

# ROTOPED MASTER<sup>®</sup> R-50



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

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.

## 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.

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

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

**UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE 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.**

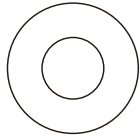
**Před začátkem jakéhokoli cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.**

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

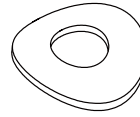
**Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližná a nemohou být použita pro lékařské účely.**

**Tento stroj splňuje normu EN 957, část 1 a 5, třída HC (pro domácí použití).**

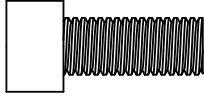
# Obsah balení



33 – podložka 5/16" – 8x



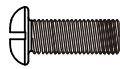
34 – podložka – 1x



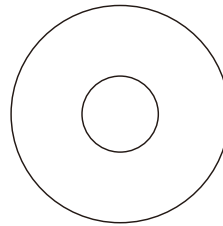
32 – šroub 5/16" – 9x



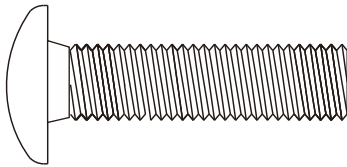
35 – podložka 5/16" – 9x



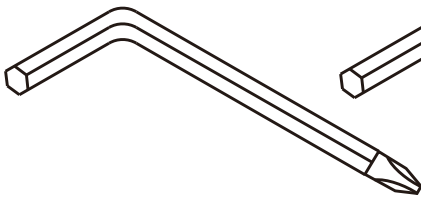
41 – šroub M5x12 – 4x



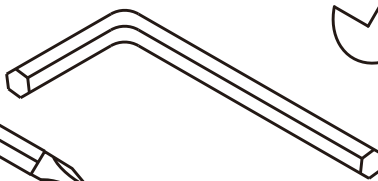
72 – podložka 3/8" – 1x



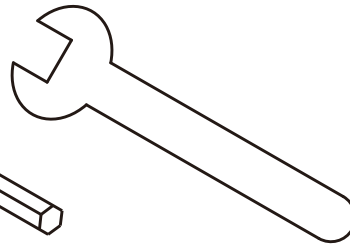
71 – šroub 3/8" – 1x



43 – klíč – 1x



87 – klíč – 1x

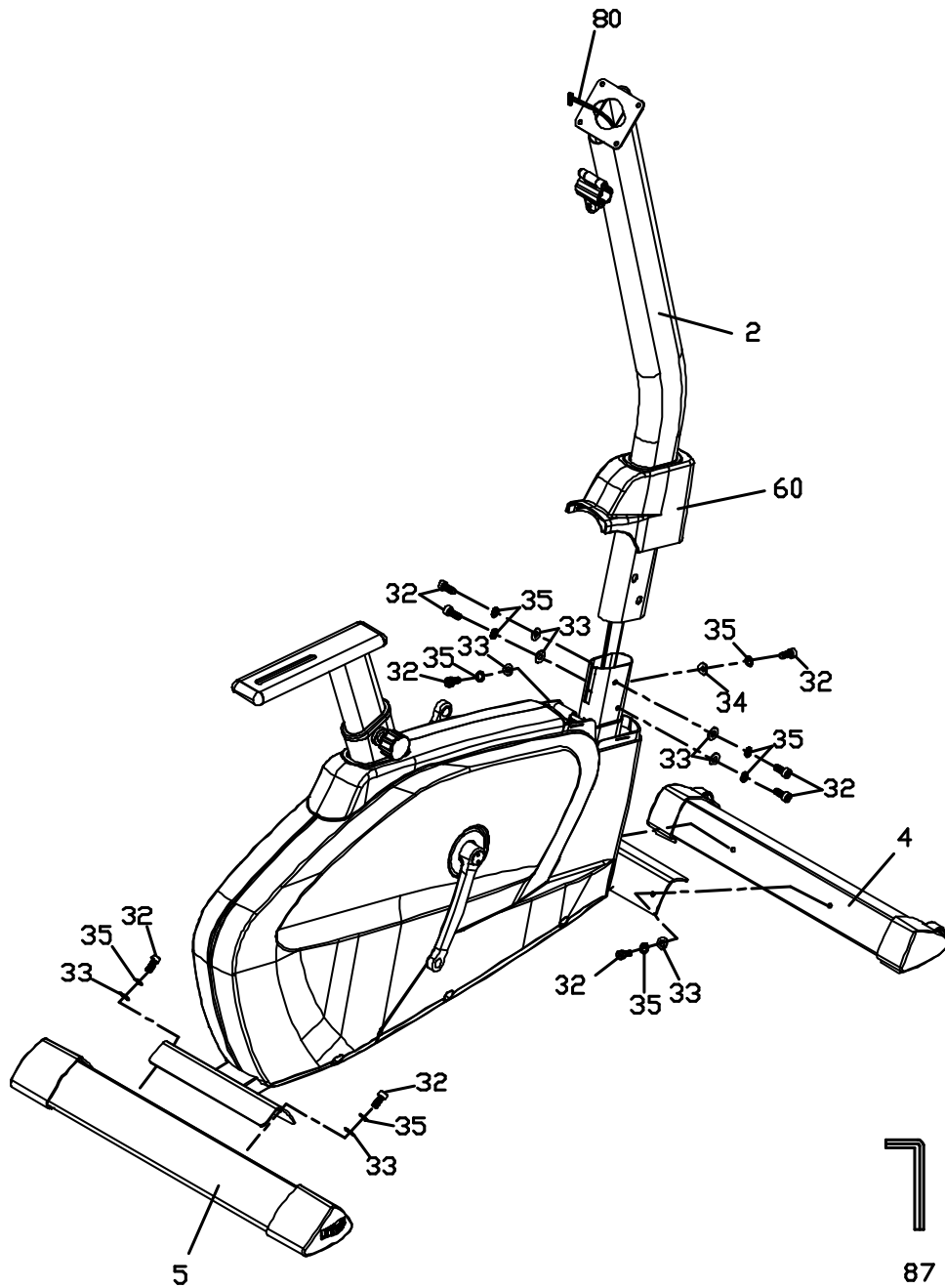


79 – klíč – 1x

# Montáž

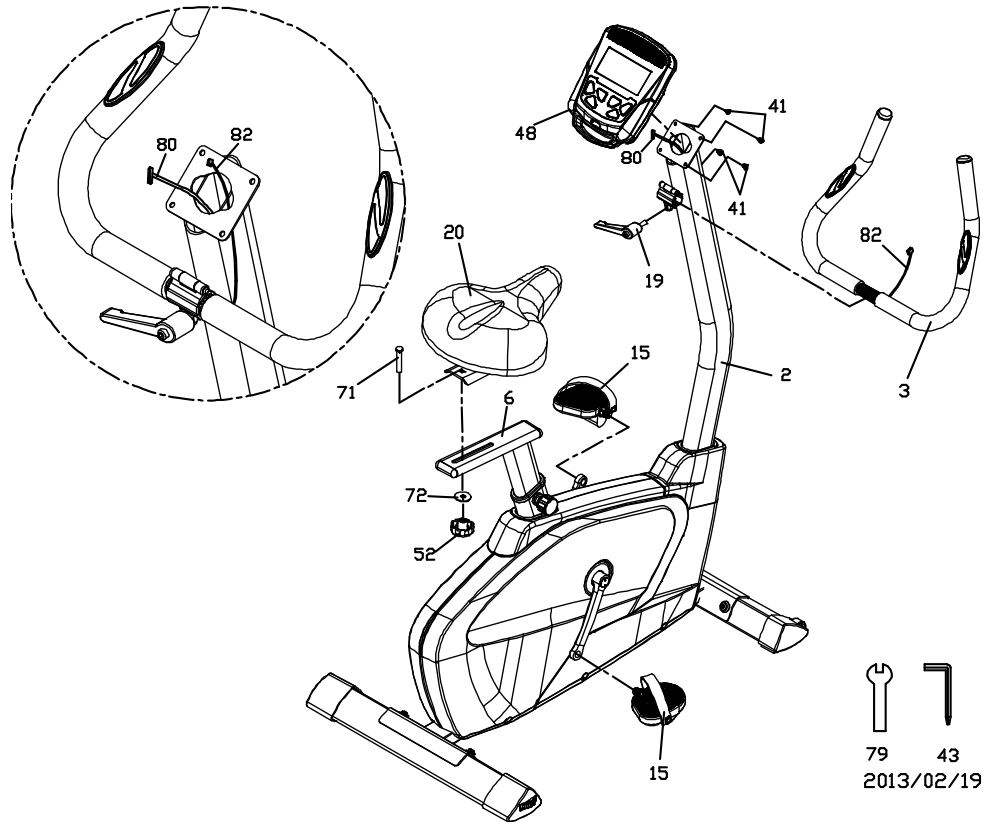
## KROK 1

Do tyče řídicí (2) nainstalujte kabel (80), nasad'te kryt tyče (60). Tyč řídicí (2) opatrně nasad'te na hlavní rám (1), dbejte zvýšené opatrnosti ať nedojde k poškození kabelu (80). Tyč řídicí (2) zajistěte pěti šrouby (32) s podložkami (33), (35) a (34). Po dotažení stáhněte kryt tyče (60) dolů. Umístěte přední a zadní stabilizační tyč (4) a (5), jejich polohu zajistěte čtyřmi šrouby (32) s podložkami 35 a (33) podle obrázku.



## KROK 2

Na tyč řídítek (2) nainstalujte pomocí kliky (19) řídítka (3), kabel senzorů (82) protáhněte tyčí řídítek (2) podle obrázku. Oba kabely (80) a (82) zapojte do computeru (48), computer nainstalujte na tyč řídítek (2) pomocí čtyř šroubů (41). Na kliky pedálů nainstalujte šlapátka (15L) a (15R). Šlapátka jsou označena písmeny "R" (pravé) a "L" (levé). Levé šlapátko namontujte šroubováním proti směru hodinových ručiček, pravé šlapátko pak šroubováním ve směru hodinových ručiček. Sedadlo (20) přišroubujte k tyči sedadla (6) pomocí šroubu (71) s podložkou (72) a kolečka (52).



# Computer



## TLAČÍTKA COMPUTERU

### START/STOP

- spouští a zastavuje cvičení
- spouští program Body Fat
- zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 3 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu

### DOWN

- snižuje hodnotu vybraných parametrů, v průběhu cvičení snižuje hodnotu zátěže

### UP

- zvyšuje hodnotu vybraných parametrů, v průběhu cvičení snižuje hodnotu zátěže

### ENTER

- potvrzuje vložené hodnoty

### RECOVERY

- spouští funkci Recovery (funkce je aktivní pouze tehdy, obdrží-li computer signály z tepových senzorů). Funkce slouží k vyhodnocení kondice cvičence pomocí sledování rychlosti poklesu tepové frekvence po cvičení. Interval sledování tepu je 1 minuta, computer zobrazí výsledek ve škále 1 až 6, kde 1 je nejlepší výsledek a 6 značí velmi slabou kondici cvičícího.

### MODE

- při cvičení přepíná zobrazované veličiny mezi RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CALORIES

## OBSLUHA COMPUTERU

Po zapnutí zvolte pomocí tlačítek UP a DOWN cvičební program, jeho volbu potvrďte tlačítkem ENTER. Na výběr je 7 základních druhů programů: manuální, přednastavené, programy WATT, programy Body Fat, programy podle cílové tepové frekvence, programy řízené tepovou frekvencí a uživatelské programy.

## FUNKCE COMPUTERU

**SPEED** – zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí od 0 do 99,9 km/h nebo mil/h

**RPM** – zobrazuje aktuální otáčky za minutu

**TIME** – zobrazuje čas cvičení v rozmezí od 0 do 99:59. Uživatel může zadat cílový čas cvičení, computer pak odpočítává z této hodnoty.

**DIST** – zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost v rozmezí od 0 do 999,9 km nebo mil. Uživatel může zadat cílovou vzdálenost, computer pak odpočítává z této hodnoty.

**ODO** – celková ujetá vzdálenost dosavadních cvičení v rozmezí od 0 do 999,9 km nebo mil

**CAL** – zobrazuje množství spálených kalorií od 0 do 9999, uživatel může zadat cílovou hodnotu, computer pak odpočítává z této hodnoty.

**WATT** – zobrazuje váš aktuální výkon

**HEART RATE** – zobrazuje aktuální tepovou frekvenci cvičícího v úderech za minutu

**TARGET H. R.** - uživatel může zadat cílovou hodnotu HEART RATE, computer po dosažení této hodnoty vydá zvukový signál

**PROGRAM** – computer nabízí celkem 24 různých programů

**LEVEL** - každý program je na obrazovce rotopedu zobrazen grafem, který zachytává čas a profil dané tratě. Computer zobrazuje 10 sloupečků po osmi řádcích. Pokud nezměníme hodnotu nastavení TIME, každý sloupeček představuje 1-minutovou sekvenci cvičení (celé zobrazené cvičení pak představuje 10 x 1 minuta), každý řádek představuje 3 stupně intenzity zátěže (celkově tedy 24 stupňů).

**MUSIC** – computer umožňuje připojit MP3 přehráva, smart phone nebo jiný audio zdroj

## ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

Computerem zobrazované hodnoty slouží pouze pro základní orientaci uživatele a nemohou být využívány pro lékařské účely.

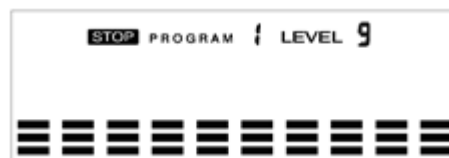
Hodnoty	rozsah	přednastavená hodnota	krok + -
TIME	0:00 až 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 až 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 až 9995	0,0	5
WATT	40 až 250	100	5
AGE	10 až 99	30	1
PULSE	60 až 220	90	12

Poté, co si uživatel zvolí program, má možnost změnit nastavení některých veličin. Vybraná veličina je zvýrazněna blikáním, pomocí kláves UP a DOWN je možné měnit její hodnotu, po nastavení se potvrdí tlačítkem ENTER. Po nastavení všech hodnot spustíme program tlačítkem START/STOP.

# PROGRAMY

## Program P1 – manuální

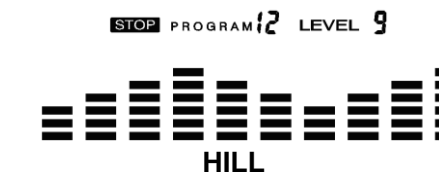
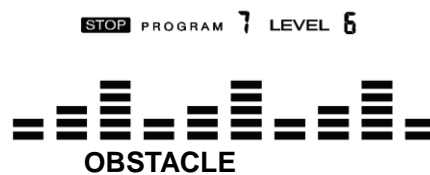
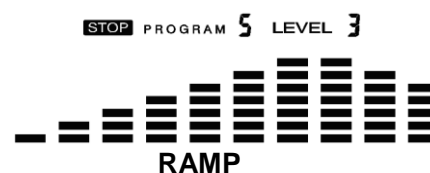
Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP.



**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

## Programy P2 až P13 – přednastavené

Computer nabízí 12 přednastavených programů s různou intenzitou zátěže a různým profilem trati.





Jeden z programů vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. I v těchto programech je možné nastavit některé veličiny, první veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Během cvičení můžeme upravit intenzitu zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.

**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

### Program P14 – Watt Control program

Computer bude automaticky regulovat intenzitu zátěže v závislosti na rychlosti jízdy tak, aby výkon uživatele dosahoval zadané hodnoty. Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP.

**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.



### Program Body Fat Measurement

Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je GENDER (pohlaví), nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin (HEIGHT – výška, WEIGHT – váha, AGE - věk). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech tepu na řídítkách.

**Poznámka:** Podle veličiny FAT rozlišuje computer 9 možných typů stavby těla. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

**BMR:** Basal Metabolic Rate – index udávající denní množství vydané energie

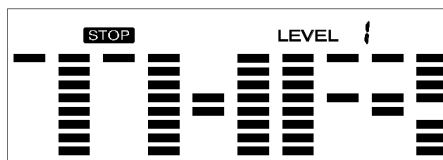
**BMI:** Body Mass Index – index udávající typ těla podle výšky a váhy.



### Program Target Heart Rate

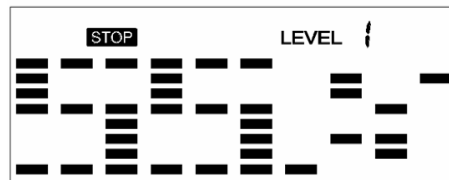
Computer bude automaticky regulovat intenzitu zátěže, aby tepová frekvence uživatele dosahovala zadané hodnoty. Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME (čas), nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech tepu na řídítkách.

**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.



## Heart Rate Control Program

Computer bude automaticky regulovat intenzitu zátěže podle tepové frekvence, ideální pro zadaný věk, váhu atd. Na výběr jsou 4 varianty: 55%, 65%, 75%, a 85%. Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME (čas), nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech tepu na řídítkách.



**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

## Uživatelské programy

Computer nabízí 4 uživatelské programy. Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME (čas), nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin nastavíme jednotlivé sloupečky s intenzitou zátěže (celkem 10), program spustíme tlačítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech tepu na řídítkách.



**Poznámka:** Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

## 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. 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.

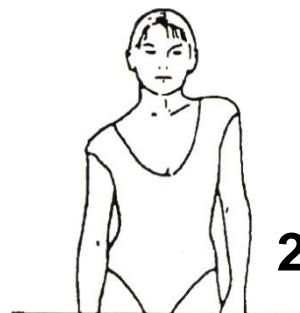
### PROTAŽENÍ KRKU

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.



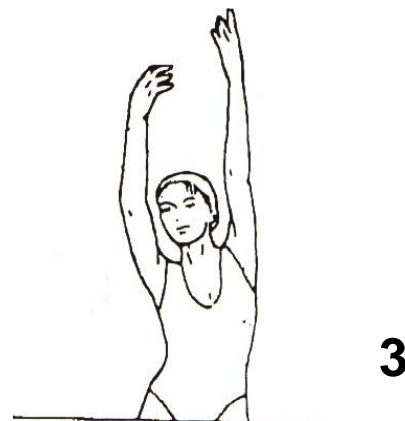
### CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

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

Posaďte 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**

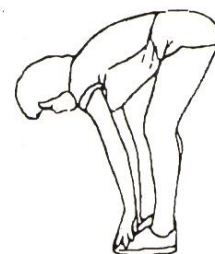
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



5

**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.



7



8

**Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli  
následující záruky:**  
**- záruku 5 let na rám a jeho části**  
**- záruku 2 roky na ostatní díly**

**Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:**

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

**Upozornění:**

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



**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.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

**Czech Republic**

**reklamace@nejlevnejsisport.cz**

**www.nejlevnejsisport.cz**

# ROTOPED MASTER<sup>®</sup> R-50



## UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

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.

## 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 inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelého 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.

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

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

**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.

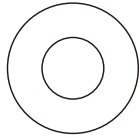
**Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvoliť a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.**

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

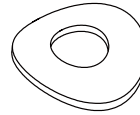
**Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.**

**Tento stroj splňuje normu EN 957, časť 1 a 5, trieda HC (pre domáce použitie).**

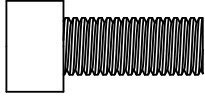
## Obsah balenia



33 – podložka 5/16" - 8x



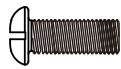
34 – podložka – 1x



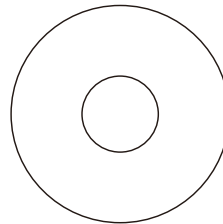
32 – skrutka 5/16" - 9x



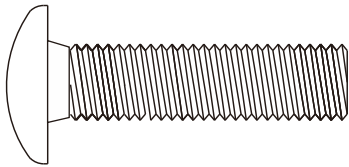
35 – podložka 5/16" - 9x



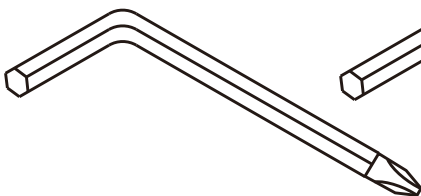
41 – skrutka M5x12 – 4x



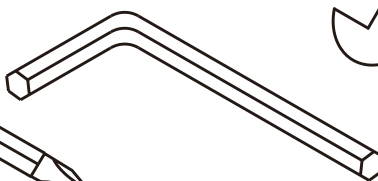
72 – podložka 3/8" - 1x



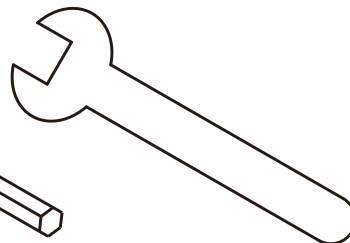
71 – skrutka 3/8" - 1x



43 – klúč – 1x



87 – klúč – 1x



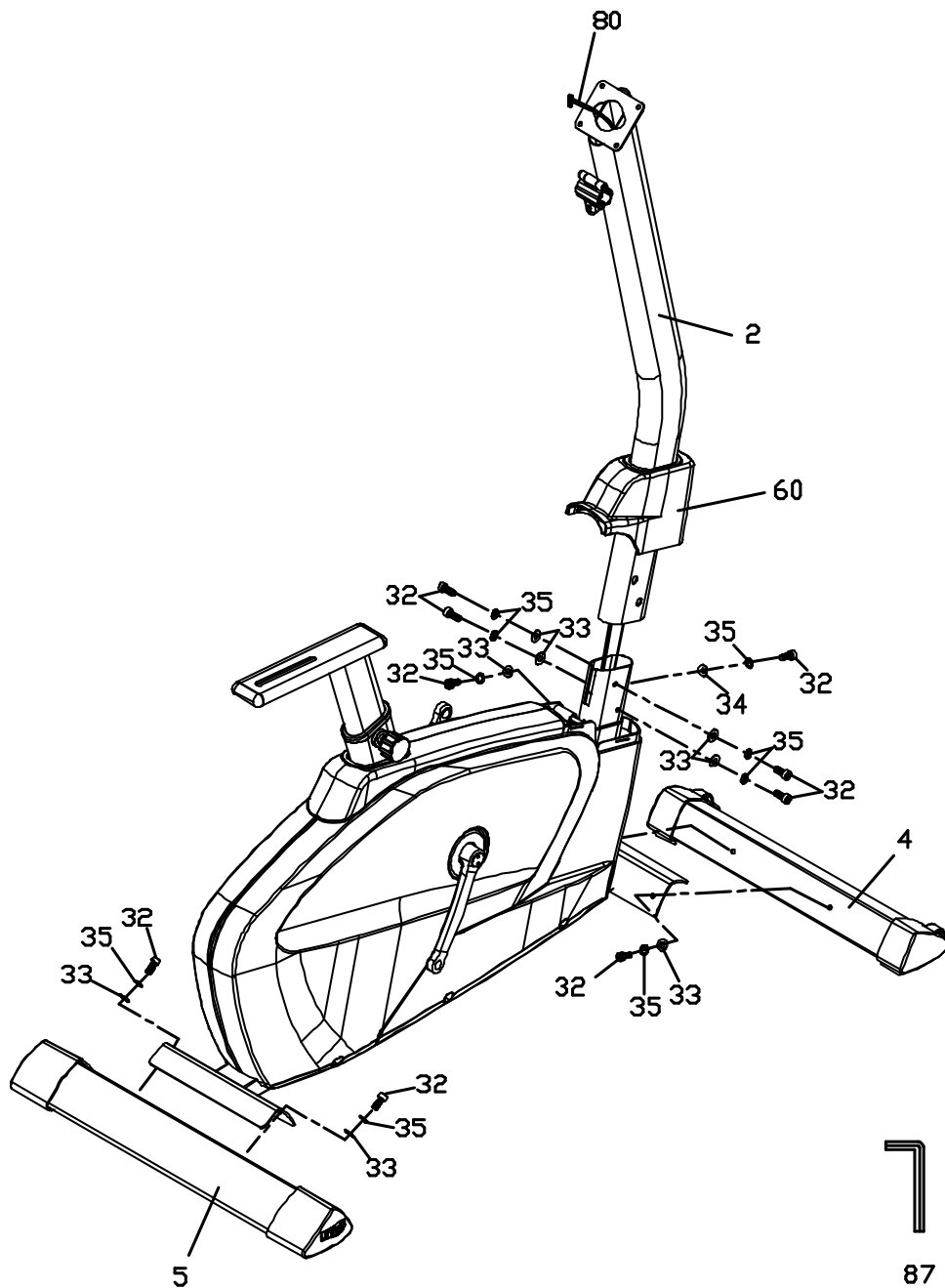
79 – klúč – 1x



## Zloženie stroja

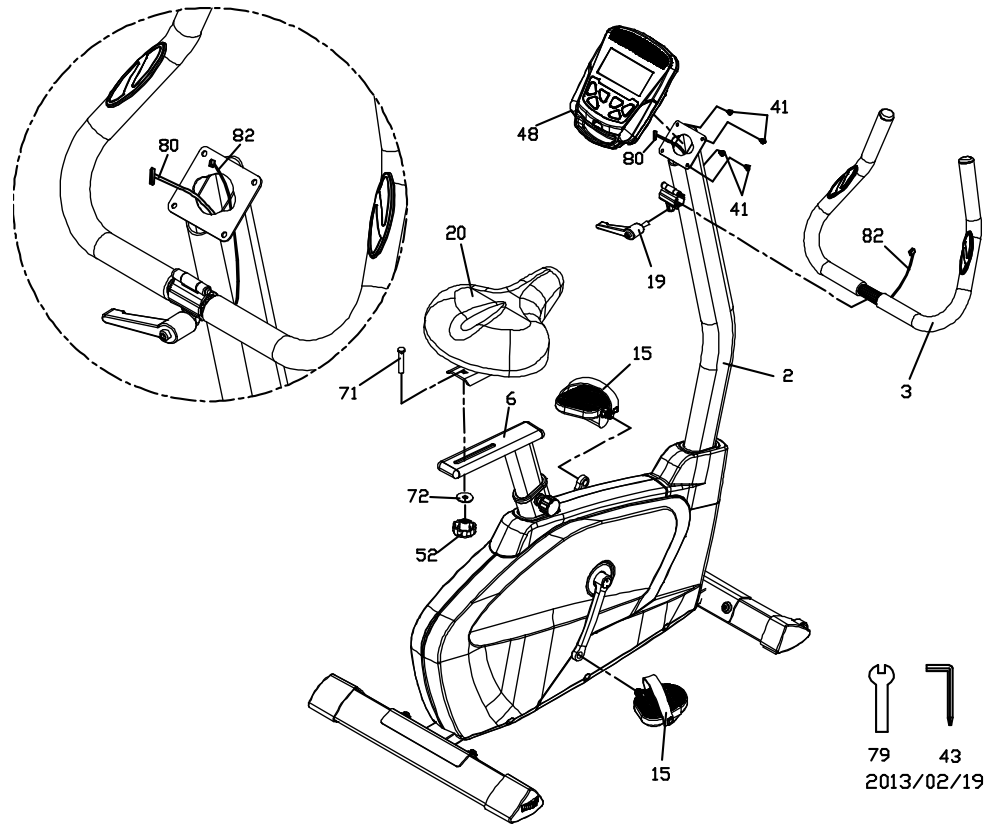
### KROK 1

Do tyče riadidiel (2) nainštalujte kábel (80), nasad'te kryt tyče (60). Tyč riadidiel (2) Opatrne nasad'te na hlavný rám (1), dbajte na zvýšenú opatrnosť či nedôjde k poškodeniu kábla (80). Tyč riadiel (2) zaistite piatimi skrutkami (32) s podložkami (33), (35) a (34). Po dotiahnutí stiahnite kryt tyče (60) dole. Umiestnite prednú a zadnú stabilizačnú tyč (4) a (5), ich polohu zaistite štyrmi skrutkami (32) s podložkami 35 a (33) podľa obrázku.



## KROK 2

Na tyč riadidiel (2) nainštalujte pomocou kľuky (19) riadidla (3), kábel senzorov (82) prevlečte tyčiou riadidiel (2) podľa obrázka. Obidva káble (80) a (82) zapojte do computeru (48), computer nainštalujte na tyč riadidiel (2) pomocou štyroch skrutiek (41). Na kľučky pedálov nainštalujte pedále (15L) a (15R). Pedále sú označené písmenami "R" (pravé) a "L" (ľavé). Ľavé šlapátko namontujte skrutkovaním proti smeru hodinových ručičiek, pravé šlapátko potom skrutkovaním v smere hodinových ručičiek. Sedadlo (20) priskrutkujte k žrdi sedadla (6) pomocou skrutky (71) s podložkou (72) a kolieska (52).



# Computer



## TLAČIDLÁ COMPUTERU

### ŠTART/STOP

- spúšťa a zastavuje cvičenie
- spúšťa program Body Fat
- stlačením a držaním tlačidla po dobu 3 sekúnd zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu

### DOWN

- znižuje hodnotu vybraných parametrov, v priebehu cvičení znižuje hodnotu záťaže

### UP

- zvyšuje hodnotu vybraných parametrov, v priebehu cvičení znižuje hodnotu záťaže

### ENTER

- potvrdenie vloženej hodnoty

### RECOVERY

- spúšťa funkciu Recovery (funkcia je aktívna iba vtedy, ak computer dostane signály z tepových senzorov). Funkcia slúži na vyhodnotenie kondície cvičenca pomocou sledovania rýchlosti poklesu tepovej frekvencie po cvičení. Interval sledovania tepu je 1 minúta, computer zobrazí výsledok v škále 1 až 6, kde 1 je najlepší výsledok a 6 značí veľmi slabú kondíciu cvičiaceho.

### MODE

- pri cvičení prepína zobrazované veličiny medzi RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CALORIES

## OBSLUHA COMPUTERU

Po zapnutí zvolíte pomocou tlačidiel UP a DOWN cvičebný program, jeho voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER. Na výber je 7 základných druhov programov: manuálne, prednastavené, programy WATT, programy Body Fat, programy podľa cieľovej tepovej frekvencie, programy riadené tepovou frekvenciou a užívateľské programy

## FUNKCIE COMPUTERU

**SPEED** – zobrazuje aktuálnu rýchlosť v rozmedzí od 0 do 99,9 km / h alebo míľ / h

**RPM** – zobrazuje aktuálne otáčky za minútu

**TIME** – zobrazuje čas cvičenia v rozmedzí od 0 do 99:59. Užívateľ môže zadať cieľový čas cvičenia, computer potom odpočítava z tejto hodnoty.

**DIST** – zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť v rozmedzí od 0 do 999,9 km alebo mil Užívateľ môže zadať cieľovú vzdialenosť, computer potom odpočítava z tejto hodnoty.

**ODO** – celková prejdená vzdialenosť doterajších cvičení v rozmedzí od 0 do 999,9 km alebo míľ

**CAL** – zobrazuje množstvo spálených kalórií od 0 do 9999, používateľ môže zadať cieľovú hodnotu, computer potom odpočítava z tejto hodnoty.

**WATT** – zobrazuje váš aktuálny výkon

**HEART RATE** – zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu cvičiaceho v úderoch za minútu

**TARGET H. R.** - používateľ môže zadať cieľovú hodnotu HEART RATE, computer po dosiahnutí tejto hodnoty vydá zvukový signál

**PROGRAM** – computer ponúka celkom 24 rôznych programov

**LEVEL** -každý program je na obrazovke rotopede zobrazený grafom, ktorý zachytáva čas a profil danej trate. Computer zobrazuje 10 stĺpčekov po ôsmich riadkoch. Ak nezmeníme hodnotu nastavenia TIME, každý stĺpček predstavuje 1-minútovú sekvenciu cvičenie (celej zobrazenej cvičenie potom predstavuje 10 x 1 minúta), každý riadok predstavuje 3 stupne intenzity záťaž (celkovo teda 24 stupňov).

**MUSIC** – computer umožňuje pripojiť MP3 prehráva, smart phone alebo iný audio zdroj

## ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

Computerom zobrazované hodnoty slúžia len pre základnú orientáciu užívateľa a nemôžu byť využívané na lekárske účely.

Hodnoty	rozsah	prednastavená hodnota	krok + -
TIME	0:00 až 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 až 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 až 9995	0,0	5
WATT	40 až 250	100	5
AGE	10 až 99	30	1
PULSE	60 až 220	90	12

Potom, čo si používateľ zvolí program, má možnosť zmeniť nastavenia niektorých veličín. Vybraná veličina je zvýraznená blikaním, pomocou klávesov UP a DOWN je možné meniť jej hodnotu, po nastavení sa potvrdí tlačidlom ENTER. Po nastavení všetkých hodnôt spustíme program tlačidlom ŠTART / STOP.

## PROGRAMY

### Program P1 - manuálny

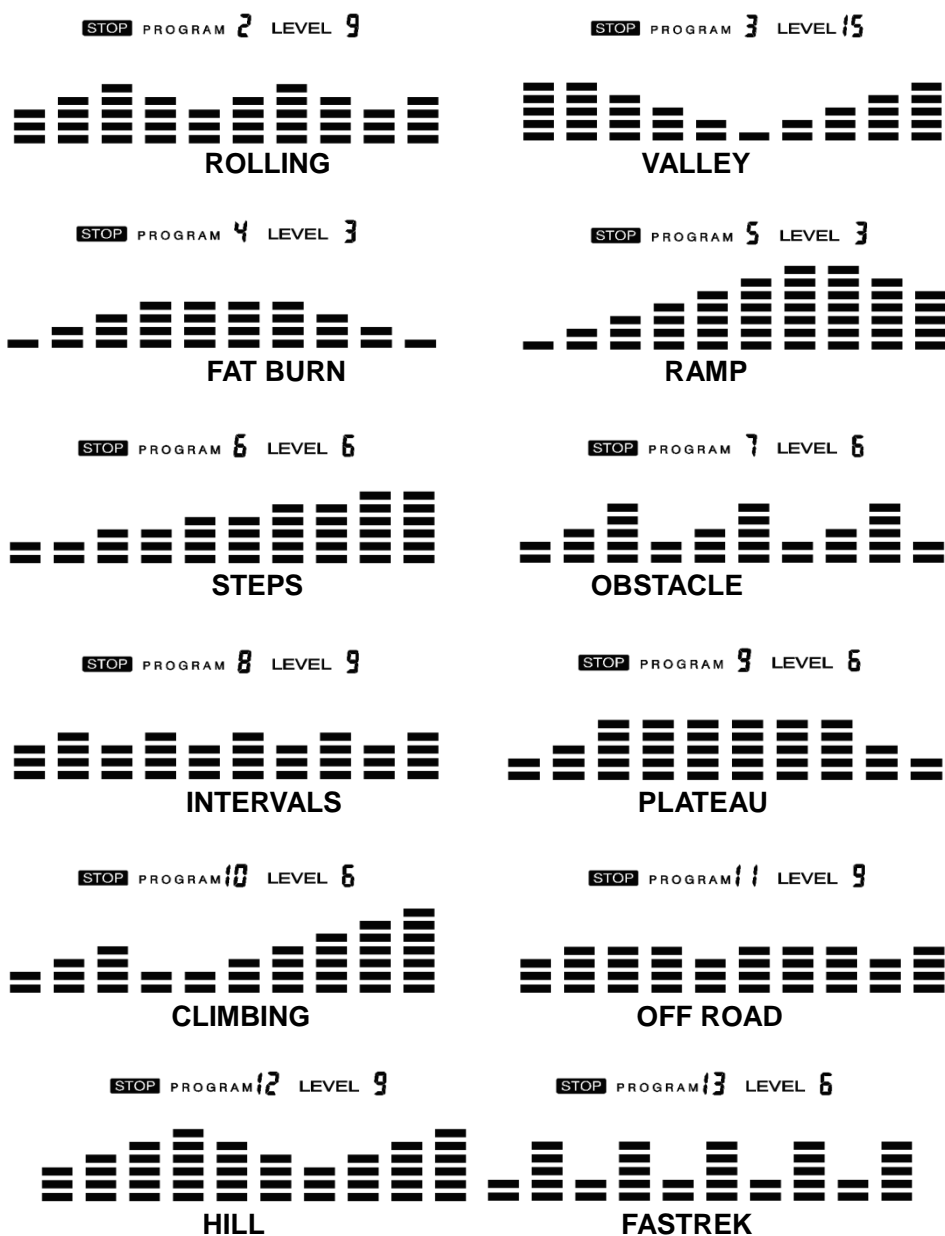
Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP.



**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

### Programy P2 až P13 – prednastavené

Computer ponúka 12 prednastavených programov s rôznou intenzitou záťaže a rôznym profilom trate.



Jeden z programov vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Aj v týchto programoch je možné nastaviť niektoré veličiny, prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP. Počas cvičenia môžeme upraviť intenzitu záťaže pomocou tlačidiel UP a DOWN.

**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

### Program P14 – Watt Control program

Computer bude automaticky regulovať intenzitu záťaže v závislosti na rýchlosti jazdy tak, aby výkon užívateľa dosahoval zadanej hodnoty. Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP.



**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

### Program Body Fat Measurement

Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je GENDER (pohlavia), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín (HEIGHT - výška, WEIGHT - váha, AGE - vek). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP. Je nutné držať ruky na senzoroch tepu na riadidlách.



**Poznámka:** Podľa veličiny FAT rozlišuje computer 9 možných typov stavby tela. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7 : 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

**BMR:** Basal Metabolic Rate - index udávajúci denné množstvo vydannej energie

**BMI:** Body Mass Index - index udávajúci typ tela podľa výšky a váhy.

### Program Target Heart Rate

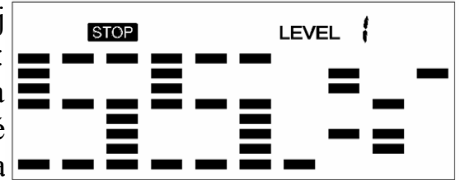
Computer bude automaticky regulovať intenzitu záťaže, aby tepová frekvencia užívateľa dosahovala zadanej hodnoty. Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME (čas), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP. Je nutné držať ruky na senzoroch tepu na riadidlách.



**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

## Heart Rate Control Program

Computer bude automaticky regulovať intenzitu záťaže podľa tepovej frekvencie, ideálny pre zadaný vek, váhu atď. Na výber sú 4 varianty: 55%, 65%, 75%, a 85%. Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME (čas), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP. Je nutné držať ruky na senzoch tepla na riadidlách.



**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

### Užívateľské programy.

Computer ponúka 4 užívateľské programy. Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME (čas), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín nastavíme jednotlivé stĺpčky s intenzitou záťaže (celkom 10), program spustíme tlačidlom ŠTART / STOP. Je nutné držať ruky na senzoch tepla na riadidlách.



**Poznámka:** Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

## 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 aerobnou 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:

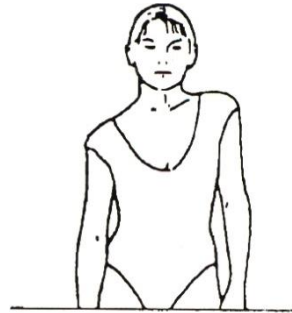
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.
- Rýchlosť nehraje žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

**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.



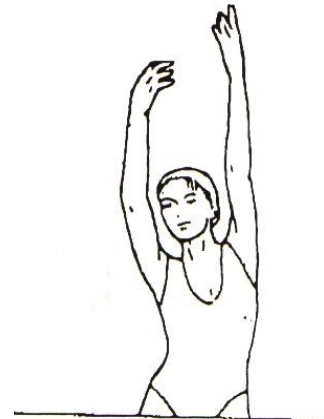
1



2

**CVIČENIE OBLASTI RAMIEN**

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3

**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.



4

**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

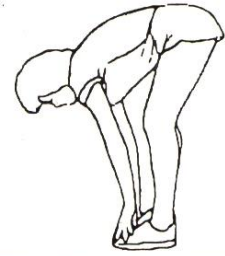
**CVIČENIA NA KOLENÁ**

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.

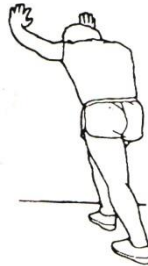


**PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY**

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 nasledujúce záruky:**

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

**Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

1. zavinením užívateľa t.j. 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 výzganím 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.

TRINET Corp, s. r. o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia  
info@najlacnejsisport.sk  
[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)



# ROWER MASTER® R-50



## INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.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).

### 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

Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia. Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

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

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

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

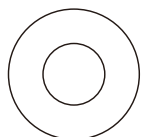
**Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.**

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

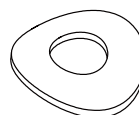
**Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.**

**To urządzenie wyprodukowano zgodnie z normą EN 957, część 1 a 5, klasa HC (do użytku domowego).**

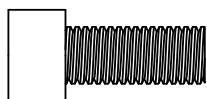
# Zawartość opakowania



33 – Podkładka 5/16"- 8x



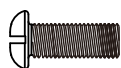
34 – Podkładka – 1x



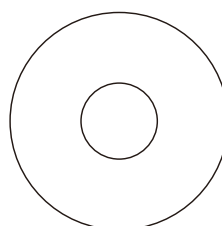
32 – Śruba 5/16"- 9x



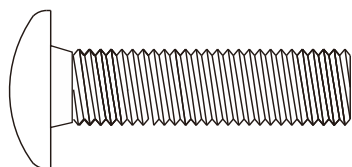
35 – Podkładka 5/16"- 9x



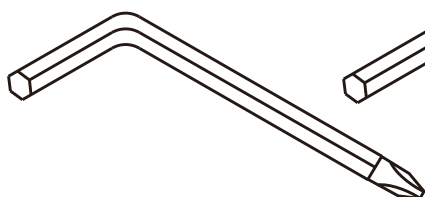
41 – Śruba M5x12 – 4x



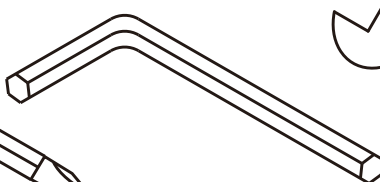
72 – Podkładka 3/8"- 1x



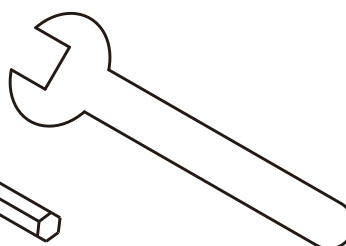
71 – Śruba 3/8"-1x



43 – Klucz – 1x



87 – Klucz – 1x

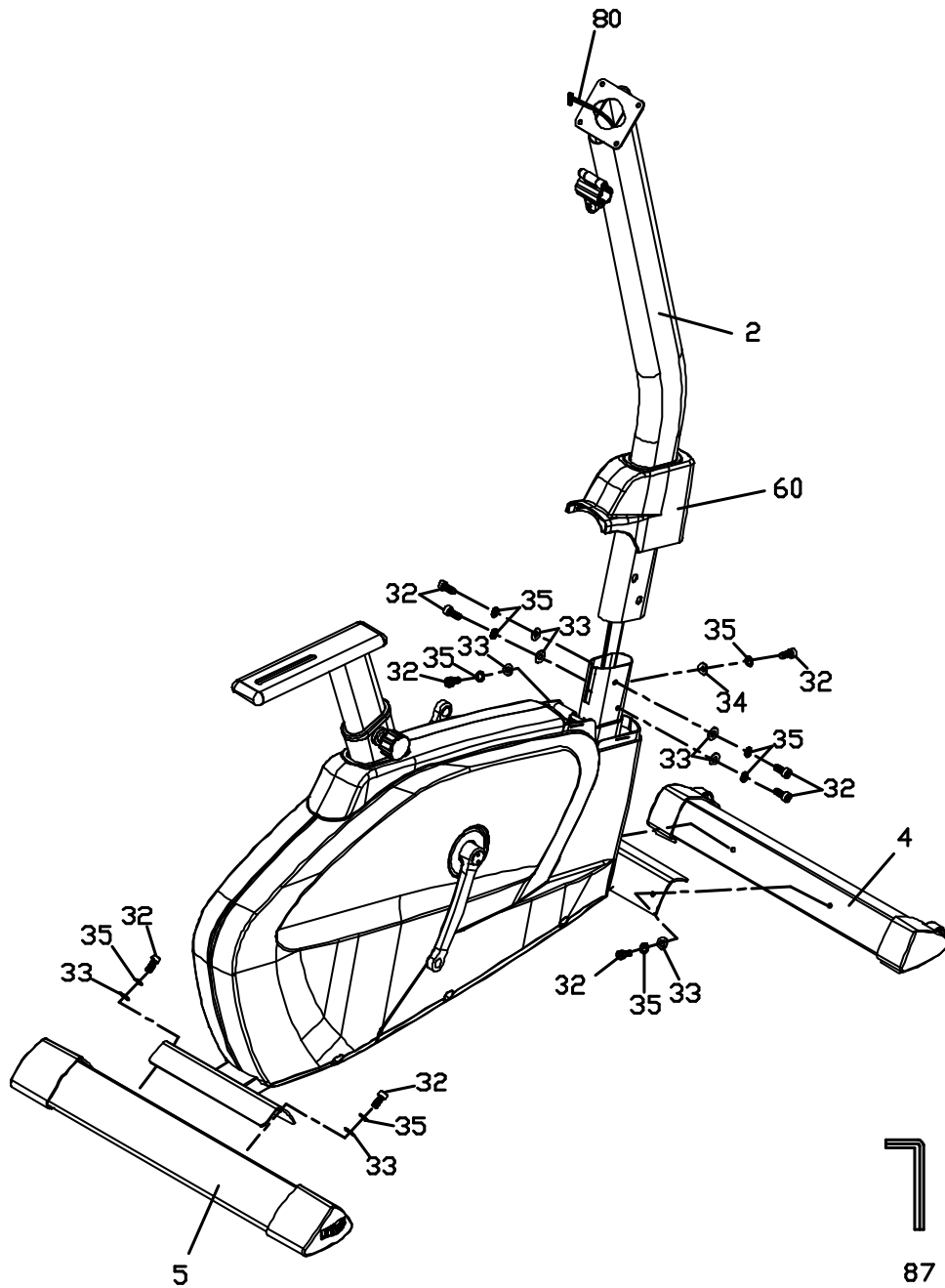


79 – Klucz – 1x

# Montaż

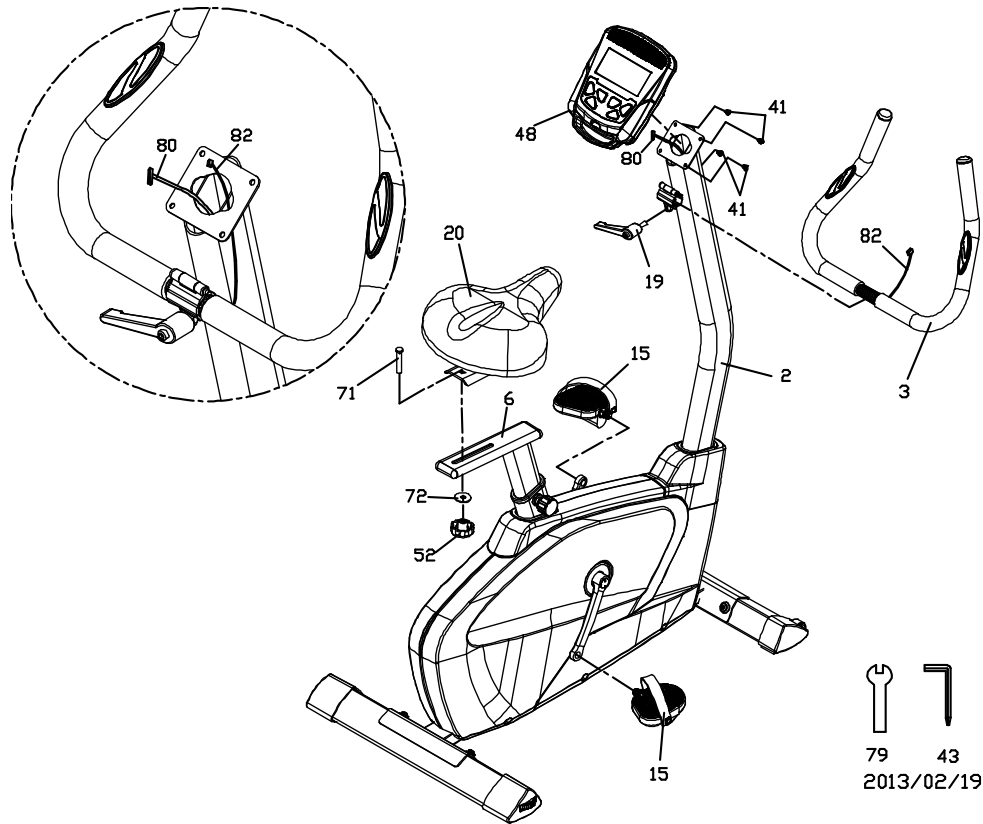
## KROK 1

Do wspornika kierownicy (2) zainstaluj kabel (80), nałóż osłonę (60). Wspornik kierownicy (2) nałóż na ramę główną (1), uważaj aby nie uszkodzić kabla (80). Wspornik kierownicy (2) zabezpiecz 5 śrubami (32) z podkładkami (33), (35) i (34). Po dokręceniu pociągnij osłonę wspornika kierownicy (60) w dół. Umieść przedni i tylni wspornik (4) i (5), ich pozycję zabezpiecz 4 śrubami (32) z podkładkami 35 i (33) według obrazka.



**KROK 2**

Na wspornik kierownicy (2) przymocuj za pomocą uchwytu (19) kierownicę (3), kabel czujnika (82) przeciągnij przez wspornik (2) według obrazka. Obydwa kable (80) i (82) podłącz do komputera (48), komputer przymocuj na wspornik kierownicy (2) za pomocą 4 śrub (41). Następnie przymocuj uchwyty z pedałami (15L) i (15R). Pedaly oznaczone są literami "R" (prawe) i "L" (lewe). Lewy pedał zamocuj śrubokrętem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, prawy pedał odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Siodełko (20) przymocuj do wspornika siodełka (6) za pomocą śrub (71) z podkładkami (72) i kółeczka (52).



# Computer



## PRZYCISKI KOMPUTERA

### START/STOP

- uruchamia i zatrzymuje trening
- uruchamia program Body Fat
- naciśnięcie i przytrzymanie przycisku w czasie 3 sekund zresetuje wszystkie wartości do zera

### DOWN

- zmniejsza wartość wybranych parametrów

### UP

- zwiększa wartość wybranych parametrów

### ENTER

- potwierdza wybrane wartości

### RECOVERY

- uruchamia funkcję Recovery (funkcja jest aktywna wtedy, gdy komputer pobiera sygnał z czujników pomiarów tętna). Funkcja ta służy do oceny stanu osoby ćwiczącej, poprzez monitorowanie szybkości spadku tętna po wysiłku. Interval to 1 minuta, komputer wyświetla wynik w przedziale 1-6, gdzie 1 to najlepszy wynik, a 6 oznacza bardzo słabą kondycję ćwiczącego.

### MODE

- podczas treningu przełącza pomiędzy funkcjami i RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT i CALORIES



## OBSŁUGA KOMPUTERA

Po włączeniu zasilania za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program ćwiczeń, jego wybór potwierdź z ENTER. Do wyboru jest 7 podstawowych typów programów: manualny lub gotowe programy.

## FUNKCJE KOMPUTERA

**SPEED** – wyświetla aktualną prędkość od 0 do 99,9 km/h lub mil/h

**RPM** – wyświetla ilość okrążeń na minutę

**TIME** – wyświetla czas ćwiczenia od 0 do 99:59. Użytkownik może zadać czas treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

**DIST** – wyświetla całkowity pokonany dystans w zakresie od 0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może zadać dystans do pokonania treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

**ODO** – wyświetla dystans aktualnego treningu w zakresie od 0 do 999,9 km lub mil

**CAL** – wyświetla ilość spalonych kalorii od 0 do 9999, Użytkownik może zadać kalorie do spalenia pokonania treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

**WATT** – wyświetla aktualną wydajność

**HEART RATE** – wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę.

**TARGET H. R.** - użytkownik może zadać maksymalne tętno HEART RATE, komputer po dotarciu do tej wartości wydaje sygnał dźwiękowy

**PROGRAM** – komputer oferuje 24 różnych programów

**LEVEL** - Każdy program jest wyświetlany na ekranie bieżni za pomocą wykresu, który wychwytuje czas i profil. Komputer wyświetla 10 kolumn w ośmiu wierszach. Jeśli nie chcesz zmieniać ustawienia wartości w czasie, każda kolumna przedstawia 1-minutową sekwencję ćwiczeń, każda linia reprezentuje 3 stopnie intensywności ćwiczeń (tj. zazwyczaj 24 stopni).

**MUSIC** – komputer pozwala na podłączenie MP3, telefonu smart phone i innych tego typu urządzeń

## WYŚWIETLANE WARTOŚCI

Wyświetlane wartości powinny być używane wyłącznie do podstawowej orientacji użytkownika, nie mogą być używane w celach medycznych.

Wartości	zakres	Wartości domyślne	krok + -
TIME	0:00 aż 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 aż 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 aż 9995	0,0	5
WATT	40 aż 250	100	5
AGE	10 aż 99	30	1
PULSE	60 aż 220	90	12

Po wybraniu tego programu użytkownik ma możliwość ustawienia pewnych zmiennych. Wybrana wartość jest podświetlona przez miga, za pomocą UP i DOWN można zmienić jego wartość, po ustawieniu należy nacisnąć ENTER, aby potwierdzić. Po ustawieniu wszystkich wartości, aby uruchomić program poprzez naciśnięcie przycisku START / STOP.

## PROGRAMY

### Program P1 – manualny

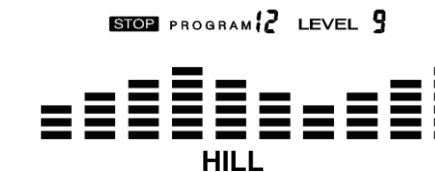
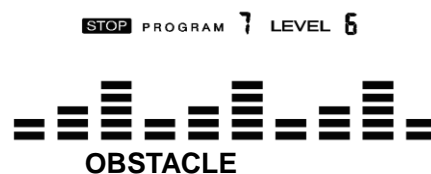
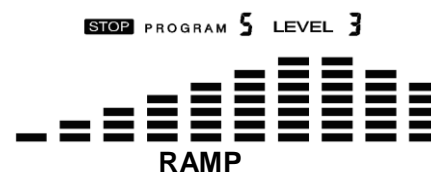
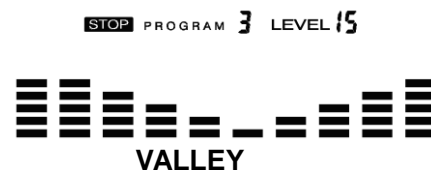
Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować, aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.



**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.

### Programy P2 do P13 – gotowe

Komputer oferuje 12 gotowych programów o różnej intensywności obciążenia



Każdy z programów wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.

### Program P14 – Watt Control program

Komputer będzie automatycznie regulował intensywność obciążenia w zależności od prędkości, tak by wydajność użytkownika osiągała zadaną wartość. Program wybierz za pomocą przycisków UP I DOWN I potwierdź naciskając ENTER Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić).



**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.

### Program Body Fat Measurement

Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwsza zmienna, którą należy nastawić jest GENDER (płeć), ustaw za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER I przystąp do ustawienia następnych wartości (HEIGHT – wzrost, WEIGHT – waga, AGE – wiek). Po ustawieniu wszystkich wartości potwierdź aby uruchomić za pomocą przycisku START/STOP. Ważne jest aby trzymać ręce na czujnikach.

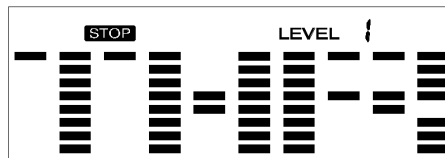


**Uwaga:** Według poziomu tkanki tłuszczowej komputer rozróżnia 9 możliwych typów: Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% i typ 9: 45-50%.

**BMR:** Basal Metabolic Rate – **BMI:** Body Mass Index – wskaźnik masy ciała-Współczynnik ten określa minimalną ilość kalorii niezbędnych do zachowania podstawowych funkcji organizmu

### Program Target Heart Rate

Komputer będzie automatycznie regulował intensywność obciążenia, tak aby tętno utrzymywało się na wskazanym poziomie. Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

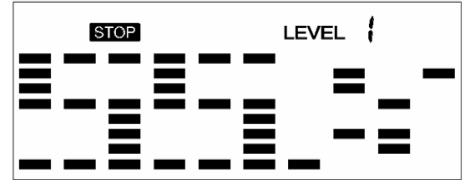


**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.

## Heart Rate Control Program

Komputer będzie automatycznie regulował intensywność obciążenia względem pomiaru tętna, zadanego dla idealnego wieku i wagi. Do wyboru są 4 warianty: 55%, 65%, 75%, i 85%. Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.



## Programy użytkownika

Komputer oferuje 4 programy użytkownika. Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie można ustawić). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

**Uwaga:** Jeżeli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.



## Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi: - gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części - gwarancji 2 lat na pozostałe części

### Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

### Uwaga:

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



**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.

TRINET CORP sp. z o.o.  
Wilkowicka 2  
44-180 Toszek, Poland  
[info@najtanszysport.pl](mailto:info@najtanszysport.pl)  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)



# EXERCISE BIKE MASTER® R-50



## OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Please ensure that you read this manual carefully before attempting to assemble or use your new product and retain for future use.

## **Important Safety Instructions**

### ***WARNING* - Read all instructions before using this appliance.**

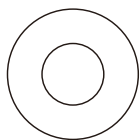
- Do not operate upright on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and upright may result.
- Keep children away from the upright. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the upright if it has a damaged cord or plug. If the upright is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your upright for any purpose other than for the purpose it is intended.
- 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 exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your upright. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

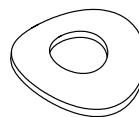
**CAUTION!! Please be careful when un-packing the carton.**

# Assembly pack check list

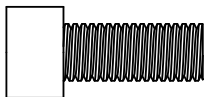
## STEP 1.



#33- 5/16" Flat Washer (8pcs)



#34- 5/16" Curved Washer (1pc)

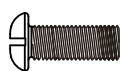


#32- 5/16" x 3/4" Socket Head Cap Bolt (9pcs)

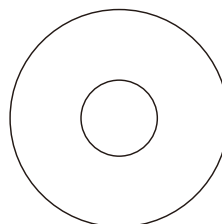


#35- 5/16"X1.5T Split Washer (9pcs)

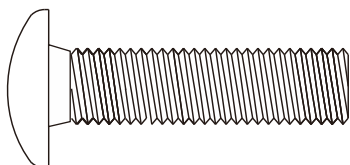
## STEP 2.



#41- M5 x 12 mm Phillips Head Screw (4pcs)

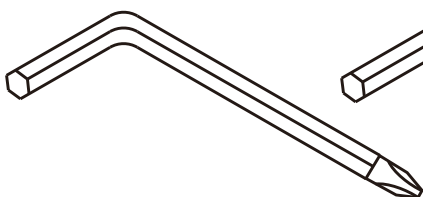


#72- 3/8" Flat Washer (1pc)

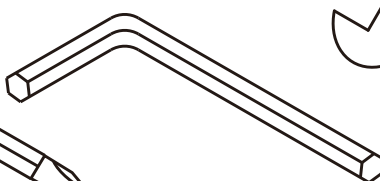


#71- 3/8" x 1-1/2" Carriage Bolt (1pc)

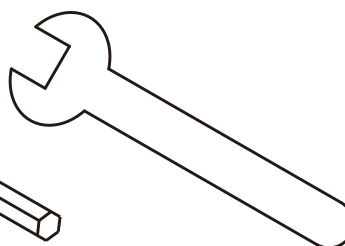
## TOOL.



#43- Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (1pc)



#87- 6mm Allen Wrench (1pc)



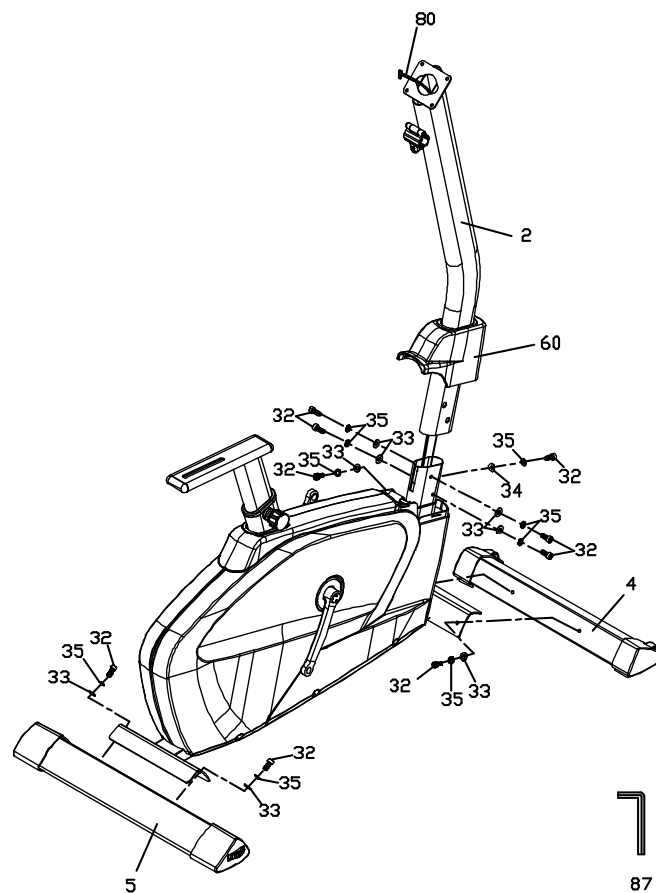
#79- 15m/m Wrench (1pc)



## Assembly instructions

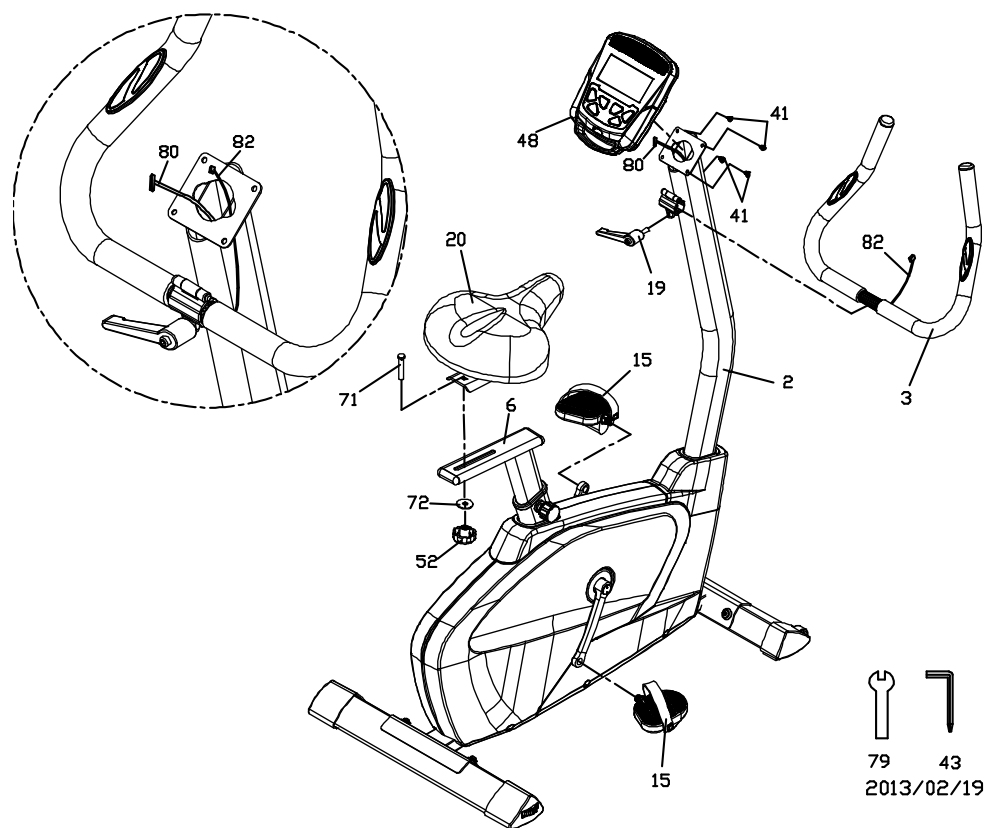
### STEP 1:

1. Locate the Console Mast (2) and slide on the Console Mast Cover (60). Make sure the cover is facing the correct direction, as shown below, before sliding onto mast. Install the wiring harness (80) into the bottom of the mast and out the top. Be careful when installing the console mast to the mainframe so as not to pinch or cut the wiring harness, damage to the console may occur.
2. Install the console mast on the mainframe using the 6mm Allen Wrench (87) to tighten 5pcs of 5/16"  $\times$  3/4" Socket Head Cap Bolts (32), 4pcs of 5/16" Flat Washers (33), 5pcs of 5/16" Split Washers (35) and 1pc of 5/16" Curved Washer (34). Snap the Console Mast Cover (60) in place on the body of the bike.
3. Secure Front Stabilizer (4) and Rear Stabilizer (5) with 4pcs of 5/16"  $\times$  3/4" Socket Head Cap Bolts (32), 4pcs of 5/16" Split Washers (35) and 4pcs of 5/16" Flat Washers (33) by using 6mm Allen Wrench (87).



**STEP 2:**

1. Install Handle Bar (3) on Console Mast (2) and lock with Quick Release lever (19). Install the Hand Pulse Cable (82) through the console mounting plate as shown below.
2. Connect Computer Cable (80) and Hand Pulse Sensor Cable (82) to the Console (48) and assemble on the Console Mast (2) using Phillips Head Screw Driver (43) to tighten 4pcs of M5 × 12L Phillips Head Screws (41).
3. Use 15m/m Wrench (79) to install both Pedals (15 left and right) on the crank axle. The left pedal is a reverse thread and will screw in a counterclockwise direction. The pedals are marked with an R or L on the end of the threaded pedal axle. Make sure to tighten the pedals firmly or a clicking noise can occur during pedaling. It may be necessary to retighten the pedals after use if clicking occurs.
4. Locate the 3/8" × 1-1/2" Carriage Bolt (71) and assemble through Seat slide bracket (20) and seat tube Slide (6). Secure the slides with 3/8" Flat Washer (72) and fore/aft adjustment Knob (52).



## Computer



### Key Functions

#### START/STOP:

1. Starts & Pauses workout
2. Starts body fat measurement.
3. Holding key for 3 seconds will reset all functions and values to zero.

**DOWN:** Decreases value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout it will decrease the resistance load.

**UP:** Increases value of selected workout parameter. During the workout it will increase the resistance load.

**ENTER:** To input desired value or work out mode.

**RECOVERY:** Press to enter into heart rate Recovery function. Only works when the computer is receiving a heart rate value. Recovery is an indication of Fitness Level. It is a one minute measurement taken immediately after and exercise session and provides a score from 1 to 6. A score of 1 is an indication of a high level of fitness and a score of 6 indicates poor condition.

**MODE:** Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to CALORIES.

#### Workout Selection

After power-up, use the UP or DOWN keys to select a workout program then pressing ENTER. There are 7 basic workout programs: **Manual, Pre- programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.**

**Functions:**

- **SPEED:** Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
- **RPM:** Displays current pedal rotations per minute.
- **TIME:** Accumulates workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time desired.
- **DIST:** Accumulates the workout distance form 0.00 up to 999.9 KM or Mile. Or users can preset the target distance they want to reach.
- **ODO:** Displays the total accumulated distance from 0.0 to 999.9KM or Mile.
- **CAL:** Accumulates the calories burned from 0 to 9999. Or users can preset the target Calories they want to burn.
- **WATT:** Displays current watt.
- **HEART RATE:** Displays the current heart rate in beats per minute.
- **TARGET H. R.:** Users can preset their Target Heart Rate.
- **PROGRAM:** There are 24 different programs to choose from for training.
- **LEVEL:** The programs have 24 levels of work displayed in 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (Unless time is changed to a new value for count down) and each bar represents 3 levels of work.
- **Music:** There is an audio-input port on the top of the monitor. Users can connect an MP3, smart phone or other audio source to the port.

**Workout Parameters:**

**TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE**

**Setting Workout Parameters:**

After selecting desired workout program (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program) you may pre-set several workout parameters for desired results.

**Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance can not be set up in the same workout.**

Once a program has been selected pressing ENTER will make “Time” parameter flash.

Using UP OR DOWN KEY you may set the desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.

**More About Workout Parameters**

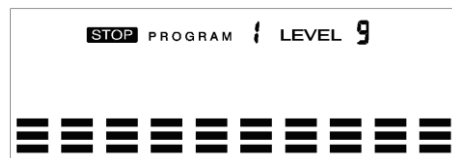
Parameter	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
Calories	0~9995	0.0	±5	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
Watt	40~250	100	±5	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash.
Pulse	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate.

## Program Operation

### Manual (P1)

#### Program profile

Select “*Manual*” using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. 1<sup>st</sup> parameter, “Time” will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

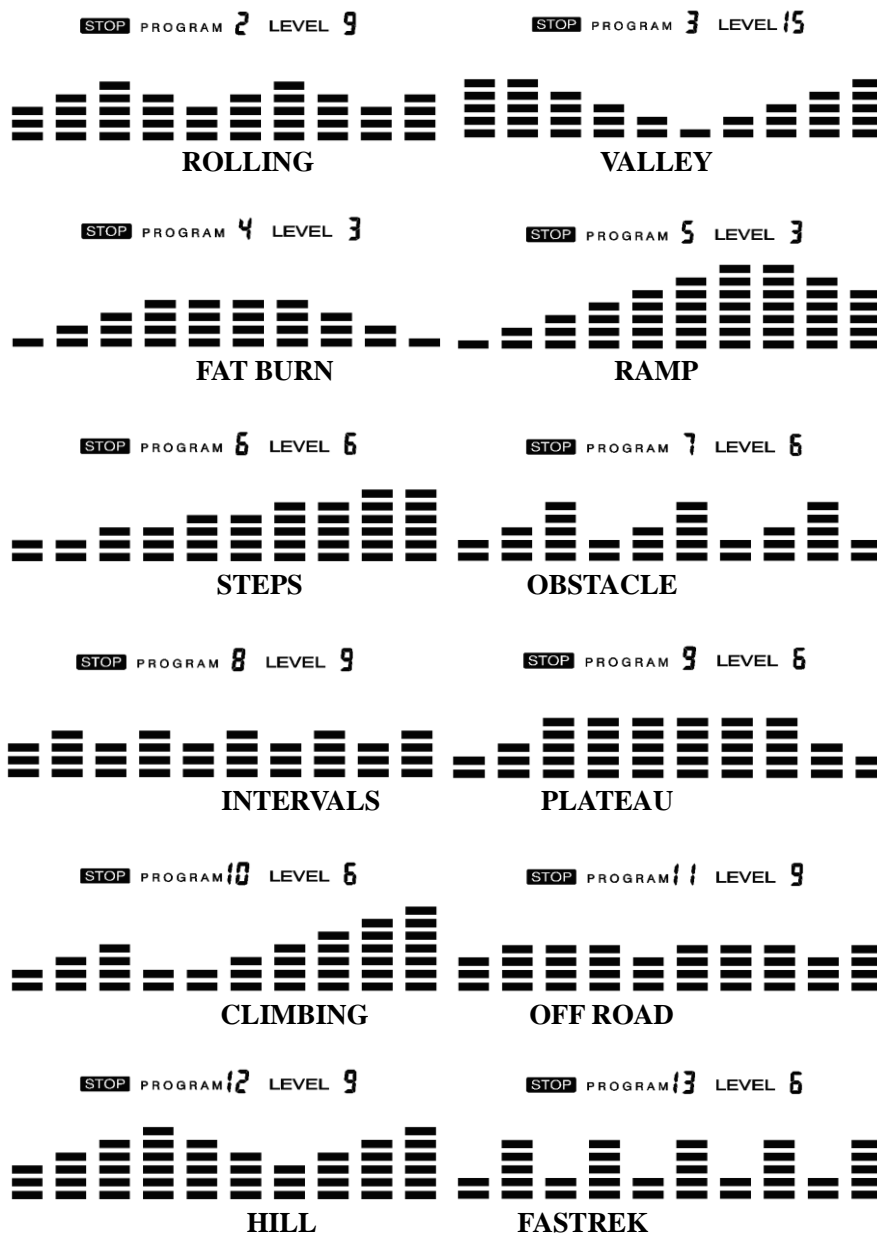


**\*\* (If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

### Pre-programs (P2~P13)

#### Program profile



**There are 12 pre-set program profiles ready for use: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. All program profiles have 24 levels of resistance.**

**Setting Parameters for Pre-set programs**

Select one of pre-set programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. The 1<sup>st</sup> parameter, “Time” will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

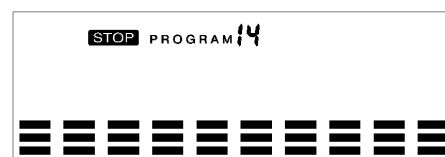
**Workout in any pre-program**

Users can exercise at different levels of intensity in different intervals as the profiles flash. Users may adjust the resistance level using the UP/DOWN keys during the workout.

**Note:** If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted. When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

**Watt control program(P14)**

**Program profile**



**Setting Parameters for Watt control program**

Select “*Watt control program*” using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1<sup>st</sup> parameter, “Time” will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\*(If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

**Computer will adjust the resistance load automatically depending on the speed to maintain a constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.**

**BODY FAT MEASUREMENT**

**Setting Data for Body Fat**

Select “*BODY FAT*” using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

“Male” will flash indicating the Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER to save gender setting & move to next setting.

A Height of “175” will flash indicating the Height can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next setting.

A Weight of “75” will flash indicating the Weight can be adjusted using the UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save vale & move to next setting.

An Age of “30” will flash indicating the Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement. Please be sure to grasp the hand pulse grips.

After 15 seconds the display will show Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

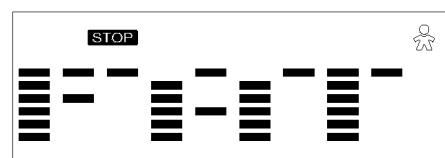
**NOTE:** Body Types:

There are 9 possible body types according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

**BMR:** Basal Metabolic Rate is the amount of daily energy expended at rest.

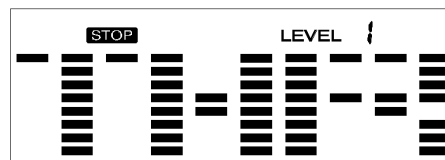
**BMI:** Body Mass Index is a general body type based on height and weight.

Press START/STOP KEY to return the main Display.



## TARGET HEART RATE Program

### Program profile



### Setting Parameters for TARGET H.R

Select “**TARGET H.R.**” using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1<sup>st</sup> parameter, “Time” will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

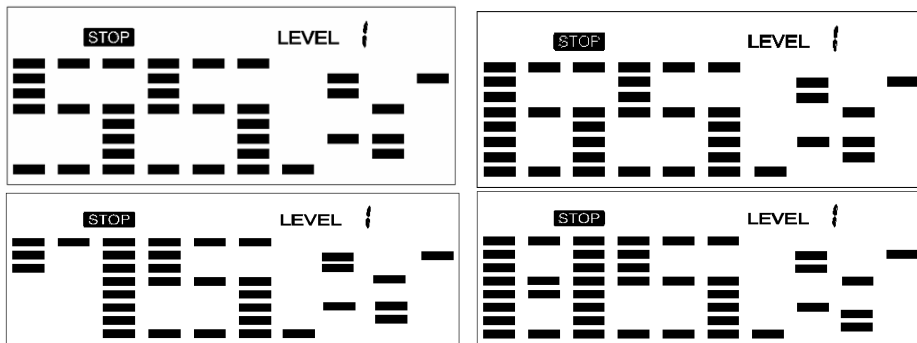
**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** If your Pulse measurement is above or below ( $\pm 5$ ) the TARGET H.R setting, the computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

**When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.**

## HEART RATE CONTROL Program

### Program profile



There are 4 selection for target pulse:

- HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)
- HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)
- HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)
- HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

### Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

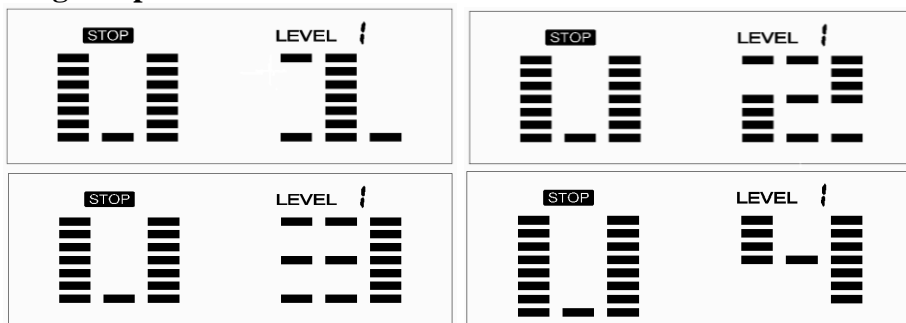
Select one of the “**Heart Rate Control Program**” using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1<sup>st</sup> parameter “Time” will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

**Note:** If your Pulse measurement is above or below ( $\pm 5$ ) the TARGET H.R setting, the computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

**When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.**

**User Program**  
**Program profile**



4 User programs allow the user to create their own personal program.

**Setting Parameters for User Program**

Select “User” using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1<sup>st</sup> parameter, “Time” will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**\*\* (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted) Continue through all desired parameters .**

After completing parameter set up, row 1 of the profile will be flashing. Use UP OR DOWN KEY to adjust level then press ENTER until finished (10 times total). Press START/STOP to start workout.

**Note: When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.**

**EXERCISE GUIDE**

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you 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 lokal distributor:**



# STANDFAHRRAD MASTER® R-50



## BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Wir danken Sie, dass Sie unseres Erzeugnis gekauft haben. Deshalb, dass wir viele Anstrengung widmen, dass wir am besten Qualität unsere Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mängeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlender Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

## Sicherheitsinformationen

Vor dem Anfang das Turnen lesen Sie bitte gründlich folgende Informationen. Bewahren Sie die Anleitung für mögliches späteres Bedürfnis die Reparatur oder Ersatzteile.

- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 150 kg testen.
- Gründlich halten Sie das Verfahren bei der Maschinebestehung ein.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Bestehung kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile erhaltet, machen Sie es mit der Hilfe der Liste der Teile.
- Benutzen Sie nur bestimmtes Werkzeug für die Zusammensetzung und wenn es nötig ist, bitten Sie über die Hilfe weitere Personen.
- Platzieren Sie die Maschine auf geraden unglatten Fußboden. Wir empfehlen nicht wegen mögliche Korrosion die Maschine in feuchtigem Milieu.
- Kontrollieren Sie vor und dann regelmäßige nach 1-2 Monate alle Verbindungen, ob die ordentlich ziehen sind und die in der Ordnung sind.
- Beschädigte Teile wechseln Sie gleich aus, benutzen Sie nicht die Maschine, wenn die Maschine nicht repariert ist.
- Für die Reparatur benutzen Sie nur originale Ersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- Benutzen Sie nicht für die Reinigung aggressive Reinigungsmittel.
- Sichern Sie sich, dass Sie nur nach richtige Bestehung und Kontrolle die Maschine turnen beginnen.
- Bei alle einstellbare Teile achten Sie auf die Einhaltung maximale Grenze bei der Einstellung.
- Diese Maschine ist bestimmt für Erwachsenen. Sichern Sie sich, dass Kinder auf die Maschine bei der Aufsicht Erwachsenen turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie mögliche Risik bei der Übung können, als zum Beispiel bewegunge Teile während des Turnen.
- Warnung: unrichtige oder übermäßige Turnen kann die Verletzung der Gesundheit.
- Halten Sie bitte die Anweisungen für richtige Turnen in Trainingsinstruktion.

Während des Turnen und nach der Beendigung das Training verhindern Sie dem Zutritt zu dem Werkzeug den Kinder und Tiere. Die Werkzeuge kann nur ein Person benutzen (auf einmal). Wenn während des Turnen die Kopfschmerzen oder die Schwindel, der Schmerz im Brustkorb oder anderes warnendes Anzeichen entdecken, es ist nötig sofort das Turnen unterbrechen und beraten Sie mit dem Arzt. Legen Sie nicht in die Öffnungen die Gegenstände ein. Turnen Sie in bequemer frei er Kleidung und in den Sportschuhe.

**HINWEIS: VOR DEM ANFANG DES TRAINING BERATEN SIE SICH MIT DEM ARZT. ES IST NÖTIG IM FALL DIE PERSONEN ÄLTER 35 JAHRE UND DIE PERSONEN, DIE GESUNDHEITSPROBLEME HABEN. VOR DER BENUTZUNG FITNESS-WERKZEUG LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN. WIR HABEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNG DER GEGENSTÄNDE, DIE UNRICHTIGE BENUTZUNG DIESES ERZEUGNIS VERURSACHEN WAREN.**

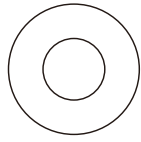
**Vor dem Anfang das Turnprogramm konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt. Der Arzt berätet Ihnen, wie die Weise des Training haben wählen und wie Belastung für Sie geeignet sind**

Diese Anleitung dient nur für Kundezwecke. Der Lieferant haft nicht für die Fehler, die Übersetzung oder Änderungen in der technischen Ausrüstung der Maschine verursachen.

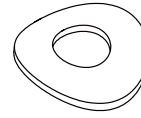
**Alle abbildene Daten sind nur ungefähr und können Sie nicht die Daten für Arztzwecke benutzen.**

**Diese Maschine erfüllt die Norm EN 957, Teil 1 und 5, Klasse HC (für Hausbenutzung).**

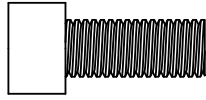
# Inhalt der Packung



33 – Unterlage 5/16<sup>“</sup>- 8x



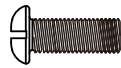
34 – Unterlage – 1x



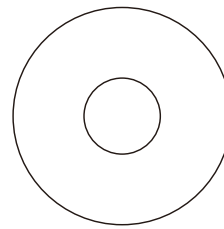
32 – Schraube 5/16<sup>“</sup>- 9x



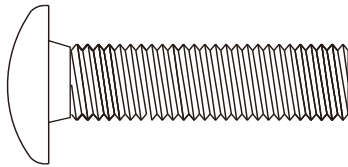
35 – Unterlage 5/16<sup>“</sup>- 9x



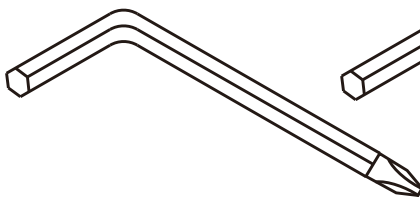
41 – Schraube M5x12 – 4x



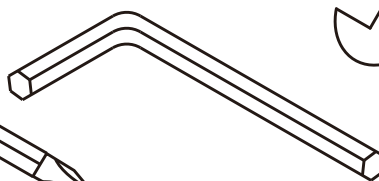
72 – Unterlage 3/8<sup>“</sup>- 1x



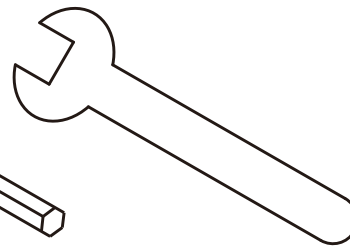
71 – Schraube 3/8<sup>“</sup>-1x



43 – Schlüssel – 1x



87 – Schlüssel – 1x

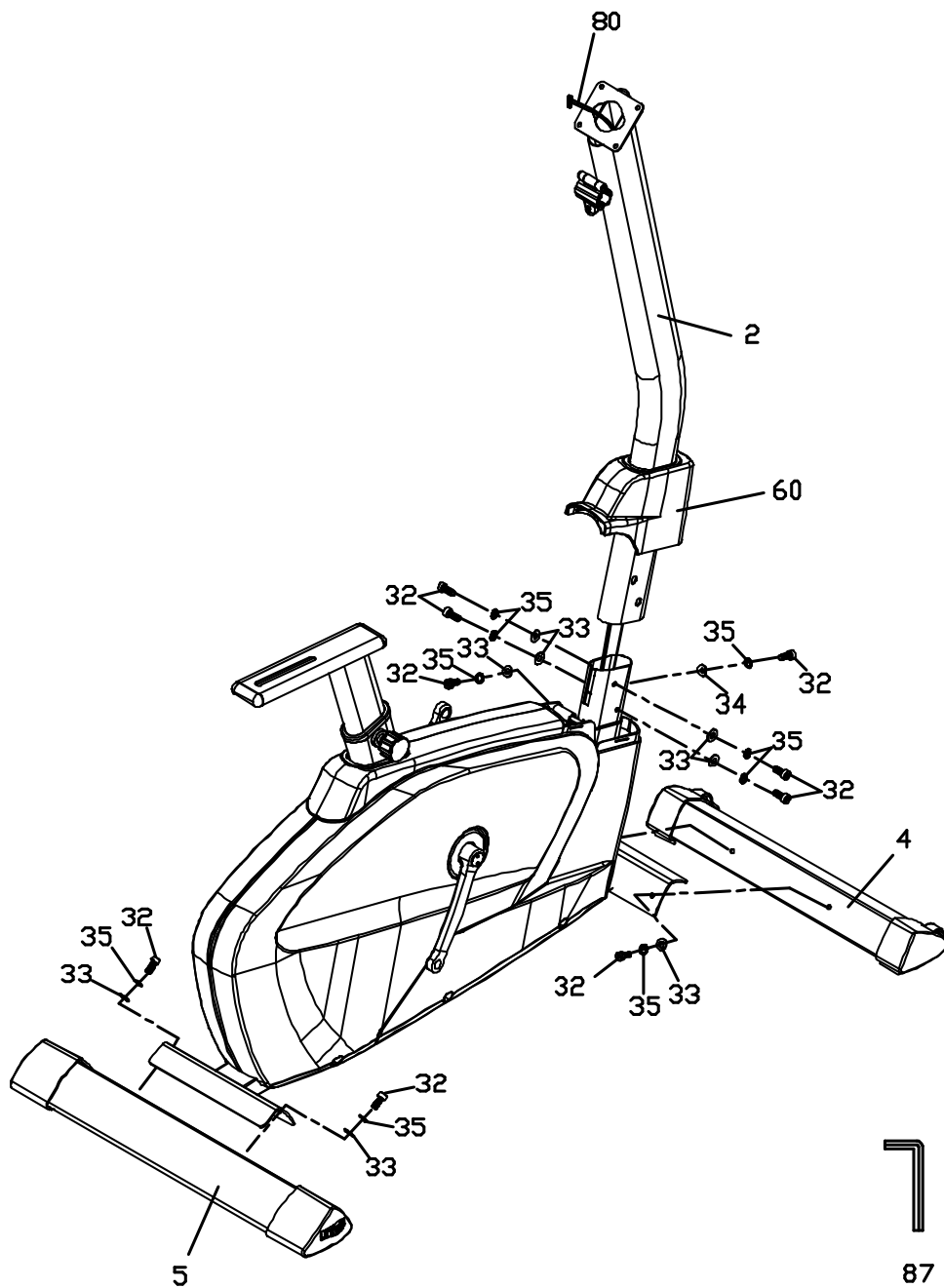


79 – Schlüssel – 1x

# Montage

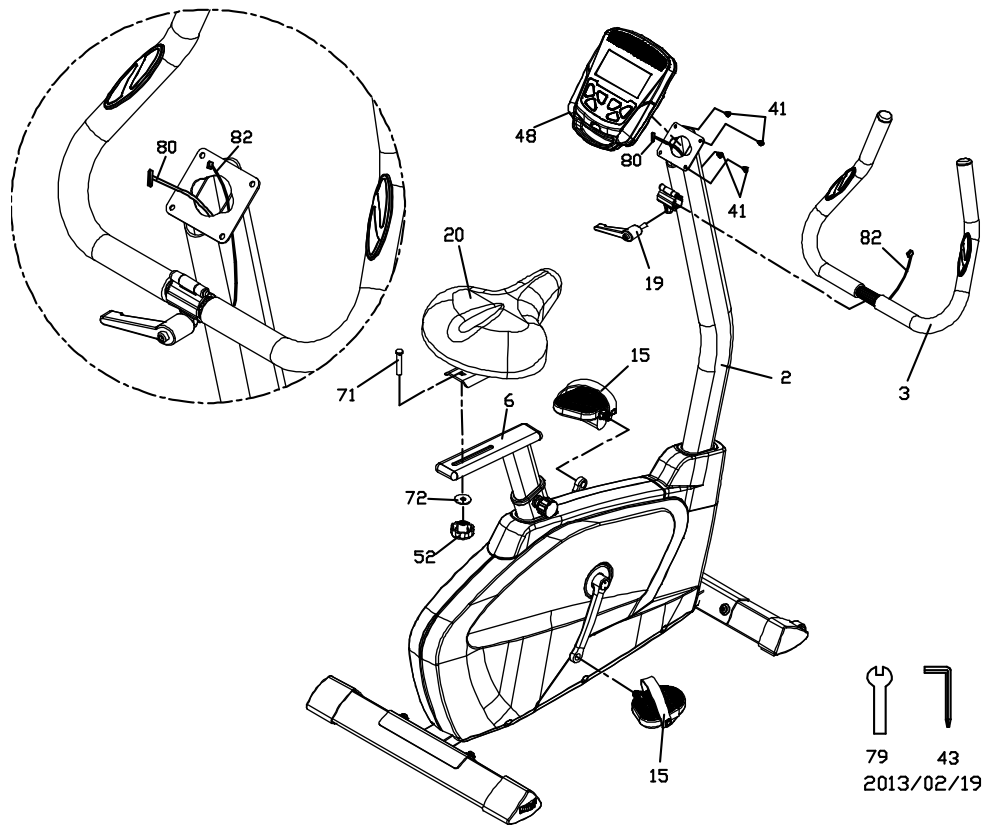
## SCHRITT 1

In die Lenkstange (2) installieren Sie das Kabel (80), setzen Sie die Deckung der Stange auf (60). Die Lenkstange (2) setzen Sie vorsichtig auf den Hauptrahmen auf (1), achten Sie erhöhte Vorsicht, damit das Kabel nicht beschädigt hat (80). Die Lenkstange (2) sichern Sie mit den fünf Schrauben (32) mit den Unterlagen (33), (35) und (34). Nach der Ziehung ziehen Sie die Deckung der Stange herunter (60). Platzieren Sie vordere und hintere Stabilisierungsstange (4) und (5), ihre Lage sichern Sie mit den vier Schrauben (32) mit den Unterlagen (35) und (33) nach dem Bild.



## SCHRITT 2

Auf der Lenkstange (2) installieren Sie mit der Hilfe die Klinke (19) Lenkstange (3), Sensorkabel (82) ziehen Sie mit der Lenkstange (2) nach dem Bild durch. Beide Kabel (80) und (82) schließen Sie in den Computer an (48), Computer installieren auf die Lenkstange (2) mit der Hilfe viere Schrauben (41). Auf die Klinken der Pedale installieren Sie die Pedale (15L) und (15R). Die Pedale sind bezeichnet mit dem Buchstabe "R" (rechte) a "L" (linke). Linkes Pedal montieren Sie mit der Schraubung gegen die Richtung die Stundenhändchen, rechtes Pedal montieren Sie mit der Schraubung in der Richtung die Stundenhändchen. Der Sitz (20) schrauben Sie zu der Sitzstange (6) mit der Hilfe der Schraube (71) mit der Unterlage (72) und Rädchen (52).



# Computer



## COMPUTERDRUCKKNÖPFE

### START/STOP

- lässt an und stoppt das Turnen
- lässt das Programm Body Fat an
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit drei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

### DOWN

- vermindert den Wert des gewählten Parametr, im Lauf des Turnen vermindert den Wert die Belastung

### UP

- erhöht den Wert des gewählten Parametr, im Lauf des Turnen vermindert den Wert die Belastung

### ENTER

- bestätigt einliegende Werte

### RECOVERY

- lässt die Funktion Recovery (Funktion ist aktiv nur, wenn der Computer das Signal aus den Pulssensoren bekommt) an. Die Funktion ist bestimmt zu der Auswertung der Kondition den Sportler mit der Hilfe die Verfolgung die Geschwindigkeit die Senkung die Pulsfrequenz nach dem Turnen. Das Intervall die Verfolgung den Puls ist 1 Minute, Computer bildet das Ergebnis in der Skala 1 bis 6, wo 1 das beste Ergebnis ist und 6 bedeutet so schwache Kondition den Sportler.

### MODE

- bei dem Turnen schaltet abbildene Größe zwischen RPM und SPEED, ODO und DIST, WATT und CALORIES um

## BEDIENUNG DEN COMPUTER

Nach der Einschaltung wählen Sie mit der Hilfe die Drückknöpfe UP und DOWN Turnprogramm, seine Wahl bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Auf die Wahl ist 7 Grundsorten Programme: manuell, voreinstellen, Programme WATT, Programme Body Fat, Programme nach der Zielpulsfrequenz, Programme geleiteten mit der Pulsfrequenz und Benutzerprogramme.

## FUNKTION DEN COMPUTER

**SPEED** – bildet aktuelle Geschwindigkeit im Interval von 0 bis 99,9 km/h oder mil/h ab.

**RPM** – bildet aktuelle Drehungen pro Minute ab.

**TIME** – bildet das Turnzeit im Interval von 0 bis 99:59 ab. Der Benutzer kann Zielzeit das Turnen vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

**DIST** – bildet gefahrene Gesamtentfernung im Interval von 0 bis 999,9 km oder mil ab. Der Benutzer kann Zielentfernung vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

**ODO** – gefahrene Gesamtentfernung bisheriges Turnen im Interval von 0 bis 999,9 km oder mil.

**CAL** – bildet die Menge verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 ab, der Benutzer kann den Zielwert vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

**WATT** – bildet Ihre aktuelle Leistung ab.

**HEART RATE** – bildet aktuelle Pulsfrequenz den Sportler in den Schlägen pro Minute ab.

**TARGET H. R.** - Der Benutzer kann den Zielwert HEART RATE vergeben, Computer macht das Tonsignal, es bedeutet, dass der Sportler den Wert erreicht hat.

**PROGRAM** – Der Computer bietet gesamt 24 verschiedene Programme.

**LEVEL** – Jedes Programm ist auf dem Bildschirm des Standfahrrad mit dem Graf abbilden, der zeigt Zeit und Profil jede Strecke. Computer bildet 10 Säulen nach 8 Zeilen ab. Wenn wir den Wert die Einstellung TIME ändern, jede Säule stellt 1-Minute Sequenz das Turnen (gesamtes abbildenes Turnen stellt 10 x 1 Minute vor) vor, jede Zeile stellt 3 Stufen die Intensität der Belastung (gesamt 24 Stufen) vor.

**MUSIC** – Computer ermöglicht MP3, smart phone oder andere audio Quelle anschließen.

## ABBILDENE WERTE

Mit dem Computer abbildene Werte dienen nur für Grundorientierung den Benutzer und können Sie sie nicht für Arztzwecke benutzen.

Werte	Interval	Voreinstellener Wert	Schritt + -
TIME	0:00 bis 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 bis 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 bis 9995	0,0	5
WATT	40 bis 250	100	5
AGE	10 bis 99	30	1
PULSE	60 bis 220	90	12

Dann der Benutzer wählt das Programm, er hat die Möglichkeit die Einstellung der Werte ändern. Gewählte Größe ist mit der Blinkung anmerken, mit der Hilfe der Tasten UP und DOWN ist möglich ihren Wert ändern, nach der Einstellung bestätigen wir mit dem Druckknopf ENTER. Nach der Einstellung alle Werte schalten das Programm mit dem Druckknopf START/STOP ein.



## PROGRAMME

### Programm P1 – manuell

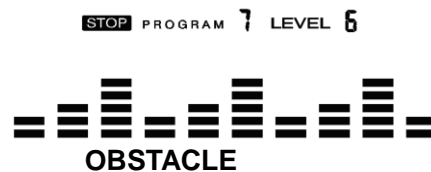
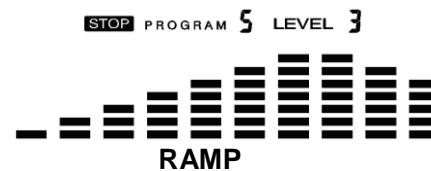
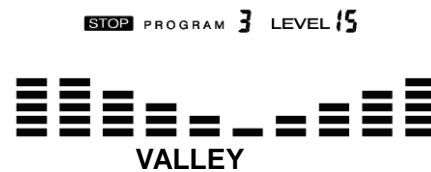
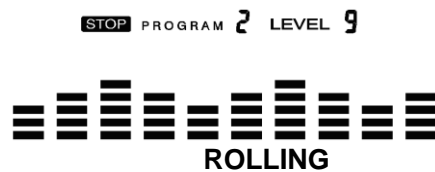
Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und vorgehen Sie zu der Einstellung weitere Größe ( wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE kann nicht einstellen). Nach der Einstellung der Größe schalten Sie das Programm mit dem Druckknopf START/STOP ein.



**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

### Programme P2 bis P13 – voreinstellene

Computer bietet 12 voreinstellene Programme mit der verschiedene Intensität der Belastung und verschiedenes Profil der Strecke.



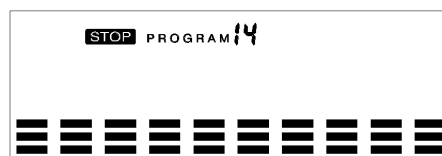
Ein aus den Programme wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. In diesen Programme sind möglich die Größe einstellen, erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen.

Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Während des Turnen können Sie die Intensität der Belastung mit den Drückknöpfe UP a DOWN richten.

**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

**Programm P14 – Watt Control program**

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung in der Abhängigkeit auf der Geschwindigkeit der Fahr so, damit die Leistung den Benutzer forderner Wert erlangt hat. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an.



**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

**Programm Body Fat Measurement**

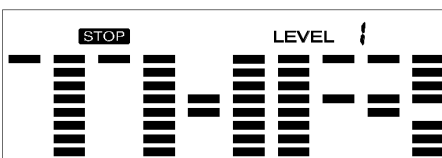
Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe , die möglich einstellen ist, ist GENDER (Geschlecht), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (HEIGHT – Höhe, WEIGHT – Gewicht, AGE - Alter) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.



**Bemerkung:** Nach die Größe FAT scheiden Sie Computer 9 mögliche Typen Körperbau unter. Typ 1: 5-9%, Typ 2: 10-14%, Typ 3: 15-19%, Typ 4: 20-24%, Typ 5: 25-29%, Typ 6: 30-34%, Typ 7: 35-39%, Typ 8: 40-44% a Typ 9: 45-50%. BMR: Basal Metabolic Rate – Index tägliche Menge ausgegebene Energie  
**BMI: Body Mass Index – Index Typ des Körper nach Höhe und Gewicht.**

**Programm Target Heart Rate**

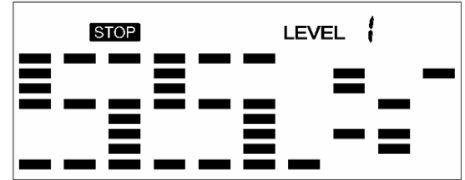
Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung, damit die Pulsfrequenz den Benutzer forderner Wert erreicht. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe , die möglich einstellen ist, ist TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP a DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.



**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

## Heart Rate Control Programm

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung nach Pulsfrequenz, ideal für fordernes Alter, Gewicht usw. Auf die Auswahl sind 4 Varianten: 55%, 65%, 75%, und 85%. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP a DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.



**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

## Benutzere Programme

Computer bietet 4 benutzere Programme. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe stellen Sie einzelne Säule mit der Intensität der Belastung (Gesamt 10), das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.



**Bemerkung:** Wenn jede aus einstellenen Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen

## 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.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

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 – Aerobaktivitä 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:

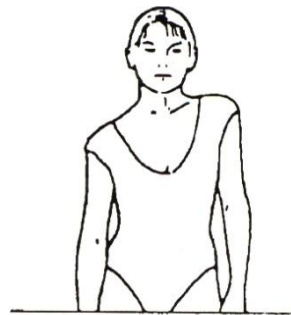
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

### **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.



1



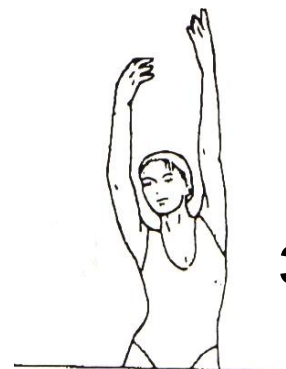
2

### **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.



3

### **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.



4

### 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

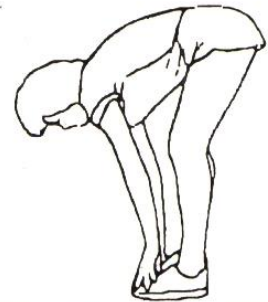
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



5

### TURNEN AUF DEN KNIE

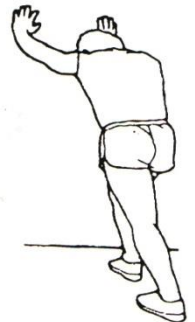
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



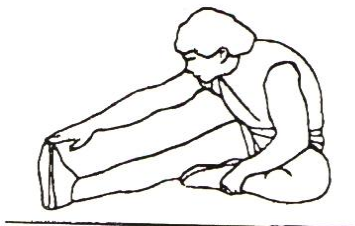
6

### 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.



7



8

## Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

### Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausmaße.

### Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätiges Dokument über Kauf aus.



### UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

### Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

### Die Adresse Lokal Verteiler:

