



BĚŽECKÝ PÁS MASTER® F-04

MAS-F04



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Upozornění – Před prvním použitím pásu si přečtěte následující pokyny.

Pro prodloužení životnosti pásu je třeba provádět pravidelnou údržbu. Neprováděním pravidelné údržby můžete zkrátit záruční dobu výrobku.

1. Důležité bezpečnostní upozornění

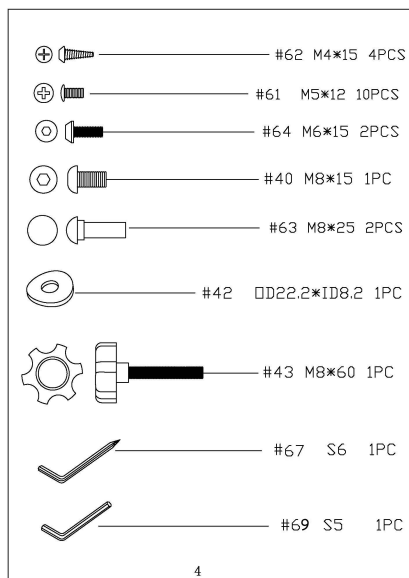
- Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nepokládejte pás na koberec s vysokým chlupem. Může dojít k poškození jak koberce tak stroje.
- Za strojem musí být volný minimálně 1 metr.
- Při použití dejte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nikdy nenechávejte děti na nebo v blízkosti pásu.
- Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nikdy nekapejte tekutinu a nekládejte předměty do otevřených částí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí použití, není určen pro dlouhodobé používání.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny k lékařským účelům. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou ovlivnit naměřené hodnoty. Senzory tepové frekvence jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence při cvičení.
- Při nastupování a vystupování z pásu používejte boční stupy.
- Používejte sportovní obuv s pevnou patou. Doporučujeme používat běžeckou obuv. Boty s vysokým podpatkem, látkové boty, sandály či bosé nohy nejsou vhodné při použití pásu.
- Provozní teplota: 5 – 40°C.

1.1 DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

- Před použitím stroje si nejdříve přečtěte tento návod na použití.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Rozptýlení při běhu na páse může způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je v pohybu.
- Při manipulaci s computerem se vždy přidržujte rukojetí.
- Při ovládání panelu tlačítek nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka. Stačí malý tlak.

2. Obsah balení

2.1 Spojovací součásti



#62 – šroub M4: 4 x

#61 – šroub M5: 10 x

#64 – imbus. šroub M6: 2 x

#40 – imbus. šroub M8: 1 x

#63 – šroub M8: 2 x

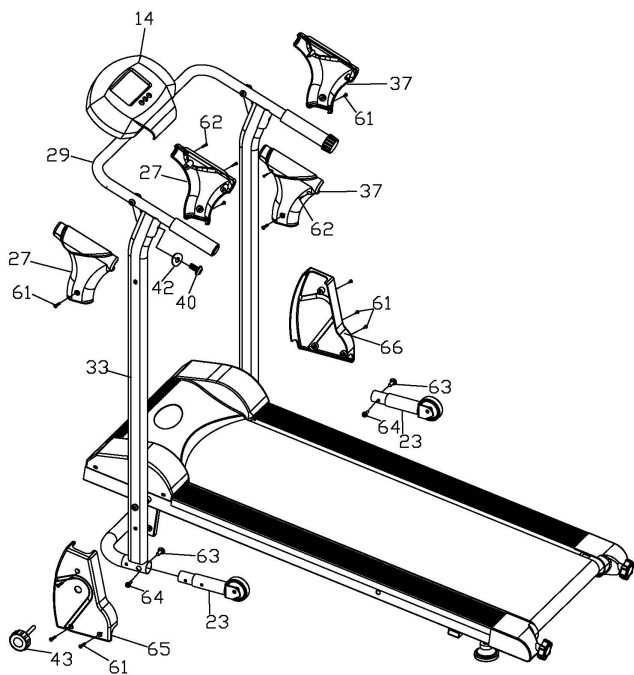
#42 – podložka: 1 x

#43 – zajišťovací šroub M8: 1x

#67 – klíč S6: 1 x

#69 – klíč S5: 1 x

2.2 Hlavní díly



#14 – computer: 1 ks

#23 – stabilizátor: 2 ks

#27 – levý kryt madla: 2 ks

#29 – madlo: 1 ks

#33 – podpěra madla: 1 ks

#37 – pravý kryt madla: 2 ks

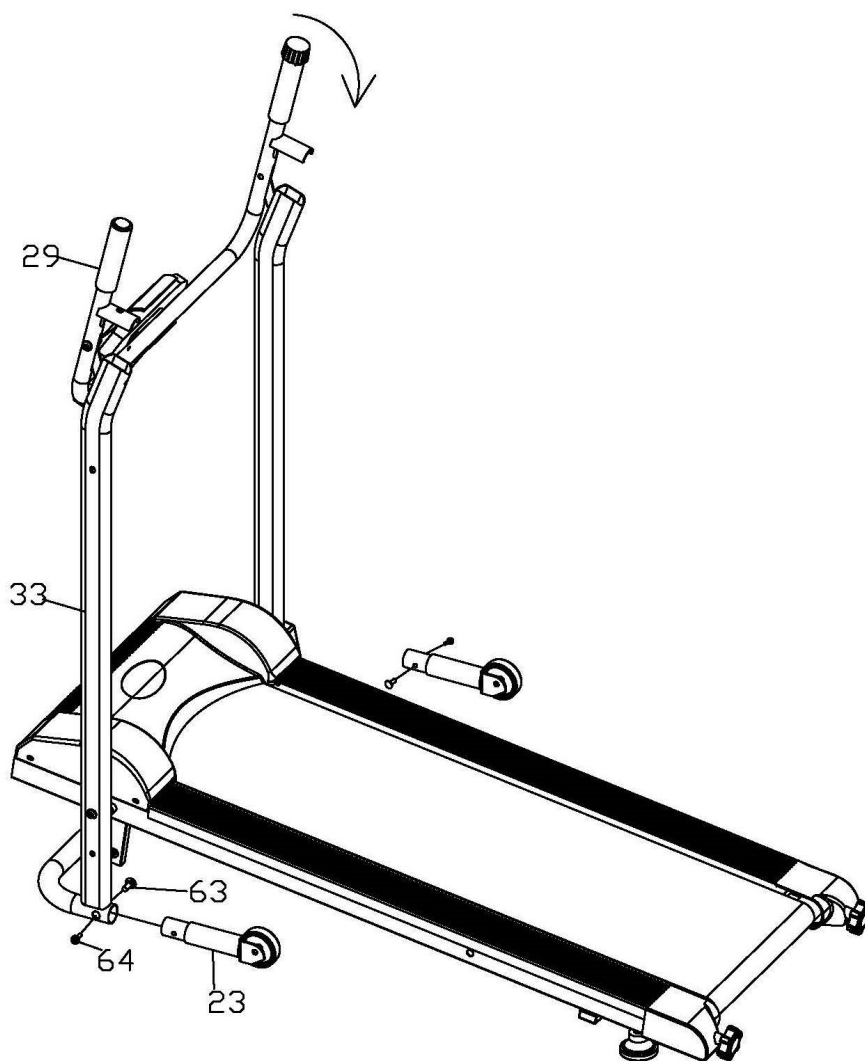
#65 – levý kryt: 1 ks

#66 – pravý kryt: 1ks

3. Montáž

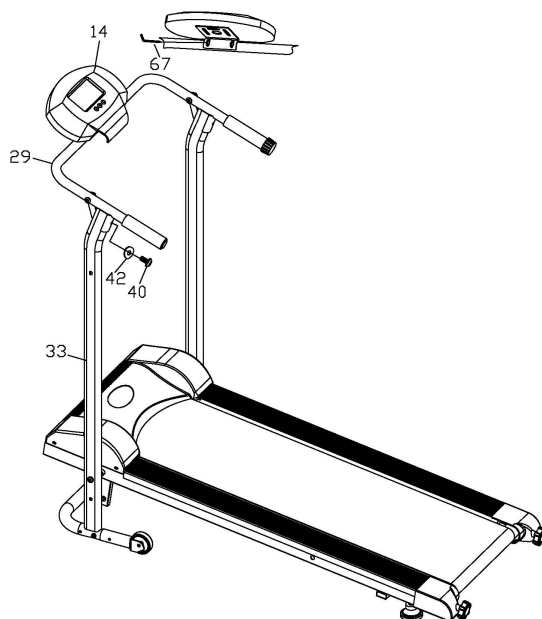
Krok 1:

Připojte dva stabilizátory (23) k podpěře madla (33) a zajistěte je pomocí šroubů (63 a 64) na obou stranách. Šrouby utáhněte. Madlo (29) na podpěře madla (33) sklopte podle obrázku.



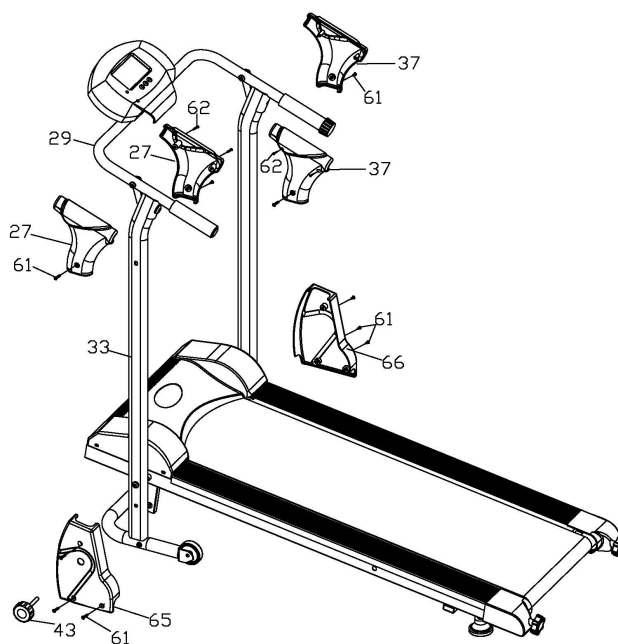
Krok 2:

K madlu (29) připojte computer (14), jeho polohu zajistěte pomocí klíče (67). Polohu madla (29) zajistěte pomocí imbus šroubu s podložkou (40 a 42) na levé straně. Šroub utáhněte.



Krok 3:

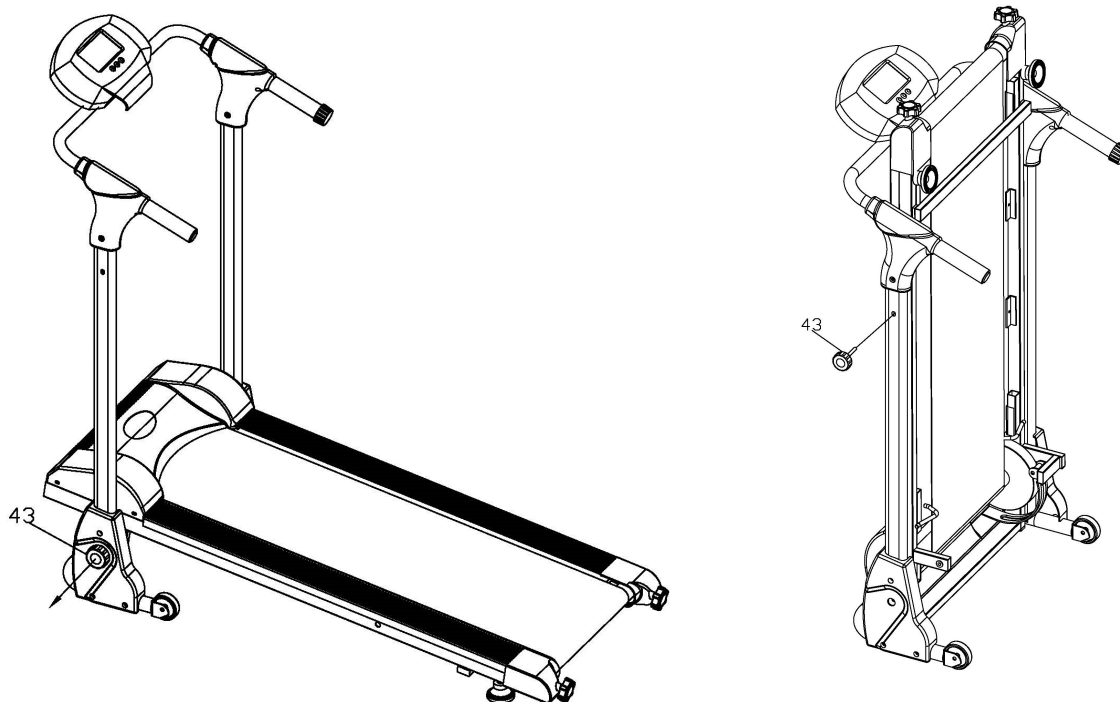
K podpěře madla (33) přišroubujte dvěma šrouby (61) a dvěma šrouby (62) dva pravé kryty madla (37). Totéž proveďte na opačné straně s levými kryty (27). Na spodní straně přišroubujte pravý kryt (66) třemi šrouby (61) k podpěře madla (33). Totéž provedeme na opačné straně s levým krytem (65). Do otvoru v levém krytu (65) vešroubujte aretační kolečko (43).



!!! Před použitím pásu prověřte, zda jsou všechny šrouby utážené. !!!

4. Demontáž při skladování

Pro větší skladnost je možné běžecký pás složit. Aretační kolečko (43) na levé straně kompletně vyšroubujte. Zvedněte zadní konec pásu do svislé polohy a znovu zajistěte aretačním kolečkem (43) na levé straně. Kolečko utáhněte.

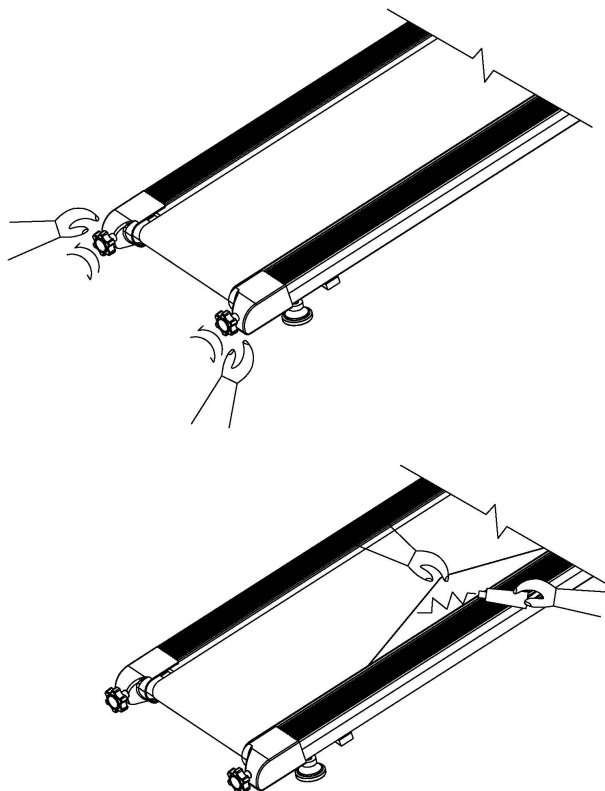


5. Seřizování pásu

Napnutí pásu a jeho polohu v konstrukci je možné seřidit kolečky na zadní straně běžeckého pásu. Pás je nutné seřidit v případě, že se při používání posunuje k pravé či levé straně konstrukce. Pomocí seřizovacích koleček dosáhneme optimálního napnutí a vycentrování pásu.

Pokud dochází k zadržování pásu, nebo se pás nepohybuje plynule, doporučujeme namazat funkční plochy podle obrázku níže.

Pro mazání doporučujeme použít silikonový olej ve spreji.



UPOZORNĚNÍ: STAV DESKY BĚŽECKÉHO PÁSU OVLIVŇUJE JEHO ŽIVOTNOST. DOPORUČUJEME PROTO TUTO ČÁST PRAVIDELNĚ PROMAZÁVAT. POKUD NEBUDE DESKA DOSTATEČNĚ PROMAZÁNA, MŮŽE DOJÍT K POŠKOZENÍ PÁSU. NA TENTO DEFECT SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.

Při použití stroje hrozí riziko vytečení silikonového oleje, kterým jsou namazány jeho pohyblivé části. CHRAŇTE PROTO KOBREK A PODLAHU POD PÁSEM.

Pravidelnou údržbou prodlužujete životnost běžeckého pásu. Pás a podložku udržujte v čistotě.

6. Computer

SPECIFIKACE:

ČAS	00:00-99:59
RYCHLOST.....	0-99.9KM/H (ML/H)
VZDÁLENOST	0-999.9KM (ML)
KALORIE(CAL).....	0-9999KCAL

HODNOTY ZOBRAZENÍ

- **TIME:**

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce TIME. Při běhu se bude zobrazovat celkový čas.

- **SPEED:**

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce SPEED. Při běhu se bude zobrazovat aktuální rychlost.

- **DISTANCE:**

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce DISTANCE. Zobrazovat se bude poslední uběhnutá vzdálenost.

- **CALORIE:**

Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce CALORIE. Při běhu se bude zobrazovat množství spálených kalorií.

FUNKCE

- **AUTO ON/OFF:**

Computer se automaticky zapne kdykoliv dojde ke stisknutí libovolného tlačítka, nebo k pohybu pásu.

Computer se automaticky vypne, při neaktivitě delší než 4 minuty.

- **RESET:**

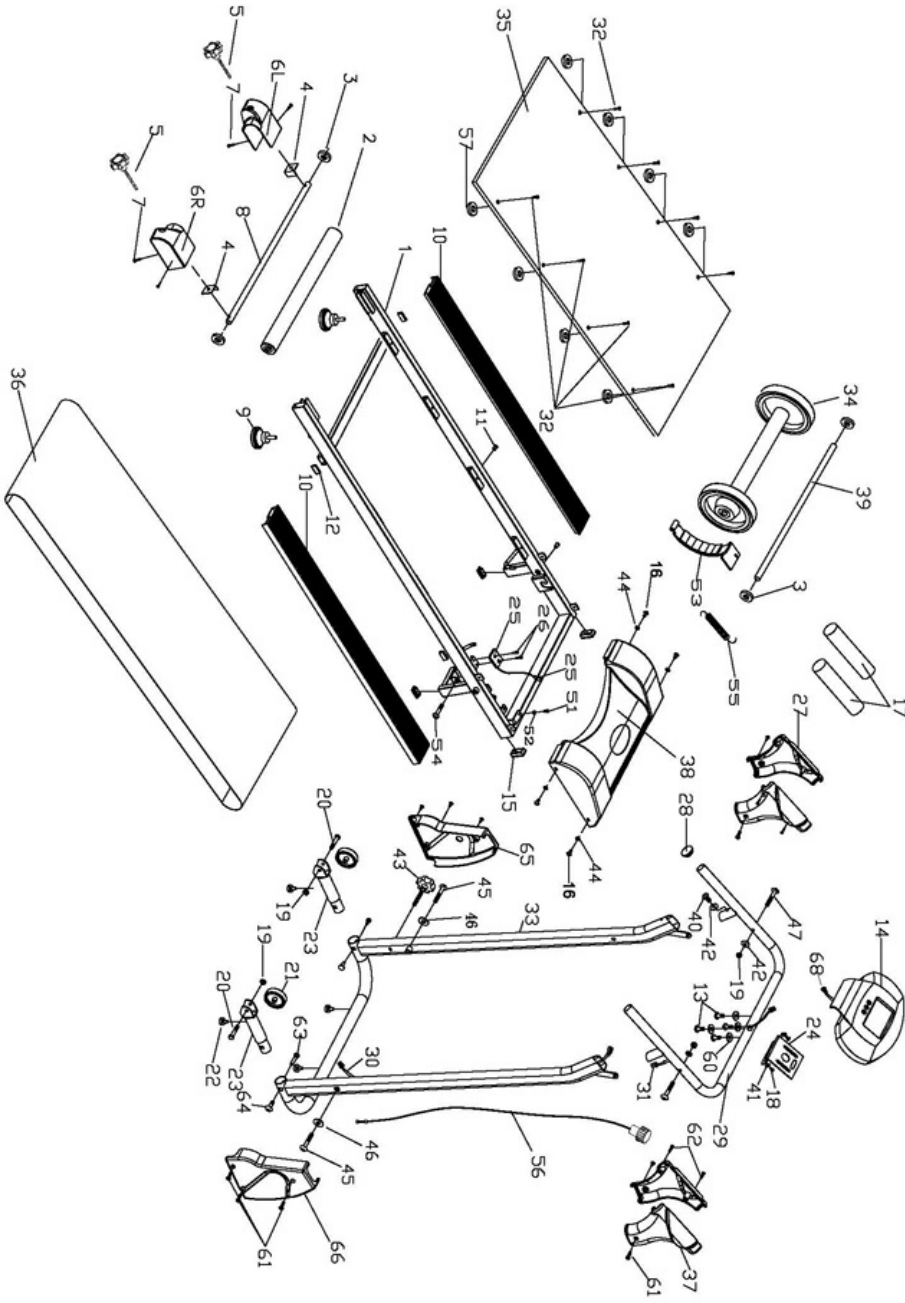
Computer může být vyresetován buď vyjmutím baterií, nebo stisknutím tlačítka MODE po dobu 3 sekund.

- **MODE:**

Na výběr jsou varianty SCAN a LOCK. Při SCAN computer postupně automaticky zobrazuje čas, rychlost, uběhnutou vzdálenost a spálené kalorie ve 4 sekundovém intervalu. Při LOCK zobrazuje pouze jednu zvolenou veličinu. Výběr mezi SCAN a LOCK proved'te stiskem tlačítka MODE při blikání dané položky.

Pokud jsou hodnoty na displeji špatně viditelné, doporučujeme výměnu baterií.

7. Celkový náčrt



8. Celkový seznam částí

číslo	popis	počet
1	hlavní rám	1
2	zadní válec	1
3	podložka $\Phi 24 * \Phi 12.5 * 1.3T$	4
4	U plast díl	2
5	seřizovací kolečko M6	2
6L/R	zadní kryt	2
7	šroub M4*15L	2
8	osa zadního válce	1
9	podložka	2
10	boční kolejnice	2
11	matice	2
12	krytka 15*30	5
13	šroub pro Computer	4
14	Computer	1
15	krytka	2
16	šroub M6*10L	4
17	grip madla	2
18	šroub M6*15L	2
19	nylonová matice M8	4
20	imbus šroub M8*40L	2
21	transportní kolečko	2
22	podložka rámu	4
23	stabilizátor	1
24	Držák computeru	1
25	táhlo	1
26	šroub M3*10L	2
27	levý kryt madla	2
28	krytka	1
29	madlo	1
30	kabel ke Computeru střední	1
31	kabel ke Computeru horní	1
32	šroub M6*25L	8
33	podpěra madla	1
34	přední válec s rotorem	1
35	deska	1
36	pás	1
37	pravý kryt madla	1
38	přední kryt	1
39	osa předního válce	1
40	imbus šroub M8*15L	1
41	podložka	2
42	podložka OD22.2*ID8.2	3
43	aretační kolečko M8*60	1
44	podložka	4
45	imbus šroub M8*60L	2
46	podložka ID8*OD22.2*1.5T	2
47	imbus šroub M8*35L	2
48	-	
49	-	

50	-	
51	šroub M6*25L	1
52	Matice M6	1
53	držák magnetu	1
54	imbus šroub M8*45L	1
55	pružina	1
56	ovladač magnet. brzdy	1
57	podložka desky	8
58	-	
59	-	
60	podložka	4
61	šroub M5*12L	10
62	šroub M4*15L	4
63	šroub	2
64	imbus šroub M6*15	2
65	levý kryt	1
66	pravý kryt	1
67	imbusový klíč S6	1
68	kabel Computeru	1
69	imbusový klíč S5	1

9. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

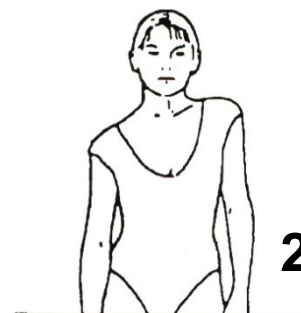
PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



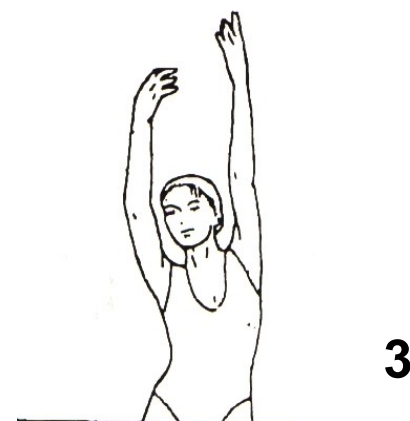
CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbliže hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbliže k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



DOTEK PRSTŮ NA NOZE

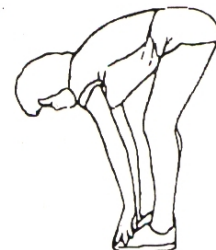
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižše to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

CVIČENÍ NA KOLENA

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



6



8



7

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



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.

Copyright - autorská práva

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



MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1B
 722 00 Ostrava-Třebovice
 Czech Republic
 servis@mastersport.cz



BĚŽECKÝ PÁS MASTER® F-04

MAS-F04



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

Upozornenie – Prečítajte si celý návod pred použitím pásu.

Pre predĺženie životnosti pásu je treba vykonávať pravidelnú údržbu. Nevykonávanie pravidelnej údržby môže znížiť záruku.

1. Dôležité bezpečnostné upozornenie

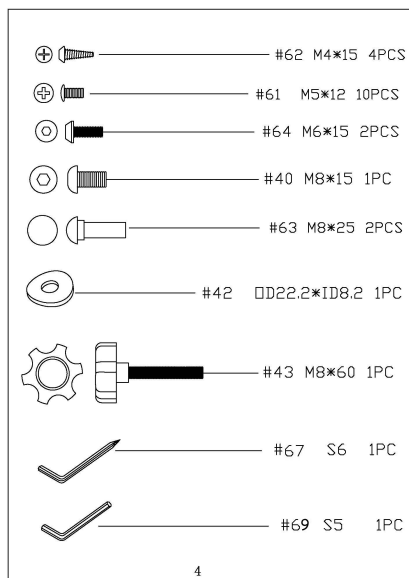
- Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu, zapojte do zásuvky s napätím 220-240 V (50/60Hz), s uzemnením.
- Nepokladajte pás na koberec s vysokým chlpm. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca tak stroja.
- Za strojom musí byť voľný minimálne 1 meter.
- Pri použití dajte pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nikdy nenechávajte deti na alebo v blízkosti pásu.
- Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Nenechávajte kábel pri horúcich plochách.
- Nikdy nekvapkajte alebo nekladajte žiadne predmety do otvorených častí.
- Pás je vhodný iba na domáce použitie, nie je určený pre dlhotrvajúce používanie.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stupy, je to pre vašu bezpečnosť.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri používaní pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40 °C.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.
- Používateľom so zdravotnými problémami a užívateľom starším 35 rokov odporúčame konzultovať používanie bežeckého pásu so svojim lekárom.

1.1 DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Buďte opatrný, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie apod. môže to spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe.
- Netlačte nadmerným tlakom na tlačidlá na computri. Stačí malý tlak.

2. Zoznam dielov

2.1 Spojovacie súčasti



#62 – skrutka M4: 4 x

#61 – skrutka M5: 10 x

#64 - imbus M6: 2 x

#40 - imbus M8: 1 x

#63 – skrutka M8: 2 x

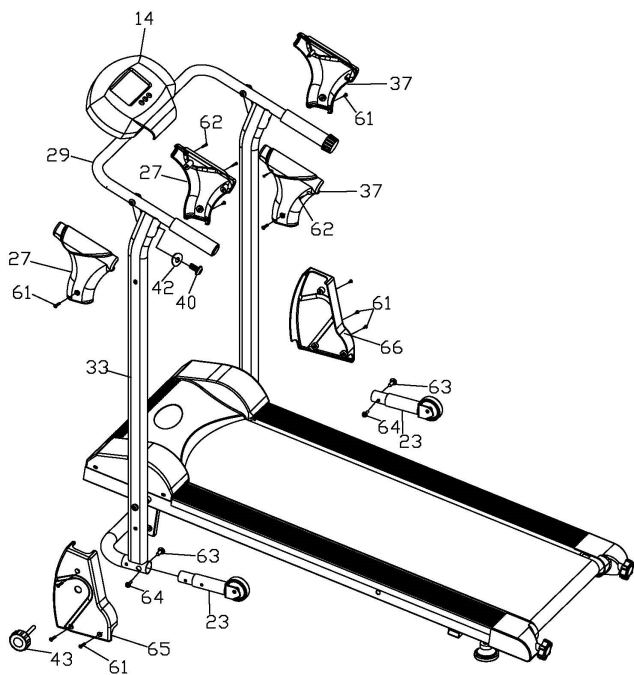
#42 – podložka: 1 x

#43 - skrutka M8: 1x

#67 – kľúč S6: 1 x

#69 – kľúč S5: 1 x

2.2 Hlavné diely



#14 – computer: 1 ks

#23 – stabilizátor: 2 ks

#27 – ľavý kryt madla: 2 ks

#29 – madlo: 1 ks

#33 – podpera madla: 1 ks

#37 – pravý kryt madla: 2 ks

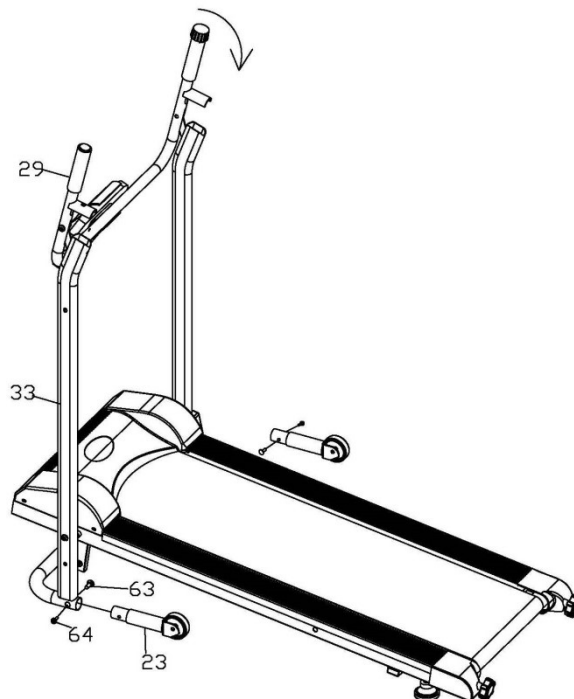
#65 – ľavý kryt: 1 ks

#66 – pravý kryt: 1ks

3. Montáž

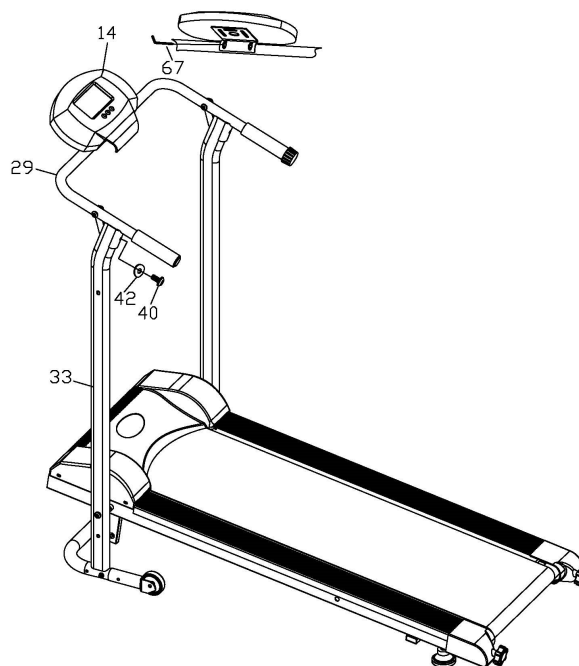
Krok 1:

Pripojte dva stabilizátory (23) k podpere madlá (33) a zaistite ich pomocou skrutiek (63 a 64) na oboch stranách. Skrutky utiahnite. Madlo (29) na podpere madlá (33) sklopte podľa obrázku.



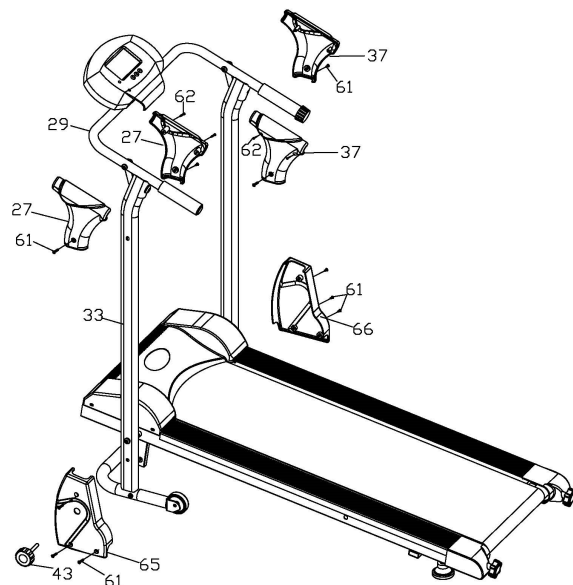
Krok 2:

K madlu (29) pripojte computer (14), jeho polohu zaistite pomocou kľúča (67). Polohu madlá (29) zaistite pomocou imbus skrutky s podložkou (40 a 42) na ľavej strane. Skrutku utiahnite.



Krok 3:

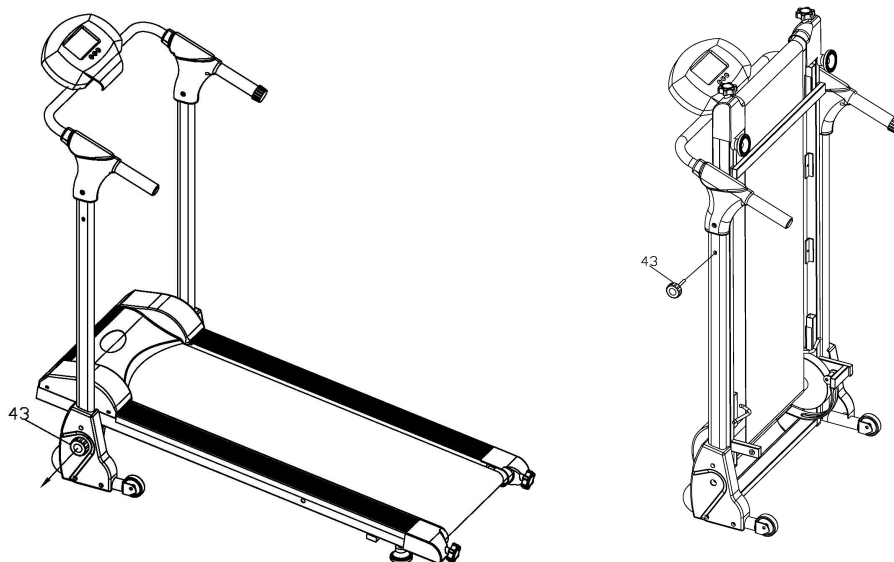
K podpere madlá (33) priskrutkujte dvomi skrutkami (61) a dvoma skrutkami (62) dva pravé kryty madlá (37). To isté urobte na opačnej strane s ľavými krytmi (27). Na spodnej strane priskrutkujte pravý kryt (66) tromi skrutkami (61) k podpere madlá (33). To isté urobíme na opačnej strane s ľavým krytom (65). Do otvoru v ľavom kryte (65) vskrutkujte aretačné koliesko (43).



!!! Pred použitím pásu preverte, či sú všetky skrutky utiahnuté. !!!

4. Demontáž pri skladovaní

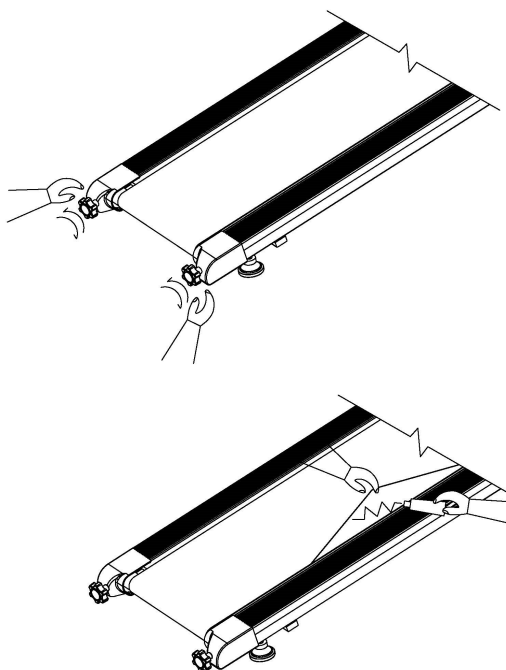
Pre väčšiu skladnosť je možné bežecký pás zložiť. Aretačné koliesko (43) na ľavej strane kompletne vyskrutkujete. Zdvihneme zadný koniec pásu do zvislej polohy a znovu zaistíme aretačným kolieskom (43) na ľavej strane. Koliesko utiahneme.



5. Nastavenie pásu

Napnutie pásu a jeho polohu v konštrukcii je možné nastaviť kolieskami na zadnej strane bežeckého pásu. Podobne je tomu ak sa pás pri používaní posúva k pravej alebo ľavej strane konštrukcie. Pomocou nastavovacích koliesok dosiahneme optimálne napnutie a vycentrovanie pásu. Ak dochádza k zadrhávaniu pásu, alebo so pás nepohybuje plynulo, odporúčame namazať funkčné plochy podľa obrázku nižšie.

Doporučujeme použiť silikónový olej v spreji.



UPOZORNENIE: PODLAHA MÔŽE HRAŤ HLAVNÚ ROLU VO FUNKCII A ŽIVOTNOSTI VÁŠHO PÁSU A TO JE TIEŽ PREČO DOPORUČUJEME PRAVIDELNE MAZAŤ TÚTO ČASŤ. POKIAĽ NEBUDE PÁS MAZANÝ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU A NA TÚTO ZÁVADU NEMÔŽETE UPLATNIŤ REKLÁMACIU.

DÁVAJTE POZOR, ABY STE CHRÁNILI KOBEREK A PODLAHU POD PÁSOM v prípade vytečenia. Tento produkt je stroj, ktorý obsahuje pohyblivé časti a tie musia byť mazané – a tiež potom môžu vytiect’.

Je treba vykonávať údržbu pre udržanie pásu v prevádzke schopnom stave.

Je nutné udržiavať pás a podložku v čistote.

6. Computer

ŠPECIFIKÁCIA:

ČAS	00:00-99:59
RYCHLOST.....	0-99.9KM/H (ML/H)
VZDÁLENOST	0-999.9KM (ML)
KALORIE(CAL).....	0-9999KCAL

FUNKCIE

- **TIME:**

Stlačte tlačidlo MODE, pokiaľ sa ukazovateľ nezastaví na položke TIME. Pri behu sa bude zobrazovať celkový čas.

- **SPEED:**

Stlačte tlačidlo MODE, pokiaľ sa ukazovateľ nezastaví na položke SPEED. Pri behu sa bude zobrazovať aktuálna rýchlosť.

- **DISTANCE:**

Stlačte tlačidlo MODE, kým sa ukazovateľ nezastaví na položke DISTANCE. Zobrazovať sa bude posledná ubehnutá vzdialenosť.

- **CALORIE:**

Stlačte tlačidlo MODE, kým sa ukazovateľ nezastaví na položke CALORIE. Pri behu sa bude zobrazovať množstvo spálených kalórií.

MOŽNOSTI

- **AUTO ON/OFF:**

Computer sa automaticky zapne kedykoľvek dôjde k stlačeniu ľubovoľného tlačidla, alebo k posunu pásu.

Computer sa automaticky vypne, ak nedôjde k stlačeniu ľubovoľného tlačidla alebo posunu pásu po 4 minúty.

- **RESET:**

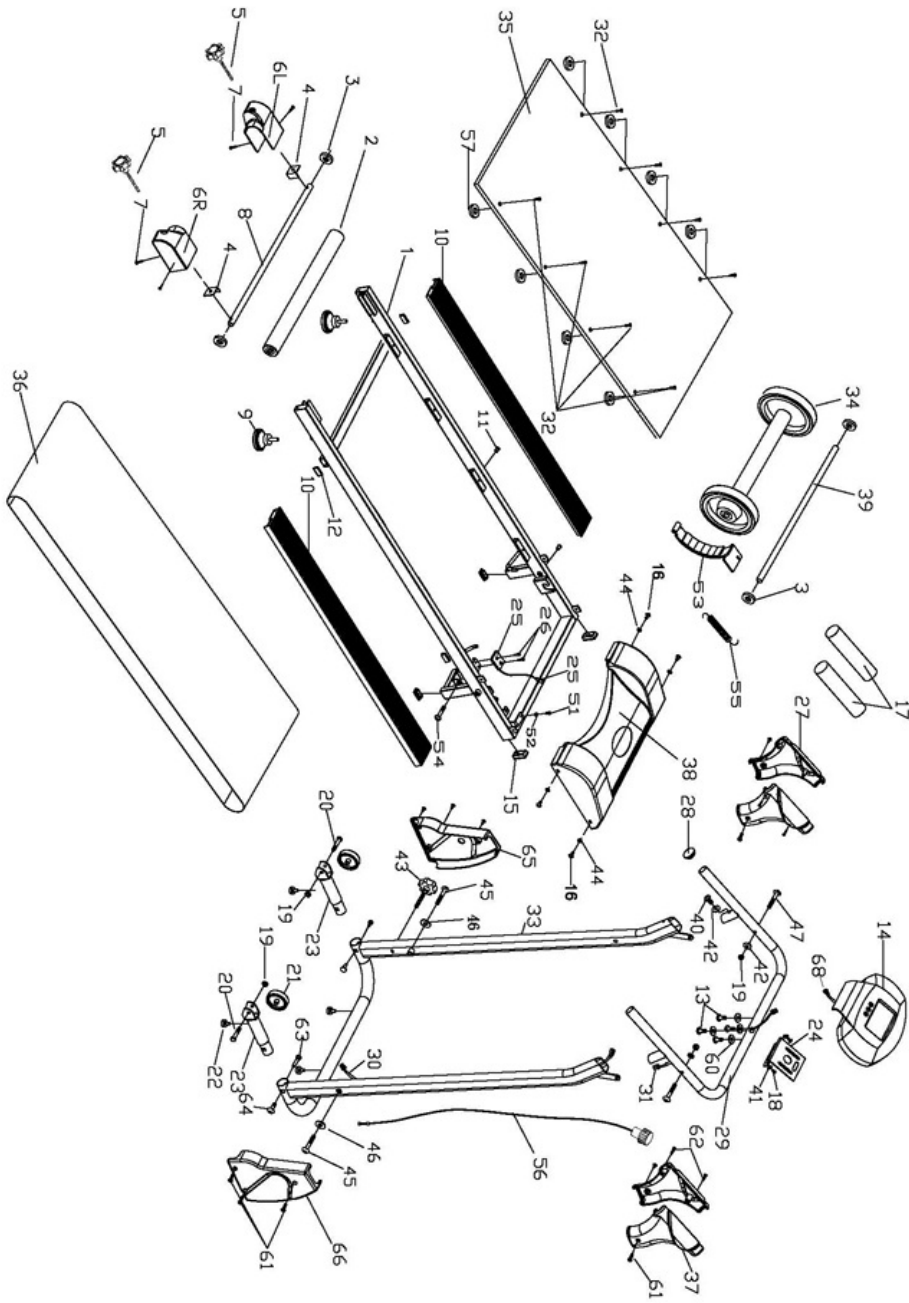
Computer môže byť vyresetovaný buď vybratím batérií, alebo stlačením tlačidla MODE po dobu 3 sekúnd.

- **MODE:**

Na výber sú varianty SCAN a LOCK. Pri SCAN computer postupne automaticky zobrazuje čas, rýchlosť, ubehnutú vzdialenosť a spálené kalórie v 4 sekundovom intervale. Pri LOCK zobrazuje len jednu zvolenú veličinu. Výber medzi SCAN a LOCK vykonáme stlačením tlačidla MODE pri blikaní danej položky.

Ak sú hodnoty na display zle viditeľné, odporúčame výmenu batérií.

7. Celkový nákres



8. Celkový zoznam častí

číslo	popis	počet
1	hlavný rám	1
2	zadný valec	1
3	podkladka $\Phi 24*\Phi 12.5*1.3T$	4
4	U plast	2
5	Koliesko M6	2
6L/R	zadný kryt	2
7	skrutka M4*15L	2
8	osa zadního válce	1
9	podložka	2
10	bočné kolajnice	2
11	nakrętka	2
12	krytka 15*30	5
13	skrutka pre Computer	4
14	Computer	1
15	krytka	2
16	skrutka M6*10L	4
17	grip madla	2
18	skrutka M6*15L	2
19	nylonová matice M8	4
20	Imbus. skrutka M8*40L	2
21	transportní kolečko	2
22	podložka rámu	4
23	stabilizátor	1
24	Doska pod Computer	1
25	tiahlo	1
26	Skrutka M3*10L	2
27	Ľavý kryt madla	2
28	krytka	1
29	madlo	1
30	kabel k Computeru stredný	1
31	kabel k Computeru horný	1
32	skrutka M6*25L	8
33	podpera madla	1
34	predný valec s rotorom	1
35	doska	1
36	pás	1
37	pravý kryt madla	1
38	predný kryt	1
39	os predného valca	1
40	imbus skrutka M8*15L	1
41	podložka	2
42	podložka OD22.2*ID8.2	3
43	koliesko M8*60	1
44	podložka	4
45	Imbus. skrutka M8*60L	2
46	podložka ID8*OD22.2*1.5T	2
47	imbus skrutka M8*35L	2

48	-	
49	-	
50	-	
51	skrutka M6*25L	1
52	matice M6	1
53	držiak magnetu	1
54	imbus skrutka M8*45L	1
55	pružina	1
56	ovladač magnet. brzdy	1
57	podložka dosky	8
58	-	
59	-	
60	podložka	4
61	skrutka M5*12L	10
62	skrutka M4*15L	4
63	skrutka	2
64	imbus skrutka M6*15	2
65	ľavý kryt	1
66	pravý kryt	1
67	imbusový kľúč S6	1
68	kábel' Computeru	1
69	imbusový kľúč S5	1

9. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

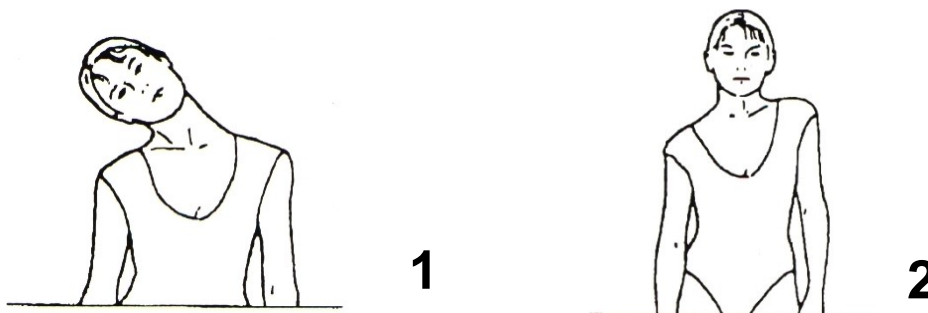
Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

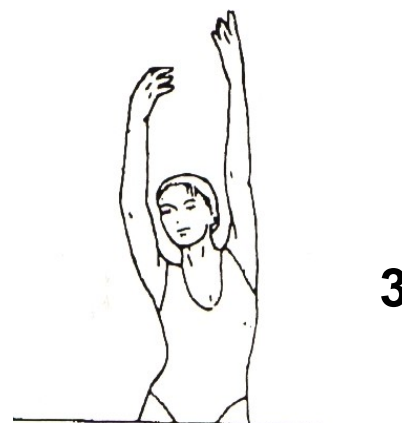


CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

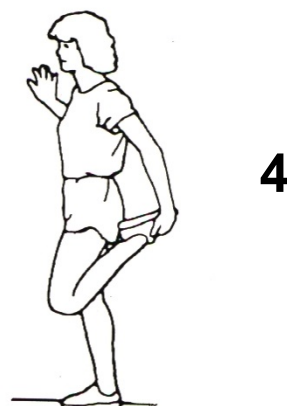
PREŤAHOVANIE PAŽÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



PREŤAHOVANIE STEHNA

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.



VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

DOTYK PRSTOV NA NOHE

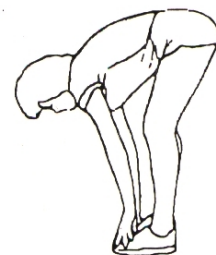
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



5

CVIČENIA NA KOLENÁ

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

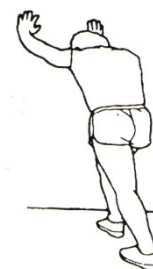


PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



8



7

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja

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 kľukách 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 vízganím 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.



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.

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.





BIEŻNIA MASTER® F-04

MAS-F04



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ostrzeżenie – Przed korzystaniem z bieżni należy zapoznać się z instrukcją obsługi.

Aby wydłużyć żywotność bieżni należy przeprowadzać regularnie konserwację. Zaniedbanie tego zalecenia może przyczynić się do skrócenia gwarancji.

1. Ważne ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa

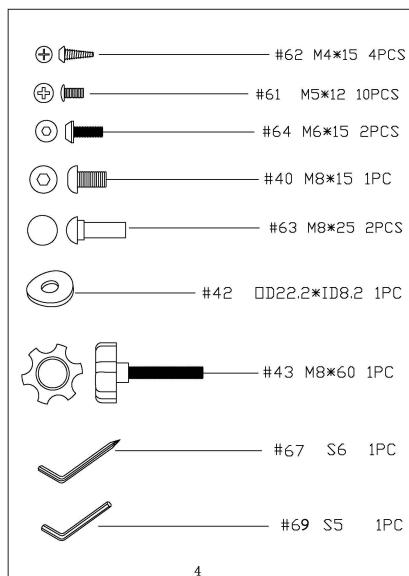
- Nie należy stawiać bieżni na dywanie z długim włosiem. Może to doprowadzić do uszkodzenia dywanu oraz urządzenia.
- Za urządzeniem powinien być pozostawiony co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni.
- Bieżnia podczas ćwiczeń musi znajdować się na pewnym i równym podłożu.
- Nigdy nie należy zostawiać na bieżni lub obok niej dzieci bez opieki.
- Należy trzymać ręce w bezpiecznej odległości od ruchomych części bieżni.
- Nie można pozostawiać kabla w pobliżu gorących powierzchni.
- Nie można doprowadzić do zamoczenia otwartych części urządzenia, nie należy również wkładać do nich żadnych przedmiotów.
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie jest skonstruowane do nieprzerwanego użytkowania, jak ma to miejsce w przypadku fitness klubów.
- Przy wchodzeniu i zchodzeniu z pasu należy dla zachowania bezpieczeństwa korzystać z ramp bocznych.
- Zawsze powinno się zwracać uwagę na odpowiedni ubiór i obuwie podczas ćwiczeń. Ubranie powinno być pozbawione elementów luźno zwisających, które mogłyby wplątać się w ruchome elementy sprzętu. Należy nosić sportowe buty, polecamy buty do biegania. Sandały lub bose nogi nie są odpowiednie dla biegania na pasie.
- Maksymalna waga użytkownika nie może przekroczyć 100 kg.
- Użytkownikom z problemami zdrowotnymi jak i tym powyżej 35 roku życia zaleca się konsultację z lekarzem.

1.1 Ważne informacje

- Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas biegania, zwłaszcza, jeżeli w tym samym czasie, wykonuje się jeszcze inne czynności, jak np. oglądanie telewizji, czytanie itd. W przeciwnym razie może dojść do utraty równowagi i kontuzji.
- Aby zapobiec utracie równowagi NIE WOLNO wchodzić i schodzić z poruszającego się pasa.
- Klawisze na komputerze wystarczy naciskać lekko, nie wymaga to dużej siły.

2. Lista części

2.1 Części montażowe



#62 – śruba M4: 4 x

#61 – śruba M5: 10 x

#64 - imbus M6: 2 x

#40 - imbus M8: 1 x

#63 – śruba M8: 2 x

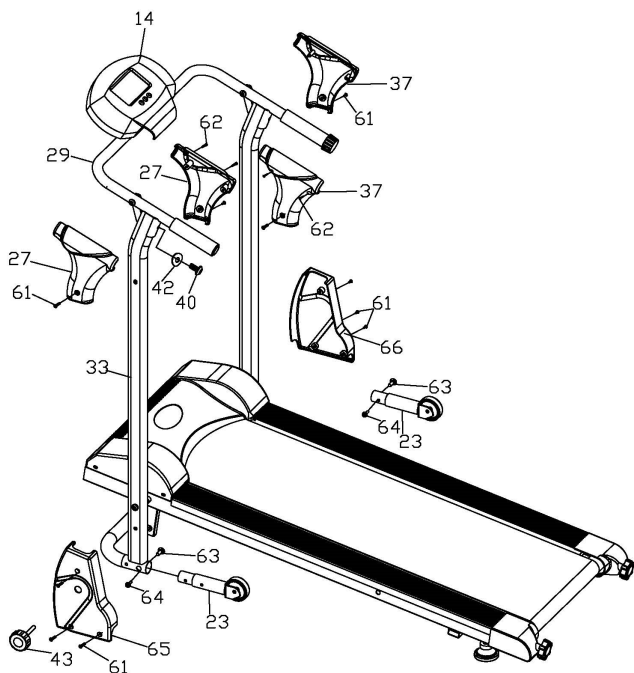
#42 – podkładka: 1 x

#43 - kółeczko M8: 1x

#67 – klucz S6: 1 x

#69 – klucz S5: 1 x

2.2 Główne części



#14 – komputer: 1 ks

#23 – stabilizator: 2 ks

#27 – lewa osłona uchwytu: 2 ks

#29 – uchwyt: 1 ks

#33 – podpora uchwytu: 1 ks

#37 – prawa osłona uchwytu: 2 ks

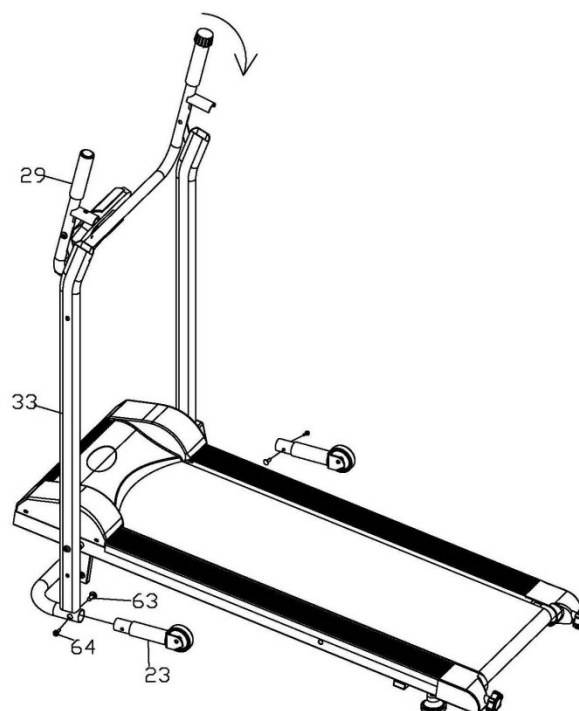
#65 – lewa osłona: 1 ks

#66 – prawa osłona: 1ks

3. Montaż

Krok 1:

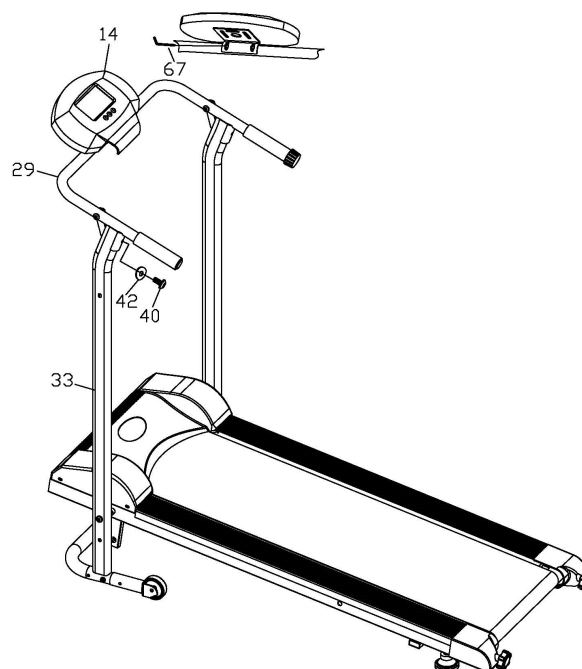
Przymocuj dwa stabilizatory (23) do podpory uchwyty (33) i przykręć je za pomocą śrub (63 i 64) po obydwu stronach. Śruby dokręć. Uchwyt (29) na podporze uchwyty (33) załóż jak pokazano na rysunku.



Krok 2:

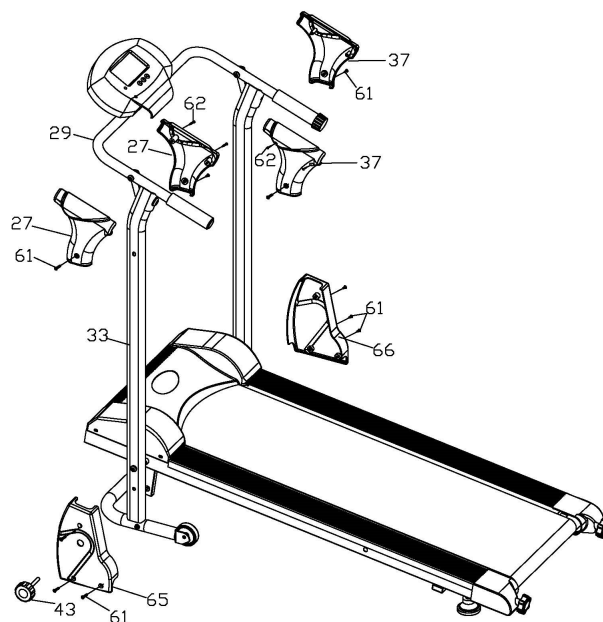
Do uchwyty (29) przymocuj komputer (14), jego pozycję wyreguluj za pomocą klucza (67).

W ustawionej pozycji uchwyt (29) dokręć za pomocą śruby imbusowej z podkładką (40 i 42) na lewej stronie. Śruby dokręć.



Krok 3:

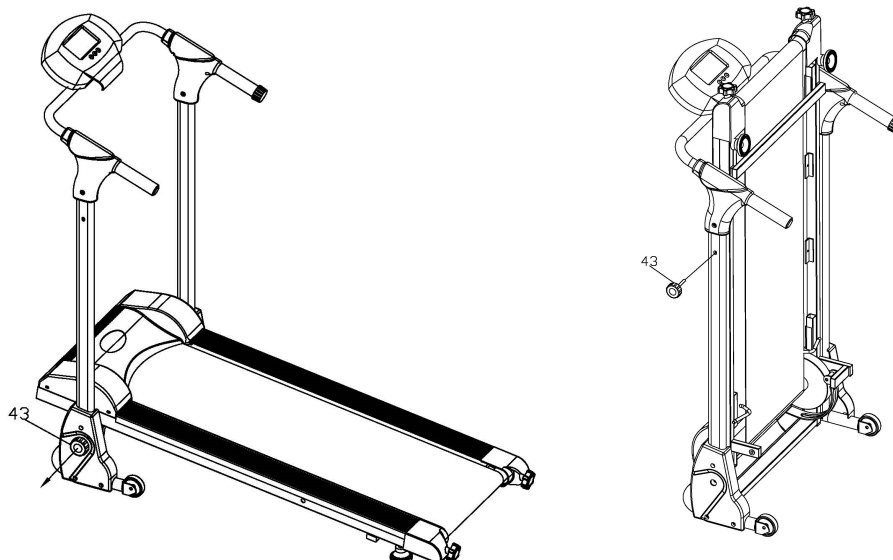
Do podpory uchwyty (33) przykręć dwoma śrubami (61) i kolejnymi dwoma śrubami (62) dwie prawe osłony uchwyty (37). To samo powtórz na drugiej stronie z lewymi osłonami (27). Na dolnej stronie przykręć prawą osłonę (66) trzema śrubami (61) do podpory uchwyty (33). To samo powtórz na drugiej stronie z lewą osłoną (65).



!!! Przed użyciem bieżni należy sprawdzić czy wszystkie śruby są dokręcone !!!

4. Demontaż przy przechowywaniu

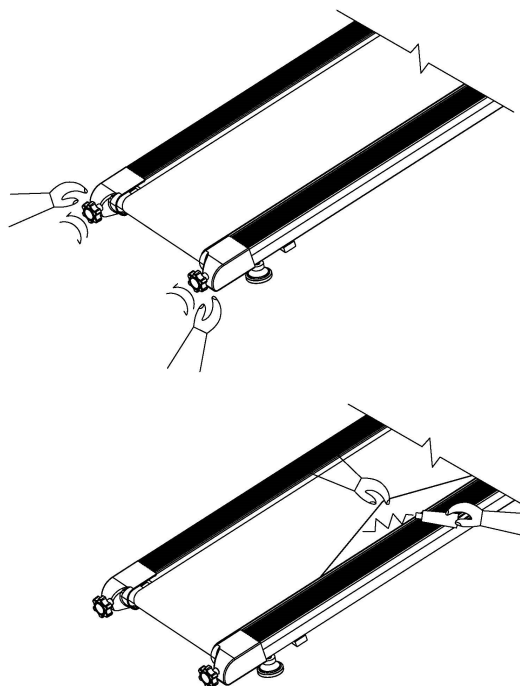
Przy dłuższym przechowywaniu, można bieżnię złożyć. Kółeczko blokujące (43) na lewej stronie należy całkowicie odkręcić. Podnieś tył pasa do pozycji pionowej i ponownie zamontuj kółeczko blokujące (43) na lewej stronie. Kółeczko mocno dokręć.



5. Regulacja pasa

Napięcie pasa i jego położenie na konstrukcji można wyregulować za pomocą pokrętki znajdującego się z tyłu bieżni. Podobnie jest gdy pas podczas korzystania z bieżni przesuwają na prawą lub lewą stronę konstrukcji. Za pomocą pokrętki regulacji należy optymalnie ustawić położenie pasa i wyśrodkować go. Jeśli dochodzi do otarć na pasie lub pas nie porusza się płynnie, zalecamy posmarowanie pasa według zaleceń przedstawionych poniżej.

Polecamy olej silikonowy w spreju.



WAŻNE: PODŁOGA MOŻE ODGRYWAĆ GŁÓWNĄ ROLEŻ PRZY UTRZYMANIU BIEŻNI W DOBRYM STANIE NA DŁUGI CZAS, DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. JEŚLI PAS NIE BĘDZIE SMAROWANY MOŻE DOJŚĆ DO USZKODZENIA BIEŻNI, W TYM PRZYPADKU USTREKA NIE BĘDZIE PODLEGAĆ REKLAMACJI.

UWAGA: NALEŻY CHRONIĆ DYWAN I PODŁOGĘ POD BIEŻNIĄ w przypadku wycieku. Ten produkt zawiera ruchome części, które trzeba smarować – mogą z nich wyciec substancje oleiste.

Konserwacja jest niezbędna by utrzymać bieżnię w stanie gotowym do użycia.

Należy utrzymywać pas i podkładkę w czystości.

6. Komputer

SPECYFIKACJA :

CZAS	00:00-99:59
PREDKOŚĆ.....	0-99.9KM/H (ML/H)
ODLEGŁOŚĆ	0-999.9KM (ML)
KALORIE(CAL).....	0-9999KCAL

FUNKCJE

- **TIME:**

Naciśnij przycisk MODE, dopóki nie pojawi się TIME. Podczas biegania będzie wyświetlał się całkowity czas.

- **SPEED:**

Naciśnij przycisk MODE, dopóki nie pojawi się SPEED. Podczas biegania będzie wyświetlała aktualna prędkość.

- **DISTANCE:**

Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik zatrzyma się na pozycji DISTANCE. Wyświetlona będzie ostatnia pokonana odległość.

- **CALORIE:**

Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie zatrzyma się na pozycji CALORIE. Przy biegu będzie się wyświetlała całkowita liczba spalonych kalorii.

OPCJE

- **AUTO ON/OFF:**

Komputer automatycznie włączy się po naciśnięciu dowolnego przycisku, lub przy ruchu pasa. Komputer automatycznie się wyłączy, jeśli nie dojdzie do naciśnięcia przycisku lub ruchu pasa po 4 minutach.

- **RESET:**

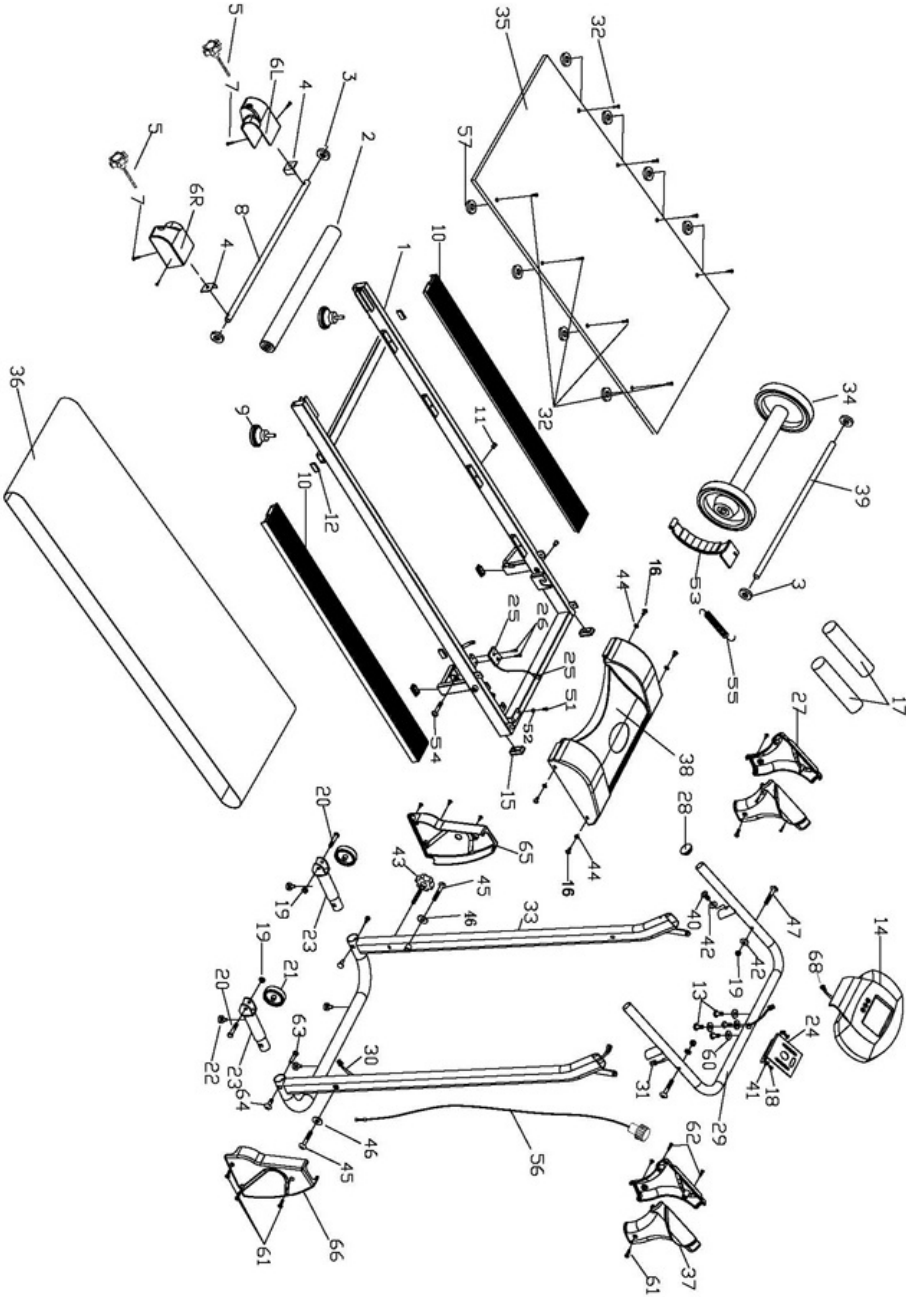
Komputer może zostać zresetowany po wyjęciu baterii, lub naciśnięciu przycisku MODE przez 3 sekundy.

- **MODE:**

Do wyboru są 2 warianty SCAN i LOCK. Przy opcji SCAN komputer automatycznie wyświetla czas, prędkość, przebytą odległość i spalone kalorie podczas 4 sekundowego interwału. Przy opcji LOCK wyświetla się tylko jedna zmienna. Wyboru pomiędzy SCAN i LOCK można dokonać naciskając MODE przy miganiu danej pozycji.

Jeśli wartości na wyświetlaczu są słabo widoczne , zalecamy wymianę baterii.

7. Kompletny układ



8. Całkowita lista części

číslo	popis	počet
1	rama główna	1
2	tylni walek	1
3	podkładka $\Phi 24 * \Phi 12.5 * 1.3T$	4
4	plyta U	2
5	kółeczko M6	2
6L/R	tylnia osłona	2
7	śruba M4*15L	2
8	os walca	1
9	podkładka	2
10	bočné kołajnice	2
11	nakrętko	2
12	osłonka 15*30	5
13	śruba do/ Computer	4
14	komputer	1
15	osłonka	2
16	śruba M6*10L	4
17	osłona uchwytów	2
18	śruba M6*15L	2
19	podkładka nylonowa M8	4
20	śruba M8*40L	2
21	kółeczko transportowe	2
22	podkładka ramy	4
23	stabilizator	1
24	deska/ pod Computer	1
25	tiahlo/	1
26	śruba M3*10L	2
27	lewa osłona uchwytu	2
28	osłonka	1
29	uchwyt	1
30	kabel k Computeru środkowy	1
31	kabel k Computeru górny	1
32	śruba M6*25L	8
33	podpora uchwytu	1
34	przedni walek z motorem	1
35	deska	1
36	pas	1
37	prawa osłona uchwytu	1
38	przednia osłona	1
39	oś przedniego walca	1
40	śruba M8*15L	1
41	podkładka	2
42	podkładka OD22.2*ID8.2	3
43	kółeczko blokujące M8*60	1
44	podkładka	4
45	śruba M8*60L	2
46	podkładka ID8*OD22.2*1.5T	2
47	śruba M8*35L	2
48	-	
49	-	

50	-	
51	śruba M6*25L	1
52	nakrętka M6	1
53	mocowanie magnesu	1
54	śruba M8*45L	1
55	sprężyna	1
56	sterownik hamulca	1
57	podkładka deski	8
58	-	
59	-	
60	podkładka	4
61	śruba M5*12L	10
62	śruba M4*15L	4
63	śruba	2
64	śruba M6*15	2
65	lewa osłona	1
66	prawa osłona	1
67	klucz S6	1
68	kabel Computeru	1
69	klucz S5	1

9. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

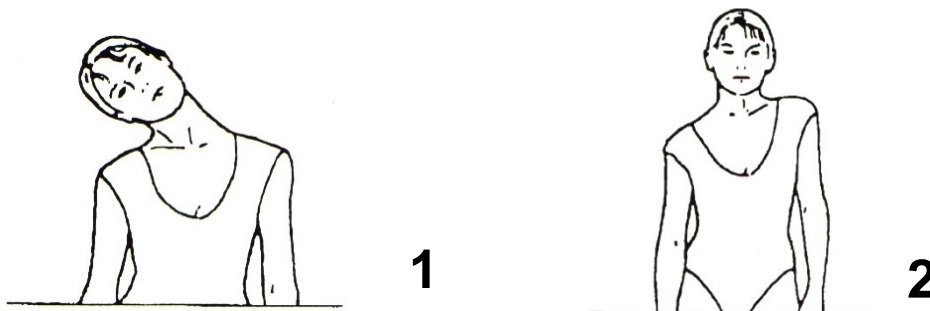
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

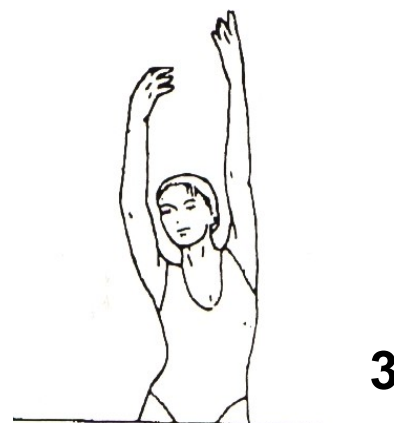
ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



ROZCIĄNIĘCIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.

ROZCIĄNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

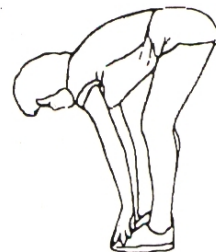
Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliżej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



5

SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwie ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

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

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



PL - 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.

PL - 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.



TREADMILL MASTER® F-04

MAS-F04



OWNER'S MANUAL

1. Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

1. Read all instructions before using the treadmill. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are adequately informed of all precautions.
3. Use the treadmill indoors on a level surface.
4. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. If there are any defective components, do not use the treadmill.
5. Keep children away from the treadmill at all times.
6. Wear appropriate clothing and athletic shoes when exercising, do not wear loose clothing or jewelry when exercising.
7. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
8. The equipment suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user is to be 100 kg.
9. The treadmill is not intended for therapeutic purposes.
10. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 1 meter off free space all around it, and keep it away from dust and moisture.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

1.1 WARNING

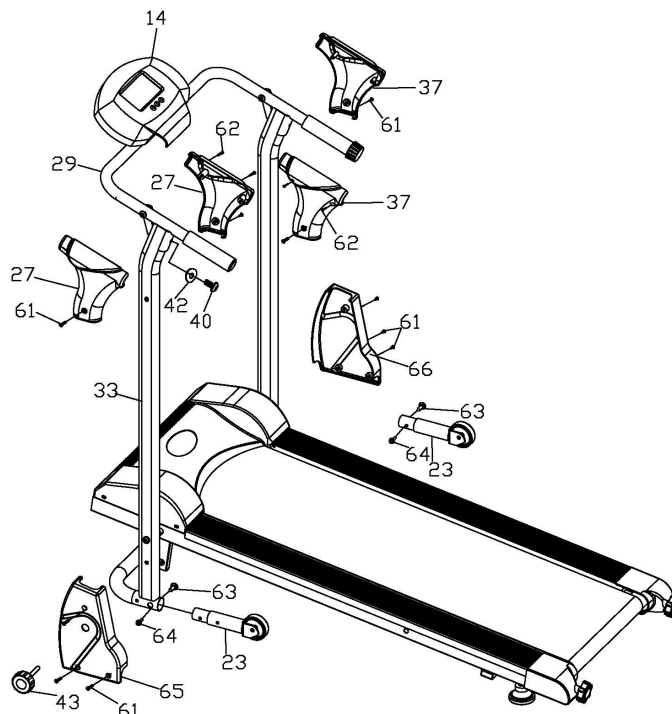
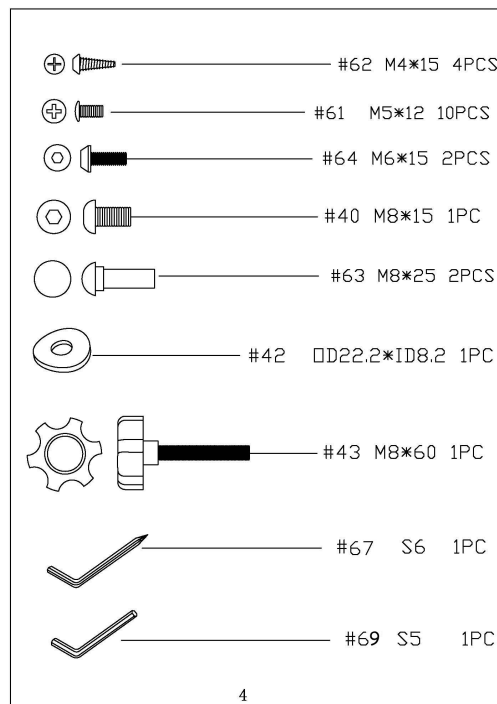
BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR DOCTOR. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER THE AGE OF 35 OR THOSE WITH HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE TREADMILL.

1.2 Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

2. Hardware packing list

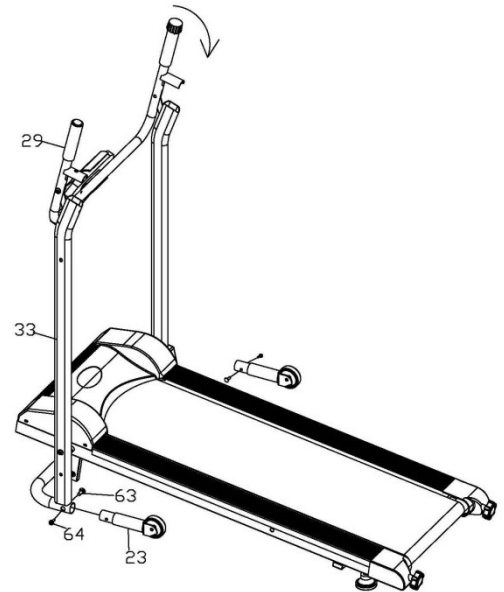
Key	Description	Qty
62	Screw M4*15L	4
61	Screw M5*12L	10
64	Allen bolt M6*15	2
40	Allen bolt M8*15L	1
63	Carriage bolt	2
42	Curve Washer od22.2*ID8.2	1
43	Knob	1
67	Allen key S6	1
69	Allen Key S5	1



3. Assembly

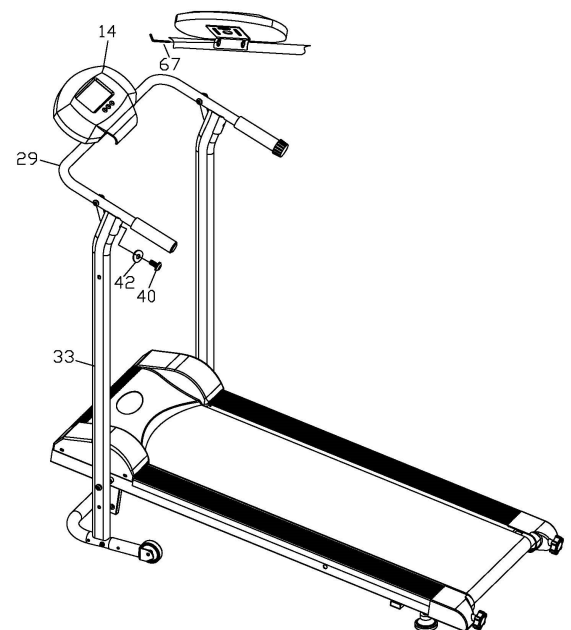
Step 1:

- 1) Attach the Support Post (33) to the Front Stabilizer (23), tighten with 2xAllen bolt with (64) and 2xCarriage bolt (63).
- 2) Unfold the Handle bar (29) on the Support Post (33).



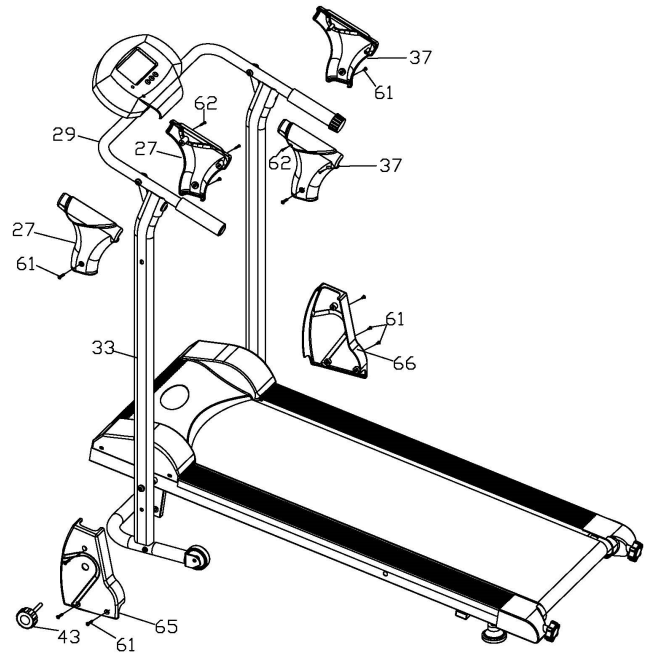
Step 2:

- 1) Put the Computer(14) into the desired position, then use the Allen key(67)to adjust fasten the computer with Handle bar(29).
- 2) Lock the handle bar to the Support post with 1XCurve Washer (42) and 1xAllen Screw (40).



Step 3:

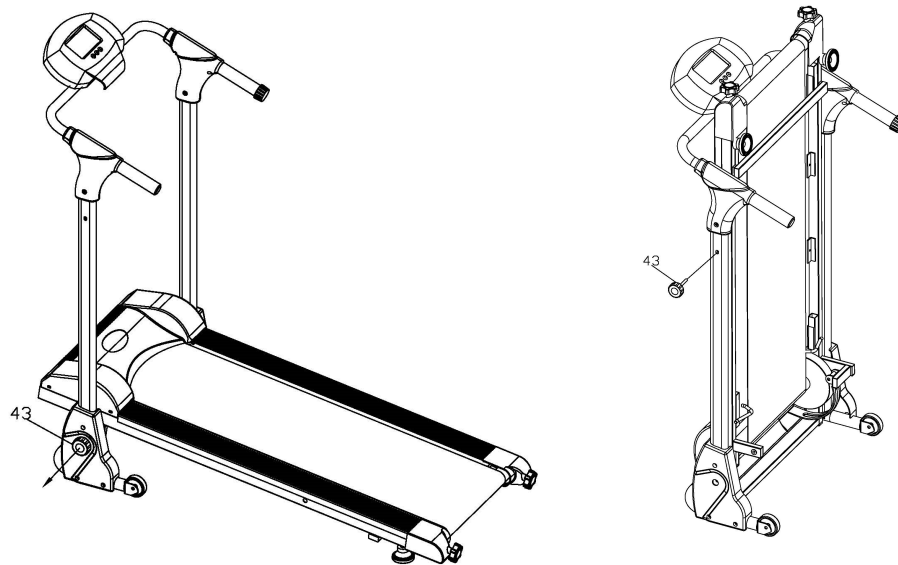
- 1) Lock the Right Cover for handle bar (37) to Support Post (33) with 2xScrew(61) and 2xScrew(62). Doing the same for the Left.
- 2) Lock the Right Side Cover (66) to the Support Post (33) with 3xScrew (61).Doing the same for the Left.
- 3) Adjust the Knob (43) into the hole of Left Side Cover (65) and Support Post(33)..



Recheck all bolts and nuts are tightened securely before use the machine.

4. Storage Instruction

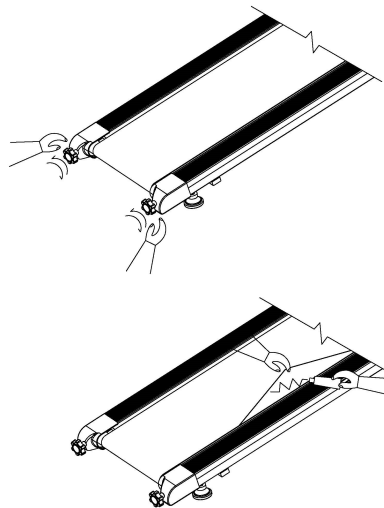
Please loosen knob (43) completely before folding the treadmill. Then put the back end of Main Frame (1) to the upright position and use knob (43) to fasten it tightly.



5. Belt Adjust instruction

If any of the following happens to the running belt, please use the tool to adjust it.

1. When the running belt moves to the right side, loose the Knob(5) to adjust the right position. Doing the same if the same condition happen on the left side running belt.
2. When the running belt moves not smooth, please lubricate the running belt.



6. Computer Instructions

SPECIFICATIONS:

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....	0-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL).....	0-9999KCAL

KEY FUNCTIONS:

MODE(SELECT/RESET): This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF

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

2. RESET

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

3. MODE

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

FUNCTIONS:

1. TIME: Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.

2. SPEED: Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.

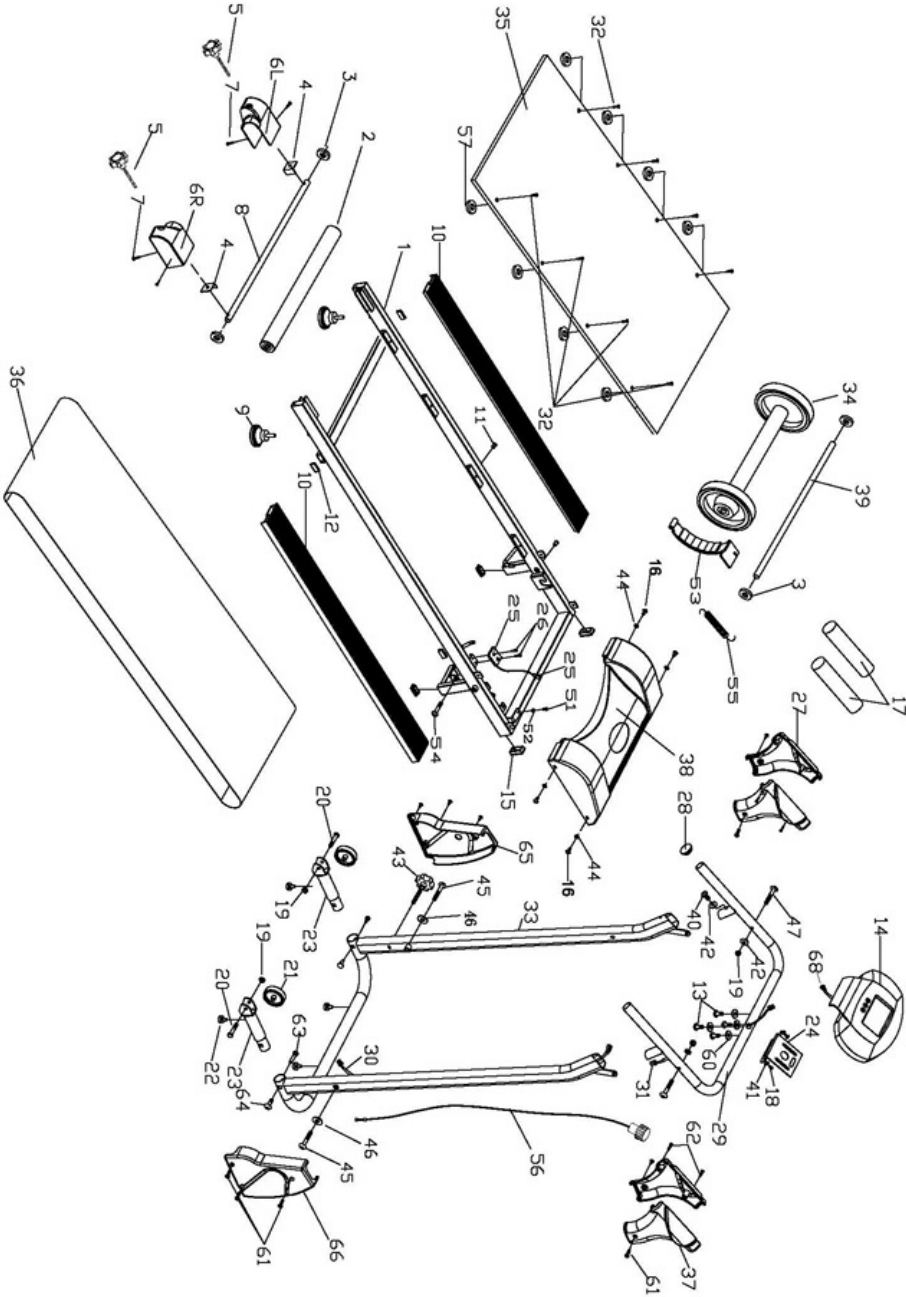
3. DISTANCE: Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.

4. CALORIE: Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.

SCAN: Automatically display changes every 4 seconds.

BATTERY: If improper

7. EXPLODED DIGRAM



8. Part List

NO.	Description	QTY
1	Main Frame	1
2	Rear Roller	1
3	Washer $\Phi 24 \times \Phi 12.5 \times 1.3T$	4
4	U type Plate	2
5	Knob M6	2
6L/R	End Cap	2
7	Philips Screw M4*15L	2
8	Axle for Rear Roller	1
9	Cushion	2
10	Side Rail	2
11	Nut	2
12	Square end Cap 15*30	5
13	Screw for Computer	4
14	Computer	1
15	End Cap	2
16	Screw M6*10L	4
17	Handlebar Foam Grip	2
18	Screw M6*15L	2
19	Nylon Nut M8	4
20	Hex Head Bolt M8*40L	2
21	Transportation Wheel	2
22	Base Frame Cushion	4
23	Stabilizer	1
24	Computer plate	1
25	Reed Switch	1
26	Philips Screw M3*10L	2
27	Left Cover for handlebar	2
28	Round end cap	1
29	Handlebar	1
30	Middle Computer Wire	1
31	Upper Computer Wire	1
32	Philips Screw M6*25L	8
33	Support Post	1
34	Front Roller & fly wheel	1
35	Running Board	1
36	Running Belt	1
37	Right cover for handlebar	1
38	Front Cover	1
39	Axle for Front Roller	1
40	Allen Screw M8*15L	1
41	Curve Washer	2
42	Curve Washer OD22.2*ID8.2	3
43	Knob M8*60	1
44	Washer	4
45	Allen Screw M8*60L	2
46	Flat Washer ID8*OD22.2*1.5T	2
47	Allen Screw M8*35L	2
48	NIL	
49	NIL	
50	NIL	
51	Screw M6*25L	1

52	Nut M6	1
53	Magnet Holder	1
54	Allen Screw M8*45L	1
55	Spring	1
56	Tension Knob & Cable	1
57	Cushion for running board	8
58	NIL	
59	NIL	
60	Washer	4
61	Screw M5*12L	10
62	Screw M4*15L	4
63	Carriage bolt	2
64	Allen screw M6*15	2
65	Left side cover	1
66	Right side cover	1
67	Allen key S6	1
68	Computer wire	1
69	Allen key S5	1

9. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

The 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 an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

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:



LAUFBAND MASTER® F-04

MAS-F04



BENUTZERMANUAL

Hinweis – Lesen Sie ganze Anleitung vor der Benutzung das Band.
Für die Verlängerung der Lebensdauer des Bandes ist nötig regelmäßige Instandhaltung machen.
Wenn Sie nicht regelmäßige Instandhaltung machen, können Sie die Garantie erniedrigen.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

- Stellen Sie das Band auf den ebenen und festen Fußboden.
- Stellen Sie nicht das Band auf den Teppich mit hohem Haar. Können Sie so den Teppich und auch die Maschine beschädigen.
- Hinter der Maschine muss frei mindestens 1 Meter sein.
- Bei der Benutzung geben Sie das Band auf den ebenen und festen Fußboden.
- Lassen Sie niemals die Kinder auf oder in der Nähe des Bandes.
- Haben Sie die Hände in der sichere Entfernung von beweglichen Teilen.
- Niemals tropfen Sie oder einlagen Sie die Sachen in geöffnete Teile der Maschine hin.
- Das Band ist passend nur für die Hausbenutzung, das ist nicht bestimmt für die Dauerbenutzung.
- Die Sensoren der Pulsfrequenz sind nicht bestimmt für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren einschließlich die Bewegung der Benutzer können die Ungenauigkeiten in der Messung die Pulsfrequenz verursachen. Die Sensoren der Pulsfrequenz sind bestimmt nur für die Turnzwecke und für die Bestimmung der Entwicklung die Pulsfrequenz bei dem Turnen.
- Benutzen Sie Seitenflächen bei steigen ein und bei steigen aus aus dem Band, sind Sie für Ihre Sicherheit.
- Benutzen Sie die Sportschuhe mit der festen Ferse. Wir empfehlen die Laufschuhe benutzen. Die Schuhe mit dem hohen Absatz, die Stoffschuhe, die Sandale oder barfuß Beine sind nicht geeignet bei der Benutzung das Band.
- Die Betriebstemperatur: 5 – 40 C.

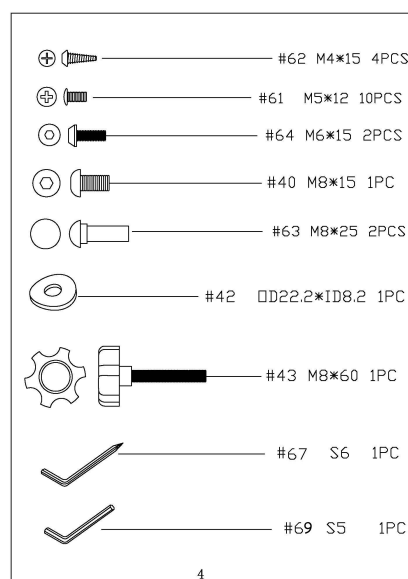
1.1 WICHTIGE BETRIEBSINFORMATIONEN

- Vor der Benutzung der Maschine lesen Sie zuerst diese Anleitung.
- Geben Sie die Achtung, wenn Sie auf dem Band auch andere Tätigkeiten machen laufen, zum Beispiel fernsehen, lesen und so weiter. Die Unaufmerksamkeit kann den Verlust des Gleichgewicht und die Verletzung verursachen.
- Niemals steigen Sie ein oder steigen Sie aus aus dem Band, wenn das in der Bewegung ist.
- Immer halten Sie der Handgriffen, wenn Sie mit dem Computer manipulieren.
- Drücken Sie nicht übermäßigem Druck auf die Drückknöpfe auf dem Computer. Es genügt klein Druck.

2. Inhalt der Packung

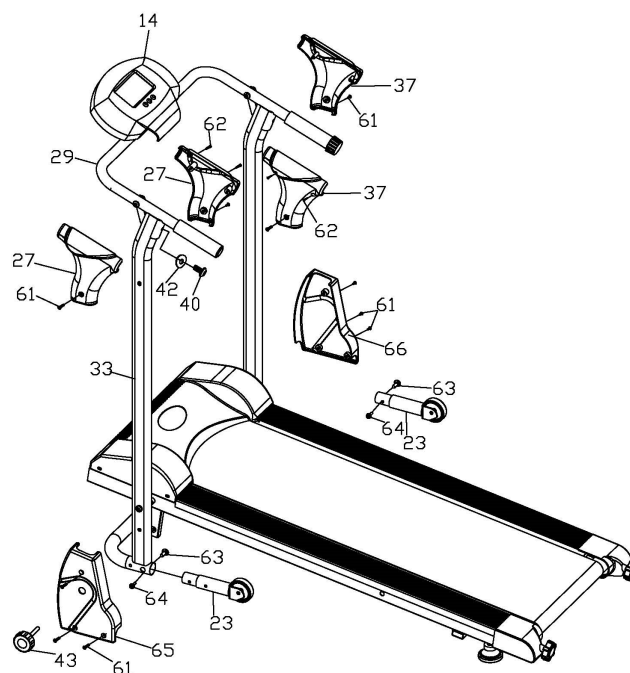
2.1 Verbindungsteile

- #62 – die Schraube M4: 4 x
- #61 – die Schraube M5: 10 x
- #64 – die Inbusmutter M6: 2 x
- #40 – die Inbusmutter M8: 1 x
- #63 – die Schraube M8: 2 x
- #42 – die Unterlage: 1 x
- #43 – Arretiere Rädchen M8: 1x
- #67 – der Schlüssel S6: 1 x
- #69 – der Schlüssel S5: 1 x



2.2 Hauptteile

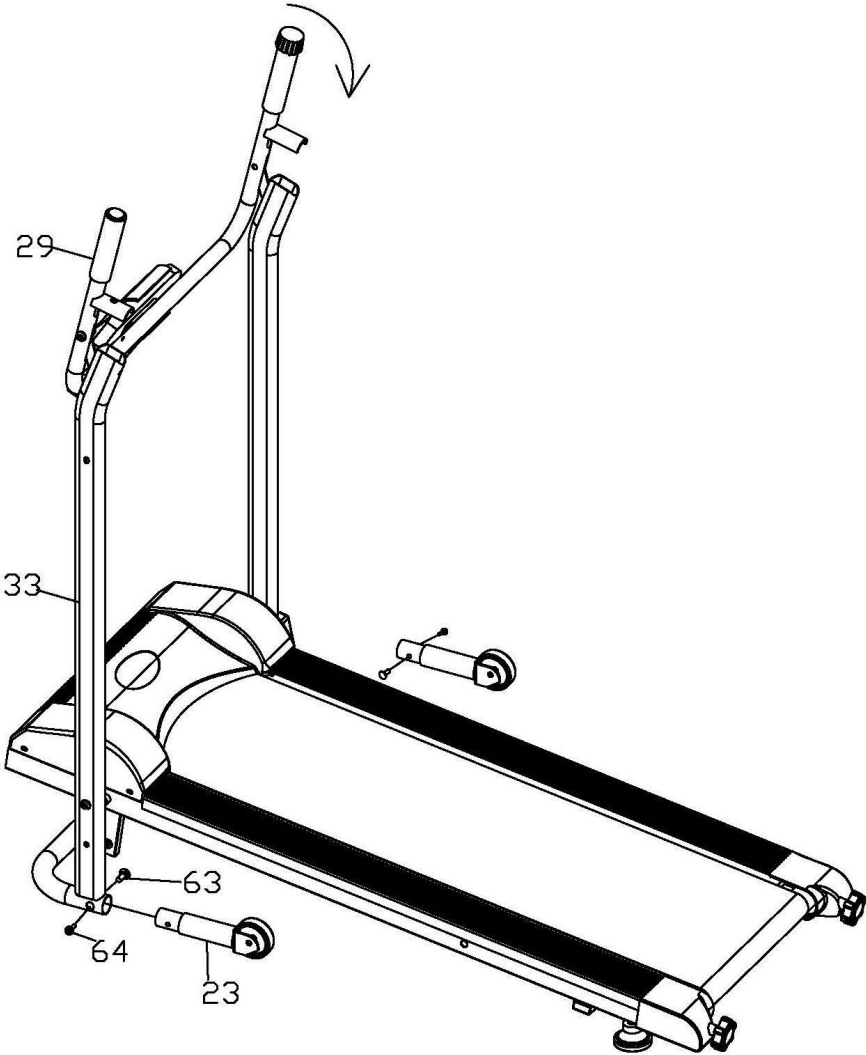
- #14 – der Computer: 1 Stück
- #23 – der Stabilisator: 2 Stücke
- #27 – linke Deckung des Handgriffes: 2 Stücke
- #29 – der Handgriff: 1 Stück
- #33 – die Stütze des Handgriffes: 1 Stück
- #37 – rechte Deckung des Handgriffes: 2 Stücke
- #65 – linke Deckung: 1 Stück
- #66 – rechte Deckung: 1Stücke



3. Montage

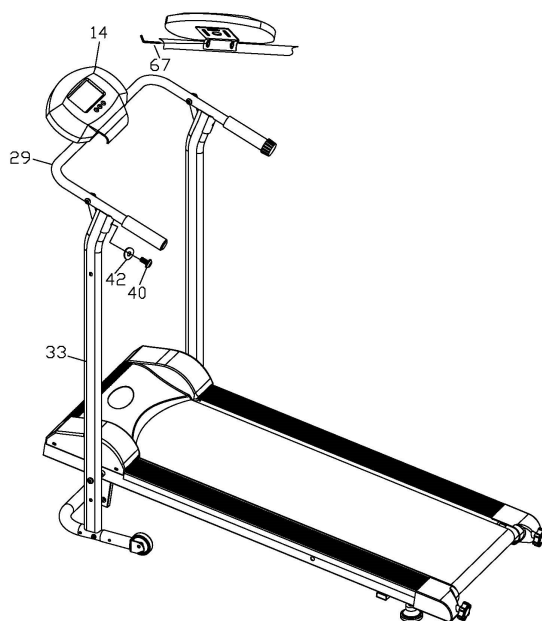
Schritt 1:

Schließen Sie zwei Stabilisatoren (23) zu der Stütze des Handgriffes an (33) und sichern Sie sie mit der Hilfe der Schrauben (63 a 64) auf beiden Seiten. Die Schrauben ziehen Sie an. Der Handgriff (29) auf der Stütze des Handriffes (33) klappen Sie nach dem Bild um.

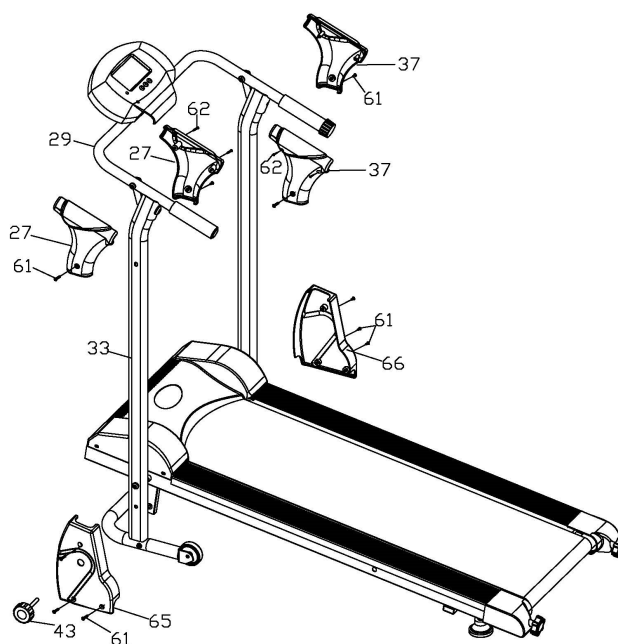


Schritt 2:

Zu dem Handgriff (29) schließen Sie den Computer an (14), seine Lage sichern Sie mit der Hilfe des Schlüssel (67). Die Lage des Handgriffes (29) sichern Sie mit der Hilfe der Inbusschraube mit der Unterlage (40 a 42) auf der linken Seite. Die Schraube ziehen Sie an.

**Schritt 3:**

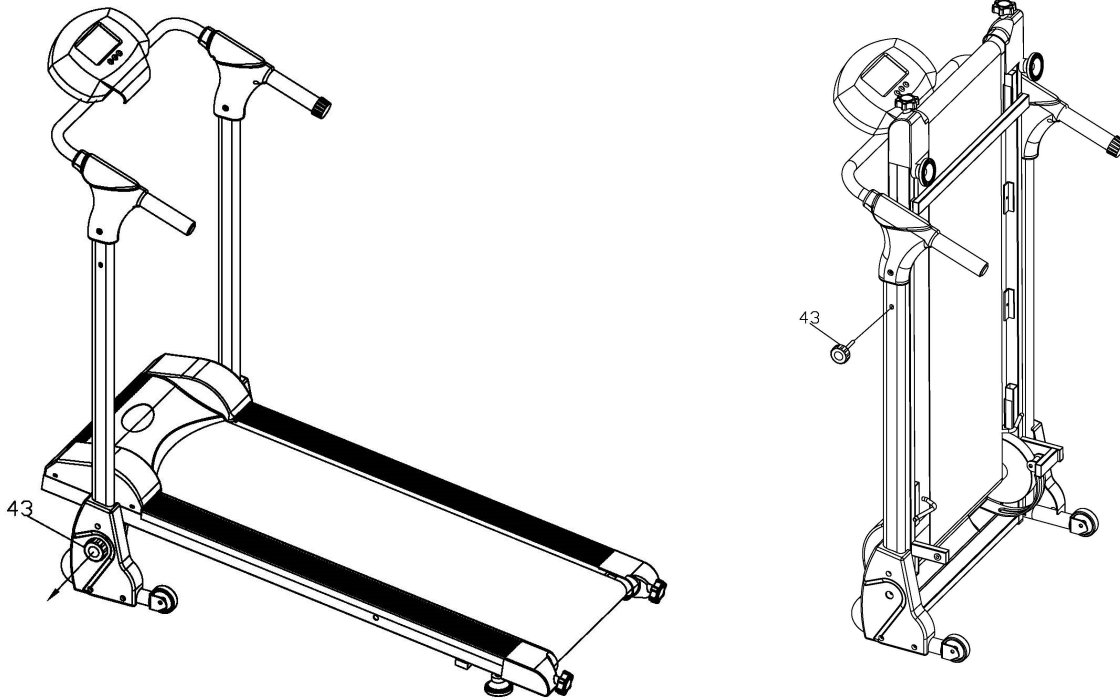
Zu der Stütze des Handgriffes (33) schrauben Sie mit den zwei Schrauben (61) und mit den zwei Schrauben (62) zwei rechte Deckungen des Handgriffes an (37). Dasselbe machen Sie auf umgekehrte Seite mit den linken Deckungen (27). Auf unterer Seite schrauben Sie rechte Deckung (66) mit den drei Schrauben (61) zu der Stütze des Handgriffes an (33). Dasselbe machen Sie auf umgekehrte Seite mit den linken Deckungen (65). In die Öffnung in der linken Deckung (65) schrauben Sie arretiere Rädchen an (43).



!!! Vor der Benutzung des Bandes prüfen Sie über, ob alle Schrauben anziehen sind. !!!

4. Demontage bei der Lagerung

Für größere Lagerung ist möglich das Band zusammenlegen. Das arretiere Rädchen (43) auf linker Seite komplett schrauben Sie aus. Heben Sie das hintere Ende das Band in die vertikale Lage auf und wieder sichern Sie mit dem arretierem Rädchen (43) auf der linken Seite. Das Rädchen ziehen Sie an.

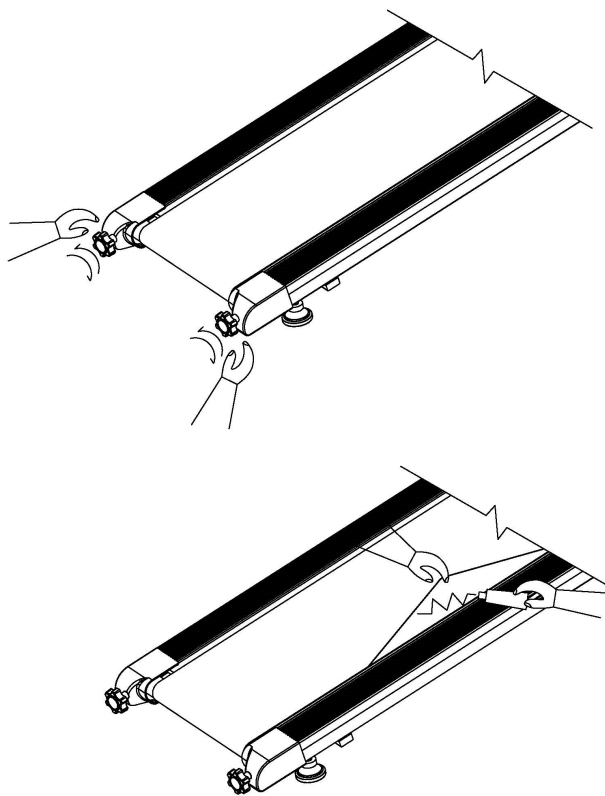


5. Einstellung des Bandes

Die Spannung des Bandes und seine Lage in der Konstruktion ist möglich mit den Rädchen auf der hinteren Seite des Bandes einstellen. Wenn das Band sich bei der Benutzung zu der rechten oder linken Seite der Konstruktion schiebt. Mit den einstellungen Rädchen erreichen wir optimale Spannung und Zentrierung des Bandes.

Wenn das Band stottert oder es bewegt sich nicht fließend, empfehlen wir die funktionelle Flächen nach dem Bild schmieren.

Für das Schmieren empfehlen wir Silikonöl im Spray zu verwenden.



HINWEIS: FUßBODEN KANN HAUPTROLLE IN DER FUNKTION UND IN DER LEBENSDAUER IHRES BANDES SPIELEN UND ES IST AUCH DER GRUND WARUM WIR EMPFEHLEN REGELMÄßIG DIESEN TEIL SCHMIEREN. WENN SIE DAS BAND NICHT SCHMIEREN, ES KANN ZU DER BESCHÄDIGUNG GESCHEHEN UND AUF DEN MANGEL KÖNNEN SIE NICHT DIE REKLAMATION GELTEND MACHEN.

GEBEN SIE DIE ACHTUNG, DASS SIE DEN TEPPICH UND DIE FUßBODEN UNTER DEM BAND IM FALL DER AUSLAUFUNG SCHÜTZEN. Das Produkt ist die Maschine, das bewegliche Teile enthält und die müssen Sie schmieren – und auch dann können auslaufen.

Es ist nötig die Instandhaltung für das Halten das Band im betriebsfähigen Stand ausführen. Es ist nötig das Band und die Unterlage in der Reinheit erhalten.

6. Computer

SPEZIFIKATION:

ZEIT	00:00-99:59
GESCHWINDIGKEIT	0-99.9KM/H (ML/H)
ENTFERNUNG.....	0-999.9KM (ML)
KALORIEN(CAL).....	0-9999KCAL

FUNKTION

TIME:

Drücken Sie den Druckknopf MODE, bis der Anzeiger stoppt nicht auf der Position TIME. Bei dem Lauf bildet es die Gesamtzeit ab.

SPEED:

Drücken Sie den Druckknopf MODE, bis der Anzeiger stoppt nicht auf der Position SPEED. Bei dem Lauf bildet es aktuelle Geschwindigkeit ab.

DISTANCE:

Drücken Sie den Druckknopf MODE, bis der Anzeiger stoppt nicht auf der Position DISTANCE. Es bildet letzte gelaufene Entfernung ab.

CALORIE:

Drücken Sie den Druckknopf MODE, bis der Anzeiger stoppt nicht auf der Position CALORIE. Bei dem Lauf bildet es die Menge verbrannte Kalorien ab.

MÖGLICHKEITEN

AUTO ON/OFF:

Der Computer schaltet automatisch ein, wenn Sie beliebige Druckknöpfe drücken oder das Band schiebt. Der Computer schaltet automatisch aus, wenn Sie beliebige Druckknöpfe nicht drücken oder das Band schiebt nicht nach 4 Minuten.

RESET:

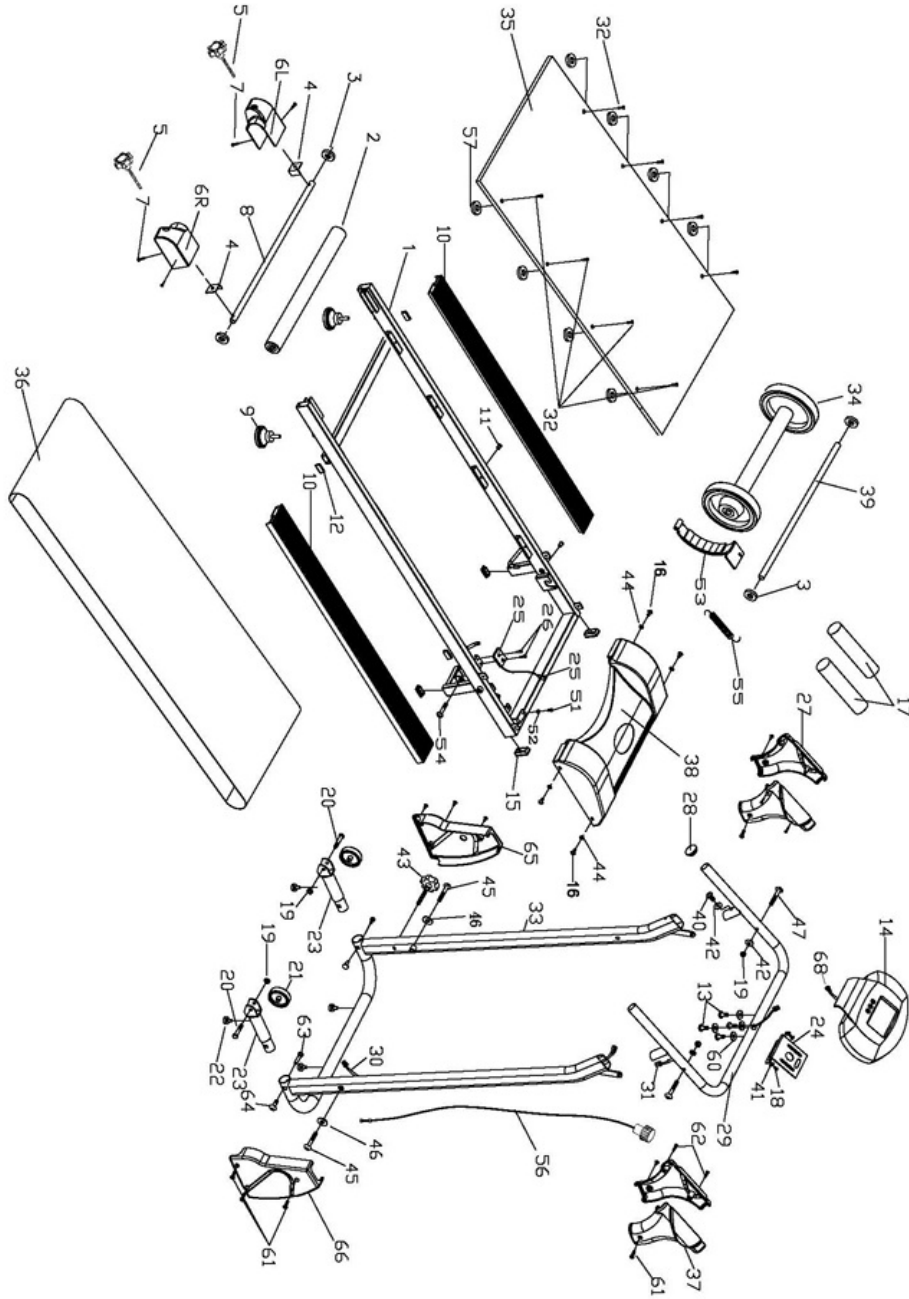
Der Computer können Sie resetieren, wenn Sie die Batterien nehmen heraus oder Sie drücken den Druckknopf MODE nach 3 Sekunden.

MODE:

Auf die Auswahl sind die Varianten SCAN und LOCK. Bei SCAN bildet der Computer allmählich automatisch Zeit, Geschwindigkeit, gelaufene Entfernung und verbrannte Kalorien in 4 Sekunden Intervall ab. Bei LOCK bildet nur ein gewählte Größe ab. Die Auswahl zwischen SCAN und LOCK machen wir mit der Drückung den Druckknopf MODE bei der Blinkung die bestimmte Position.

Wenn Sie die Werte auf dem Display schlecht sehen, empfehlen wir die Batterien wechseln.

7. Explosionszeichnung



8. Liste der Teile

Nummer	Beschreibung	Zahl
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Zylinder	1
3	Unterlage $\Phi 24 * \Phi 12.5 * 1.3T$	4
4	U Scheibe	2
5	Einstellenes Rädchen M6	2
6L/R	Hintere Deckung	2
7	Schraube M4*15L	2
8	Achse hinteren Zylinder	1
9	Unterlage	2
10	Seitenschiene	2
11	Mutter	2
12	Deckung 15*30	5
13	Schraube für Computer	4
14	Computer	1
15	Deckung	2
16	Schraube M6*10L	4
17	Grip des Handgriffes	2
18	Schraube M6*15L	2
19	Nylonmutter M8	4
20	Inbusschraube M8*40L	2
21	Transporträdchen	2
22	Unterlage des Rahmen	4
23	Stabilisator	1
24	Platte unter den Computer	1
25	Zugstange	1
26	Schraube M3*10L	2
27	Linke Deckung des Handgriffes	2
28	Deckung	1
29	Handgriff	1
30	Mittelkabel zu dem Computer	1
31	Obenekabel zu dem Computer	1
32	Schraube M6*25L	8
33	Stütze des Handgriffes	1
34	Vorderer Zylinder mit dem Rotor	1
35	Platte	1
36	Band	1
37	Rechte Deckung des Handgriffes	1
38	Vordere Deckung	1
39	Achse vorderen	1

	Zylinder	
40	Inbusschraube M8*15L	1
41	Unterlage	2
42	Unterlage	3
	OD22.2*ID8.2	
43	Arretiertes Rädchen	1
	M8*60	
44	Unterlage	4
45	Inbusschraube M8*60L	2
46	Unterlage	2
	ID8*OD22.2*1.5T	
47	Inbusschraube M8*35L	2
48	-	
49	-	
50	-	
51	SchraubeM6*25L	1
52	Mutter M6	1
53	Halter den	1
	Magnet	
54	Inbusschraube	1
	M8*45L	
55	Feder	1
56	Regler der	1
	magnetischen	
	Bremse	
57	Unterlage der	8
	Platte	
58	-	
59	-	
60	Unterlage	4
61	Schraube	10
	M5*12L	
62	Schraube	4
	M4*15L	
63	Schraube	2
64	Inbusschraube	2
	M6*15	
65	Linke Deckung	1
66	Rechte Deckung	1
67	Inbusschlüssel S6	1
68	Kabel des	1
	Computer	
69	Inbusschlüssel S5	1

9. TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere gesundheite Probleme.

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizinische Funktion. Viele Faktoren können Ihre Herzfrequenz beeinflussen, wie z. B. Ihre Bewegung auf dem Laufband. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

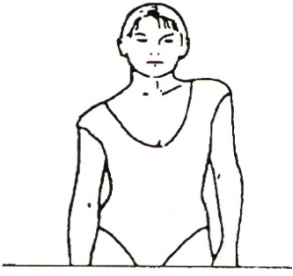
Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
1. Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.



STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.



STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



STRECKUNG DES SCHENKEL

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.

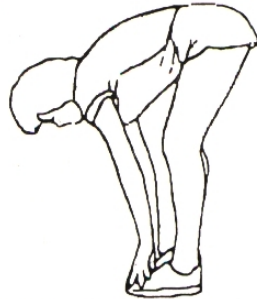
INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.

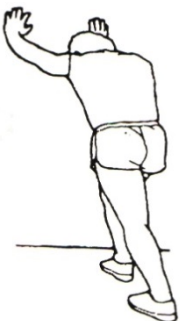
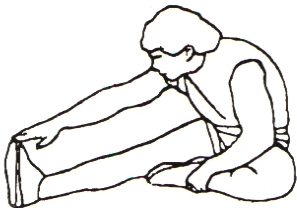


TURNEN AUF DEN KNIE

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer **eine Garantie von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

Die Garantie gilt nicht auf Beschädigungen, die aufgrund Fehlbenutzung, Vernachlässigung oder gewerblicher Nutzung verursacht wurden, zufällige oder absichtliche Beschädigungen.

Beschädigung entstanden nach Wiederverkauf, gewerbliche Beschädigung oder Nutzensausfall sind aus der Garantie ausgeschlossen.

Die Garantie gilt nur für den Erstkäufer und bei normaler Verwendung. Reparaturen müssen nur von einem autorisierten Händler gemacht werden. Sonst ist die Garantie ungültig.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.

Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals. Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers:

