla ENTER), máte možnosť vložiť osobné dáta. Ak chcete cvičiť bez vloženia nového nastavenia, potom stlačte tlačidlo START. Týmto obídete programovanie dát a môžete ísť priamo cvičiť. Ak chcete zmeniť osobné nastavenia, nasledujte inštrukcie v okne správ. Ak začnete cvičiť bez zmien v nastavení, bude použité štandardné alebo prednastavené nastavenie.

Manuálny program

V manuálnom programe si nastavujete záťaž podľa seba, nie computer. Pred začiatok cvičenia v manuálnom programe sledujte inštrukcie nižšie alebo len stlačte tlačidlo MANUAL a ENTER pre potvrdenie a nasledujte príkazy v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo MANUAL a potom stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaný o vloženie vášho veku (AGE). Vek vložíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo pomocou tlačidiel čísl, potom stlačte ENTER pre potvrdenie čísla.

3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickou klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.

4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.

5. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.

6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to najjednoduchší stupeň a je ideálny tu chvíľu vytrvať pre zahriatie organizmu. Ak chcete zvýšiť záťaž, stlačte kedykoľvek tlačidlo UP, tlačidlom DOWN záťaž znížite.

7. Počas manuálneho programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY. Môžete tiež prepínať medzi zobrazením profilu a ¼ trati pomocou tlačidla DISPLAY vedľa bodovej matice.

8. Keď program skončí, môžete stlačiť znovu tlačidlo START pre opakovanie programu alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako užívateľský program stlačením tlačidla CUSTOM a nasledovať inštrukcie v okne správ.

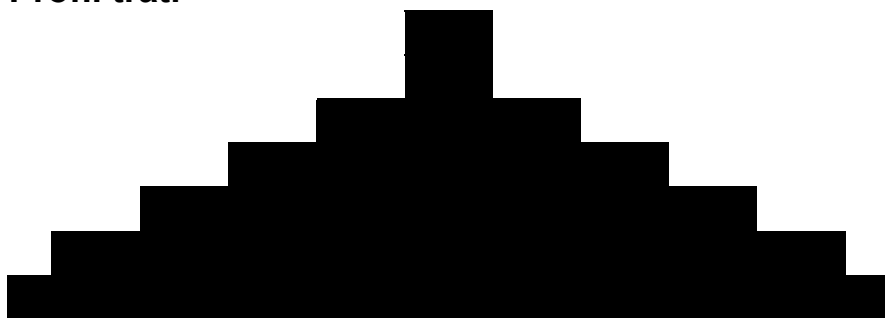
Prednastavené programy

Stroj má 5 rôznych programov, ktoré sú vytvorené podľa rôznych cvičebných cieľov. Počiatočná záťaž pre každý program je nastavená ako relatívne ľahká. Môžete si nastaviť záťaž pre každý program pred začiatkom a nasledovať inštrukcie v okne správ po výbere programu.

HILL

Program **Hill** simuluje chôdzu hore a dole ako túru na kopec. Záťaž sa postupne zvyšuje a potom opäť znižuje.

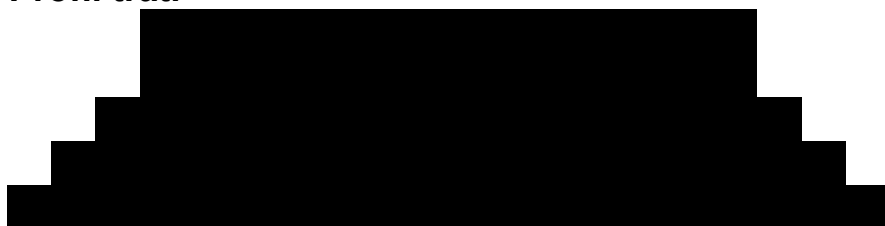
Profil trati



FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvorený tak, aby umožňoval maximálne spaľovanie tuku. Existujú rôzne štúdie, ktoré nachádzajú spôsob, ako čo najlepšie odbúravať tuk. Absolútne najlepší spôsob ale je, udržiavať vašu tepovú frekvenciu medzi 60-70% maximálnej tepovej frekvencie. Tento program nevyužíva tepovú frekvenciu, ale simuluje nižšiu, stálu záťaž cvičenia.

Profil trati



Cardio

program **Cardio** je vytvorený pre zvýšenie funkcie srdcovo-cievneho systému. Je to cvičenie pre srdce a pľúca. Bude posilňovať váš srdcový sval a zvyšovať prietok krvi a kapacitu pľúc. Toto je dosahované pre dosiahnutie vyššej námahy a ľahkým striedaním záťaže.

Profil trati



Strength

Program **Strength** je vytvorený pre zosilnenie svalov dolnej časti tela. Stabilne zvyšuje záťaž až na najvyšší stupeň, kde vydrží určitú dobu.

Profil trati



Interval

Program **Interval** je založený na striedanie vyššej a nižšej záťaže. Zvyšuje vašu kondíciu pomocou veľkého odberu kyslíka a nasledujúce regenerácie znovunaplnením kyslíka. Váš srdcovo-cievny systém bude naprogramovaný, aby využíval kyslík viac efektívnejšie.

Profil trati



Programovanie prednastavených programov:

1. Vyberte požadovaný program a stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaní o vloženie veku. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.
3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickou klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.
4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.
5. Teraz nastavte maximálnu záťaž MAX LEVEL. Je to maximálny bod - vrchol hory. Po nastavení stlačte ENTER.
6. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.
7. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Zmení sa nastavenie celého programu, hoci zobrazenie profilu na obrazovke sa nezmení. Dôvod je, aby ste videli celý program po celú dobu. Ak by sa zmenil obrázok, vyzeralo by to zmätene a nepravdivo by zobrazoval aktuálny program. Keď zmeníte záťaž, v okne správ sa ukáže súčasný stĺpec a maximálnu záťaž programu.
8. Počas programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY.
9. Keď program skončí, na displeji sa zobrazí zhodnotenie cvičenia na krátku dobu, potom sa computer vráti do počiatočného modu.

Užívateľský program

tento program vám umožní vytvoriť a uložiť si vlastný program podľa nasledujúcich inštrukcií alebo si môžete uložiť iný prednastavený program ako svoj užívateľský. Môžete si ho nazvať svojim menom.

1. Stlačte tlačidlo CUSTOM. V okne správ sa ukáže uvítacia správa, ak ste si už niekedy predtým uložili program, zobrazí sa jeho názov. Potom stlačte tlačidlo ENTER pre začiatok programu.
2. Keď stlačíte enter, zobrazí sa "name-A", ak ste ešte nič neuložili. Ak ste už nejaké meno uložili, zobrazí a bude blikať písmeno C. Ak chcete názov zmeniť, môžete stlačiť tlačidlo STOP, zmeniť meno a pokračovať v ďalšom kroku. Ak chcete vložiť meno, použite tlačidlá UP alebo DOWN pre zmenu prvého písmena a stlačte ENTER a pokračujte na ďalšie písmeno. Keď dokončíte meno, stlačte STOP pre uloženie mena a pokračujte ďalším krokom.
3. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
4. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.

5. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.

6. Teraz nastavíte maximálnu záťaž - MAX LEVEL. Potom stlačte ENTER.

7. Teraz bude blikať prvý stĺpec a vy nastavíte záťaž v tomto prvom segmente cvičení. Keď to dokončíte, alebo ho nechcete meniť, stlačte ENTER a dostanete sa do ďalšieho segmentu.

8. V ďalšom stĺpci sa nastaví rovnaká záťaž ako v predchádzajúcom. Zopakujte rovnaký proces ako v predchádzajúcom segmente a stlačte ENTER. Takto pokračujte kým nenastavíte všetkých 12 segmentov.

9. V okne správ vás teraz vyzve computer pre stlačení ENTER pre uloženie programu. Po uložení programu sa ukáže "new program saved" - nový program bol uložený. Potom môžete začať alebo znovu upraviť program. Stlačte STOP pre odchod do štartového modu.

10. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia v programe, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto ovplyvní iba súčasnú situáciu v programe. V nasledujúcom segmente sa computer vráti opäť na nastavenú hodnotu.

11. V programu USER 1 alebo USER 2 môžete prechádzať dáta pomocou tlačidla DISPLAY, prepínať medzi zobrazením profilu a $\frac{1}{4}$ zobrazením trate. Ak budete monitorovať tepovú frekvenciu, môžete použiť AUTO-PILOT mod. Viac v sekcii o tepovej frekvencii.

Fit-Test

Fitness test vyhodnotí úroveň vašej kondície a dá vám výsledok testu. Tento výsledok nie je číslo hodnoty VO2max, ale len číslo pre vaše porovnanie. Môžete si urobiť test každý mesiac a zisťovať, či sa zlepšujete. Test trvá od 6-15 minút. Budete vyzvaní, aby ste išli kadenciou 50 RPM a bude automaticky nastavovať záťaž v závislosti vašej tepovej frekvencii. Test končí, keď dosiahnete tepovú frekvenciu 85% vášho maxima SF (Max TF = 220-vek) alebo ak vaša tepová frekvencia prekročí 110 t / min na dvakrát.

Programovanie testu:

1. Stlačte tlačidlo Fit-test a stlačte ENTER.
2. Keď vložíte vek - AGE. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER pre prijatie nového čísla.
3. Teraz vložíte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER.
4. Teraz stlačte START pre začiatok testu.

Pred testom:

- Uistite sa, že ste zdraví, skontrolujte váš zdravotný stav pred cvičením, hlavne ak je vám viac ako 35 rokov alebo ste osoby so zdravotnými problémami.
- Vykonajte zahrievacie a natáhovacie cvičenia
- Neberte kofeín pred testom
- Držte senzory tepovej frekvencie pevne.

Počas testu:

- Computer musí získať stabilný signál tepovej frekvencie pre začiatok testu. Uchopte senzory tepovej frekvencie alebo si oblečte hrudný pás.
- Musíte udržiavať stabilnú kadenciu 50 ot / min. Ak klesne pod 48 alebo stúpne nad 52, computer bude pípať, kým neopustíte túto hranicu.
- Môžete kontrolovať dáta pomocou tlačidla DISPLAY pod oknom správ.

1.Okno správ bude vždy zobrazovať kadenciu na pravej strane, aby vám pomohol udržať hodnotu 50 ot / min.

2.Data, ktoré sa objavajú počas testu:

a.práce v kgm je aktuálna skrátená forma kg-m/min., čo je práca meraná v kilogramoch-sily metre / minútu

b.práce vo Wattoch (1 watt sa rovná 6.11829727787 kg-m/min.)

c.HR je aktuálna tepová frekvencia; TGT je cieľová tepová frekvencia, ktoré dosiahnete na konci testu.

d.time je celkový čas testu.

Po teste:

-Vykonajte uvoľňovacie cvičenia po dobu od 1 do 3 minút.

-Skontrolujte výsledok, pretože po niekoľkých minútach sa computer automaticky prepne do štartovacieho modu.

Tréning podľa tepovej frekvencie

Pár slov o tepovej frekvencii:

Staré moto - "žiadna bolesť, žiadny úspech" je už mýtom a dnes už vieme, že pri cvičení sa človek môže cítiť dobre. Dôležité je sa orientovať podľa tepovej frekvencie - používať nástroje na meranie TF. Ľudia potom zistia, že ich tepová frekvencia sa pohybovala moc vysoko alebo naopak príliš nízko a cvičenie tak bolo neúčinné.

Pre správne určenie účinku cvičenia je potrebné najprv určiť maximálnu tepovú frekvenciu. Je tu jednoduché pravidlo: max TF = 220-Vek. Pre určenie efektívne TF s konkrétnymi cieľmi len jednoducho stanovíte percentuálnu hodnotu z maximálnej TF. Tréningová zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spaľovania tukov, 80% je zóna posilnenie srdcovo-cievneho systému. A 60-80% je zóna, kde dosahuje maximálne úžitku.

Napr. Osoba, ktorá má 40 rokov bude počítať takto:

$220-40= 180$ (max TF)

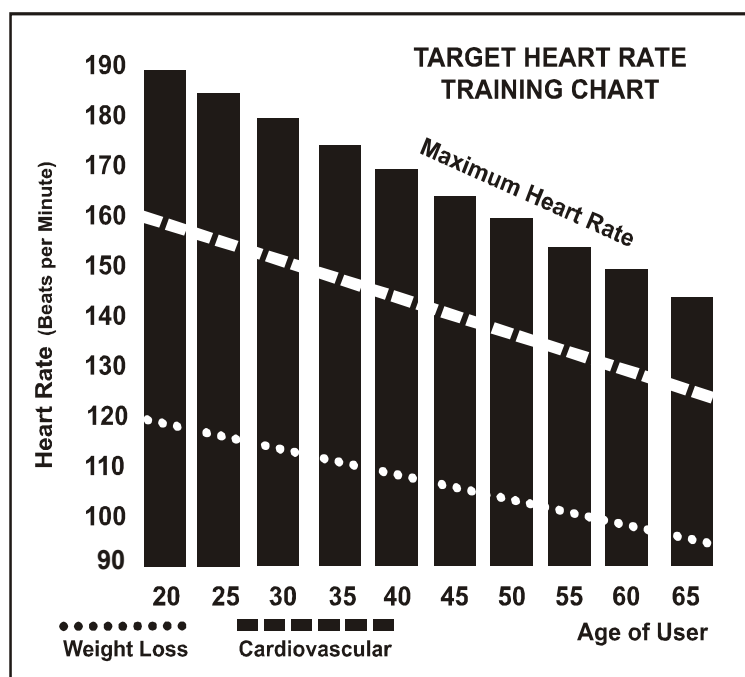
$180 \times 0,6 = 108$ t/min (60% max TF)

$180 \times 0,8 = 144$ t/min (80% max TF)

teda pre 40-t' ročnú osobu je tréningová zóna medzi 108 a 144 tepov za minútu.

Pokiaľ vložíte vek počas programovania computeru, spočítá si to automaticky. Vložený vek sa používa pre programy podľa TF. Po spočítaní maximálnej TF sa rozhodnete, aké ciele chcete dosiahnuť.

Dva najpopulárnejšie dôvody alebo ciele cvičení sú kondícia srdcovo-cievneho systému (cvičenie na srdce a pľúca) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce na grafe znázorňujú maximálnu TF pre osoby v jednotlivom veku.



Tréning TF, ako pre srdcovo-cievnu kondíciu alebo úbytok hmotnosti, sú reprezentovaní 2 rôznymi krivkami v grafe. Ak je vaším cieľom kondície srdcovo-cievny systém alebo úbytok hmotnosti, vaša maximálna SF by sa mala pohybovať na 80% alebo 60% max TF. Konzultujte túto hranicu so svojim lekárom.

U všetkých strojov, ktoré majú monitory tepovej frekvencie môžete kontrolovať svoju tepovú frekvenciu, i keď nie ste v špeciálnom programe. Táto funkcia môže byť použitá v manuálnom móde alebo počas ktoréhokoľvek z 9 programov. Program podľa tepovej frekvencie automaticky upravuje záťaž podľa SF.

Úroveň vnímanej záťaže

Tepová frekvencia je dôležitá, ale je tiež dobre načúvať svojmu telu. Je veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú, akú záťaž používate. Či ste psychicky zdraví, emočné zdravie, aká je teplota, vlhkosť, čas dňa, ako často cvičíte, čo ste jedli.

Úroveň vnímania záťaže (RPE), tiež známa ako Borgova stupnica, bola vyvinutá švédskym psychológom gav Borg. Táto stupnica rozčleňuje intenzitu cvičenia od 6-20 a záleží na tom, ako sa cítite alebo na vnímanie námahy.

Stupnica je nasledovná:

úrovne vnímania námahy:

- 6 Minimálna
- 7 veľmi, veľmi ľahká
- 8 veľmi, veľmi ľahká +
- 9 veľmi ľahká
- 10 veľmi ľahká +
- 11 docela ľahká
- 12 štandardné
- 13 trochu ťažká
- 14 trochu ťažká +
- 15 ťažká
- 16 ťažká +
- 17 veľmi ťažká
- 18 veľmi ťažká +
- 19 veľmi, veľmi ťažká
- 20 maximálna

Dostanete približnú hodnotu tepovej frekvencie pre každý stupeň jednoducho pridaním nuly ku každému stupňu. Napríklad úroveň 12 - približné TF je 120 t / min. Vaša RPE bude veľmi záležať na faktoroch uvedených vyššie. Toto je hlavná výhoda tohto typu tréningu. Ak je vaše telo silné a odpočínuté, budete sa cítiť silno a vaše cvičenie vám pôjde ľahšie. Ak je vaše telo v tejto kondícii, ste schopní trénovať silnejšie a RPE tým bude ovplyvnené. Ak sa cítite unavení a ste leniví, je to preto, že vaše telo potrebuje prestávku. V tomto prípade, vaše cvičenie bude ťažšie. Opäť sa toto ukáže vo vašom RPE a budete v túto chvíľu cvičiť na správnej tepovej frekvencii.

Použitie hrudného pásu

Ako používať hrudný pás:

1. zacvaknite vysieláč do elastického pásku.
 2. Nastavte elastický pás tesne, ako to bude pre vás ešte pohodlné.
 3. Vysieláč bude s logom uprostred vašej hrudi čelom von, niektoré osoby si musia dať vysieláč ľahko doľava. Pripevnite koniec elastického pásku do kruhového konca a zacvaknite ho, dotiahnite elastický opasok, aby vysieláč pevne držal.
 4. Pozícia vysieláča je hneď pod hrudným svalom.
 5. Pot je najlepší vodič pre meranie. Ak sa hodnota tepovej frekvencie nezobrazuje, navlhčite ľahko elektródy (2 čierne štvorce na zadnej strane vysieláča). Odporúča sa tiež navlhčiť elektródy niekoľko minút pred cvičením. Niektoré osoby, vďaka chemickému zloženiu tela, majú väčší problém získať silný, stabilný signál. Po zahrievacej fáze tieto problémy ustanú. Nosenie oblečenia cez hrudný pás neovplyvní vysielanie.
 6. Musíte byť v blízkosti prijímača - nesmie byť väčšia vzdialenosť medzi vysieláčom a prijímačom aby ste dosiahli silného stabilného signálu. Vzdialenosť sa môže trochu líšiť, ale vždy sa udržiajte v blízkosti počítača pre dobré snímanie. Nosenie vysieláča priamo na kožu zaisťuje správnu funkciu. Ak si budete priať, môžete nosiť vysieláč cez tričko, navlhčite plochu trička, kde budú elektródy.
- Upozornenie: hrudný pás sa aktivuje automaticky, keď dostane signál tepovej frekvencie. Tiež sa automaticky vypne, keď nedostane žiadny signál. Hrudný pás je vode odolný, vlhkosť môže mať za dôsledok zlý signál, preto po použití doporučujeme opatrne pás utrieť, aby ste predĺžili životnosť batérií (životnosť batérie je približne 2500 hodín). Pre výmenu použite batérie CR2032.

Upozornenie:

necvičte na stroji s kontrolou tepovej frekvencie pokiaľ nemáte stabilný stály príjem signálu.

Vysoké, náhodné čísla vysielajú, že je nejaký problém.

Čo môže rušiť signál a spôsobiť zmätené hodnoty:

1. mikrovlná rúra, televízia, malé spotrebiče, atď
2. fosforentné svetla
3. určité druhy domáceho bezpečnostného systému
4. ohradník pre domáce zvieratá
5. niektorí ľudia majú problémy dostať signál do vysieláča z ich kože. Ak s tým máte problém, skúste nosiť vysieláč hore nohami. Normálne je logo orientované hore.
6. anténa, ktorá vysielá signál tepovej frekvencie je veľmi citlivá. Ak sú nejaké silné zvuky zvonku, otočte celý stroj o 90 stupňov pre odhlučnenie.
7. Pokiaľ problémy so signálom pretrvávajú, kontaktujte predajcu.

Program podľa tepovej frekvencie (HRC)

pre spustenie programu HRC nasledujte informácie nižšie alebo len stlačte tlačidlo HRC a potom ENTER a dodržujte pokyny z okna správ.

1. Stlačte tlačidlo HRC a potom stlačte ENTER
2. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.

3. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.
4. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.
5. Teraz vložte úroveň tepovej frekvencie - HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a stlačte ENTER:
6. Teraz ste dokončili uloženie nastavenia a môžete začať cvičiť stlačením ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia stlačením ENTER. Upozornenie: kedykoľvek počas ukladania dát môžete stlačiť STOP a vrátiť sa späť o jeden stupeň.
7. Pokiaľ chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto vás nechá zmeniť cieľovú tepovú frekvenciu kedykoľvek počas programu.
8. Počas cvičenia sa môžete pozeráť na dát pomocou tlačidla DISPLAY vedľa okna správ.
9. Keď program skončí, môžete stlačiť START a začať znovu rovnaký program alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako váš užívateľský program pomocou tlačidla USER a nasledovať inštrukcie z okna správ.

Auto-pilot

Auto-pilot je jedinečný program tepovej frekvencie. Program vás nechá vložiť tepovú frekvenciu - HRC. Kedykoľvek počas akéhokoľvek programu môžete stlačiť tlačidlo AUTO-PILOT a computer sa zapne do modu HRC. Computer bude udržiavať vašu tepovú frekvenciu na rovnakej úrovni, keď ste stlačili tlačidlo. Napríklad: ste v manuálnom programe, tepovej frekvencie je 150 t / min, stlačíte AUTO-PILOT a na computeru sa rozsvieti HRC a bude automaticky udržiavať vašu TF na hodnote 150 t / min.

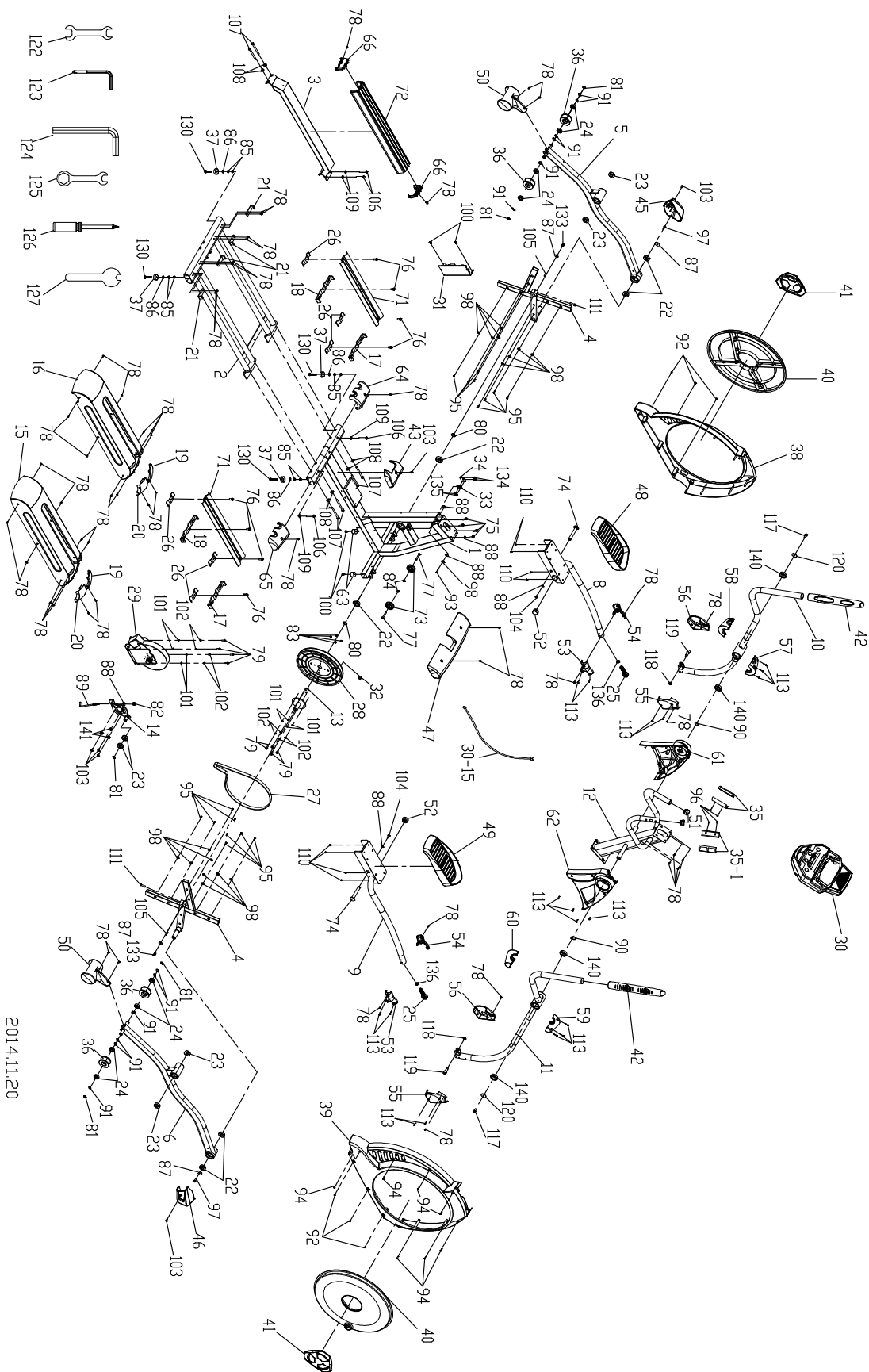
Údržba:

1. Po každom cvičení utrite stroj od potu vlhkou utierkou.
2. Pískanie, tepovanie, cvakanie alebo iné zvuky môžu byť spôsobené týmito 3 príčinami:
 - 1, jednotlivé časti neboli poriadne dotiahnuté pri skladaní. Skontrolujte všetky skrutky, ktoré ste montovali pri skladaní a dotiahnite ich poriadne. Je možné, že budete musieť použiť dlhší kľúč, ako je súčasťou balenia, ak ich nemôžete dostatočne dotiahnuť. 90% všetkých reklamácií je spôsobené zvuky, ktoré vydávajú uvoľnené skrutky alebo je zašpinená zadná koľajnica.
 - 2, zašpinená zadná koľajnica a polyuretánové kolieska sú tiež príčinou hluku. Tieto zvuky sa zdajú prichádzať z hlavnej časti, pretože zvuky cestujú a prichádzajú z tyčí v jednotke. Vyčistite koľajnice a kolieska handrou bez prachu a utrite alkoholom. Ak nejdú odstrániť, použite nechty alebo neocelovou škrabku, ako napr. Plastový nôž.
 - 3, Mazanie koľajníc: namažte koľajnice iba ak počujete trvalé škripanie koliesok. Ak neškípu, potom olej nepoužívajte, pretože to spôsobí väčšie zašpinenie prachom koliesok a koľajníc. Po čistení, naneste slabú vrstvu oleja na koľajnice prstami alebo neprachovou utierkou. Potrebujete len tenkú vrstvu, utrite prebytky.
3. Pokiaľ škripanie či iné zvuky pretrvávajú, skontrolujte správne vyváženie stroja. Sú tu 4 nastavovacie nohy na spodnej časti zadných koľajníc, použitím 14 mm kľúča (alebo nastaviteľného kľúča) pre nastavenie nôh.

Údržba v computeru:

computer má zabudovanú jednotku pre kontrolu a údržbu. Môžete zmeniť nastavenia z angličtiny na metrické číslovanie, vypnúť zvuky napr. Pre vstup do menu MAINTENANCE MENU (môže byť nazývané aj ENGINEERING MODE, záleží na verzii), stlačte a držte tlačítka START, STOP a ENTER. Držte ho po dobu 5 sekúnd a potom sa na displeji zobrazí "ALTXXXX Engineering mode". Stlačte ENTER pre prístup do nasledujúceho menu:

- a. **Key test** (skontrolujete všetky tlačidlá, či sú funkčné)
- b. **Display test** (test všetkých funkcií displeja)
- c. **Functions** (stlačte enter pre vstup)
 - i. **Sleep mode** (computer sa automaticky vypne po 20 minútach neaktivity)
 - ii. **Pause Mode** (povolí nastavenie pauzy na 5 minút, vypne pauzu)
 - iii. **ODO reset** (vymaže celkovú vzdialenosť)
 - iv. **Units** (nastavenie anglického alebo metrického zobrazení)
 - v. **Beep** (zapne alebo vypne pípanie, ak stlačíte tlačidlo)
 - vi. **D / A test** (otestuje záťaž brzdy)
 - vii. **Elliptical or Bike** (nastavenia výpočtov pre computer)
- d. **Security** (zamknutie klávesnice pre neautorizované osoby)



2014.11.20

Číslo	Popis	Množ.
1	Hlavná časť	1
2	Koľajnice	2
3	Podperná koľajnica	1
4	Krížová tyč	2
5	Pedálové rameno (L- ľavé)	1
6	Pedálové rameno (R - pravé)	1
8	Spojovacie rameno (L-ľavé)	1
9	Spojovacie rameno (R - pravé)	1
10	rukoväť (L- ľavá)	1
11	rukoväť (R- pravá)	1
12	Tyč computeru	1
13	Osa kľuky	1
14	Svorka napínacej kladky	1
15	Pravá krytka	1
16	Ľavá krytka	1
17	zadná krycia svorka(A)	2
18	zadná krycia svorka (B)	2
19	Predná krytka vrchná (L)	2
20	Predná krytka vrchná (R-pravá)	2
21	Zadná L podložka	4
22	Ložiská 6005	10
23	Ložiská 6203	6
24	Ložiská 6003	8
25	Ložiská konca tyčí	2
26	Záchytná podpera hlinikového kolesa	6
27	remenník	1
28	Riadiaca kladka, 330mm	1
29	zotrvačník	1
30	Computer	1
30~15	1400m/m_ kábel computeru	1
31	Generátor/brzda	1
32	Magnet	1
33	Senzor s káblom	1
34	Podpera senzoru	1
35	Senzor tepovej frekvencie s káblom 850m/m	2
35~1	Senzor tepovej frekvencie s káblom (červený) 850 m/m	2
35~2	Senzor tepovej frekvencie (spodný)	2
36	Klzné koliesko (urethanové)	4
37	Gumová nožka	4
38	Bočný kryt (L)	1
39	Bočný kryt (R-pravý)	1
40	koleso	2

č.	Popis	Množ.
41	Kryt kolesa	2
42	Vnútorňý kryt osy rukovätí	2
43	Kryt spodnej časti zdvihu	1
45	Kryt pedálového ramena (L)	1
46	Kryt pedálového ramena (R - pravý)	1
47	Kryt prednej stabilizačnej tyče	1
48	Pedál (L)	1
49	Pedál (R - pravý)	1
50	Kryt klzného kolieska	2
51	Koncová krytka	2
52	Kryt pedálu	2
53	Kryt spojovacej tyče A (R -pravý)	2
54	Kryt spojovacej tyče A (L)	2
55	Kryt spojovacej tyče B (R-pravý)	2
56	Kryt spojovacej tyče B (L)	2
57	Kryt prednej pohyblivej rukoväte (L)	1
58	Kryt zadnej pohyblivej rukoväte (L)	1
59	Kryt prednej pohyblivej rukoväte (R-pravý)	1
60	Kryt zadnej pohyblivej rukoväte (R-pravý)	1
61	Kryt tyče computeru (L)	1
62	Kryt tyče computeru (R-pravý)	1
63	Gumová noha	2
64	Kryt zadnej stabilizačnej tyče (A)	1
65	Kryt zadnej stabilizačnej tyče (B)	1
66	Koncová krytka hliníkovej koľajnice	2
69	Fľaša	1
70	Držiak fľaše	1
71	Hliníková podložka	2
72	Hliníková koľajnica	1
73	Transportné koliesko	2
74	Zostavovacia skrutka Ø17 × 117m/m	2
75	Skrutka M8 × 1.25 × 25mm	4
76	Skrutka 5/16" × 3/4"	8
77	Skrutka 5/16"	2
78	Skrutka M5 × 12mm	54
79	Skrutka 1/4" × 3/4"	8
80	C koliesko Ø25	2
81	C koliesko Ø17	5
82	Nylonová matica M8 × 9T	1
83	Nylonová matica 1/4"	4
84	Nylonová matica 5/16" × 7t	2
85	matice 3/8" × 7T	8
86	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1.5T	4
87	Plochá podložka 5/16" × 35 × 1.5T	2

č.	Popis	Množ.
88	Plochá podložka 5/16" × 23 × 1.5T	5
89	J skrutka M8 × 170mm	1
90	Vlnitá podložka Ø25	2
91	Vlnitá podložka Ø17	8
92	Samorezná skrutka 5 × 16 m/m	6
93	Oceľová skrutka 4 × 15mm	1
94	Skrutka 4 × 19mm	7
95	Samorezná skrutka 5 × 16mm	16
96	Samorezná skrutka 3 × 20mm	4
97	Skrutka 5/16"xUNC18x15L	2
98	Plochá podložka 1/4" × 19	16
100	Samorezná skrutka 5 × 19mm	4
101	Plochá podložka 1/4" × 13 × 1T	11
102	Podložka 1/4"	11
103	Skrutka M6 × 15mm	6
104	Šest'hr. skrutka 5/16" × 15m/m	2
105	Woodruffov klin	2
106	Skrutka 3/8" × 2-1/4"	6
107	Skrutka 3/8" × 3-3/4"	10
108	Zakrivená podložka 3/8" × 23 × 2T	10
109	Plochá podložka 3/8" × 19 × 1.5T	6
110	Skrutka M5 × 10mm	8
111	Skrutka M8 × 30mm	2
113	Skrutka Ø3.5 × 12 mm	14
117	Šest'hr. skrutka 3/8" × 3/4"	2
118	Matice M10	2
119	Skrutka M10x1,5(38mm)	2
120	Plochá podložka 3/8" × 30 × 2.0T	2
122	13.14m/m_ kľúč	1
123	Kombinovaný M6 imbusový kľúč a skrutkovač	1
124	L imbusový kľúč M12	1
125	17m/m_ kľúč	1
126	Kľúč	1
127	12m/m_ kľúč	1
128	Plochá podložka Ø26 × Ø36 × 1.5T	1
129	Nylonová podložka 36x22x2T	2
130	Skrutka 3/8" × 16UNC-2	4
133	5/16" × 18UNC × 12m/m nylonová skrutka	2
134	Skrutka 4 × 12m/m	2
135	Skrutka 3 × 10m/m	2
136	Matice M14x2.0 x 7 m/m	2
140	Ložiská 6005	2
141	Skrutka priem.18x8L	2

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti**
- záruku 2 roky na ostatné diely**

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľúkách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
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 efektmi a občasným vírzaním nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jedenkrát 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. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto 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.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho 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.

TRINET Corp, s. r. o.

Cesta do Rudiny 1098

024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia





Orbitrek magnetyczny MASTER[®] EC100



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie

Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejs z części).

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy uważnie przeczytać następujące informacje. Zachowaj instrukcję w przypadku naprawy lub wymiany części.

- Urządzenie przeznaczone jest dla celów komercyjnych, przetestowane maksymalne obciążenie wynosi 150 kg.
- Uważnie przeczytaj procedurę montażu sprzętu.
- Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Przed rozpoczęciem montażu na podstawie listy upewnij się, na że opakowanie zawiera wszystkie części.
- Do montażu używaj odpowiednich narzędzi, jeśli to konieczne poproś o pomoc inne osoby.
- Urządzenie umieść na równej, płaskiej, antypoślizgowej podłodze. Ze względu na możliwość korozji sprzętu nie należy przechowywać w wilgotnym pomieszczeniu.
- W okresie 1-2 miesięcy sprawdź wszystkie łączenia, czy dobrze trzymają.
- Uszkodzone części należy niezwłocznie wymienić, nie korzystaj z urządzenia dopóki nie zostaną wymienione.
- W przypadku naprawy należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych środków żrących.
- Trening rozpocznij dopiero po dokładnym montażu urządzenia.
- We wszystkich regulowanych częściach dbaj o to by nie przekroczyć maksymalnych granic.
- Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych. Dzieci powinny ćwiczyć pod nadzorem osób dorosłych.
- Podczas treningu powinieneś zdawać sobie sprawę ze wszystkich możliwych niebezpieczeństw, wynikających np: z ruchomych części urządzenia.
- Ostrzeżenie: Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia.
- Prosimy, dla dobrego treningu postępuj zgodnie z instrukcjami szkoleniowymi.
- Nie korzystaj ze sprzętu gdy jest ustawiony, na niepewnym podłożu (np. dywan). Może spowodować uszkodzenie, podłoża, dywanu lub samego urządzenia.
- Nie wkładaj palców do żadnej ruchomej części.
- Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- Czujniki tętna nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych. Ruchy i inne czujniki mogą powodować wahania w pomiarach. Czujniki przeznaczone są wyłącznie w celu określania typowego tętna.
- Zakładaj odpowiednie obuwie. Nie można używać butów na obcasie, sandałów lub innego obuwia z otwartymi piętami i palcami. Zaleca się użycie wysokiej jakości butów przeznaczonych do biegania.
- Nigdy nie uruchamiaj urządzenia bez znajomości obsługi komputera.
- Nie należy zbyt mocno naciskać klawiszy komputera. Dla prawidłowego wybierania funkcji wystarczy niewielki nacisk klawisza. Użycie większej siły nie powoduje przyspieszenia ani spowolnienia funkcji komputera. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają poprawnie, skontaktuj się ze sprzedawcą. Nigdy nie korzystaj z urządzenia podczas burzy. Fale mogą powodować napięcia w przewodach elektrycznych, które doprowadzić mogą do uszkodzenia elementów elektrycznych w Twoim domu.

Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

Jeśli podczas ćwiczeń zaczniesz Państwo odczuwać ból głowy, pojawiają się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZED WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE

PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTAŁY
W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA

**Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia.
Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.**

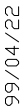
1. Instrukcja ta jest tylko dla klientów.
2. Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy, które mogą być spowodowane przez zmienną lub nieprawidłowe tłumaczenie.

Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

Montaż urządzenia

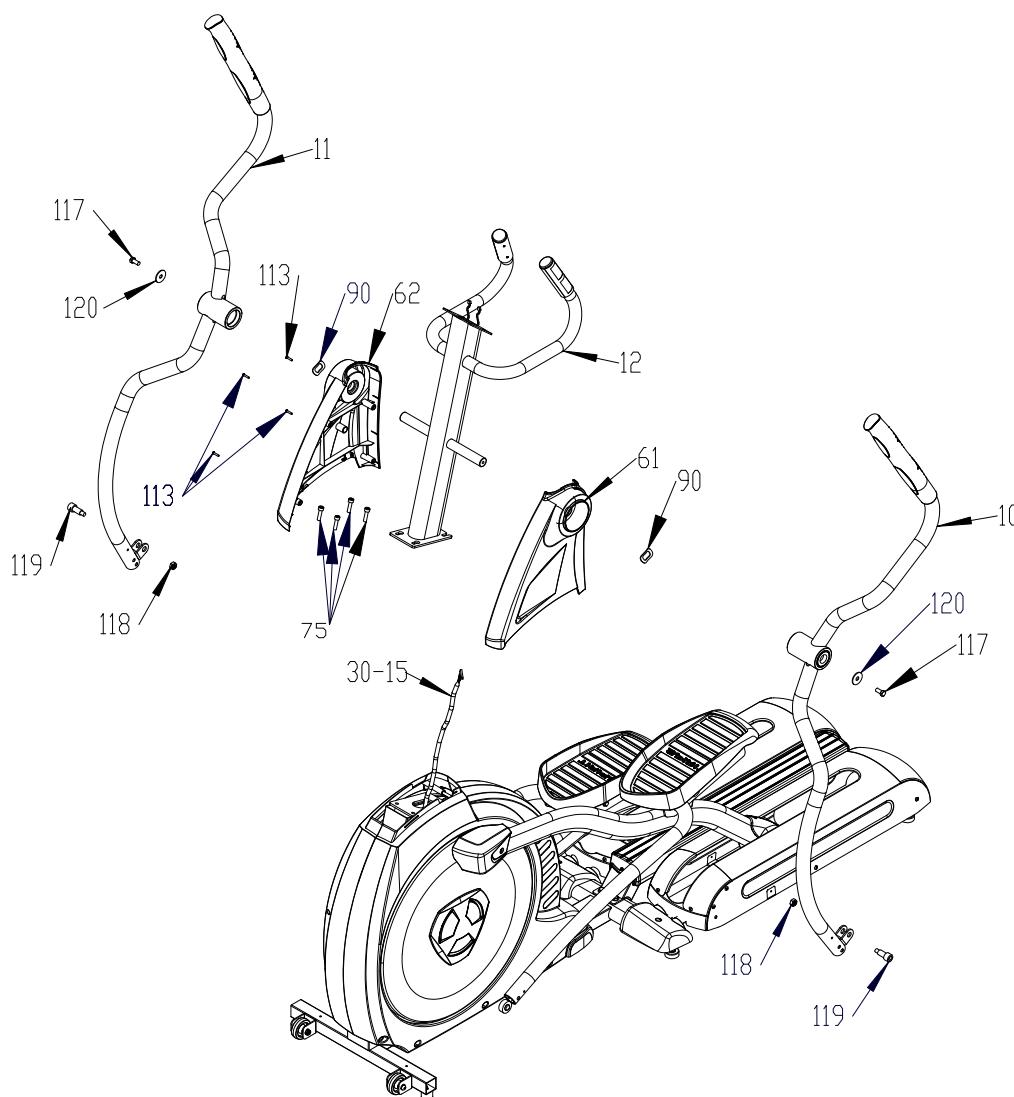
Krok 1: Tylne prowadnice i pedałowe ramiona

- Nasuń prowadnice (2) pod tylny owalny wspornik głównej części urządzenia. Przymocuj za pomocą 2 śrub 3/8" x 2-1/4" (106) i 3/8" podkładek (109) z górną częścią wspornika i 4 śrubami 3/8" x 3-3/4" śruby (107) i 3/8" falistych podkładek (108). Upewnij się, że wszystkie 6 śrub są dokładnie dokręcone.
- Przymocuj 2 pedały (48 lewy i 49 prawy) za pomocą 8 śrub M5 x 10mm (110)
- Przymocuj pedałowe ramiona (5 i 6) do osi rękojeści głównej części urządzenia. Łożyska pedałów powinny być także wsunięte do osi, nie mogą znajdować się nad osią, dlatego że mogłoby dojść do uszkodzenia łożysk. Pedałowe ramiona są złożone fabrycznie aby dokładnie były dopasowane i zmontowane. Dokręć jedynie ramiona za pomocą śrub 5/16 x 15mm (97) i 5/16" podkładek (87)
- Przymocuj 2 osłony (45 prawa, 46 lewa) na pedałowe ramiona w miejscu połączenia z osią za pomocą 2 śrub M6 x 15mm (103). Przekręć 2 kółeczka za pomocą 4 śrub M5 x 12mm (78)
- Przyprnij 4 zaciski (17) i (26) do prowadnic za pomocą 4 śrub 5/16" x 3/4" (76). Dołącz 2 metalowe zaślepki (17 prawa i 16 lewa)
- Przymocuj prowadnice (72) za pomocą 2 śrub 3/8" x 3-3/4" (107) i falistych podkładek (108) za tylnej części i 2 śruby 3/8" x 2-1/4" (106) i płaskiej podkładki (109) z przodu. Przymocuj 2 osłony wspornika (64 lewa i 65 prawa) za pomocą 2 śrub M5 x 12mm (78).



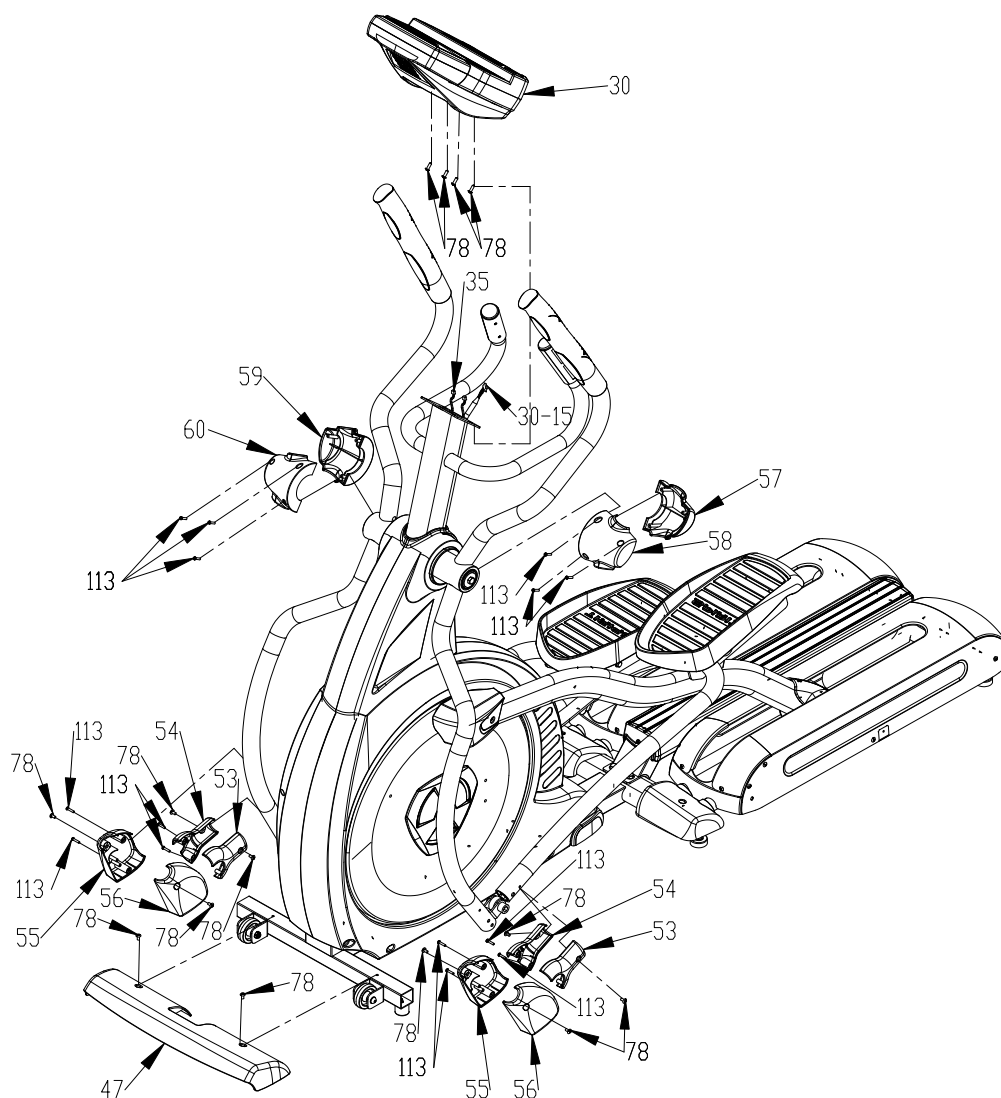
Krok 2 : wspornik komputera i ruchome uchwyty

- Weź kabel komputera (30-15) i przeciągnij go przez od dołu wspornika do samej góry komputera (12). Dołącz wspornik komputera do głównej części za pomocą 4 śrub M8 x 25mm (75). Nasuń osłonę na wspornik komputera (61 lewa i 62 prawa) i dokręć za pomocą 4 śrub 3,5mm x 12mm (113)
- Zamocuj 2 faliste podkładki (90) na osi wspornika komputera i następnie przymocuj ruchome uchwyty (10 lewa i 11 prawa) na osi. Nie używaj młotka i innych ciężkich przedmiotów aby nie doszło do uszkodzenia łożysk. Ruchome uchwyty zostały zamocowane fabrycznie, aby pasowały idealnie i dobrze się trzymały. Dokręć ramiona za pomocą 2 śrub 3/8" x 3/4" (117) i 3/8" płaskich podkładek (120). Połącz dolną część ruchomych uchwytów z końcami osi pedałów za pomocą 2 śrub M10 x 38mm (119) i M10 nylonowych nakrętek (118).



Krok 3: Komputer i osłony

- Wepnij kabel komputera (30-15) i kabel czujników rytmu serca w rękojeściach (35 x 2) do gniazdka z tyłu komputera (30).
Przymocuj komputer za pomocą 4 śrub M5 x 12mm (78).
- Przymocuj 4 osłony (57, 58 lewe i 59, 60 prawe) za pomocą 6 śrub 3,5 mm x 12mm (113).
- Przymocuj 4 osłony (53x2 i 54x2) na końcu ramy pedałów za pomocą 4 śrub M5 x 12 mm (78). **Osłony te muszą być nałożone w kierunku zgodnym ze strzałkami.**
- Załóż 4 zaślepki (55 i 56, 2 szt. Każda) na miejsca łączenia w dolnej części ruchomych uchwytów za pomocą 4 śrub 3,5mm x 12mm (113) i 4 śrub M5 x 12 mm (78). Przymocuj osłonę przedniego wspornika (47) za pomocą 2 śrub M5 x 12mm (78).



Transport

Urządzenie wyposażone jest w 2 transportowe kółeczka.

■ KOMPUTER



Orbitrek posiada wbudowany generator energii i nie musi być podłączony do gniazdka elektrycznego. Aby włączyć orbitrek należy zrobić krok na pedałach, komputer automatycznie się włączy.

Po włączeniu komputera, wykonuje się wewnętrzny autotest. W tym czasie wszystkie światła świecą przez krótką chwilę. Po wyłączeniu pojawia się informacja o wersji oprogramowania wyświetlacza (np. VER 1.0) i wyświetla się całkowity przebieg urządzenia. Pokazuje, przez ile godzin korzystano do tej pory z urządzenia, a także ile km już przejechano. Wyświetli się np. 123 km 123 godziny

Całkowita odległość (ODO) będzie wyświetlona tylko kilka sekund, następnie należy ustawić komputer. Na wyświetlaczu pojawią się różne profile, programy, w prawym oknie zostanie wyświetlony komunikat wyjścia. Teraz możesz zacząć ćwiczyć.

Obsługa komputera

Szybki start

To najszybszy sposób, aby rozpocząć ćwiczenie. Po włączeniu komputera, po prostu naciśnij przycisk START. Rozpocznie się z trybu szybkiego startu. W tym trybie, czas będzie zerowy, wszystkie dane zostaną załadowane, a obciążenie można ustawić ręcznie, naciskając UP lub DOWN

Komputer posiada dwa tryby wyświetlania. Po uruchomieniu program wyświetla profil treningu. Po lewej stronie jest przycisk wyświetlacza. Naciśnij przycisk raz, aby włączyć ¼ drogi startowej. Jeśli naciśniesz przycisk ponownie, wyświetlacz powróci i będzie co kilka sekund przełączać się między dwoma programami ćwiczeniowymi. Aby wyłączyć tę funkcję, naciśnij przycisk SCAN na wyświetlaczu ponownie pokaże się 1 wybrany profil.

Okno wiadomości wyświetla informacje na temat czasu i odległości. W lewym dolnym rogu okna wiadomości jest przycisk Display. Po każdym naciśnięciu tego przycisku, zobaczysz dodatkowe ustawienia, w sumie są 4 okna. Na przykład: czas i odległość, tętno i kcal (kalorie), szybkość i rytm, poziom obciążenia, wysiłek fizyczny, a następnie Met. Po naciśnięciu przycisku DISPLAY na wyświetlaczu Met, uruchamia się funkcja SCAN na 4 sekundy wyświetli się każde ustawienie, a następnie przełączy się na inne ustawienie. Naciśnij dowolny przycisk, aby powrócić na początek.

Orbitrek posiada wbudowany system pomiaru tętna, jest to możliwe za pomocą czujników tętna w uchwycie lub szelek Ikona zacznie migać (na kilka sekund). W oknie wiadomości wyświetlony zostanie Twoje tętno. Wykres przedstawia procentową wydajność Twojego serca zgodnie z rzeczywistymi pomiarami tętna. Ostrzeżenie: W tym programie należy wpisać swój wiek. Szczegóły opisane są w dalszej części.

Przycisk STOP / RESET ma kilka funkcji. Naciśnięcie przycisku podczas programu zatrzymuje program na 5 minut (w przypadku wstrzymania pedałowania, wyświetlacz włącza się i przechowuje w pamięci dane przez 5 minut). Jeśli musisz się napić, wykonać telefon lub inne niezbędną czynność, która może przeszkodzić w treningu, możesz użyć tego przycisku. Aby kontynuować po chwili po prostu naciśnij przycisk START lub zrób krok na pedałach. Jeśli naciśniesz ten przycisk dwukrotnie w czasie ćwiczeń, program zakończy pracę i komputer powraca na ekran początkowy. Jeśli naciśniesz przycisk trzy razy, komputer całkowicie usunie dane. Podczas wprowadzania danych do programu działa ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przycisk ten pozwala cofnąć się o krok za każdym razem po jego naciśnięciu.

Przycisk Program. Przycisk ten służy do wyświetlenia każdego programu. Po pierwszym włączeniu komputera możesz nacisnąć dowolny przycisk, aby pokolei przechodzić do każdego programu, aby zobaczyć jak każdy program wygląda. Jeśli zdecydujesz wypróbować określony program, naciśnij odpowiedni przycisk, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby wybrać i wprowadzić wymagane dane.

Przycisk program służy również jako klawiatura numeryczna podczas ustawiania daty. Pod każdym programem jest numer. Jeśli wprowadzasz dane, takie jak wiek, waga, itp., można użyć tych przycisków, aby szybko wstawiać cyfry.

Komputer ma wbudowany wentylator. Aby włączyć naciśnij przycisk z przodu po prawej stronie komputera.

Programowanie komputera

Każdy program jest dostosowany do waszych osobistych danych osobowych, wcześniej wprowadzonych, można je zmieniać w zależności od potrzeb. Niektóre informacje, które są wymagane są niezbędne do poprawnego działania. Zostaniesz poproszony o wpisanie wieku i masy ciała. Po wpisaniu wieku, należy upewnić się, czy wykres pokazuje prawidłowe wartości. Podanie wieku jest wymagane również w programie według tętna. W przeciwnym razie wartości pomiarów mogą być zbyt wysokie lub zbyt niskie. Wpisanie wagi jest ważne przy obliczaniu prawidłowej ilości spalonych kalorii. Mimo to, pomiar dokładnej liczby kalorii nie jest dokładany. Dane są jedynie orientacyjne.

Wstawianie / zmiana ustawień

Po wybraniu programu (za pomocą przycisków programu, a następnie naciśnięciu klawisza ENTER), można wstawić swoje dane osobowe. Jeśli chcesz ćwiczyć bez wprowadzania swoich danych, naciśnij przycisk START. Aby obejść krok programowania danych, można od razu przejść do ćwiczeń. Jeśli chcesz zmienić ustawienia osobiste, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości. Jeśli rozpoczniesz trening bez zmiany konfiguracji, wykorzystane będą standardowe lub domyślne ustawienia.

Program manualny.

W programie manualnym ustawia się według własnych potrzeb obciążenie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w programie manualnym naciśnij przycisk MANUAL, a następnie ENTER aby potwierdzić. Postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

1. Naciśnij przycisk MANUAL a następnie ENTER, aby potwierdzić.
2. W oknie wiadomości zostanie wyświetlony komunikat o wpisanie wieku (AGE)
Wiek wpiszecie za pomocą przycisków Up i DOWN lub za pomocą przycisków cyfrowych. Potwierdzając naciśnij ENTER
3. Następnie umieść swoją wagę (WEIGHT). Wartość wpisz za pomocą przycisków Up alub DOWN lub cyfrowych przycisków, dla potwierdzenia naciśnij ENTER.
4. Dalej będziesz ustawiał czas ćwiczenia (TIME). Po nastawieniu naciśnij ENTER.
5. Po wprowadzeniu niezbędnych informacji, możesz rozpocząć trening Naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia za pomocą przycisku ENTER.
Ostrzeżenie: Za każdym razem chcąc zmienić wprowadzone dane, musisz nacisnąć STOP i dopiero wrócić o jeden krok.
6. Program automatyczny rozpoczyna a się na 1 stopniu. Jest to najniższy stopień, idealny aby rozgrzać organizm.
Jeśli chcesz zwiększyć obciążenie, należy nacisnąć przycisk UP, aby zmniejszyć należy użyć klawisza DOWN.

7. W trakcie trwania manualnego programu, można przeglądać dane w oknie wiadomości, używając klawisza DISPLAY. Możesz również przełączać się między profilami.
8. Po zakończeniu programu, można ponownie nacisnąć przycisk START, w celu powtórzenia programu lub STOP aby zakończyć program lub zmiany na inny. Aby wybrać program użytkownika naciśnij CUSTOM i postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości

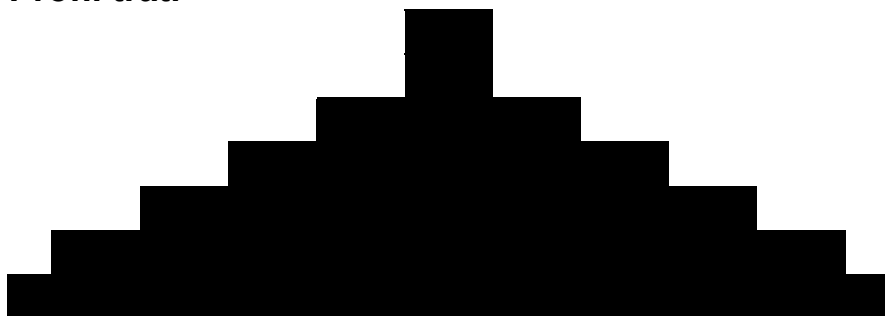
Ustawianie programu

Urządzenie posiada 5 różnych programów, które są stworzone do różnych celów treningowych. Pierwotne obciążenie dla każdego programu jest stosunkowo proste. Możesz dostosowywać obciążenie do każdego programu przed rozpoczęciem pracy, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie po wybraniu programu.

HILL

Program Hill symuluje schodzenie w dół jak i wchodzenie pod górę. Obciążenia stopniowo wzrasta, a następnie ponownie zmniejsza się.

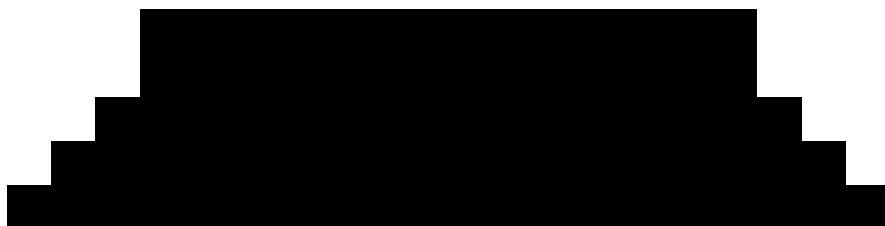
Profil trati



FATBURN

Program jest zaprojektowany tak, aby umożliwić maksymalne spalanie tkanki tłuszczowej. Istnieją różne badania, dzięki którym naukowcy znajdują najlepszy sposób, aby wyeliminować tłuszczu. Absolutnie najlepszy okazuje się, aby utrzymać tętno pomiędzy 60-70% tętna maksymalnego. Ten program nie korzysta z pomiaru tętna, ale symuluje niższe, stałe wykonywanie ćwiczenia.

Profil trati



Cardio

Program ten ma na celu wzmocnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego. Jest to ćwiczenie na serce i płuca. Pomaga we wzmocnieniu mięśnia serca i zwiększeniu przepływu krwi i pojemności płuc. Osiąga się to ćwicząc na średnim, lekkim obciążeniu.

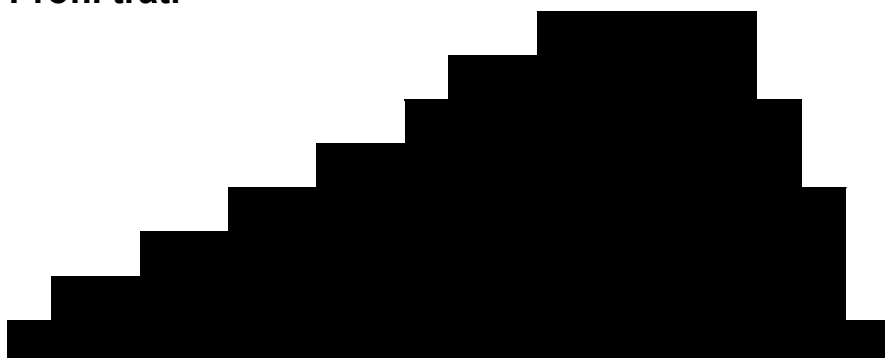
Profil trati



Strength

Jest to program mający na celu wzmocnienie mięśni w dolnej części ciała. Systematycznie wzrasta obciążenie aż do najwyższego stopnia, który trwa w określonym czasie.

Profil trati



Interval

Program opiera się na przemian na większym i mniejszym obciążeniu. Zwiększa Twoją kondycję za pomocą bardziej efektywnego pobierania tlenu i regeneracji. Twój układ sercowo-naczyniowy jest przystosowany do bardziej efektywnego wykorzystania tlenu.

Profil trati



Zaprogramowanie ustawień programów:

1. Wybierz żądany program i naciśnij klawisz ENTER
2. Następnie w oknie pojawi się komunikat o podanie wieku. Ustaw go za pomocą klawiszy UP i DOWN.
3. Następnie ustaw swoją wagę (WEIGHT). Ustaw ją za pomocą klawiszy UP i DOWN lub też za pomocą klawiatury numerycznej, następnie naciśnij ENTER aby kontynuować.
4. Dalej ustaw czas ćwiczenia (TIME). Po ustawieniu naciśnij ENTER
5. Następnie ustaw maksymalne obciążenie. Po ustawieniu naciśnij klawisz ENTER.
6. W tym momencie instalacja się zakończy, po naciśnięciu przycisku START, można zacząć ćwiczyć. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.
Ostrzeżenie: Za każdym razem, podczas zmiany ustawień, należy nacisnąć przycisk Stop, aby cofnąć się o krok do tyłu.
7. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie podczas wykonywania ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Zmieniają się ustawienia całego programu, jednak profil wyświetlania samego programu na wyświetlaczu się nie zmieni. Powodem jest to, żeby widzieć cały program w czasie wykonywania ćwiczenia. Gdyby obrazek się zmienił, to będzie wyglądało to myląco i fałszywie pokazywać się będą dane programu. Przy zmianie obciążenia w oknie komunikatu pokazuje aktualne dane i maksymalne obciążenie programu.
8. Można przeglądać dane w oknie komunikatu, naciskając klawisz DISPLAY.
9. Gdy program się skończy, na wyświetlaczu zobrazuje się

Program użytkownika

Program ten pozwala na tworzenie i zapisywanie własnego programu według następujących instrukcji, lub można zapisać program innego użytkownika. Możecie go nazwać swym imieniem.

1. Wciśnij przycisk CUSTOM. W oknie komunikatu wyświetli się wiadomość powitalna, jeśli kiedykolwiek wcześniej nie zapisywaliście programu, wyświetli się "name-A". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby uruchomić program.
2. Po naciśnięciu klawisza ENTER wyświetli się jego nazwa, jeśli nie zostały zapisane wszystko. Jeśli masz już zapisaną nazwę, będzie migać litera C. Jeśli chcesz zmienić nazwę, należy nacisnąć przycisk Stop i zmienić nazwę, aby kontynuować w następnym kroku. Aby wprowadzić nazwę, należy użyć przycisków UP lub DOWN, aby zmienić pierwszą literę, potwierdzić klawiszem ENTER, i przejść do następnej litery. Po zakończeniu wpisywania nazwy, naciśnij przycisk STOP, aby zapisać nazwę i przejść do następnego kroku.
3. Na wyświetlaczu pojawi AGE - wiek. Musisz podać swój wiek, za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, następnie naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić.
4. Następnie należy wprowadzić swoją wagę- WEIGHT. Za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, naciśnij klawisz ENTER, aby kontynuować
5. Dalej jest TIME- czas. Ustaw czas i naciśnij klawisz ENTER.
6. Ustaw maksymalne obciążenie, następnie naciśnij klawisz ENTER.
7. Następnie zacznie migać pierwsza kolumna, ustaw obciążenie w początkowym segmencie ćwiczenia. Gdy skończy, lub nie chcesz wprowadzić zmian, naciśnij klawisz ENTER i przejdź do następnego segmentu.
8. W następnej kolumnie ustaw obciążenie, jak wcześniej. Powtórz tę samą procedurę, jak w poprzednim segmencie, i naciśnij klawisz ENTER. Kontynuuj po ustawieniu wszystkich 12 odcinków.
9. Teraz w oknie komunikatu komputer zwróci się o zapisanie programu, naciśnij klawisz ENTER,

aby zapisać program. Po zapisaniu programu pojawi się komunikat "new program saved "- nowy program został zapisany. , Możesz zakończyć lub ponownie edytować program. Naciśnij Stop, aby wejść do trybu startowego.

10. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie w programie podczas ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Dotyczy to bieżącej sytuacji w programie. W kolejnym segmencie, komputer wróci do zadanej wartości.

11. W programie USER 1 (użytkownik 1) lub USER 2 (użytkownik 2), można przekazywać dane za pomocą przycisku DISPLAY, aby przełączyć się między wyświetlaniem profilu wyświetlacza i ¼ linii. Będziecie wtedy mogli monitorować tętno, użyć modułu AUTO-PILOT. Więcej informacji w dalszej części.

Fit-Test

Fitness test oceni twój poziom kondycji i da wynik testu. Ten wynik jest liczbą VO2 max, ale tylko pod numer właściwy dla porównania. Można robić test co miesiąc, czy trzeba coś poprawić.

Test trwa od 6-15 minut. Test kończy się po osiągnięciu tętna maksymalnego 85% TF (Max TF = 220-wiek) lub jeśli tętno dwukrotnie przekracza 110 t / min.

Programowanie testu

1. Naciśnij przycisk Fit- test a następnie ENTER
2. Następnie wpisz swój wiek- AGE. Ustawie go za pomocą przycisków Up lub DOWN, potwierdź po wstawieniu dopiwoednich danych naciskając ENTER
3. Potem wpisz swoją wagę- WEIGHT. Zrób to za pomocą przycisków UP lub DOWN i potwierdź naciskając ENTER
4. Teraz naciśnij START aby rozpocząć test.

Przed testem

1. Upewnij się, że jesteś zdrowy, sprawdź stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza gdy masz więcej niż 35 lat lub jesteś osobą z problemami zdrowotnymi.
2. Wykonaj rozgrzewkę i ćwiczenia rozciągające.
3. Przed testem nie należy przyjmować kofeiny
4. Trzymaj mocno czujniki tętna

W czasie testu

- Komputer musi otrzymać stabilny sygnał twojego tętna na początku testu. Chwyć czujników lub załóż pas piersiowy.
- Należy zachować stały rytm 50 obr. / min. Jeśli spadnie poniżej 48 lub wzrośnie powyżej 52, komputer będzie dawał sygnał, dopóki nie znajdzie się w dolnej lub górnej granicy.
- Można kontrolować dane naciskając na wyświetlaczu DISPLAY, komunikaty w oknie.
- Sprawozdanie- w oknie po prawej stronie będzie zawsze pokazywał dane w celu utrzymania wartości 50 obr. / min.
- Dane, które pojawiają się podczas testu:

1. **wydajność w KGM pokazana jest w skróconej formie** kg-m/min., mierzona jest w kilogramach- wydajność- metry/ na minutę
2. **Praca w watach** (1 wat jest równy 6,11829727787 kg-m/min)
3. **HR** bieżący pomiar tętna, **TGT jest to celowe tętno do osiągnięcia do końca testu.**

4. Time- całkowity czas testu.

Po teście

- Wykonaj ćwiczenie relaksacyjne od 1 do 3 minut.
- Sprawdź wynik, ponieważ po kilku minutach komputer automatycznie przełącza się do trybu startowego.

Trening według tętna

Kilka słów na temat tętna:

Stare motto- "nie ma bólu, nie ma sukcesu" jest mitem, teraz wiemy, że podczas wysiłku człowiek może czuć się komfortowo. Ważne jest, aby zorientować się na temat treningu według tętna - istnieją przyrządy do pomiaru typowego tętna. Ludzie dopiero potem zdają sobie sprawę, że ich tętno było za wysokie lub zbyt niskie, a trening był nieskuteczny.

Aby określić wpływ ćwiczeń pierwszą podstawową czynnością, jest ustalenie maksymalnego tętna. Istnieje prosta zasada: $TF_{max} = 220 - \text{wiek}$. Aby ustalić rzeczywiste tętno, należy ustawić maksymalny procent TF. Strefy treningu wynoszą 50% do 90% HR max. 60% strefy spalania tłuszczu, 80% jest to strefa wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego. 60-80% to strefy, w której osiągnięcie maksymalne korzyści

Np. Dla osoby, która ma 40 lat wartości będą liczone w następujący sposób:

$$220 - 40 = 180 \text{ (max TF)}$$

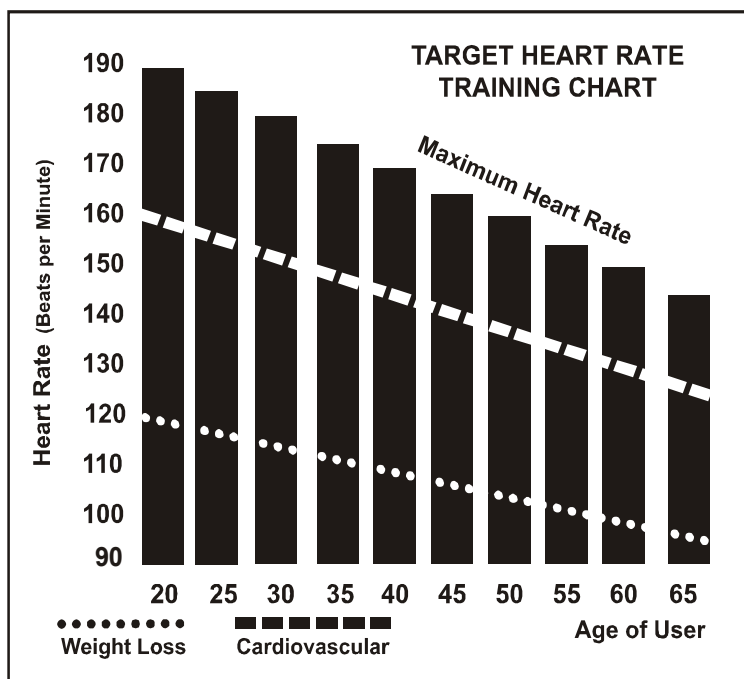
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ obr / min (60\% max TF)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ t / min (80\% max TF)}$$

Tak więc dla 40-letniej osoby strefa znajduje się pomiędzy 108 i 144 uderzeń na minutę.

Jeśli wstawisz wiek do oprogramowania komputerowego, wartości zostaną automatycznie obliczone. Wiek jest używany do wszystkich programów TF. Po obliczeniu maksymalnego tętna decydujesz jaki cel chcesz osiągnąć.

Dwa najbardziej popularne programy lub cele są to ćwiczenia fitness: system sercowo-naczyniowy (ćwiczenia na serce i płuca) i kontrola wagi. Czarne kolumny na wykresie pokazują maksymalne tętno dla osób w danym wieku.



Trening według tętna w systemie sercowo-naczyniowym i utrata masy ciała są pokazane przez 2 różne krzywe na wykresie. Jeśli twoim celem jest poprawienie wydolności układu krążenia lub utrata masy ciała, maksymalne tętno kształtuje się na poziomie 80% lub 60% HR max. Skonsultuj swój poziom z lekarzem.

Na wszystkich urządzeniach, które mają monitory pracy serca można kontrolować swoje tętno, pracę serca, nawet, gdy jesteś w innym programie. Ta funkcja może być używana w trybie manualnym lub w

czasie jednego z 9 programów. Program treningu według tętna automatycznie dostosowuje obciążenie TF do Ciebie.

Poziom odczuwanego wysiłku

Tętno jest ważne, ale również należy dobrze przyjrzeć się swojemu ciału. Istnieje wiele czynników, które wpływają na odczuwalne obciążenie. Może to być zdrowie psychiczne, samopoczucie, temperatura, wilgotność powietrza, pora dnia, jak często ćwiczysz i co jesz.

Poziom odczuwanego stresu (RPE), znany jest także jako skala Borga, została opracowana przez szwedzkiego psychologa. Podział na skali związany jest z intensywnością ćwiczeń w zakresie 6-20 a także zwraca się uwagę jak się ćwiczy i jak odczuwa się wysiłek.

Stopnie przedstawione są w następujący sposób:

poziom odczuwalnego obciążenia:

- 6 Minimalny
- 7 bardzo, bardzo lekki
- 8 bardzo, bardzo lekki +
- 9 bardzo lekki
- 10 bardzo lekki +
- 11 całkiem lekki
- 12 standardowy
- 13 trochę ciężki
- 14 trochę ciężki +
- 15 ciężki
- 16 ciężki +
- 17 bardzo ciężki
- 18 bardzo ciężki +
- 19 bardzo, bardzo ciężki
- 20 maksymalny

Otrzymasz przybliżoną wartość tętna na każdym poziomie po poprzez dodanie zer do każdego stopnia. Na przykład, na poziomie 12 - tętno to około 120 t / min. Twoje RPE będzie bardzo zależeć od czynników wymienionych powyżej. Jest to główna zaleta tego typu szkolenia. Jeśli organizm jest silny i wypoczęty łatwo przejdziesz trening. Jeśli twoje ciało jest w tym stanie, jesteś w stanie trenować i mieć wpływ na wynik RPE. Jeśli czujesz się zmęczony, osłabiony i leniwy, w takim przypadku organizm potrzebuje przerwy. Trening jest wtedy trudniejszy. Ponownie ukaże się RPE i teraz kolej na trening odpowiedni dla twojego tętna.

Używanie pasa piersiowego.

Jak korzystać z pasa piersiowego:

1. Wyreguluj elastyczny pas aby był dla Ciebie wygodny, dopasuj swój rozmiar.
2. Nadajnik będzie znajdował się na wprost waszej klatki piersiowej.
3. W zależności od osoby nadajnik może być przesuwany bardziej w lewo.
4. Nadajnik powinien znajdować się trochę poniżej mięśni klatki piersiowej
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru. Jeżeli wartość typowego tętna nie jest pokazana, należy lekko zwilżyć elektrody (2 czarne kwadraty z tyłu nadajnika). Zaleca się aby zwilżyć elektrody na kilka minut przed rozpoczęciem ćwiczeń. Niektóre osoby mogą mieć problemy z osiągnięciem stabilnego sygnału. Po fazie rozgrzewki ten problem powinien zniknąć. Rodzaj noszonej odzieży także wpływa na prawidłowy odbiór sygnału.
6. Musisz znajdować się w pobliżu odbiornika- odległość między odbiornikiem, a nadajnikiem nie może być zbyt duża- wpływa to na stabilność sygnału. Założenie odbiornika bezpośrednio przy skórze gwarantuje lepsze działanie.

Ostrzeżenie: Pas piersiowy automatycznie przestaje działać, gdy nie otrzymuje żadnych sygnałów lub otrzymuje pomiar tętna. Pas piersiowy jest odporny na działanie wody, zawilgocenie pasa może spowodować nieprawidłowe działanie, zakłócać sygnał. Po użyciu zalecamy pas dokładnie wytrzeć.

Ostrzeżenie:

Nie ćwicz na sprężenie z kontrolą tętna, dopóki nie ma stabilnego odbioru. Wysokie liczby mogą wskazywać, że istnieje problem.

Co może wpływać na odbiór sygnału i wprowadzać w błąd:

1. kuchenka mikrofalowa, telewizor, drobny sprzęt, itd
2. Fosforentní světla
3. niektóre domowe zabezpieczenia, alarmy
4. ogrodzenie elektryczne
5. niektórzy mają problemy ze znalezieniem sygnału z nadajnika ich skóry. Jeśli masz z tym problem, spróbuj nosić nadajnik do góry nogami. Zazwyczaj logo jest zorientowany w górę
6. Antena, która przesyła pomiar tętna jest bardzo delikatna, jeżeli dookoła słychać głośne dźwięki, przesaw cały nadajnik o 90 stopni
7. W przypadku kiedy problemy z z sygnałem nie znikną, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Program dla typowego tętna (HRC)

Aby uruchomić program HRC przeczytaj informacje poniżej lub po prostu naciśnij HRC, a następnie ENTER i postępuj zgodnie z instrukcjami w prawym oknie wiadomości

1. Naciśnij funkcję HRC i potwierdź przyciskiem ENTER
2. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat AGE- wiek. Musisz ustawić swój wiek za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też klawiszy numerycznych, następnie potwierdź

- przyciskiem ENTER.
3. Następnie umieść swoją wagę – WEIGHT. Za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też za pomocą klawiszy numerycznych, następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
 4. Następnie jest TIME- czas. Ustaw czas i potwierdź klawiszem ENTER
 5. Następnie wpisz swoje tętno - HEART RATE LEVEL. Ustaw wartość i naciśnij klawisz ENTER.
 6. Po zakończeniu zapisz ustawienia. Teraz można rozpocząć trening, naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.
 7. Ostrzeżenie: kiedykolwiek będziesz chciał zmienić ustawienia musisz zatrzymać przez STOP i wrócić do poprzedniego poziomu.
 8. Jeśli chcesz zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie podczas ćwiczeń, naciśnij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ. Można także zmieniać celową wartość tętna w każdej chwili w trakcie trwania programu.
 9. Podczas ćwiczeń, można obejrzeć dane za pomocą przycisku DISPLAY obok okna wiadomości
 10. Gdy program się skończy, można nacisnąć START, aby rozpocząć ten sam program ponownie lub Stop, aby wyjść z programu lub zapisać program jako program użytkownika przy użyciu USER i postępować zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

Auto- pilot

Auto- pilot jest unikalnym programem dla tętna. Program umożliwia dodawanie wartości waszego tętna - HRC. W dowolnym czasie dowolnego programu, można nacisnąć przycisk AUTO-PILOT i komputer się włącza do modułu HRC. Komputer będzie na bieżąco monitorować twoje tętno serca na tym samym poziomie, po naciśnięciu przycisku. Na przykład: w manualnym programie, tętno serca wynosi 150 t / min, naciśnij AUTO-PILOT a na komputerze wyświetli się HRC i automatycznie zachowa twoją wartość TF z 150 t / min

Konserwacja:

1. Po każdym użyciu wytrzeć pot z urządzenia za pomocą wilgotnej ściereczki.
2. Piszczenie, klepanie lub inne dźwięki mogą być spowodowane przez dwie przyczyny:
 1. Poszczególne części nie zostały dokręcone podczas montażu. Sprawdź czy wszystkie śruby, które zostały zainstalowane przez składanie zostały dokręcone prawidłowo. Jest możliwe, że będziesz musiał innego klucza, niż ten dołączony do przesyłki, aby dokładnie podokręcać śruby. 90% wszystkich reklamacji jest spowodowanych, dźwiękiem luźno dokręconych śrub lub zabrudzonymi tylnymi szynami.
 2. Matice uchwytów i / lub pedały być zastrzone
 3. Jeżeli skrzypienie i inne dźwięki utrzymują się, sprawdź stabilność sprzętu. Dostępne są 2 ustawienia nóg na dolnej części, tylnego wspornika, za pomocą klucza 14 mm (lub regulowanego klucza), ustaw prawidłowo nogi

Konserwacja sprzętu:

Komputer ma wbudowany moduł do kontroli i konserwacji. Możesz zmienić ustawienia po angielsku metryczne numery, wyciszyć, aby wejść do menu KONSERWACJA MENU (może być określany jako ENGINEERING MODE, w zależności od wersji), naciśnij i przytrzymaj klawisz START, STOP i ENTER. Przytrzymać go przez 5 sekund, a na wyświetlaczu pojawi się tryb "ALTXXXX Engineering mode" Naciśnij ENTER, aby przejść do następujących menu:

- **Key test**- sprawdza wszystkie przyciski czy są funkcjonalne.
- **Display test**- test wszystkich funkcji wyświetlacza
- **Functions** – przyciśnij enter aby wejść
 - **Sleep mode** – komputer wyłącza się automatycznie po 20 minutach bezczynności
 - **Pause mode**- umożliwia zrobienie przerwy na 5 minut
 - **ODO reset**- resetuje całkowitą odległość
 - **Units** – ustawienie angielskiego lub numerycznego wyświetlacza
 - **Beep**- włącza lub wyłącza sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku
 - **D/A test** – testuje obciążenie hamulców
 - **Exit**
- **Security**- blokuje klawisze dla niepowołanych osób
- **Factory settings** (dostęp pozostawia się tylko producentowi)

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części
- gwarancji 2 lat na pozostałe części

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.





ELLIPTICAL MASTER® EC100



OWNER'S MANUAL

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before assembling, using or servicing this appliance.

- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.
- Do not operate elliptical on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and elliptical may result.
- Keep children away from the elliptical. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the elliptical if any of the parts are damaged. If the elliptical is not working properly, call your dealer.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- Do not attempt to use your elliptical for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The hand pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your elliptical. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- **Max. user's weight.: 150 kg**

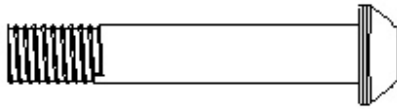
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

Important Operation Instructions

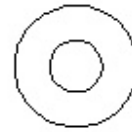
- **Never** operate the elliptical without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this manual. All else must be left to trained service personnel familiar with electro-mechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.
- Hold the handlebar for support when getting on or off the elliptical
- Make sure there is at least one meter of clearance between the elliptical and any fixed object.
- The safety level of this elliptical can only be ensured if you inspect all parts for signs of wear or visible damage before each use. If a part is damaged, do not use the elliptical. Replace any damaged parts immediately and keep the elliptical out of use until repair can be made.
- **NEVER** expose this elliptical to rain or moisture. This product is **NOT** designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The operational temperature specification is +10 to +40 degrees C, and humidity is 95%, non-condensing (no water drops forming on surfaces).
- Place the elliptical on a firm, level surface. Place the elliptical on a protective surface to avoid damaging the floor beneath the equipment.
- If the wattage reading on the console seems incorrect, see your local dealer for recalibration.
- The workload of this elliptical provides a speed-dependent type of exercise.

Assembly Pack Check List

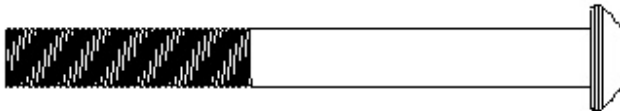
Step1



#106 - 3/8" x 2-1/4"
Stainless Steel Bolt (4 pcs)



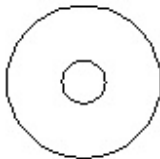
#109 - 3/8"
Flat Washer (4 pcs)



#107 - 3/8" x 3-3/4" Stainless Steel Bolt (6 pcs)



#108 - 3/8"
Curved Washer (6 pcs)



#87 - 5/16"
Flat Washer (2 pcs)



#97 - 5/16" x 15mm
Bolt W / Loctite (2 pcs)



#103 - M6 x 15mm
Phillips Head Screw (2 pcs)



#110 - M5 x 10mm
Phillips Head Screw
W / Loctite (8 pcs)

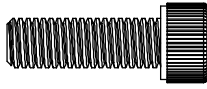


#76 - 5/16" x 3/4"
Hex head bolt (4 pcs)

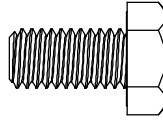


#78 - M5 x 12mm
Phillips Head Screw (14 pcs)

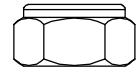
Step2



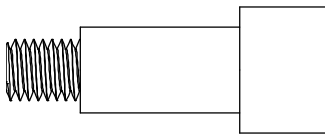
#75 - M8 x 25mm
Socket Cap Bolt (4 pcs)



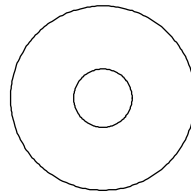
#117 - 3/8"x 3/4"
Hex Head Bolt
W / Loctite (2 pcs)



#118 - M10
Nylon Nut (2 pcs)



#119 - M10 x 38mm
Shoulder Bolt (2 pcs)



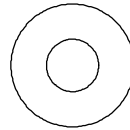
#120 - 3/8"
Flat Washer (2 pcs)



#113 - 3.5mm x 12mm
Sheet Metal Screw (4 pcs)



#90 - 25mm
Wave Washer (2 pcs)



#88 - 5/16"
Flat Washer (1 pcs)

Step3



#113 - 3.5 x 12mm
Sheet Metal Screw (14 pcs)

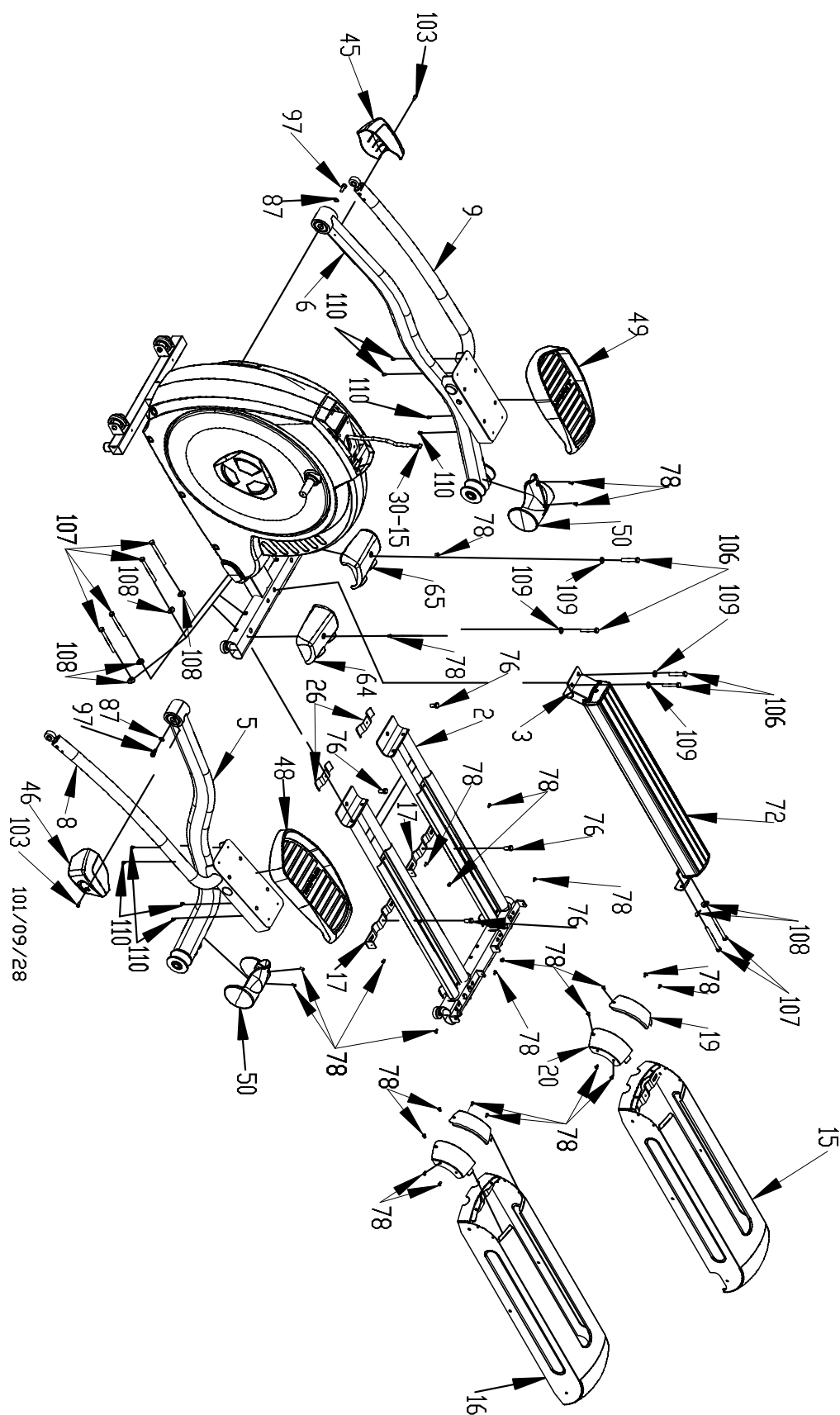


#78 - M5 x 12mm
Phillips Head Screw (14 pcs)

Assembly Instructions

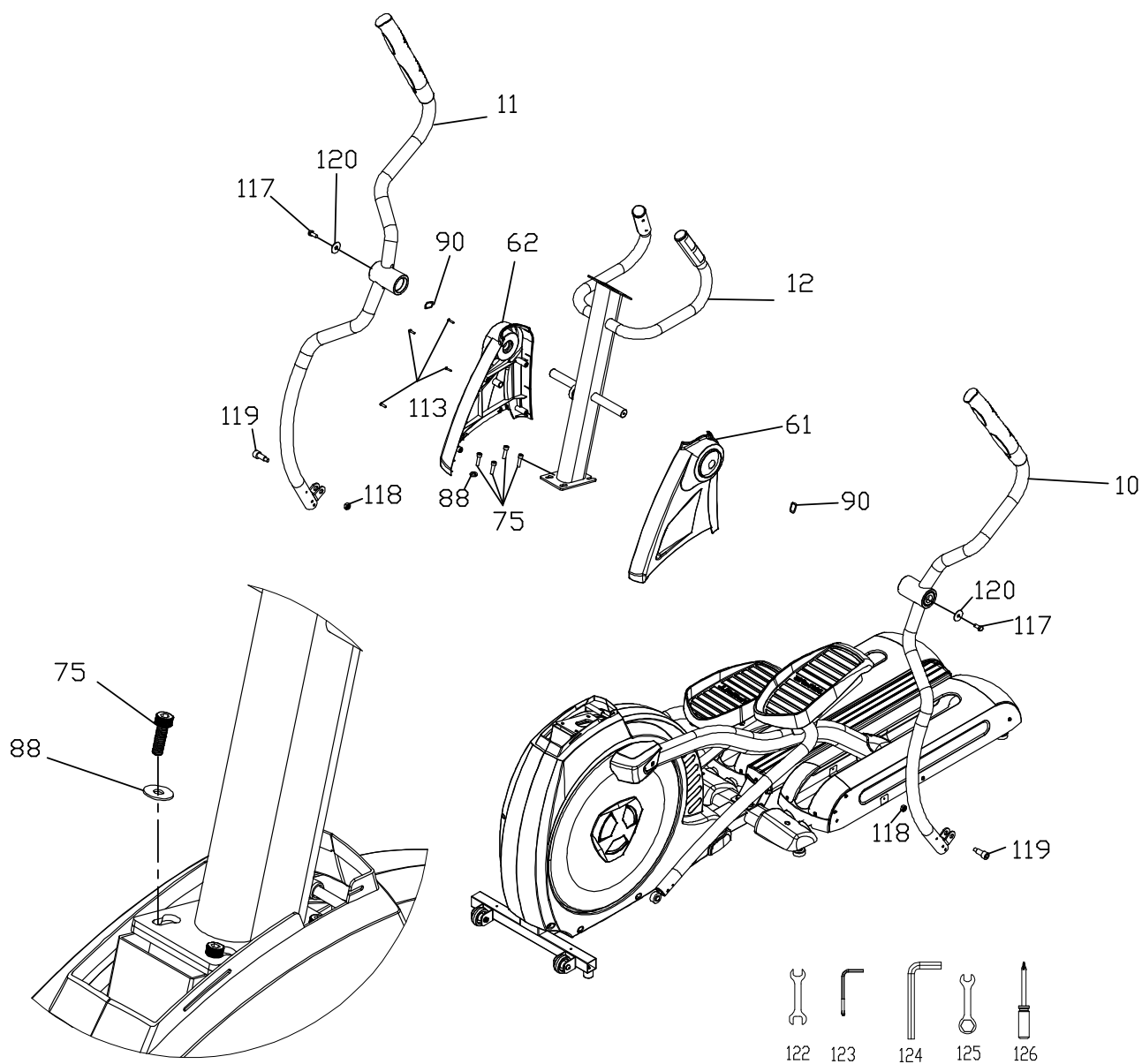
STEP 1: Rear Rail and Pedal Arm Assembly

- Slide the rail assembly (2) under the rear oval stabilizer tube of the main body. Bolt the two together with two 3/8" x 2-1/4" bolts (106) and 3/8" washers (109) from the top of the tube, and four 3/8" x 3-3/4" bolts (107) and 3/8" curved washers (108) through the front of the oval stabilizer. Make sure all six bolts are tightened very securely.
- Attach the two footpads (48 left & 49 right) to the pedal mounting plates with eight M5 x 10mm screws (110).
- Assemble the pedal arm assemblies (5 & 6) to the crank axles of the main body. The bearings in the pedal arms should slide onto the axles, do not force them because damage to the bearings can occur. The pedal arms have been previously assembled at the factory to assure the correct fit. Secure the pedal arms with two 5/16" x 15mm bolts (97) and 5/16" washers (87).
- Install the two covers (45 right, 46 left) over the pedal arm connection at the axle with two M6 x 15mm screws (103). Install the two wheel covers (50) with four M5 x 12mm screws (78).
- Install the four mounting brackets (17) and (26) to the rails with four 5/16" x 3/4" bolts (76). Install the two steel covers (15 right & 16 left) by lifting the pedal arms so the wheels are off the tracks then slide the pedal arms, wheels first, through the opening of the steel cover. Align the cover with the mounting brackets and secure them with eight M5 x 12 mm screws (78). Install the four small covers (2 x #19 & 2 x #20) with ten M5 x 12mm screws (78).
- Install the center aluminium step rail (72) with two 3/8" x 3-3/4" bolts (107) and curved washers (108) at the rear and two 3/8" x 2-1/4" bolts (106) and flat washers (109) at the front. Install the two stabilizer tube covers (64 left & 65 right) with two M5 x 12mm screws (78).



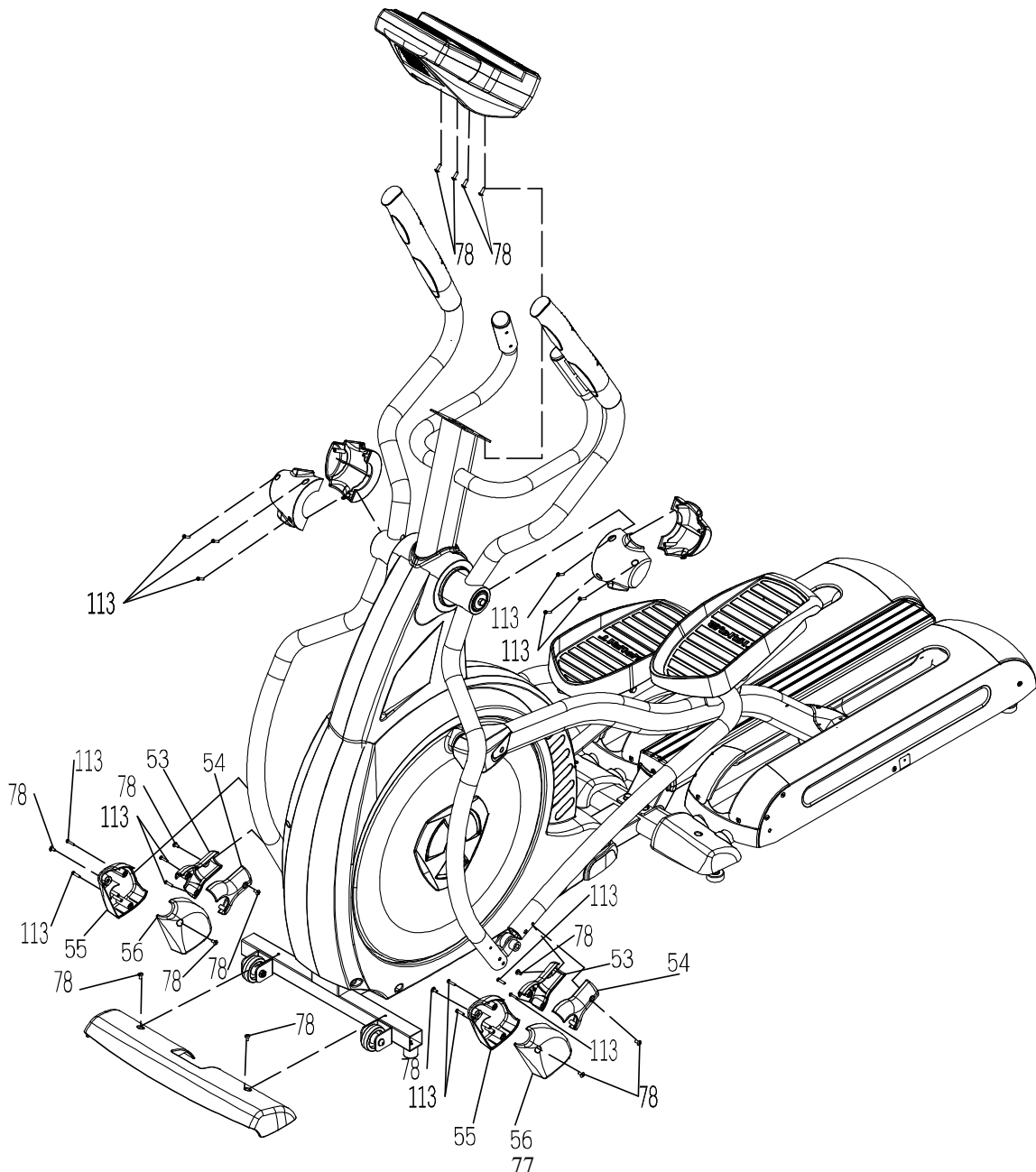
STEP 2: Console Mast and Swing Arms

- Unravel the computer cable (30-15) and snake it through the bottom of the console mast (12) and out the top. **To install mast tube (12), first insert three M8x25mm screws (75) onto the mainframe then locate the mast tube (12) on its position and tighten three screws. Now the last M8x25mm screw (75) must be with 5/16" flat washer (88) to tighten to the screw hole.**
- Mount the console mast covers (61 left & 62 right) and secure with four 3.5mm x 12mm screws (113).
- Install two wave washers (90) onto the console mast axle then Install the swing arms (10 left & 11 right) onto the axles. Do not force them or use a hammer as damage to the bearings can occur. The swing arms have been previously assembled at the factory to assure the correct fit. Secure the arms with two 3/8" x 3/4" bolts (117) and 3/8" flat washers (120). Attach the bottom of the swing arms to the rod ends of the pedal arms using two M10 x 38mm shoulder bolts (119) and M10 nylon nuts (118).



STEP 3: Console and Beauty Covers

- Plug the computer cable (30-15) and hand pulse cables (35 x 2) into the corresponding connectors on the back of the console (30). Mount the console on the mast with four M5 x 12mm screws (78).
- Install the four swing arm pivot point covers (57, 58 left & 59, 60 right) with six 3.5mm x 12mm screws (113).
- Install the four covers (53x2 & 54x2) to the ends of the pedal arms with four M5 x 12mm screws (78). **These covers can be installed upside down!! There is an arrow on the inside of each cover to indicate correct installation direction.**
- Install the four covers (55 & 56, 2 pcs each) at the connection point at the bottom of the swing arms using four 3.5mm x 12mm screws (113) and four M5 x 12mm screws (78). Install the front stabilizer cover (47) with two M5 x 12mm screws (78).



Features

Footpads

Through research performed with a leading sports scientist and physical rehabilitation expert, the engineering has developed a breakthrough in pedal design. The history of elliptical use over the past few years tells us that many users suffer from ankle, Achilles tendon, knee and/or hip pain.

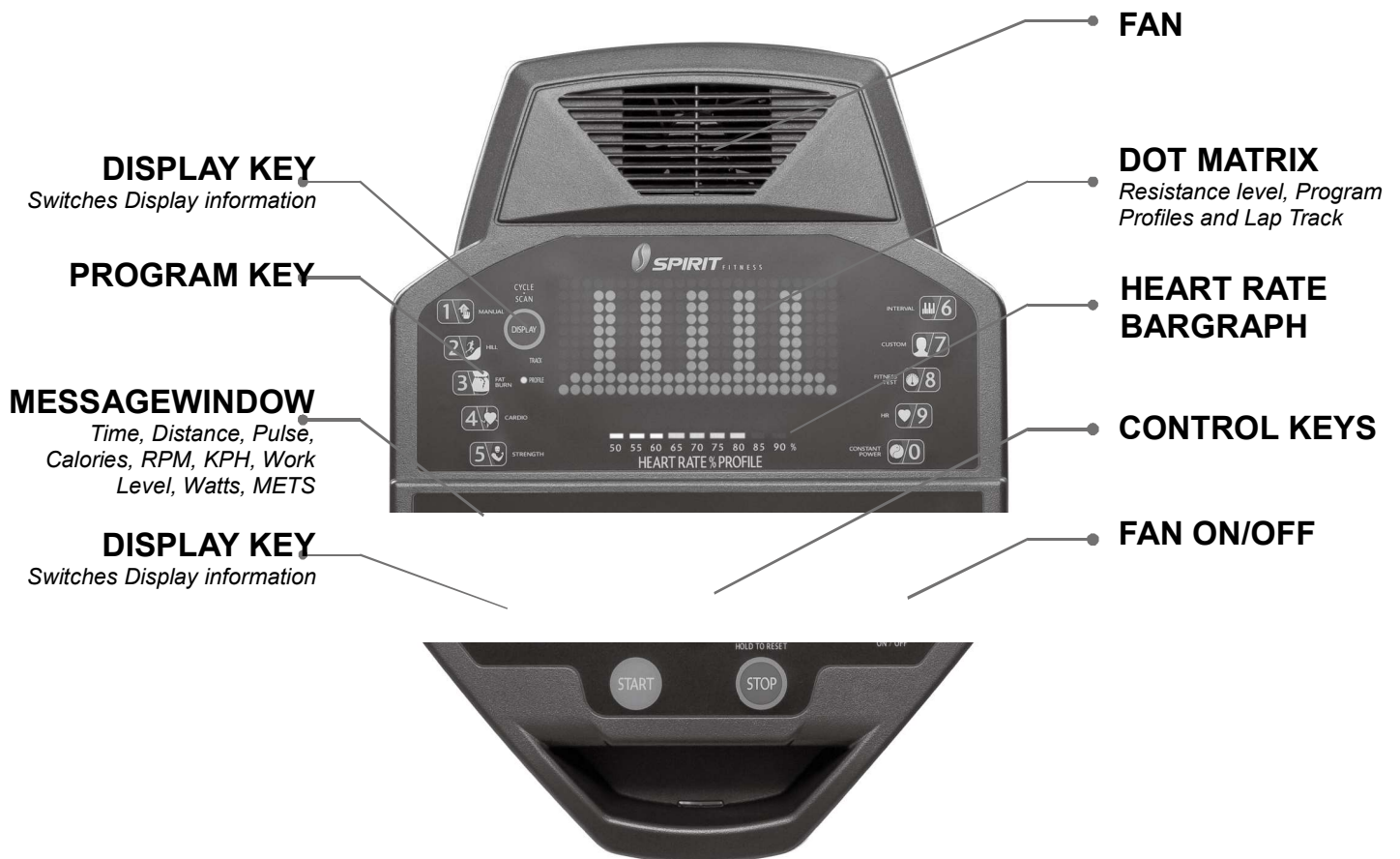
While researching a solution to these common problems the engineers consulted Richard DeKok, P.T., M.T.C., of St. Bernards Industrial Rehabilitation Center in Jonesboro Arkansas. Together we identified the inherent problem in elliptical designs and developed a solution to solve the problem. What we found is that when you use an elliptical you tend to push outward during the power stroke and not just straight back. This causes stress on the outer part of the foot and throws off the natural alignment of the body's joints. The solution we discovered was to add a 2-degree inward angle to the footpads. This might sound simple but it was all that was needed to put the user's joints back into a neutral alignment. This eases the over stressing of the ankles, knees and hips and allows the user to exercise longer without discomfort.

Transportation

The elliptical is equipped with two transport wheels, which are engaged when rear of XE Series Elliptical is lifted.

Operation of Your Elliptical

■ Console



Power on

The elliptical has a built-in generator for power and does not need to be plugged into an AC outlet. To power up the elliptical simply start to pedal, the console will turn on automatically.

When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on for a short time. When the lights go off the dot matrix display will show a software version (i.e. VER 1.0) and the message window will display an odometer reading. The odometer reading displays how many hours the Elliptical has been used and how many virtual miles the Elliptical has gone. The display shows: ODO 123 MI 123 HRS.

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. The dot matrix display will be scrolling through the different profiles, showing the programs, and the message window will be scrolling the start up message. You may now begin your workout program.

Console Operation

Quick Start

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up you just press the Start key to begin. This will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero, all workout data will start to accrue and the workload may be adjusted manually by pressing the Up and Down buttons. The dot matrix display will show a ¼ mile (0.4KM) track display or just the bottom row lit at first, depending on how the display button has been set (see Basic information below). As you increase the workload more rows will light indicating a harder workout. The elliptical will get harder to pedal as the rows increase. The dot matrix has 24 columns of lights and each column represents 1 minute. At the end of the 24th column (or 24 minutes of work) the display will wrap around and start at the first column again.

There are 40 levels of resistance – displayed as 10 rows of lights - available for plenty of variety. The first 10 levels are very easy workloads, and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 10-20 are more challenging but the increases from one level to the next remain small. Levels 20-30 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 30-40 are extremely hard and are good for short interval peaks and elite athletic training.

Basic information

The **Dot Matrix, or Profile Window**, has two display modes. When you begin a program the dot matrix will display the workout Profile. To the left of the dot matrix there is a button labeled Display. Pressing this button once will switch the display to show a quarter mile track. If the Display button is pressed again the dot matrix will switch back and forth between Track and Profile mode every few seconds. To turn off the scan mode press the Display key again. This will return you to the profile display mode.

The **Message Window** will initially be displaying Time and Distance information. On the bottom left of the message window is a button labeled Display. Each time this Display button is pressed the next set of information will appear, four windows in all. In order: Time and Distance, Pulse and Kcal (Calories), Speed in RPM and MPH, Work Level and Watts, then METs. If the Display button is pressed during the METs display the Scan light will come on and the message window will show each set of data for four seconds then switch to the next set of data in a continuous loop. Pressing the Display button again will bring you back to the beginning.

Below the Dot matrix display is a **Heart Icon** and a **Bar Graph**. The Elliptical has a built in heart rate monitoring system. Simply grasping the hand pulse sensors, or wearing a heart rate chest belt transmitter, will start the **Heart Icon** blinking (this may take a few seconds). The Message Window will display your heart rate, or Pulse, in beats per minute. The **Bar Graph** represents the percentage of your maximum heart rate you are currently achieving. NOTE: You must enter your age during program setup for the Bar Graph to be accurate. Refer to Heart Rate section for details about these features and how they can help you work out more efficiently.

The **Stop/Reset** button actually has several functions. Pressing the Stop/Reset key once during a program will **Pause** the program for 5 minutes (when you stop pedaling the display will turn off but

the memory will be saved for 5 minutes just like the pause mode). If the Stop/Reset button is pressed twice during a workout the program will end and the console will return to the start up screen. If the Stop/Reset key is held down for 3 seconds the console will perform a complete **Reset**. During data entry for a program the Stop/Reset key performs a **Previous Screen** function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop/Reset key.

The **Program Keys** are used to preview each program. When you first turn the console on you may press each program key to preview what the program profile looks like. If you decide that you want to try a program, press the corresponding program key and then press the Enter key to select the program and enter into the data-setup mode.

The program keys also act as a **Number Key Pad** when you are in the data-setup mode. Under each program key is a number. If you are setting new data such as Age, weight etc., you can use these keys to enter the numbers quickly.

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on press the key on the right side, front of the console

Programming the console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be asked for your **Age** and **Weight**. Entering your **Age** ensures that the Heart Rate bar graph shows the correct number. Your Age is also necessary during the Heart Rate control program to ensure the correct settings are in the program for your Age. Otherwise the work settings could be too high or low for you; entering your **Weight** aides in calculating a more correct **Calorie** reading. Although we cannot provide an exact calorie count we do want to be as close as possible.

Entering/Changing Settings

When you enter a program (by pressing a program key, then enter key) you have the option of entering your own personal settings. If you want to workout without entering new settings then just press the Start key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings then just follow the instructions in the message window. If you start a program without changing the settings the default - or pre-saved – settings will be used.

Manual

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload yourself and not the computer. To start the Manual program follow the instructions below or just press the Manual button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Manual** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys, or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. The next setting is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
6. The program automatically starts you at level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Up key; the Down key will decrease the workload.
7. During the Manual program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**. You may also switch between the profile display and a quarter mile track by pressing the Display key adjacent to the dot matrix display.
8. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program, or you can save the program you just completed as a **custom program** by pressing the Custom key and following the instructions in the message window.

Preset Programs

The elliptical has five different programs that have been designed for a variety of workout goals. These five programs have factory preset profiles for achieving these different goals. The initial built-in level of difficulty for each program is set to a relatively easy level. You may adjust the level of difficulty (Max level) for each program before beginning by following the instructions in the message window after selecting your program.

HILL

The **Hill** program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program.

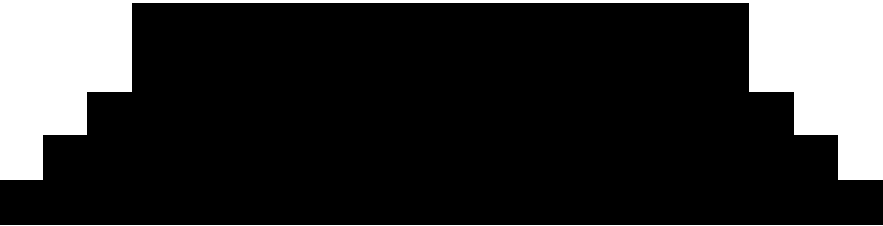
Work Profile



FATBURN

The **Fat Burn** program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level that stays at a steady workload is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.

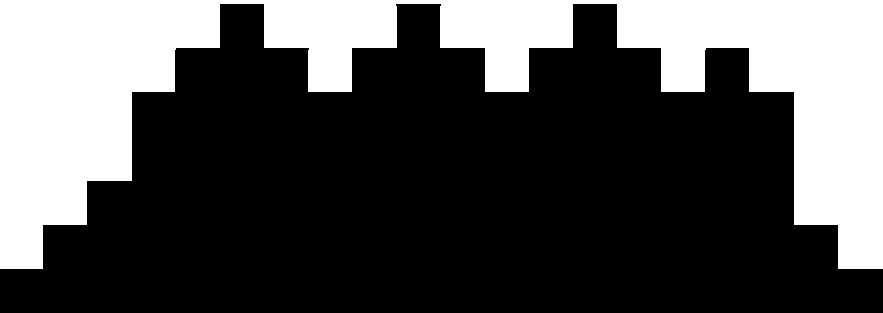
Work Profile



Cardio

The **Cardio** program is designed to increase your Cardio vascular function. This is exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.

Work Profile



Strength

The **Strength** program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in resistance to a high level and then keeps you there. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes.

Work Profile



Interval

The **Interval** program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way.

Work Profile



Programming Preset Programs:

1. Select the desired program button then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight number using the Up and Down keys, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program (at the top of the hill). Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will change the workload settings of the entire profile, although the profile picture on the screen will not change. The reason for this is so that you can see the entire profile at all times. If the profile picture is changed it will look distorted and not a true representation of the actual profile. When you make a change to the workload, the message window will show the current column, and program maximum, levels of work.
8. During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the **Display** key next to the message window.
9. When the program ends the message window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

Custom User Defined Program

The custom program allows you to build and save a custom program. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. The custom program allows you to further personalize it by adding your facility name.

1. Press the **Custom** key. The message window will show a welcome message; if you had previously saved a program the message will contain the name you gave it. Then press the **Enter** key to begin programming.
2. When you press enter, the message window will show "Name – A", if there is no name saved. If the name "Custom Workout" had been previously saved the message window will show "Name – Custom Workout" and the C in Custom will be blinking. If there is a name saved you can change it or you may press the Stop key to keep the name and continue to the next step. If you want to enter a name use the Up and/or the Down key to change the first letter then press Enter to save the first letter and continue to the next letter. When you have finished entering the name press the Stop key to save the name and continue to the next step.
3. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad then press enter to continue.
5. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
6. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter.
7. Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the level for the first segment of the workout. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press enter to continue to the next segment.
8. The next segment will show the same level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set.
9. The message window will then tell you to press enter to save the program. After saving the program the message window says "New program saved" then will give you the option to Start or modify the program. Pressing Stop will exit to the start up screen.
10. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
11. During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**, switch between the profile display and a quarter mile track by pressing the Display key adjacent to the matrix

Fit-Test

The fitness test will assess your fitness level and give a score at the end of the test. This score is not a Vo2 max number, but just a number to use as a reference. You can take the test every month and the score will be higher as your level of fitness improves. The test will take anywhere from 6–15 minutes. The test will ask you to maintain a pedal speed of 50 RPM and will automatically make adjustments to the work load depending on your heart rate response to set work levels. The test ends when you reach your target heart rate which is 85% of your maximum heart rate (Max HR = 220 – your age) or if your HR exceeds 110 BPM for 2 stages.

Fitness test programming:

1. Press the Fit-test button and press enter.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight number using the Up and Down keys then press enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

Before the test:

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- Hold the hand grips gently, do not tense up.

During the test:

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
- You must maintain a steady 50 RPM pedal speed. If your pedal speed drops below 48 RPM or goes above 52 RPM the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.
- You may scroll through the various data readings in the message window by pressing the Display button under the message window.
 1. The message window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50RPM.
 2. The data shown during the test is:
 - a. **Work** in **KGM** is actually an abbreviated form of kg-m/min. which is a work measurement of kilogram-force meter/minute
 - b. **Work** in **Watts** (1 watt is equal to 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. **HR** is your actual heart rate; **TGT** is the target heart rate to reach to end the test.
 - d. **Time** is the total elapsed time of the test.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

Heart Rate Training

A word about Heart Rate:

The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardiovascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

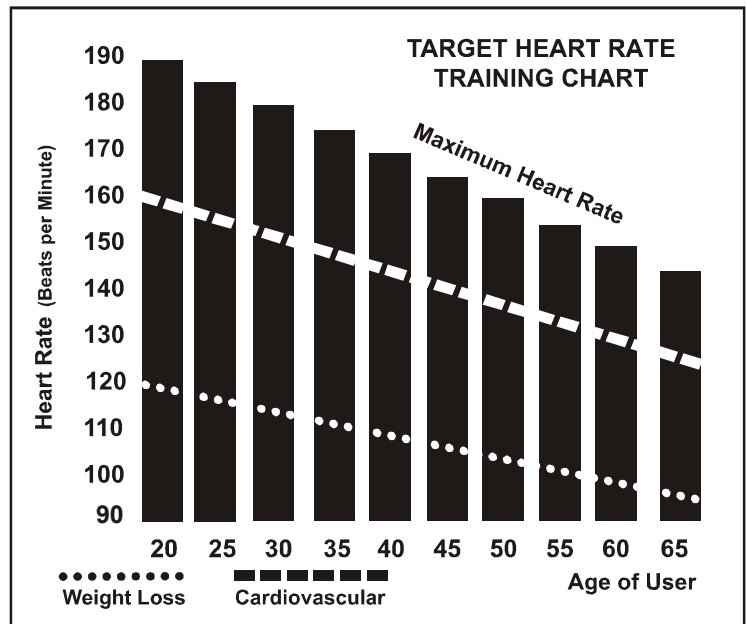
$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)
 $180 \times .6 = 108$ beats per minute (60% of maximum)
 $180 \times .8 = 144$ beats per minute (80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate control programs. After calculating your Maximum Heart Rate you can decide upon which goal you would like to pursue.

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

With all Heart Rate Control elliptical machines you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate Control program. This function can be used during manual mode or during any of the nine different programs. The Heart Rate Control program automatically controls resistance at the pedals.



"WARNING" Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercise may result in injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Rate of Perceived Exertion

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also know as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows:

Rating Perception of Effort

- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending up the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

Using a Heart Rate Transmitter

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

Erratic Operation:

Caution! Do not use this elliptical for Heart Rate Control unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:

- (1) Microwave ovens, TVs, small appliances, etc.
- (2) Fluorescent lights.
- (3) Some household security systems.
- (4) Perimeter fence for a pet.
- (5) Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
- (6) The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
- (7) *If you continue to experience problems contact your dealer.*

Heart Rate Control (HRC) Program operation

To start the **HRC** program follow the instructions below or just press the HRC key then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **HRC** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Heart rate Level**. This is the heart rate level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.
8. During the HRC program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Watts Program operation (Not to be used for medical purposes)

The Watts program provides a constant power mode that automatically adjusts the resistance level at the pedals whenever you change speeds to keep you working at a constant power level. Another way to think of this program is that it keeps you working at a continuous rate of calorie burn. To start the **Watts** program follow the instructions below or just press the **Watts** key then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Watts** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Target Watts**. This is the constant power you will experience during the program. Adjust the up/down and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will allow you to change your target Watts at any time during the program.
8. During the **Watts** program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**.

Maintenance:

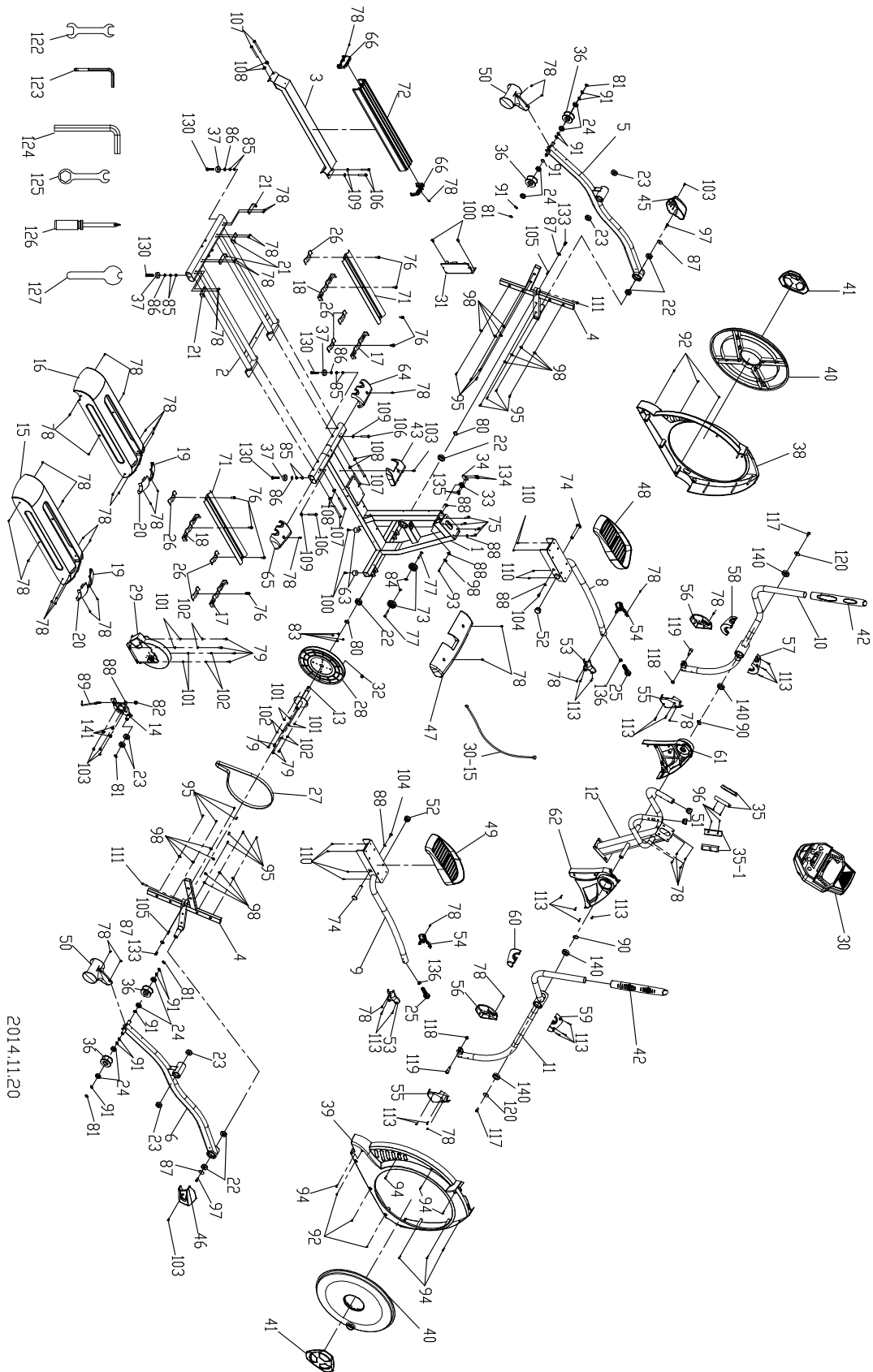
1. Wipe down all areas in the sweat path with a damp cloth after each workout.
2. If a squeak, thump, clicking or rough feeling develops the main cause is most likely one of two reasons:
 - i. The hardware was not sufficiently tightened during assembly. All bolts that were installed during assembly need to be tightened as much as possible. It may be necessary to use a larger wrench than the one provided if you cannot tighten the bolts sufficiently. I cannot stress this point enough; 90% of calls to the service department for noise issues can be traced to loose hardware or the rear rails being dirty.
 - ii. Dirt build-up on the rear rails and polyurethane wheels are also a source of noise. Noise from build-up on the rails can cause a thumping sound that you would swear is coming from inside the main body of the machine because noise travels, and is amplified, in the tubing of the frame. Clean the rails and wheels with a lint free cloth and rubbing alcohol. Stubborn build-up can be removed with your thumbnail or a non-metallic scraper, like the back edge of a plastic knife.
 - iii. Lubrication of rails: Only lubricate the rails if there is a persistent squeaking from the wheels. If there is no squeaking then it is preferable to not use lubrication as it will attract dirt and dust onto the wheels and rails. After cleaning, apply a small amount of lubricant on the rails with your fingers or a lint free cloth. You only need a thin coat of lubrication, wipe off any excess.
3. If squeaks or other noises persist, check that the unit is properly leveled. There are 4 leveling pads on the bottom of the rear rails, use a 14mm wrench (or adjustable wrench) to adjust the levelers.

Maintenance Menu in console software:

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press and hold down the Start, Stop and Enter keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the message window will display "ALTXXXX Engineering mode". Press the enter button to access the menu below:

- a. **Key test** (will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
- b. **Display test** (tests all the display functions)
- c. **Functions** (Press enter to access settings)
 - i. **Sleep mode** (Turn on to have the console power down automatically after 20 minutes of inactivity)
 - ii. **Pause Mode** (Turn on allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
 - iii. **ODO reset** (reset the odometer)
 - iv. **Units** (Set to English or Metric display readings)
 - v. **Beep** (Turn on or off the beep when a key is pressed)
 - vi. **D/A test** (tests the brake resistance)
 - vii. **Elliptical or Bike** (sets the console software calculations)
- d. **Security** (Allows you to lock the keypad so no unauthorized use is allowed)

EXPLODED VIEW DIAGRAM



2014.11.20

PARTS LIST

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Rail Assembly	1
3	Rail Support Assembly	1
4	Cross Bar	2
5	Pedal Arm(L)	1
6	Pedal Arm(R)	1
8	Connecting Arm (L)	1
9	Connecting Arm (R)	1
10	Swing Arm (L)	1
11	Swing Arm (R)	1
12	Console Mast	1
13	Crank Axle	1
14	Idler Wheel Assembly	1
15	Right Shroud	1
16	Left Shroud	1
17	Rear Mounting Bracket (A)	2
18	Rear Mounting Bracket (B)	2
19	Front Cover, Top (L)	2
20	Front Cover, Top (R)	2
21	Rear L-Plate	4
22	6005_Bearing(NTN)	6
23	6203_Bearing	6
24	6003_Bearing	8
25	Rod End Bearing	2
26	Retaining Bracket, Aluminum Track	6
27	Drive Belt	1
28	Drive Pulley, 330mm	1
29	Flywheel	1
30	Console Assembly	1
30~15	1400m/m_Computer Cable	1
31	Generator/Brake Controller	1
32	Magnet	1
33	Sensor W/Cable	1
34	Sensor Rack	1
35	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly	1
35~1	850m/m_Handpulse W/Cable Assembly(Red)	1
36	Sliding Wheel , Urethane	4
37	Rubber Foot	4
38	Side case (L)	1
39	Side case (R)	1
40	Round Disk	2
41	Round Disk Cover	2
42	Handle Bar Axle Inner Cover	2
43	Incline Bottom Cover	1
45	Pedal Arm Cover (L)	1

46	Pedal Arm Cover (R)	1
Dwg #	Part description	Qty
47	Front Stabilizer Cover	1
48	Pedal (L)	1
49	Pedal (R)	1
50	Slide Wheel Cover	2
51	Button Head Plug	2
52	Pedal End Cover	2
53	Connecting Arm Cover A (R)	2
54	Connecting Arm Cover A (L)	2
55	Connecting Arm Cover B (R)	2
56	Connecting Arm Cover B (L)	2
57	Front Handle Bar Cover (L)	1
58	Rear Handle Bar Cover (L)	1
59	Front Handle Bar Cover (R)	1
60	Rear Handle Bar Cover (R)	1
61	Console Mast Cover(L)	1
62	Console Mast Cover(R)	1
63	Rubber Foot Pad	2
64	Rear Stabilizer Cover (A)	1
65	Rear Stabilizer Cover (B)	1
66	End Cap, Aluminum Step Rail	2
69	Drink Bottle Assembly	1
70	Drink Bottle Holder	1
71	Aluminum Track	2
72	Aluminum Step Rail	1
73	Transportation Wheel	2
74	Ø17 x 117m/m_Carriage Bolt	2
75	M8 x 1.25 x 25m/m_Hex Socket Cap Screw	4
76	5/16" x 3/4" _Hex Head Bolt	8
77	5/16" _Button Head Socket Bolt	2
78	M5 x 12m/m_Phillips Head Screw	52
79	1/4" x 3/4" _Hex Head Bolt	8
80	Ø25 _C Ring	2
81	Ø17 _C Ring	5
82	M8 x 9T_Nyloc Nut	1
83	1/4" _Nyloc Nut	4
84	5/16" x 7t_Nyloc Nut	2
85	3/8" x 7T_Nut	8
86	3/8" x 19 x 1.5T_Flat Washer	4
87	5/16" x 35 x 1.5T_Flat Washer	4
88	5/16" x 23 x 1.5T_Flat Washer	6
89	M8 x 170m/m_J Bolt	1
90	Ø25_Wave Washer	2
91	Ø17_Wave Washer	12
92	5 x 16m/m_Tapping Screw	6
93	4 x 15m/m_Sheet Metal Screw	1
94	4 x 19m/m_Sheet Metal Screw	7
95	5 x 16m/m_Tapping Screw	16

96	3 × 20m/m_Tapping Screw	4
Dwg #	Part description	Qty
97	5/16" × UNC18 × 15L_Socket Head Cap Bolt	2
98	1/4" × 19m/m_Flat Washer	17
100	5 × 19m/m_Tapping Screw	4
101	1/4" × 13 × 1T_Flat Washer	8
102	1/4" _Split Washer	8
103	M6 × 15m/m_Phillips Head Screw	6
104	5/16" × 15m/m_Hex Head Bolt	2
105	Woodruff Key	2
106	3/8" × 2-1/4" _Button Head Socket Bolt	4
107	3/8" × 3-3/4" _Button Head Socket Bolt	6
108	3/8" × 23 × 2T_Curved Washer	6
109	3/8" × 19 × 1.5T_Flat Washer	4
110	M5 × 10m/m_Phillips Head Screw	8
111	M8 × 30m/m_Socket Head Cap Bolt	2
113	Ø3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	18
117	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	2
118	M10_Nut	2
119	M10 x 1.5(38mm)_Bolt	2
120	3/8" × 30 × 2.0T_Flat Washer	2
122	13.14m/m_Wrench	1
123	Combination M6 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1
124	M12_L Allen Wrench	1
125	17m/m_Wrench	1
126	Phillips Head Screw Driver	1
127	12m/m_Wrench	1
130	3/8" × 16UNC-2_Flat Head Socket Bolt	4
133	5/16" × 18UNC × 12m/m_Nylock Screw	2
134	4 × 12m/m_Sheet Metal Screw	2
135	3 × 10m/m_Sheet Metal Screw	2
136	M14 × 2.0 × 7m/m_Nut	2
140	6005_Bearing	4
141	Ø18 × 8L_Idler Bolt	3

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



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 either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

