

MASTER

User Manual



nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

**UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL /
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

CZ 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.

SK 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.

PL: 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 którejś z części).

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 pouze pro domácí 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 čisticí 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.

SK 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 iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba 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 nožnej 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 iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiacie 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 dospelé osoby.
- 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.

PL Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 150 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

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

SK: Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradu deťom a zvieratám.

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

CZ: Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

SK: Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

CZ: 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.

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

PL: Jeśli podczas ćwiczeń zaczniecie 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.

CZ: Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

SK: Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

PL: Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

CZ: Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

SK: Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

PL: Najlepiej ćwicz się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

CZ: UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORADTE 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.

SK: UPOZORNENIE: PRED 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.

PL: 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

CZ - 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.

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

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

CZ

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

SK

- Tento návod slúži len pre účely zákazníka.
- Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.

PL

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

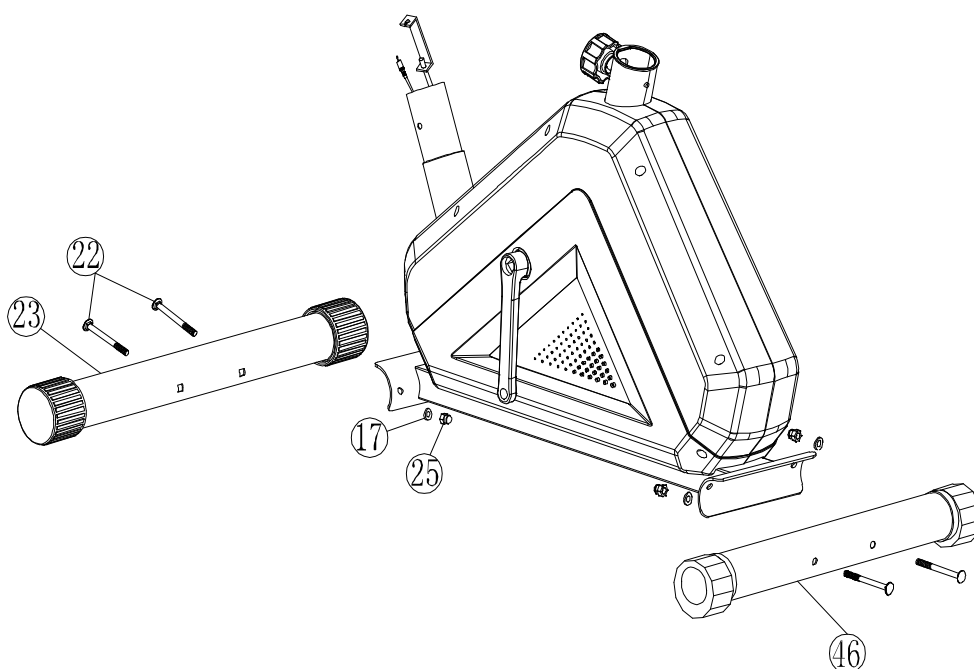
CZ - Všechny zobrazované data jsou pouze přibližné a nemohou být použity pro lékařské účely.

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

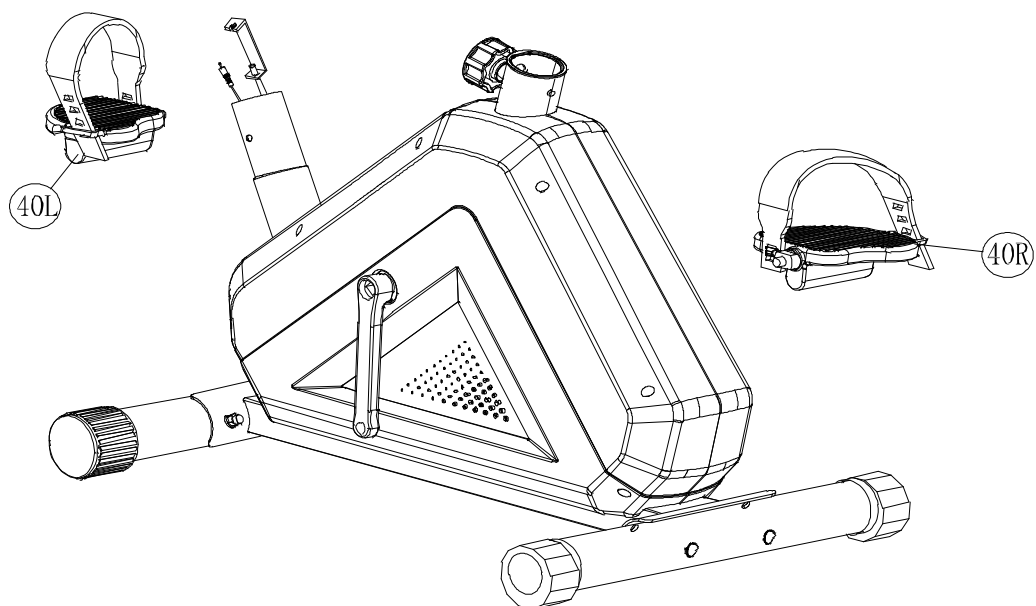
PL - Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

Složení stroje / SK Zloženie stroja / PL Montaż

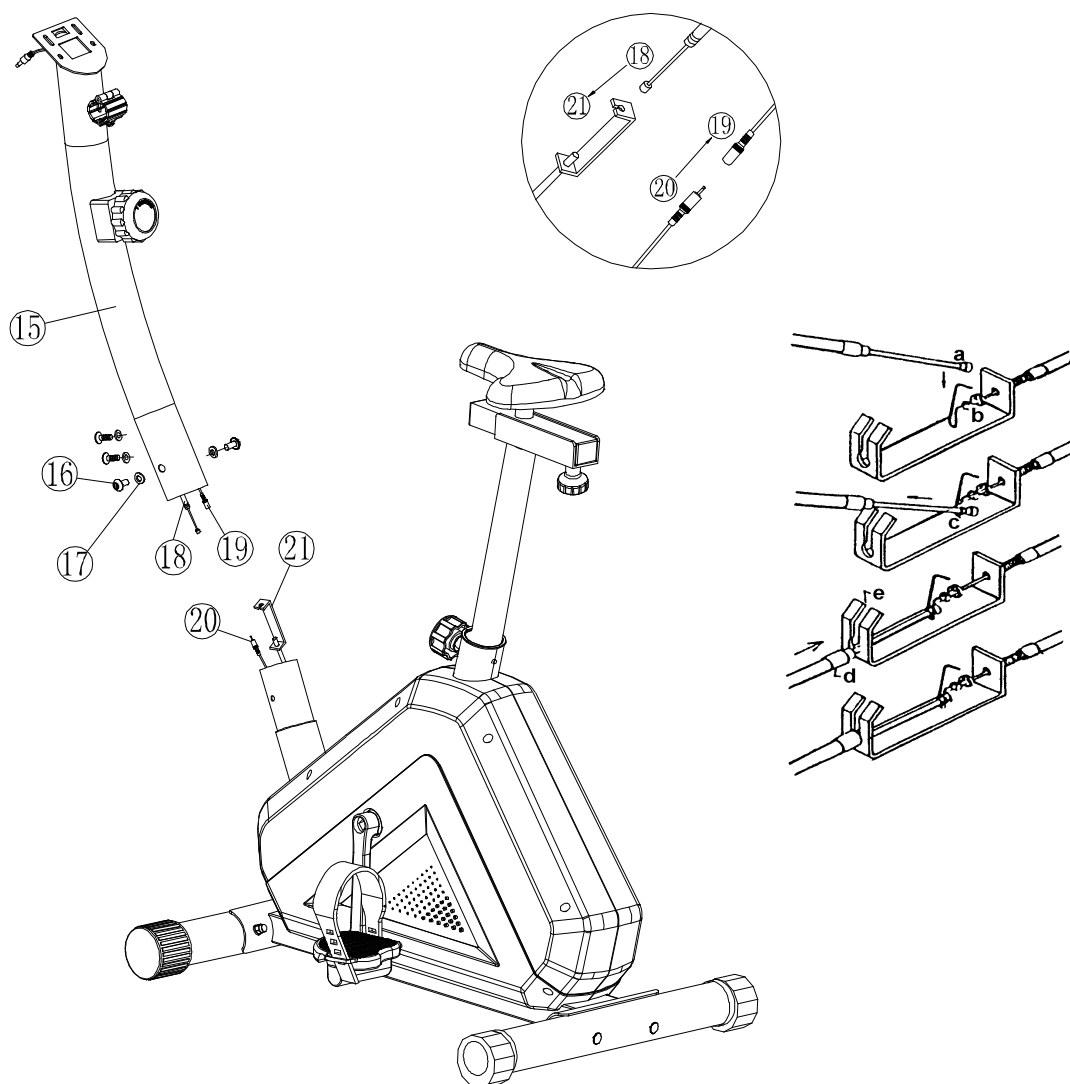
KROK 1



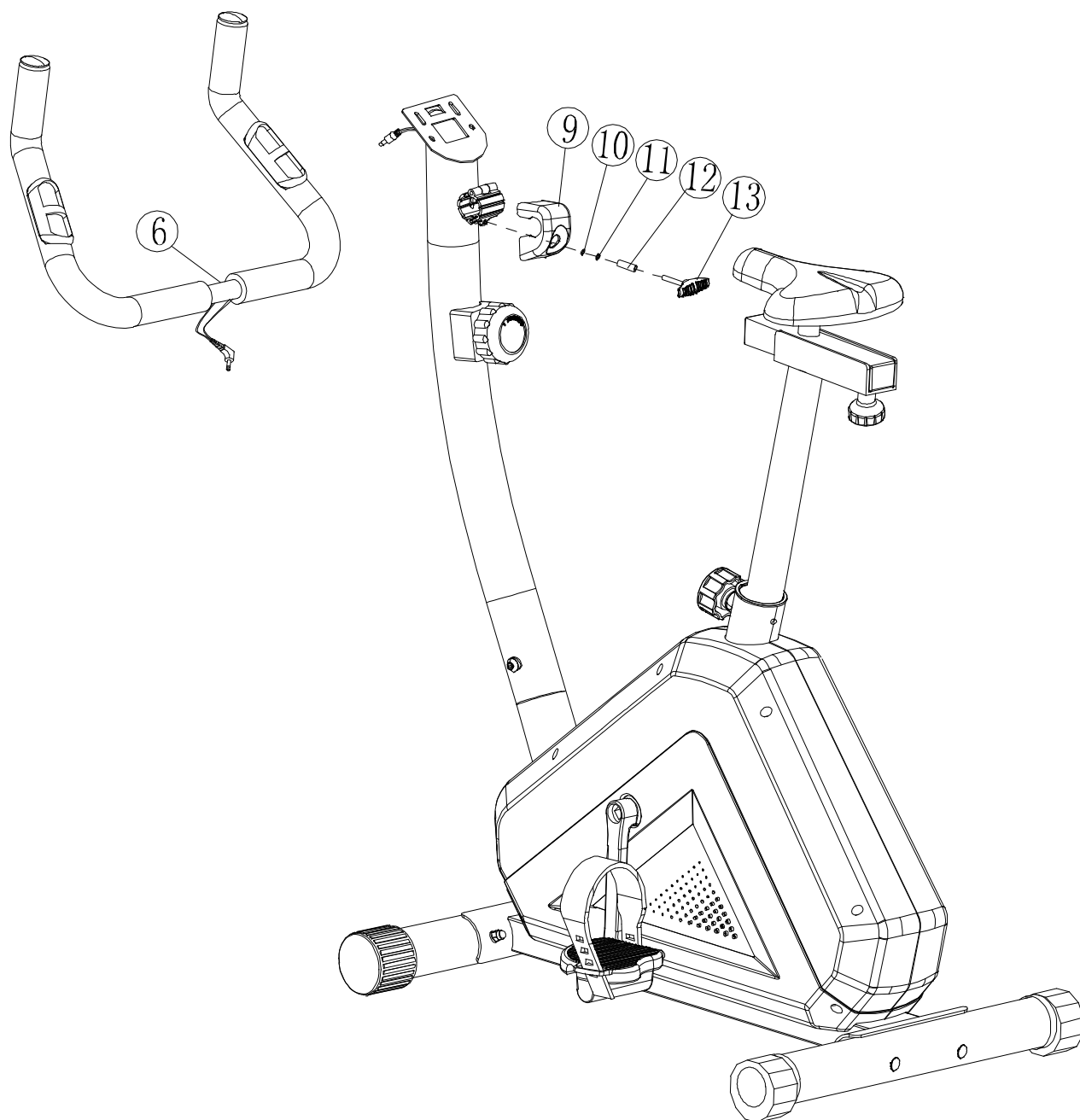
KROK 2



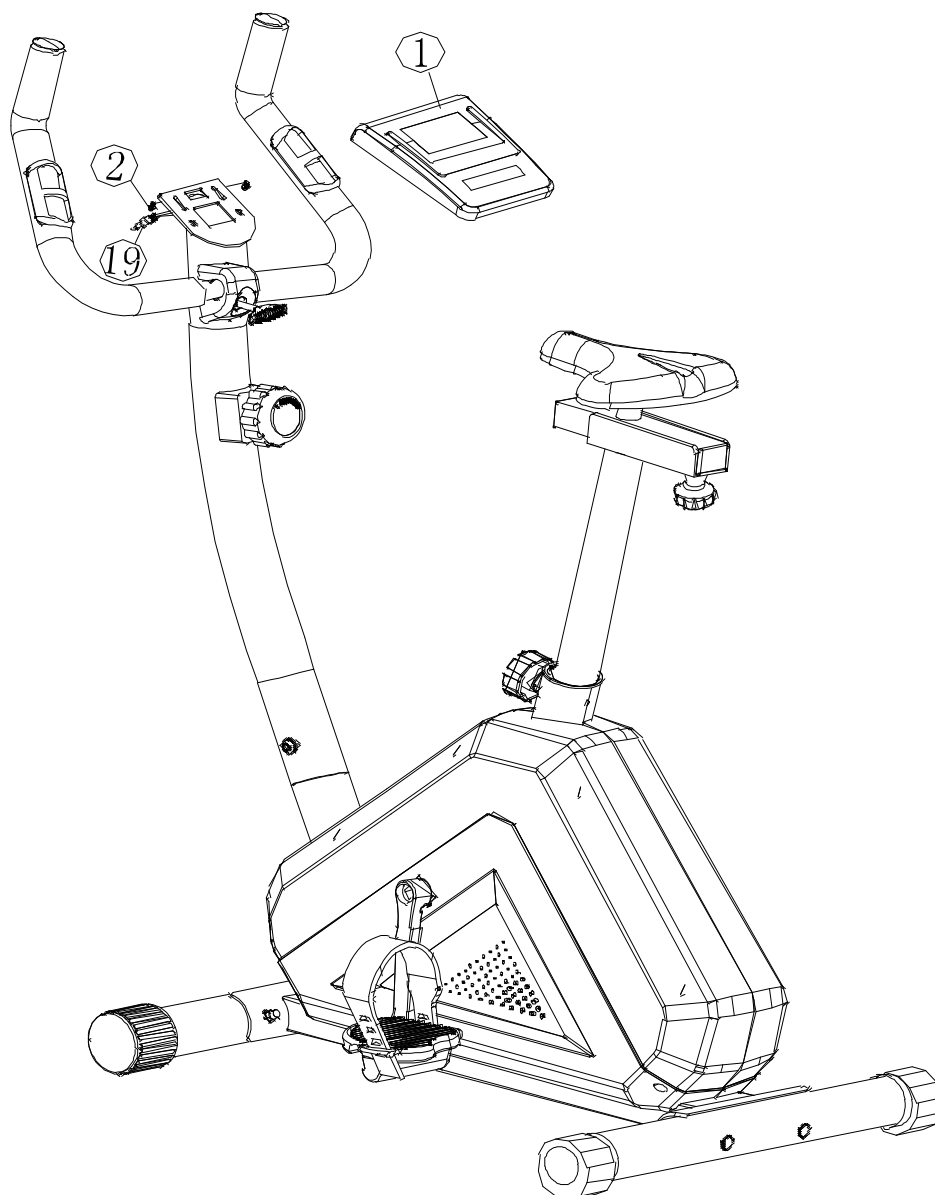
KROK 3



KROK 4



KROK 5



CZ Computer – funkce a obsluha / SK Computer-funkcie a obsluha/ PL Komputer funkcje i obsługa



Zapnutí

Baterie:

Vložte 2 ks baterie AA 1,5 V (baterie nejsou součástí balení!)

Zapnutí:

Po vložení baterií a pak zmáčknutí jakéhokoliv tlačítka se na displeji zobrazí „78“ na 1 sekundu.

Pokud computer nefunguje, vyměňte baterie. Pokud ani po výměně baterií computer nefunguje, kontaktujte prodejce.

SK Zapnutie

Batérie:

Vložte 2 ks batérie AA 1,5 V (batérie nie sú súčasťou balenia!)

Zapnutie:

Po vložení batérií a potom stlačení akéhokoľvek tlačidla sa na displeji zobrazí "78" na 1 sekundu.

Ak computer nefunguje, vymeňte batérie. Ak ani po výmene batérií computer nefunguje, kontaktujte predajcu.

PL: Baterie:

Włóż 2 sztuki baterii AA 1,5 V (baterie nie znajdują się w przesyłce)

Włączenie:

Po włożeniu baterii, a następnie naciśnięciu dowolnego przycisku na wyświetlaczu pojawi się "78" na 1 sekundę.

Jeśli komputer nie działa, należy wymienić baterie. Jeżeli po wymianie baterii, komputer w dalszym ciągu nie działa, skontaktuj się ze sprzedawcą.

CZ Tlačítka computeru

MODE Zmáčknete pro výběr jakékoliv funkce, která bude zobrazena na hlavním displeji.

SET Pro nastavení hodnot funkcí.

RESET Pro vymazání hodnot a celkové vymazání. Zmáčknete tlačítko na 3 sekundy pro vymazání všech hodnot.

Computer se aktivuje po šlápnutí do pedálů (začnete-li cvičit).

SK Tlačidlá computeru

MODE Stlačte pre výber akejkoľvek funkcie, ktorá bude zobrazená na hlavnom displeji.

SET Pre nastavenie hodnôt funkcií.

RESET Pre vymazanie hodnôt a celkové vymazanie. Stlačte tlačidlo na 3 sekundy pre vymazanie všetkých hodnôt.

Computer sa aktivuje po šliapnutí do pedálov (ak začnete cvičiť).

PL Przyciski komputera

MODE, naciśnij aby wybrać dowolną funkcję, która będzie wyświetlana na głównym wyświetlaczu.

SET nastawienie wartości poszczególnych funkcji.

RESET, wymazanie zapamiętanych wartości oraz całkowite ich usunięcie. (usunięcie po naciśnięciu na 3 sekundy)

Komputer włącza się po obciążeniu pedałów (gdy zaczynacie ćwiczyć).

CZ Funkce computeru

Time/čas:

Zobrazuje čas strávený při cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Distance/vzdálenost:

Zobrazí ujetou vzdálenost. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Calories/kalorie:

Zobrazuje spalené kalorie při cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Speed/rychlost:

Aktuální rychlost cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Pulse/tepová frekvence:

Držte pevně oběma rukama senzory tepové frekvence na rukojetích (pokud se nezobrazuje tepová frekvence na rukojetích, před cvičením navlhčete ruce i senzory) nebo použijte hrudní pás (není součástí balení). Aktuální tepová frekvence se zobrazí od 30 sekund do 1 minuty. Pro stabilní zobrazení je třeba držet senzory pevně.

Odo/celková vzdálenost:

Automaticky načítá vzdálenost všech cvičení.

SK Funkcie computeru

Time / čas:

Zobrazuje čas strávený pri cvičení. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Distance / vzdialenosť:

Zobrazí prejdenu vzdialenosť. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Calories / kalórie:

Zobrazuje spalené kalórie pri cvičení. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Speed / rýchlosť:

Aktuálna rýchlosť cvičenia. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Pulse / tepová frekvencia:

Držte pevne oboma rukami senzory tepovej frekvencie na rúčkach (ak sa nezobrazuje tepová frekvencia na rúčkach, pred cvičením navlhčite ruky i senzory) alebo použite hrudný pás (nie je súčasťou balenia). Aktuálne tepová frekvencia sa zobrazí od 30 sekúnd do 1 minúty. Pre stabilné zobrazenie je treba držať senzory pevne.

Odo / celková vzdialenosť:

Automaticky načítava vzdialenosť všetkých cvičení.

PL Funkcje komputera

Czas / Time:

Wyświetla wartość czasu po naciśnięciu klawisza ENTER

(Zaloguj - aby wyświetlić "TIME" w oknie LCD). Odliczanie czasu w minutach, naciśnij UP / DOWN.

Odległość / Distance:

Wyświetla wartość pokonanego dystansu po naciśnięciu klawisza ENTER

(Zaloguj - wyświetlanie "na odległość" w oknie LCD). Do czasu w km, naciśnij UP / DOWN.

Kcal / kalorie:

Wyświetla spalone kalorie po naciśnięciu klawisza ENTER (display "Calorie" w oknie LCD). Aby ustawić wartość zegara, naciskając góra / dół.

SPEED:

Wyświetla aktualną wartość prędkości po naciśnięciu klawisza ENTER.

Watt / wydajność:

Włączanie w Watts, po naciśnięciu klawisza ENTER (display "WATT" w oknie LCD.)

Puls / serca:

Mocno nacisnąć dwa czujniki tętna na kierownicy (Proszę wytrzeć ręce przed i czujniki pomiarowe), aktualny puls serca pojawi się w ciągu 30 sekund do jednej minuty. Dla dokładnego pomiaru mocno trzymać obydwa czujniki.

Całkowita odległość:

Automatycznie podlicza odległość ze wszystkich ćwiczeń.

Pokud nejste fyzicky aktivní pro delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

SK Tréninkové instrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny pre dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so svojím lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu alebo preťaženia.

Na dosiahnutie výrazného zlepšenia vašej kondície a zdravia, je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

PL Instrukcje treningowe

Jeśli przez dłuższy okres czasu nie byłeś aktywny fizycznie, przed rozpoczęciem treningu skonsultuj z lekarzem swój stan zdrowia. Zmniejszy to ryzyko zawału, zatoru, pozwoli uniknąć kontuzji. Dla znacznej poprawy swojej kondycji i zdrowia, należy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

Intenzita zátěže

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 – 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF – viz níže.

Když začínáte cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví počáteční zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

SK Intenzita záťaže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je treba vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako návod vám bude slúžiť tepová frekvencia.

Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

Pri cvičení by sa vaša tepová frekvencia mala pohybovať medzi 60 - 85% max TF.

Pre zistenie vašich hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa TF - vid' nižšie.

Keď začínate cvičiť, cca 14 dní, mali by ste sa pohybovať na 70% max TF.

Pre zvyšovanie kondície pomaly zvyšujte záťaž až na 85% max TF.

Toto sú len orientačné hodnoty. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte záťaž so svojím lekárom, ktorý stanovuje počiatočnú záťaž a maximálnu záťaž, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

PL Intensywność obciążenia

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty, należy wybrać właściwą intensywność ćwiczeń. Wytoczne stanowić powinien rytm serca..

Podstawową zasadą przy określaniu maksymalnej częstości akcji serca jest:

Maksymalne typowe tętno = 220 - wiek

Podczas wykonywania tętno powinno osiągać wartość 60-85% max TF.

Aby określić wartości, zobacz tabelę treningu według tętna - patrz niżej.

Po rozpoczęciu ćwiczeń, w ciągu 14 dni, należy osiągać tętno do 70% max.

Po poprawie kondycji należy zwiększać obciążenie do 85% max.

CZ Spalování tuků

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% – 80% maxima TF.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Minimální TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Maximální TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepů/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít na tepové frekvenci 117, poté zvýšit na 143.

Se zlepšující kondicí se může intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vaší max. TF.

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičební jednotky.

SK Spalovanie tuků

Telo začína spaľovať tuk približne pri 65% maxima tepovej frekvencie.

Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF.

Optimálna tréning sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Příklad:

Je Vám 52 rokov a chcete by ste začať cvičiť. Maximálna TF = $220 - 52(\text{vek}) = 168$ tepov / min

Minimálna TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Maximálna TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepov / min

Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.

So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Vašej max TF.

Toho môžete dosiahnuť zvýšením zátáže pri šliapaní, zvýšením frekvencie šliapania alebo predĺžením cvičebnej jednotky.

PL Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz przy około 65% tętna maksymalnego.

W celu optymalnego spalania jest zalecane utrzymanie rytmu serca od 70% - 80% tętna maksymalnego.

Optymalny trening składa się z wykonywania w tygodniu 3 serii. Każda seria powinna trwać około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lata i chcesz rozpocząć trening.

Tętno maksymalne = $220 - 52(\text{wiek}) = 168$ uderzeń na minutę

Tętno minimalne = $168 \times 0.7 = 117$ uderzeń / min

Tętno maksymalne = $168 \times 0.85 = 143$ uderzeń na minutę

W pierwszych tygodniach zaleca się rozpocząć trening przy tętnie 117, potem zwiększyć do 143

Z poprawą kondycji można zwiększyć intensywność treningu do 70% - 85% HR max.

Można to osiągnąć poprzez zwiększenie obciążenia na pedałach, lub zwiększyć czas wykonywania ćwiczenia.

Są to wartości przybliżone. Każdy człowiek ma inny organizm, układ. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, który odpowiednio dobierze obciążenie, prędkość, czas treningu.

Organizace tréninku

Zahřívací fáze

Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Například provedení protahovacích cviků a šlapání s nízkou zátěží vás vhodně nastartuje.

DKN-Technology zahřívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vašeho těla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udržíte si funkční svaly.

Zahřívací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování těla.

Pokud nemáte zkušenosti s protahováním před cvičením, začínejte pomalým protahováním po kratší dobu a postupně cvičení prodlužujte. Pomocí různých druhů fitness pomůcek můžete provádět tyto cviky a nalézt ten, který vám bude nejvíce vyhovovat.

Dříve, než začnete cvičit se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžecký pás, rotoped nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějaká podobná cvičení, které Vám pomohou se rozcvíčit a protáhnout si zatuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

SK Organizácia tréningu

Zahrievacie fázy

Pred každým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút.

Napríklad prevedenie preťahovacích cvikov a šľapania s nízkou záťažou vás vhodne naštartuje.

DKN-Technology zahrievacie cvičenie

Preťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vašu kondíciu a fyzické zdravie. Trénovaním vášho tela sa stáváte odolnejšími, zlepšíte si krvný obeh a udržíte si funkčné svaly.

Zahrievacie cvičenie vám umožní stať sa odolnejší a tiež dosiahnuť vypracovanie tela.

Ak nemáte skúsenosti s preťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým preťahovaním kratšiu dobu a postupne cvičenia predlžujte. Pomocou rôznych druhov fitness pomôcok môžete vykonávať tieto cviky a nájsť ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať.

Skôr, ako začnete cvičiť sa uistite, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraviť vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Natiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chôdzou, ľahkým joggingom na mieste, alebo použite bežecký pás, rotoped alebo eliptical. Snažte sa zahrnúť nejaká podobná cvičenie, ktoré Vám pomôžu sa rozcvičiť a pretiahnuť si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenia je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

PL Organizacja treningu

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem / ćwiczeniem należy rozgrzać się ok 5-10 minut.

Na przykład wykonać ćwiczenia rozciągające i ustawić niskie obciążenie pedałów.

DKN-Rozgrzewka przed ćwiczeniem

Stretching i rozciąganie mięśni jest odpowiednie dla twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Poprzez trening ciała, stajesz się bardziej odporny, poprawisz krążenie krwi i mięśnie będą lepiej pracować.

Rozgrzewka pozwoli uniknąć kontuzji.

Ćwiczenia należy wykonywać stopniowo, powoli. Można nawet ćwiczenia wykonywać z pomocą różnych przyrządów fitness, dzięki temu znajdziesz ćwiczenie idealne dla Ciebie.

CZ Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF.

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku

2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku

1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

SK Pracovné fázy

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF.

Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku

2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku

1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

PL Fazy pracy

Na tym etapie nie jest znaczącym obciążeniem i przenosić wartość 70-85% HR max.
Czas trwania ćwiczeń można obliczyć według następujących zasad:

Codzienny użytek: ok. 10 min / jednostki
2-3 razy w tygodniu: ok. 30 min / jednostka
1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min / jednostka

CZ Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení. Protahání vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

SK Závěrečná uvolňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenie svalov a metabolismu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia. Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

PL Faza końcowa

Aby osiągnąć skuteczną pracę mięśni, należy całkowicie zmniejszyć obciążenie w ciągu ostatnich 5-10 minut ćwiczeń. Stretching może również pomóc w zapobieganiu bólów mięśni.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž při dosahování stále optimální tepové frekvence. Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“ Nejtěžší na cvičení je začít ”

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely.

Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovení srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

SK Úspech

Dokonce už po krátkej dobe pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pre dosahovanie stále optimálnej tepovej frekvencie. Cvičenie bude postupne jednoduchšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

Na dosiahnutie tohto cieľa by ste sa mali motivovať pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnú dobu pre cvičenia a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré príslovia medzi športovcami znie:

"Najťažšie na cvičení je začať"

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na tomto stroji.

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

Hodnota tepovej frekvencie je približná a nemôže byť použitá pre stanovenie srdečno-cievnych a ďalších lekárskeho programov.

PL Sukces

Nawet już po krótkim czasie regularnych ćwiczeń, można stopniowo zwiększać obciążenie w celu osiągnięcia bardziej optymalnej pracy serca. Ćwiczenia będą coraz mniej uciążliwe i poczujesz się o wiele lepiej.

Aby to osiągnąć, należy zmobilizować się do regularnych ćwiczeń. Wybierz porę na regularne ćwiczenia i nigdy nie zaczynaj zbyt agresywnie ćwiczyć. Stare powiedzenie wśród sportowców brzmi:

"Najtrudniejszą rzeczą do wykonania jest rozpoczęcie"

Życzymy powodzenia i dobrej zabawy podczas ćwiczeń na tym sprzęcie.

Wszystkie wyświetlone wartości są jedynie przybliżonymi wartościami i nie mogą być wykorzystane do celów medycznych.

Wartość tętna także jest przybliżona i nie może być traktowana jako dokładny pomiar.

Trénink dle tepové frekvence / SK Tréning podľa tepovej frekvencie/ Trening według tętna

Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

SK * FC MAX / min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

PL * MAX/ min= wartość tętna maksymalnego

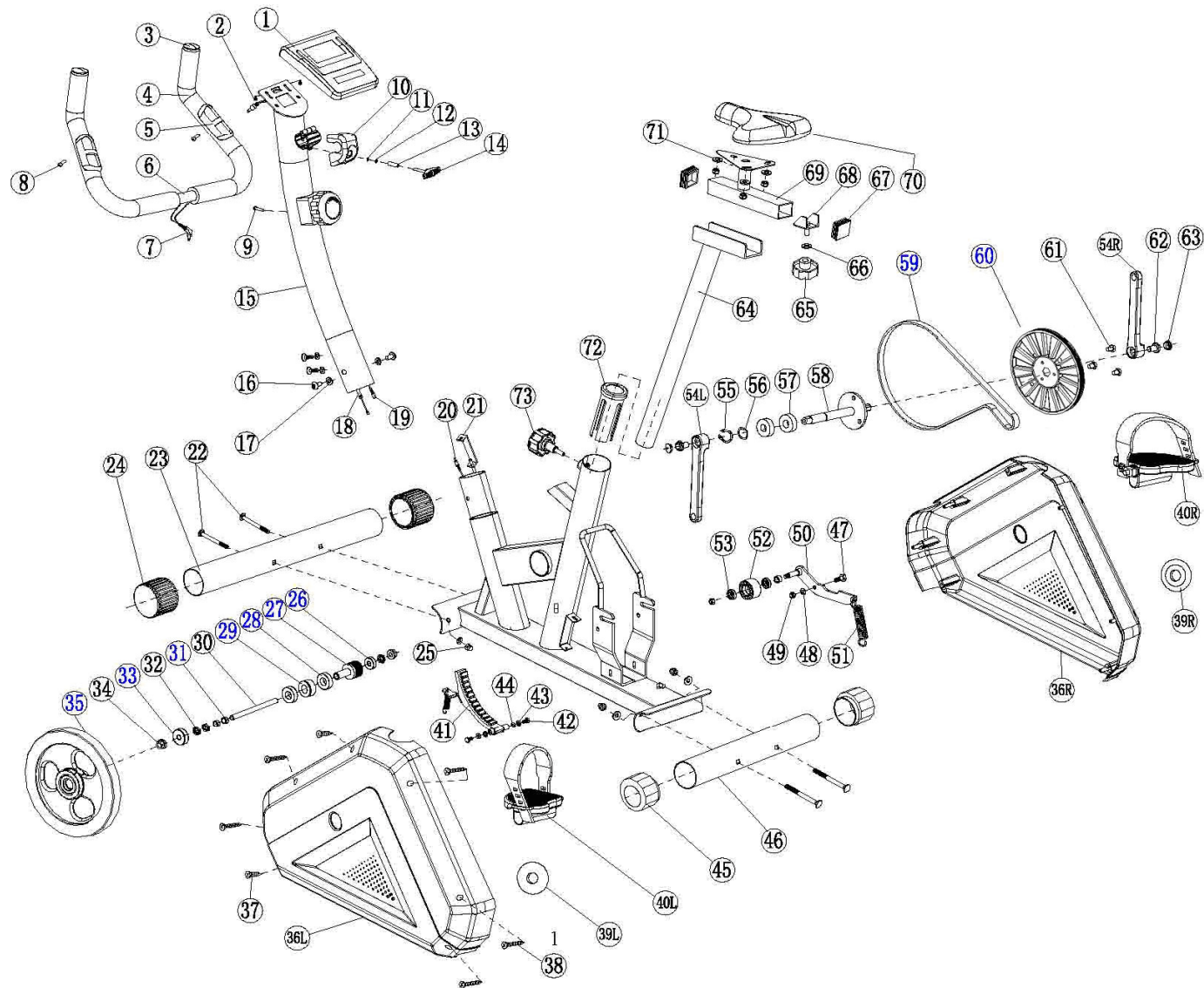
Části stroje/ SK Časti stroja / PL Lista części

Č.	Popis	Specifikace	Mn.	Č.	Popis	Spec.	Mn.
1	Computer/ Computer / Komputer	HR1566	1	38	M4 samořezný šroub/ M4 samorezná skrutka / M4	M4*50L	5
2	M5 šroub s ploch. hlavou/ M5 skrutka s ploch. hlavou	M5*10L	2	39	Krytka kliky/krytka kluky		2
3	Krytka řídítek/Krytka riadidiel/ obudowa kierownicy	7/8"	2	40	Pedál – levý,právní/ Pedál – ľavý,právní/ Pedál – lewy, prawy	E16 9/16	1
4	Pěnový grip/Penový grip / piankowy uchwyt	φ20*5T*490	2	41	Set magnetů/set magnetov		1
5	Sensor tepové frekvence v rukojetích/Senzor tep.frek. v rukovätiach / czujnik rytmu	S03	2	42	M6 šroub/M6 skrutka/ M6 šruba	M6*P1.0*16L	2
6	Řídítka/riadidlá / kierownica		1	43	Pérová podložka/pérová podložka/ podkładka falista	φ6	2
7	Kabel senzoru tep.frekv./Kábel senzoru tep.frekv./ kabel czujnika rytmu serca	550+550,L2	1	44	Plochá podložka/plochá podložka / płaska podkładka	φ6*φ13*1t	2
8	Šroub/skrutka / śruba	M3.5*20	2	45	Krytka zadní stabil. Tyče/krytka zadnej stabil.tyče		2
9	Samořezný šroub/Samorezná skrutka	M5*25	1	46	Zadní stabilizační tyč/zadná stabil.tyč / tylna stabilizacyjna podpora		1
10	Krytka řídítek/Krytka riadidiel		1	47	M8 šroub(S5)/m/ M8 skrutka(S5)/m/ M8 śruba (S5)	M8*20	1

11	Plochá podložka/Plochá podložka/ płaska podkładka	φ8*φ13*2T	1	48	Plochá podložka/plochá podložka/ płaska podkładka	φ8*φ16*1t	1
12	Pérová podložka/pérová podložka / falista podkładka	φ8.5*φ13.5*2.5T	1	49	M8 Nylonová matice/ M8 Nylonová matica/ plastikowa nakrętka	M8	5
13	Objímka 1/objemka / zacisk	φ8*φ12*42mm	1	50	Držák kladky/ Držák kladky		1
14	T šroub/T skrutka /T śruba	M8*77L	1	51	Pružina/ Pružina / sprężyna		1
15	Tyč řídítek/tyč riadidiel / wspornik kierownicy	φ60*1.5T*754L	1	52	Kolečko volnoběhu/ Koliesko volnobehu/ koło wolnobieżne		1
16	M8 šroub/M8 skrutka / M8 śruba	M8*P1.25*16L	4	53	Ložiska 5/ Ložiská 5/ łożysko 5	6900RS	2
17	Zakřivená podložka/zakřivená podložka/ okrągła podkładka	φ8*φ19*2T	8	54	Klika (levá+pravá)/ Kłuka (łavá+prawá)	152	1
18	Zátěž/záťaž/ hamulec	700L	1	55	Klip/ Klip / klips	φ17	1
19	Kabel senzoru 1/ Kabel senzoru 1/ kabel czujnika	850L	1	56	Vlnitá podložka/ Vlnitá podložka	φ17.5*φ25*0.3t	1
20	Držák senzoru/držák senzoru / uchwyt czujnika	550L	1	57	Ložiska 6/ Ložiská 6/ łożysko 6	6203RS	2
21	Spodní zátěžový kabel/spodný zátěžový kabel / dolny obciążeniowy pasek	750L	1	58	Osa/ Os/ oś	φ17*200L	1
22	M8 šroub/M8 skrutka / M8 śruba	M8*P1.25*75L	4	59	Řemen/remeň	370 J6	1
23	Přední stabilizační tyč/předná stabilizačná tyč/ przednia stabilizacyjna podpora	φ60*1.5T*450L	1	60	Kladka řemene/kladka remeňa	φ232	1
24	Krytka přední stabil. Tyče/krytka prednej stabil.tyče		2	61	Šroub/skrutka/ śruba	M8*P1.25*12L*5T	3
25	Matice/matice/ nakrętka	M8	4	62	Šroub/skrutka/ śruba	M8*20	2
26	Ložiska 1/ložiská 1/ łożysko 1	6000RS	1	63	Koncová krytka kliky/koncová krytka kłuky		2
27	Malá kladka/malá kladka / małe koło pasowe	J8*φ32	1	64	Sedlová tyč/sedadlová tyč/ wspornik siodełka		1
28	Ložiska 2/ložiská 2/ łożysko 2	6003RS	2	65	3/8"šroub/3/8"skrutka/ śruba	3/8"-16	1
29	Ložiska volnoběhu/ložiská volnobehu/ łożysko wolnobieżne	(KR-6003)	1	66	Plochá podložka/ Plochá podložka/ płaska podkładka	φ10*φ25*2T	1
30	Osa setrvačnicku/osa zotrvačnika / oś koła zamachowego	3/8"-26*125L	1	67	Čtvercová krytka/štvorcová podložka	38*38	2
31	Objímka 2/objemka 2 / zacisk	φ10*φ14*6mmL	3	68	Svářecí šroub/zváracia skrutka		1
32	3/8"matice/3/8"matice/3/8" nakrętka	3/8"-26*4.5t	3	69	Pohyblivá podložka/pohyblivá podložka		1
33	Ložiska 4/ Ložiská 4 / łożysko 4	6300RS	1	70	Sedlo/sedadlo / siodełko		1
34	3/8" matice/3/8" matice	3/8"-26	2	71	Plochá podložka/ Plochá podložka/ płaska podkładka	φ8*φ19*2T	3
35	Setrvačnick/zotrvačnik/ koło zamachowe	φ240 (4.5KG)	1	72	Objímka/objemka / zacisk		1
36	Boční kryt (levý+pravý)/ Bočný kryt (łavý+pravý)/ boczna osłona (lewa + prawa)		1	73	Rychlouvolň. Šroub/rýchlouvolnovacia skrutka / regulowana śruba	M16*P1.5*22L	1
37	Vrtací šroub/vrtacia skrutka	3/16"*3/4"	4				



EXPLODE DRAWING



CZ - 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.

**SK - 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.

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.

CZ Záruční podmínky:

- na rotoped se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupe
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozmeněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

SK Záručné podmienky:

- na rotoped sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
 - v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
 - mechanickým poškodením
 - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahmi
 - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
 - záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

PL Zasady gwarancji:

1. Sprzedawca udziela kupującemu gwarancji na zakupiony towar na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży;
2. Wady lub uszkodzenia sprzętu będące wadami produkcyjnymi a zauważone w okresie gwarancji będą usuwane bezpłatnie;
3. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - uszkodzenia mechanicznego
 - klęski żywiołowej
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu, wpływu wysokiej lub niskiej temperatury, nadmiernego obciążenia, uderzeń, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiarów;
4. Reklamację należy złożyć w formie pisemnej (e-mailem). Powinna zawierać informacje o usterce oraz kopię paragonu (dowód zakupu);
5. Gwarancja będzie uwzględniana na miejscu, gdzie sprzęt został zakupiony.

CZ – 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.

SK - 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.

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.



MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto
Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek
Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl

