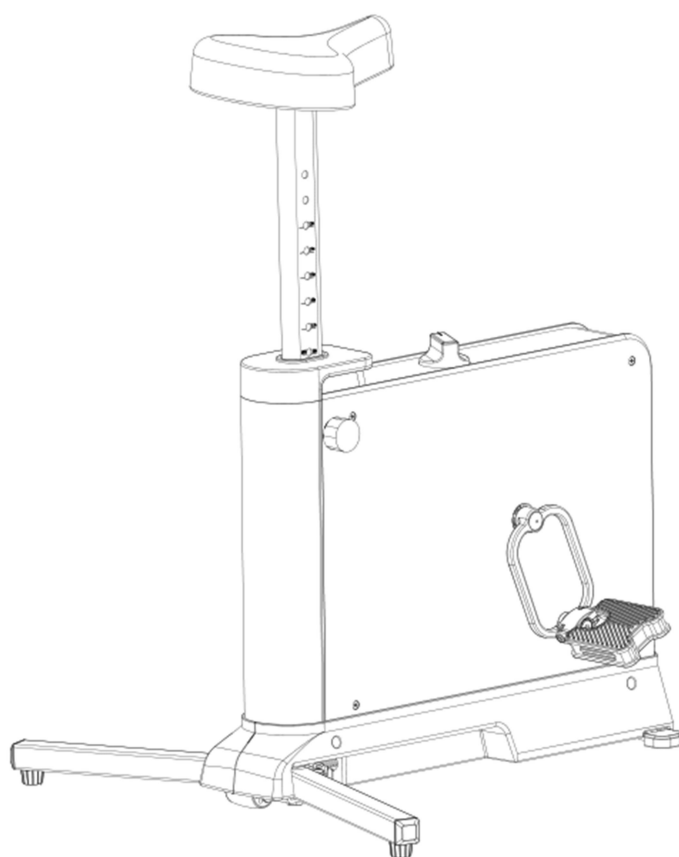




## Rotoped MASTER<sup>®</sup> R05 - wood

MAS4A182



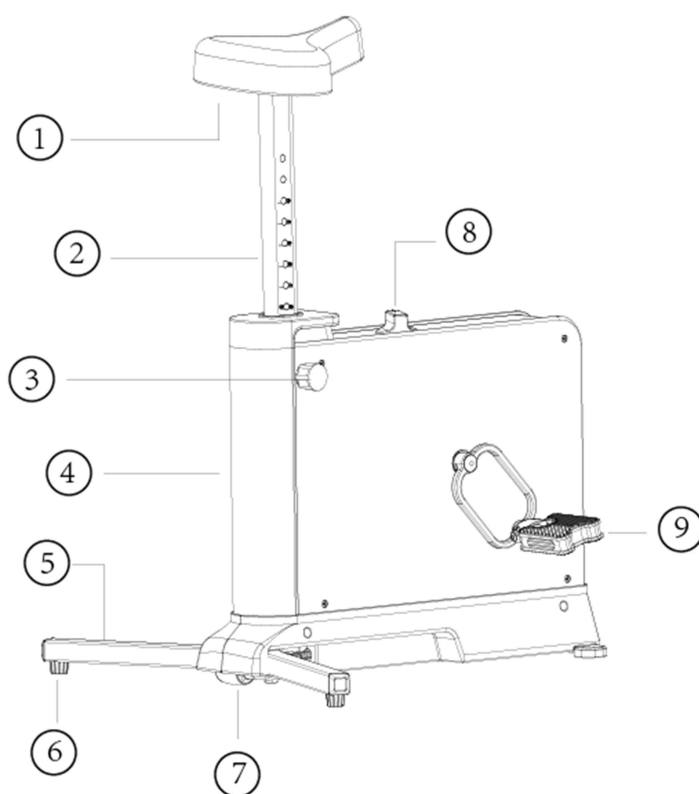
Uživatelský manuál

# Důležité bezpečnostní informace:

**Před použitím výrobku si důkladně prostudujte následující informace:**

1. Před sestavením výrobku si důkladně prostudujte uživatelský manuál. Seznámení s pokyny k sestavení a používání je nutné, pokud chcete rotoped používat správně a efektivně. Dále je nutné, aby s pokyny k použití byly seznámeny všechny osoby, které chtějí na stroji posilovat.
2. Před zahájením tréninku konzultujte svůj zdravotní stav a tréninkový plán s lékařem, především pokud trpíte chronickým onemocněním, užíváte léky, které mají vliv na srdeční tep, krevní tlak či cholesterol.
3. Vždy cvičte s ohledem na váš zdravotní stav a kondici. Nadměrné či nesprávné cvičení může poškodit vaše zdraví. Trénink ihned přerušete, pokud se u vás objeví tyto symptomy: bolest, tlak na prsou, nepravidelný srdeční tep, nevolnost, pocit na omdlení, nebudete schopni chytit dech. Pokud se u vás některý z těchto symptomů vyskytne, obraťte se na svého lékaře.
4. Výrobek umístěte na rovnou a hladkou plochu. Pro zvýšení bezpečnosti se ujistěte, že je okolo stroje minimálně 0,5 metru volného prostoru. Výrobek nepoužívejte v prostředí s vysokou prašností či vlhkostí. Snížíte tak riziko úrazu a poškození výrobku.
5. Před použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů a matic.
6. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou opotřebení a údržbou.
7. Stroj používejte pouze níže popsáním způsobem. V případě, že je některá z jeho částí poškozena či pokud výrobek vydává neobvyklé zvuky, přestaňte s jeho použitím. Stroj nepoužívejte, dokud není závada odstraněna.
8. Cvičte ve sportovním oděvu a vhodné obuvi. Příliš volný oděv by se mohl zachytit v pohyblivých částech stroje, příliš těsný oděv vám bude bránit v pohybu.
9. Maximální váha uživatele: 100kg.
10. Tento výrobek není určen k lékařským účelům.
11. Při zvedání a přemísťování výrobku postupujte dle zásad zvedání těžkých břemen, popř. požádejte o pomoc další osobu. Snížíte tak riziko úrazu zad a páteře.
12. Před každým tréninkem zkontrolujte všechny pohyblivé části stroje. Poškozené či uvolněné díly ihned vyměňte/utáhněte. Na stroji necvičte, dokud závadu neodstraníte.
- 13. Nesprávné či nadměrné cvičení může mít za následek poškození zdraví.**

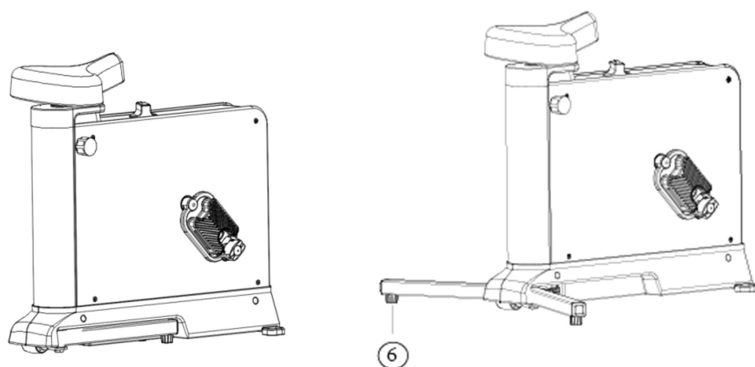
## Seznam dílů



Díl č.	Název
1	Sedlo
2	Sedlová tyč
3	Regulátor
4	Hlavní rám
5	Zadní stabilizační tyč
6	Koncovka
7	Transportní kolečko
8	Regulátor zátěže
9	Pedál

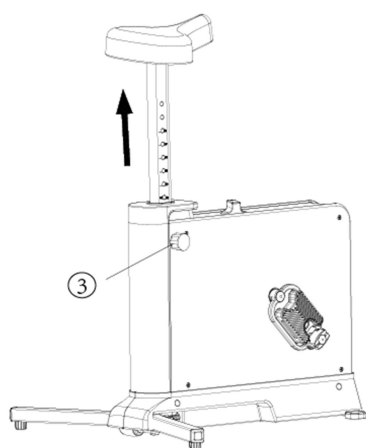
# Montáž

## Krok 1 :



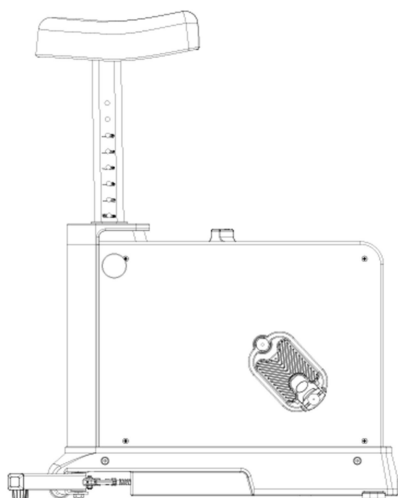
Výrobek vyjměte z balení. Vysuňte část č. 5 dle obrázku. Koncovku (část č. 6) nastavte tak, aby byl hlavní rám stabilizovaný.

## Krok 2:

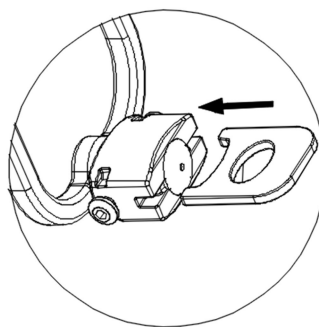
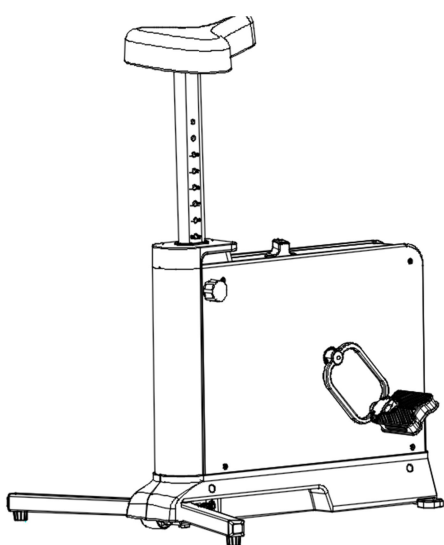
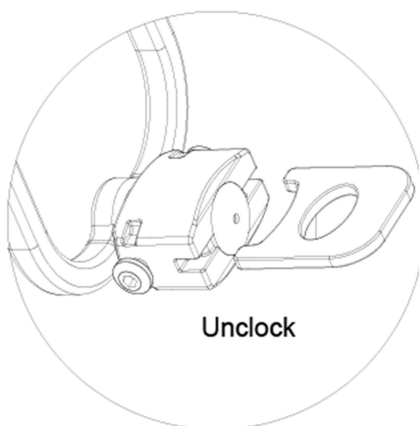
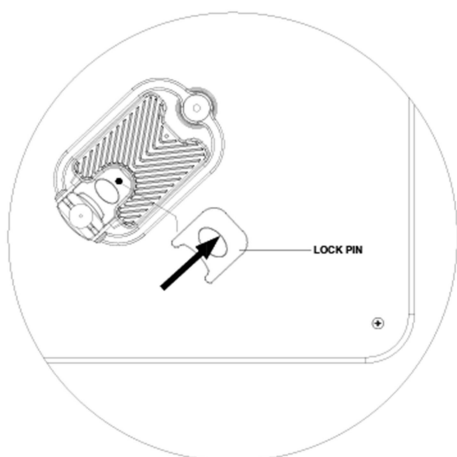


Uvolněte regulátor (část 3), otočte dvakrát až třikrát proti směru hodinový ručiček. Regulátor vytáhněte a nastavte požadovanou výšku sedla. Regulátor utáhněte (část 4).

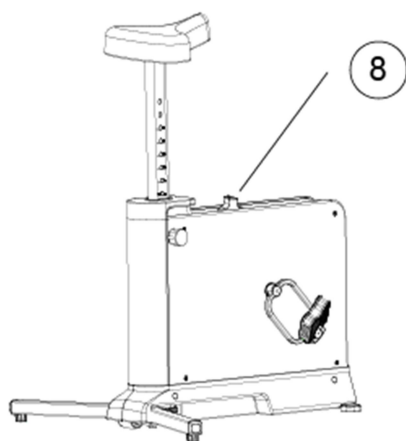
## Krok 3:



Zatlačením uvolněte pojistku pedálů. Pedál natočte do vertikální polohy. Otočte pojistkou a utáhněte ji dle obrázků.

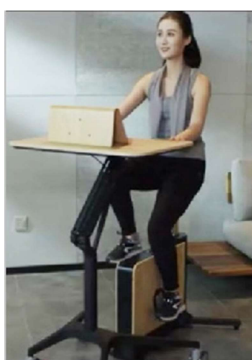
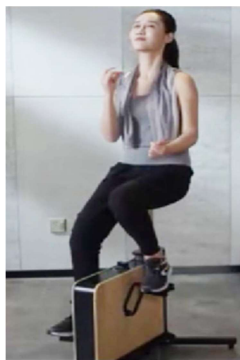


## Krok 4:



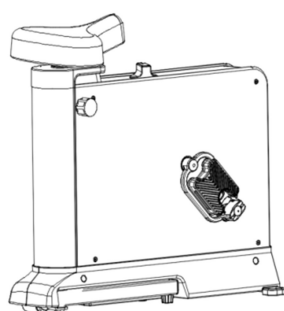
Před zahájením tréninku upravte požadovanou zátěž kola (část 8).

## Tipy cviků:



Tento rotoped můžete zkombinovat s pracovním stolem.  
Pracovní stůl není součástí balení.

## Skladování:

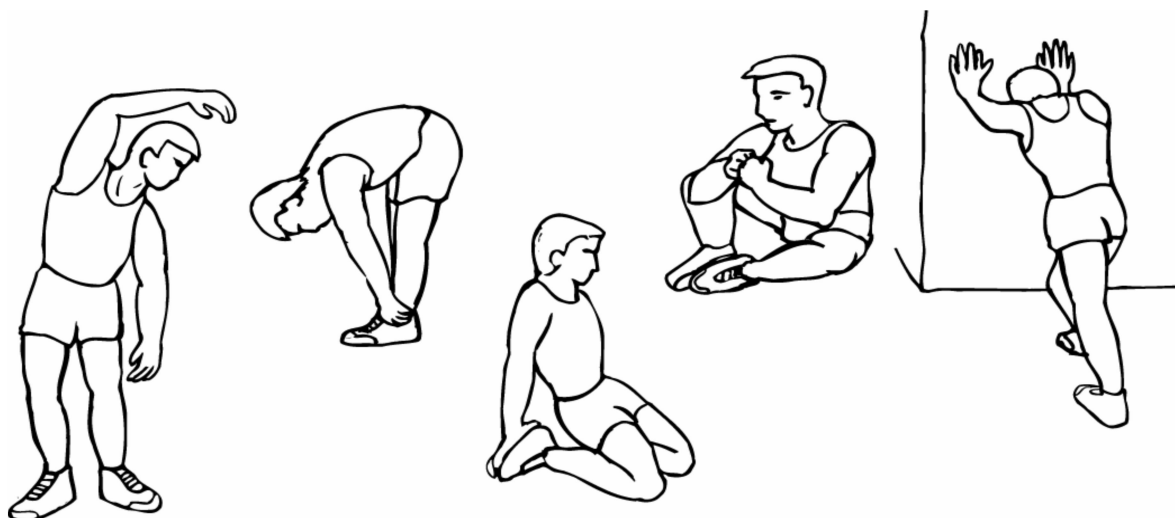


Zasuňte sedlo a sklopte pedály.  
Zasuňte stabilizační tyč a rotoped  
uložte.

## 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 rozehtání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehtejte 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 protahovacích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.



## 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, opotřebenění 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.

#### Copyright - autorská práva

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

**MASTER SPORT s.r.o.**  
Provozní 5560/1B  
722 00 Ostrava-Třebovice  
**Czech Republic**  
[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)

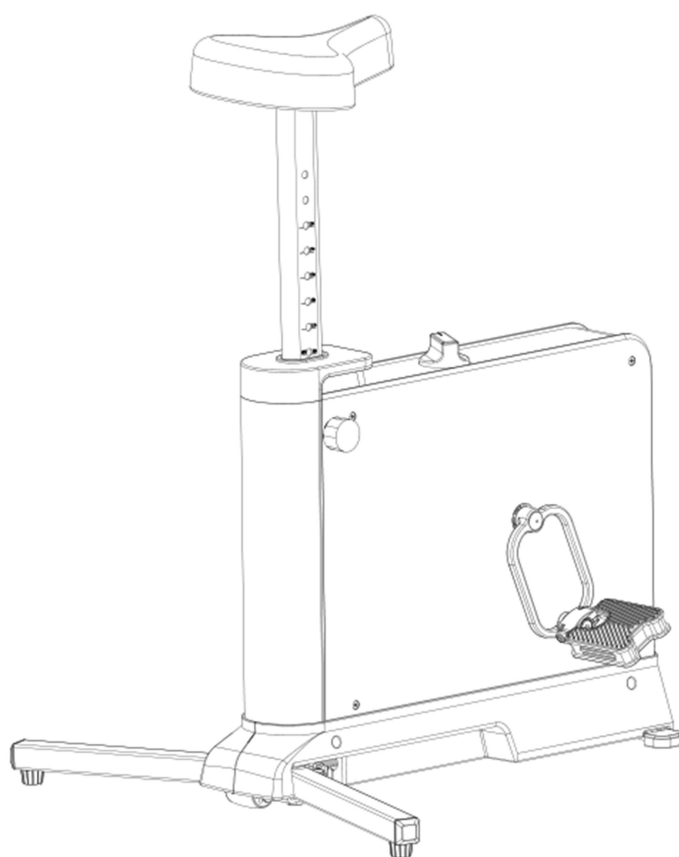






## Rotoped MASTER® R05 - wood

MAS4A182



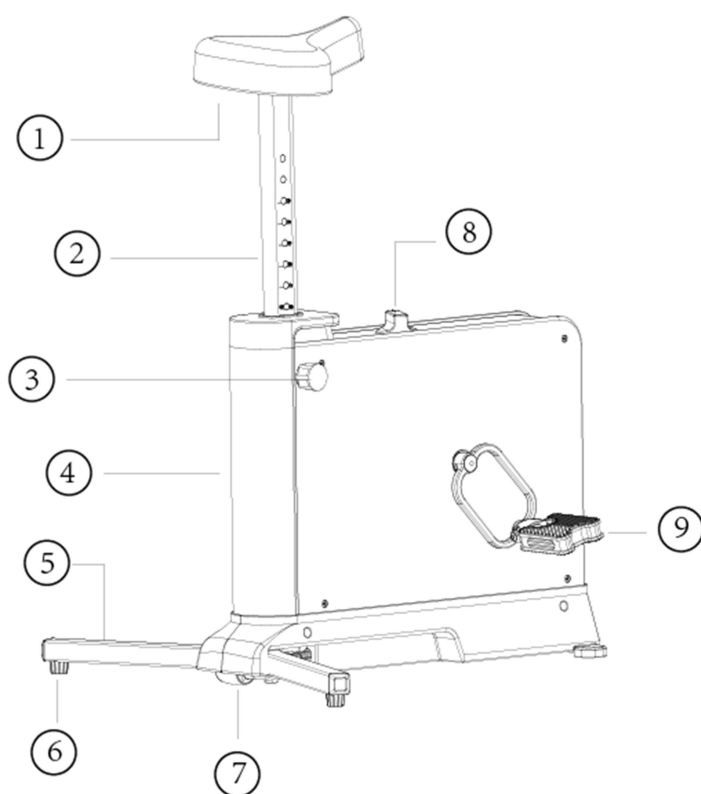
Užívateľský manuál

# Dôležité bezpečnostné informácie:

**Pred použitím výrobku si dôkladne preštudujte nasledujúce informácie:**

1. Pred zostavením výrobku si dôkladne preštudujte návod. Zoznámenie s pokynmi na zostavenie a používanie je nutné, ak chcete rotoped používať správne a efektívne. Ďalej je nutné, aby s pokynmi na použitie boli oboznámené všetky osoby, ktoré chcú na stroji posilňovať.
2. Pred začatím tréningu konzultujte svoj zdravotný stav a tréningový plán s lekárom, predovšetkým ak trpíte chronickým ochorením, užívate lieky, ktoré majú vplyv na srdcový tep, krvný tlak či cholesterol.
3. Vždy cvičte s ohľadom na váš zdravotný stav a kondíciu. Nadmerné či nesprávne cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Tréning ihneď prerušte, ak sa u vás objavia tieto symptómy: bolesť, tlak na prsiach, nepravidelný srdcový tep, nevoľnosť, pocity na odpadnutie, nebudete schopní chytiť dych. Ak sa u vás niektorý z týchto symptómov vyskytne, obráťte sa na svojho lekára.
4. Výrobok umiestnite na rovnú a hladkú plochu. Pre zvýšenie bezpečnosti sa uistite, že je okolo stroja minimálne 0,5 metra voľného priestoru. Výrobok nepoužívajte v prostredí s vysokou prašnosťou či vlhkosťou. Znížite tak riziko úrazu a poškodenia výrobku.
5. Pred použitím skontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc.
6. Bezpečnosť výrobku je možné zabezpečiť len pravidelnou kontrolou opotrebenia a údržbou.
7. Stroj používajte iba nižšie opísaným spôsobom. V prípade, že je niektorá z jeho častí poškodená alebo ak výrobok vydáva neobvyklé zvuky, prestaňte s jeho použitím. Stroj nepoužívajte, kým nie je závada odstránená.
8. Cvičte v športovom odevu a vhodnej obuvi. Príliš voľný odev by sa mohol zachytiť v pohyblivých častiach stroja, príliš tesný odev vám bude brániť v pohybe.
9. Maximálna váha užívateľa: 100 kg.
10. Tento výrobok nie je určený na lekárske účely.
11. Pri zdvíhaní a premiestňovaní výrobku postupujte podľa zásad zdvíhania ťažkých bremien, popr. požiadajte o pomoc ďalšiu osobu. Znížite tak riziko úrazu chrbta a chrbtice.
12. Pred každým tréningom skontrolujte všetky pohyblivé časti stroja. Poškodené či uvoľnené diely ihneď vymeňte/utiahnite. Na stroji necvičte, kým závadu neodstránite.
13. **Nesprávne či nadmerné cvičenie môže mať za následok poškodenie zdravia.**

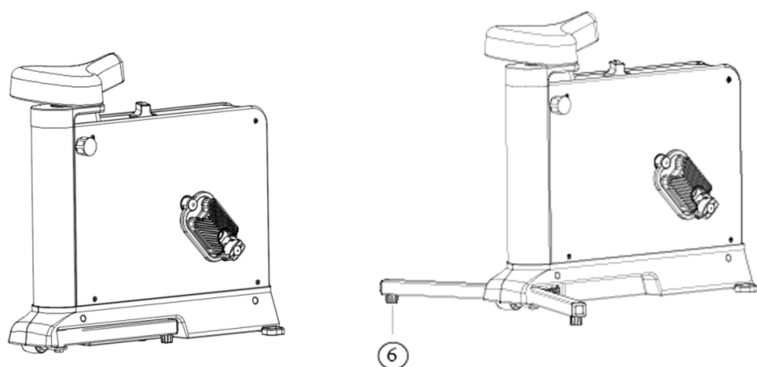
## Zoznam dielov



Diel č.	Názov
1	Sedadlo
2	Sedadlová tyč
3	Regulátor
4	Hlavný rám
5	Zadná stabilizačná tyč
6	Koncovka
7	Transportné koliesko
8	Regulátor záťaže
9	Pedál

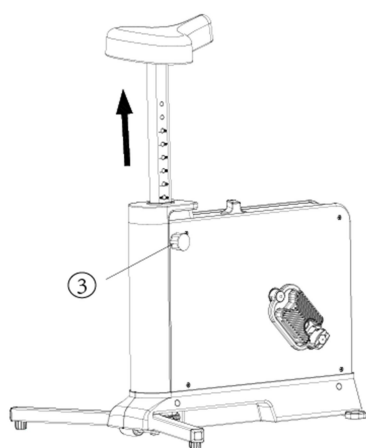
# Montáž

## Krok 1 :



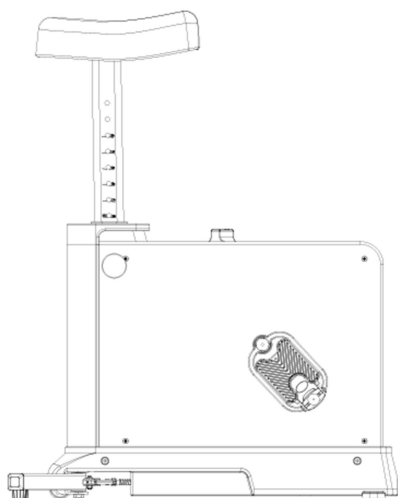
Výrobok vyberte z balenia. Vysuňte časť č. 5 podľa obrázku. Koncovku (časť č. 6) nastavte tak, aby bol hlavný rám stabilizovaný.

## Krok 2:

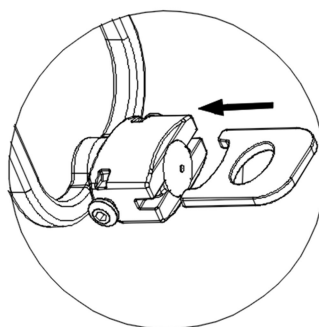
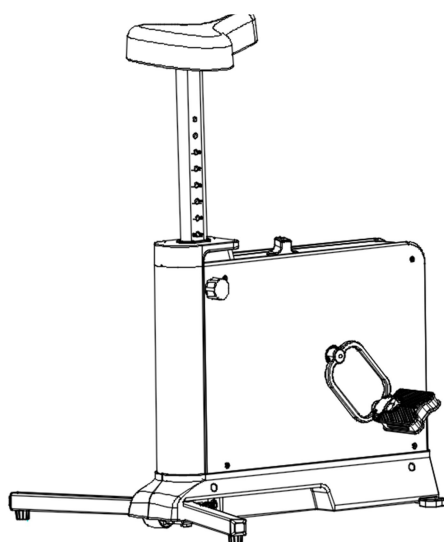
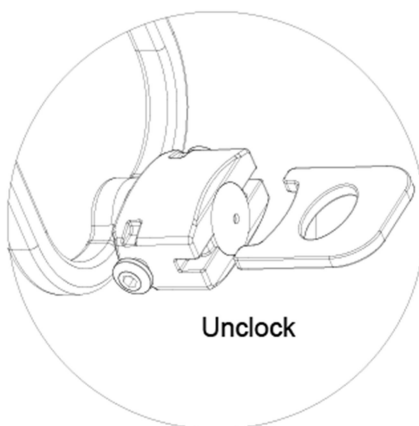
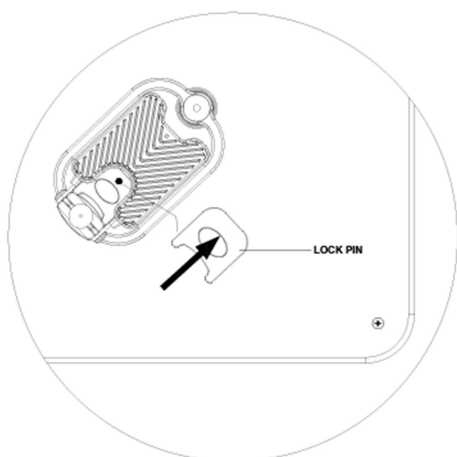


Uvoľnite regulátor (časť 3), otočte dvakrát až trikrát proti smeru hodinových ručičiek. Regulátor vytiahnite a nastavte požadovanú výšku sedla. Regulátor utiahnite (časť 4).

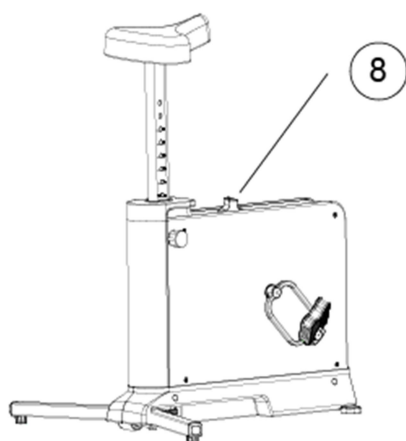
## Krok 3:



Zatlačením uvoľníte poistku pedálov. Pedál natočte do vertikálnej polohy. Otočte poistkou a utiahnite ju podľa obrázkov.

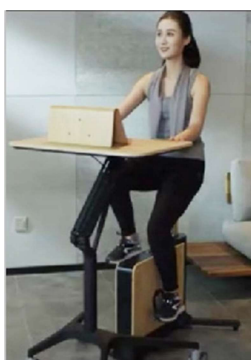
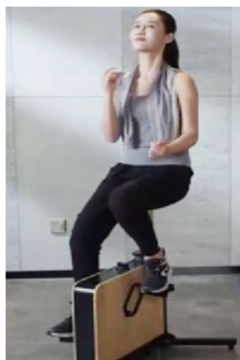


## Krok 4:



Pred začatím tréningu upravte požadovanú záťaž kolesa (časť 8).

## Tipy cvikov:



Tento rotoped môžete skombinovať s pracovným stolom.  
Pracovný stôl nie je súčasťou balenia.

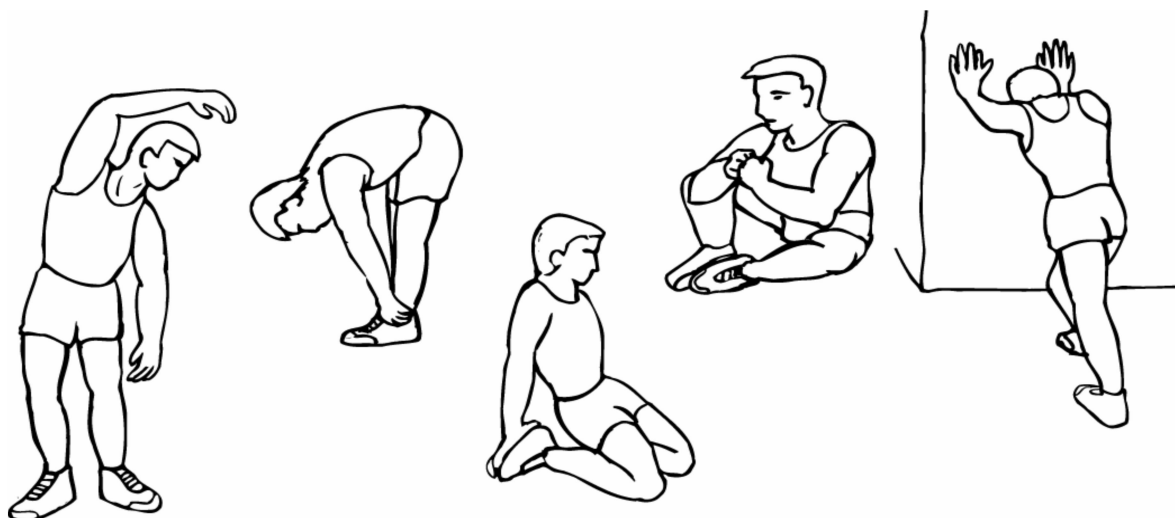
## Skladovanie:

Zasuňte sedlo a sklopte pedále.  
Zasuňte stabilizačnú tyč a rotoped uložte.

## Zahrievacie/strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete opisy cvičenia pre rozohriatie a upokojenie. Majte prosím, na pamäti nasledovné body:

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



**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 chyby 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 kľučkách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenia tlačidiel na computeru)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

**Upozornenie:**

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

**Copyright - autorské práva**

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

**TRINET Corp. s. r. o.**  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto

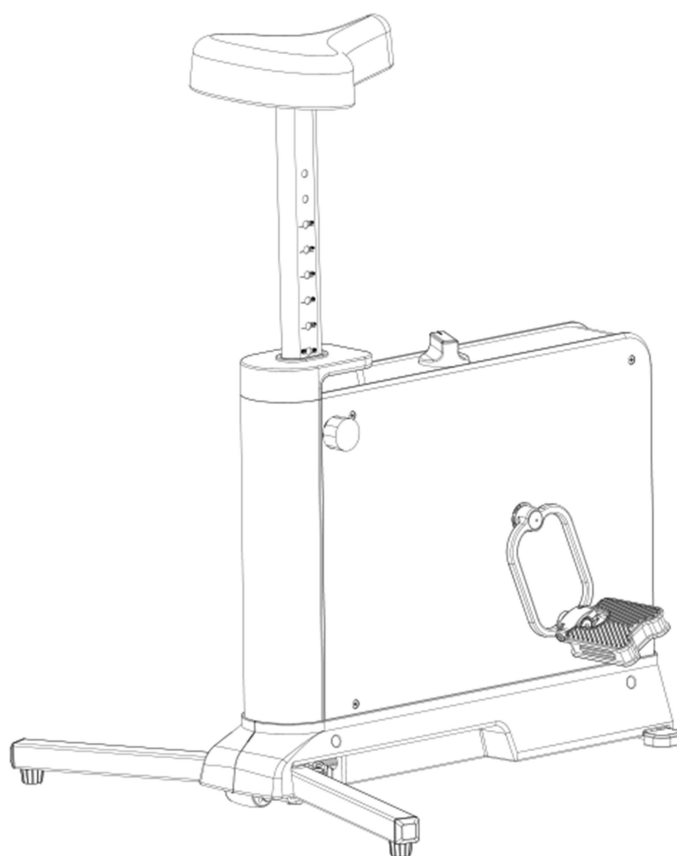






**Bike MASTER® R05 - wood**

**MAS4A182**



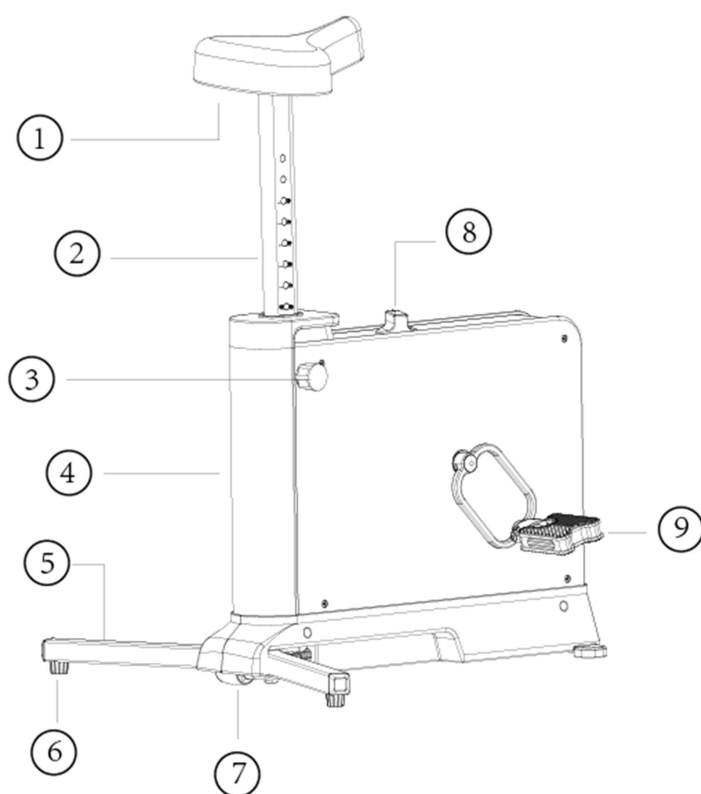
**User Manual**

## Important safety instruction

Before using this equipment, please obey the following warnings:

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Maximum weight of user is 100kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. Check all moveable accessories before use each time. If anything is broken or loose, please repair it immediately, then you may continue to use.
14. **A warning indicating that injuries to health may result from incorrect or excessive training.**

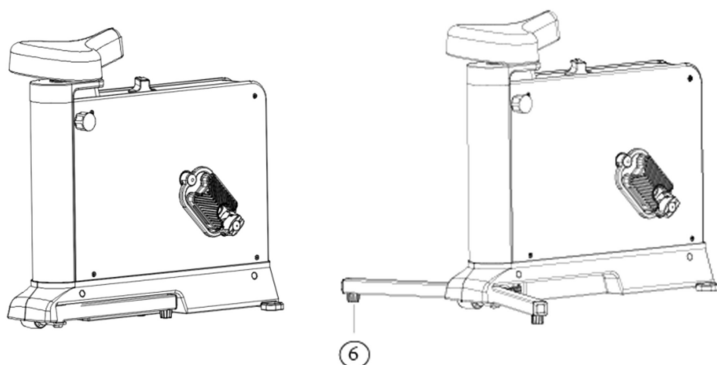
## Parts list



Part No	Description
1	Seat
2	Support tube of seat
3	Adjust knob
4	Main Parts
5	Rear stability
6	Cushion
7	Wheel
8	Resistance adjust knob
9	Pedal

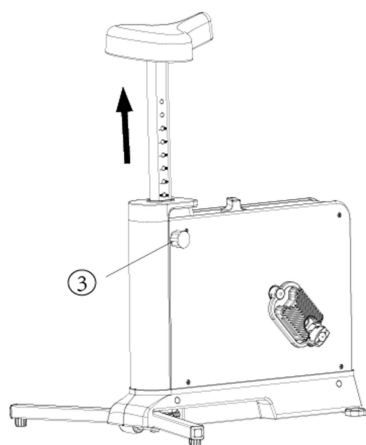
# Assemble instruction

## Step 1:



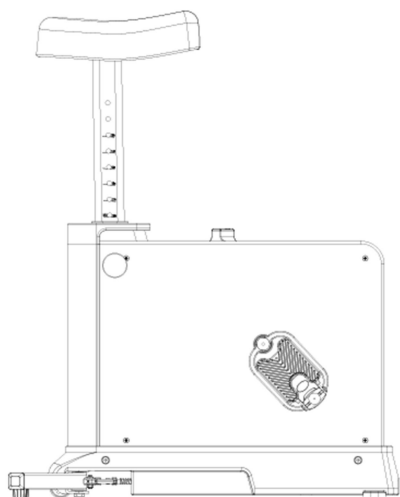
Open the box and get out the bike. Pull out the part 5 and make the position to max level as like the picture show. Then adjust part 6 to make sure the bike is on level and stability on ground.

## Step 2:

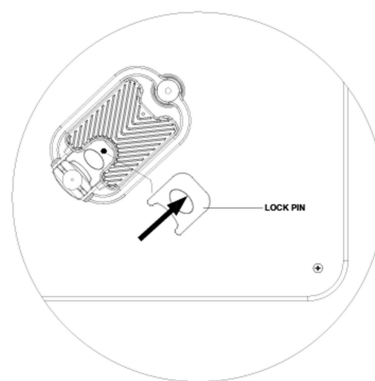
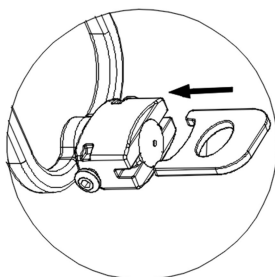
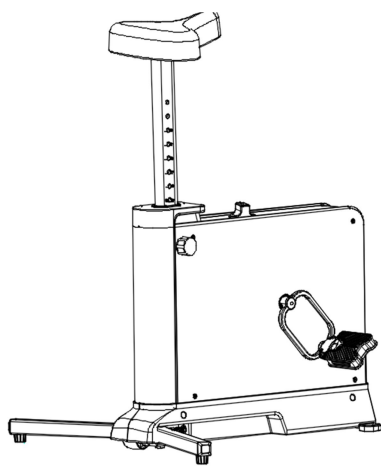
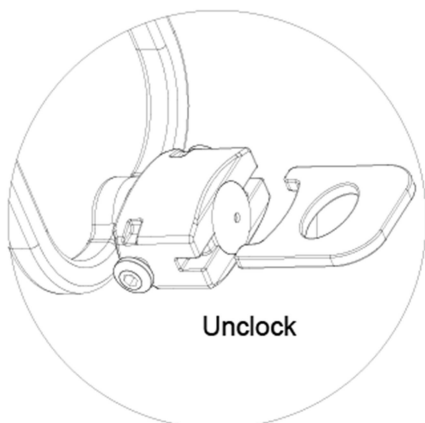


Loose the Knob (part 3) 2-3 cycles with anti-clockwise direction and pull out the knob to adjust the height of seat to suitable position and then fasten the knob (part 4).

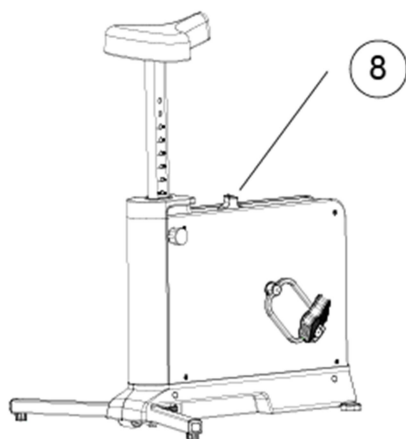
## Step 3:



Please find the lock pin on pedals, use one finger to press the lock pin and make it unlock. Then rotary the pedals with outside direction and make pedal Vertical position. Loose the lock pin and return to pedal and fasten.

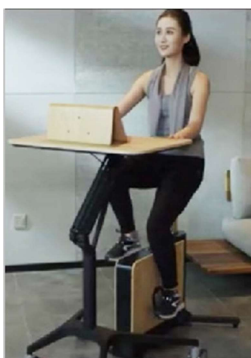
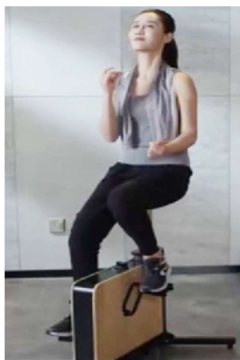


## Step 4:



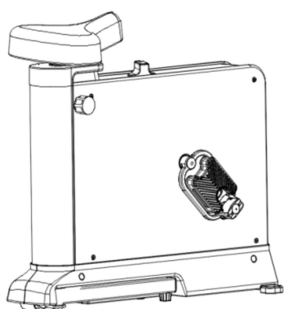
Adjust the resistance of bike you like by part 8 before using. Now you can enjoy it now.

## Exercise way:



This bike could be match with desk to use, but the desk is optional.

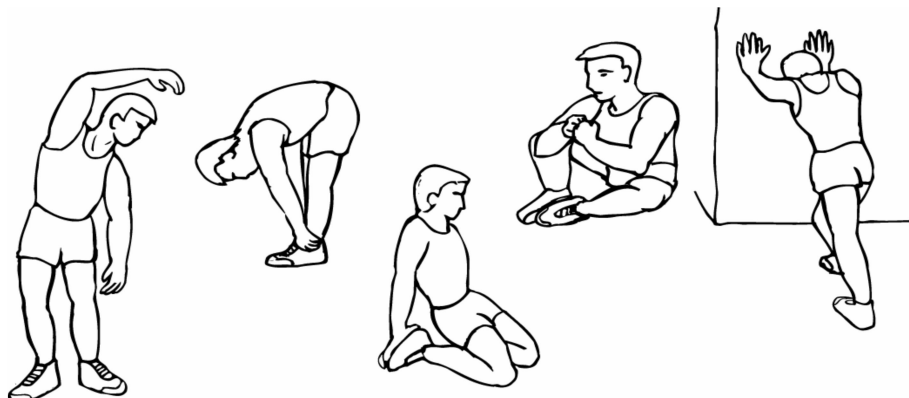
## Storage:



Please adjust the seat to lowest position and fold the pedals and rear stability as like picture show before storage.

## Warm up

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## WARRANTY

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

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposal to temperatures that are too high or too low, exposal to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

This warranty is valid only to the original purchaser and under a normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise is the warranty not valid anymore.

© COPYRIGHT

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

**Reproduction prohibited!**

Address of the local distributor: