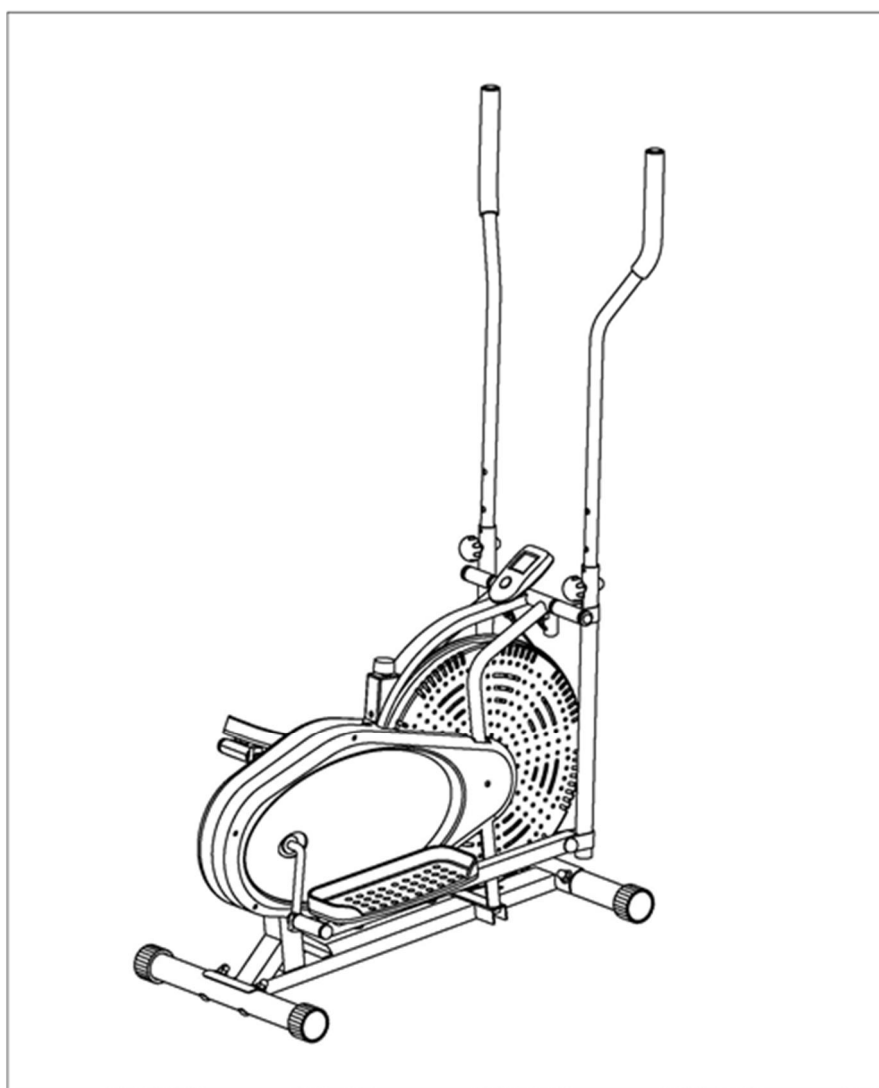




ELIPTICAL MASTER® AIR



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Dlefité bezpe nostní upozorn ní

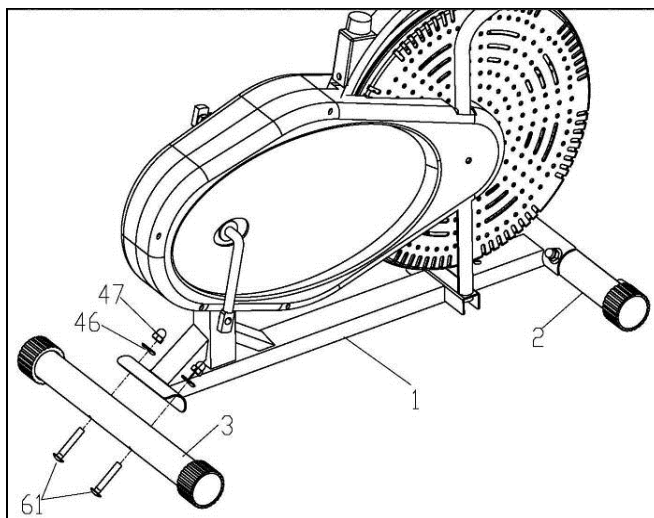
Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 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.

Montáž

KROK 1 :

Přípevněte přední stabilizační tyč (2) a zadní stabilizační tyč (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (61), podložek (46) a matic (47).

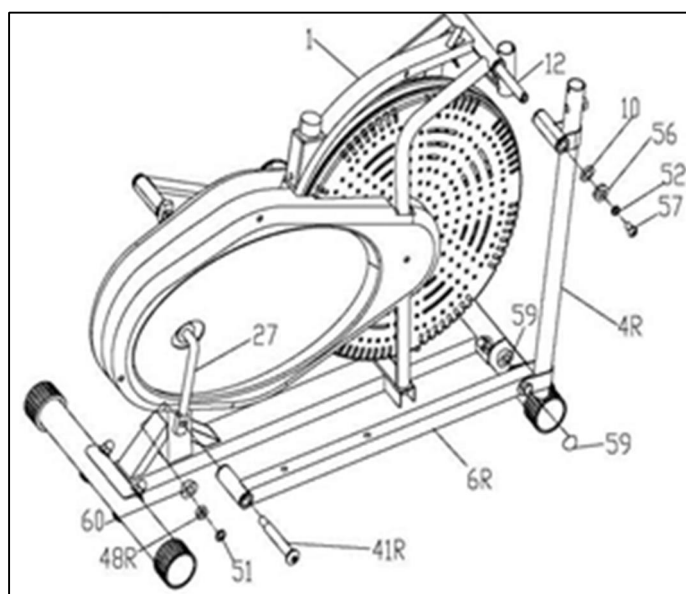


KROK 2:

A: Sundejte postupně z jedné strany podložku (10), D podložku (56), pérovou podložku (52) and šroub (57) z osky (12), nasad'te pedálovou tyč (4R nebo 4L), nasad'te druhou pedálovou tyč (4R nebo 4L) z druhé strany a opět nasad'te D podložku (56), pérovou podložku (52) a šroub (57) podle obrázku.

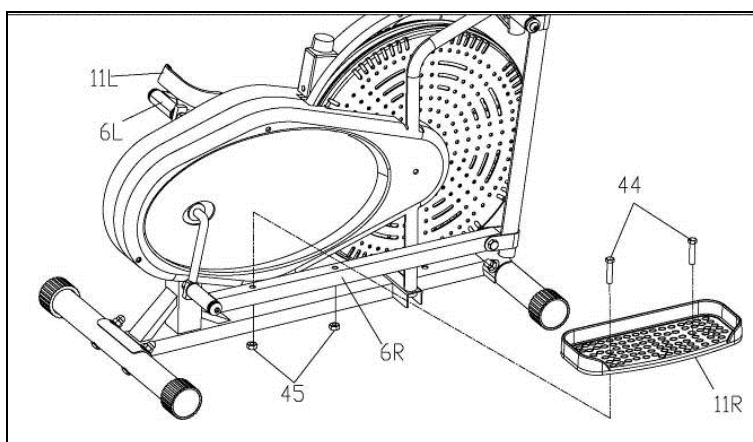
B: Přípevněte pedály (6) ke klice (27), zajistěte je šrouby (41R/L), podložkami (51) a maticí (48). Nasad'te krytky (59) a (60).

Poznámka: Pedály jsou označeny L pro levou a R pro pravou stranu. Při montáži utahujte levý šroub proti směru hodinových ručiček, pravý po směru hodinových ručiček.

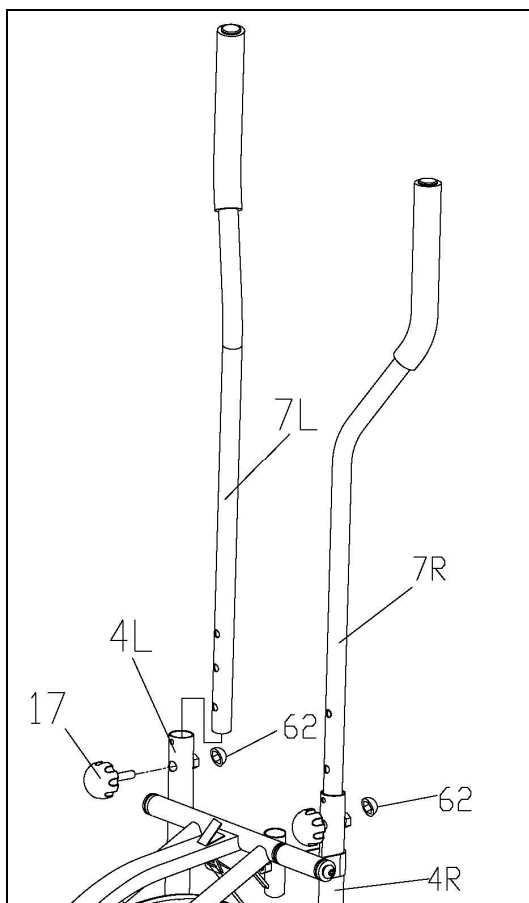


KROK 3:

Namontujte plastové (11L, 11R) na pedály (6L, 6R) pomocí šroubů (44) a matic (45).

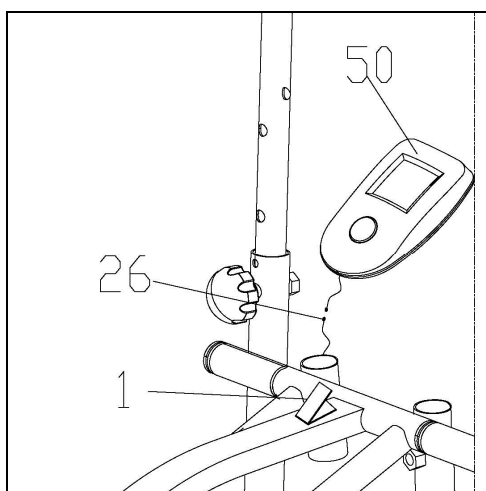
**KROK 4:**

Vložte rukojeti (7L, 7R) do pedálových tyčí (4L, 4R) a nastavte jejich přijatelnou výšku. Jejich polohu zajistěte kolečkem (17), a zakryjte krytkou (62).

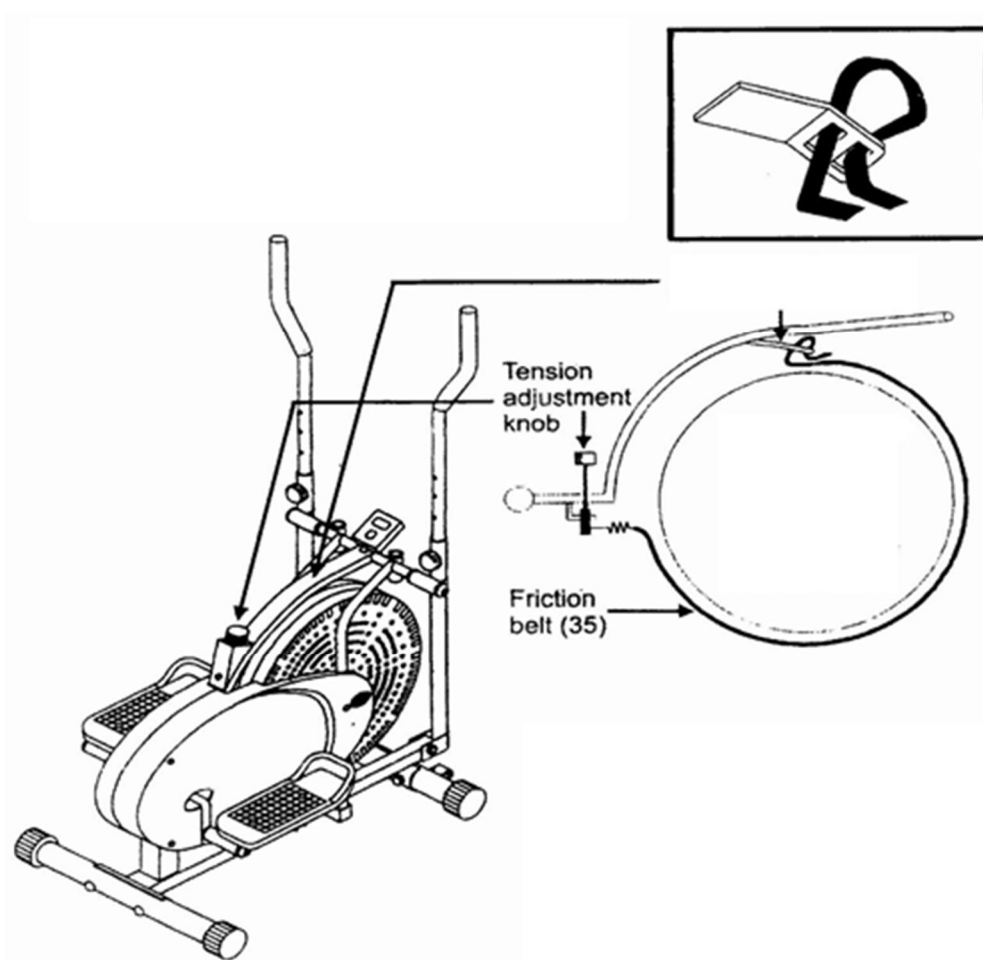


KROK 5:

Propojte computer s kabelem od senzorů (26), nainstalujte computer (50) do hlavního rámu (1).

**Nastavení zátěže**

Montáž stroje je dokončena. Před prvním použitím je ještě třeba nastavit zátěž na požadovanou úroveň.



Nastavovat zátěž můžete pomocí otočného šroubu na hlavní části.

Pro vyšší zátěž – můžete uvolnit nebo přitáhnout pásek (36) zkrácením. Nejdříve dejte zátěž na minimum – otočením doleva. Pak stáhněte pásek do přezky na hlavní části, pod středovou tyčí. Pokud máte větší délku pásku, způsobí to menší tření pásku, který se pohybuje po kole. Po dokončení nastavení opět zvyšte zátěž otočením zátěžového šroubu.

Zpětný pohyb

Tento stroj umožňuje běhat pozpátku.

Běh dopředu posiluje přední stranu stehen, zatímco běh dozadu posiluje zadní stranu stehen.

Upozornění:

Při instalaci namažte vždy pohyblivé části (jako pedálové ramena, osa, osa rukojetí apod.) pevným mazivem nebo vazelínou. Mazání opakujte i během používání. Stav maziva kontrolujte minimálně jednou za měsíc a pokud mazivo dojde, je třeba je doplnit. Jinak by mohlo dojít k poškození!

Computer

SCAN : Automaticky postupně zobrazuje všechny měřené hodnoty.

TIME: Zobrazuje čas cvičení od hodnoty 0 do 99:59.

CALORIES: Zobrazuje informaci o spálených kaloriích během cvičení.

DISTANCE : Zobrazuje celkovou uběhnutou vzdálenost.

SPEED : Zobrazuje aktuální rychlost.

Tlačítko:

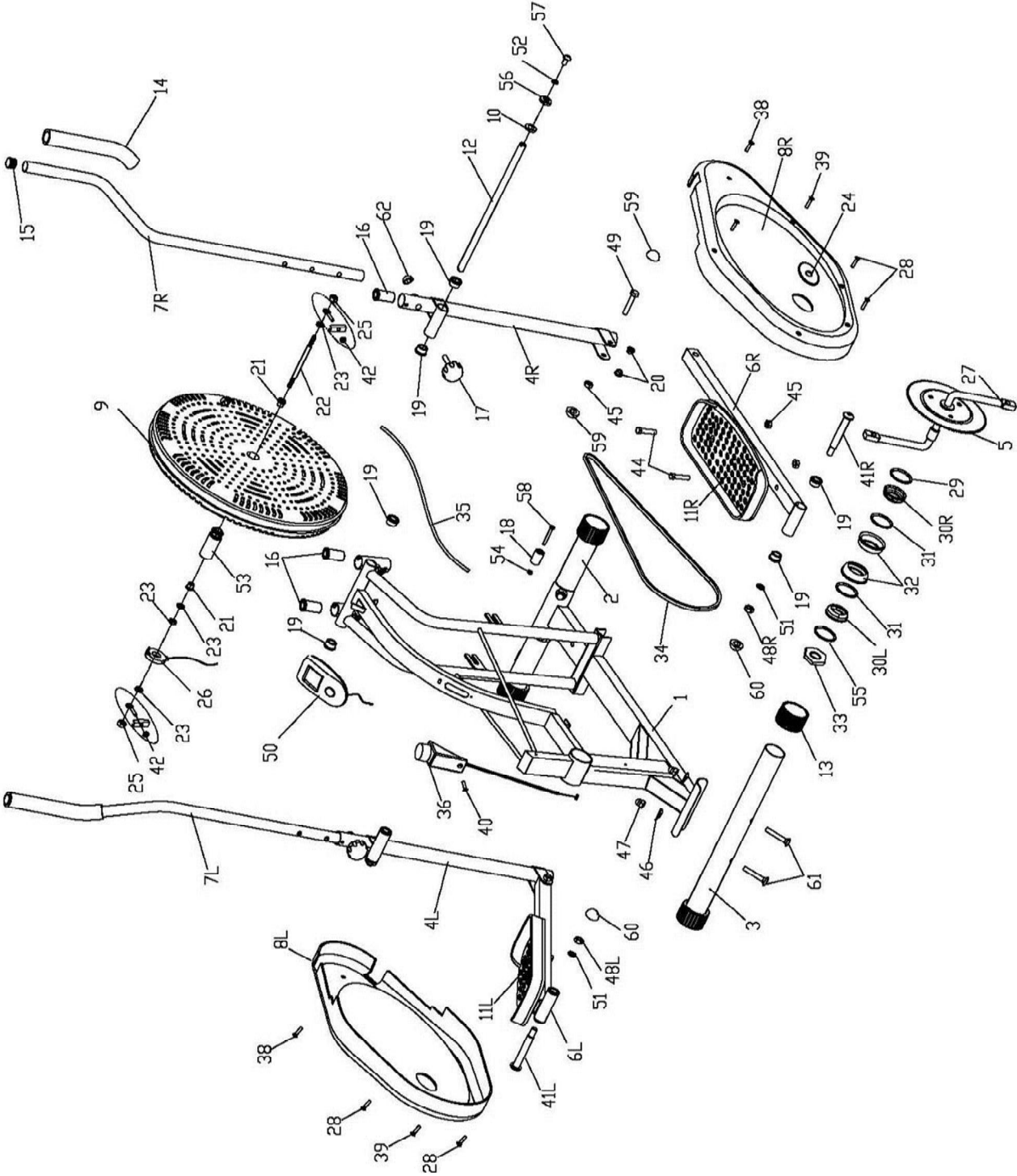
MODE/RESET (OPTION) zmáčknutím tlačítka vybíráte aktuální funkci, zmáčknutím a držením po dobu 3 sekund vynulujete hodnoty dané funkce. (OPTION) pokud bliká symbol KM nebo ML, je možné zmáčknutím tlačítka zvolit zobrazení vzdálenosti v km nebo v mílech.

POZNÁMKA:

1. Computer se automaticky sám zapne pokud zaznamená začátek cvičení.
2. Pokud computer nezaznamená po dobu 4 minut žádný signál, automaticky se vypne.



Celkový nákres



Seznam částí

íslo	Popis	po et	íslo	Popis	po et
1	hlavní rám	1	31	lo0isko	2
2	p ední stabil. ty	1	32	ulo0ení	2
3	zadní stabil. ty	1	33	zroub	1
4L/R	pedálová ty	2	34	et z	1
5	emenice	1	35	ovlada zát 0	1
6L/R	pedál	2	36	ovlada zát 0e	1
7L/R	rukoje	2	38	zroub ST4.2X20	2
8L/R	kryt	2	39	zroub	3
9	setrva ník	1	40	zroub	1
10	podlo0ka 16x1x 28	1	41R/L	zroub pedálu 15.6x88.8x1/2	2
11L/R	plastový pedál	2	42	zroub	2
12	osa	1	44	zroub M10X45	4
13	krytka	4	45	nylonová matice	6
14	p nový grip	2	46	podlo0ka	4
15	krytka	6	47	matice	4
16	pr chodka	4	48L/R	nylonová matice 1/2x-B8	2
17	kole ko	2	49	zroub M10X55	2
18	plast. vále ek	2	50	computer	1
19	pr chodka	10	51	podlo0ka 13xB2	2
20	pr chodka	4	52	podlo0ka 10.5x3x 18	2
21	pr chodka bronz.	2	53	trubi ka	1
22	osa setrva níku	1	54	nylonová matice	2
23	matice	4	55	podlo0ka	1
24	kryt	2	56	D podlo0ka	2
25	matice	2	57	zroub M10X18	2
26	sensor	1	58	zroub	2
27	klika	1	59	krytka S16	4
28	zroub ST4.2X18	4	60	krytka S18	2
29	podlo0ka	1	61	zroub	4
30L	ulo0ení	1	62	krytka S13	2
30R	ulo0ení	1			

CVI EBŇNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoli 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 zklidujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozcvičení a zklidnění. Můžete, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozcvičte 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.

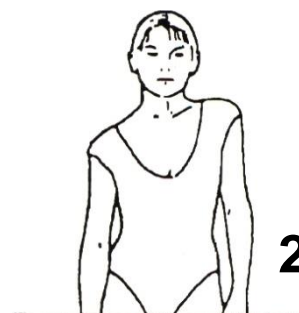
PROTAŽENÍ KRKU

Uklopte hlavu doprava a učitěte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytopte hlavu doleva. Znovu učitěte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



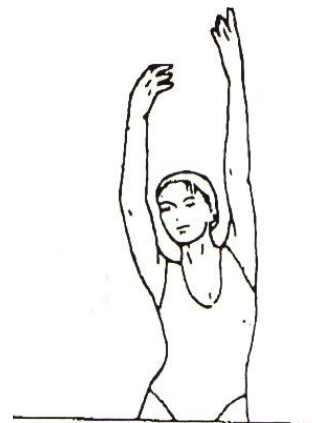
CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

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



PROTAŽENÍ PAŮÍ

Protahuje levou a pravou paŮí st ídav sm rem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé stran . Toto cvi ení n kolikrát opakujte.



3

PROTAŽENÍ STEHNA

Op ete se jednou rukou o st nu, poté p itáhn te pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbííe hýdím. Ucítíte p íjemný tah v p edním stehnu. Vydríte v této pozici pokud moŮno 30 sekund a opakujte toto cvi ení dvakrát na každou nohu.



4

VNIT Í PROTAŽENÍ STEHNA

Posa te se na zem, kolena sm ují k zemi. P itáhn te chodidla co nejbííe k t ísl m. Nyní opatrn tla te kolena k zemi. Vydríte v této pozici pokud moŮno 30-40 sekund.

DOTEK PRST NA NOZE

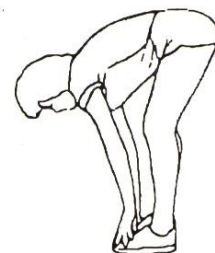
Pomalou ohn te trup k zemi a snaŮte se dotknout rukama svých chodidel. Ohn te se co nejnííe to jde. Vydríte v této pozici pokud moŮno 20-30 sekund.



5

CVI ENÍ NA KOLENA

Posa te se na zem a natáhn te pravou nohu. Ohn te levou nohu a umíst te chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paŮí dosáhnou na pravé chodidlo. Vydríte v této pozici pokud moŮno 30-40 sekund.



6

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Op ete se ob ma rukama o ze a p eneste na ni vzechnu váhu t la. Poté vysu te levou nohu dozadu a st ídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní ást nohy. Vydríte v pozici pokud moŮno 30-40 sekund.



8



7

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem 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

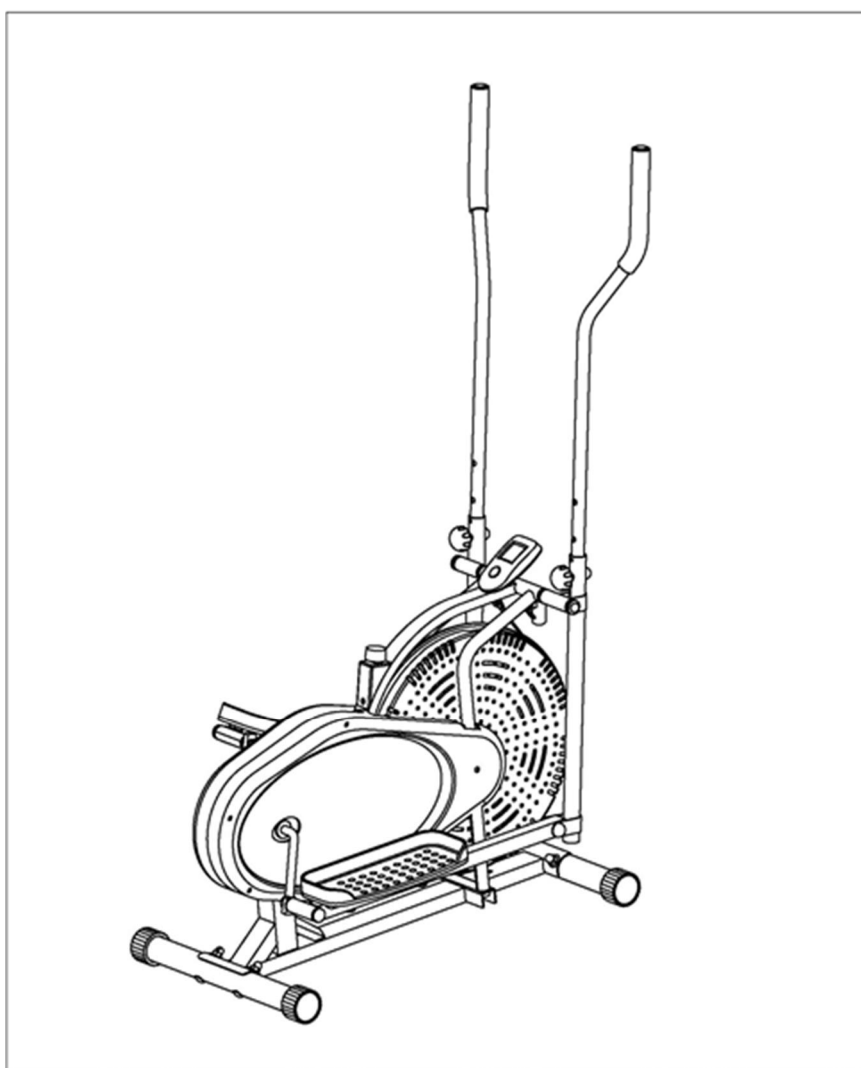
Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



ELIPTICAL MASTER® AIR



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Bezpe nostné informácie

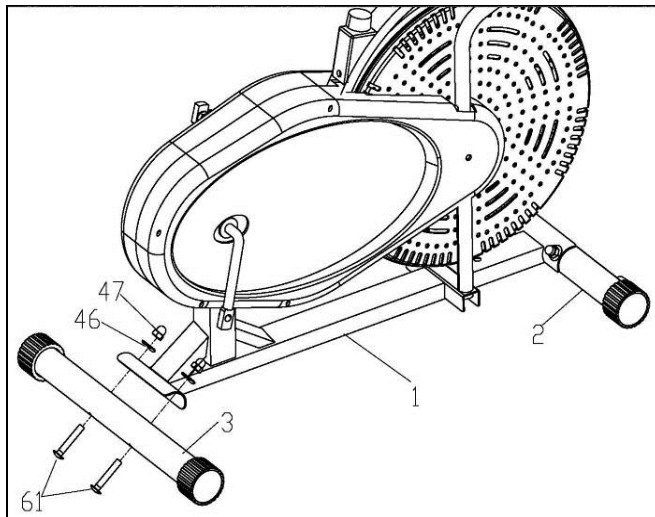
Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 100 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli nožnej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne 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 dospeléj 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.

Montáž

KROK 1 :

Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (2) a zadnú stabilizačnú tyč (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (61), podložiek (46) a matic (47).

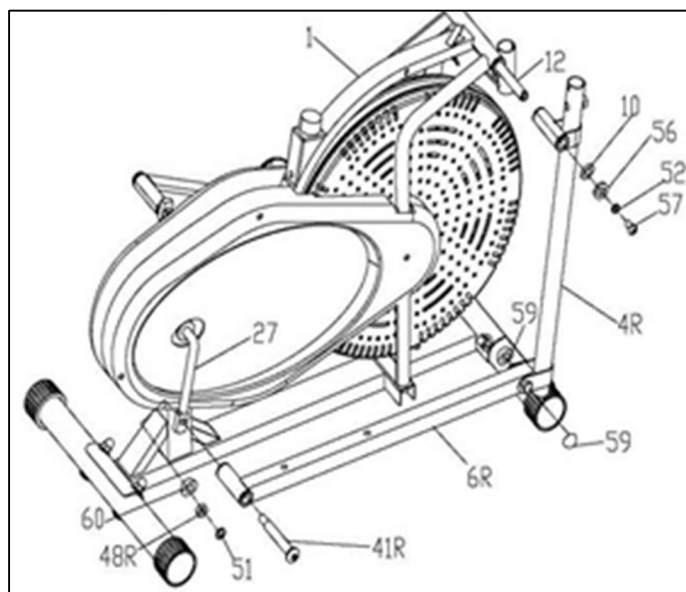


KROK 2:

A: Zložte postupne z jednej strany podložku (10), D podložku (56), pérovou podložku (52) a skrutku (57) z osky (12), nasadte pedálovú tyč (4R alebo 4L), nasadte druhú pedálovú tyč (4R alebo 4L) z druhej strany a opäť nasadte D podložku (56), pérovou podložku (52) a skrutku (57) podľa obrázku.

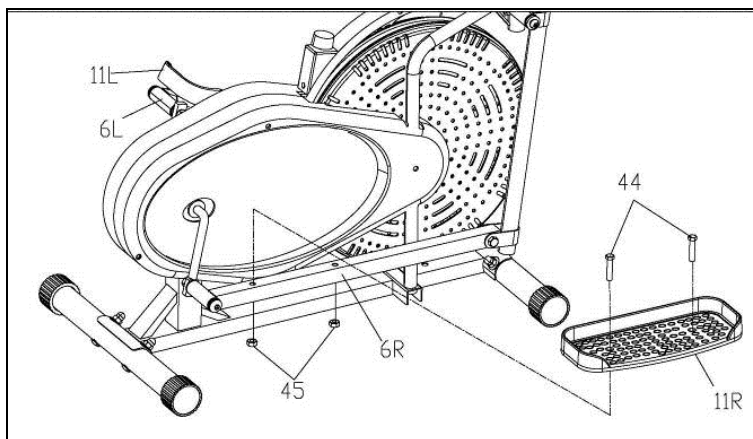
B: Pripevnite pedále (6) ku kľučke (27), zaistite ich skrutkami (41R / L), podložkami (51) a maticou (48). Nasadte krytky (59) a (60).

Poznámka: Pedále sú označené L pre ľavú a R pre pravú stranu. Pri montáži uťahujte ľavý skrutku proti smeru hodinových ručičiek, pravý po smere hodinových ručičiek.

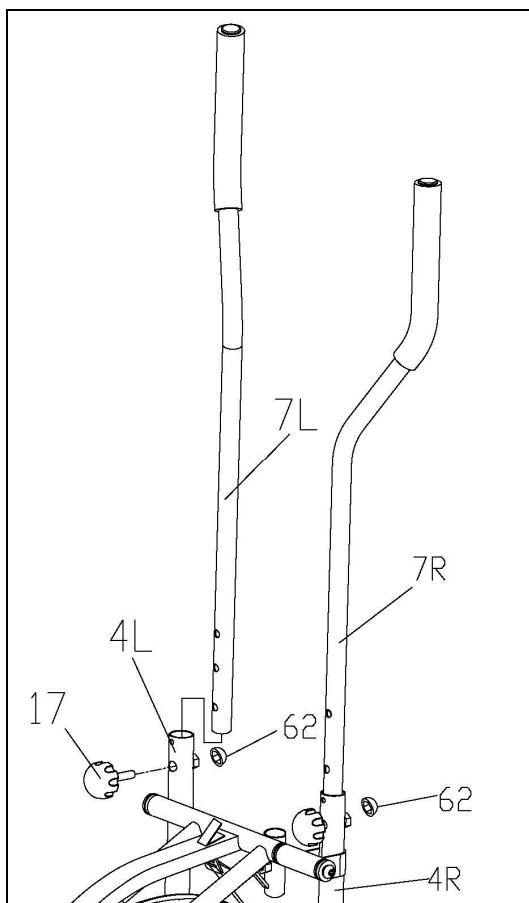


KROK 3:

Namontujte plastové (11L, 11R) na pedále (6L, 6R) pomocou skrutiek (44) a matic (45).

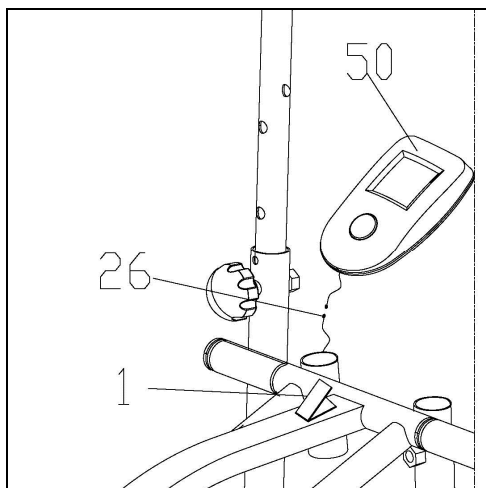
**KROK 4:**

Vložte rukoväte (7L, 7R) do pedálových tyčí (4L, 4R) a nastavte ich prijateľnú výšku. Ich polohu zaistíte kolieskom (17), a zakryte krytkou (62).

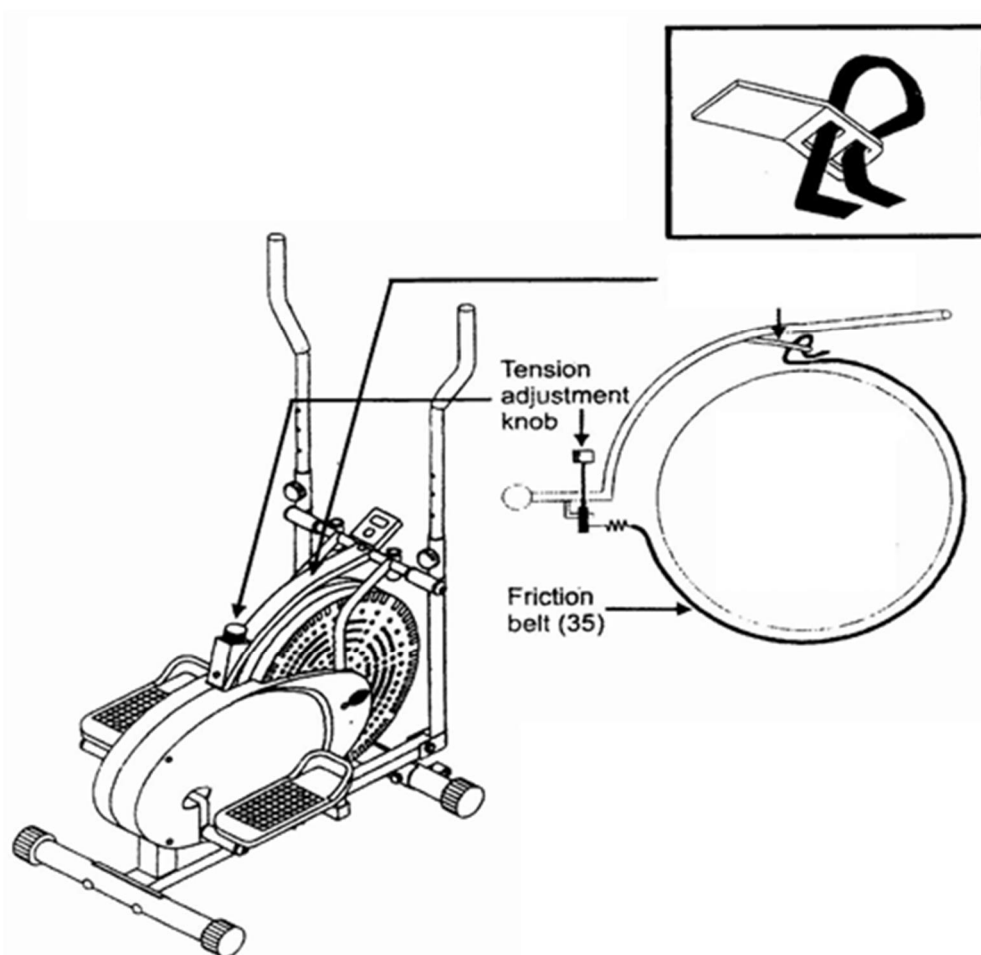


KROK 5:

Prepojte computer s káblom od senzorov (26), nainštalujte computer (50) do hlavného rámu (1).

**Nastavení zá afe**

Montáž stroja je dokončená. Pred prvým použitím je ešte potrebné nastaviť záťaž na požadovanú úroveň.



Nastavovať záťaž môžete pomocou otočnej skrutky na hlavnej časti.

Pre vyššiu záťaž - môžete uvoľniť alebo pritiahnuť pások (36) skrátením. Najskôr dajte záťaž na minimum - otočením doľava. Potom stiahnite pások do pracky na hlavnej časti, pod stredovou tyčou. Ak máte väčšiu dĺžku páska, spôsobí to menšie trenie páska, ktorý sa pohybuje po kole. Po dokončení nastavenia opäť zvýšte záťaž otočením záťažového skrutky.

Spätný pohyb

Tento stroj umožňuje behať pospiatky.

Beh dopredu posilňuje prednú stranu stehien, zatiaľ čo beh dozadu posilňuje zadnú stranu stehien.

Upozornenie:

Pri in-talácii namažte vždy pohyblivé časti (ako pedálovej ramená, os, os rukoväť ou apod) pevným mazivom - vazelínou. Mazanie opakujte aj po as používaní. Stav maziva kontrolujte minimálne raz za mesiac a pri potrebe mazivo doplňte. Inak by mohlo dôjsť k poškodeniu!

Computer

SCAN : Automaticky postupne zobrazuje všetky namerané hodnoty

TIME: Zobrazuje čas cvičenia od hodnoty 0 do 99:59

CALORIES: Zobrazuje informácie o spálených kalóriách behom cvičenia.

DISTANCE : Zobrazuje celkovú ubehnutú vzdialenosť.

SPEED : Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

TLAČÍTKO:

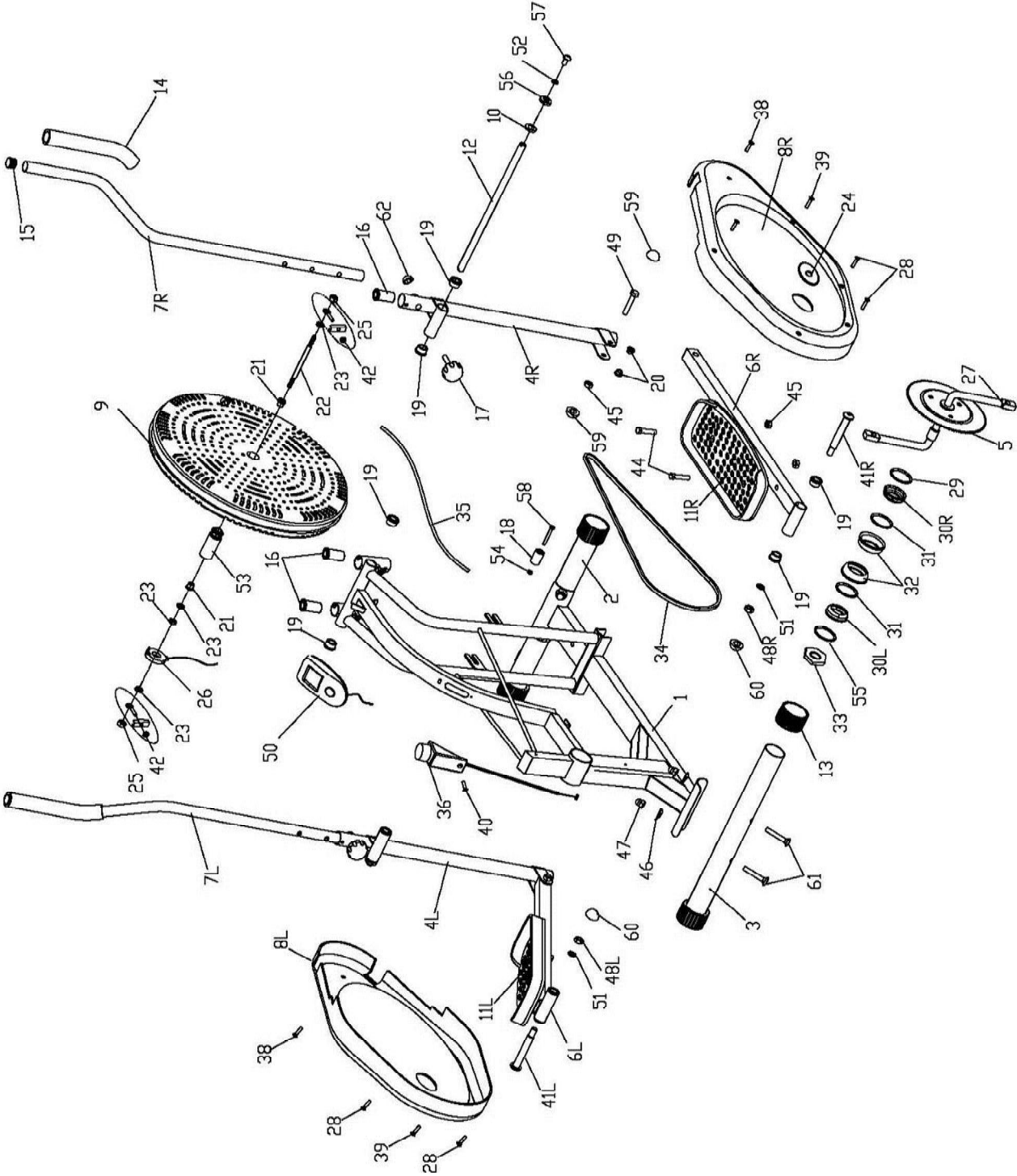
MODE/RESET (OPTION) stlačením tlačidla vyberáte aktuálnu funkciu, stlačením a držaním po dobu 3 sekúnd vynulujete hodnoty danej funkcie. (OPTION) ak bliká symbol KM alebo ML, je možné stlačením tlačidla zvoliť zobrazenie vzdialenosti v km alebo v míľach.

POZNÁMKA:

1. Computer sa automaticky zapne ak zaznamená začiatok cvičenia.
2. Ak computer nezaznamená po dobu 4 minút žiadny signál, automaticky sa vypne.



Celkový nákres



Seznam částí

íslo	Popis	po et	íslo	Popis	po et
1	hlavný rám	1	31	lo0isko	2
2	predná stabil. ty	1	32	ulo0enie	2
3	zadná stabil. ty	1	33	skrutka	1
4L/R	pedálová ty	2	34	re az	1
5	remenic	1	35	ovlada zá a0e	1
6L/R	pedál	2	36	ovlada zá a0e	1
7L/R	rukovä	2	38	skrutka ST4.2X20	2
8L/R	kryt	2	39	skrutka	3
9	zotrva ník	1	40	skrutka	1
10	podlo0ka 16x1x 28	1	41R/L	skrutka pedálu 15.6x88.8x1/2	2
11L/R	plastový pedál	2	42	skrutka	2
12	osa	1	44	skrutka M10X45	4
13	krytka	4	45	nylonová matica	6
14	prenový grip	2	46	podlo0ka	4
15	krytka	6	47	matica	4
16	priechodka	4	48L/R	nylonová matica 1/2x8B8	2
17	koliesko	2	49	skrutka M10X55	2
18	plast. val ek	2	50	computer	1
19	priechodka	10	51	podlo0ka 13xB2	2
20	priechodka	4	52	podlo0ka 10.5x3x 18	2
21	priechodka bronz.	2	53	trubi ka	1
22	osa zotrva níku	1	54	nylonová matica	2
23	matica	4	55	podlo0ka	1
24	kryt	2	56	D podlo0ka	2
25	matica	2	57	skrutka M10X18	2
26	sensor	1	58	skrutka	2
27	k uka	1	59	krytka S16	4
28	skrutka ST4.2X18	4	60	krytka S18	2
29	podlo0ka	1	61	skrutka	4
30L	ulo0enie	1	62	krytka S13	2
30R	ulo0enie	1			

CVI EBNÉ INTRUKCIE

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 a v sebe.

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.

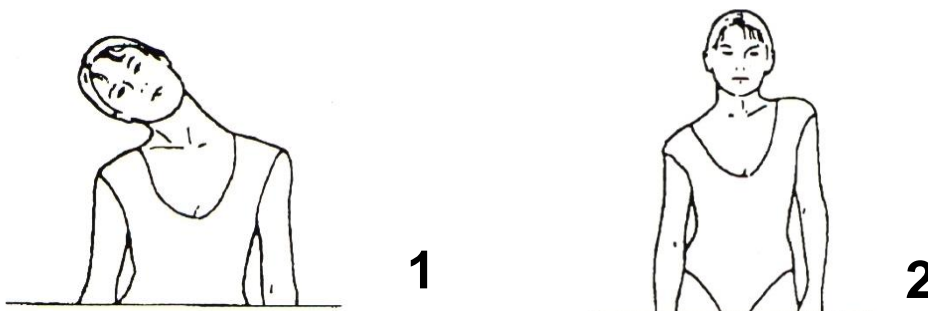
Zahrievacie / Stretnové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukľudňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukľudňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. V tomto oddelení nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukľudnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

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

PRE ZAHRIEVANIE KRKU

Ukľudnite hlavu doprava a uvoľníte v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu uvoľníte príjemnú bolesť v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

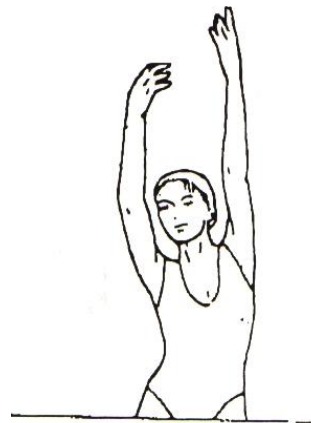


CVI ENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PRE AHOVANIE PAŔÍ

Pre ťahujete ľavú a pravú paŕu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekto kokrát opakujte.



3

PRE AHOVANIE 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 PRE AHOVANIE STEHNA

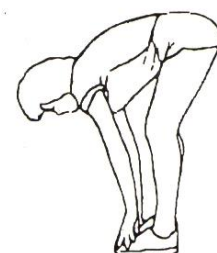
Posaťte sa na zem, kolenná smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolenná k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomalý 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.

**CVI ENIA NA KOLENÁ**

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

PRE AHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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



8



7

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majite ovi záruku 2 roky odo d a predaja

Záruka sa nevzahuje 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 občasým vízganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jeden krát 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

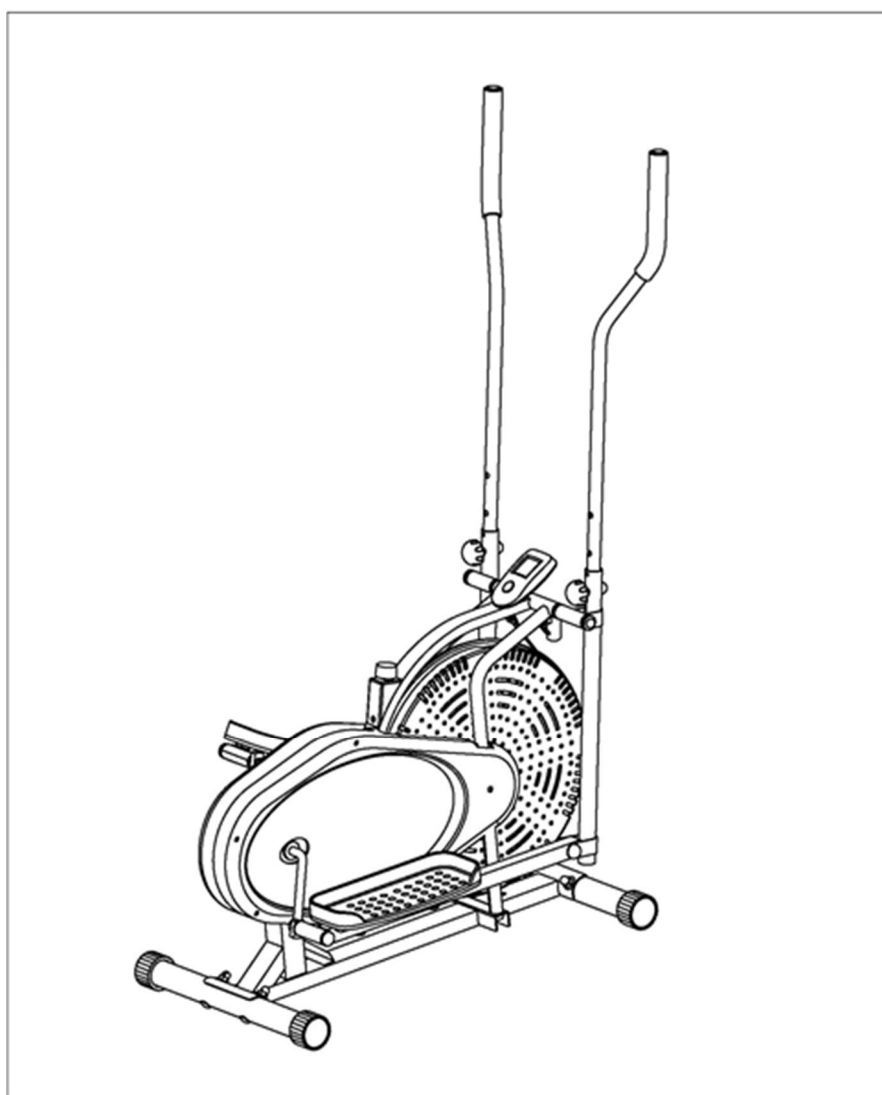
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých 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





ELIPTICAL MASTER® AIR



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNĚJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

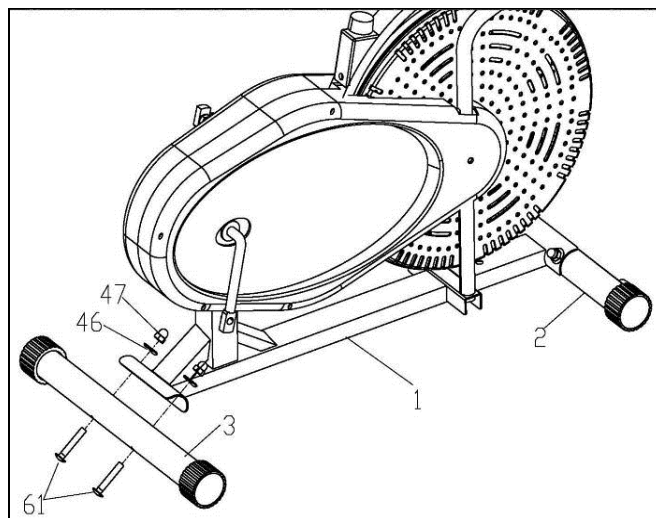
Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części). Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 100 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

Z6 enie urz dzenia

KROK 1 :

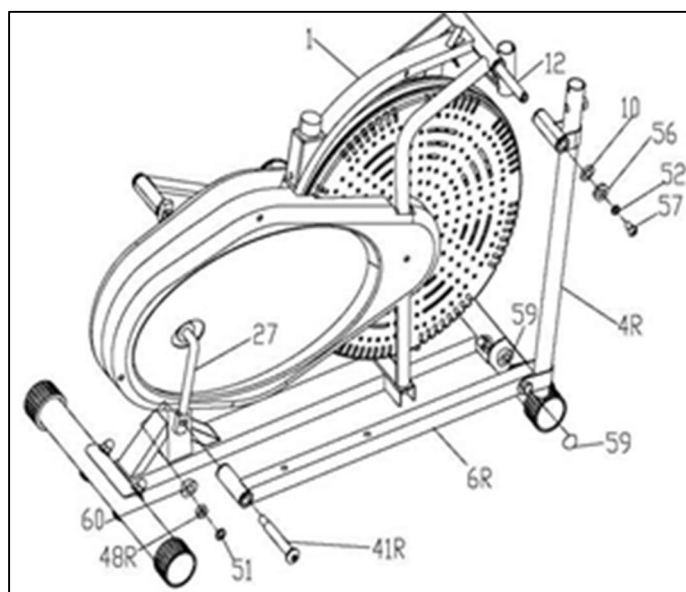
Przednia podstawa stabilizacji (2) ma kółka transportowe, służące do łatwiejszego przesuwania. Przy montowaniu obydwu podstawek należy użyć 2 śrub (46) i 2 nakrętek (61) – patrz obrazek.



KROK 2:

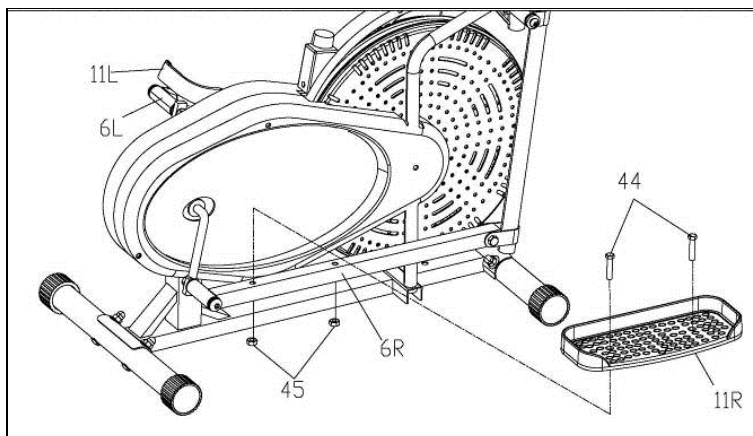
Należy włożyć oś ramion (12A) przez główną część i upewnić się, czy oś znajduje się w środku. W przypadku wystąpienia dużego tarcia podczas wkładania osi, należy oś posmarować olejem silikonowym lub wazeliną – obrazek. Należy przymocować padęły do podstawy pedała. Następnie tą samą czynność wykonać na drugiej stronie, przed przymocowaniem ramion.

Uwaga: każda podstawa pedała jest inna – 4 – prawa 5 – lewa. Korba znajduje się po dobrej stronie, jeśli jej „kij” horyzontalny (jest on przyspawany na górze) odwrócony jest tyłem do urządzenia (kiedy patrzymy na urządzenie stojąc jednocześnie na nim – obrazek 2).

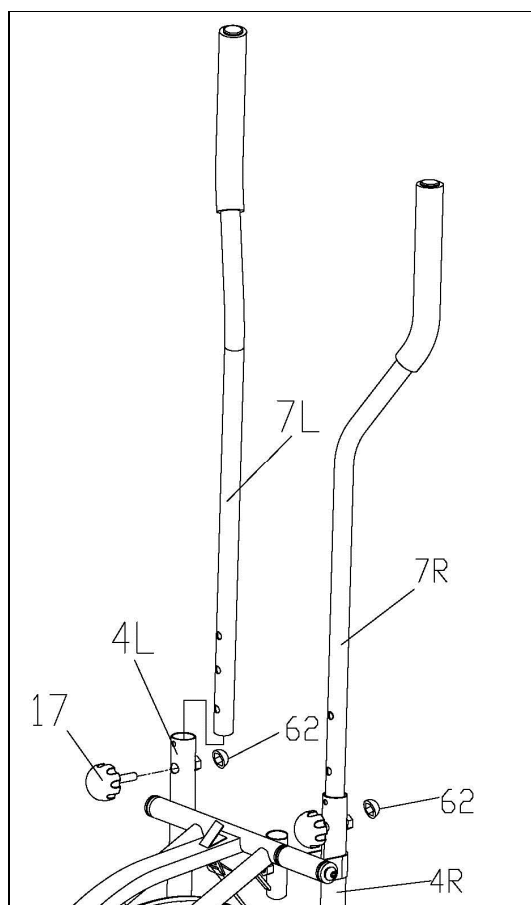


KROK 3:

Należy przymocować podstawę pedała (4 w prawo, 5 w lewo) do części głównej przez oś ramion. Jeśli podczas montażu wystąpi duże tarcie, należy użyć wazeliny. Kiedy korba będzie już prawidłowo przymocowana, należy dociągnąć koniec osi za pomocą podkładki (56) i nakrętki (52) a potem zatkać wtyczką (57).

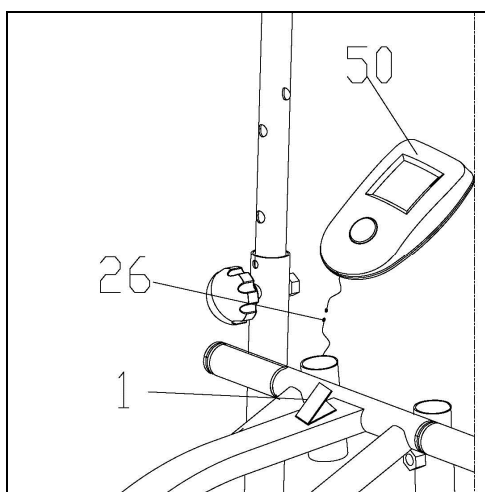
**KROK 4:**

Ruchome ramiona należy zostawić ramiona tak, aby poruszały się razem z pedałami. Należy przymocować je do podstaw pedału. Należy wybrać odpowiednią wysokość i upewnić się, że obydwa ramiona są na tej samej wysokości. Każde ramię należy dociągnąć za pomocą śruby.

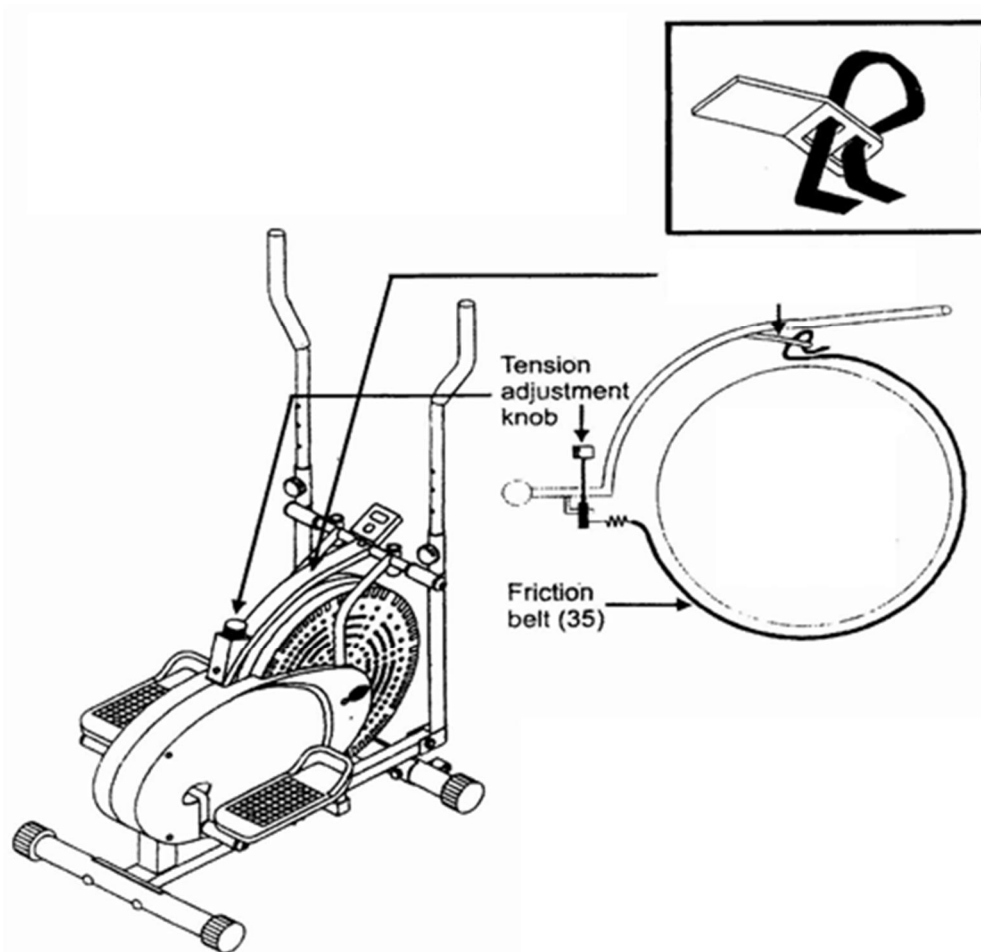


KROK 5:

Należy przymocować komputer (50) do części głównej na obsadę (49). Należy połączyć komputer z kablem.

**Ustawianie obciążenia**

Urządzenie jest już złożone. Przed pierwszym użyciem polecamy najpierw ustawić obciążenie.



Obciążenie ustawia się za pomocą obracającej się śruby na części głównej.

Dla wyższego obciążenia – można poluzować lub przyciągnąć pasek (35) poprzez jego skrócenie. Najpierw należy ustawić obciążenie na minimum – poprzez przekręcenie w lewą stronę. Następnie należy ściągnąć pasek do klamry umieszczonej na części głównej, przed środkiem tarczy głównej. Jeśli długość paska jest

większa, prowadzi to do mniejszego tarcia na pasie, który porusza się na kole. Po zakończeniu nastawiania należy ponownie zwiększyć obciążenie – poprzez przekręcenie śruby obciążenia.

Ruch do tyłu

Urządzenie to pozwala na ruch do tyłu. Bieganie do przodu pozwala na wzmocnienie przedniej strony ud, bieganie do tyłu pomaga na wypracowanie tylnej strony ud.

UWAGA:

Podczas montażu należy naoliwić wszystkie ruchome części urządzenia (ramiona pedałów, oś ramion) wazeliną. Oliwienie należy powtarzać w trakcie użytkowania. Stan naoliwienia należy kontrolować przynajmniej raz w miesiącu, w razie potrzeby smar lub wazelinę uzupełnić. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia!

Computer

SCAN : komputer przełącza te 4 funkcje w krótkim interwale

TIME: czas: pokazuje czas ćwiczenia

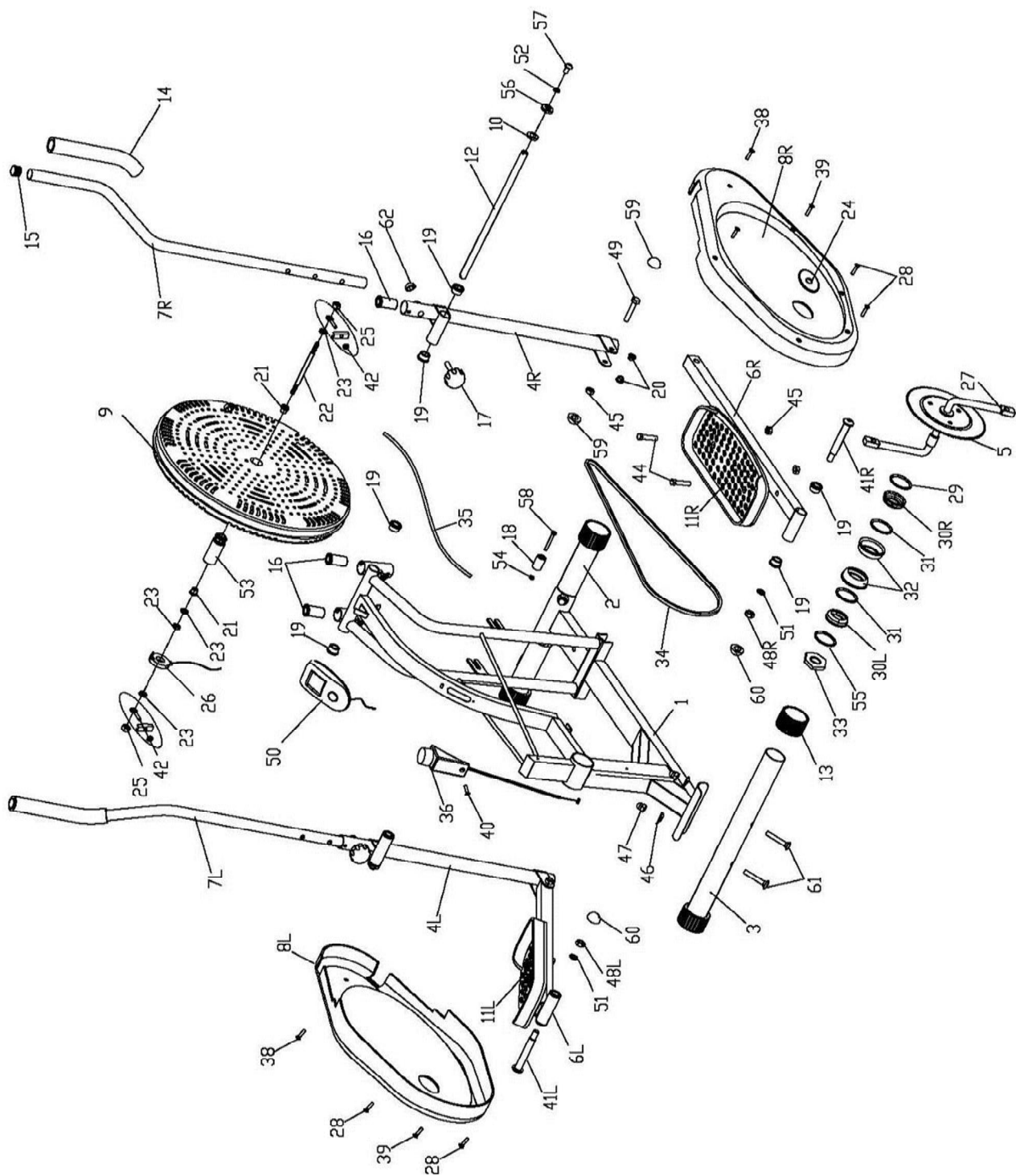
CALORIES: kalorie: ilość kalorii spalonych podczas ćwiczenia

DISTANCE : odległość: pokazuje pokonaną odległość

SPEED : prędkość: pokazuje prędkość aktualną w km/h



Schemat



Lista części

num.	Popis	ilo	num.	Popis	ilo
1	człojowa	1	31	lo0isko	2
2	przednia podstawa stabilizacji	1	32	ulo0eni	2
3	tylna podstawa stabilizacji	1	33	rubka	1
4L/R	tycz podstawy pedała	2	34	et z	1
5	kolo	1	35	ovlada zát 0	1
6L/R	pedal	2	36	ovlada zát 0e	1
7L/R	rukoje	2	38	rubka ST4.2X20	2
8L/R	kryt	2	39	rubka	3
9	setrva ník	1	40	rubka	1
10	podlo0ka 16x1x 28	1	41R/L	zroub pedálu 15.6x88.8x1/2	2
11L/R	plastový pedál	2	42	rubka	2
12	os	1	44	rubka M10X45	4
13	krytka	4	45	nakr tka	6
14	p nový grip	2	46	podkjadki	4
15	krytka	6	47	nakr tka	4
16	pr chodka	4	48L/R	nakr tka 1/2x-B8	2
17	kole ko	2	49	zroub M10X55	2
18	plast. vále ek	2	50	computer	1
19	pr chodka	10	51	podkjadki 13xB2	2
20	pr chodka	4	52	podkjadki 10.5x3x 18	2
21	pr chodka bronz.	2	53	trubi ka	1
22	osa setrva níku	1	54	nakr tka	2
23	nakr tka	4	55	podkjadki	1
24	kryt	2	56	D podkjadki	2
25	nakr tka	2	57	rubka M10X18	2
26	sensor	1	58	rubka	2
27	klika	1	59	krytka S16	4
28	rubka ST4.2X18	4	60	krytka S18	2
29	podkjadki	1	61	rubka	4
30L	ulo0eni	1	62	krytka S13	2
30R	ulo0eni	1			

5. INSTRUKCJE DO WICZE

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

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować niecisłość ci przy rejestrowaniu danych. Warto puls służyć do porównywania pulsu u użytkownika w czasie użytkowania.

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

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

Rozgrzewka / ćwiczenia stretchingowe

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

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

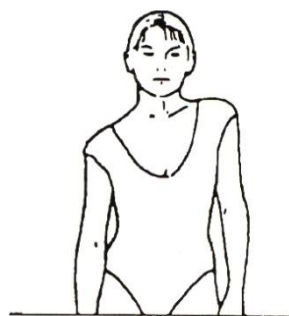
Szybko nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

ROZCIĄGANIE SZYJI

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



1



2

WICZENIE OKOLIC RAMION

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



3

ROZCIĄGANIE BARKU

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



ROZCIĄGANIE CIĘŻY UD

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



4

ROZCIĄGANIE CIĘŻY WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

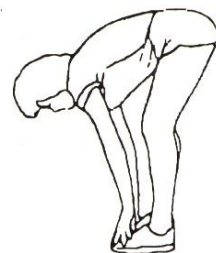
Należy usiąść na podłodze ze zgięzonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliższe do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



5

SKŁONY DO PODŁOGI

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



6

WICZENIA ROZCIĄGANIA CIĘŻY PO ŁADKI

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

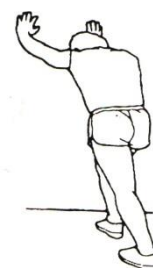
Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

ROZCIĄGANIE CIĘŻY/ CIĘŻY ACHILLESA

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



8

Sprzedaj cy na niniejszy produkt udziela pierwszemu wła cicielowi gwarancji na czas u ytkowania 2 lat od dnia sprzeda y

Gwarancja nie dotyczy uszkodze 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 RODOWISKA - 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

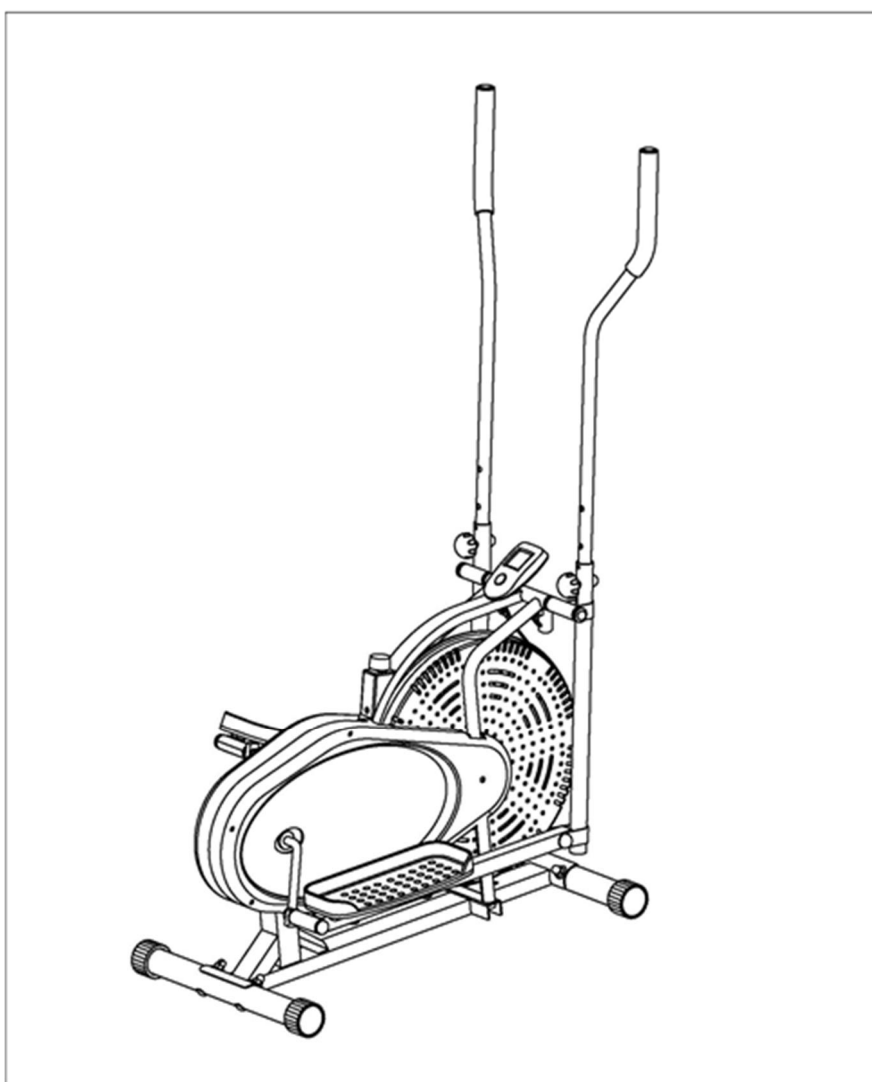
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji 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
www.najtanszysport.pl





ELIPTICAL MASTER® AIR



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Important Safety Instructions

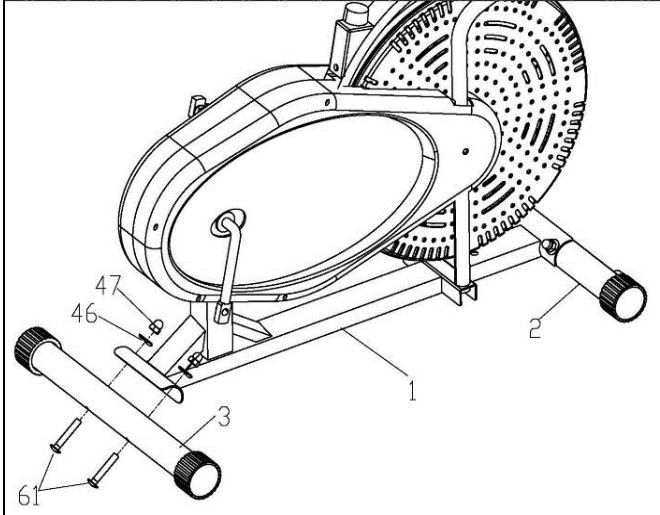
We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly. Please read the information as below carefully before using this equipment.

- a) It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- b) Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, 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.
- c) 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, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d) Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- e) Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- f) Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- g) There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise, here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.
- h) Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- i) Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- j) The equipment is not suitable for therapeutic use.
- k) Please save this manual and assembling tools well

Assembly

STEP 1 :

Install the Front bottom tube (2) and Back bottom tube (3) to the Main frame (1) with Carriage bolts (61), Arc washers (46), and Acorn nuts (47).

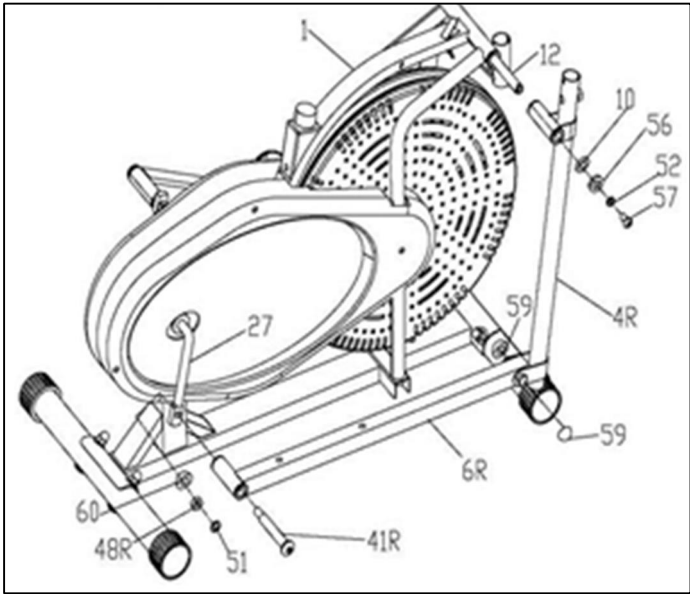


STEP 2:

A: Remove Washer (10),D shape washer (56), Spring washer (52) and Bolts (57) from the Handle bar shaft (12) on one side, mount one Coupler bar (4Ror4L) to the Main section, then attach the other side Coupler bar (4Ror4L), and reinstall the D shape washer (56), Spring washer (52) and Bolts (57) as shown.

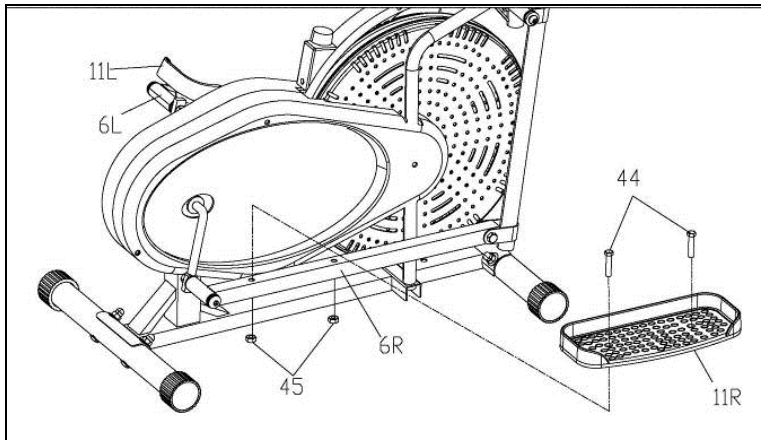
B: Fit the Pedal tube (6) to the Crank (27), secure with the Pedal hinge bolts (41R/L), Spring washers (51) and Nylon nuts (48). And cover with caps (59),(60).

Note: Both Pedals hinge bolts are labeled L FOR LEFT and R FOR RIGHT. To tighten turn the left bolt COUNTERCLOCKWISE and the right bolt CLOCKWISE. Move the Crank to a proper angle for easily tightening the Bolts.



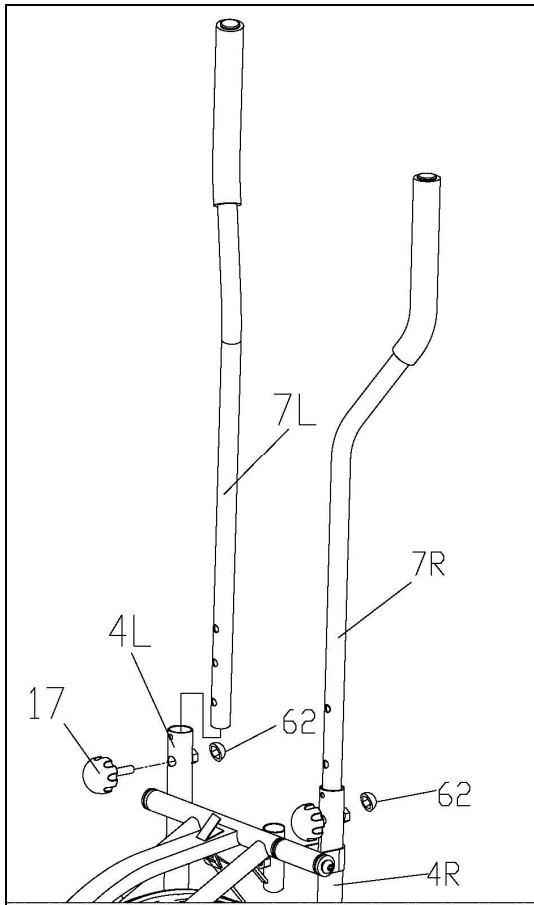
STEP 3:

Attach the Pedals (11L, 11R) to the Pedal tubes (6L, 6R) with Bolts (44) and Nuts (45).



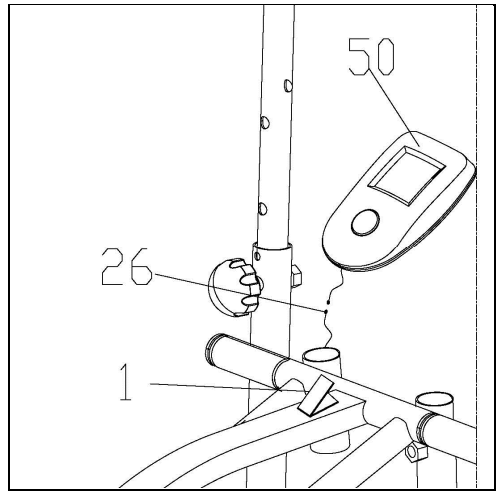
STEP 4:

Insert the Handle bar (7L, 7R) to the coupler bar of left and right (4L, 4R), select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handle bars are set at the same height. Lock each handle bar in a place with Knob bolts (17). finally cover with plastic cap (62).



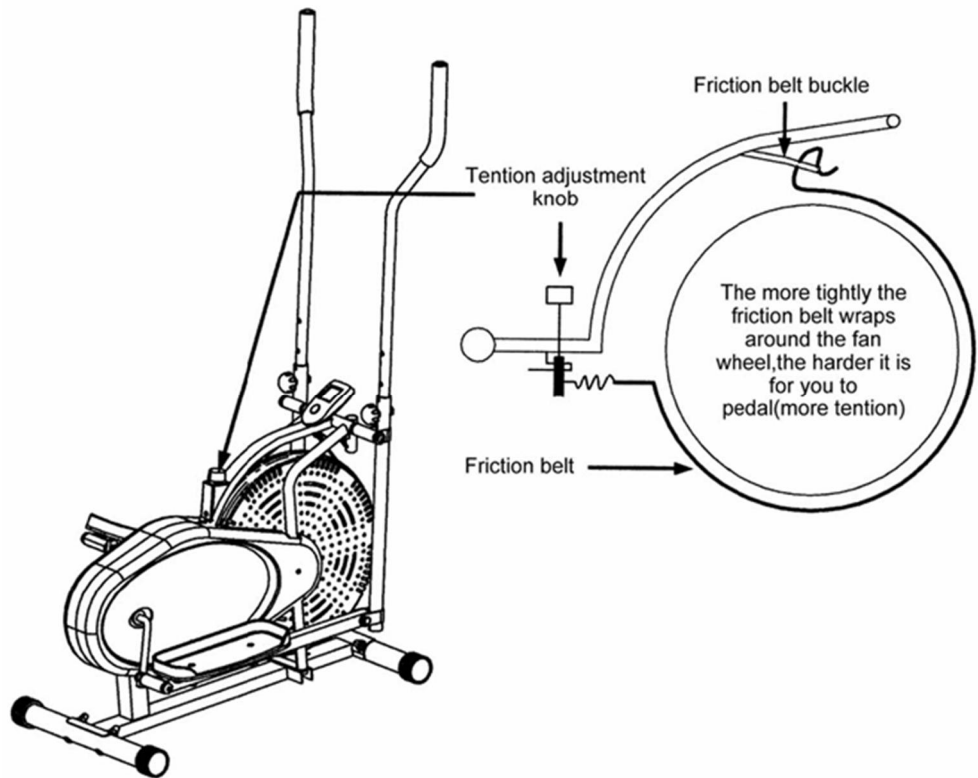
STEP 5:

Connect the computer wire with the wire of Sensor (26), after that insert the Computer (50) to the computer bracket of Main frame (1).



Tension adjustment

The assembly of your elliptical is now completed, as you try it for the first time, you should adjust the tension (#36) to the loosest level, as you exercise, you should adjust the tension (#36) to a appropriate level slowly before you begin a full workout.



Through tension adjustment, so you can loosen or tighten the resistance belt (#35) that beneath the flat beam at top center, the longer friction belt you adjust, the less resistance while you pedaling. Reversely, the shorter of friction belt you adjust, the more resistance while you pedaling.

Reversible movement

Remember, your elliptical has REVERSIBLE movement!

Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs). While backwards pedaling emphasizes your hamstrings (back thighs).

Computer

SCAN : Automatically scans each function in sequence.

TIME: Counts the time duration of exercise from zero up to 99:59 in one second increment.

CALORIES: Accumulates the calorie consumption during exercise this is a rough guide only and should be used as a comparison over several exercise sessions.

DISTANCE : Accumulates the distance during workout session.

SPEED : Displays the current speed.

KEY:

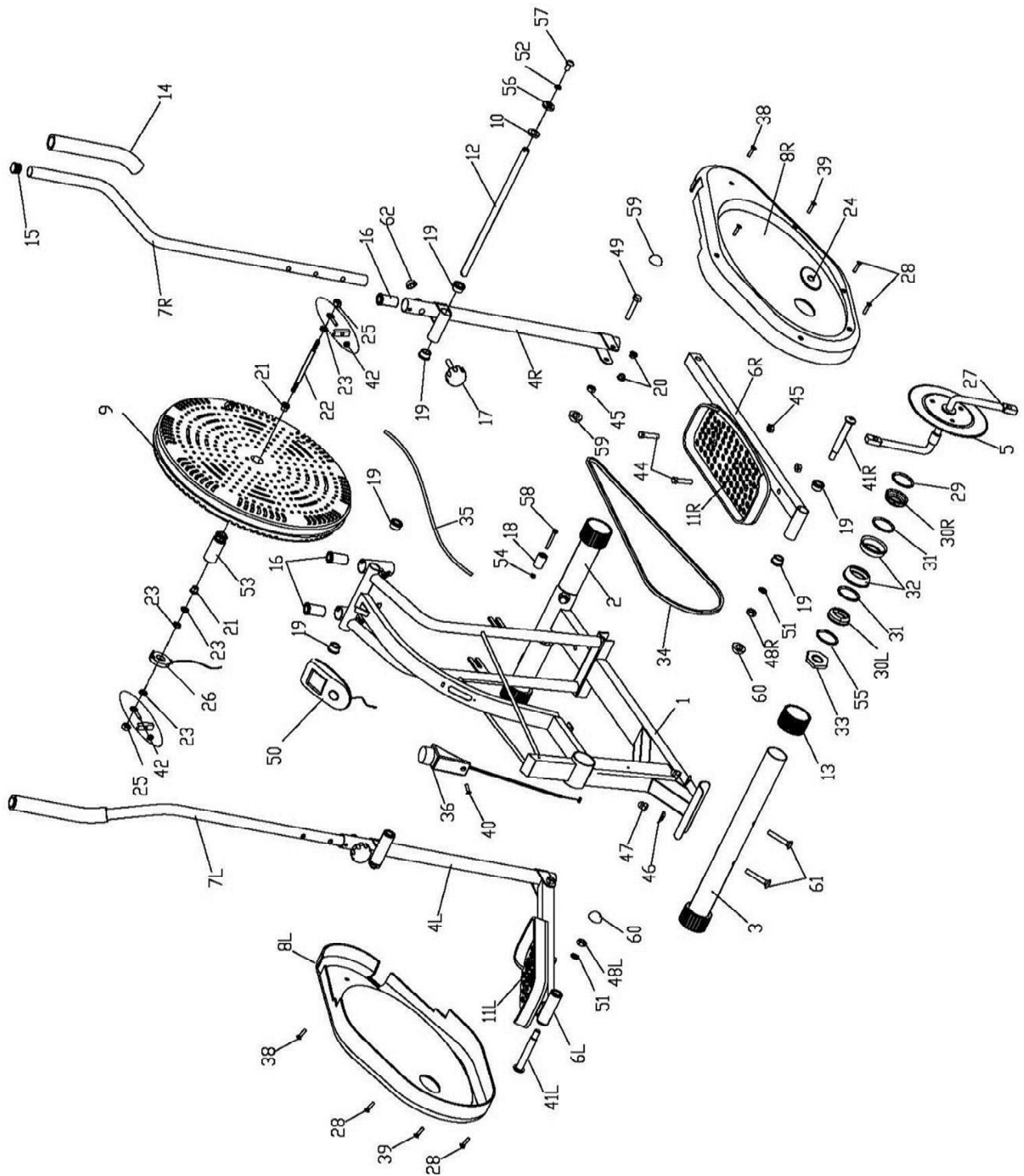
MODE/RESET (OPTION) press to select each function and hold the button for 3 seconds to clear all values, (OPTION) if the KM or ML symbol flashing, press the button to select KM or ML no any pres on button, the computer will back normal.

NOTE:

1. Power on automatically when start operating.
2. With no signal, transmitted to the computer for 4 minutes, the computer will shut off the LCD display and clear all measured value automatically.



Exploded view



Parts list

Parts No.	Description	Qty	Parts No.	Description	Qty
1	Main frame	1	31	Collar ball	2
2	Front bottom tube	1	32	Collar housing	2
3	Back bottom tube	1	33	Nut	1
4L/R	couple bar	2	34	Chain	1
5	Chain wheel	1	35	Tension belt	1
6L/R	pedal tube	2	36	Tension control	1
7L/R	handle bar	2	38	Chain cover screw 2 ST4.2X20	2
8L/R	chain cover	2	39	Chain cover screw	3
9	Fan wheel	1	40	Screw	1
10	Washer $\Phi 16 \times 1 \times \Phi 28$	1	41R/L	Pedal hinge bolt $\Phi 15.6 \times 88.8 \times 1/2$	2
11L/R	Pedal	2	42	Bolt	2
12	Handle bar shaft	1	44	Bolt M10X45	4
13	End cap	4	45	Nylon nut	6
14	Foam grip	2	46	Arc washer	4
15	End cap	6	47	Acorn nut	4
16	Plastic bushing	4	48L/R	Nylon nut $1/2 \times B8$	2
17	Knob bolt	2	49	Bolt M10X55	2
18	Plastic roller	2	50	Computer	1
19	Steel bushing	10	51	Spring washer $\Phi 13 \times B2$	2
20	Steel bushing	4	52	Spring washer $\Phi 10.5 \times 3 \times \Phi 18$	2
21	Brass bushing	2	53	Small pipe	1
22	Fan wheel axle	1	54	Nylon nut	2
23	Nut	4	55	Washer	1
24	Plastic cover	2	56	D shape washer	2
25	Nut	2	57	Bolt M10X18	2
26	Sensor	1	58	Bolt	2
27	Crankshaft	1	59	Plastic cap S16	4
28	Chain cover screw ST4.2X18	4	60	Plastic cap S18	2
29	Washer	1	61	Carriage bolt	4
30L	Collar housing	1	62	Plastic cap S13	2
30R	Collar housing	1			

EXERCISE GUIDE

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

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

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

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

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

WARRANTY

for other countries

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

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

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

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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

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

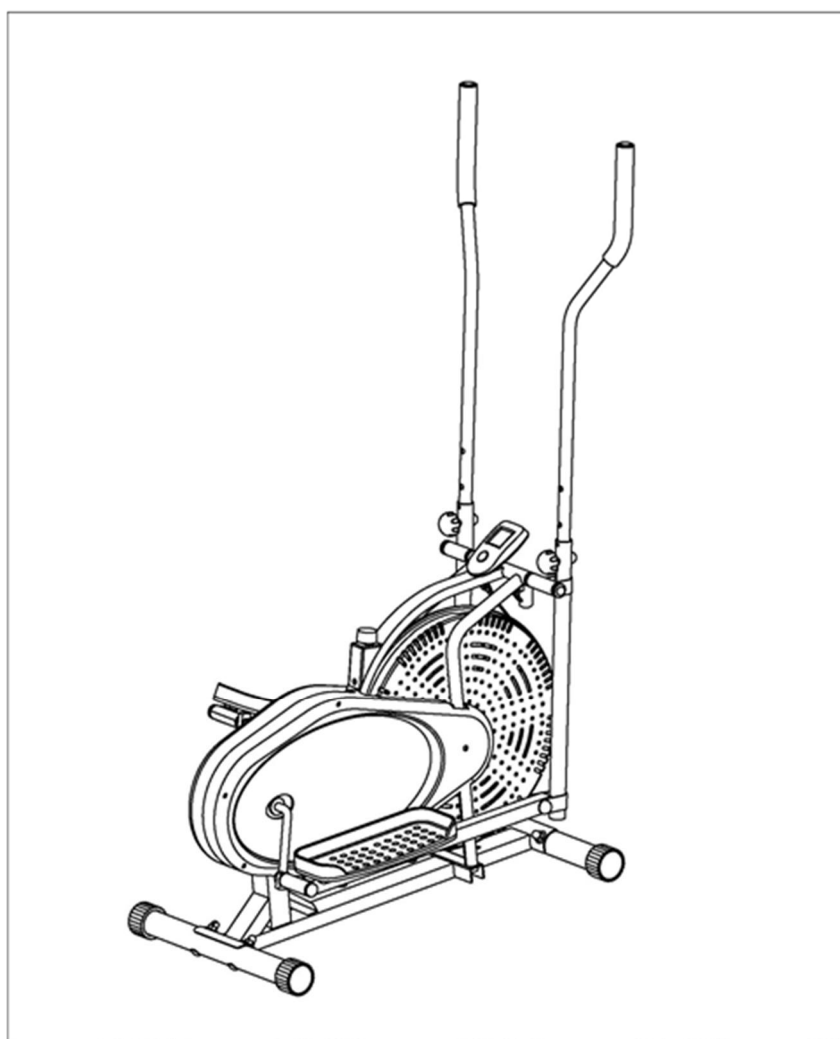
Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





ELIPTICAL MASTER® AIR



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Wichtige Sicherheitshinweise

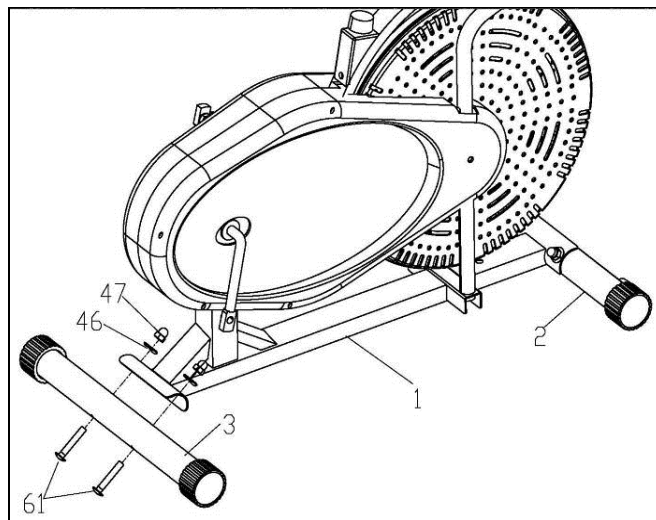
Wir danken Sie, dass Sie unseres Erzeugnis gekauft haben. Deshalb, dass wir viele Anstrengung widmen, dass wir am besten Qualität unsere Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mangeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlender Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren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

- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 100 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 erhalten, 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.

Montage

SCHRITT 1:

Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (2) und die hintere Stabilisierungsstange (3) am Hauptrahmen (1) mithilfe von Schrauben (61), Unterlegscheiben (46) und Muttern (47).

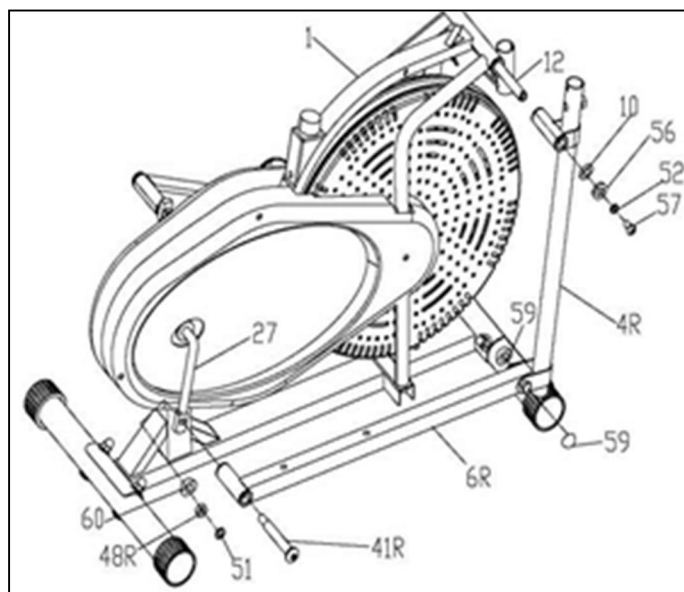


SCHRITT 2:

A: Nehmen Sie schrittweise aus einer Seite die Unterlegscheibe (10), D- Unterlegscheibe (56), Federunterlegscheibe (52) und Schraube (57) aus der Achse ab (12), setzen Sie die Pedalstange (4R oder 4L), die andere Pedalstange (4R oder 4L) aus der anderen Seite ein und setzen Sie wieder die D- Unterlegscheibe (56), Federunterlegscheibe (52) und Schraube (57) nach dem Bild ein.

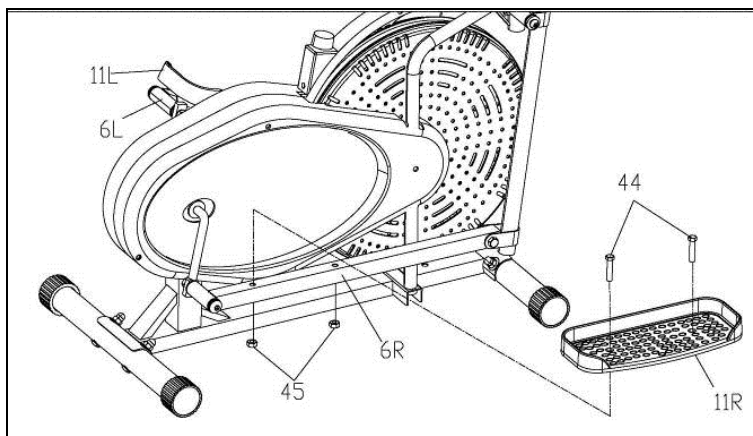
B: Befestigen Sie die Pedale (6) an der Kurbel (27), versichern Sie sie mithilfe von Schrauben (41R/L), Unterlegscheiben (51) und Mutter (48). Setzen Sie die Deckungen (59) und (60) ein.

Bemerkung: Die Pedale sind mit L für die linke und R für die rechte Seite bezeichnet. Während der Montage ziehen Sie die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn fest, die rechte im Uhrzeigersinn.

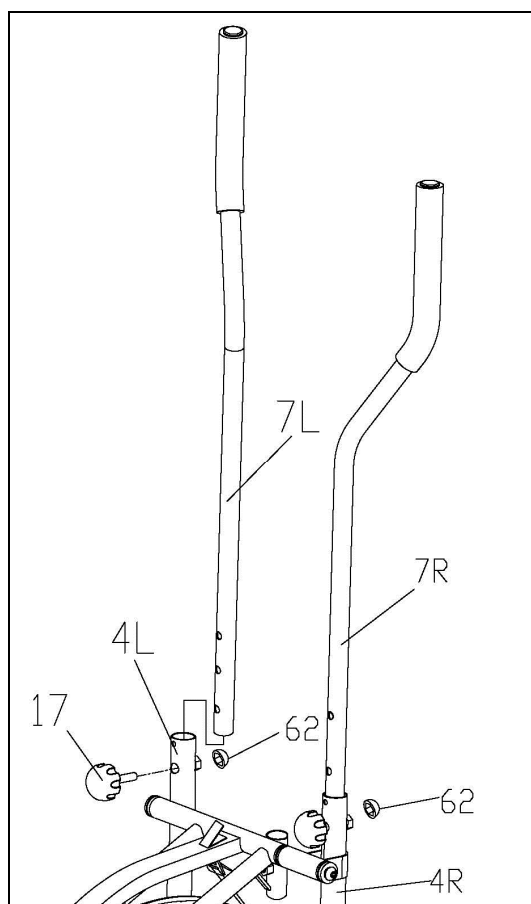


SCHRITT 3:

Installieren Sie die Plastik-Pedale (11L, 11R) an die Pedale (6L, 6R) mithilfe von Schrauben (44) und Muttern (45).

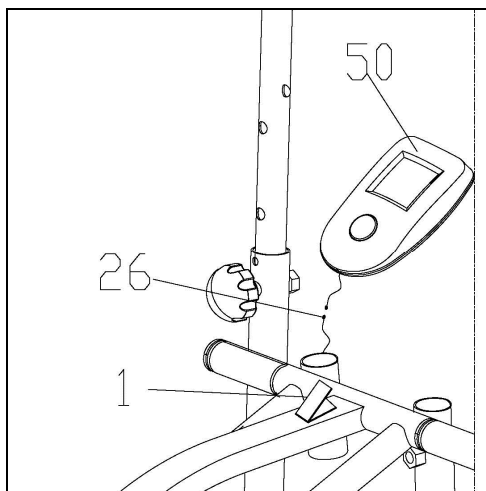
**SCHRITT 4:**

Legen Sie die Handgriffe (7L, 7R) in die Pedalstangen (4L, 4R) ein und stellen Sie ihre akzeptable Höhe ein. Ihre Lage sichern Sie mit dem Rädchen (17) bedecken Sie mit der Deckung (62).

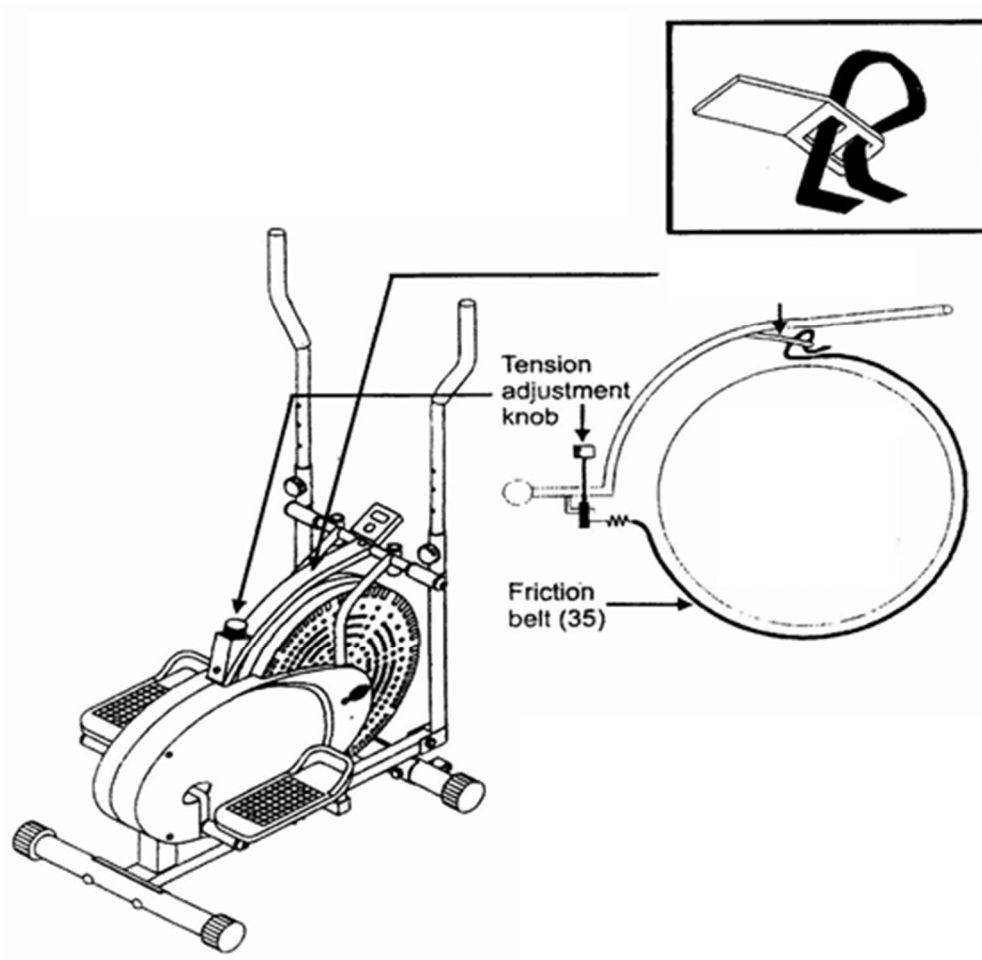


SCHRITT 5:

Verknüpfen Sie den Computer mit den Sensorkabeln (26), installieren Sie den Computer (50) in den Hauptrahmen (1).

**Einstellung der Last**

Die Gerätmontage ist beendet. Vor dem ersten Gebrauch ist es noch nötig, die Last auf das gewünschte Niveau einzustellen.



Die Last können Sie mithilfe von der Drehschraube auf dem Hauptteil ein.

Für höhere Last – Sie können den Riemen lösen oder festziehen (36). Zuerst wählen Sie die minimale Last – mit Drehung nach links. Dann ziehen Sie den Riemen in die Schnalle auf dem Hauptteil unter der mittleren Stange. Wenn Sie eine größere Riemenlänge haben, wird es zu einer niedrigeren Riemenreibung führen, der sich auf dem Rad bewegt. Nach dem Abschluss der Einstellung erhöhen Sie wieder die Last durch Drehung der Last-Schraube.

Rückwärtige Bewegung

Dieses Gerät ermöglicht rückwärts zu laufen.

Der Lauf nach vorne verstärkt die vordere Seite der Oberschenkel, wohingegen der Lauf nach hinten verstärkt die hintere Seite der Oberschenkel.

Hinweis:

Bei der Installation schmieren Sie immer die beweglichen Teile (wie Pedalschulter, Achse, Handgriffachse usw.) mit einem festen Schmiermittel ó Vaseline. Das Schmieren wiederholen Sie auch während des Gebrauchs. Den Schmierenzustand kontrollieren Sie mindestens einmal pro Monat und wenn es nötig ist, füllen Sie das Schmiermittel nach. Andernfalls könnte zur Gerätschädigung kommen!

Computer

SCAN: Zeigt automatisch und schrittweise alle gemessenen Werten.

TIME: Zeigt die Trainingszeit von 0 bis 99:59.

CALORIES: Zeigt die Information über die verbrannten Kalorien während des Trainings.

DISTANCE: Zeigt die gesamte zurückgelegene Strecke.

SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit.

TASTE:

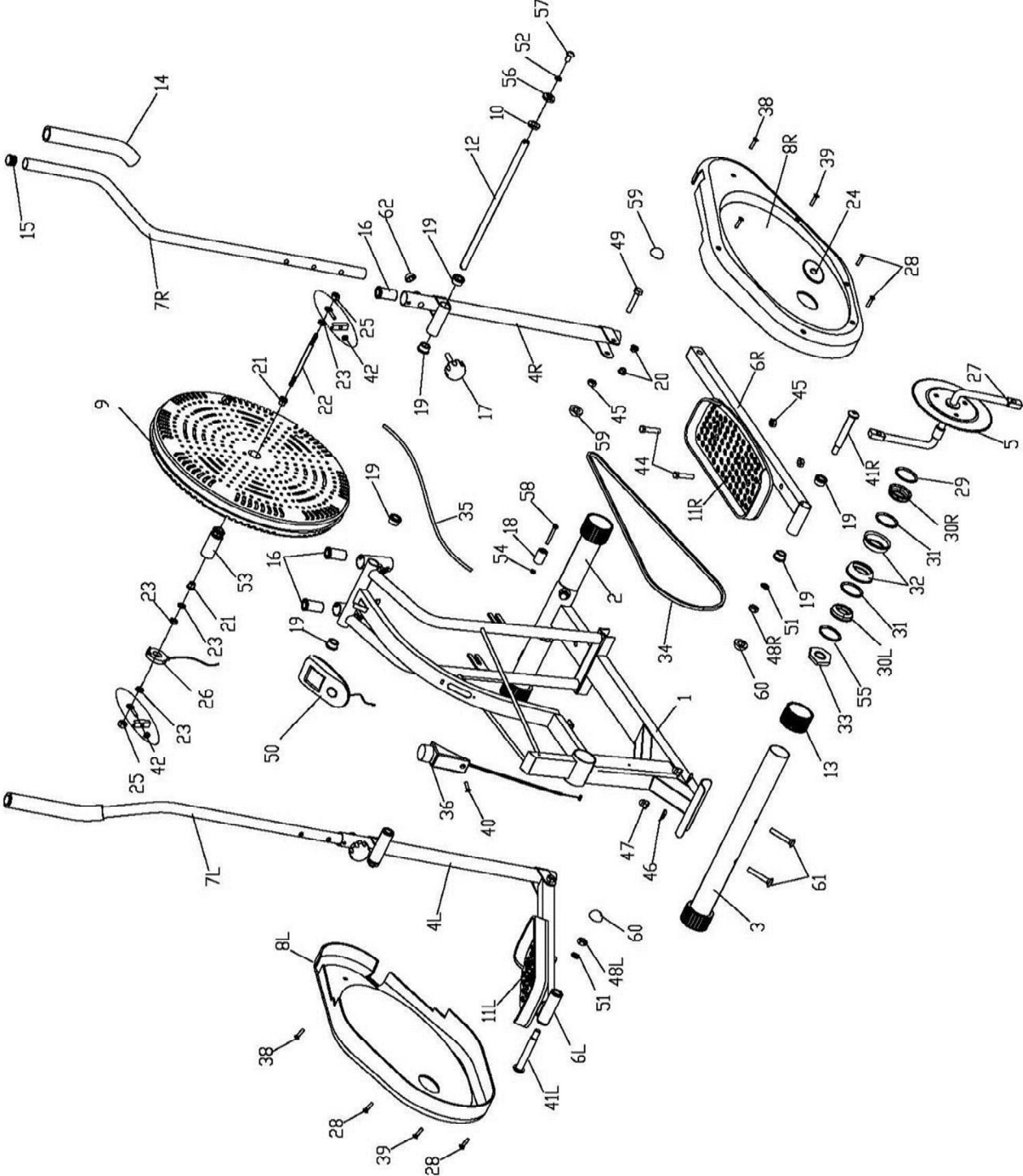
MODE/RESET (OPTION) mit Drücken dieser Taste wählen Sie die aktuelle Funktion, mit Drücken und Halten innerhalb von 3 Sekunden setzen Sie die Werte der Funktion zurück. (OPTION) wenn dieses Symbol blinkt (KM oder ML), ist es möglich mit Drücken der Taste eine Abbildung der Strecke in Kilometer oder Meilen auszuwählen.

BEMERKUNG:

1. Der Computer schaltet sich selbst automatisch ein, wenn er den Trainingsbeginn registriert.
2. Wenn der Computer kein Signal innerhalb von 4 Minuten registriert, schaltet sich automatisch aus.



Gesamtentwurf



Teileliste

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Haupttrahm	1	31	Lager	2
2	Vordere Stabilisierungsstange	1	32	Lagerung	2
3	Hintere Stabilisierungsstange	1	33	Schraube	1
4L/R	Pedalstange	2	34	Kette	1
5	Riemenscheibe	1	35	Lastregler	1
6L/R	Pedal	2	36	Lastregler	1
7L/R	Handgriff	2	38	Schraube ST4.2X20	2
8L/R	Kappe	2	39	Schraube	3
9	Schwungrad	1	40	Schraube	1
10	Unterlegscheibe 16x1x 28	1	41R/L	Pedalschraube 15.6x88.8x1/2	2
11L/R	Plastik-Pedal	2	42	Schraube	2
12	Achse	1	44	Schraube M10X45	4
13	Deckung	4	45	Nylon-Muttern	6
14	Schaum-Gripp	2	46	Unterlegscheibe	4
15	Deckung	6	47	Muttern	4
16	Durchführung	4	48L/R	Nylon-Muttern 1/2x-B8	2
17	Rädchen	2	49	Schraube M10X55	2
18	Kunststoffrolle	2	50	Computer	1
19	Durchführung	10	51	Unterlegscheibe 13xB2	2
20	Durchführung	4	52	Unterlegscheibe 10.5x3x 18	2
21	Bronzedurchführung	2	53	Tube	1
22	Schwungradachse	1	54	Nylon-Muttern	2
23	Muttern	4	55	Unterlegscheibe	1
24	Kappe	2	56	D-Unterlegscheibe	2
25	Muttern	2	57	Schraube M10X18	2
26	Sensor	1	58	Schraube	2
27	Kurbel	1	59	Deckung S16	4
28	Schraube ST4.2X18	4	60	Deckung S18	2
29	Unterlegscheibe	1	61	Schraube	4
30L	Lagerung	1	62	Deckung S13	2
30R	Lagerung	1			

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 existierende gesundheitliche 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 – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

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

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprache 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:

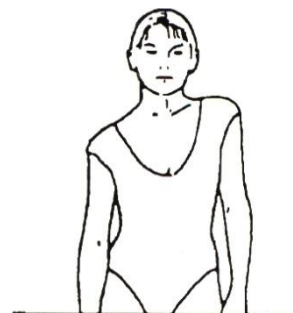
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

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



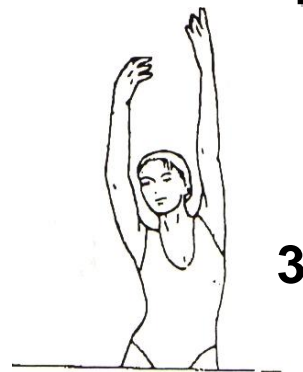
2

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

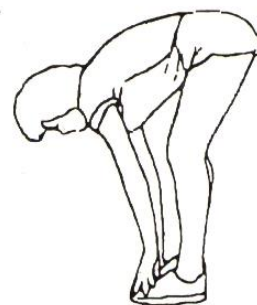
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



5

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.



6

TURNEN AUF DEN KNIE

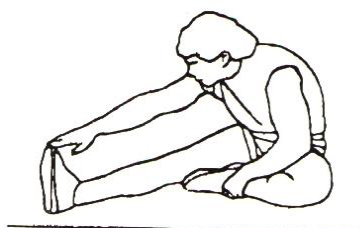
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

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



7



8

Garantie

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 blich 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 höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausma e.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel f r die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der blichen 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 auf hren.
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 f hrt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätiges Dokument ber Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch 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.