



ELIPTICAL MASTER® E-50
MAS4A171



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

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

Bezpečnostní informace

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtěte následující informace. Návod uschovejte pro případ budoucí potřeby.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testován pro maximální nosnost 150 kg.
- Při skládání stroje důkladně dodržujte postup.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Stroj umístěte 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. Stroj nepoužívejte, dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- K čištění nepoužívejte agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

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

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORADTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

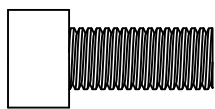
Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

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

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

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

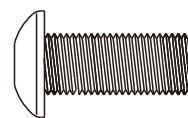
Obsah balení



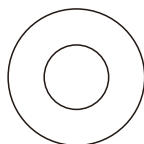
102 – šroub 5/16“ - 9x



53 – šroub – 4x



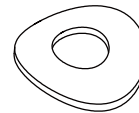
43 – šroub – 4x



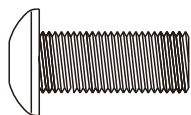
44 – podložka – 8x



46 – podložka – 9x



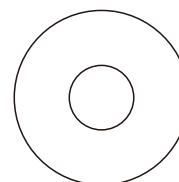
45 – podložka - 1x



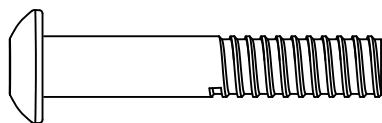
150 – šroub – 1x



55 – nylon. matice - 2x



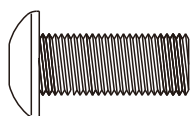
100 – podložka – 1x



56 – šroub – 2x



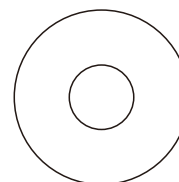
46 – podložka – 1x



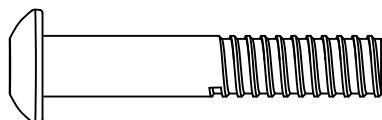
150 – šroub – 1x



55 - nylon. matice – 2x



100 – podložka 1x



56 – šroub – 2x



46 – podložka – 1x



52 – šroub – 4x



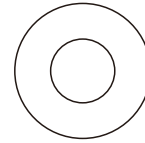
30 – nylon. matice – 2x



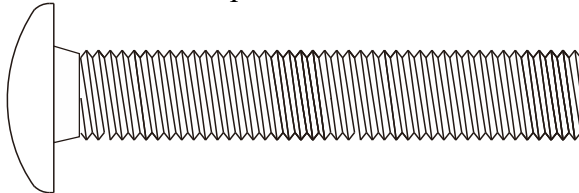
46 – podložka – 2x



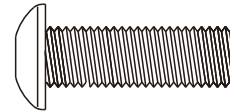
52 – šroub – 2x



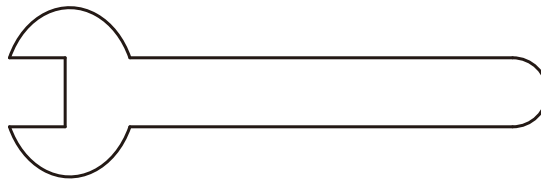
44 – podložka – 2x



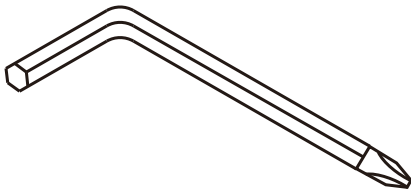
29 – šroub – 2x



98 – šroub – 2x



69 – klíč – 1x



68 – klíč – 2x

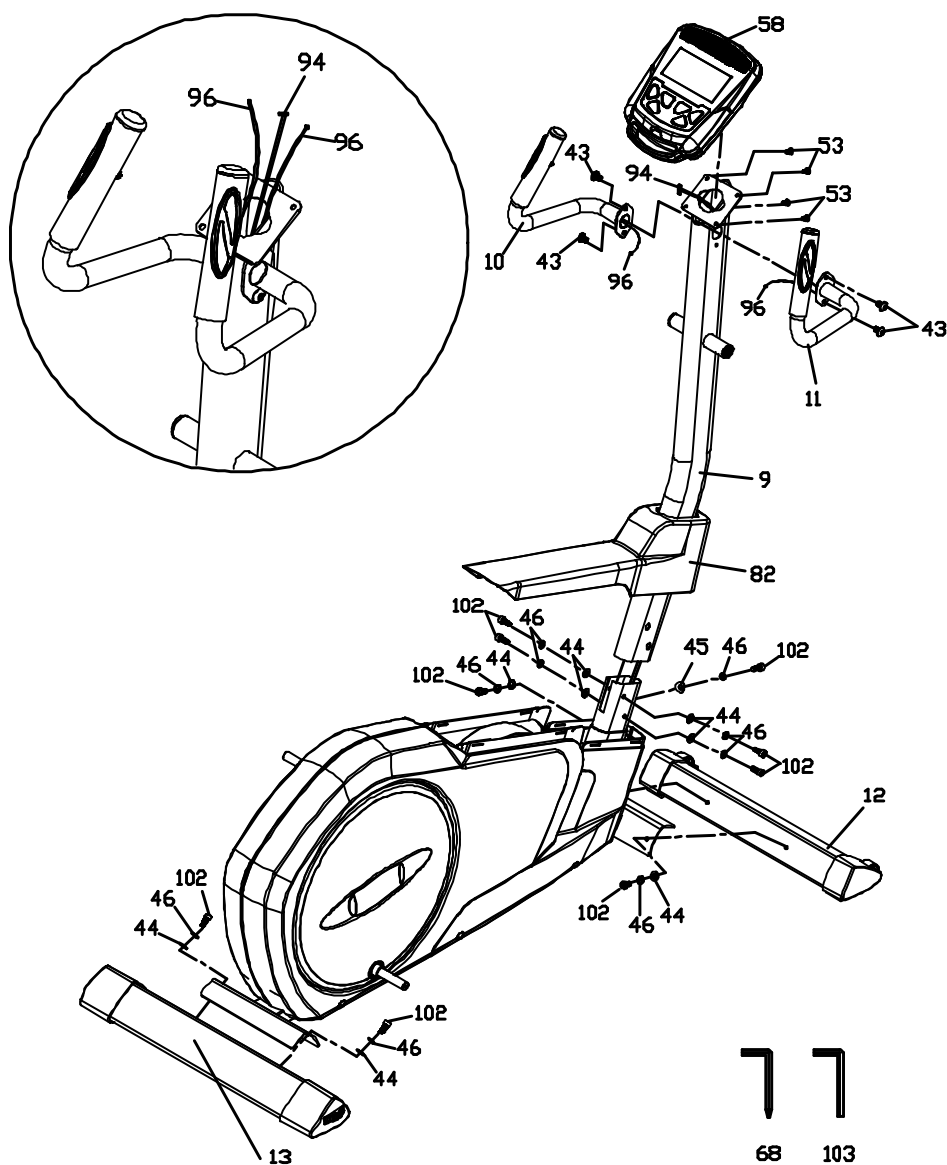


103 – klíč – 1x

Montáž

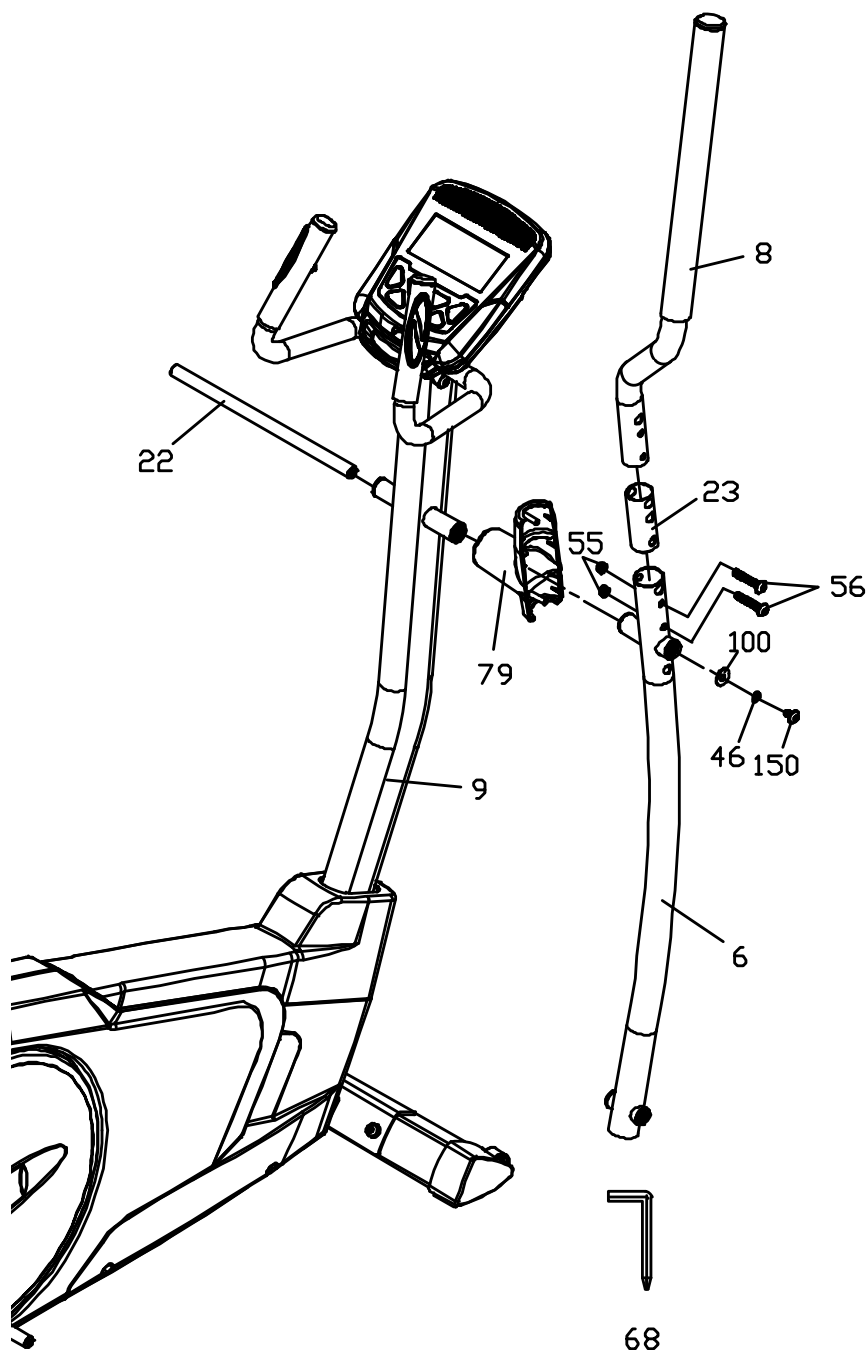
KROK 1

1. Do tyče řídicí (9) nainstalujte kabel (94), nasadte kryt tyče (82). Tyč řídicí (9) opatrně nasadte na hlavní rám (1), dbejte zvýšené opatrnosti, ať nedojde k poškození kabelu (94).
2. Tyč řídicí (9) zajistěte pomocí imbusového klíče (103) pěti šrouby (102), 4 plochými podložkami (44), 5 ks podložkami (46) a 1 zakřivenou podložkou (45). Po dotažení stáhněte kryt tyče (82) dolů.
3. Na tyč řídicí nainstalujte pomocí šroubů (43) obě části řídicí (10) a (11), kabely senzorů (96) protáhněte tyčí řídicí (9) podle obrázku.
4. Connect the cables (94 & 96) to the console (58) and install console onto the mast (9) with 4pcs of M5 × 12L Phillips head screws (53) by using the Phillips head screw driver (68).
5. Umístěte přední a zadní stabilizační tyč (12) a (13), jejich polohu zajistěte čtyřmi šrouby (102) s podložkami (46) a (44) podle obrázku. Použijte klíč (103).



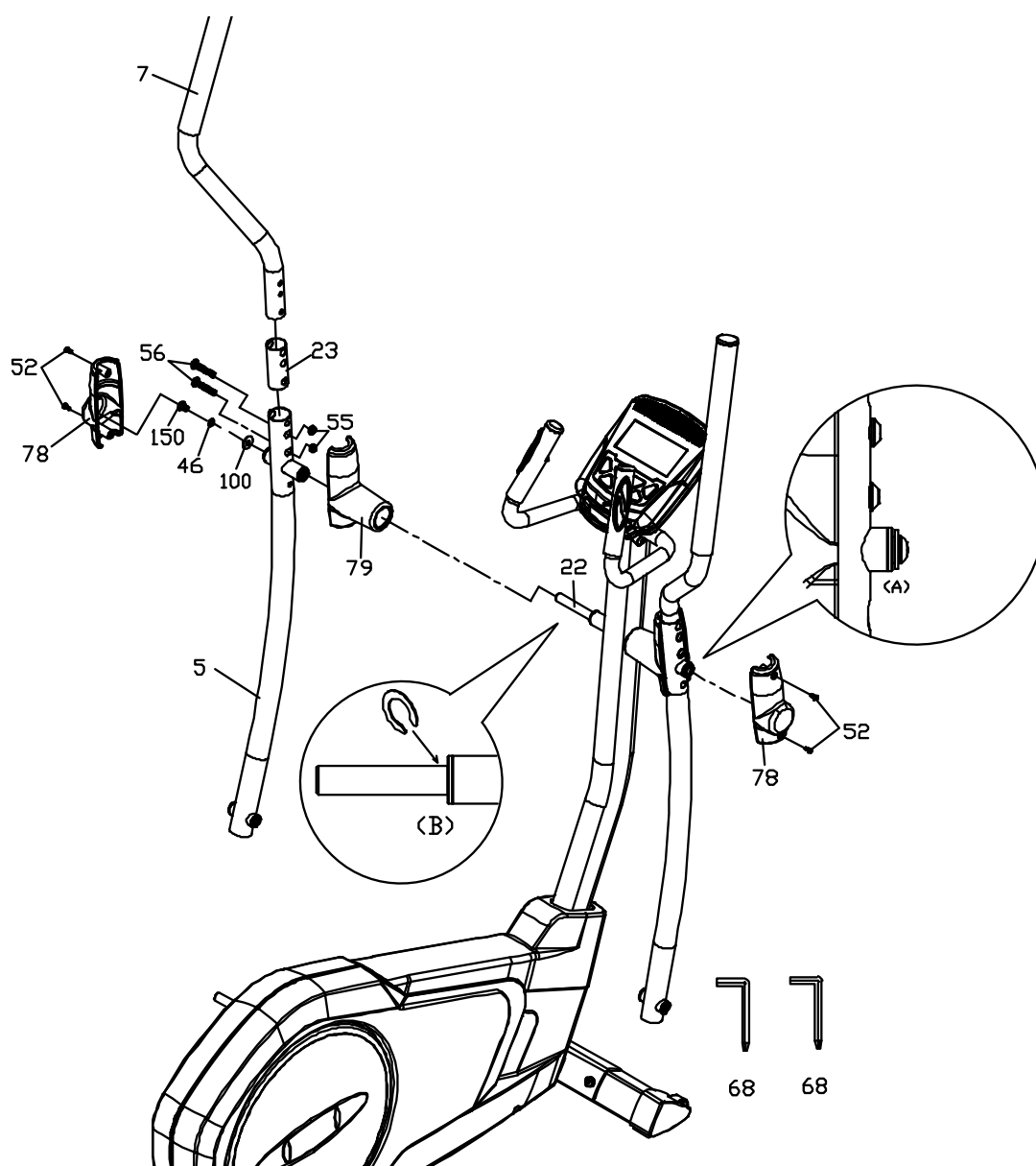
KROK 2

1. Spojte pravou horní pohyblivou rukojeť (8) s průchodkou (23) a spodní rukojetí (6). Spoj zajistěte dvěma šrouby (56) s maticemi (55).
2. Dejte osu (22) přes tyč řídicí, pak přes kryt -B (79) a spodní pohyblivou tyč (6). Pomocí M5 imbusového klíče (68) dotáhněte šroub (150), podložku (46) a plochou podložku (100) k připevnění osy (22).



KROK 3

1. Spojte pravou horní pohyblivou rukojeť (7) s průchodkou (23) a spodní rukojetí (5). Spoj zajistěte dvěma šrouby (56) s maticemi (55).
2. Dejte krytku B (79) na spodní pohyblivou rukojeť a nasuňte rukojeť s krytkou na osu (22). Dotáhněte rukojeť k ose pomocí M5 imbusového klíče (68) šroubem (150), podložkou (46) a plochou podložkou (100) na osu (22). Vše dotáhněte.
3. Pokud pozorujete větší mezeru (detail A na obrázku, je nutné na opačný konec osy (22) vložit C-kroužek – obrázek B. Použijte M5 imbusový klíč a šroubovák (68) pro odšroubování a uvolnění šroubu (150), podložky (46) a ploché podložky (100). Rozeberte levou tyč (5) společně s krytem B (79), abyste mohli vložit plastový C-kroužek do oblasti B, pak následujte krok 2 pro připevnění krytky-B (79) a levé tyče (5). Nakonec připevněte 2 krytky A (78) pomocí M5 imbusového klíče a šroubováku (68) k dotažení šroubů (52).

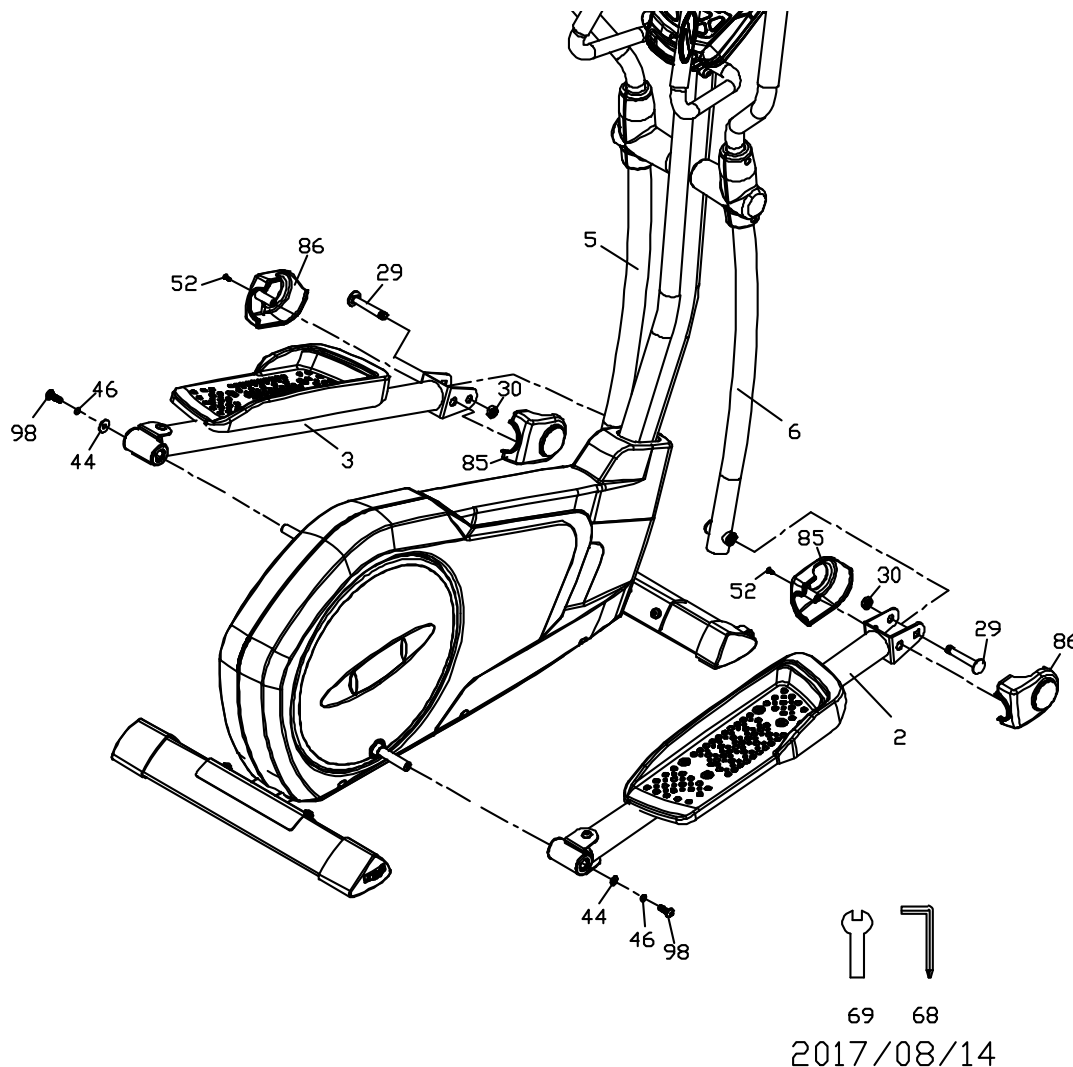


KROK 4

Na pravou kliku pohyblivého kola nasadte pedál (2), zajistěte šroubem (98) s podložkami (44) a (46). Přední část pedálu (2) spojte se spodní částí pohyblivé rukojeti (6) pomocí šroubu (29) a matice (30). Spoj zakryjte kryty (85) a (86) pomocí šroubu (52).

Celý postup zopakujte také na levé straně stroje.

Váš elliptical je sestaven.



Zapojení napájecího adaptéru:

Konektor pro připojení napájecího adaptéru je umístěn na spodní části stroje nad předním stabilizátorem.



Computer



TLAČÍTKA COMPUTERU

START/STOP

- spouští a zastavuje cvičení
- spouští program Body Fat
- zmáčknutím a podržením tlačítka po dobu 3 sekund dojde k vynulování všech hodnot

DOWN

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

UP

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

ENTER

- potvrzuje zadané hodnoty

RECOVERY

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

MODE

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

OBSLUHA COMPUTERU

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

FUNKCE COMPUTERU

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

RPM – zobrazuje aktuální otáčky za minutu

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

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

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

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

WATT – zobrazuje váš aktuální výkon

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

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

PROGRAM – computer nabízí celkem 24 různých programů

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

MUSIC – computer umožňuje připojit MP3 přehrávač, smartphone nebo jiný audio zdroj

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

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

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

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

PROGRAMY

Program P1 – manuální

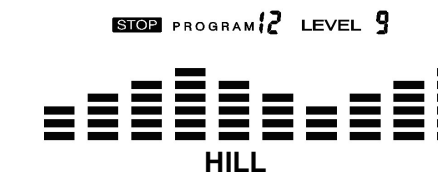
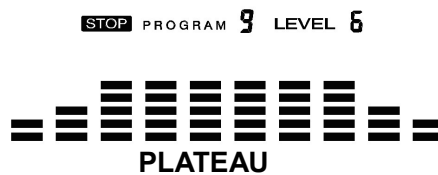
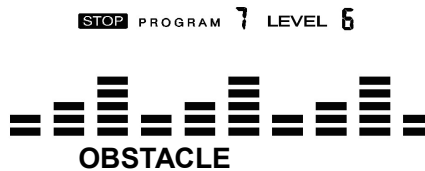
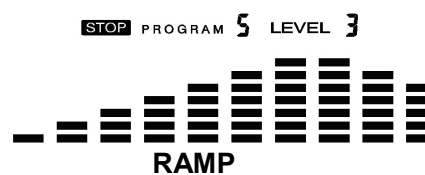
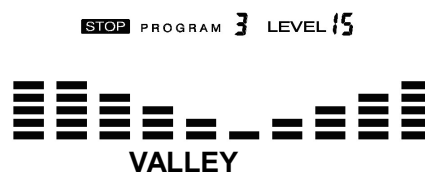
Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena).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



Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Programy P2 až P13 – přednastavené

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



Program si vyberte pomocí tlačítek UP a DOWN. Výběr potvrďte tlačítkem ENTER. I v těchto programech je možné upravit nastavení hodnot. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (Pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Během cvičení můžete upravovat intenzitu zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Program P14 – Watt Control program

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



Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Během cvičení můžete upravovat intenzitu zátěže pomocí tlačítek UP a DOWN.

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Program Body Fat Measurement

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



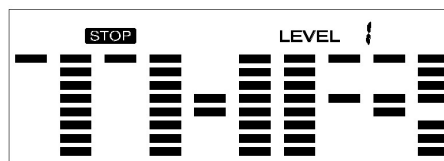
Poznámka: Podle veličiny FAT rozlišuje computer 9 možných typů stavby těla. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

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

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

Program Target Heart Rate

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

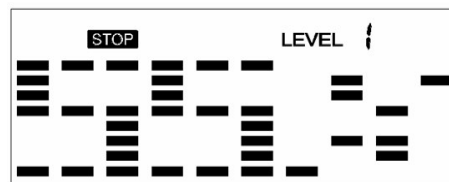


Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Heart Rate Control Program

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

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.



Uživatelské programy

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

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer se zvukovým signálem ukončí cvičení. Po zmáčknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.



CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce. Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na zátěž vznikající při tréninku. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete problémům se svaly jako např. bolest svalstva, svalová horečka atd.

Dbejte prosím následujících pokynů:

- Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cviky provádějte 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Během protahovacích cvičení nehraje rychlost žádnou roli. Vyvarujte se rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

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



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



2



3

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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

PROTAŽENÍ STEHNA

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



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

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

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

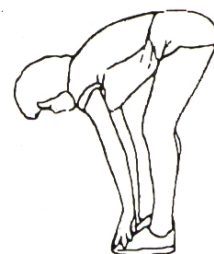
Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout chodidel. Ohněte se, co nejnižší to jde. V této pozici se snažte setrvat 20-30 sekund.



5

CVIČENÍ NA KOLENA

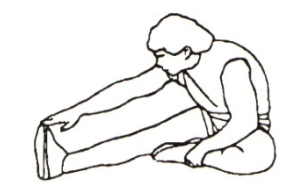
Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. V této pozici se snažte setrvat 30-40 sekund.

**PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY**

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni celou váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tak protáhnete také zadní část nohy. V této pozici se snažte setrvat možno 30-40 sekund.



7



8

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- **záruku 5 let na rám a jeho části**
- **záruku 2 roky na ostatní díly**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, 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 národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo

zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti

MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

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



**ELIPTICAL MASTER[®] E-50
MAS4A171**



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

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

Bezpečnostné informácie

Pred začiatkom cvičenia si prosím dôkladne prečítajte nasledujúce informácie. Uchovajte návod pre prípadné neskoršie potreby opravy či náhradných dielov.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru 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.

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

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

UPOZORNENIE: PRED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY, ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

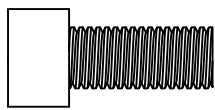
Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvoliť a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.

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

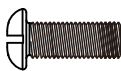
Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

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

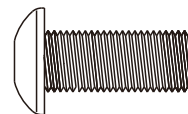
Obsah balenia



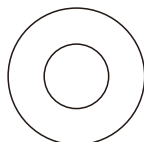
102 – skrutka 5/16“- 9x



53 – skrutka – 4x



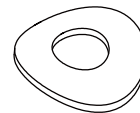
43 – skrutka – 4x



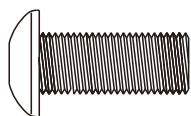
44 – podložka – 8x



46 – podložka – 9x



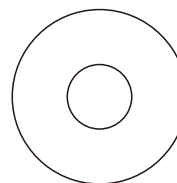
45 – podložka- 1x



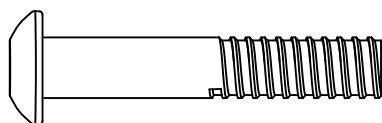
150 – skrutka – 1x



55 – matica - 2x



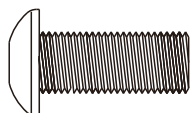
100 – podložka – 1x



56 – skrutka – 2x



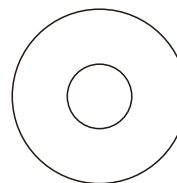
46 – podložka – 1x



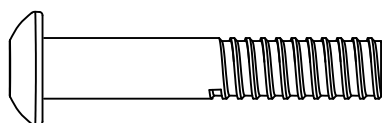
150 – skrutka – 1x



55 - matica – 2x



100 – podložka – 1x



56 – skrutka – 2x



46 – podložka – 1x



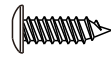
52 – skrutka – 4x



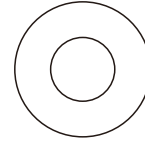
30 – matica – 2x



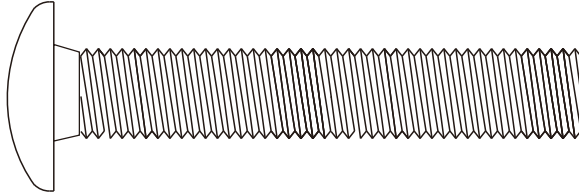
46 – podložka – 2x



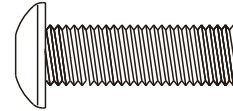
52 – skrutka – 2x



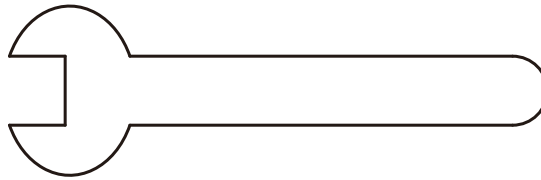
44 – podložka – 2x



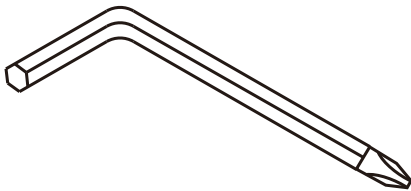
29 – skrutka – 2x



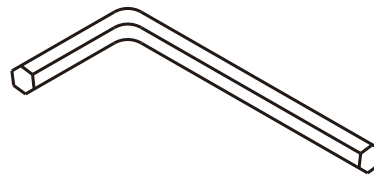
98 – skrutka – 2x



69 – klúč – 1x



68 – klúč – 2x

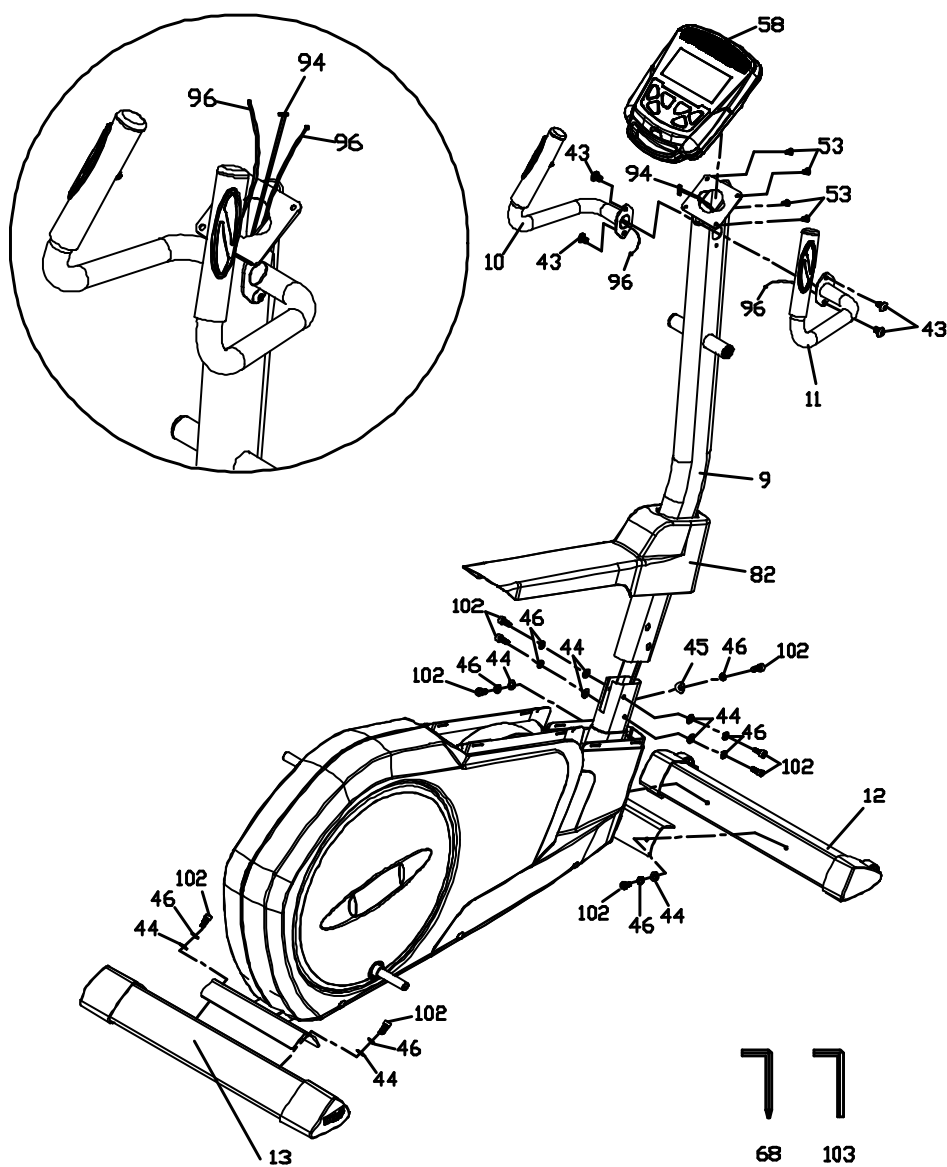


103 – klúč – 1x

Zloženie stroja

KROK 1

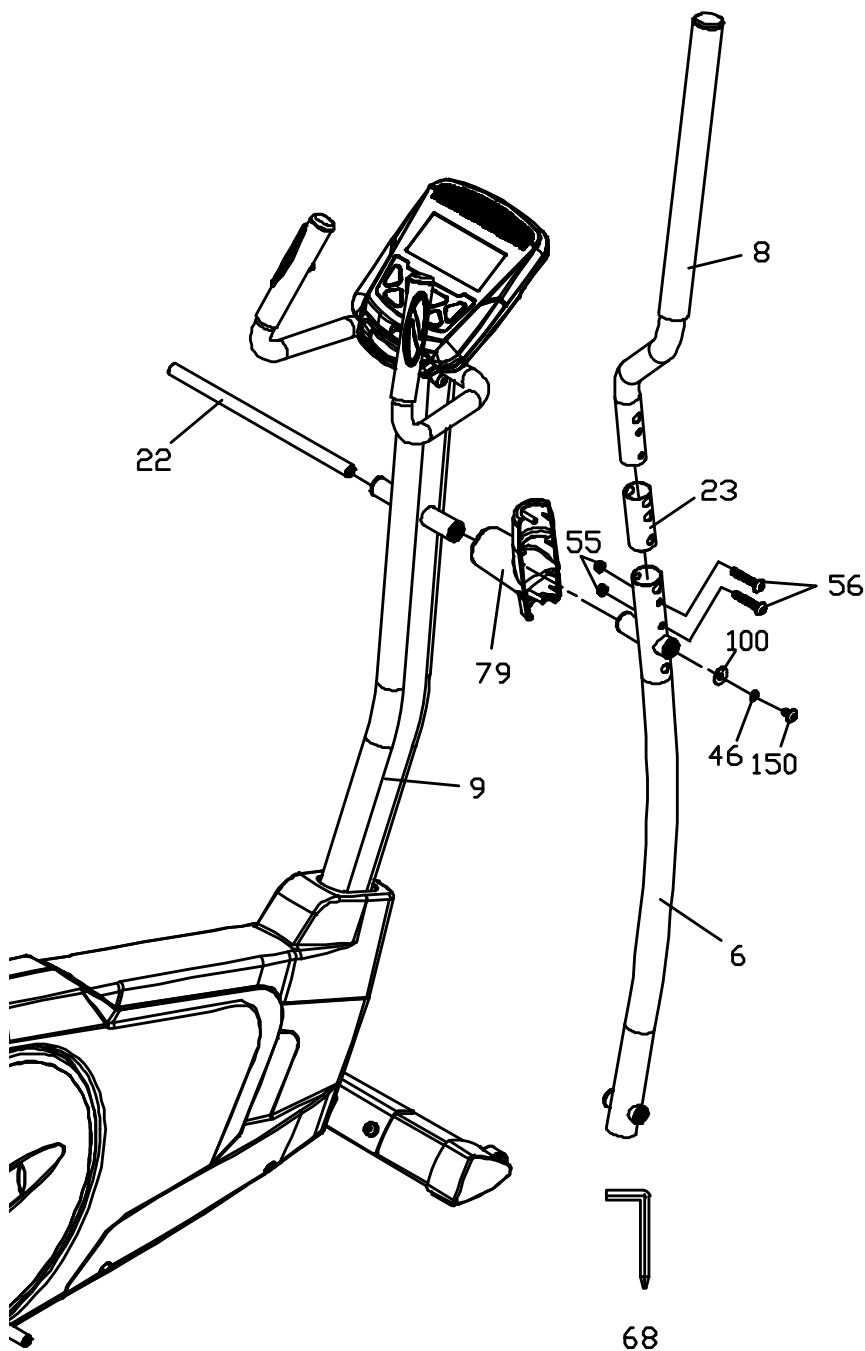
Do tyče riadidiel (9) nainštalujte kábel (94), nasad'te kryt tyče (82). Tyč riadidiel (9) opatrne nasad'te na hlavný rám (1), dbajte na zvýšenú opatrnosť či nedôjde k poškodeniu kábla (94). Tyč riadidiel (9) zaistíte piatimi skrutkami (102) s podložkami (44), (46) a (45). Po dotiahnutí stiahnite kryt tyče (82) dole. Umiestnite prednú a zadnú stabilizačnú tyč (12) a (13), ich polohu zaistíte štyrmi skrutkami (102) s podložkami (46) a (44) podľa obrázku. Na tyč riadidiel (2) nainštalujte pomocou skrutiek (43) obe časti riadidiel (10) a (11), káble senzorov (96) prevlečte tyčou riadidiel (9) podľa obrázku. Káble (94) a (96) zapojte do computeru (58), computer nainštalujte na tyč riadidiel (9) pomocou štyroch skrutiek (53).



KROK 2

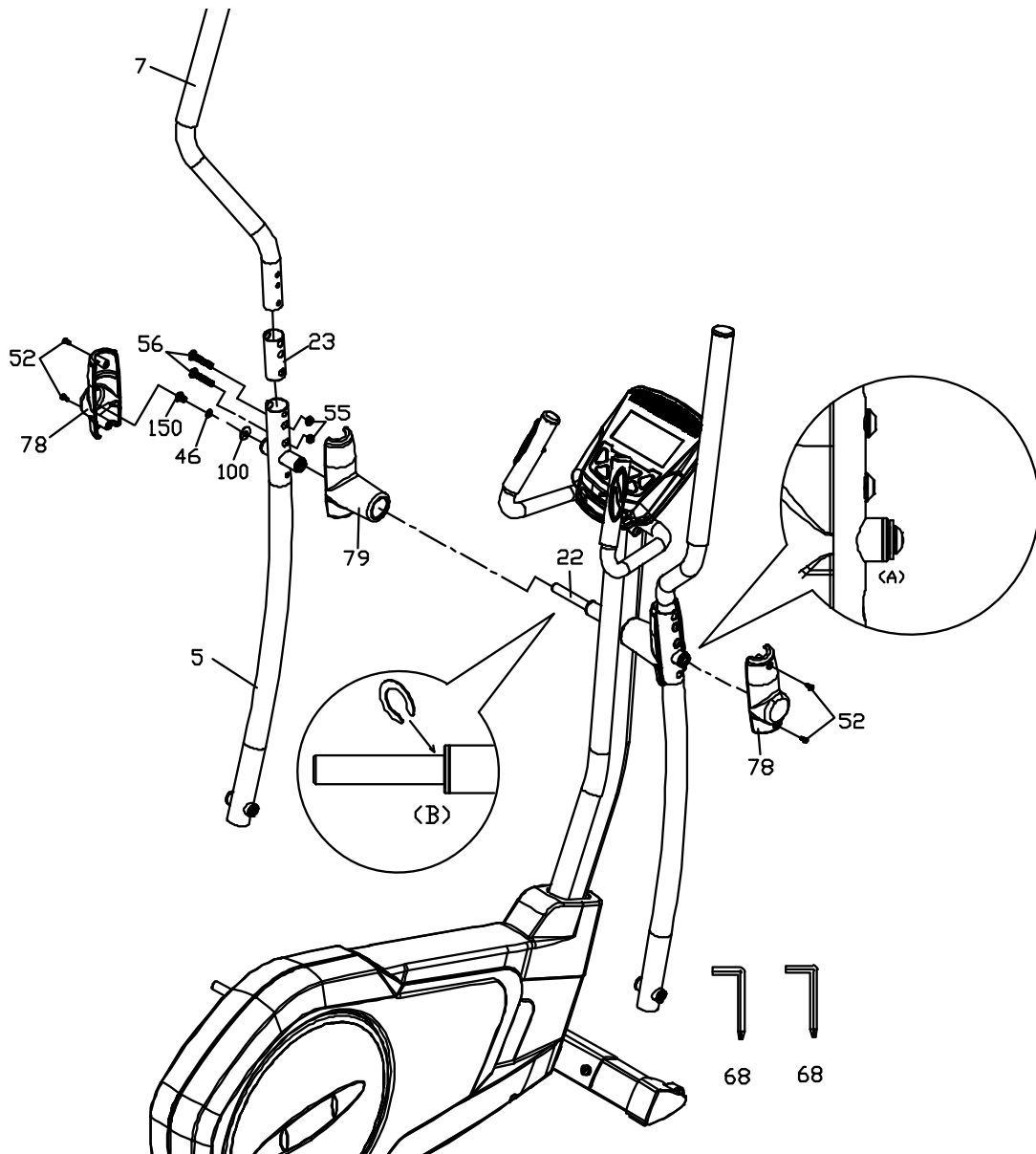
Spojte pravú hornú pohyblivú rukoväť (8) s priechodkou (23) a spodnou rukoväťou (6). Spoj zaistite dvomi skrutkami (56) s maticami (55).

Dajte osu (22) cez tyč riadidiel, potom cez kryt (79) a spodnú pohyblivú tyč (6). Pomocou M5 imbusového kľúča (68) dotiahnite skrutku (150), podložku (46) a plochú podložku (100) k pripevneniu osy (22).



KROK 3

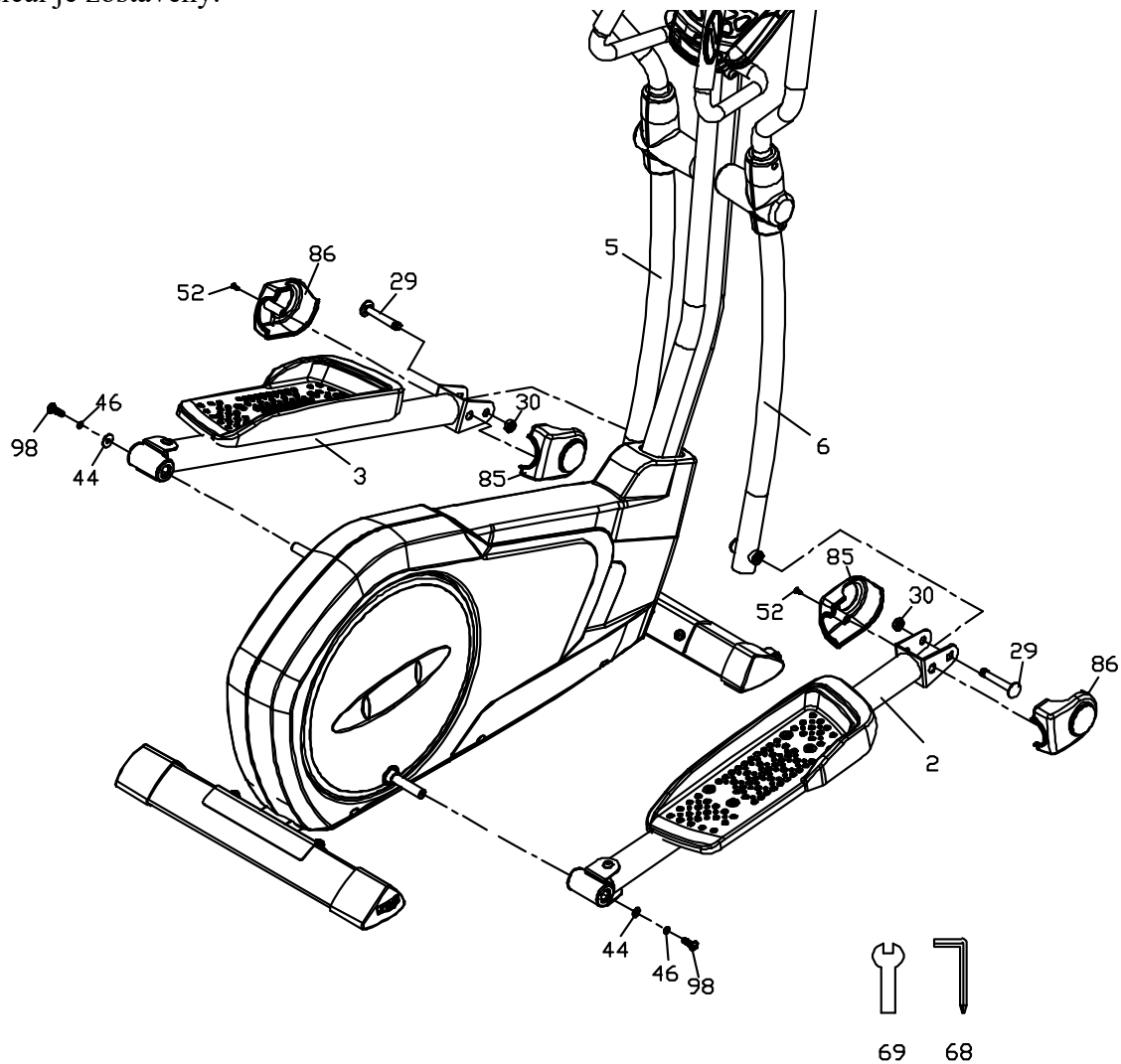
1. Spojte pravú hornú pohyblivú rukoväť (7) s priechodkou (23) a spodnú rukoväťou (5). Spoj zaistite dvomi skrutkami (56) s maticami (55).
2. Dajte kryt B (79) na spodnú pohyblivú rukoväť a nasuňte rukoväť s krytom na osu (22). Dotiahnite rukoväť k ose pomocou M5 imbusového kľúča (68) strutkou (150), podložkou (46) a plochou podložkou (100) a osu (22). Všetko dotiahnite.
3. Pokiaľ pozorujete väčšiu medzeru (detail A na obrázku), je nutné na opačný koniec osy (22) vložiť C-krúžok - obrázok B. Použite M5 imbusový kľúč a skrutkovač (68) pre odskrutkovanie a uvoľnenie skrutky (150), podložky (46) a plochej podložky (100). Rozoberte ľavú tyč (5) spoločne s krytom B (79), aby ste mohli vložiť plastový C-krúžok do oblasti B, potom nasledujte krok 2 pre pripevnenie krytu-B (79) a ľavej tyče (5). Nakoniec pripevnite 2 kryty A (78) pomocou M5 imbusového kľúča a skrutkovača (68) k dotiahnutiu skrutiek (52).



KROK 4

Na pravú kľučku pohyblivého kolesa nasadíte pedál (2), zaistíte skrutkou (98) s podložkami (44) a (46). Prednú časť pedálu (2) spojte so spodnou časťou pohyblivej rukoväte (6) pomocou skrutky (29) a matice (30). Spoj zakryte krytom (85) a (86) pomocou skrutky (52). Celý postup zopakujte aj na ľavej strane stroja.

Váš elliptical je zostavený.



2017/08/14

Zapojenie napájacieho adaptéra:

Konektor pre pripojenie napájacieho adaptéra je umiestnený na spodnej časti stroja nad predným stabilizátorom.



Computer



TLAČIDLÁ COMPUTERU

ŠTART/STOP

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

DOWN

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

UP

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

ENTER

- potvrdenie vlozenej hodnoty

RECOVERY

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

MODE

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

OBSLUHA COMPUTERU

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

FUNKCIE COMPUTERU

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

RPM – zobrazuje aktuálne otáčky za minútu

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

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

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

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

WATT – zobrazuje váš aktuálny výkon

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

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

PROGRAM – computer ponúka celkom 24 rôznych programov

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

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

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

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

Hodnoty	rozsah	prednastavená hodnota	krok + -
---------	--------	-----------------------	----------

TIME	0:00 až 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 až 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 až 9995	0,0	5
WATT	40 až 250	100	5
AGE	10 až 99	30	1
PULSE	60 až 220	90	12

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

PROGRAMY

Program P1 - manuálny

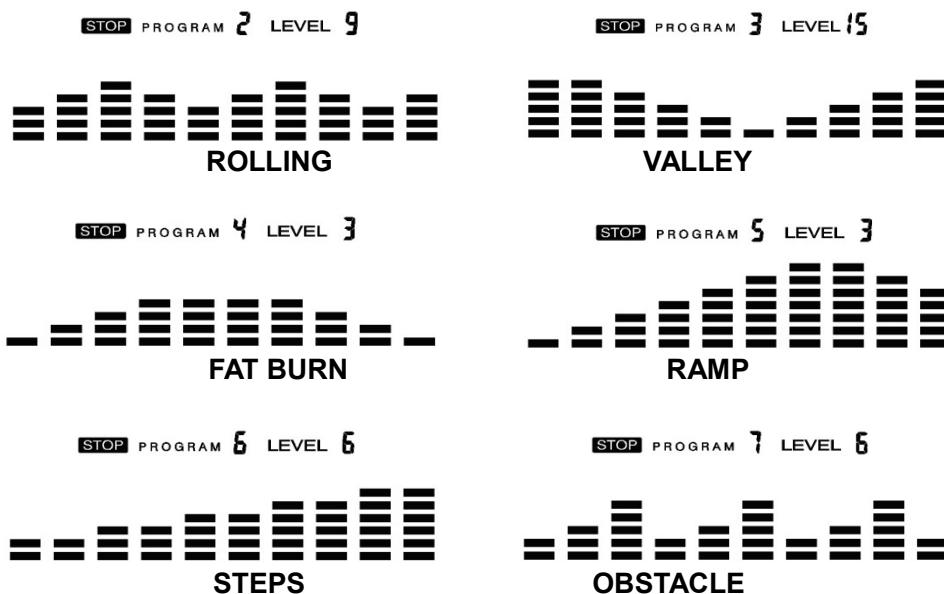
Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších veličín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená).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

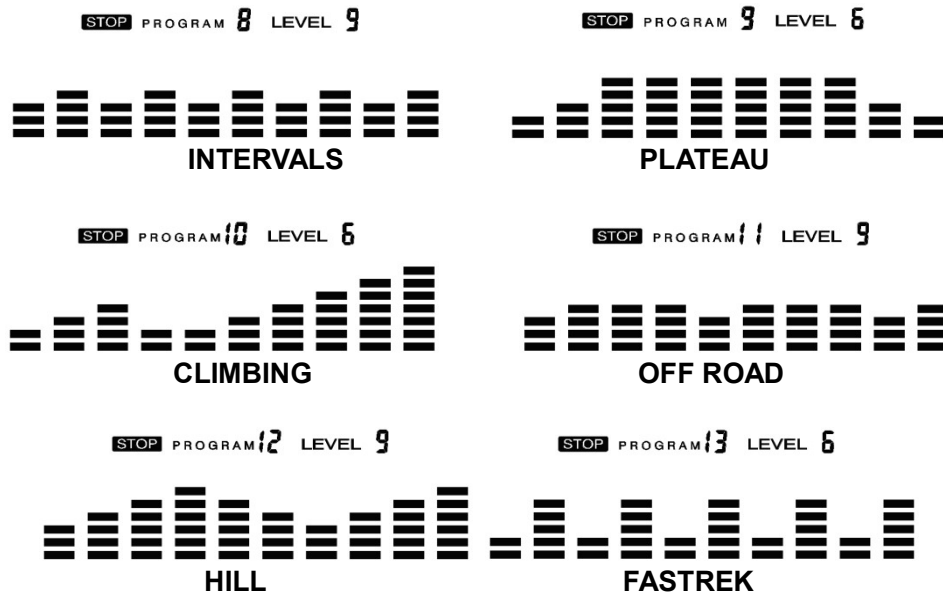


Poznámka: Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenia a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

Programy P2 až P13 – prednastavené

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





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

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

Program P14 – Watt Control program

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

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

Program Body Fat Measurement

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

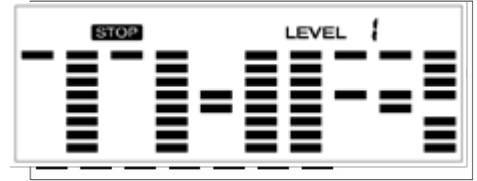
Poznámka: Podľa veličiny FAT rozlišuje computer 9 možných typov stavby tela. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

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

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

Program Target Heart Rate

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



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

Heart Rate Control Program

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

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

Užívateľské programy.

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



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

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory

vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko. Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

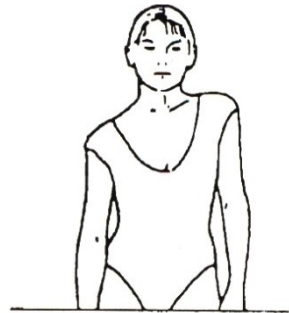
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

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



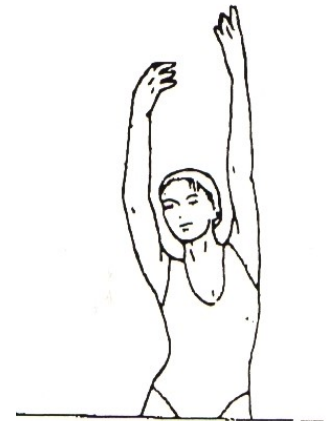
1



2

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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

PREŤAHOVANIE STEHNA

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



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

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

DOTYK PRSTOV NA NOHE

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



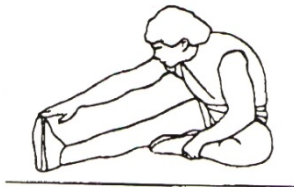
5

CVIČENIA NA KOLENÁ

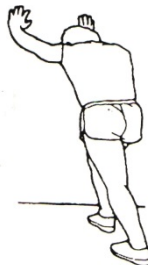
Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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



8



7

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

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



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

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



**ORBITREK MAGNETYCZNY
MASTER® E-50
MAS4A171**



INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

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

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

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

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

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

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

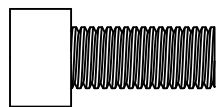
Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.

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

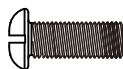
Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

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

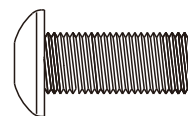
Zawartość opakowania



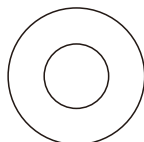
102 – Śruba 5/16"- 9x



53 – Śruba – 4x



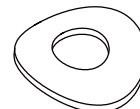
43 – Śruba – 4x



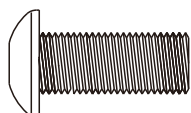
44 – Podkładka – 8x



46 – Podkładka – 9x



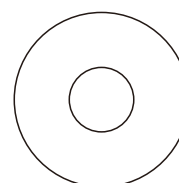
45 – Podkładka - 1x



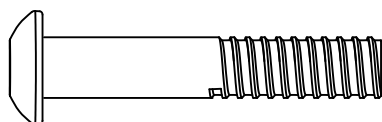
150 – Śruba – 1x



55 – Nakrętka - 2x



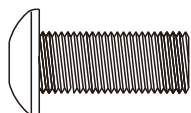
100 – Podkładka – 1x



56 – Śruba – 2x



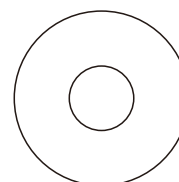
46 – Podkładka – 1x



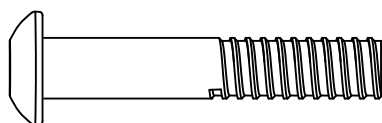
150 – Śruba – 1x



55 - Nakrętka – 2x



100 – Podkładka – 1x



56 – Śruba – 2x



46 – Podkładka – 1x



52 – Śruba – 4x



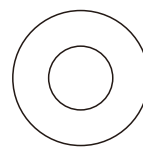
30 – Nakrętka – 2x



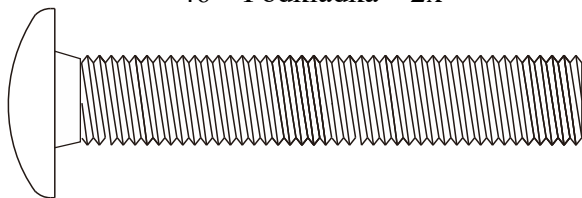
46 – Podkładka – 2x



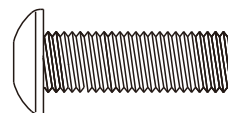
52 – Śruba – 2x



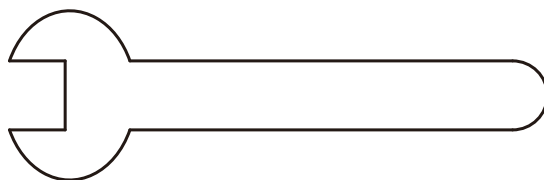
44 – Podkładka – 2x



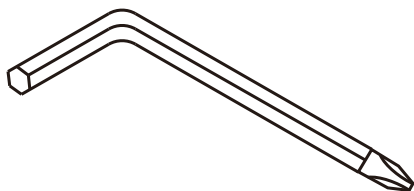
29 – Śruba – 2x



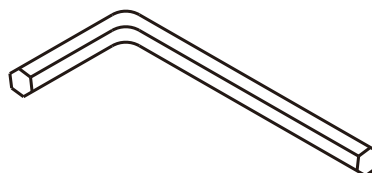
98 – Śruba – 2x



69 – Klucz – 1x



68 – Klucz – 2x

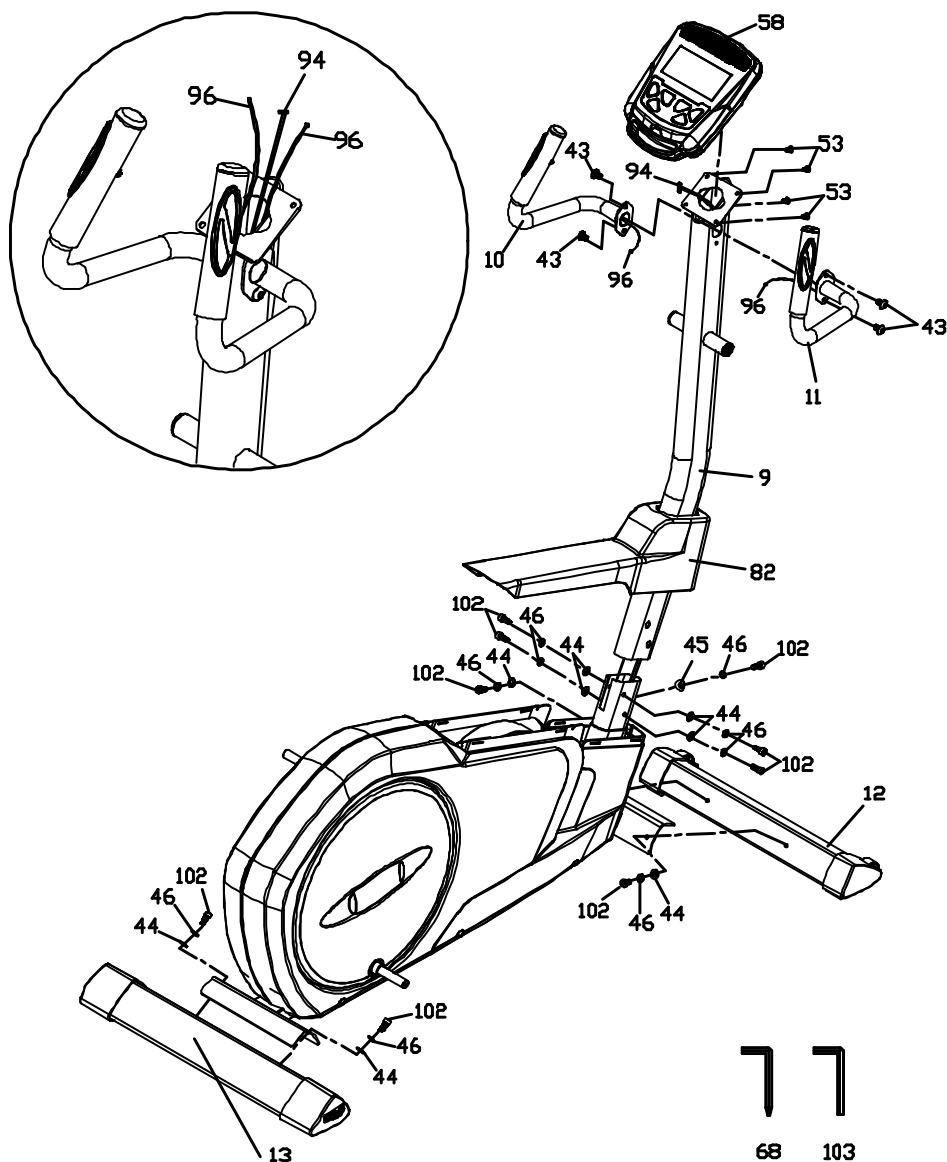


103 – Klucz – 1x

Montaż

KROK 1

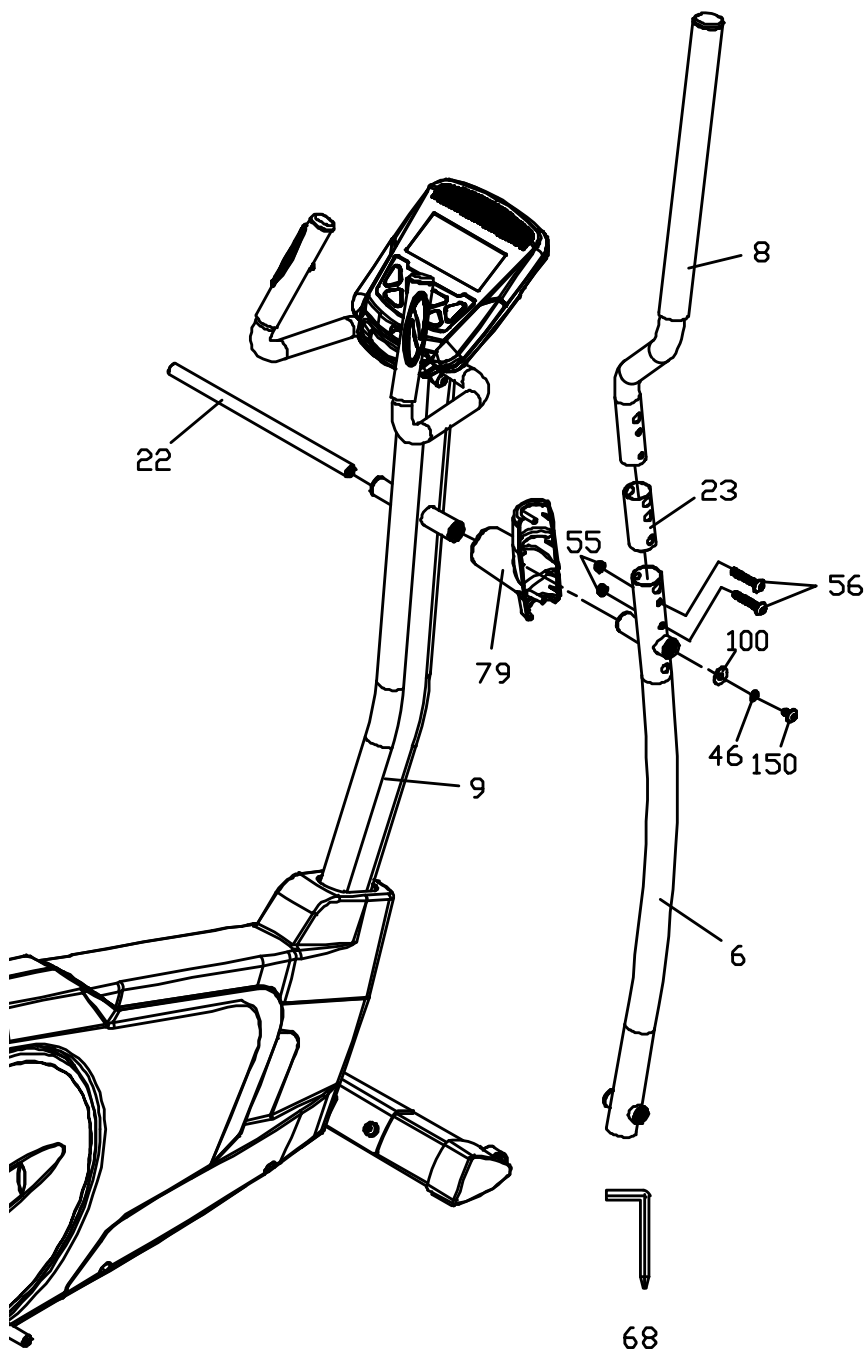
Do wsporników kierownicy (9) zainstaluj kabel (94), nałóż osłony wsporników (82). Wsporniki kierownicy (9) ostrożnie włóż na ramę główną (1), należy uważać aby nie uszkodzić kabla (94). Wspornik kierownicy (9) zamocuj za pomocą śrub (102) z podkładkami (44), (46) i (45). Po dokręceniu osłony zsuń (82) na dół. Umieść przedni i tylni wspornik (12) i (13), ich pozycję zablokuj śrubami (102) z podkładkami (46) a (44) według obrazka. Na wspornik kierownicy (2) zamocuj za pomocą śrub (43) obydwie części kierownicy (10) i (11), kable czujników (96) przeciągnij przez wsporniki (9) według obrazka. Kable (94) i (96) podłącz do komputera (58), komputer zamocuj na wspornikach (9) za pomocą śrub (53).



KROK 2

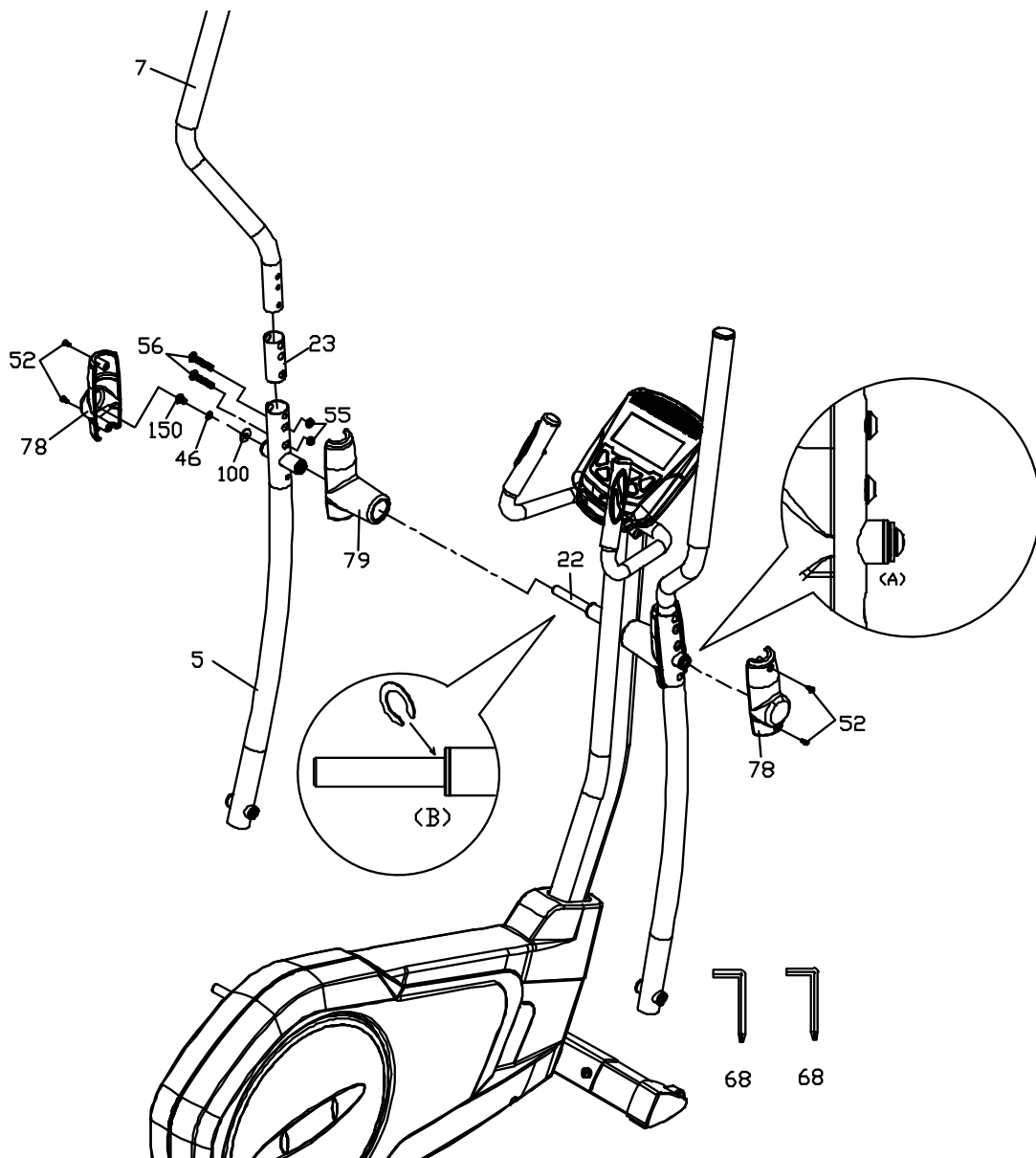
Połącz prawy górny ruchomy uchwyt (8) z tulejami (23) i dolnymi uchwytami (6). Połączenie zabezpiecz za pomocą dwóch śrub (56) z nakrętkami (55). Do wsporników kierownicy (9) wsuń oś rękojeści (22), nasuń osłony (78) i zmontowany ruchomy uchwyt (6), wszystko zamocuj śrubami 43) z podkładkami(100).

Umieść oś (22) nad drążkiem kierownicy, a następnie nad pokrywą (79) i dolnym ruchomym drążkiem (6). Za pomocą klucza imbusowego M5 (68) dokręć śrubę (150), podkładkę (46) i płaską podkładkę (100), aby zabezpieczyć oś (22).



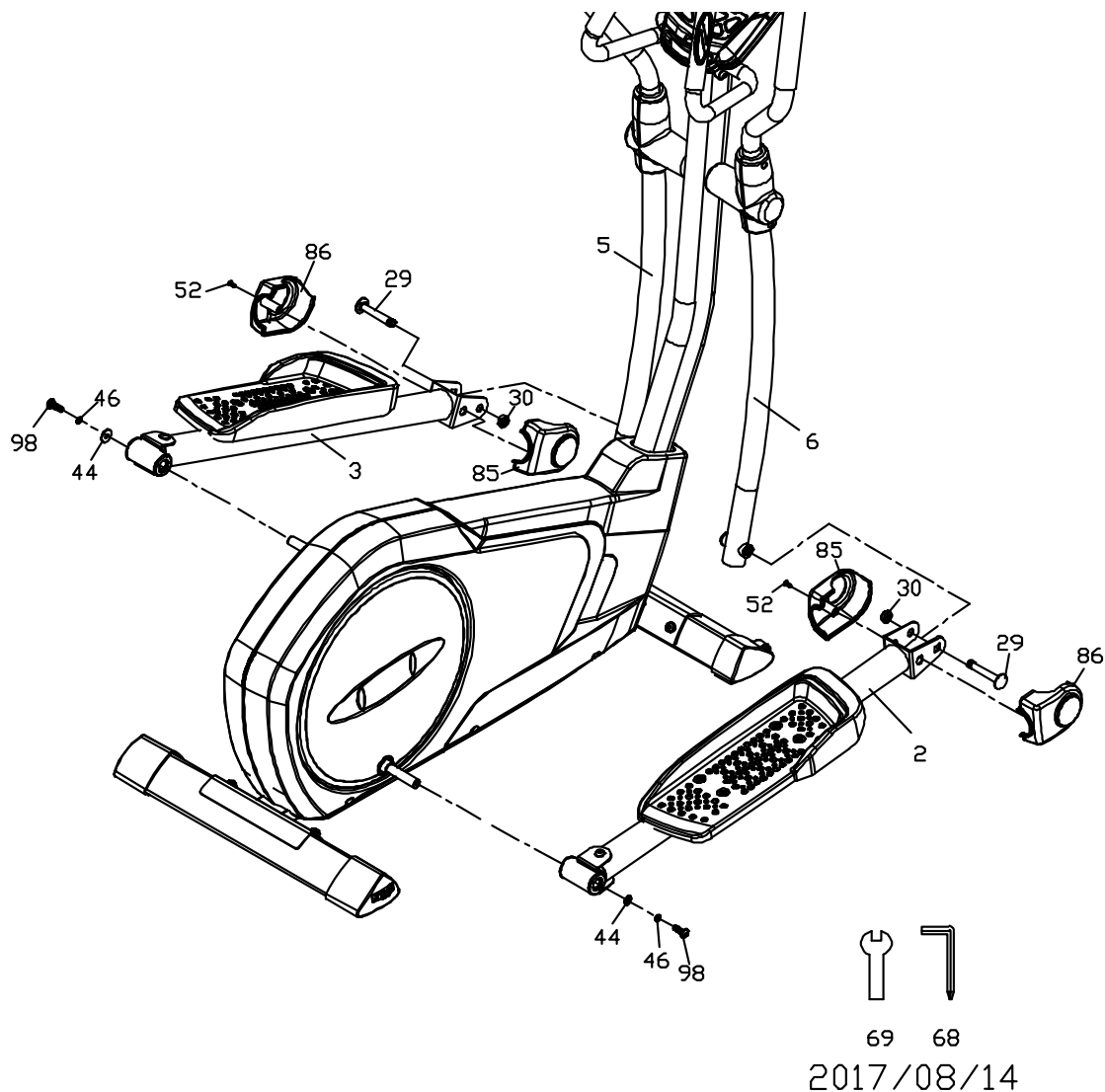
KROK 3

1. Połącz lewy górny ruchomy uchwyt (7) z tulejami (23) i dolnymi uchwytami (5). Połącz za pomocą 2 śrub (56) z nakrętkami (55).
2. Umieść pokrywę B (79) na dolnym ruchomym uchwycie i wsuń uchwyt z pokrywą na oś (22). Dokręć uchwyt do osi za pomocą klucza imbusowego M5 (68) za pomocą śruby (150), podkładki (46) i płaskiej podkładki (100) do osi (22). Dokręć wszystko.
3. Jeśli zauważysz większą szczelinę (detal A na rysunku), konieczne jest włożenie pierścienia C na przeciwnym końcu osi (22) - rysunek B. Użyj klucza imbusowego M5 i śrubokręta (68), aby odkręcić i poluzować śrubę (150) zdemonstrować lewy pręt (5) wraz z pokrywą B (79), aby włożyć plastikowy pierścień C do obszaru B, a następnie wykonać krok 2, aby przymocować osłonę B (79) i lewy pręt (5). Na koniec przymocuj 2 zaślepki A (78) kluczem imbusowym M5 i śrubokrętem (68), aby dokręcić śruby (52).



KROK 4

Na prawy uchwyt na kole nasadź pedał (2), zamocuj śrubami (98) z podkładek (44) i (46). Przednią część pedału (2) połącz z dolną częścią ruchomych uchwytów (6) za pomocą śrub (29) i nakrętek (30). Łączenia przysłoń osłoną (85) i (86) za pomocą śrub (52). Cały proces powtóż na prawej stronie. Twój orbitrek jest zmontowany.



Złącze zasilacza:

Złącze zasilacza znajduje się w dolnej części urządzenia nad przednim stabilizatorem.



Computer



PRZYCISKI KOMPUTERA

START/STOP

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

DOWN

- zmniejsza wartość wybranych parametrów

UP

- zwiększa wartość wybranych parametrów

ENTER

- potwierdza wybrane wartości

RECOVERY

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

MODE

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

CALORIES

OBŚLUGA KOMPUTERA

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

FUNKCJE KOMPUTERA

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

RPM – wyświetla ilość okrążeń na minutę

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

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

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

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

WATT – wyświetla aktualną wydajność

HEART RATE – wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę.

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

PROGRAM – komputer oferuje 24 różnych programów

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

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

WYŚWIETLANE WARTOŚCI

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

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

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

PROGRAMY

Program P1 – manualny

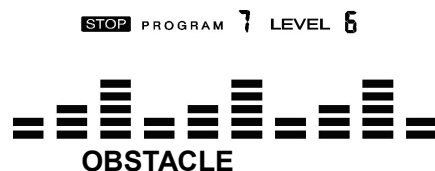
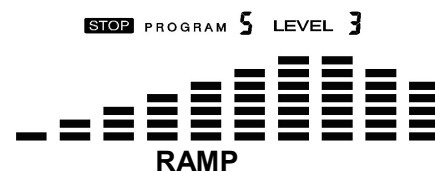
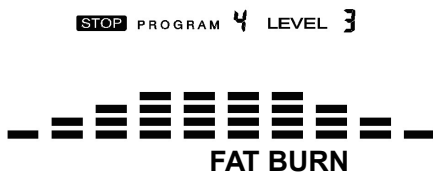
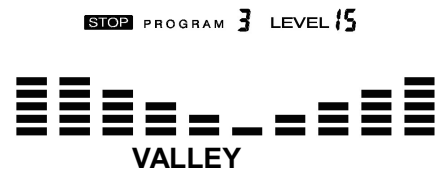
Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem ENTER i postępować, aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie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



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

Programy P2 do P13 – gotowe

Komputer oferuje 12 gotowych programów o różnej intensywności obciążenia



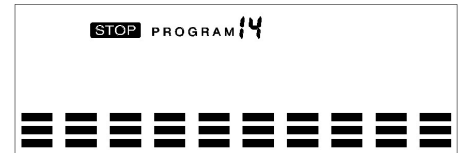
HILL**FASTREK**

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

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

Program P14 – Watt Control program

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



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

Program Body Fat Measurement

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

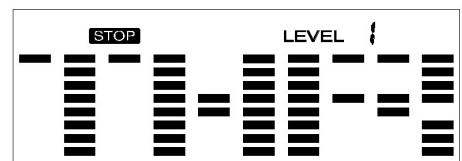


Uwaga: Według poziomu tkanki tłuszczowej komputer rozróżnia 9 możliwych typów: Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% i typ 9: 45-50%.

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

Program Target Heart Rate

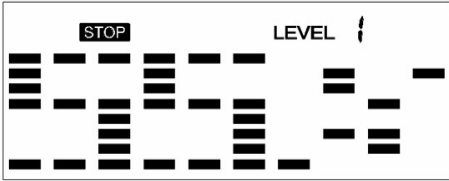
Komputer będzie automatycznie regulował intensywność obciążenia, tak aby tętno utrzymywało się na wskazanym poziomie. Program wybierz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdź przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, można skonfigurować ustawieniem czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzić przyciskiem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



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

Heart Rate Control Program

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



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

Programy użytkownika

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



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

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi: - gwarancji 2 lat

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

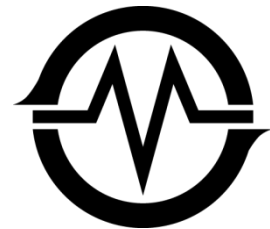
PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w całości 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.



**ELLIPTICAL MASTER® E-50 ERGOMETER
MAS4A171**



OWNER'S MANUAL

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

Important Safety Instructions

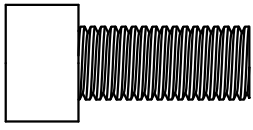
WARNING - Read all instructions before using this appliance.

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

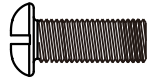
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

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

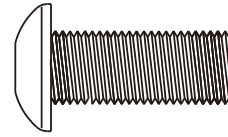
Assembly pack check list



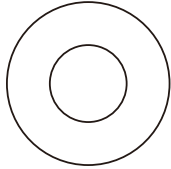
#102- 5/16" × 3/4" socket head cap bolt (9 pcs)



#53- M5 × 12 mm Phillips head screw (4pcs)



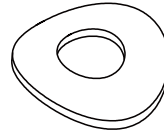
#43- 5/16" × 3/4" button head socket bolt (4pcs)



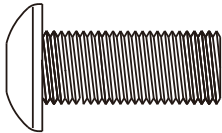
#44- 5/16" flat washer (8pcs)



#46- 5/16" × 1.5T split washer (9pcs)



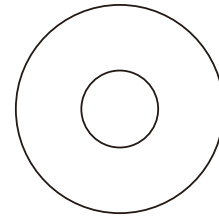
#45- 5/16" curved washer (1pc)



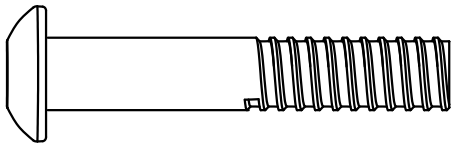
#150- 5/16" × 3/4" button head socket bolt (1pc)



#55- 5/16" Nyloc nut (2pcs)



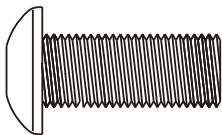
#100- 8.5x23x1.5T flat washer (1pc)



#56- 5/16" × 1-3/4" button head socket bolt (2pcs)



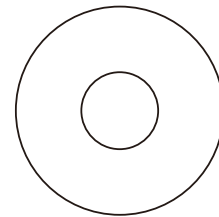
#46- 5/16" × 1.5T split washer (1pc)



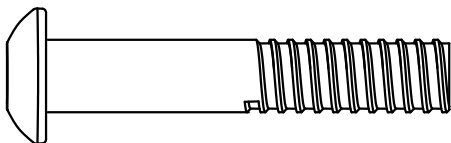
#150- 5/16" × 3/4" button head socket bolt (1pc)



#55- 5/16" Nyloc nut (2pcs)



#100- 8.5x23x1.5T flat washer (1pc)



#56- 5/16" × 1-3/4" button head socket bolt (2pcs)



#46- 5/16" × 1.5T split washer (1pc)



#52- 5 × 12mm sheet metal screw (4pcs)



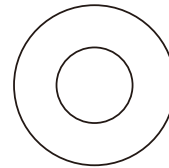
#30- 1/2" Nyloc nut
(2pcs)



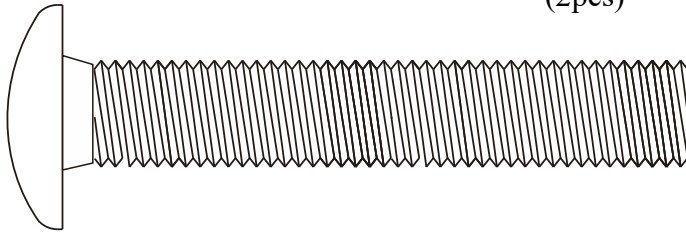
#46- 5/16" split
washer (2pcs)



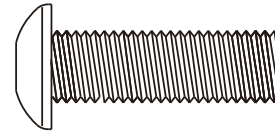
#52- 5 × 12mm
sheet metal
screw
(2pcs)



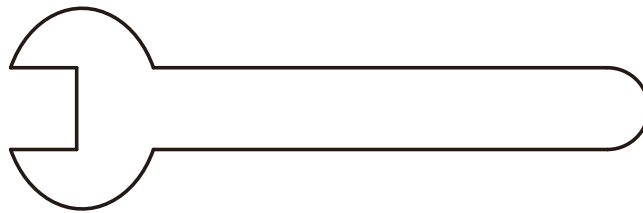
#44- 5/16" flat
washer (2pcs)



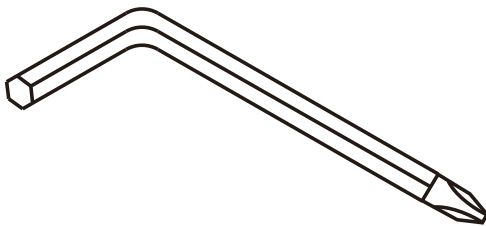
#29- 1/2" × 70mm
carriage bolt (2pcs)



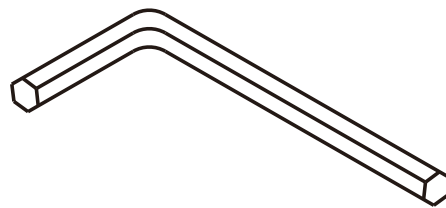
98- 5/16" × 1"
button head socket bolt
(2pcs)



#69- 19m/m wrench (1pc)



#68- combination M5 Allen
wrench &
Phillips head screw driver
(2pcs)

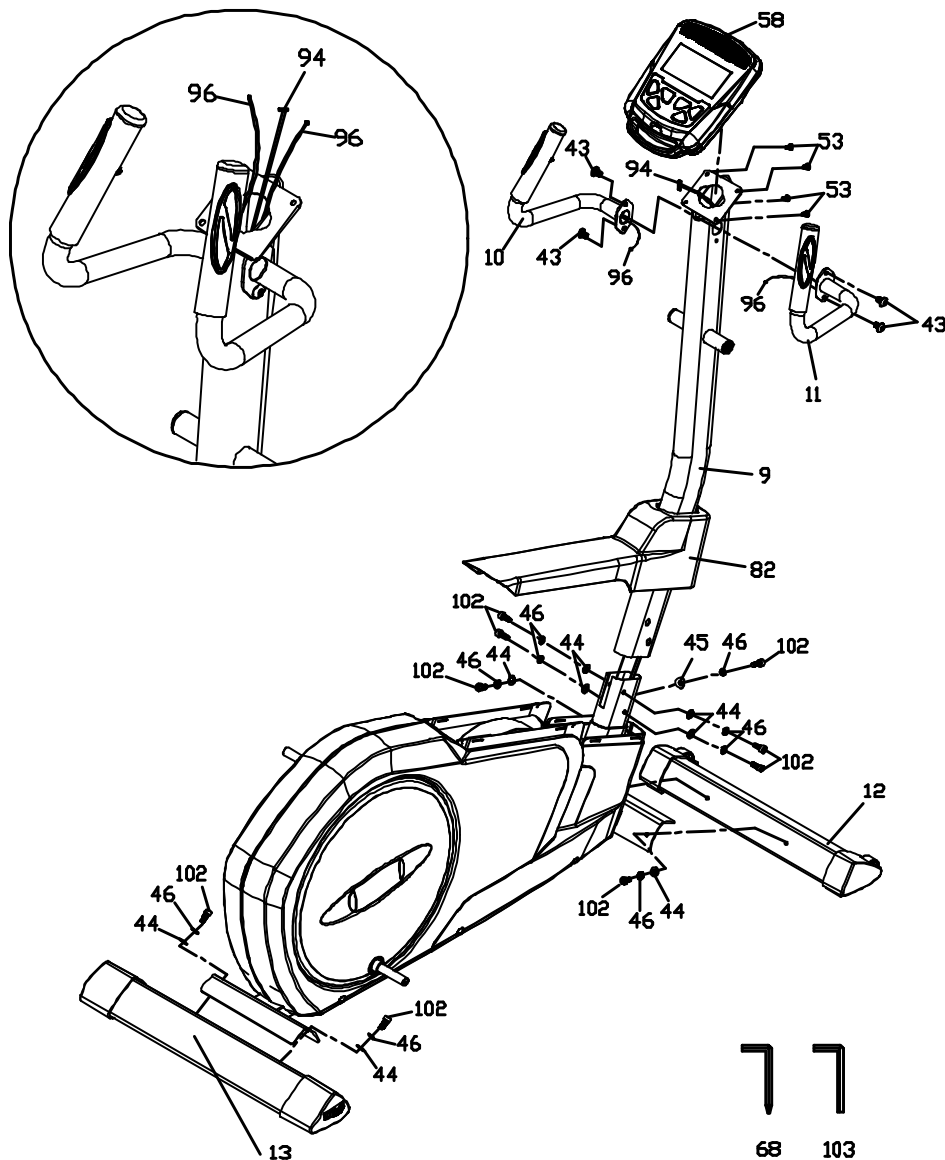


#103- 6 mm
Allen wrench
(1pcs)

Assembly instructions

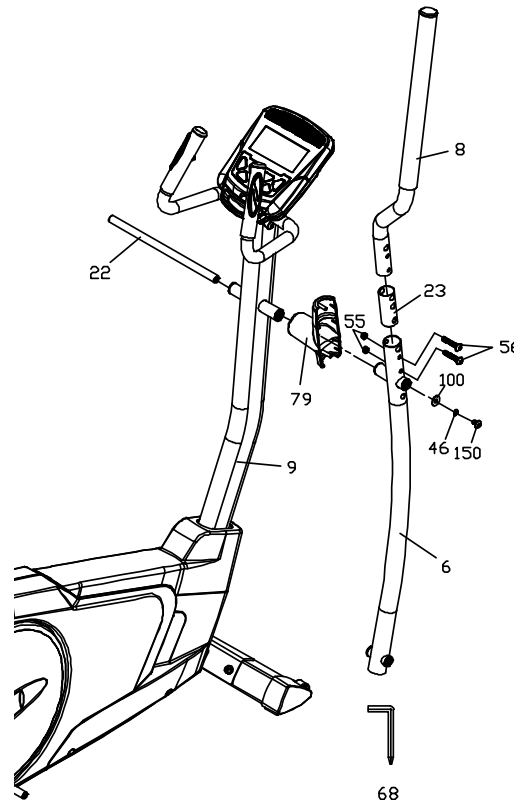
STEP 1:

1. Locate the console mast (9) and slide on the console mast cover (82). Make sure the cover is facing the correct direction as shown below before sliding onto the mast. Install the wiring harness (94) into the bottom of the mast and out the top. Be careful when installing the console mast to the mainframe so as not to pinch or cut the wiring harness; damage to the console may occur.
2. Install the console mast on the mainframe using the 6mm Allen wrench (103) to tighten 5pcs of 5/16" socket head cap bolts (102), 4pcs of 5/16" flat washers (44), 5pcs of 5/16" split washers (46) and 1pcs of 5/16" curved washer (45). Snap the console mast cover (82) in place on the body of the bike.
3. Route the hand pulse wires (96) from the stationary handle bars (10, 11) through console mast (9) as shown below. Use the M5 Allen wrench (68) to tighten 4pcs of 5/16" button head socket bolts (43) to secure both handles on the console mast (9).
4. Connect the cables (94 & 96) to the console (58) and install console onto the mast (9) with 4pcs of M5 × 12L Phillips head screws (53) by using the Phillips head screw driver (68).
5. Secure front stabilizer (12) and rear stabilizer (13) with 4pcs of 5/16" socket head cap bolts (102), 4pcs of 5/16" split washers (46) and 4pcs of 5/16" flat washers (44) by using 6mm Allen wrench (103).

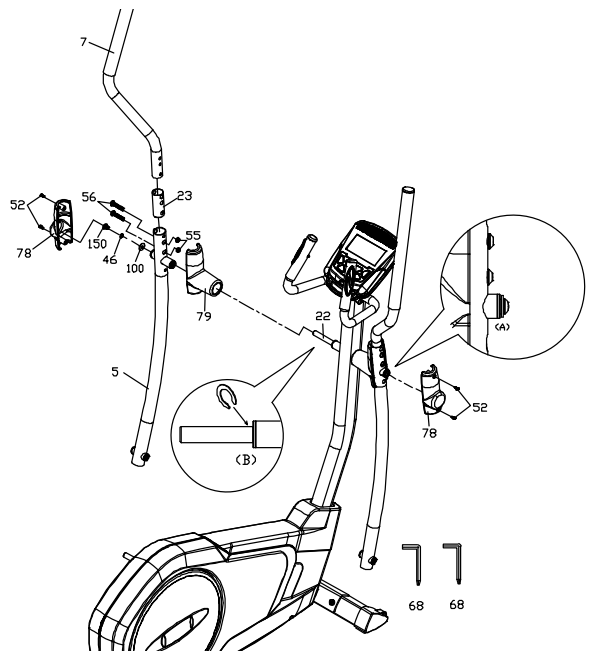


STEP 2:

1. Locate the Right Swing Arm (Upper) (8) and install it through the Swing Arm Bushing (23) and secure to the Lower swing arm (6). Use M5 Allen Wrench (68) to tighten 2pcs of 5/16" Button Head Socket Bolts (56) and 2pcs of 5/16" Nyloc Nuts (55) to the swing arm assembly.
2. Locate the Swing Arm Axle (22) and slide it through the console mast bushings, then through the Handle Bar Cover-B (79) and Lower swing arm (6). Use the M5 Allen Wrench (68) to tighten the 5/16" Button Head Socket Bolt (150), 5/16" × 1.5T Split Washer (46) and 8.5mm x 23 Flat Washer (100) to secure to the Swing Arm Axle (22).

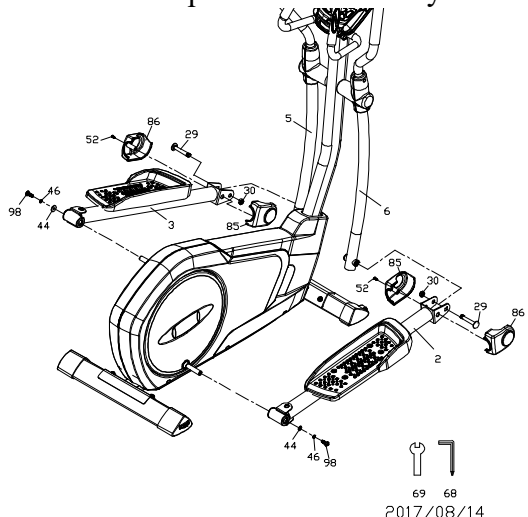
**STEP 3:**

1. Locate the Left Swing Arm (Upper) (7) and install it through the Swing Arm Bushing (23) and secure to the Lower swing arm (5). Use M5 Allen Wrench (68) to tighten 2pcs of 5/16" Button Head Socket Bolts (56) and 2pcs of 5/16" Nyloc Nuts (55) to the swing arm assembly.
2. Locate the Handle Bar Cover-B (79) and install on the Lower swing arm and slide the swing arm with cover onto the axle (22). Secure the swing arm to the axle using the M5 Allen Wrench (68) to tighten the 5/16" Button Head Socket Bolt (150), 5/16" × 1.5T Split Washer (46) and 8.5mm x23 Flat Washer (100) on the Swing Arm Axle (22) **and tighten each other.**
3. **If there is seam at area A, please install C-ring at area B. Use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (68) to unscrew and release 5/16" × 3/4" Button Head Socket Bolt (150), 5/16" × 1.5T Split Washer (46) and 8.5 × 23 × 1.5T Flat Washer(100) and take apart left Lower Handle Bar (5) together with Handle Bar Cover-B (79) to install plastic C-ring at area B, then follow step 2 to install Handle Bar Cover-B(79) and left Lower Handle Bar (5). Finally, install two Handle Bar Covers-A (78) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (68) to tighten 5 × 12mm Sheet Metal Screws (52).**



STEP 4:

1. Locate the right side pedal arm assembly (2) and install it onto the pedal axle at the large rotating wheel at the rear of the elliptical. Use the M5 Allen wrench (68) to tighten the 5/16" button head socket bolt (98), the 5/16" split washer (46) and the 5/16" flat washer (44).
2. Locate the 1/2" × 70mm carriage bolt (29) and slide through the bracket at the front of the pedal arm assembly (2) and the lower swing arm (6). Use the 19m/m wrench (69) to tighten the 1/2" Nyloc nut (30) to the carriage bolt (29).
3. Install the pedal arm covers (85, 86) on the pedal arm assembly (2) and use Phillips head screw driver (68) to tighten the 5 × 12mm sheet metal screw (52).
4. Repeat steps 1-3 above for the left side pedal arm assembly.



2017/08/14

Connection of DC adapter:

Connector is placed in bottom front part, above front stabilizer.



Computer



Key Functions

START/STOP:

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

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

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

ENTER: To input the desired value or a work out mode.

RECOVERY: Press to enter the heart rate recovery function. The function only works when the computer is receiving a signal from the pulse sensors. The Recovery is an indication of a fitness level. It is a one minute measurement taken immediately after an exercise session and provides a score from 1 to 6. A score of 1 is an indication of a high level of fitness and a score of 6 indicates a poor condition.

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

Workout Selection

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

Functions:

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

Workout Parameters:

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

Setting Workout Parameters:

After selecting desired workout program (Manual, preset programs, Watt program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User program) you may preset several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters in certain programs cannot be modified. The values time and distance cannot be modified in the same workout.

Once a program has been selected, press ENTER. The TIME parameter will flash.

Using UP OR DOWN KEY you may set the desired time value. Press ENTER key to input the value. Next parameter will flash. Continue with using UP and DOWN keys. Press START/STOP to start the workout.

Workout parameters details

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

Program Operation

Manual (P1)

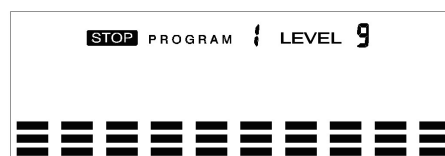
Program profile

Select “*Manual*” using UP or DOWN keys. Then press the ENTER key. 1st parameter TIME will flash so THE value can be adjusted by using UP or DOWN key. Press the ENTER key to save the value & move on to next parameter to be adjusted.

**** (If the user sets up the target time to workout, then distance value cannot be adjusted)**

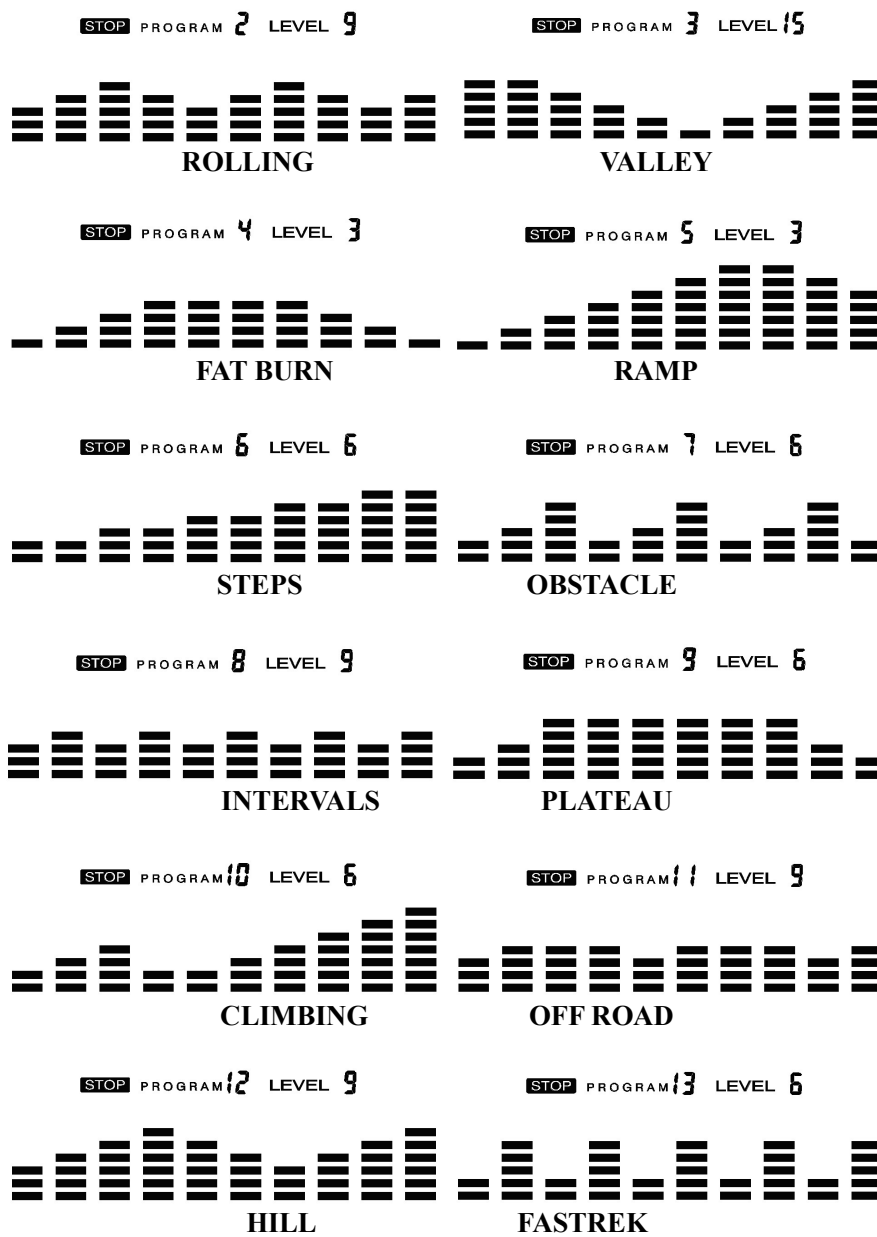
Continue through all desired parameters. Press START/STOP to start the workout.

Note: When any of the workout parameters reaches zero, the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press the START key to continue the workout to reach the unfinished workout goals.



Pre-programs (P2~P13)

Program profile



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

Setting parameters of preset programs

Select one of preset programs using UP or DOWN key. Then press the ENTER key.

The 1st parameter TIME will flash so THE value can be adjusted by using UP or DOWN key. Press the ENTER key to save the value & move on to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters. Press START/STOP to start the workout.

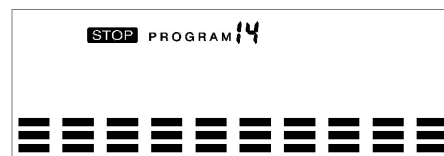
Workout in any preset program

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

Note: If user sets up the target time to workout then the distance cannot be adjusted. When any of the workout parameters counts down to zero, the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START to continue the workout to reach the unfinished workout goals.

WATT control program (P14)

Program profile



Setting parameters of WATT control program

Select "*WATT control program*" using UP or DOWN key then press ENTER KEY. The 1st parameter, TIME will flash. It can be adjusted by pressing the UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next parameter.

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

Note: If user sets up the target time to workout then the distance cannot be adjusted. When any of the workout parameters counts down to zero, the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START to continue the workout to reach the unfinished workout goals.

Computer will adjust the resistance load automatically depending on the speed to maintain a constant watt value. User can use UP and DOWN key to adjust the WATT value during the workout.

BODY FAT MEASUREMENT

Setting Data for Body Fat

Select "*BODY FAT*" using UP or DOWN key, then press ENTER.

"Male" will flash indicating the Gender can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER to save gender setting & move to next setting.

A height of "175" will flash indicating the height can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER to save value & move to the next setting.

A weight of "75" will flash indicating the weight can be adjusted using the UP or DOWN key. Press the ENTER key to save value & move to the next setting.

An age of "30" will flash indicating the age can be adjusted using UP or DOWN key. Press ENTER to save the value.

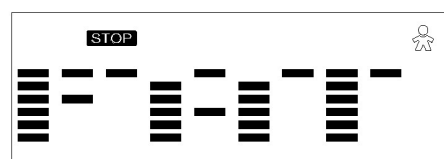
Press START/STOP to start the function. Please be sure to hold on the hand pulse grips.

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

NOTE:

Body Types:

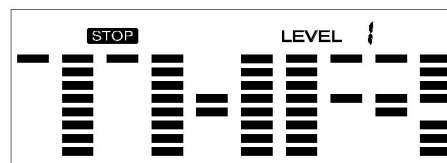
There are 9 possible body types according to the FAT % calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to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



BMR: Basal Metabolic Rate is the amount of daily energy expended at rest.
 BMI: Body Mass Index is a general body type based on height and weight.
 Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program

Program profile



Setting parameters of TARGET H.R.

Select “*TARGET H.R.*” using UP or DOWN key. Press the ENTER KEY. The 1st parameter, TIME will flash indicating the value can be adjusted using UP or DOWN key. Press the ENTER key to save the value & move to the next parameter.

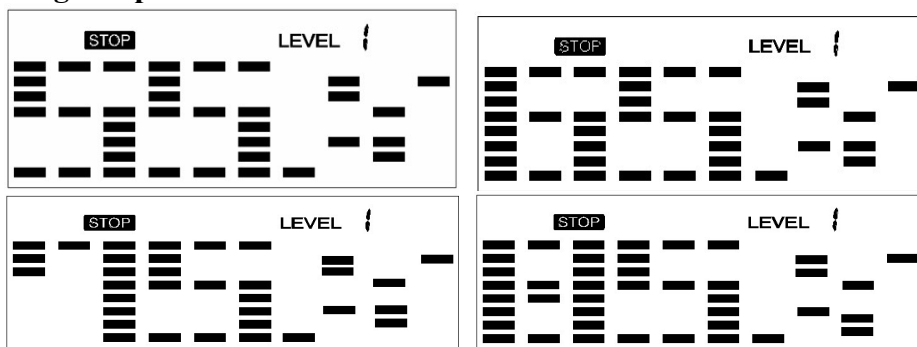
** (If the user sets up the target time to workout, then distance cannot be adjusted) Continue through all parameters. Press START/STOP to start the workout.

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

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

HEART RATE CONTROL Program

Program profile



There are 4 options:

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

Setting parameters of the HEART RATE CONTROL

Select one of the “*Heart Rate Control Program*” using UP or DOWN key. Then press the ENTER key. The 1st parameter TIME will flash indicating the value can be adjusted by using UP or DOWN key. Press the ENTER key to save the value & move to the next parameter.

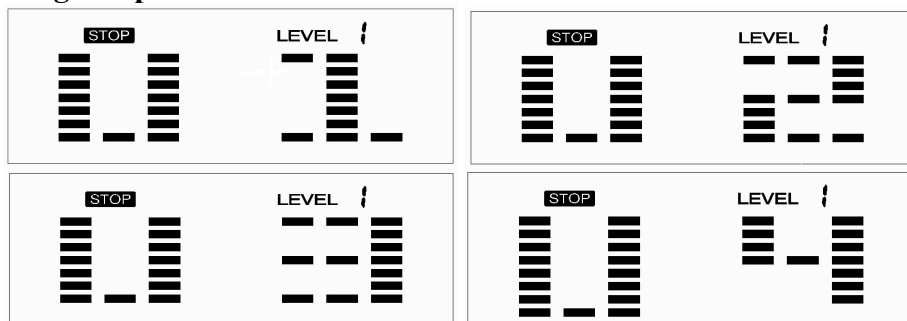
** (If user sets up the target time to workout, then the distance cannot be adjusted). Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start the workout.

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

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

User Program

Program profile



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

Setting parameters of the User Program

Select “User” using UP or DOWN key. Then press ENTER key. The 1st parameter, TIME will flash indicating the value can be adjusted by using UP or DOWN key. Press ENTER key to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout, then the distance cannot be adjusted).** Continue through all desired parameters.

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

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

EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any of the exercise programs, consult your plan with a physician. The consultation is especially important, if you are over the age of 45 or an individual with pre-existing health problems.

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

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

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

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

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for **2 years** following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply on:

- damage caused by the user by improper assembling or overhaul; by not following the warranty terms of use (e.g.: incomplete insert of the seat post into the frame, insufficient tightening of pedals to the crank, or the crank to the crank axle)
- improper or irregular maintenance
- mechanical damage
- wear of parts caused by daily use (rubber or plastic pieces, moving parts such as bearings, V-belts, computer buttons)
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- improper handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, high applied pressure and impacts, intentional alteration of the design, shape or dimension

Important:

- There can be sounds and occasional creaking heard during exercising which is not considered as a malfunction preventing a proper use of the product, therefore it is not a subject of the warranty and can be removed by regular maintenance.
- The service life of bearings, V-belts and other moving parts could be shorter than the warranty period.
- Professional maintenance and adjustment of the product has to be performed every 12 months.
- During the warranty period each damage caused by manufacturing defects or faulty material will be repaired in a way so the proper use of the product is enabled.
- The warranty can be claimed only in a written form with a correct description of the type of the product, damage and validated certificate of purchase.

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 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:



ELLIPTICAL MASTER[®] E-50
MAS4A171



BENUTZERMANUAL

Wir danken Ihnen, dass Sie unser Erzeugnis gekauft haben. Obwohl wir viele Anstrengung widmen, dass wir die beste Qualität unserer Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mängel entdecken. Wenn Sie einen Fehler oder fehlenden Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

Sicherheitsinformationen

Lesen Sie bitte vor Benutzung folgende Informationen. Bewahren Sie diese Anleitung als künftige Referenz auf.

- Das Gerät ist nur für die Hauszwecke bestimmt und ist für ein maximales Körpergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Verwenden Sie das Gerät nur laut in diesem Manual beschriebenen Anweisungen.
- Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden.
- Benutzen Sie das Gerät mit beschädigtem Netzkabel oder beschädigtem Stecker nicht.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Zusammensetzung kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
- Benutzen Sie nur das geeignete Werkzeug für die Zusammensetzung. Falls nötig, bitten Sie über die Hilfe einer weiteren Person.
- Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen und trockenen Fußboden. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch in feuchter Umgebung geeignet.
- Vor der ersten Verwendung kontrollieren Sie alle Verbindungen, ob sie ordentlich festgezogen und in Ordnung sind. Die Verbindungen sollen regelmäßig jede 1-2 Monate kontrolliert werden.
- Sichern Sie sich, dass Sie das Training nur nach richtiger Zusammenstellung und Kontrolle anfangen.
- Bei allen einstellbaren Teilen achten Sie auf die Einhaltung der maximalen Grenze bei der Einstellung.
- Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet. Sichern Sie sich, dass die Kinder auf dem Gerät nur bei der Aufsicht einer erwachsenen Person turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie sich möglicher Risiken beim Turnen bewusst sind, wie z. B. halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Warnung: unrichtige oder übermäßige Turnen kann die Verletzung der Gesundheit.
- Hinweis: unrichtiges oder übermäßiges Turnen kann eine Gesundheitsschädigung verursachen. Folgen Sie bitte die Anweisungen für das richtige Turnen in den Trainingsinstruktionen.

Bei Nichtgebrauch muss das Gerät unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden.

Das Gerät kann nur ein Person benutzen (auf einmal).

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

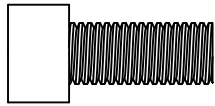
Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

HINWEIS: Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnessstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein. Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist.

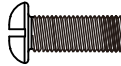
Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.

Das Gerät hat die Kennzeichnung EN 957, Teil 1 und 5, Klasse HC (für Heimbereich geeignet).

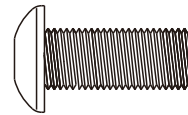
Inhalt der Packung



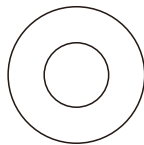
102 – Schraube 5/16“- 9x



53 – Schraube – 4x



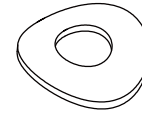
43 – Schraube – 4x



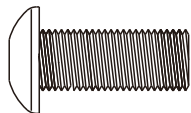
44 – Unterlage – 8x



46 – Unterlage – 9x



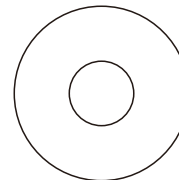
45 – Unterlage- 1x



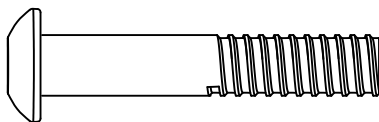
150 – Schraube – 1x



55 – Nylonmutter - 2x



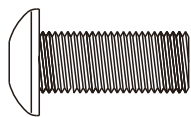
100 – Unterlage – 1x



56 – Schraube – 2x



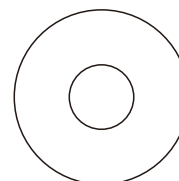
46 – Unterlage – 1x



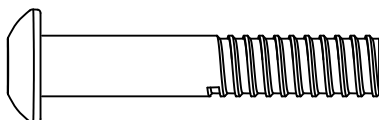
150 – Schraube – 1x



55 – Nylonmutter – 2x



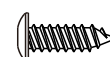
100 – Unterlage 1x



56 – Schraube – 2x



46 – Unterlage – 1x



52 – Schraube – 4x



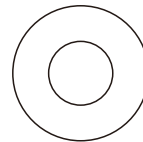
30 – Nylonmutter – 2x



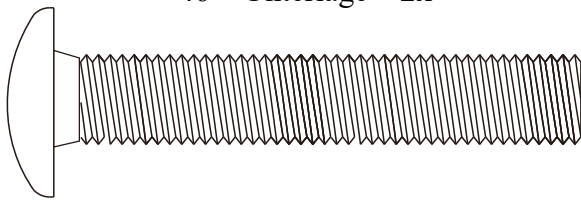
46 – Unterlage – 2x



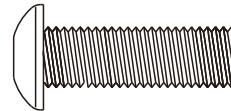
52 – Schraube – 2x



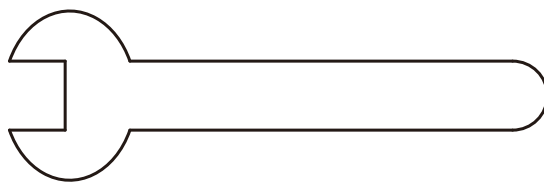
44 – Unterlage – 2x



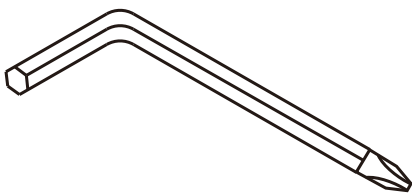
29 – Schraube – 2x



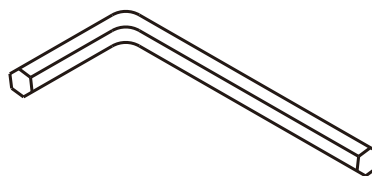
98 – Schraube – 2x



69 – Schlüssel – 1x



68 – Schlüssel – 2x

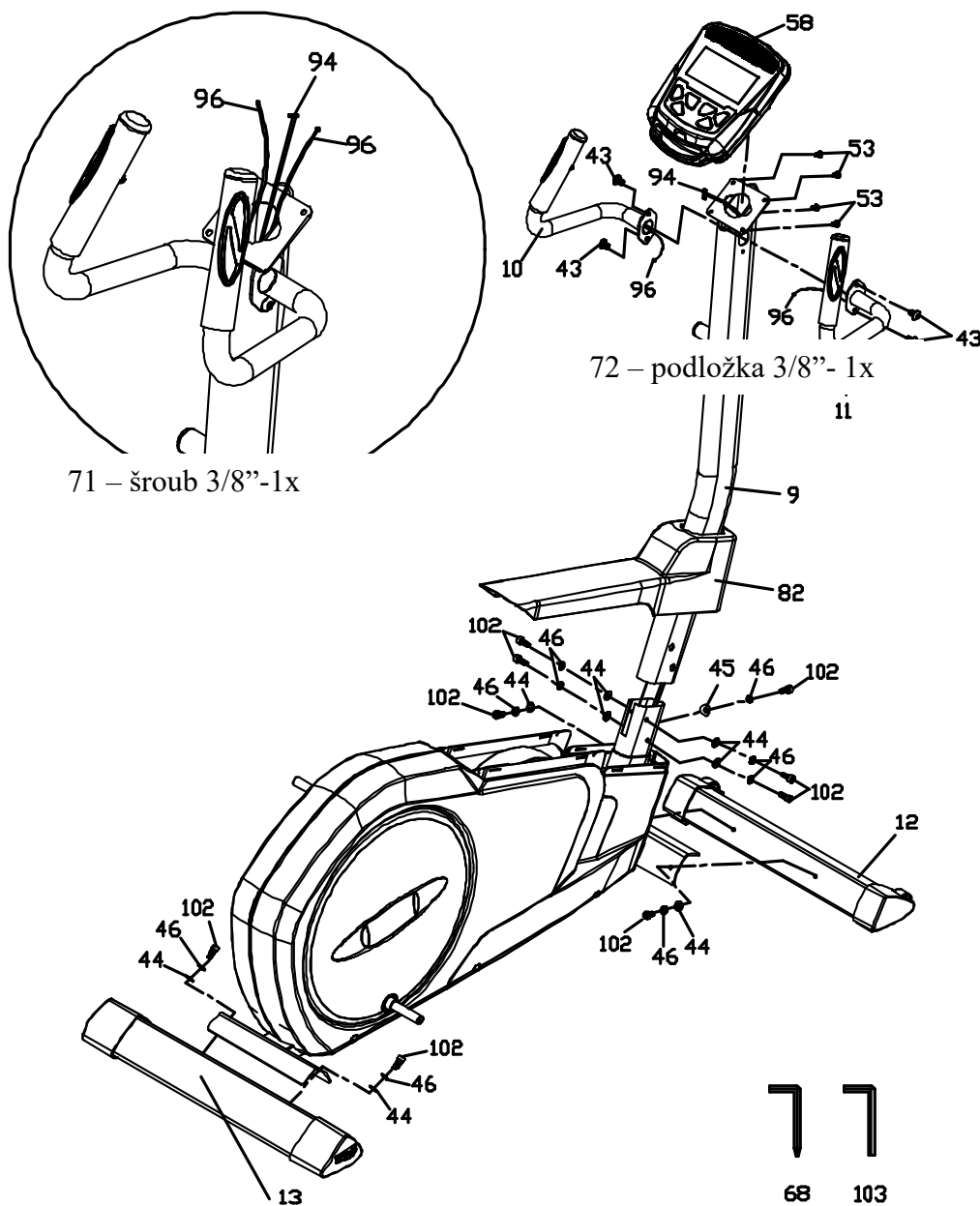


103 – Schlüssel – 1x

Zusammenbau

Schritt 1

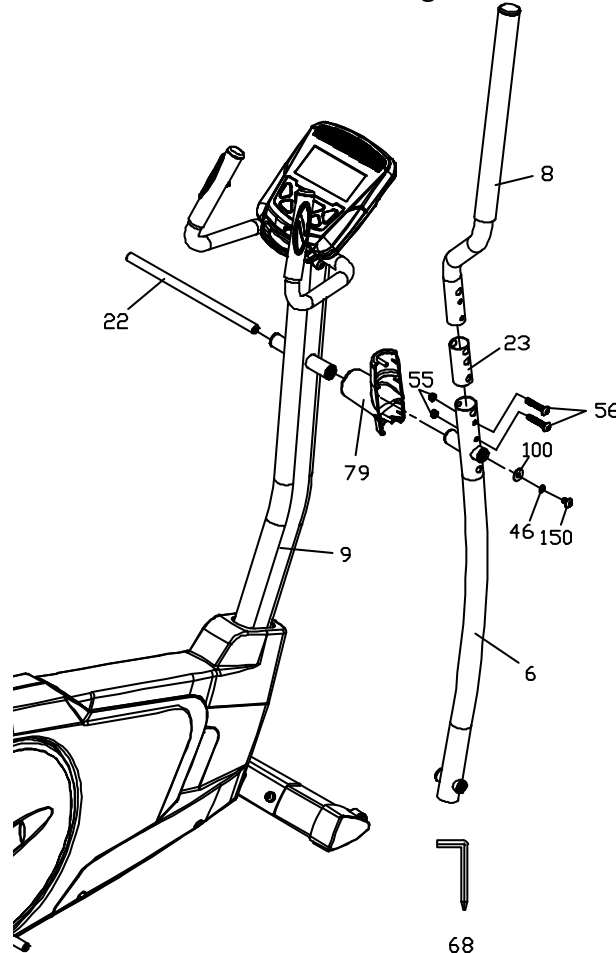
Schieben Sie den Konsolemast (82) auf die Konsolemast (9) auf. Die Konsolemast (9) setzen Sie vorsichtig auf den Hauptrahmen auf (1). Achten Sie darauf, dass Sie die Datenkabel (94) nicht einklemmen. Die Konsolemast (9) sichern Sie mit fünf Schrauben (102) und Unterlegscheiben (44), (46) und (45). Nach der Befestigung ziehen Sie die Deckung der Stange herunter (82). Befestigen Sie die vordere und hintere Standfüße (12) und (13) mit vier Schrauben (102), Unterlegscheiben (46) und (44). Beide Teile der Lenkstange (10) und (11) befestigen Sie mit Schrauben (43). Das Sensorkabel (96) ziehen Sie durch der Konsolemast (9). Die Kabeln (94) und (96) schließen Sie in den Computer (58) an. Der Computer installieren Sie auf die Konsolemast (9) mit vier Schrauben (53).



Schritt 2

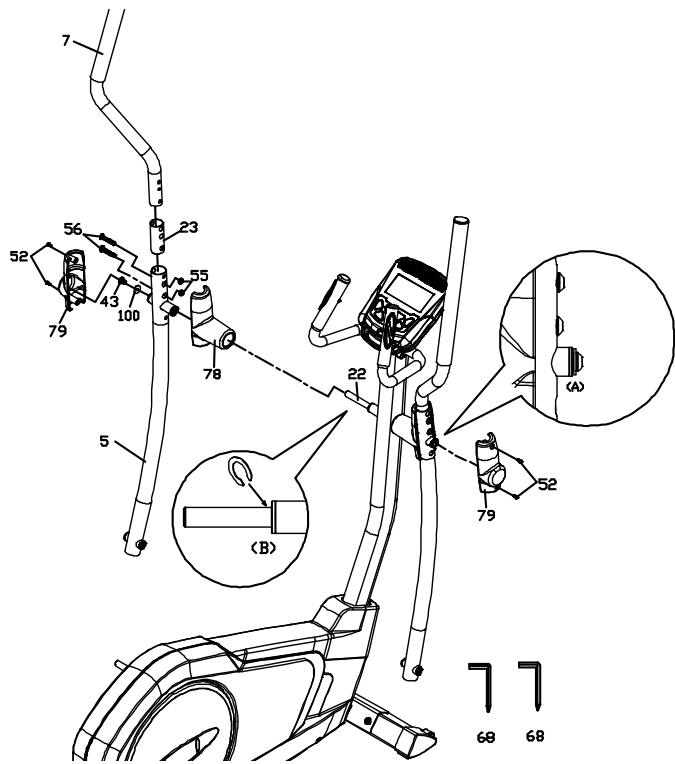
Verbinden Sie die obere Armstange (8) mit der Buchse (23) und unterer Armstange (6). Die Verbindung sichern Sie mit zwei Schrauben (56) mit den Müttern (55).

Gib die Schwingenachse (22) und schiebe sie durch die Konsolenmastbuchsen, dann durch die Lenkerabdeckung-B (79) und den unteren Schwingenarm (6). Ziehen Sie mit dem Inbusschlüssel M5 (68) die 5/16"-Steckschraube (150), die 5/16" × 1,5T-Unterlegscheibe (46) und die 8,5 mm x 23-Unterlegscheibe (100) fest, um sie an der Schaukel zu befestigen Armachse (22)



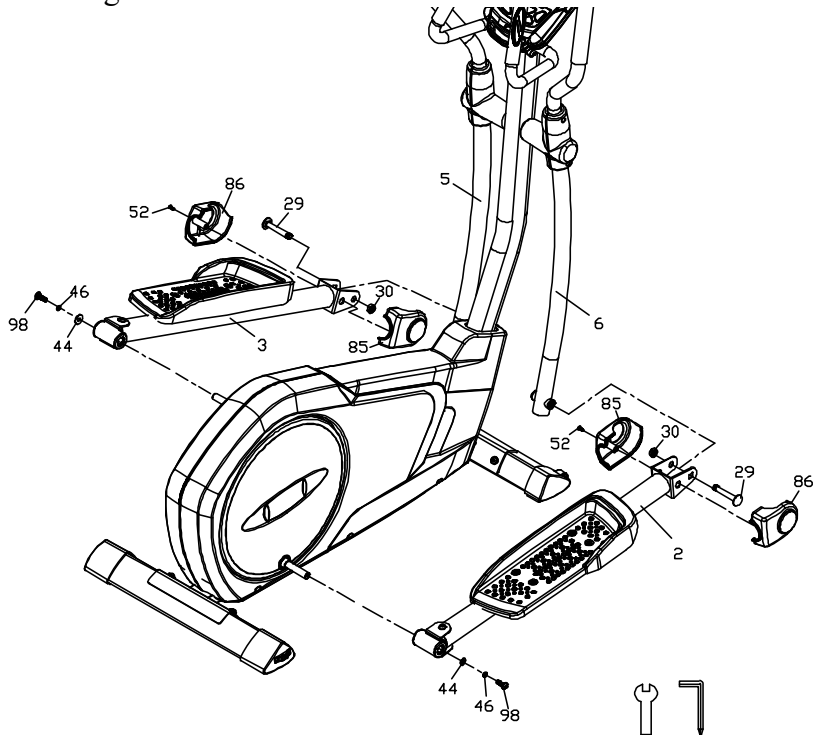
Schritt 3

1. Verbinden Sie die obere Armstange (7) mit der Buchse (23) und unterer Armstange (5). Die Verbindung sichern Sie mit zwei Schrauben (56) mit Müttern (55).
2. Die Lenkerabdeckung B (79) ausfindig machen und an der unteren Schwinge anbringen und die Schwinge mit der Abdeckung auf die Achse (22) schieben. Befestigen Sie die Schwinge mit dem Inbusschlüssel M5 (68) an der Achse, um die 5/16"- Zylinderkopfschraube (150), 5/16" × 1,5T-Unterlegscheibe (46) und 8,5 mm x 23-Unterlegscheibe (100) festzuziehen) an der Schwingenachse (22) an und ziehen sich an.
3. Wenn sich im Bereich A eine Naht befindet, installieren Sie bitte den C-Ring im Bereich B. Lösen und lösen Sie mit dem Inbusschlüssel-Kreuzschlitzschraubendreher M5 (68) die 5/16" × 3/4" Innensechskantschraube (150), 5/16" × 1,5T geteilte Unterlegscheibe (46) und 8,5 × 23 × 1,5T flache Unterlegscheibe (100) und nehmen Sie den unteren Lenker (5) zusammen mit der Lenkerabdeckung-B (79) auseinander, um Kunststoff zu installieren C-Ring in Bereich B, dann Schritt 2 befolgen, um die Lenkerabdeckung B (79) und die linke untere Lenkerabdeckung (5) anzubringen. Schließlich zwei Lenkerabdeckungen A (78) anbringen und die Kombination M5 Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschrauben verwenden Kopfschraubendreher (68) zum Anziehen von 5 × 12 mm Blechschrauben (52).



Schritt 4

Setzen Sie das Pedal auf (2), sichern Sie es mit der Schraube (98) mit den Unterlegscheiben (44) und (46). Verbinden Sie den vorderen Teil des Pedales (2) mit dem unteren Teil der Armstange (6) mit der Schraube (29) und Mutter (30). Die Verbindung bedecken Sie mit den Deckungen (85) und (86). Befestigen Sie sie mit der Schraube (52). Wiederholen Sie die Vorgehensweise auch auf der linken Seite. Ihr Elliptical wird zusammengestellt.



69 68
2017/08/14

Schließen Sie den Netzadapter in der Steckverbindung in vorderem Teil der Maschine unten an.

Computer



COMPUTERTASTEN

START/STOP

- startet und stoppt das Training
- startet das Programm Body Fat
- mit der Drückung und mit der Haltung der Taste nach der Zeit drei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

DOWN

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

UP

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

ENTER

- bestätigt die Werte

RECOVERY

- die Funktion ist aktiv nur, wenn der Computer das Signal aus den Pulssensoren bekommt. Die Funktion dient als Auswertung Ihrer Kondition. Die Funktion mißt Ihre Herzfrequenz in einer Minute nach dem Training, in Stufen 1-6. F1 ist die beste, F6 die schlimmste.

- **MODE**

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

BEDIENUNG DES COMPUTERS

Nach der Einschaltung wählen Sie mit der Tasten UP und DOWN ein Programm, Ihre Wahl bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Sie können aus 7 Programme wählen: manuell, voreingestelltes Programm, WATT, Body Fat, Herzfrequenzprogramm, Zielherzfrequenzprogram und Benutzerprogramme.

FUNKTION DES COMPUTERS

SPEED – Die während des Trainingsprogramms erreichte Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h oder mil/h.

RPM – Umdrehungen pro Minute.

TIME – Anzeige der verbleibenden Zeit oder der während des Trainings verstrichenen Zeit in Minuten : Sekunden.

DIST – Zeigt die bereits zurückgelegte Strecke oder die verbleibende Strecke während des Trainings an. Wird in Meilen oder Kilometern angezeigt.

ODO – Zeigt gesamte Strecke aller Trainings im Intervall von 0 bis 999,9 km oder mil.

CAL – Gesamtzahl der verbrannten Kalorien oder der während des Programms verbleibenden Kalorien.

WATT – Zeigt die aktuelle Leistung des Benutzers.

HEART RATE – Wird in SPM (Schläge pro Minute) zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz angezeigt. (Wird erst angezeigt, wenn der Kontakt mit beiden Handpulssensoren hergestellt ist).

TARGET H. R. - Der Benutzer kann eine Zielherzfrequenz eingeben.

PROGRAM – Der Computer bietet insgesamt 24 verschiedene Programme.

LEVEL – Jedes Programm ist auf dem Computer mit dem Graf angezeigt. Der Graf zeigt Zeit und Profil jeder Strecke. Es gibt 10 Säulen nach 8 Zeilen auf dem Computer. Wenn wir den Wert der Einstellung TIME ändern, jede Säule stellt für 1-Minute Sequenz des Trainings vor, jede Zeile stellt 3 Stufen die Intensität der Belastung (gesamt 24 Stufen) vor.

MUSIC – Computer ermöglicht MP3 oder Smartphone anzuschließen.

ABGEBILDENE WERTE

Die Werte dienen nur als Grundorientierung für den Benutzer und sie sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

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

Der Benutzer wählt das Programm, die Einstellung der Werte kann geändert werden. Der Wert, der momentan zu ändern ist, blinkt. Die Änderung wird mit den Tasten UP und DOWN durchgeführt und mit ENTER bestätigt. Nach der Einstellung aller Werte starten Sie das Programm mit der Taste START/STOP.

PROGRAMME

Programm P1 – manuell

Das Programm wählen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Nach der Einstellung der Werte schalten Sie das Programm mit der Taste START/STOP ein.



Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.

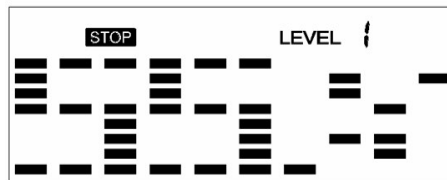
Programme P2 bis P13

Computer bietet 12 voreingestellte Programme mit verschiedener Intensität der Belastung mit verschiedenen Profilen der Strecke.

<p>STOP PROGRAM 2 LEVEL 9</p> <p>ROLLING</p>	<p>STOP PROGRAM 3 LEVEL 15</p> <p>VALLEY</p>
<p>STOP PROGRAM 4 LEVEL 3</p> <p>FAT BURN</p>	<p>STOP PROGRAM 5 LEVEL 3</p> <p>RAMP</p>
<p>STOP PROGRAM 6 LEVEL 6</p> <p>STEPS</p>	<p>STOP PROGRAM 7 LEVEL 6</p> <p>OBSTACLE</p>
<p>STOP PROGRAM 8 LEVEL 9</p> <p>INTERVALS</p>	<p>STOP PROGRAM 9 LEVEL 6</p> <p>PLATEAU</p>
<p>STOP PROGRAM 10 LEVEL 6</p> <p>CLIMBING</p>	<p>STOP PROGRAM 11 LEVEL 9</p> <p>OFF ROAD</p>
<p>STOP PROGRAM 12 LEVEL 9</p> <p>HILL</p>	<p>STOP PROGRAM 13 LEVEL 6</p> <p>FASTREK</p>

Wählen Sie das Programm mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie Ihr Wahl mit der Taste ENTER.

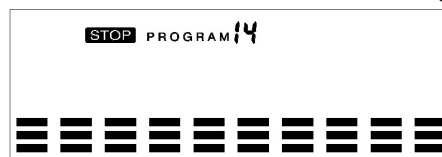
Sie können verschiedene Werte einstellen. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Das Programm starten Sie mit der Taste START/STOP. Während des Trainings können Sie die Intensität der Belastung mit den Tasten UP a DOWN ändern.



Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.

Programm P14 – Watt Control program

Das Programm kontrolliert die aktuelle Leistung des Benutzers. Das Programm wählen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit ENTER. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit der Taste ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Das Programm starten Sie mit der Taste START/STOP an.



Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.

Programm Body Fat Measurement

Tragen Sie bitte GENDER (Geschlecht) ein. Die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit der Taste ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weiterer Werte (HEIGHT – Höhe, WEIGHT – Gewicht, AGE - Alter) vor. Nach der Einstellung der Werte starten Sie das Programm mit der Taste START/STOP. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

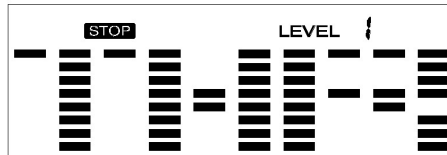


Bemerkung: Es gibt 9 mögliche Körpertypen lt. Body Fat Programm. Typ 1: 5-9%, Typ 2: 10-14%, Typ 3: 15-19%, Typ 4: 20-24%, Typ 5: 25-29%, Typ 6: 30-34%, Typ 7: 35-39%, Typ 8: 40-44% a Typ 9: 45-50%. BMR: Basal Metabolic Rate – Index tägliche Menge ausgegebene Energie
BMI: Body Mass Index – Index Typ des Körper laut Höhe und Gewicht.

Programm Target Heart Rate

Computer automatisch reguliert die Intensität der Belastung, damit die Pulsfrequenz des Benutzers forderner Wert erreicht. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Nach der Einstellung der Werte können Sie mit START/STOP starten. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.



Heart Rate Control Programm

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung nach Pulsfrequenz, die laut Alter, Gewicht usw. eingestellt wurde. Sie können aus 4 Varianten wählen: 55%, 65%, 75%, und 85%. Das Programm wählen Sie mit den Tasten UP a DOWN, bestätigen Sie mit ENTER. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Nach der Einstellung der Werte können Sie mit START/STOP starten. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

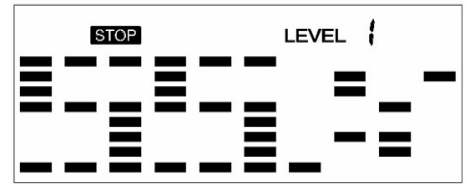
Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.

Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.

Benutzerprogramm

Computer bietet 4 Benutzerprogramme. Wählen Sie das Programm mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erster Wert zum Einstellen ist TIME, die Einstellung machen Sie mit den Tasten UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Danach können Sie weitere Werte einstellen (Hinweis: wenn Sie TIME einstellen, DISTANCE kann nicht eingestellt werden). Nach der Einstellung der Werte stellen Sie einzelne Säule mit der Intensität der Belastung (Gesamt 10) ein. Das Programm starten Sie mit der Taste START/STOP. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

Bemerkung: Wenn ein von den eingestellten Werte Null erreicht, das Training wird mit Tonsignal beendet. Drücken Sie die Taste START/STOP um das Training fortzusetzen.



Wichtigkeit der regelmäßigen Bewegung

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

Der Wert der Pulsfrequenz ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren können die Messung beeinflussen. Der Wert der Pulsfrequenz ist nur für informative Zwecke bestimmt.

Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen.

Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln.

Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

KOPF ROLLEN

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.

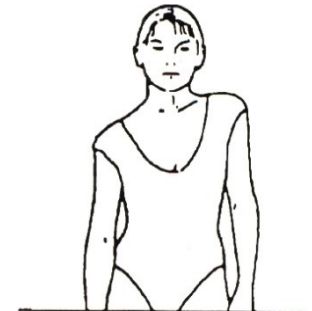
1



SCHULTERN HEBEN

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

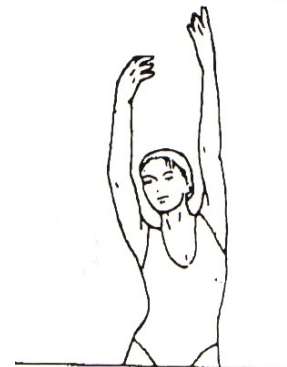
2



SEITEN DEHNEN

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm..

3



STRECKUNG DES SCHENKELS

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

INNERE OBESCHENKEL DEHNEN

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellebogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

4



ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



5

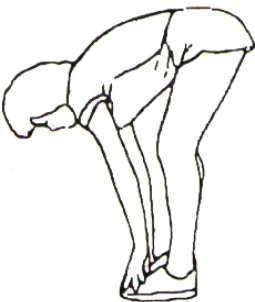
OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

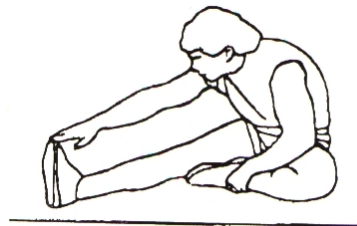
WADEN DEHNEN

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

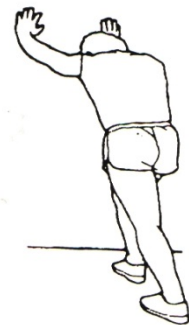
6



7



8



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

Garantie gilt nicht auf:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen wegen Alltagsinsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Hinweis:

- Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzeltten Fällen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Erscheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.
- Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kurzer als Garantiedauer sein.
- Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.
- Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.
- Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einem genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.



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

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

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

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

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

Die Adresse des lokalen Verteilers:





MASTER® E-50 MAS4A171 ELLIPTIKUS TRÉNER



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy megvásárolta a termékünket. Annak ellenére, hogy megteszünk mindent a termékeink legjobb minősége érdekében, előfordulhatnak hibák vagy hiányosságok. Ha hibát vagy hiányzó alkatrészt tapasztal, kérjük, hogy lépjen velünk kapcsolatba.

Biztonsági figyelmeztetések

Az edzés elkezdése előtt olvassa el figyelmesen az alábbi tájékoztatást. A használati útmutatót tegye el később is könnyen elérhető helyre, az esetleges javítás vagy alkatrész utánpótlás céljára.

- Jelen edzőgép kizárólag otthoni használatra készült, maximális tesztelt teherbírása 150 kg.
- Az edzőgépet a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően szerelje össze.
- Kizárólag eredeti alkatrészeket használjon!
- Az edzőgép összeszerelése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek rendelkezésre állnak-e.
- Összeszereléshez kizárólag erre a célra megfelelő szerszámokat használjon, esetleg kérje más személyek segítségét.
- A tréner helyezze egyenes, csúszásmentes padlózatra. A korrózió veszélye miatt nem ajánlatos az edzőgépet nedves környezetben használni!
- Első használat előtt, illetve rendszeresen 1-2 havonta ellenőrizze, hogy a csatlakozások rendben vannak-e, illetve jól vannak-e meghúzva.
- A sérült alkatrészeket azonnal cserélje ki, a tréner ne használja, míg nem történt meg a hiba elhárítása!
- Javításhoz kizárólag eredeti alkatrészeket használjon! Forduljon az eladóhoz.
- Tisztításhoz ne használjon agresszív tisztítószereket!
- A tréneren kizárólag akkor lehet kezdeni az edzést, ha az, előzőleg megfelelően össze lett szerelve, és ellenőrizve!
- Minden beállítható elem esetén meghatározott a maximális meghúzási pozíció. Ne húzza túl az elemeket!
- Jelen edzőgép felnőttek számára készült! Gyermek kizárólag felnőtt személy felügyelete mellett használhatja a tréner!
- Bizonyosodjon meg arról, hogy tisztában van az edzéssel járó lehetséges kockázatokkal – pl. mozgó alkatrészek veszélyeivel!
- Figyelmeztetés: a helytelenül végzett, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz is vezethet!
- Mindenkor tartsa be az edzésre vonatkozó utasításokban leírtakat!

Edzés során, illetve edzés befejezése után biztosítsa, hogy a tréner közelében ne tartózkodjanak gyermekek és háziállatok.

A tréner csak egy személy használhatja (egyidőben).

Ha edzés során fejfájás vagy szédülés, mellkasi fájdalom jelentkezik, vagy más szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvossal.

A tréner nyílásaiba ne tegyen idegen tárgyakat!

Edzéshez használjon kényelmes sportruházatot és sportcipőt

FIGYELEM: EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT KONZULTÁLJON ORVOSÁVAL! EZ FONTOS FŐLEG 35 ÉVNÉL IDŐSEBB SZEMÉLYEK ESETÉN, ILLETVE OLYAN SZEMÉLYEKNÉL, AKIKNÉL FENNÁLL VALAMILYEN EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMA. EDZŐGÉP HASZNÁLATA ELŐTT FIGYELMESEN OLVASSON EL MINDEN ÚTMUTATÓT! NEM VÁLLALUNK FELELŐSSÉGET A SÉRÜLÉSEKÉRT, SEM ANYAGI KÁROKÉRT, MELYEK A JELEN TERMÉK HELYTELEN HASZNÁLATA KÖVETKEZTÉBEN KELETKEZTEK.

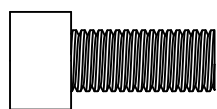
Minden edzésterv megkezdése előtt az egészségügyi állapotát illetően kérje ki orvosa tanácsát, aki segít a megfelelő edzési mód kiválasztásában, illetve a lehetséges terhelést illetően.

Jelen használati útmutató kizárólag a vásárló tájékoztatására készült. A gyártó nem vállal felelősséget azon hibákért, melyek a nem megfelelő fordítás vagy a berendezés műszaki felszereltségének módosítása következtében keletkeznek.

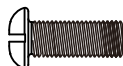
Minden megjelenítésre kerülő adat csak hozzávetőleges, orvosi célra nem használható fel!

A jelen edzőgép megfelel az EN 957 szabvány követelményeinek – 1. és 5. rész, HC osztály (otthoni használatra).

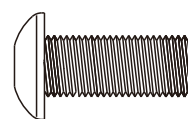
Csomagolás tartalma



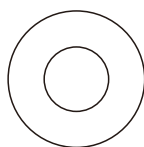
102 – csavar 5/16“- 9x



53 – csavar – 4x



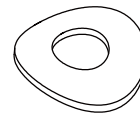
43 – csavar – 4x



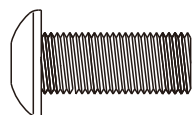
44 – alátét – 8x



46 – alátét – 9x



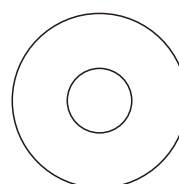
45 – alátét - 1x



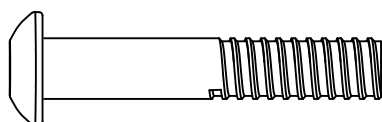
150 – csavar – 1x



55 – nylon csavaranya - 2x



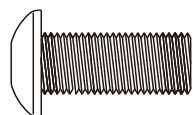
100 – alátét – 1x



56 – csavar – 2x



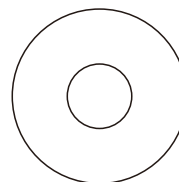
46 – alátét – 1x



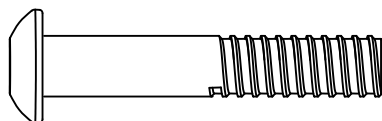
150 – csavar – 1x



55 – nylon csavaranya – 2x



100 – alátét 1x



56 – csavar – 2x



46 – alátét – 1x



52 – csavar – 4x



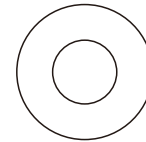
30 – nylon csavaranya – 2x



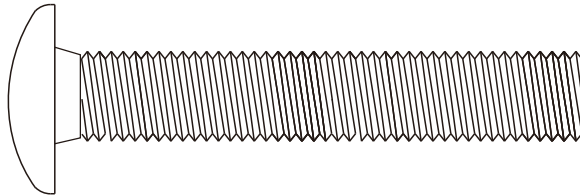
46 – alátét – 2x



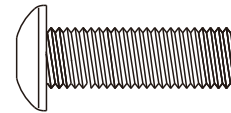
52 – csavar – 2x



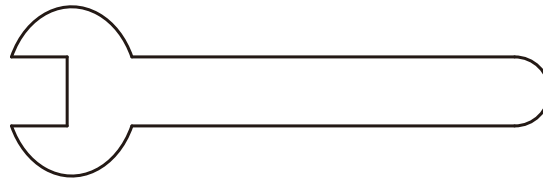
44 – alátét – 2x



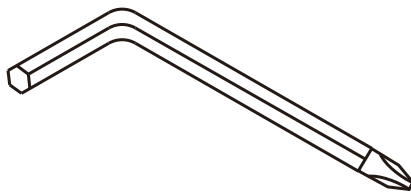
29 – csavar – 2x



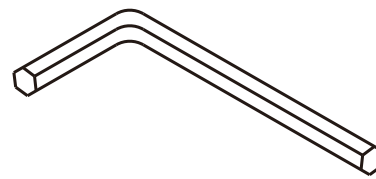
98 – csavar – 2x



69 – kulcs – 1x



68 – kulcs – 2x

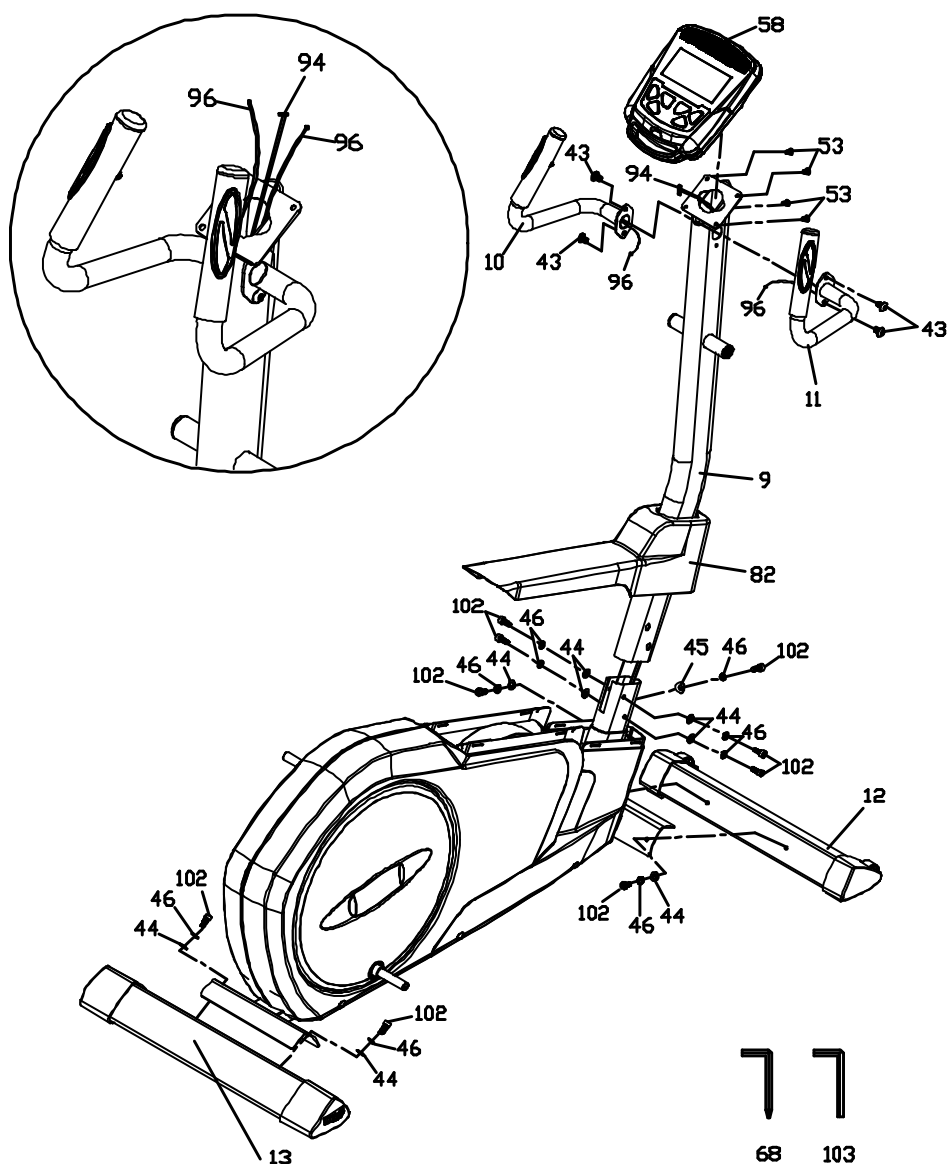


103 – kulcs – 1x

Összeszerelés

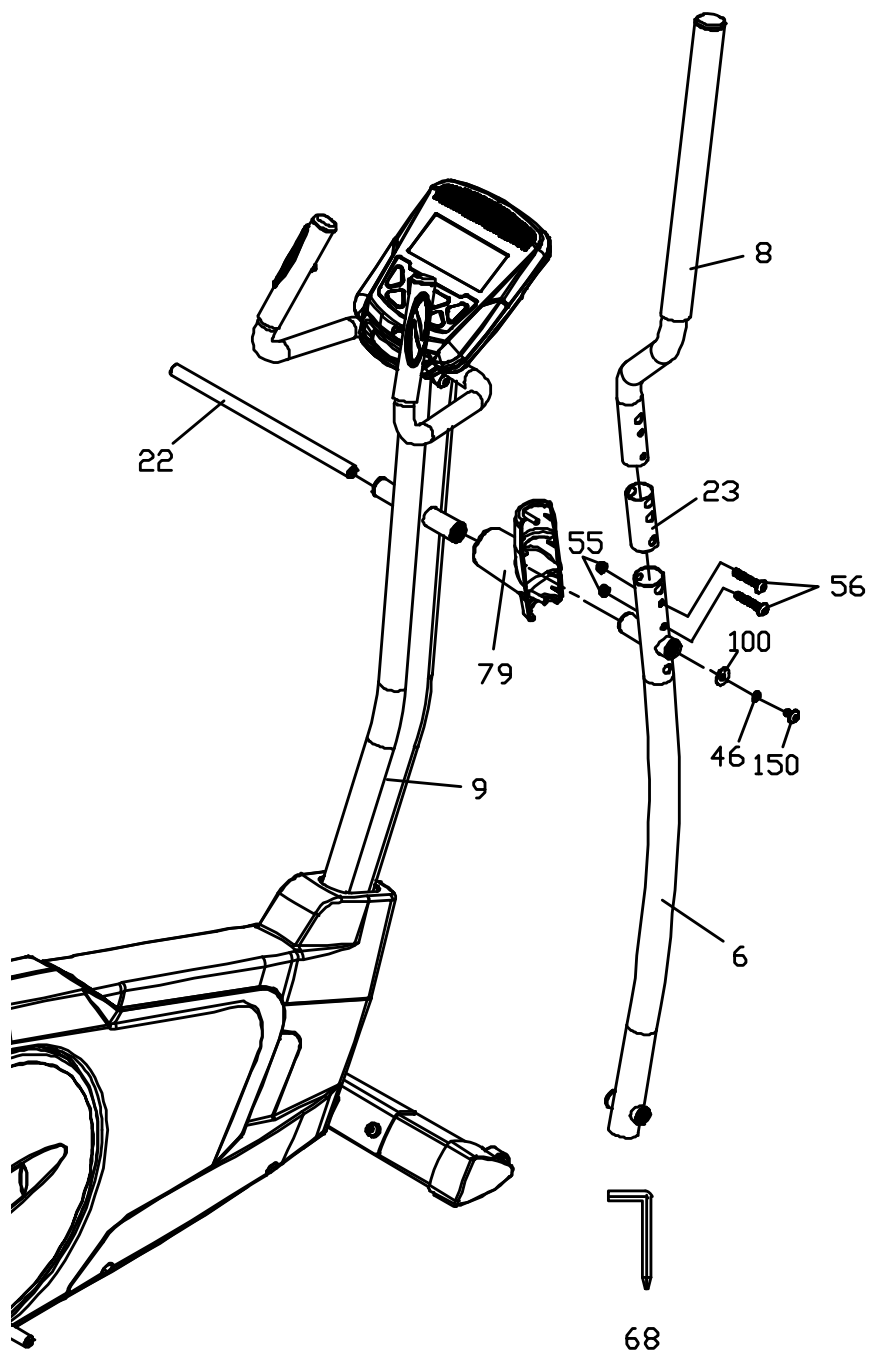
1. LÉPÉS

1. A kormányrúd(9) helyezze be a kábelt (94), és tegye rá a takaróelemet (82). A kormányrudat (9) óvatosan illessze a fő kerethez (1), ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a kábel (94).
2. A kormányrudat (9) rögzítse imbuszkulcs (103), 5 db csavar (102), 4 db lapos alátét (44), 5 db alátét (46) és 1 db alakos alátét (45) segítségével. Meghúzás után a rúd takaróelemét (82) húzza lefelé.
3. A kormányrúdhöz csavarok segítségével (43) rögzítse a kormány mindkét részét (10)-(11) és az érzékelő kábeleit (96) húzza át a kormányrúdon (9) – a képen látható módon.
4. A kábeleket (94 és 96) csatlakoztassa a számítógéphez (58), a számítógépet rögzítse a kormányrúdhöz (9), ehhez használja a 4 db csavart M5 × 12L (53)
5. Tegye helyére az elülső- és hátoldali stabilizációs rudat (12) - (13), a pozíciót rögzítse 4 db csavarral (102) és alátétekkel (46) - (44) – a képen látható módon. Használja a kulcsot (103).



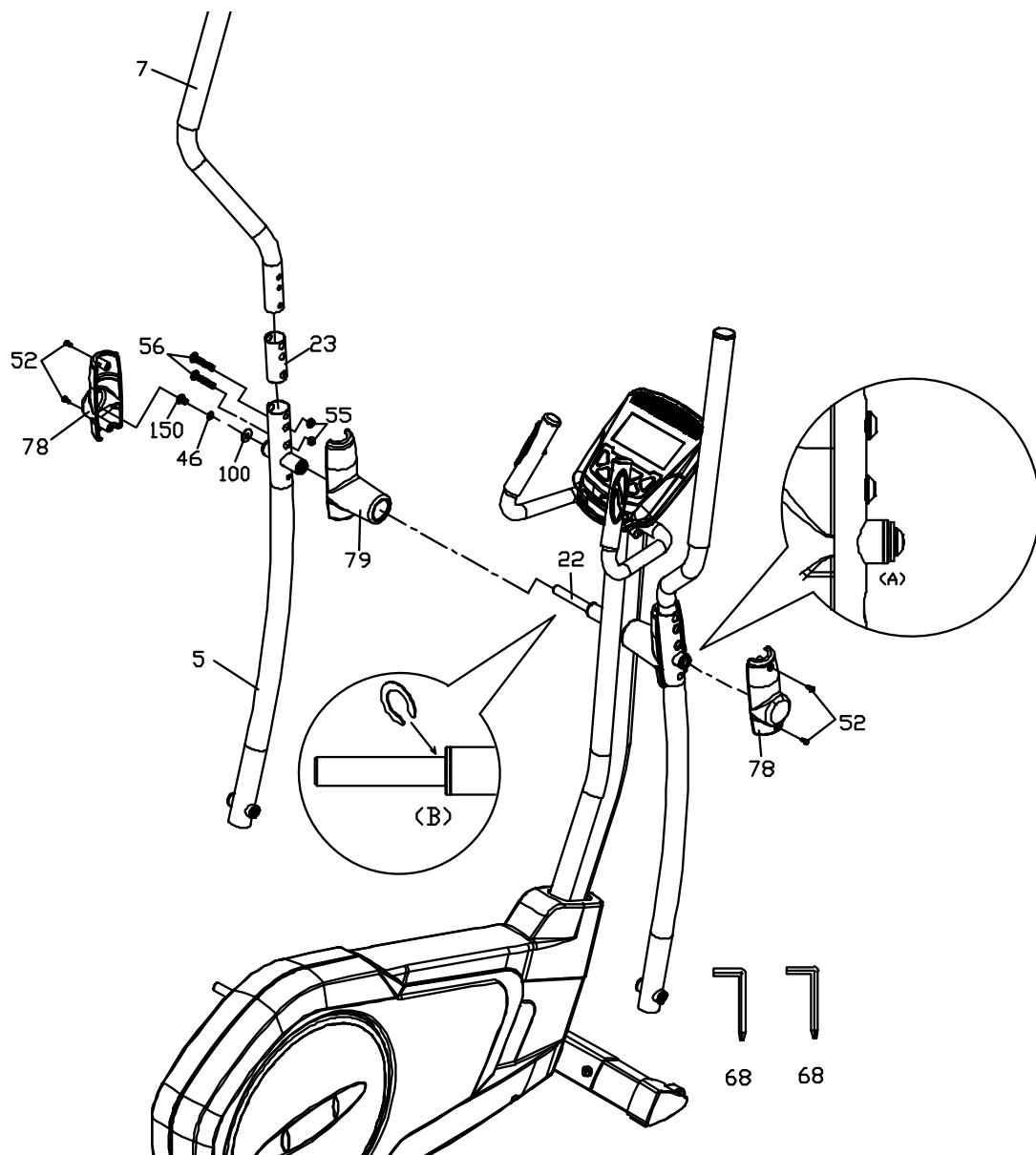
2. LÉPÉS

1. A felső jobb oldali mozgó markolatot (8) rögzítse a szűkítő elemhez (23) és az alsó markolathoz (6), ehhez használja a 2 db csavart (56) és a csavaranyákat (55).
2. A tengelyt (22) helyezze a kormányrúdra, utána illessze a takaró elemhez (79) és az alsó mozgó rúdhoz (6). Az M5-ös imbuszkulcs segítségével (68) húzza meg a csavart (150), az alátétet (46) és a lapos alátétet (100) a tengely rögzítő elemnél (22).



3. LÉPÉS

1. A felső bal oldali mozgó markolatot (7) rögzítse a szűkítő elemhez (23) és alsó markolathoz (5), ehhez használja a 2 db csavart (56) és a csavaranyákat (55).
2. A B-jelzésű takaró elemet (79) illessze az alsó mozgó markolathoz, a markolatot és a takaró elemet húzza fel a tengelyre (22). Az M5-ös imbuszkulcs segítségével (68) húzza meg a csavart (150), az alátétet (46) és a lapos alátétet (100) a tengelyt rögzítő elemnél (22). Szorosan húzza meg!
3. Ha nagyobb rést lát (a képen A részlet), szükséges a tengely másik végére (22) felhelyezni a C-jelzésű gyűrűt – B kép. A csavar (150), az alátét (45) és a lapos alátét (100) kilazításához és kicsavarozásához használja az M5-ös imbuszkulcsot és a csavarhúzó (68). A bal oldali rudat (5) a B-jelzésű takaró elemmel együtt (79) szedje szét, hogy be lehessen tenni a C-jelzésű műanyag gyűrűt a B területre, utána második lépésben rögzítse a B-jelzésű takaró elemet (79) és a bal oldali rudat (5). Végezetül rögzítse a 2 db A-jelzésű takaró elemet (78), a csavarok (52) meghúzásához használja az M5-ös imbuszkulcsot és a csavarhúzó (68).

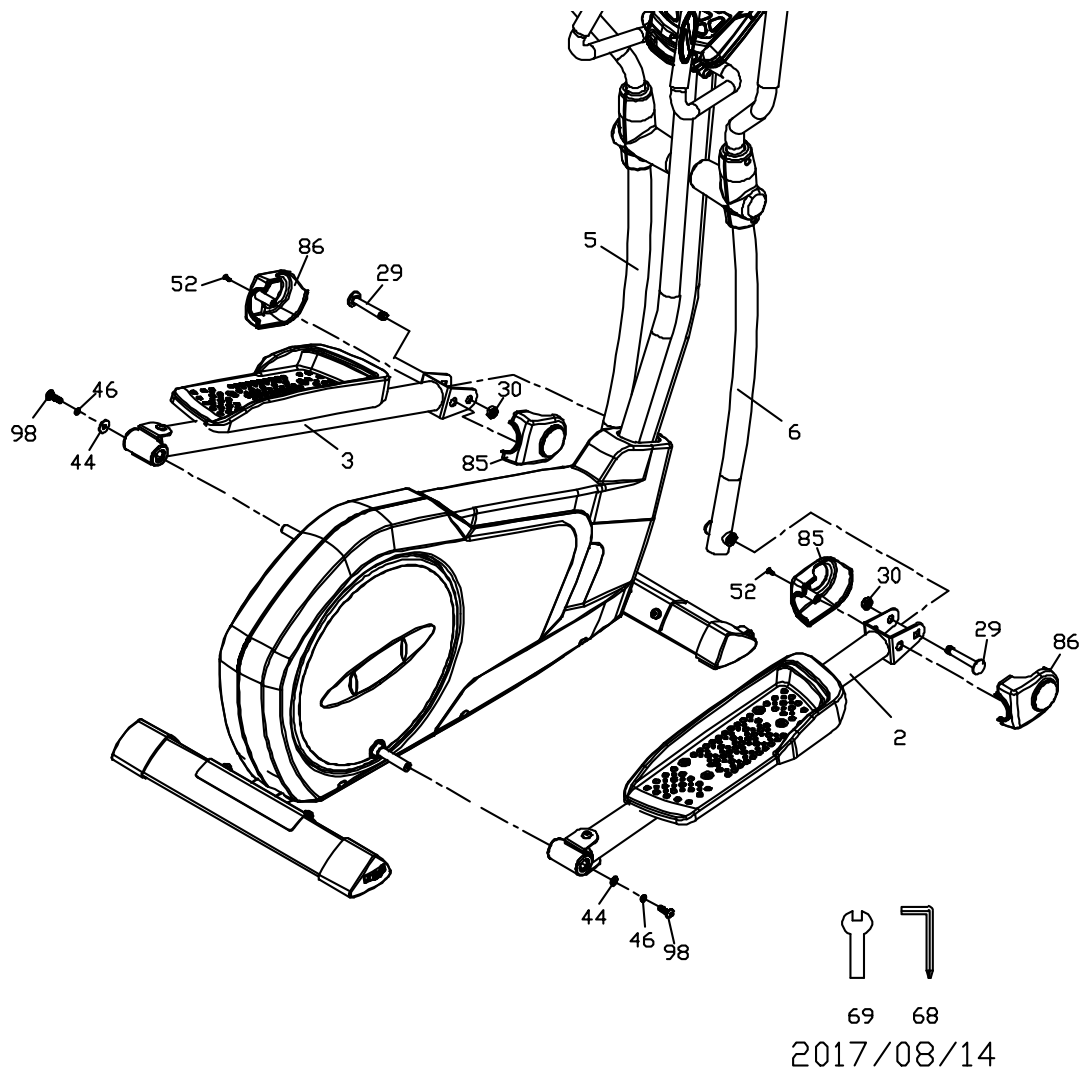


4. LÉPÉS

A lendkerék jobb oldali hajtókarjához illessze a pedált (2), utána rögzítse csavarral (98) és alátétekkel (44)-(46). A pedál elülső részét (2) rögzítse a mozgó markolat alsó részéhez (6), ehhez használja a csavart (29) és a csavaranyát (30). Helyezze fel a takaró elemeket (85)-(86), ehhez használja a csavart (52).

A fenti műveletet ismételje meg a gép bal oldalán is.

Most az elliptikus tréner készen áll a használatra!



Tápadapter csatlakoztatása:

A tápadapter csatlakoztatásához szolgáló konnektor a gép alsó részén, az elülső oldali stabilizációs rúd felett található.



Számítógép



SZÁMÍTÓGÉP NYOMÓGOMBjai

START/STOP

- edzés elindítása és leállítása
- Body Fat program elindítása
- a gomb megnyomásával és 3 másodpercig történő tartásával lenullázza az összes funkció adatát

DOWN

- csökkenti a kiválasztott paraméterek értékét, edzés közben csökkenti a terhelést

UP

- növeli a kiválasztott paraméterek értékét, edzés közben növeli a terhelést

ENTER

- beírt adatok megerősítése

RECOVERY

- elindítja a Recovery funkciót (a funkció csak akkor aktív, ha a számítógép megkapja a pulzusszámmérő szenzorokból érkező jeleket). A funkció a sportoló kondíciójának kiértékelésére szolgál, az által, hogy figyeli, mennyire gyorsan csökken edzés után a pulzusszám. A pulzusszám megfigyelésének intervalluma 1 perc, az eredmény a kijelzőn látható – 1 és 6 közötti skálán, ahol az 1 a legjobb eredményt jelenti, a 6 pedig nagyon gyenge fizikai kondíciót jelent.

MODE

- edzés közben átkapcsolja az alábbi megjelenítendő értékeket: RPM és SPEED, ODO és DIST, WATT és CALORIES

SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSE

Bekapcsolás után az UP és DOWN gombok segítségével válasszon egy edzésprogramot, a választást hagyja jóvá az ENTER gombbal. Az alábbi 7 alap programtípus közül választhat: manuális program, előre beállított program, WATT programok, Body Fat programok, célpulzusszám szerinti programok, pulzusszám által vezérelt programok és felhasználói programok.

SZÁMÍTÓGÉP FUNKCIÓI

SPEED – aktuális sebesség 0 és 99,9 km/óra közötti értékben vagy mérföld/óra értékben.

RPM – aktuális fordulatszám/perc.

TIME – edzés ideje 0 és 99:59 óra közötti értékben. A felhasználó előre megadhatja az edzés idejét, ilyen esetben a számítógép visszaszámol.

DIST – megtett távolság 0 és 999,9 km közötti értékben vagy mérföldben megadva. A felhasználó előre megadhatja a távolságot, ilyen esetben a számítógép visszaszámol.

ODO – megtett távolság összesítve az eddigi edzéseket, 0 és 999,9 km közötti értékben vagy mérföldben megadva.

CAL – elégetett kalória mennyiség 0 és 9999 közötti értékben, a felhasználó megadhatja a célértéket, ilyen esetben a számítógép visszaszámol.

WATT – aktuális teljesítmény megjelenítése

HEART RATE – sportoló aktuális pulzusszáma, pulzusszám/perc értékben.

TARGET H. R. – a felhasználó megadhatja a HEART RATE célértékét, az adott érték elérése esetén a számítógép hangjelzéssel jelez.

PROGRAM – összesen 24 különböző program áll rendelkezésre.

LEVEL – minden program az időt és adott pálya profilját ábrázoló grafikon formájában kerül megjelenítésre a kijelzőn. A számítógép megjelenít 10 oszlopot, minden oszlopban 8 sor van. Ha nem módosítja a TIME beállított értékét, minden oszlop az edzés 1 percig tartó szekvenciát jelenti (a megjelenített edzés tehát 10 x 1 percig tartó edzést jelent), minden sor a terhelés 3 fokozatát jeleníti meg (összesen tehát 24 fokozat).

MUSIC – a számítógéphez csatlakoztatható MP3 lejátszó, okos telefon vagy más audio-forrás.

MEGJELENÍTENDŐ ÉRTÉKEK

A számítógépen megjelenő értékek csak tájékoztató jellegűek, orvosi célokra nem alkalmazhatók!

Érték	Tartomány	Előre beállított érték	Lépés + -
TIME	0:00 - 99:59 között	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 - 999,0 között	0,00	1,0
CALORIES	0 – 9995 között	0,0	5
WATT	40 – 250 között	100	5
AGE	10 – 99 között	30	1
PULSE	60 – 220 között	90	12

A kívánt program kiválasztása után a felhasználó módosíthat néhány értéket. A kiválasztott érték villog, az UP és DOWN gombok segítségével állítható be a kívánt érték, a beállítást ENTER gombbal kell megerősíteni. Amikor megtörtént minden érték beállítása, a START/STOP gombbal indítható a program.

PROGRAMOK

Program P1 – manuális

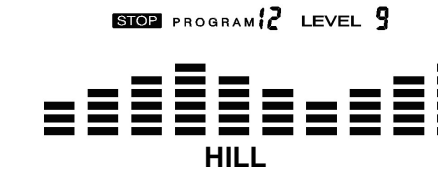
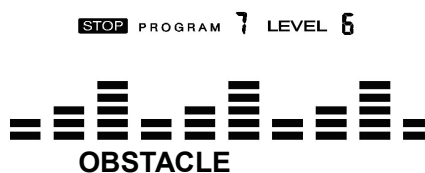
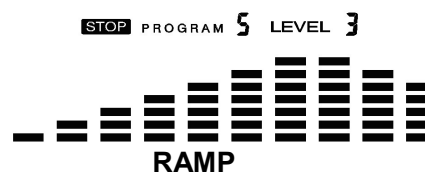
Az UP és DOWN gombok segítségével válasza ki a programot és a választást erősítse meg az ENTER gombbal. Az első beállítható érték a TIME, beállítást az UP és DOWN gombokkal kell elvégezni és ENTER gombbal megerősíteni, hasonló módon állítson be minden értéket. (Ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot.



Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.

Programok P2 - P13: előre beállított

A számítógép 12 előre beállított, különböző terhelési intenzitású és különböző edzőpálya profilú programmal rendelkezik.



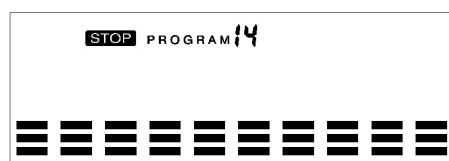
Az UP és DOWN gombok segítségével válasszon egy programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Ezen programokon belül is néhány érték beállítható. Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a TIME értéket, erősítse meg az ENTER gombbal, és lépjen tovább a további értékek beállítására (ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot. Edzés alatt módosíthatja a terhelés intenzitását - UP és DOWN gombok segítségével.

Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.

Program P14 – Watt Control program

A számítógép automatikusan szabályozza a terhelés intenzitását a sebesség függvényében úgy, hogy a felhasználó teljesítménye érje el az adott értékeket. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Az első beállítható érték a TIME, az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a kívánt értéket, erősítse meg az ENTER gombbal és lépjen tovább a további értékek beállítására. (ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot.

Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.



Program Body Fat Measurement

Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a GENDER (nem) értéket, erősítse meg az ENTER gombbal, és lépjen tovább a további adatok beállítására (HEIGHT – testmagasság, WEIGHT – testsúly, AGE - életkor). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot. Kezeit tartsa kormányon a pulzusszám-érzékelőkön.



Megjegyzés: A FAT érték alapján a számítógép 9 lehetséges testalkatot különböztet meg. 1. típus: 5-9%, 2. típus: 10-14%, 3. típus: 15-19%, 4. típus: 20-24%, 5. típus: 25-29%, 6. típus: 30-34%, 7. típus: 35-39%, 8. típus: 40-44% és 9. típus: 45-50%.

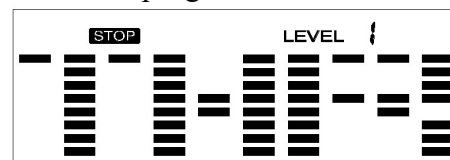
BMR: Basal Metabolic Rate – napi kiadott energiát megjelenítő mutató

BMI: Body Mass Index – testalkat típus a testmagasság és testsúly alapján.

Program Target Heart Rate

A számítógép automatikusan szabályozza a terhelés intenzitását, hogy a felhasználó pulzusszáma elérje az előre megadott értéket. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Az első beállítható érték a TIME (idő), az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a kívánt értéket, erősítse meg az ENTER gombbal és lépjen tovább a további értékek beállítására. (ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot. Fontos, hogy kezeit tartsa a kormányon található pulzusszám érzékelőkön.

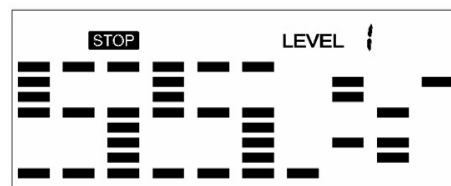
Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.



Heart Rate Control Program

A számítógép automatikusan szabályozza a terhelés intenzitását az adott életkorra, testsúlyra stb. vonatkozó pulzusszám szerint. 4 változat közül választhat: 55%, 65%, 75% és 85%. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Az első beállítható érték a TIME (idő), az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a kívánt értéket, erősítse meg az ENTER gombbal és lépjen tovább a további értékek beállítására. (ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után a START/STOP gombbal indítsa el a programot. Fontos, hogy kezeit tartsa a kormányon található pulzusszám érzékelőkön.

Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.



Felhasználói programok

A számítógép 4 felhasználói programmal rendelkezik. Az UP és DOWN gombok segítségével válassza ki a programot, a választást erősítse meg ENTER gombbal. Az első beállítható érték a TIME (idő), az UP és DOWN gombok segítségével állítsa be a kívánt értéket, erősítse meg az ENTER gombbal és lépjen tovább a további értékek beállítására. (ha beállítja a TIME értéket, a DISTANCE érték nem állítható be). Az elvégzett beállítások után állítsa be az egyes oszlopokat – terhelés intenzitása (összesen 10 oszlop) - a START/STOP gombbal indítsa el a programot. Fontos, hogy kezeit tartsa a kormányon található pulzusszám érzékelőkön.

Megjegyzés: Ha bármelyik beállított érték nullára csökken, a számítógép leállítja az edzést és rövid hangjelzést ad ki. A START/STOP gomb megnyomásával az adott program befejezhető.



EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM: Edzés megkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával! Ez fontos főleg 45 évnél idősebb személyek esetén, illetve olyan személyeknél, akiknél fennáll valamilyen egészségügyi probléma. A pulzusszám értéke nem alkalmazható orvosi célokra! A pulzusszám értéke az egy adott felhasználó pulzusszám értékének időben történő összehasonlítására szolgál.

A szív és a tüdő kapacitása, illetve a vér által izmokba történő oxigén szállításának képessége fontos tényezők, melyek meghatározzák a teljesítményt. Az izmaink funkciója az oxigén függvénye, amely biztosítja a napi aktivitáshoz szükséges energiát – ez az ún. aerobikus aktivitás. Ha fittnek érzi magát, a szívének nem kell nagy erőfeszítésekkel dolgoznia. Idővel a fizikai kondíciója javulni fog, egyre egészségesebbnek és elégedettebbnek fogja magát érezni!

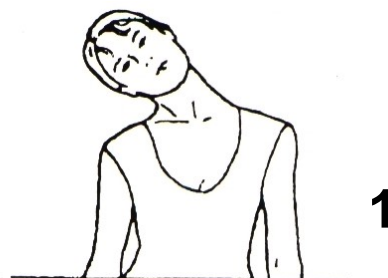
Bemelegítés / Stretching gyakorlatok

A sikeres edzés mindenkor bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító gyakorlatokkal végződik. A bemelegítés előkészíti szervezetét az edzésre. A lazító gyakorlatokkal megelőzhetők az izomproblémák. Az alábbiakban talál néhány bemelegítő és lazító gyakorlatot. Kérjük, hogy ne feledje az alábbiakat sem:

- Óvatosan melegítsen be minden izomcsoportot, a gyakorlatok 5-10 percet vesznek igénybe. Egy gyakorlat akkor megfelelő, ha az érintett izmokban kellemes feszülést érez.
- A bemelegítő gyakorlatoknál a gyorsaságának nincs jelentősége. Kerülje a hirtelen, gyors mozdulatokat!

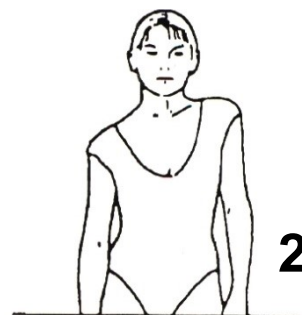
NYAK ÉS FEJ NYÚJTÁSA

Döntse fejét jobbra, hogy érezze a nyaki izmok megfeszülését. A fejét lassan félkörívben hajtza le a mellkas felé, ezután a fejét hajlítsa balra. Ismét kellemes megfeszülést fog érezni a nyaki izmokban. Néhányszor ismételje meg a gyakorlatot!



VÁLLAK NYÚJTÁSA

Felváltva emelje fel a jobb és a bal vállát, vagy mindkét vállát emelje fel egyszerre.



KAROK NYÚJTÁSA

Emelje fel felváltva bal és jobb karját a feje fölé. A jobb és a bal oldalon is nyomást fog érezni. A gyakorlatot néhányszor ismételje meg!



COMBIZOM NYÚJTÁSA

Miközben egyik kezével a falnak támaszkodik, nyúljon hátra és fogja meg bal vagy jobb lábát a másik kezével. Az első combizomban kellemes feszülést fog érezni. Maradjon ebben a pozícióban legalább 30 másodpercig, a gyakorlatot minden lábán ismétlje kétszer.



4

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA

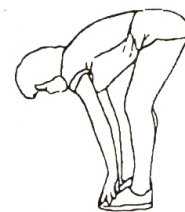
Üljön le a padlóra úgy, hogy talpai összeérjenek, térdrel kifelé. Amennyire csak tudja, húzza mindkét lábát a lágyék területe felé. Majd térdeit óvatosan nyomja le a padlóhoz. Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.



5

LÁBUJJAK MEGÉRINTÉSE

Lassan hajoljon előre a bokájához, és igyekezzen kezével megérinteni a lábujjait. Hajoljon minél lejjebb. Maradjon ebben a pozícióban legalább 20-30 másodpercig.



6

TÉRDINAK NYÚJTÁSA

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát hajlítsa be úgy, hogy talpa a jobb combja belső feléhez nézzen. Húzza magát a lehető legközelebb a lába ujjaihoz. Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.



7

LÁBIKRA/ACHILLES-IN NYÚJTÁSA

Mindkét kezével támaszkodjon a falnak, és helyezze át a testsúlyát. A bal lábát nyújtsa ki hátra, váltakozva a jobb lábbal. Így kinyújtja a láb hátsó izmait. Maradjon ebben a pozícióban legalább 30-40 másodpercig.



8

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak alábbi jótállást nyújtja:

- 2 év jótállás keretre és annak részeire
- 2 év jótállás egyéb alkatrészekre

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal, pl. a keretbe helytelenül behelyezett nyeregcső, nem megfelelően meghúzott pedálok, illetve pedálkarok
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. egyes részek természetes kopása mindennapos használat következtében (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok – csapágyak, ékszíj, elkopott nyomógombok a számítógépen)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelmeztetés:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná a tréner használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszíj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, amelynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag úgy, hogy a termék rendes használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.



KÖRNYEZETVÉDELEM - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átveszik. A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megóvásához, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervezettől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.