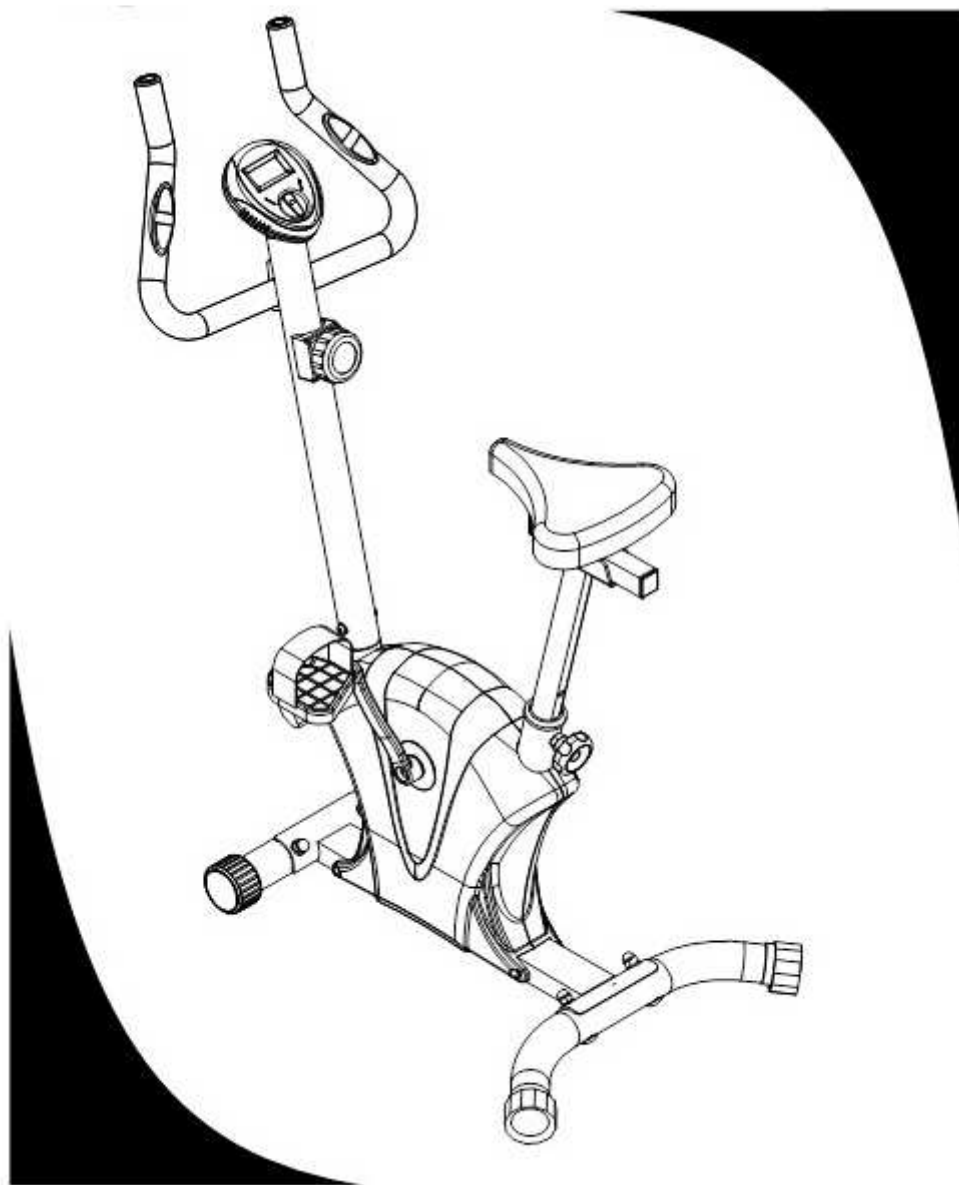




**Rotoped MASTER R04
MAS4A019**



Návod na použití

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

Bezpečnostní informace

Před začátkem cvičení si prosím důkladně přečtěte následující informace. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy či náhradních dílů.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání, a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj, dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

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

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

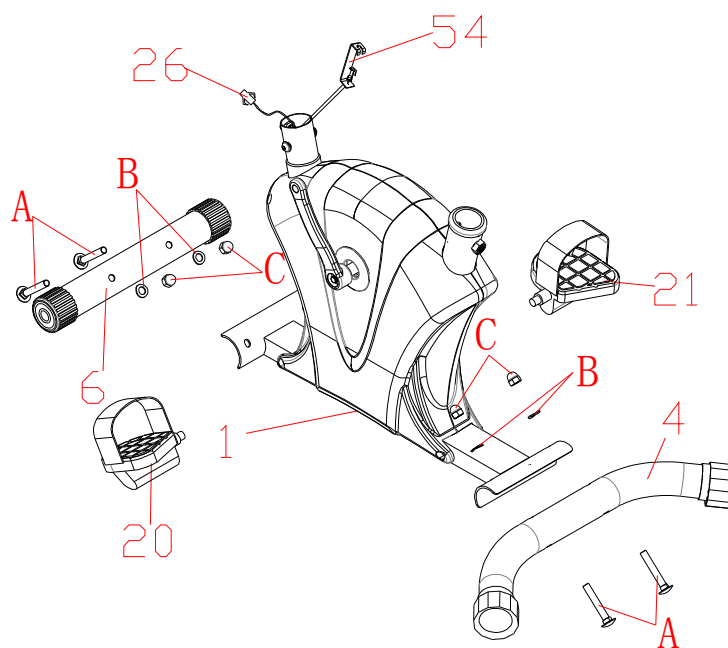
UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORADTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO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

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

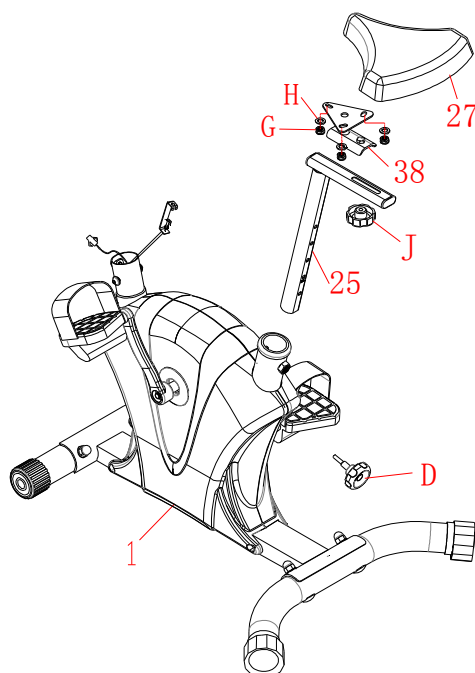
- Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka.
- Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.

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

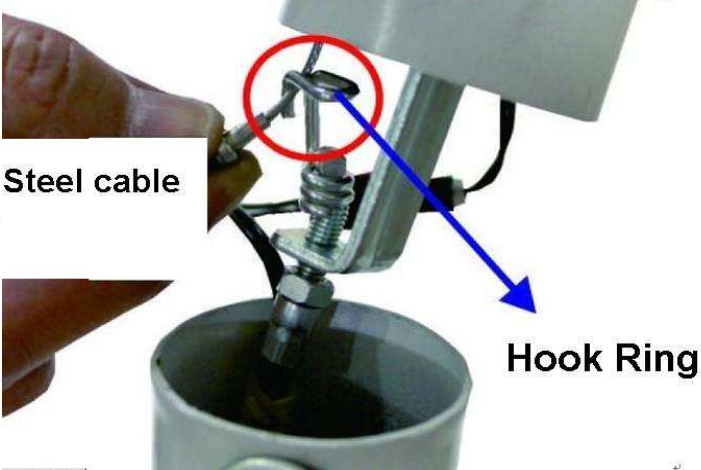
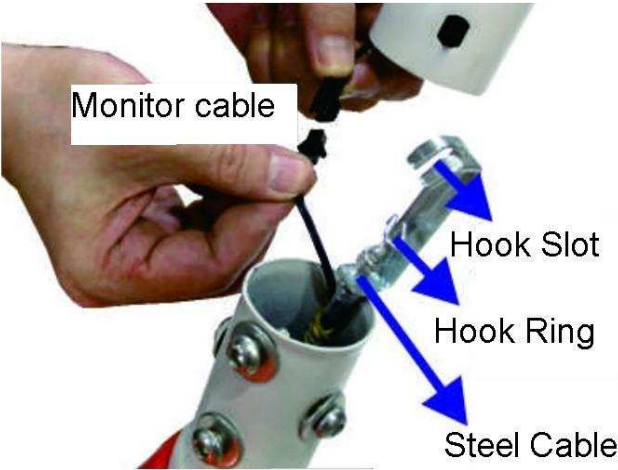
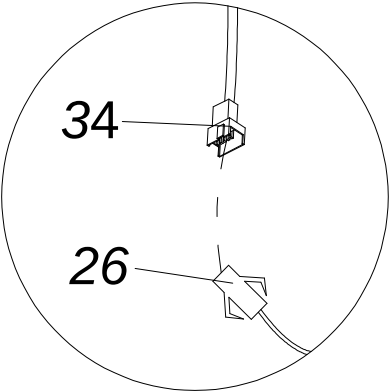
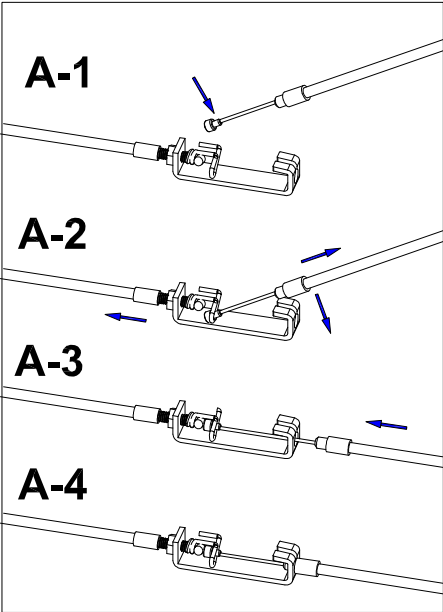
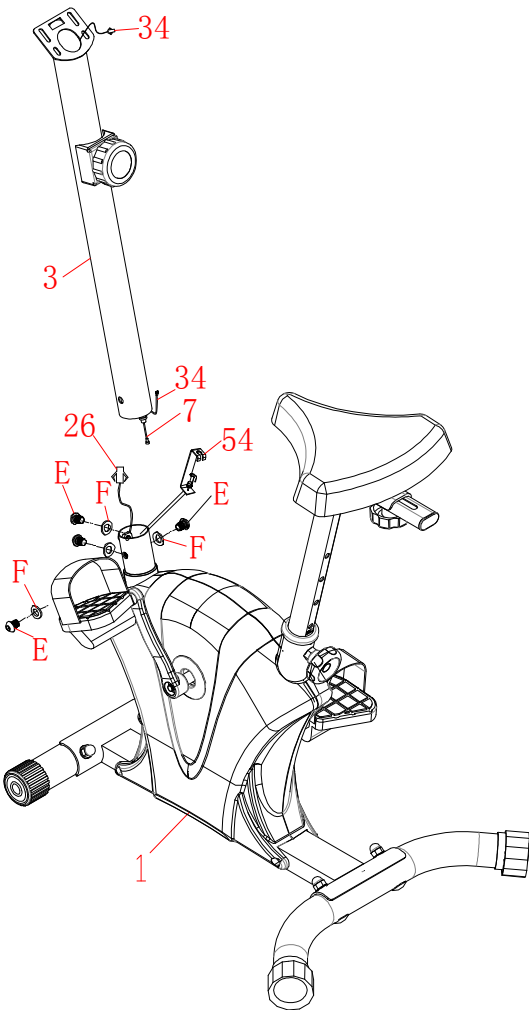
Složení stroje KROK 1



KROK 2



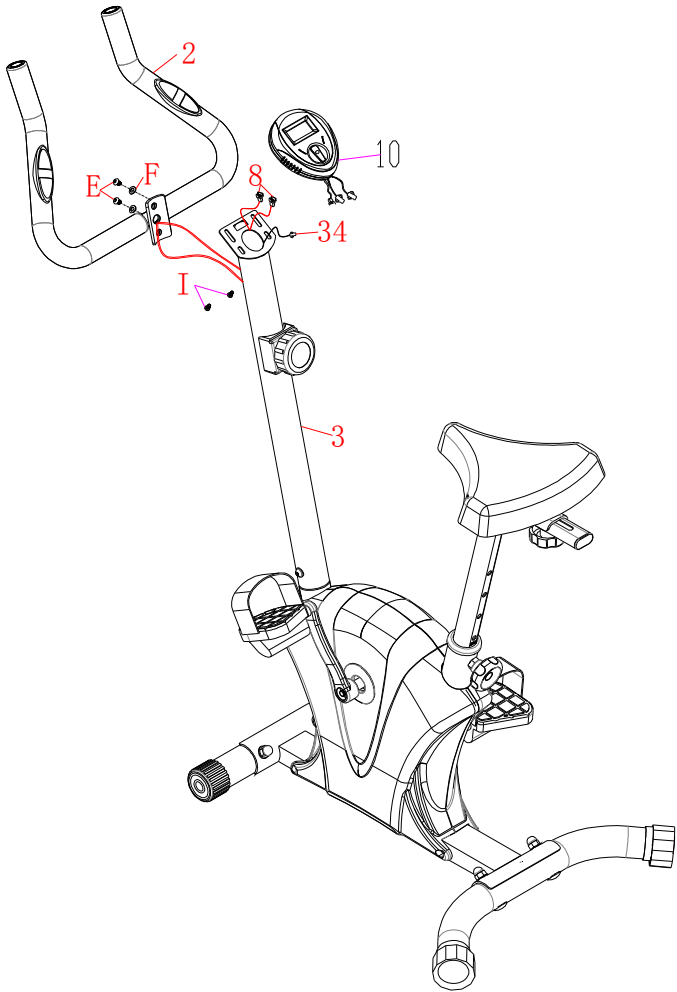
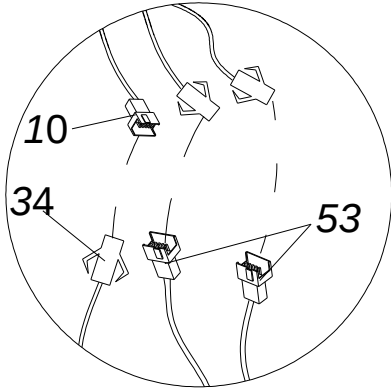
KROK 3



Riser Tube

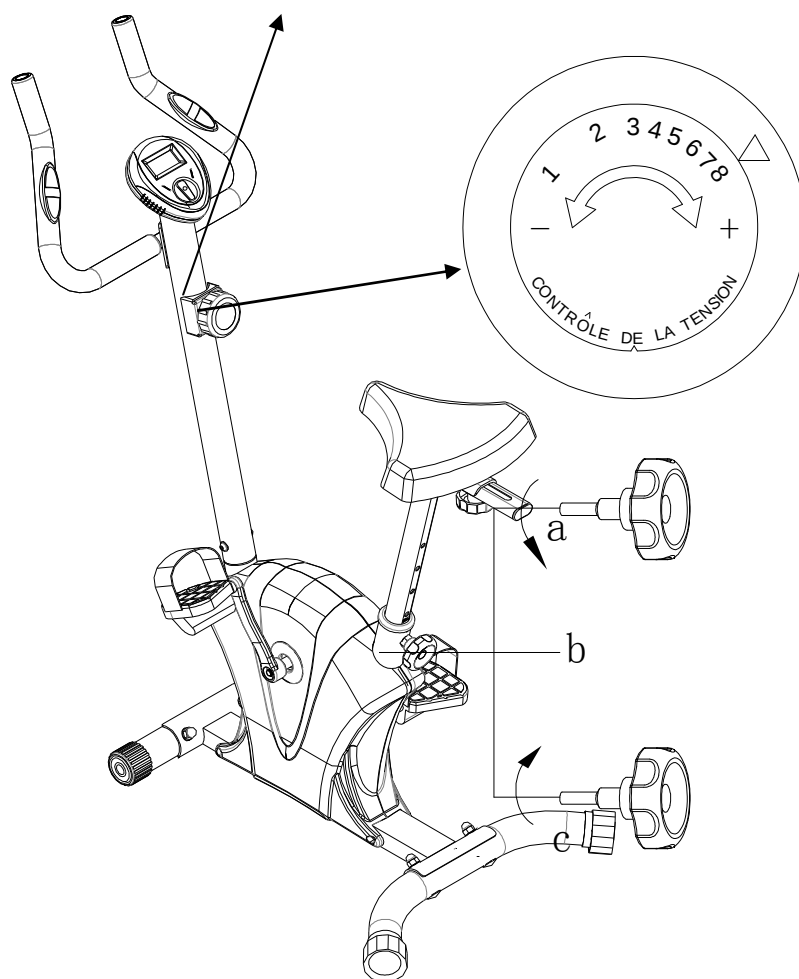


KROK 4



KROK 5

Nastavení zátěže od 1 (nejmenší) po 8 (největší).



POZOR! Při seřízení výšky sedadla nepřekročte značku STOP na sedlové tyči.

COMPUTER

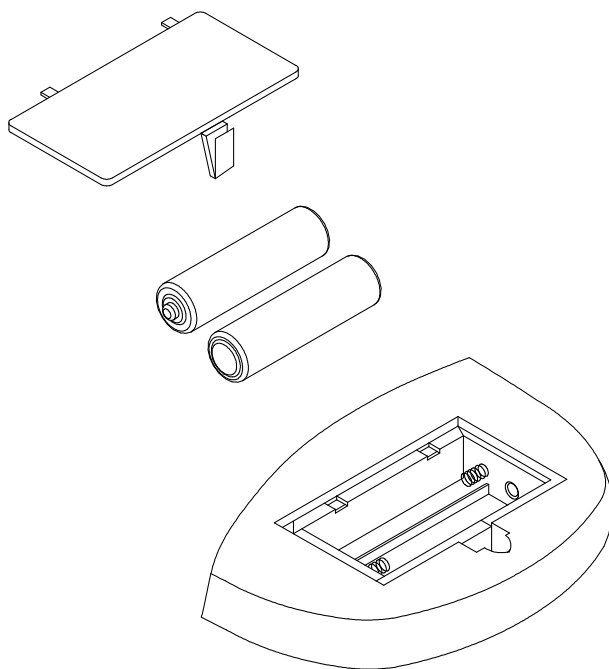
CZ:

Baterie:

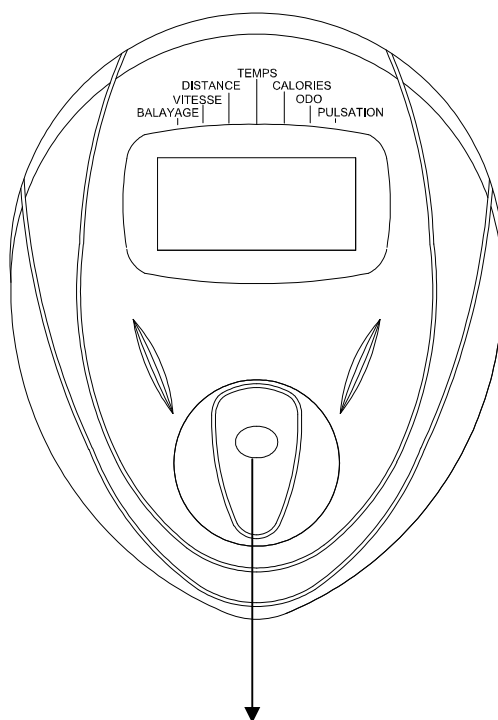
Vložte 2 ks baterie AAA 1,5 V (baterie nejsou součástí balení!)

Zapnutí:

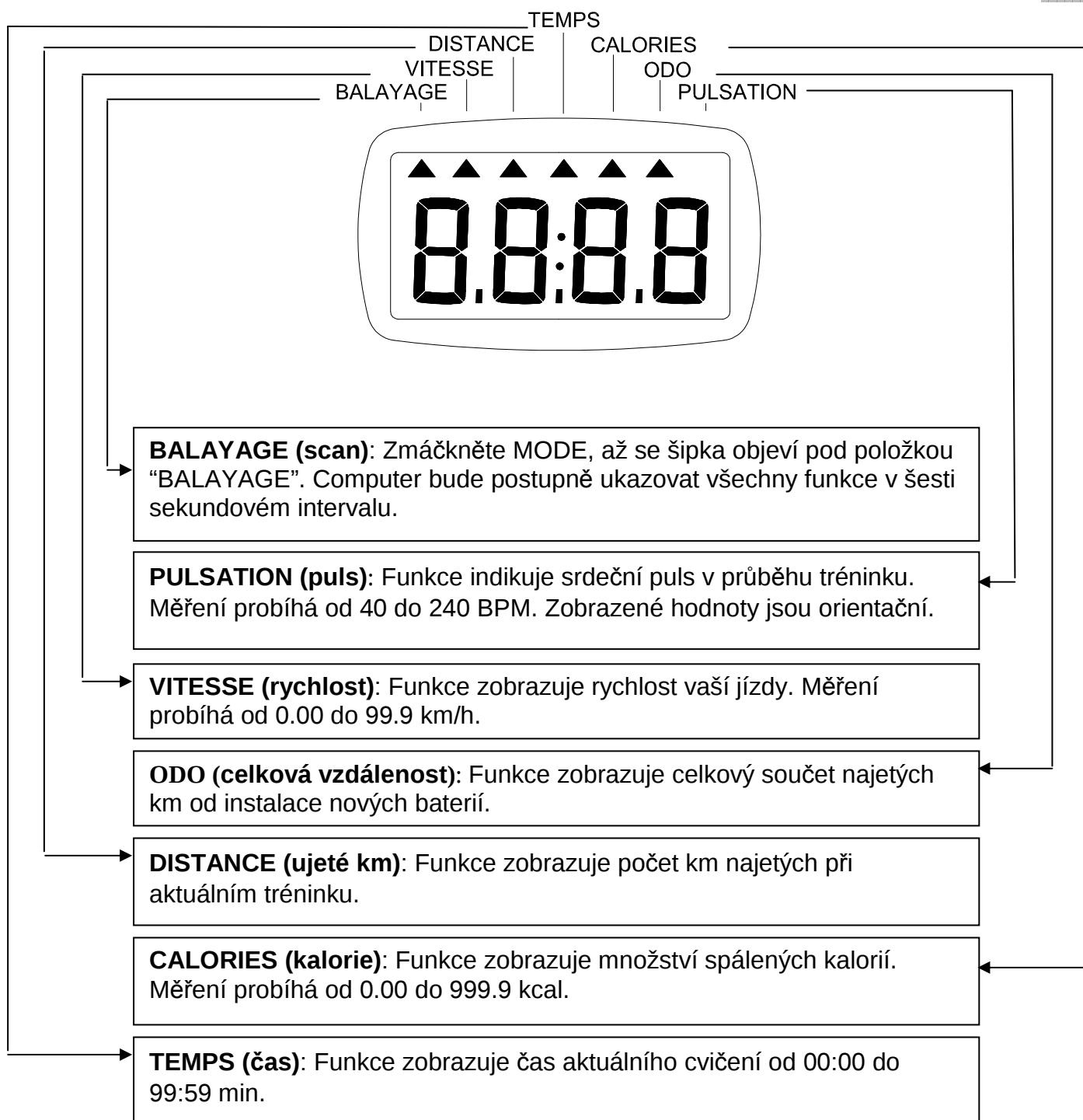
Pokud computer nefunguje, vyměňte baterie. Pokud ani po výměně baterií computer nefunguje, kontaktujte prodejce.



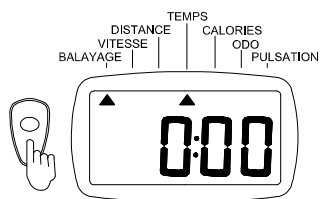
Tlačítka computeru



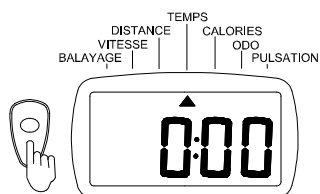
MODE: Zmáčknutím tlačítka postupně vybíráme funkce v tomto pořadí: **BALAYAGE** → **TEMPS** → **ODO** → **CALORIES** → **PULSATION** → **VITESSE** → **DISTANCE**



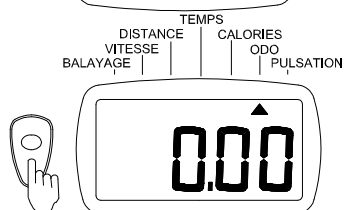
Během nebo po cvičení zmáčkněte tlačítko MODE pro výběr zobrazované funkce na display: BALAYAGE, TEMPS, VITESSE, ODO, DISTANCE, CALORIES, PULSATION.



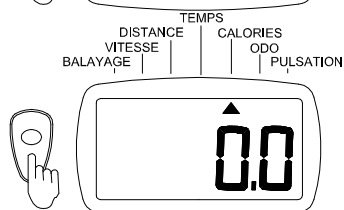
Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "SCAN". Computer bude automaticky postupně zobrazovat tyto funkce: TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION → VITESSE → DISTANCE → TEMPS každých 30 sekund. Každá z funkcí bude zobrazena po 4 vteřiny.



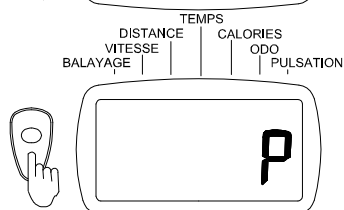
Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "TEMPS". Computer bude zobrazovat čas vaší jízdy.



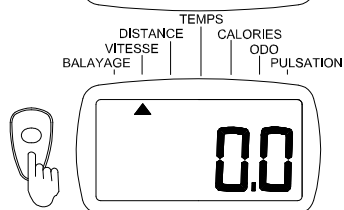
Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "ODO". Computer bude zobrazovat celkovou ujetou vzdálenost.



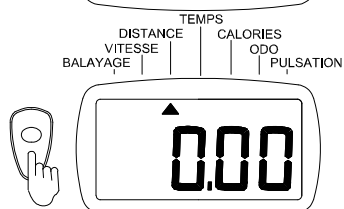
Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "CALORIES". Na obrazovce bude údaj o celkovém množství spálených kalorií.



Zmáčkněte tlačítko dokud se nezobrazí symbol "P", computer zobrazí údaj o rychlosti srdečním tepu za minutu.



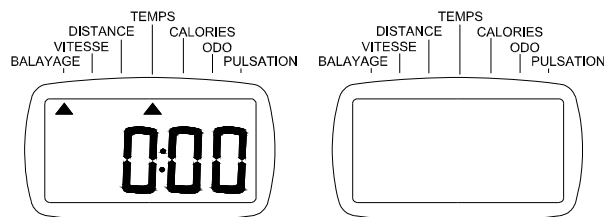
Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "VITESSE". Computer zobrazí údaj o rychlosti vaší jízdy.



Zmáčkněte tlačítko dokud se šipka nezastaví pod položkou "DISTANCE". Computer zobrazí údaj o počtu ujetých km v aktuálním tréninku.

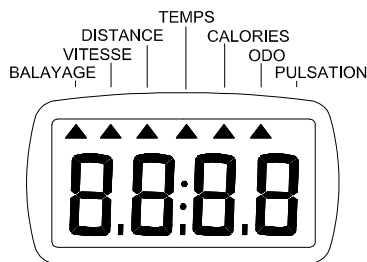
POZOR! Zobrazené údaje o tepové frekvenci vašeho srdce mohou být nepřesné. Pokud při cvičení pociťujete mdloby nebo malátnost, ihned přerušete trénink. Hrozí nebezpečí vážného zranění či dokonce smrti.

Automatické zapnutí a vypnutí computeru:



Computer se automaticky sám zapne, pokud zaznamená pohyb rotopedu. Pokud po 4 minuty nezaznamená computer žádný pohyb, automaticky se vypne.

Reset:



Zmáčknutím tlačítka MODE po dobu delší než 3 sekundy vyresetujeme uložená data v computeru na nulové hodnoty. Pouze funkce "ODO" (celková ujetá vzdálenost) uchová svou hodnotu, její vymazání lze provést pouze vyjmutím baterií.

Údržba

- (1) Před každým cvičením se přesvědčte, že jsou všechny součástky dostatečně utaženy, na svém místě a nejeví známky poškození. Zabráníte tak možnému poškození stroje a případnému zranění uživatele.
- (2) Pravidelně ošetřujte povrch plastových dílů vhodným čistícím přípravkem, odstraňte veškeré nečistoty, prach a zbytky potu z minulých cvičení.
- (3) Pravidelně prověřujte, zda je setrvačnický kryt dobře upevněn a že také ostatní pohyblivé části nejeví známky opotřebení či poškození.

Tréninkové instrukce

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

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

Intenzita zátěže

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

$$\text{Maximální tepová frekvence} = 220 - \text{věk}$$

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

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

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

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

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

Spalování tuku

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

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

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

Příklad:

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

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

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

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

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

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

Organizace tréninku

Zahřívací fáze

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

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

DKN-Technology zahřívací cvičení

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

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

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

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

Pracovní fáze

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

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku

2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku

1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení.

Protahování vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž při dosahování stále optimální tepové frekvence.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

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

" Nejtěžší na cvičení je začít "

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

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

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

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

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

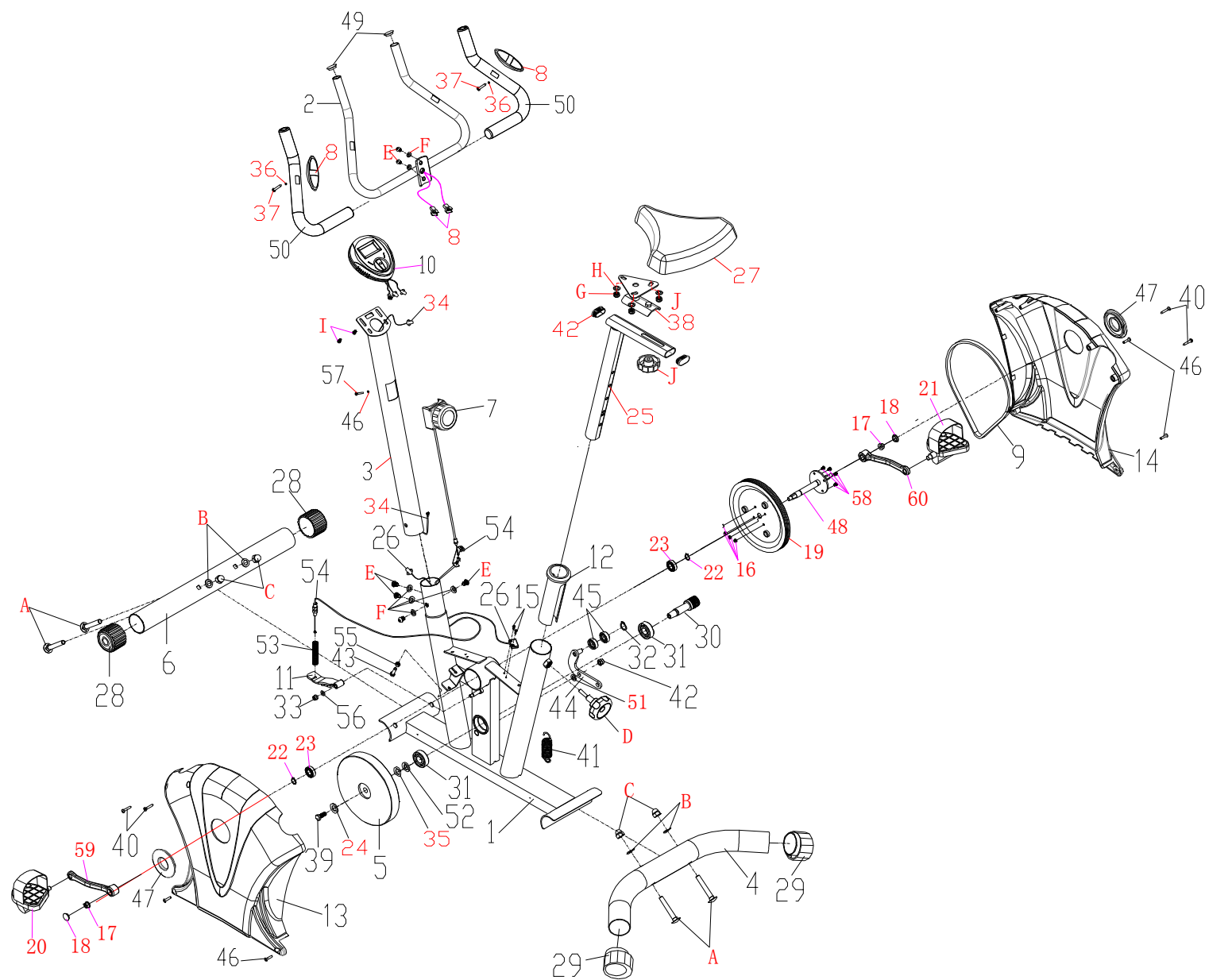
*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

Části stroje

(provedení částí se může lišit, není důvodem k reklamaci stroje)

nr.	název	ks		nr.	název	ks
1	rám	1		38	seřizovací set sedla	1
2	řídítka	1		39	hexagon šroub	1
3	tyč řidítek	1		40	křížový šroub	4
4	zadní stabilizátor	1		41	pružina	1
5	setrvačnick	1		42	hexagon matka	4
6	přední stabilizátor	1		43	hexagon šroub	1
7	ovládání zátěže	1		44	plát	1
8	senzory pulzu	1SET		45	ložisko	2
9	pás	1		46	podložka	1
10	computer	1		47	krytka (R+L)	2
11	magnetická brzda	1		48	hřidel pro řemenici	1
12	návlek tyče sedadla	1		49	krytka řidítek	2
13	kryt převodu levý	1		50	pěnový grip	2
14	kryt převodu	1		51	podložka	1
15	křížový šroub	2		52	podložka	1
16	matka M6	4		53	kolečko	1
17	matka M10*1.25	2		54	kabel brzdy (spodní)	1
18	krytka	2		55	šroub	1
19	řemenice set	1		56	podložka	1
20	pedál levý	1		57	šroub	1
21	pedál pravý	1		58	šroub M6*16	4
22	C clip podložka	2		59	levá klika	1
23	ložisko	2		60	pravá klika	1
24	podložka	1				
25	tyč sedadla	1				
26	čidlo	1		A	šroub	4
27	sedadlo	1		B	podložka	4
28	krytka	2		C	Nut	4
29	krytka	2		D	seřizovací šroub sedadla	1
30	hřidel řemenice	1		E	šroub	6
31	ložisko	2		F	podložka	6
32	C-Clip podložka	1		G	matice	3
33	hexafon matka	1		H	podložka	3
34	kabel čidla	1		I	křížový šroub	2
35	průchodka	1		J	Hexa šroub	1
36	podložka	2		K	kolečko na seřízení sedadla	1

Celkový náčrt



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli: - záruku 2 roky

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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



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

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

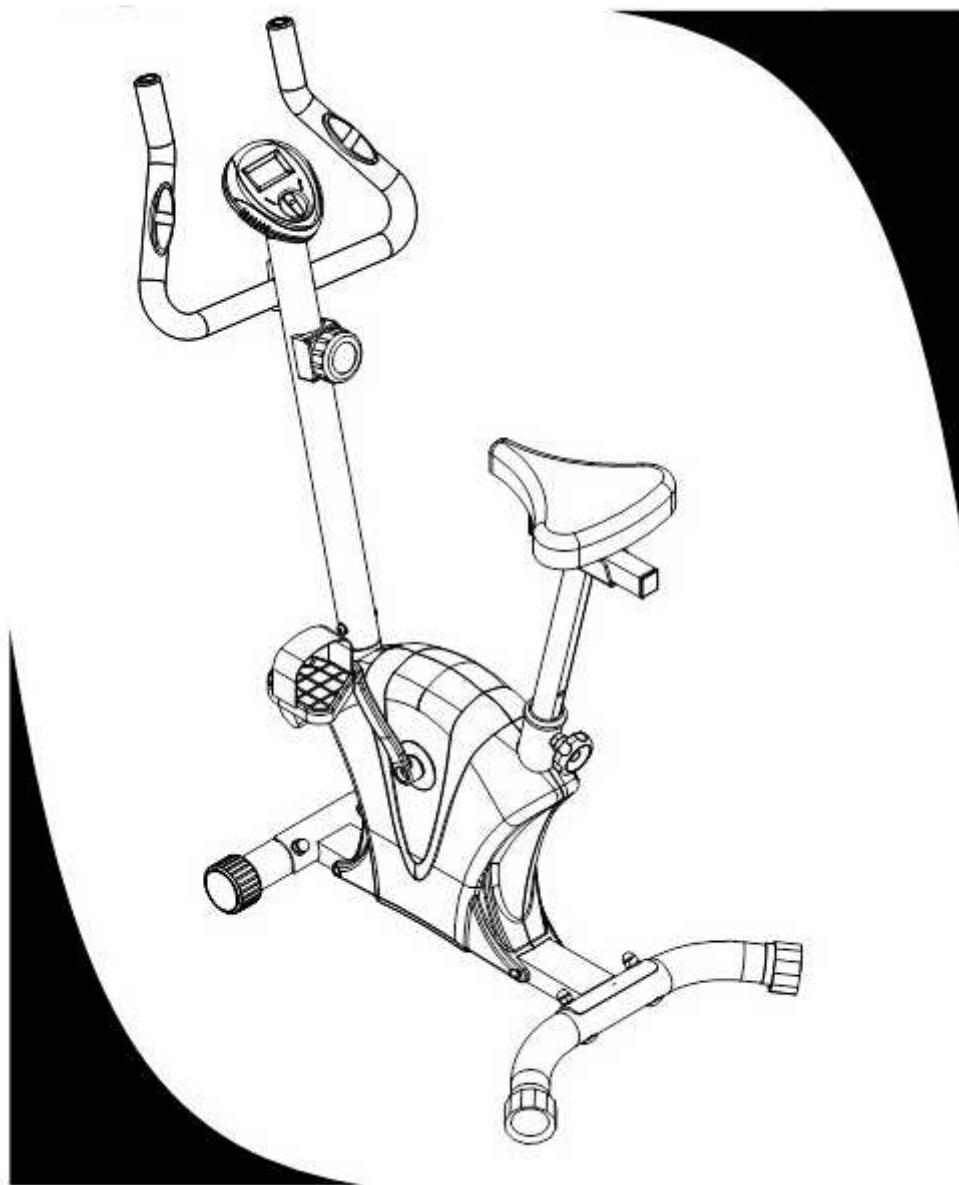
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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



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



**Rotopéd MASTER R04
MAS4A019**



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 100 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli 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 dospelých osôb.
- 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.

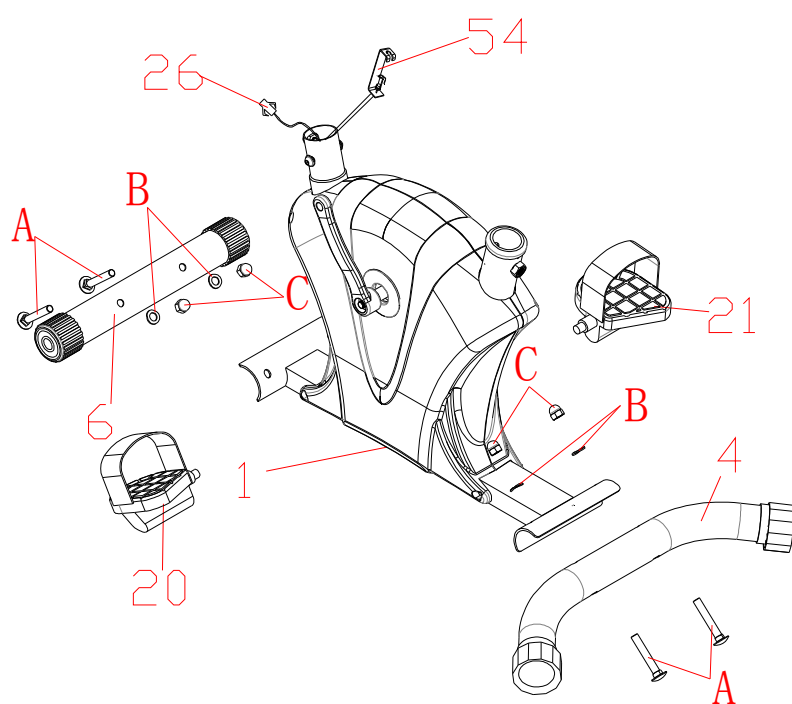
Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvoliť a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.

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

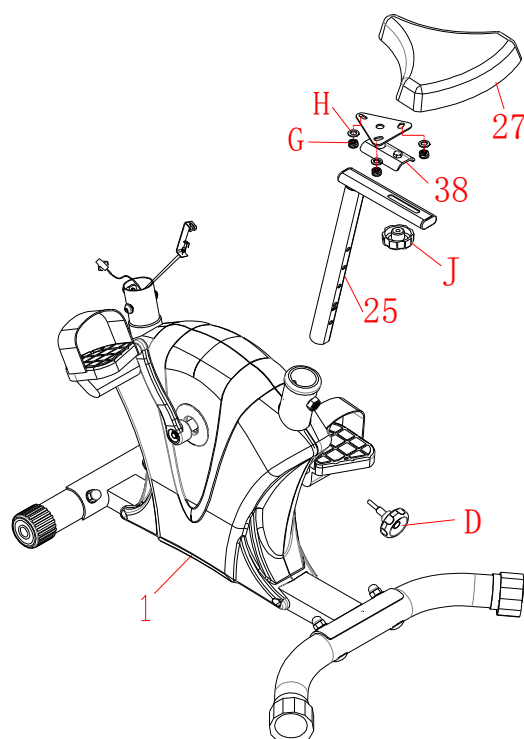
Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

Zloženie stroja

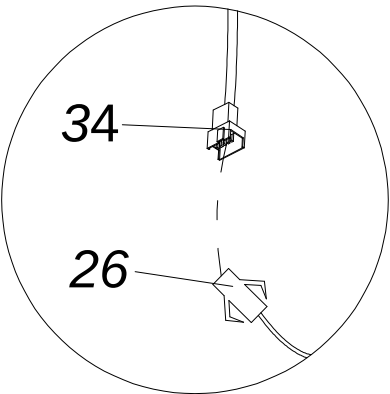
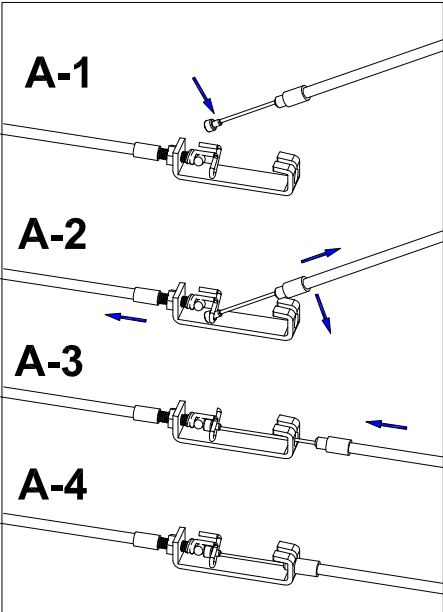
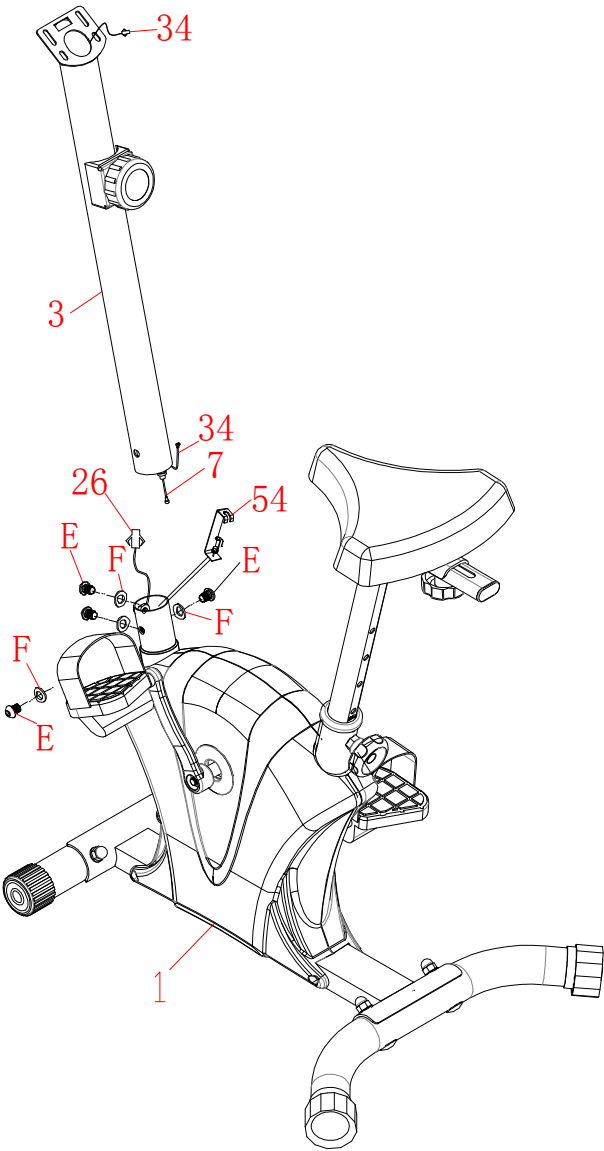
KROK 1



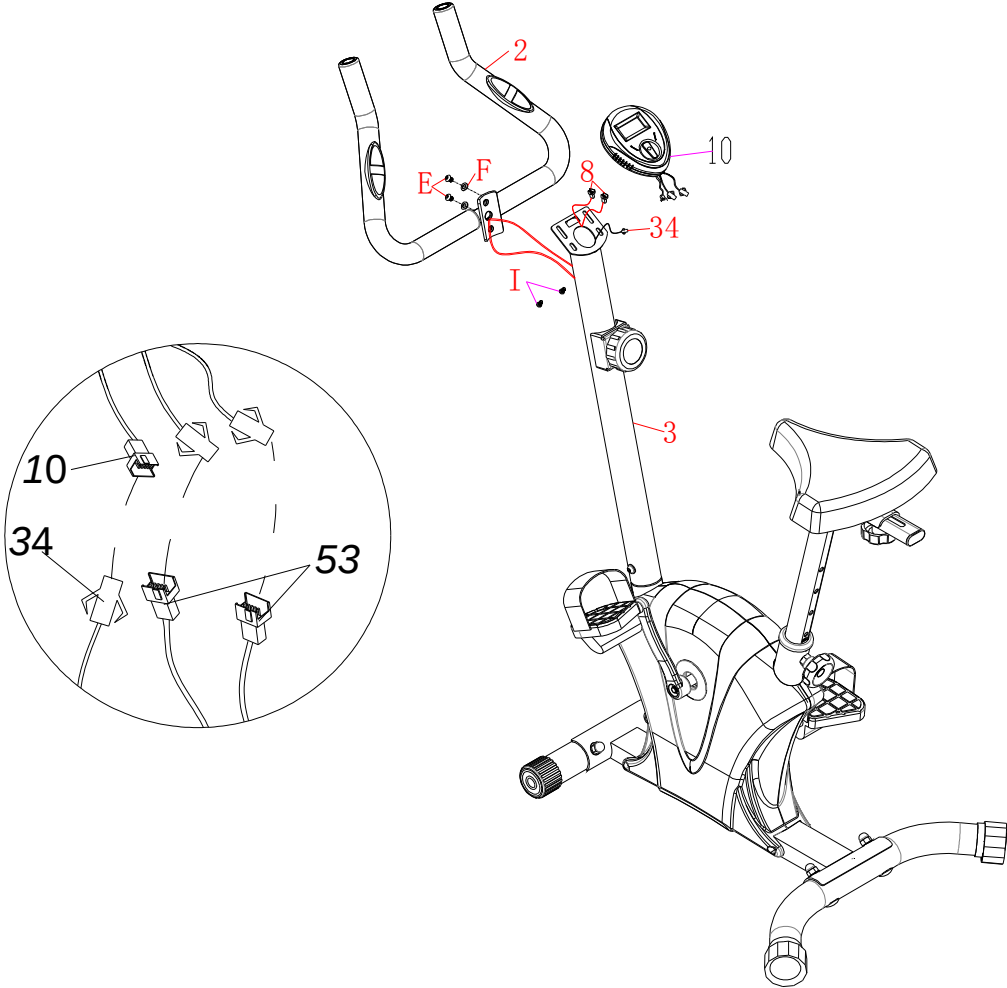
KROK 2



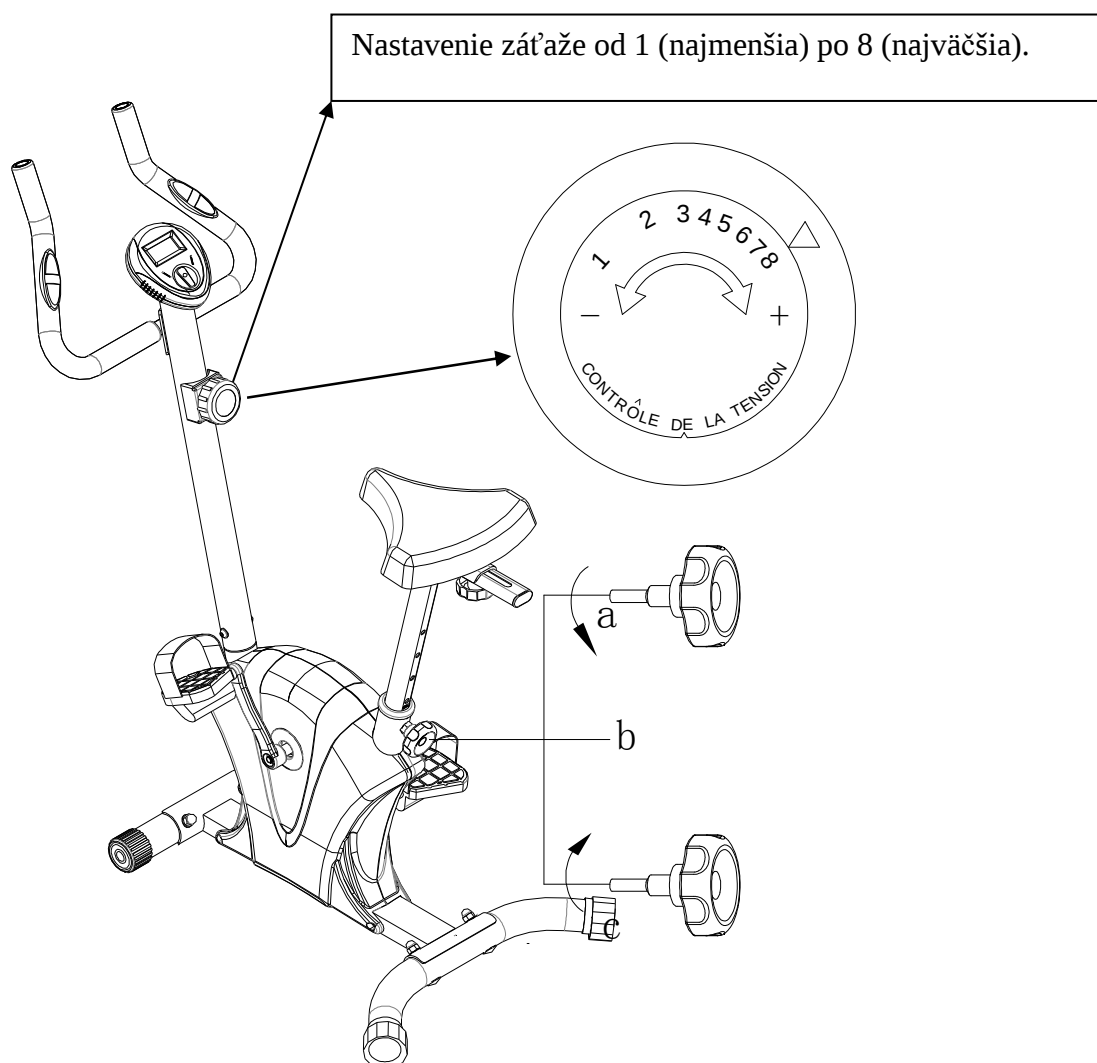
KROK 3



KROK 4



KROK 5



POZOR! Pri nastavení výšky sedadla neprekročte značku STOP na sedadlovej tyči.

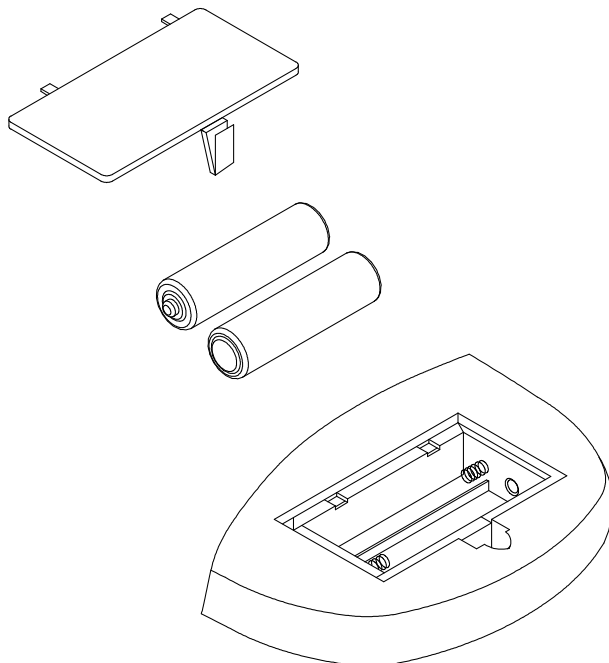
Computer

Batérie:

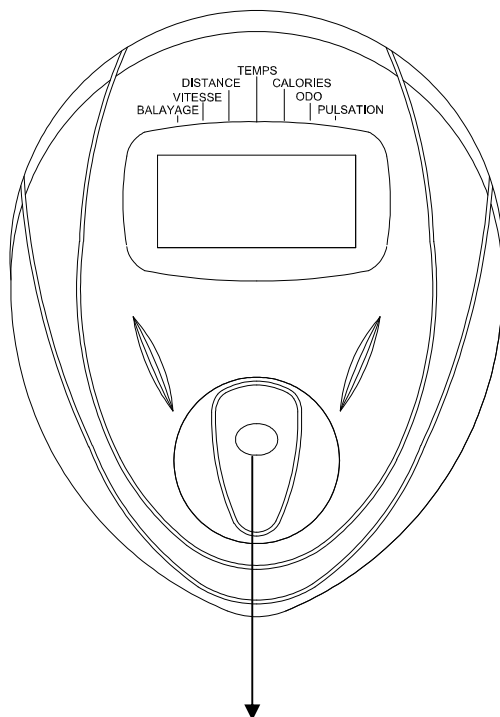
Vložte 2 ks batérie AAA 1,5 V (batérie nie sú súčasťou balenia!)

Zapnutie:

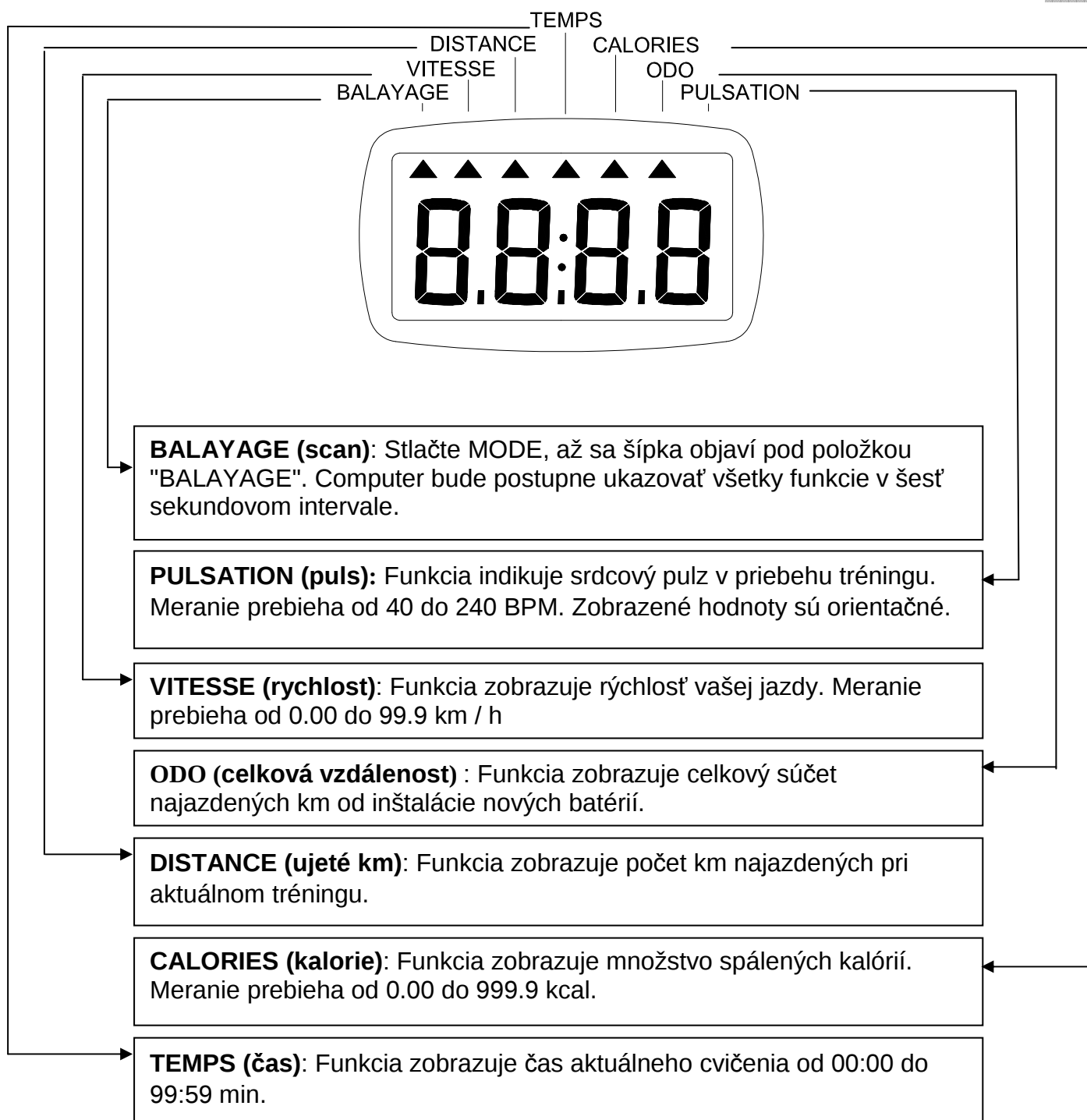
Ak computer nefunguje, vymeňte batérie. Ak ani po výmene batérií computer nefunguje, kontaktujte predajcu.



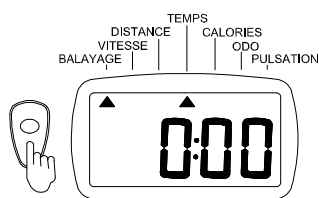
Tlačidlá computeru



MODE: Stlačením tlačidla postupne vyberáme funkcie v tomto poradí: **BALAYAGE → TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION → VITESSE → DISTANCE**

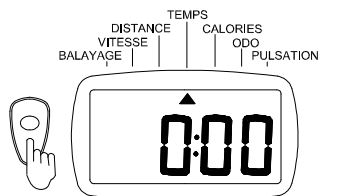


Počas alebo po cvičení stlačte tlačidlo MODE pre výber zobrazovanej funkcie na display: BALAYAGE, TEMPS, VITESSE, ODO, DISTANCE, CALORIES, PULSATION.

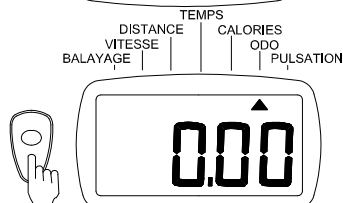


Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "SCAN". Computer bude automaticky postupne zobrazovať tieto funkcie:

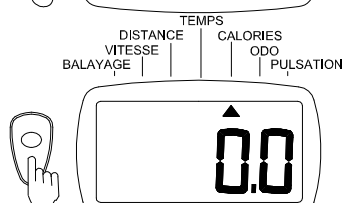
TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION → VITESSE → DISTANCE → TEMPS každých 30 sekúnd. Každá z funkcií bude zobrazená po 4 sekundy.



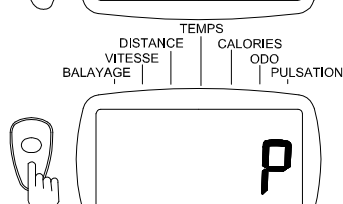
Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "temps". Computer bude zobrazovať čas vašej jazdy.



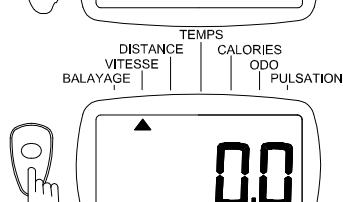
Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "ODO". Computer bude zobrazovať celkovú prejdenú vzdialenosť.



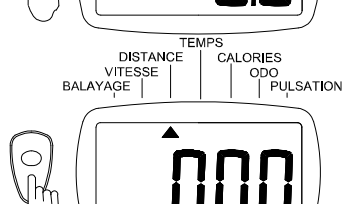
Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "CALORIES". Na obrazovke bude údaj o celkovom množstve spaľených kalóriách.



Stlačte tlačidlo kým sa nezobrazí symbol "P", computer zobrazí údaj o rýchlosti srdcového tepu za minútu.



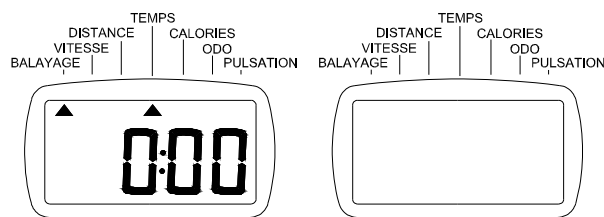
Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "Vitesse". Computer zobrazí údaj o rýchlosti vašej jazdy.



Stlačte tlačidlo kým sa šípka nezastaví pod položkou "DISTANCE". Computer zobrazí údaj o počte najazdených km v aktuálnom tréningu.

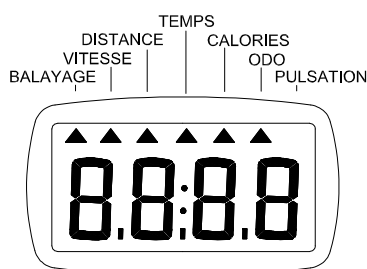
POZOR! Zobrazované údaje o tepovej frekvencii vášho srdca môžu byť nepresné. Ak pri cvičení pociťujete mdloby alebo malátnosť, ihneď prerušte tréning. Hrozí nebezpečenstvo vážneho zranenia či dokonca smrti.

Automatické zapnutie a vypnutie computeru:



Computer sa automaticky zapne, ak zaznamená pohyb rotopedu. Ak po 4 min nezaznamená computer žiadny pohyb, automaticky sa vypne.

Reset:



Stlačením tlačidla MODE po dobu dlhšiu ako 3 sekundy vyresetuje uložené dáta v computeru na nulovej hodnoty. Iba funkcie "ODO" (celková prejdená vzdialenosť) uchová svoju hodnotu, jej vymazanie možno vykonať iba vybratím batérií.

Údržba

- (1) Pred každým cvičením sa presvedčte, že sú všetky súčiastky dostatočne utiahnuté, na svojom mieste a nejaví známky poškodenia. Zabráňte tak možnému poškodeniu stroja a prípadnému zraneniu užívateľa.
- (2) Pravidelne ošetrujte povrch plastových dielov vhodným čistiacim prípravkom, odstráňte všetky nečistoty, prach a zvyšky potu z minulých cvičení.
- (3) Pravidelne preverujte, či je zotrvačník pod krytom dobre upevnený a že aj ostatné pohyblivé časti nejaví známky opotrebenia či poškodenia.

Tréningové inštrukcie

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

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

Intenzita záťaže

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

Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

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

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

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

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

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

Spaľovanie tuku

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

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

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

Príklad:

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

Minimálna TF = $168 \times 0,7 = 117$ tepov / min

Maximálna TF = $168 \times 0,85 = 143$ tepov / min

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

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

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

Organizace tréningu

Zahrievací fáze

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

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

DKN-Technology zahrievací cvičení

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

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

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

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

Pracovní fáze

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

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku

2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku

1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení.

Protahování vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž při dosahování stále optimální tepové frekvence.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

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

“ Nejtěžší na cvičení je začít ”

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

Všetchna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

Organizácia tréningu

Zahrievacie fázy

Pred každým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút. Napríklad prevedenie preťahovacích cvikov a šľapania s nízkou záťažou vás vhodne naštartuje.

DKN-Technology zahrievacie cvičenie

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

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

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

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

Pracovné fázy

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF. Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku
 2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku
 1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

Záverečná uvoľňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenie svalov a metabolizmu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia.

Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

Úspech

Dokonca už po krátkej dobe pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pre dosahovanie stále optimálnej tepovej frekvencie.

Cvičenie bude postupne jednoduchšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

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

"Najťažšie na cvičení je začať"

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

Všetky zobrazované data sú len přibližné hodnoty a nemôžu byť použité pre lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie je približná a nemôže byť použitá pre stanovovanie srdečno-cievnych a ďalších lekárskech programov.

Tréning podľa tepovej frekvencie

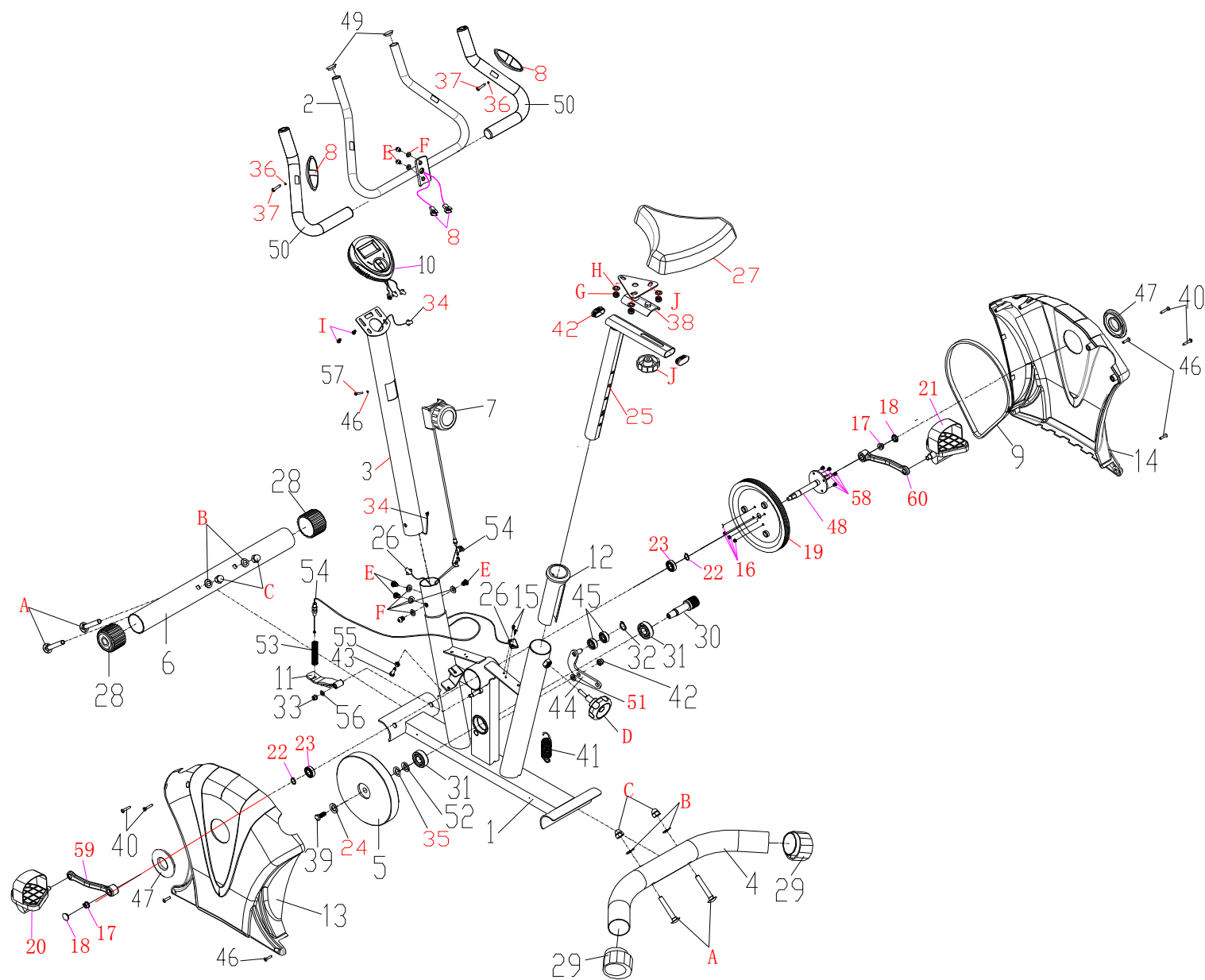
Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50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

SK * FC MAX / min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

Časti stroja

nr.	název	ks	nr.	název	ks
1	rám	1	38	nastavovací set sedadla	1
2	riadidlá	1	39	hexagon skrutka	1
3	tyč riadidiel	1	40	krížová skrutka	4
4	zadný stabilizátor	1	41	pružina	1
5	zotrvačník	1	42	hexagon matka	4
6	predný stabilizátor	1	43	hexagon skrutka	1
7	ovládanie záťaže	1	44	plát	1
8	senzory pulzu	1SET	45	ložisko	2
9	pás	1	46	podložka	1
10	computer	1	47	krytka (R+L)	2
11	magnetická brzda	1	48	hriadel' pre remenicu	1
12	návlek tyče sedadla	1	49	krytka riadidiel	2
13	kryt prevodu ľavý	1	50	penový grip	2
14	kryt prevodu	1	51	podložka	1
15	krížová skrutka	2	52	podložka	1
16	matka M6	4	53	koliesko	1
17	matka M10*1.25	2	54	kabel brzdy (spodny)	1
18	krytka	2	55	skrutka	1
19	remenice set	1	56	podložka	1
20	pedál ľavý	1	57	skrutka	1
21	pedál pravý	1	58	skrutka M6*16	4
22	C clip podložka	2	59	ľavá kľuka	1
23	ložisko	2	60	pravá kľuka	1
24	podložka	1			
25	tyč sedadla	1			
26	čidlo	1	A	skrutka	4
27	sedadlo	1	B	podložka	4
28	krytka	2	C	Nut	4
29	krytka	2	D	nastavovacia skrutka sedadla	1
30	hriadel remenice	1	E	skrutka	6
31	ložisko	2	F	podložka	6
32	C-Clip podložka	1	G	matice	3
33	hexafon matka	1	H	podložka	3
34	kabel čidla	1	I	krížová skrutka	2
35	priechodka	1	J	Hexa skrutka	1
36	podložka	2	K	koliesko na nastavenie sedadla	1

Celkový náčrt



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
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

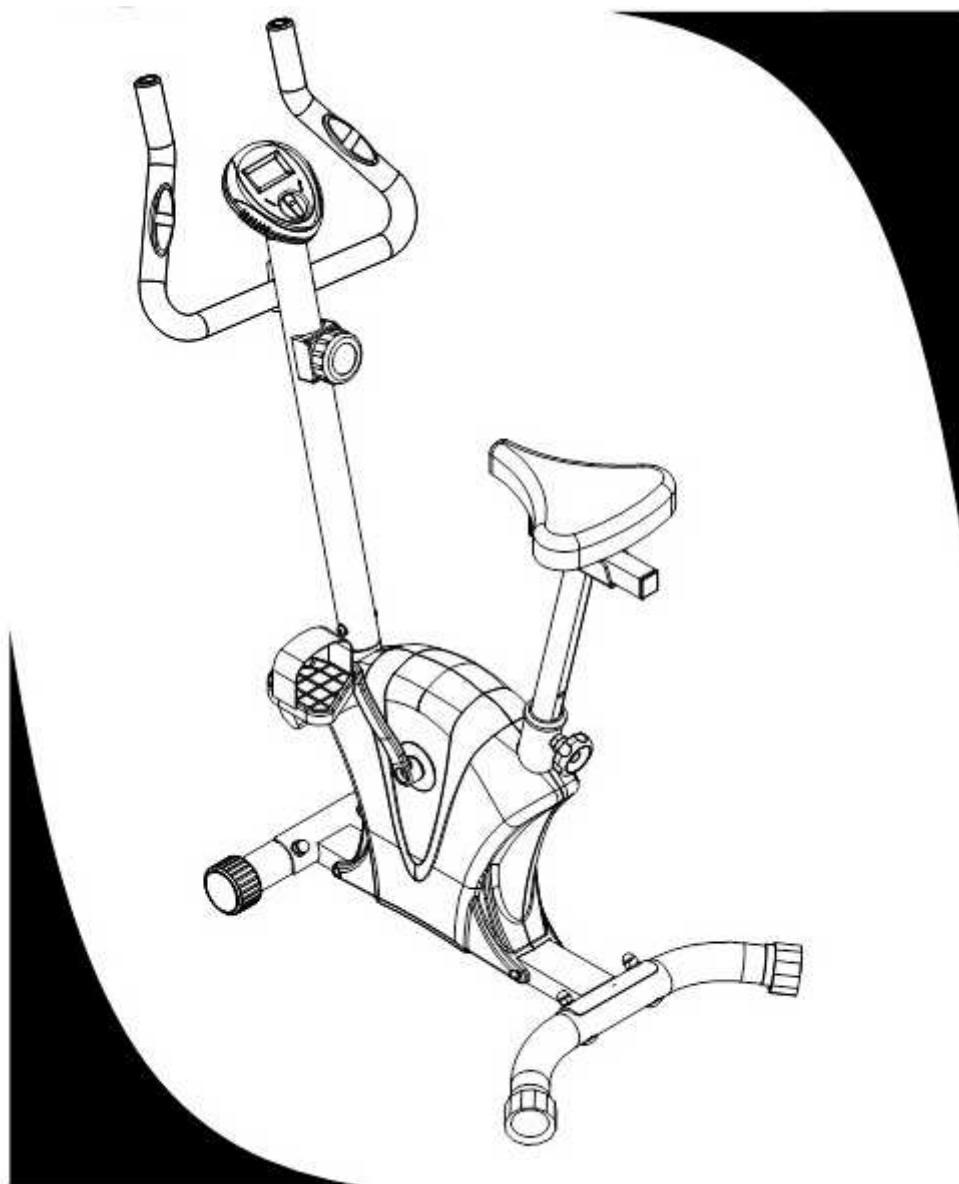
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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

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





**Rower treningowy MASTER R04
MAS4A019**



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

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

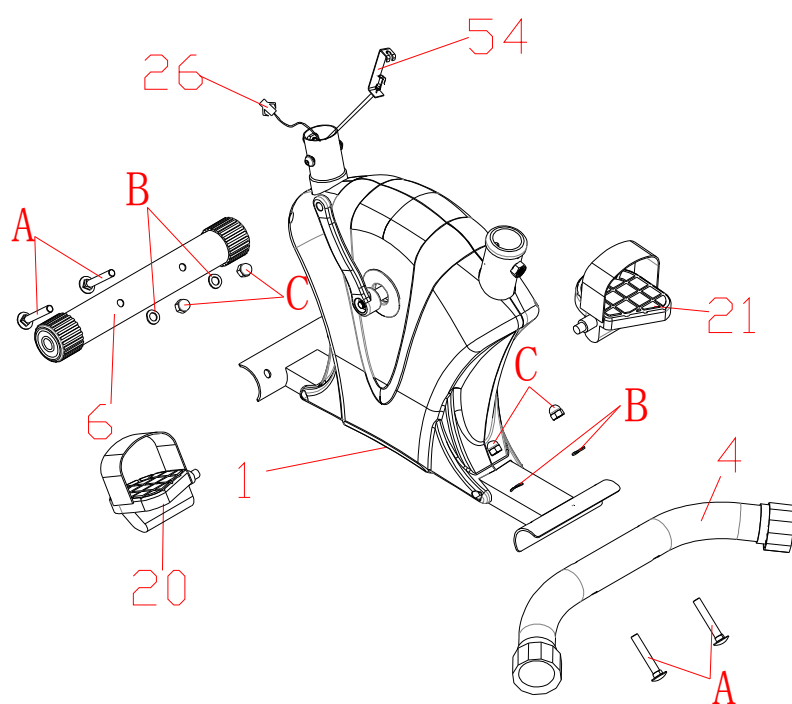
Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.

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

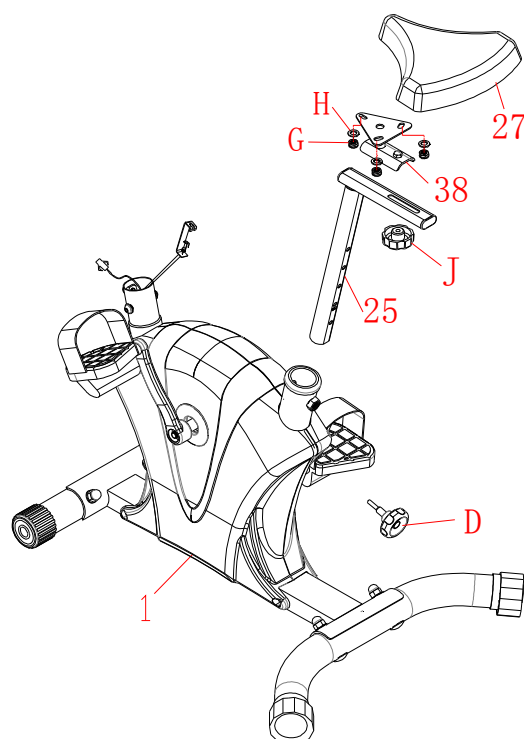
Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

Montaż

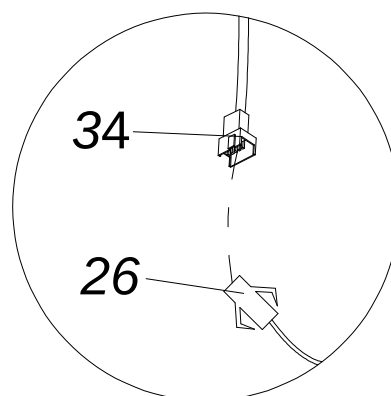
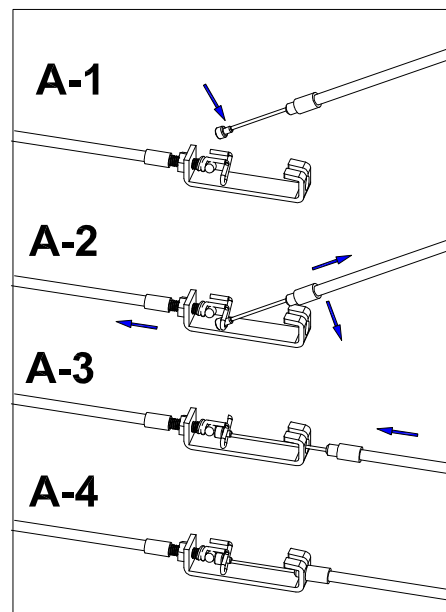
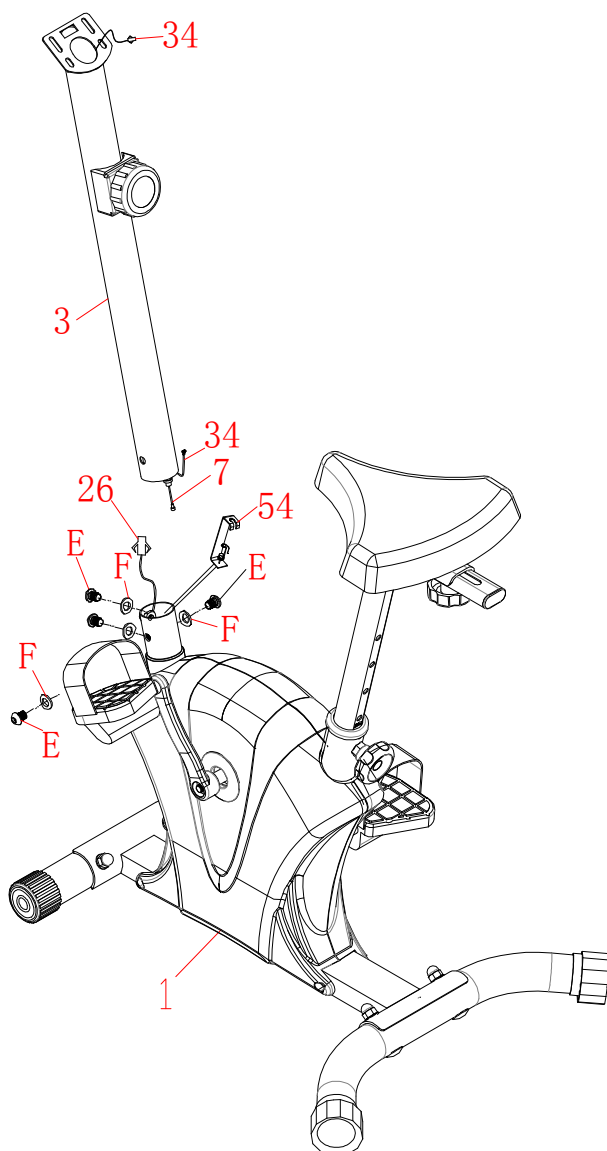
KROK 1



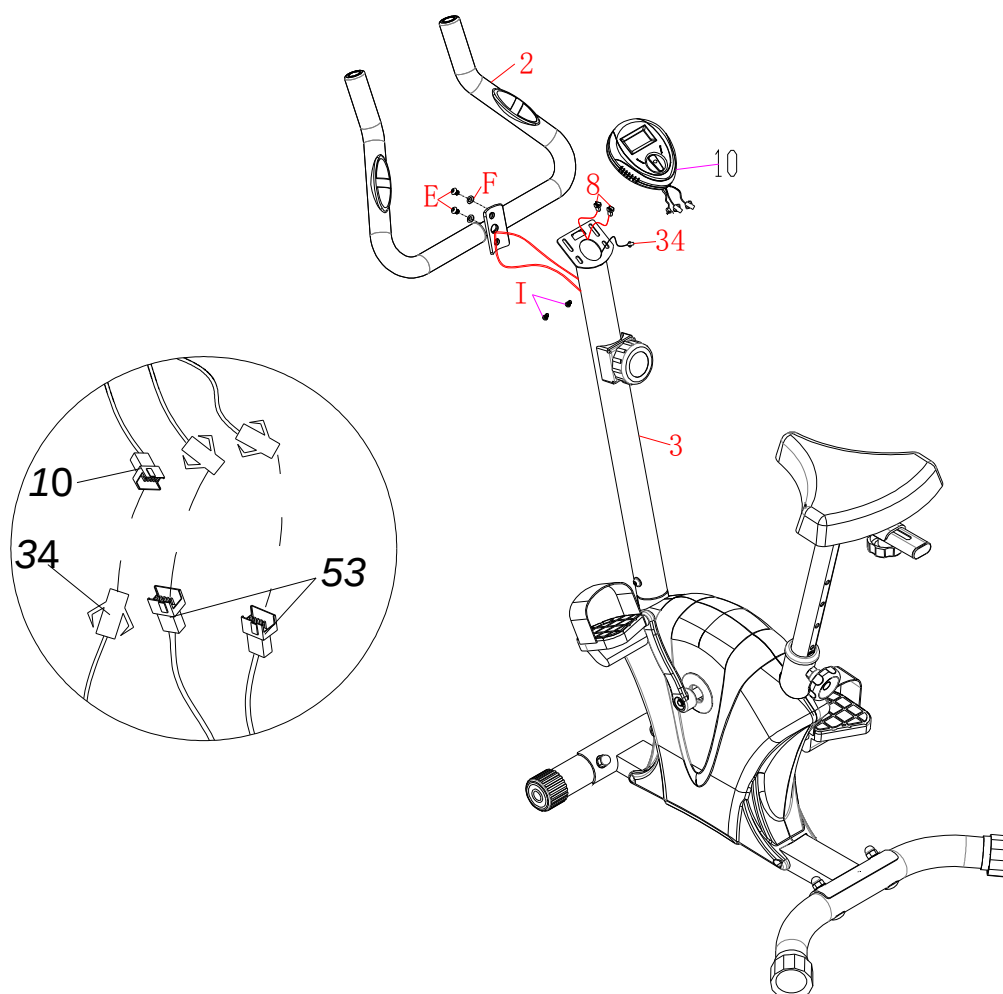
KROK 2



KROK 3

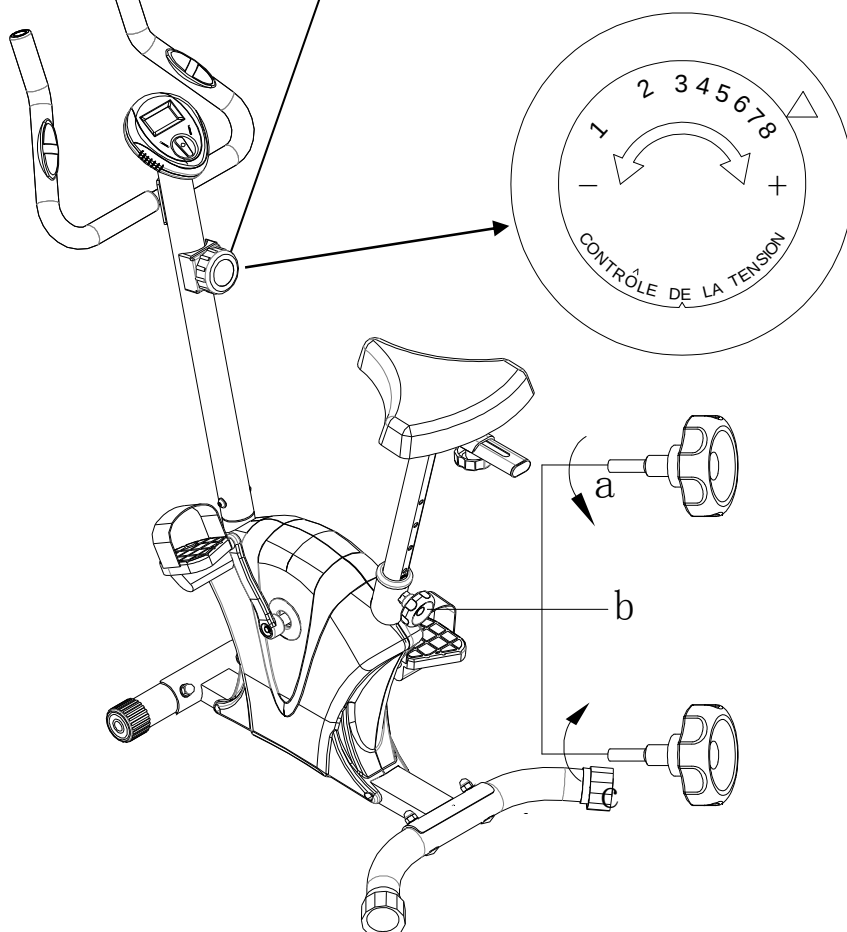


KROK 4



KROK 5

Regulacja obciążenia od 1 (najmniejsze) do 8 (największe).



UWAGA! Podczas regulacji siodełka nie przekraczaj znaku STOP na wsporniku

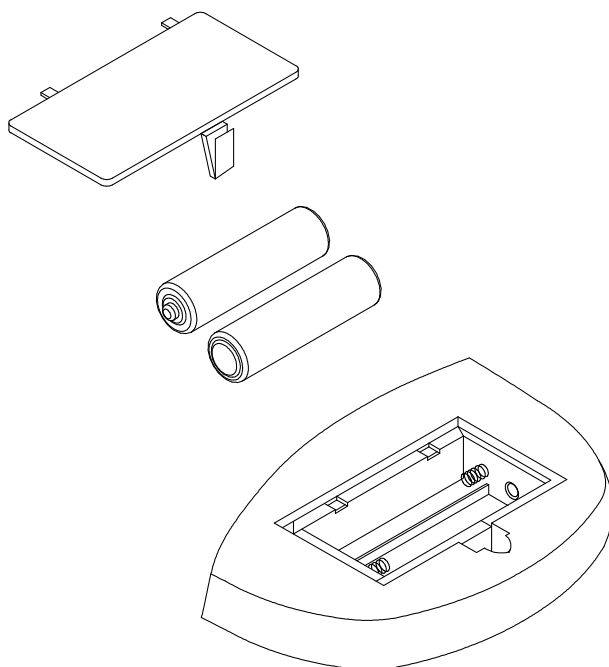
COMPUTER

Baterie:

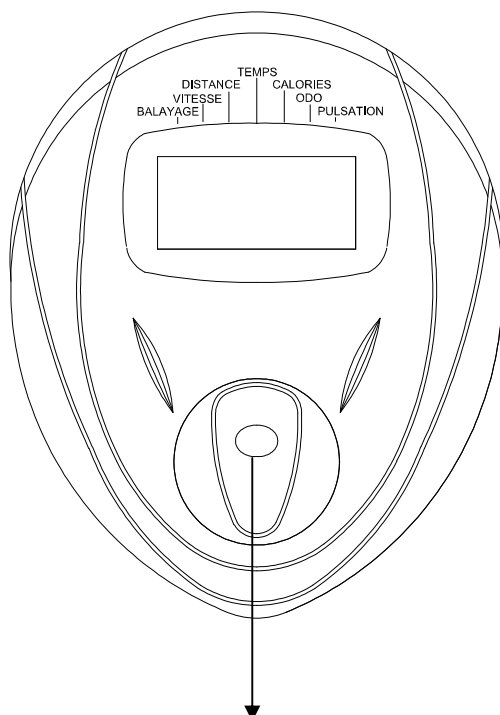
Włóż 2 sztuki baterii AAA 1,5 V (baterie nie znajdują się w przesyłce)

Włączenie:

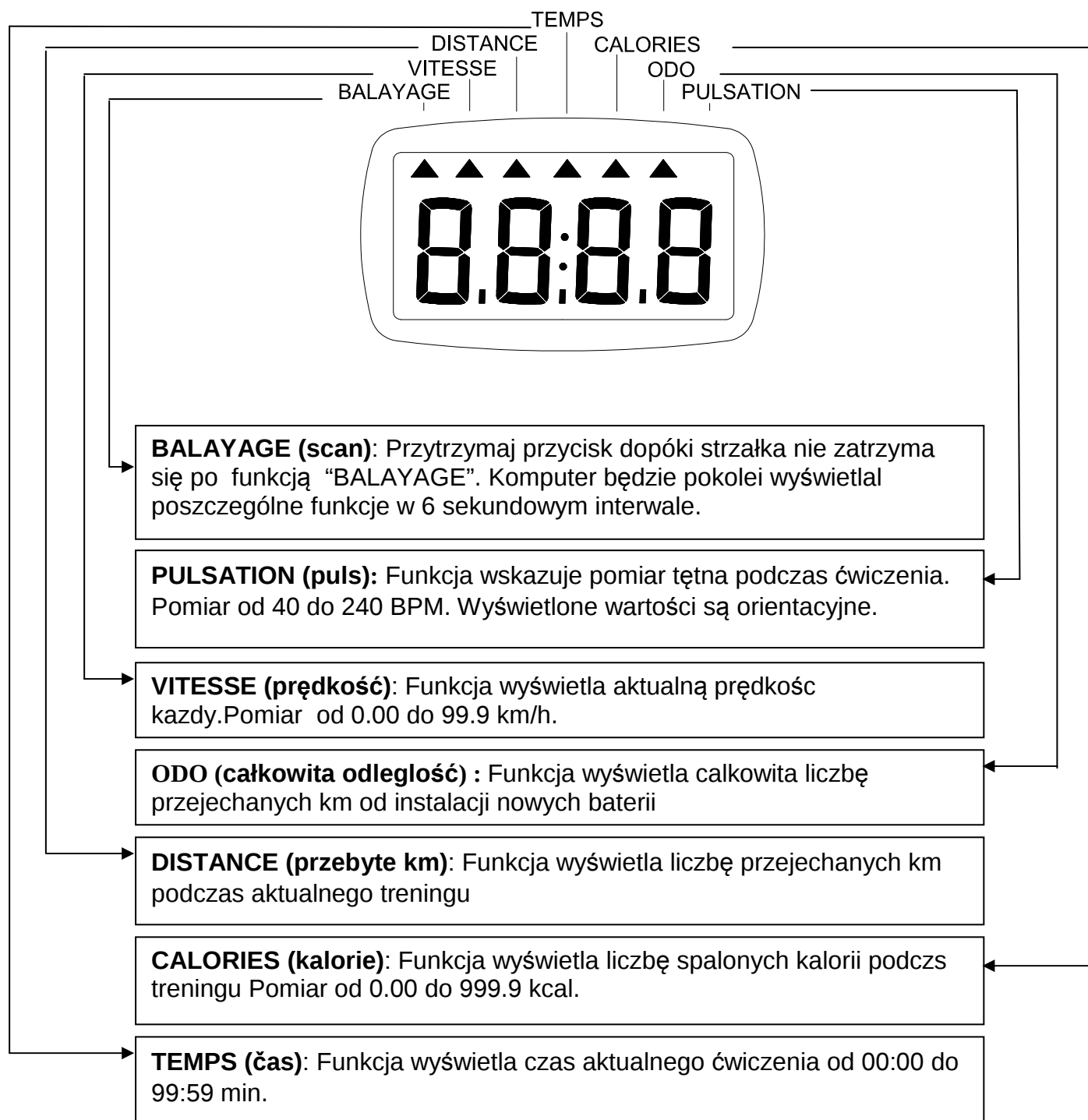
Jeśli komputer nie działa, należy wymienić baterie. Jeżeli po wymianie baterii, komputer w dalszym ciągu nie działa, skontaktuj się ze sprzedawcą.



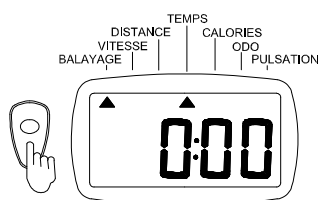
Przyciski komputera



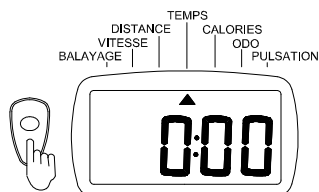
MODE: Przytrzymaj przycisk, komputer będzie pokolei wyświetlał funkcje: **BALAYAGE** → **TEMPS** → **ODO** → **CALORIES** → **PULSATION** → **VITESSE** → **DISTANCE**



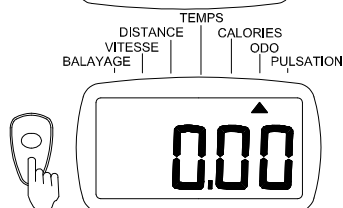
W trakcie lub po treningu naciśnij przycisk MODE aby wybrać funkcję na wyświetlaczu: BALAYAGE, TEMPS, VITESSE, ODO, DISTANCE, CALORIES, PULSATION.



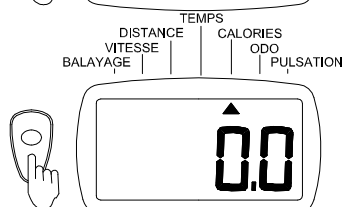
Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "SCAN". Komputer będzie automatycznie wyświetlał funkcje TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION → VITESSE → DISTANCE → TEMPS co 30 sekund. Każda funkcja będzie wyświetlana przez 4 sekundy.



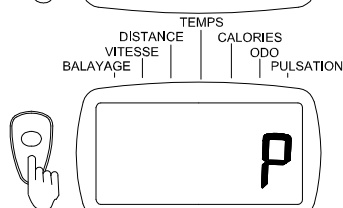
Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "TEMPS". Komputer wyświetli czas twojej jazdy.



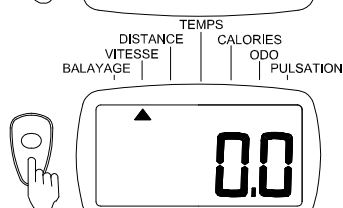
Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "ODO". Komputer wyświetli całkowity przebyty dystans.



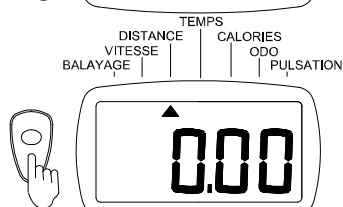
Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "CALORIES". Wyświetli się całkowita liczba spalonych kalorii.



Przytrzymaj przycisk dopóki nie pojawi się "P", komputer wyświetli pomiar pulsu na minutę.



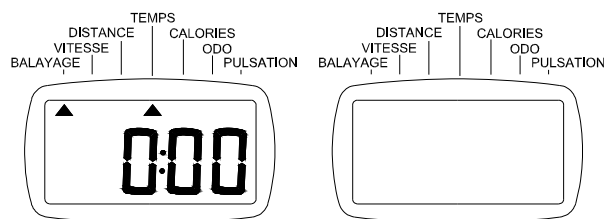
Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "VITESSE". Komputer wyświetli prędkość Twojej jazdy.



Przytrzymaj przycisk dopóki strzałka nie zatrzyma się po funkcję "DISTANCE". Komputer wyświetla pokonany dystans podczas aktualnego ćwiczenia.

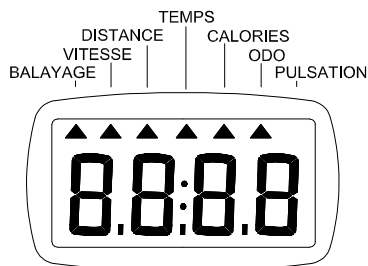
UWAGA! Wyświetlany pomiar pulsu lub tętna może być niedokładny. Jeśli podczas ćwiczenia zasłabniesz lub poczujesz zawroty głowy natychmiast zakończ trening. Grozi to niebezpieczeństwem a nawet śmiercią.

Automatyczne włączenie i wyłączenia komputera:



Komputer sam włączy się automatycznie gdy zostanie wykryty ruch pedałami. Jeśli po 4 minutach nie wyczuje ruchu automatycznie się wyłączy.

Reset:



Naciśnięcie przycisku MODE przez dłużej niż 3 sekundy zresetuje do zera wszystkie zapisane dane w komputerze. Tylko funkcja "ODO" (całkowita przebyta odległość) zachowuje swoją wartość, jej reset powoduje tylko wyjęcie baterii.

Konserwacja

- (1) Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że wszystkie części są dokręcone prawidłowo oraz nie są uszkodzone. Czynność tę wykonuj aby uniknąć zarówno obrażeń użytkownika jak i uszkodzenia sprzętu.
- (2) Regularnie czyść powierzchnię z tworzywa sztucznego odpowiednim środkiem czyszczącym w celu usunięcia brudu, kurzu, jak i potu.
- (3) Regularnie sprawdzaj, czy zamontowane po osłonę koło zamachowe jest prawidłowo dokręcone a inne części w pobliżu nie są poluzowane.

Instrukcje treningowe

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

Intensywność obciążenia

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

Podstawową zasadą przy określaniu maksymalnej częstości akcji serca jest:

Maksymalne typowe tętno = 220 - wiek

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

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

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

Po poprawie kondycji należy zwiększać obciążenie do 85% max.

Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz przy około 65% tętna maksymalnego.

W celu optymalnego spalania jest zalecane utrzymanie rytmu serca od 70% - 80% tętna maksymalnego. Optymalny trening składa się z wykonywania w tygodniu 3 serii. Każda seria powinna trwać około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lata i chcesz rozpocząć trening.

Tętno maksymalne = $220 - 52$ (wiek) = 168 uderzeń na minutę

Tętno minimalne = $168 \times 0,7 = 117$ uderzeń / min

Tętno maksymalne = $168 \times 0,85 = 143$ uderzeń na minutę

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

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

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

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

Organizacja treningu

Rozgrzewka

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

Na przykład wykonać ćwiczenia rozciągające i ustawić niskie obciążenie pedałów.

DKN-Rozgrzewka przed ćwiczeniem

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

Rozgrzewka pozwoli uniknąć kontuzji.

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

Fazy pracy

Na tym etapie nie jest znaczącym obciążeniem i przenosić wartość 70-85% HR max.

Czas trwania ćwiczeń można obliczyć według następujących zasad:

Codzienny użytek: ok. 10 min / jednostki

2-3 razy w tygodniu: ok. 30 min / jednostka

1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min / jednostka

Faza końcowa

Aby osiągnąć skuteczną pracę mięśni, należy całkowicie zmniejszyć obciążenie w ciągu ostatnich 5-10 minut ćwiczeń.

Stretching może również pomóc w zapobieganiu bólów mięśni.

Sukces

Nawet już po krótkim czasie regularnych ćwiczeń, można stopniowo zwiększać obciążenie w celu osiągnięcia bardziej optymalnej pracy serca.

Ćwiczenia będą coraz mniej uciążliwe i poczujesz się o wiele lepiej.

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

"Najtrudniejszą rzeczą do wykonania jest rozpoczęcie"

Życzymy powodzenia i dobrej zabawy podczas ćwiczeń na tym sprzęcie.

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

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

Trening według tętna

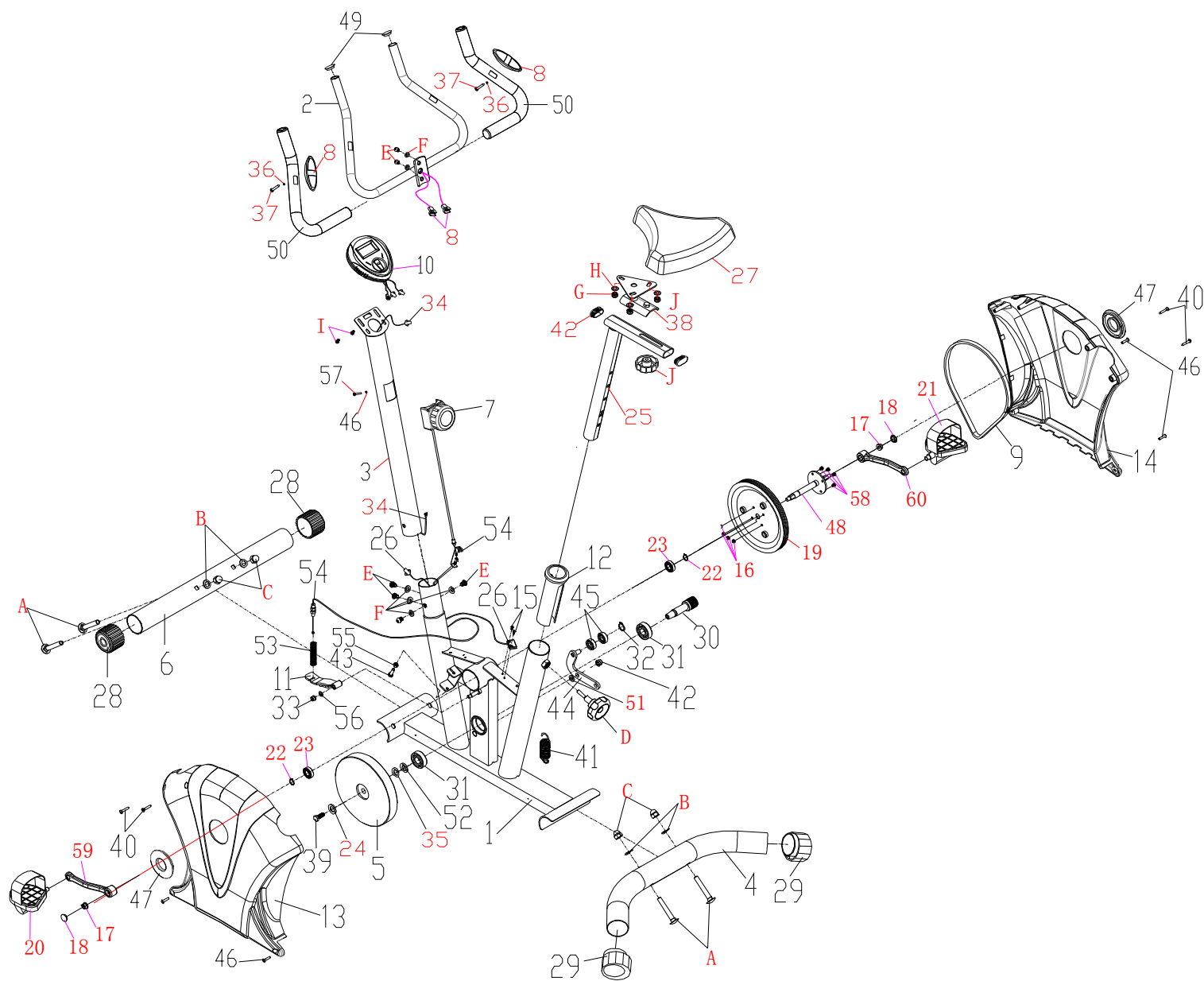
Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50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

PL * MAX/ min= wartość tętna maksymalnego

Lista części

nr.	název	ks		nr.	název	ks
1	rama	1		38	Regulacja siodelka	1
2	kierownica	1		39	Sześciokątna śruba	1
3	Wspornik kierownicy	1		40	krzyżowa śruba	4
4	Tylńi stabilizator	1		41	sprężyna	1
5	Kolo zamachowe	1		42	Sześciokątna matka	4
6	Przedni wspornik	1		43	śruba	1
7	Kontrola obciążenia	1		44	płytką	1
8	Czujniki pulsu	1SET		45	łożysko	2
9	pas	1		46	podkładka	1
10	komputer	1		47	Oslona (R + L)	2
11	Hamulec magnetyczny	1		48	walek koła paskowego	1
12	tuleja	1		49	Oslona uchwytow	2
13	Oslona kabla lewa	1		50	Piankowy uchwyt	2
14	Oslona kabla	1		51	podkładka	1
15	Krzyżowa sruba	2		52	podkładka	1
16	nakrętka M6	4		53	kółeczko	1
17	nakrętka M10*1.25	2		54	kabel hamulca (dolny)	1
18	oslona	2		55	śruba	1
19	zestaw	1		56	podkładka	1
20	Lewy pedał	1		57	śruba	1
21	Prawy pedał	1		58	śruba M6*16	4
22	C clip podkładka	2		59	Lewy uchwyt	1
23	łożysko	2		60	Prawy uchwyt	1
24	podkładka	1				
25	Wspornik siodelka	1				
26	czujnik	1		A	śruba	4
27	siodelko	1		B	podkładka	4
28	osłona	2		C	Nakrętka	4
29	krytka	2		D	Śruba regulacji siodelka	1
30	Wał koła pasowego	1		E	śruba	6
31	łożysko	2		F	podkładka	6
32	C-Clip podkładka	1		G	nakrętka	3
33	Sześciokątna nakrętka	1		H	podkładka	3
3	kabel czujnika	1		I	Krzyżowa śruba	2
35	průchodka	1		J	Sześciokatna śruba	1
36	podkładka	2		K	Kółeczko regulacji siodelka	1

Kompletny układ



**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.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

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
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
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.

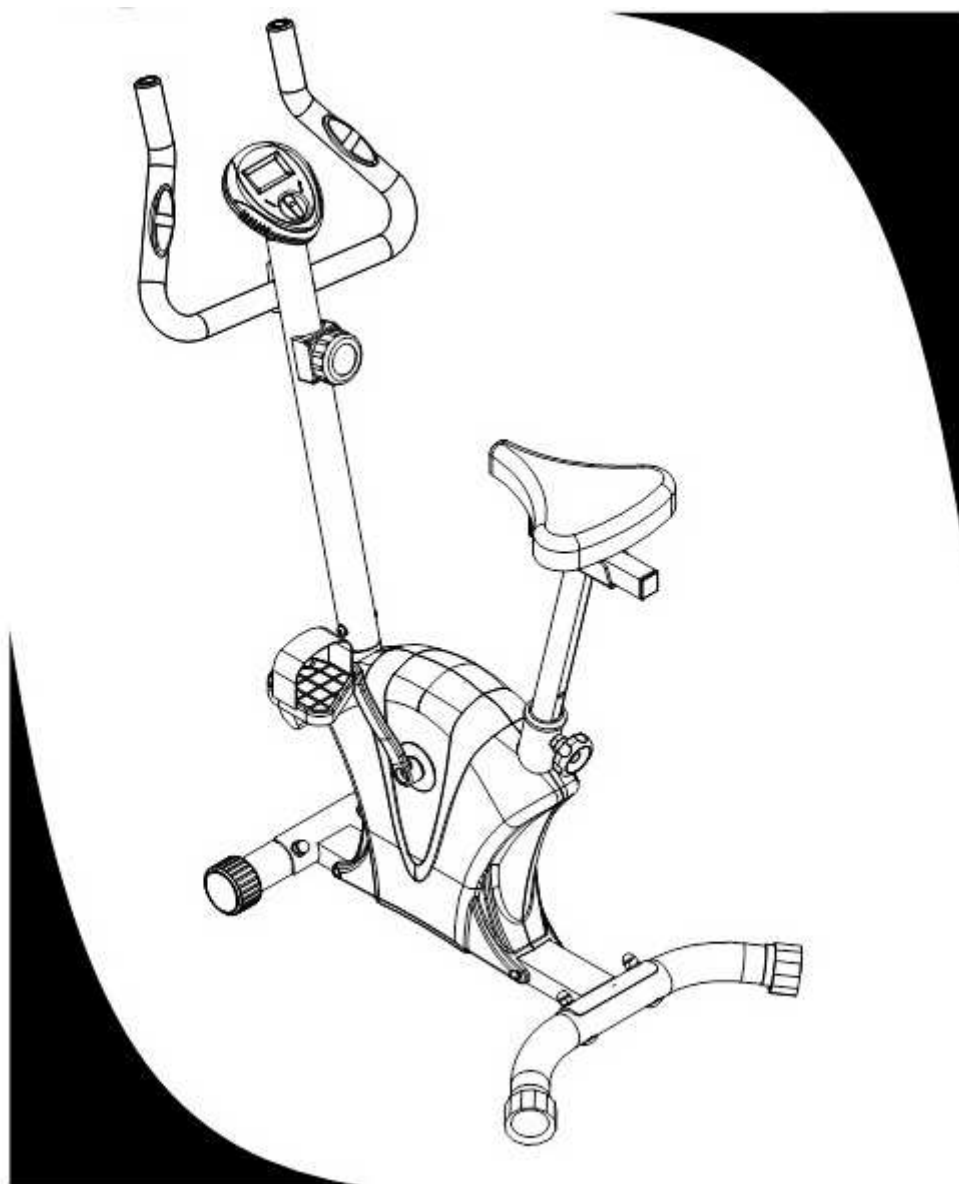
PL - Copyright - prawo autorskie

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

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.



**Exercise Bike MASTER R04
MAS4A019**

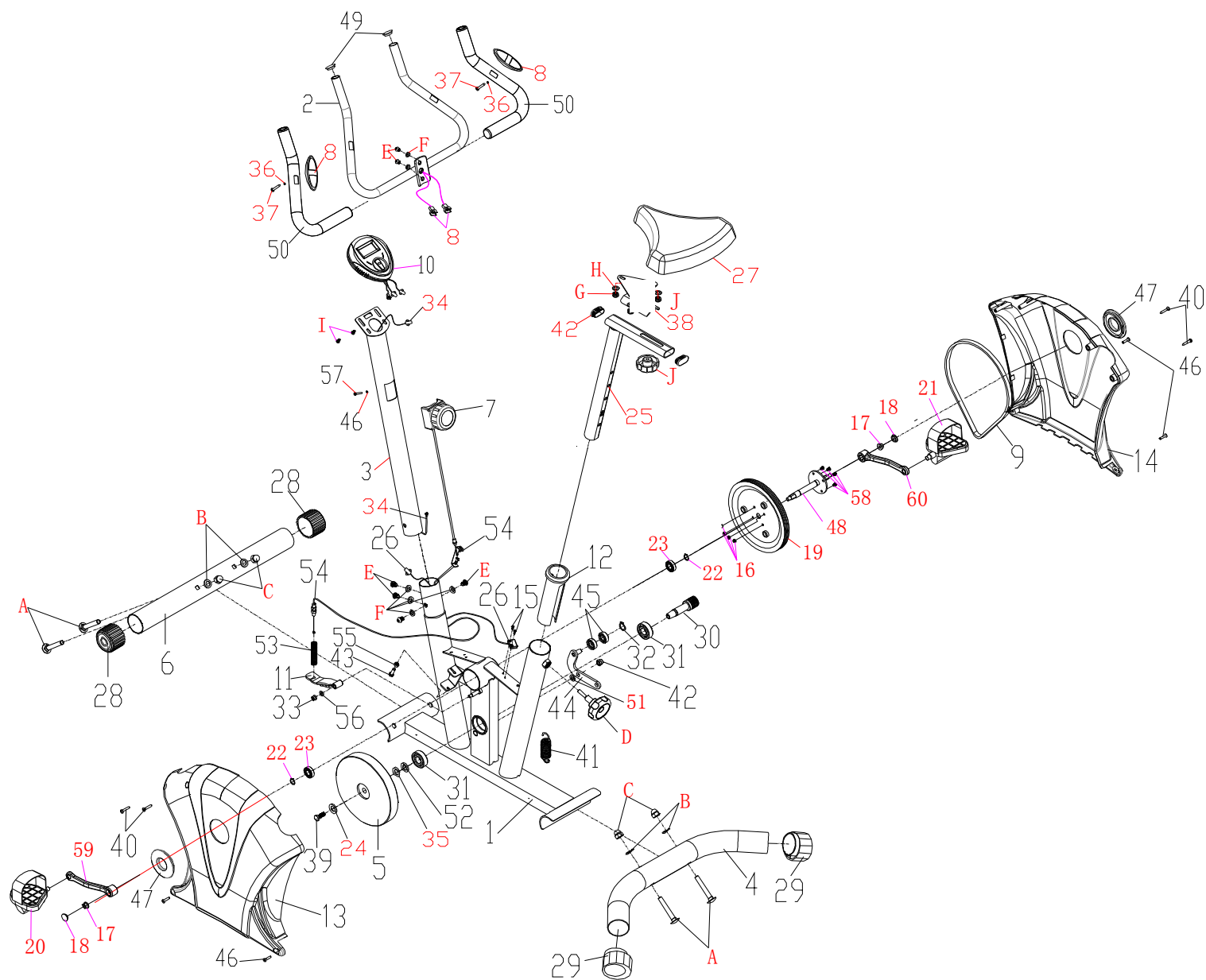


USER MANUAL

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for easy reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the minimum backward clearance required is 1200mm, the other three sides is 300mm.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested under class H.C. Maximum weight of user: **100kg**. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob that can adjust the resistance.

EXPLODED VIEW I:

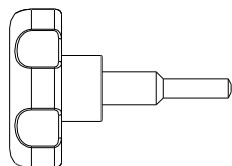
PART LIST:

Part design can be different; it is not reason for reclamation.

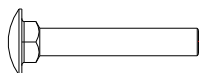
No.	Description	Quant.	No.	Description	Quant.
1	Main Frame	1	38	Horizontal saddle adjusted set	1
2	Handlebar	1	39	Six hexagon bolt	1
3	Handlebar post	1	40	Cross screw	4
4	Rear stabilizer	1	41	Spring for idle wheel	1
5	Flywheel set	1	42	6-hexagon nut	4
6	Front stabilizer	1	43	Six hexagon bolt	1
7	8-step tension know	1	44	Plate for idle wheel	1
8	pulse	1SET	45	Bearing	2
9	Belt	1	46	Washer	1
10	Console	1	47	Crank Cap (R+L)	2
11	Magnetic set	1	48	Axle for pulley	1
12	Seat post sleeve	1	49	End cap for handlebar	2
13	Chain cover (L)	1	50	Foam grip	2
14	Chain cover (R)	1	51	φ 10 flat washer	1
15	Cross screw	2	52	Wave washer	1
16	Hexagon screw nut M6	4	53	Idle wheel	1
17	Hexagon screw nutM10*1.25	2	54	Tension cable (lower)	1
18	Crank cap	2	55	Hexagon bolt	1
19	Pulley set	1	56	washer	1
20	Peddle (L)	1	57	T-cross screw	1
21	Peddle (R)	1	58	Inner hexagonM6*16	4
22	C clip washer	2	59	Left crank	1
23	Ball bearing	2	60	Right crank	1
24	Washer	1			
25	Seat post	1			
26	Sensor	1	A	Bolt	4
27	Saddle	1	B	Wave washer	4
28	Front stabilizer end cap	2	C	Nut	4
29	Rear stabilizer end cap	2	D	Adjusted Knob for seat post	1
30	Axle for pulley	1	E	Hexagon bolt	6
31	Bearing	2	F	Wave washer	6
32	C-Clip washer	1	G	nut	3

33	Hexafon spring nut	1		H	washer	3
34	Sensor cable	1		I	Cross screw	2
35	Bushing bolt	1		J	Hexagon bolt	1
36	Washer	2		K	Knob for horizontal seat adjusted	1

Accessory



#D M12 1PCS



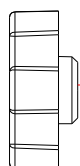
#A M10*57 4PCS



#E M8*15 6PCS



#I M5*12 2PCS



#J M10 1PCS

#B $\varnothing$ 10 4PCS

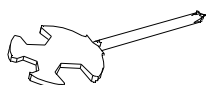
#C M10 4PCS

#H $\varnothing$ 8 3PCS

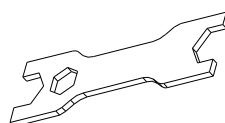
#G M8 3PCS

#F $\varnothing$ 8 6PCS

S6mm 1pcs

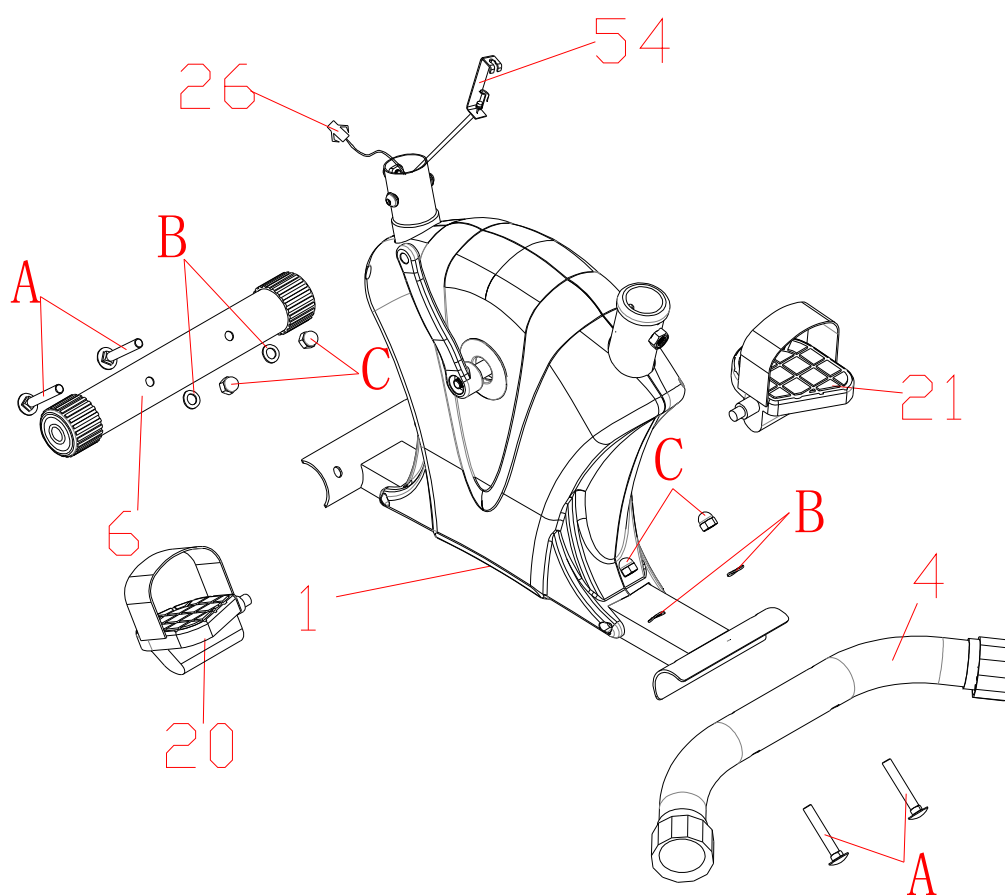
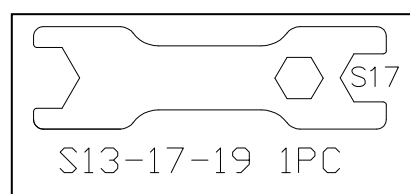
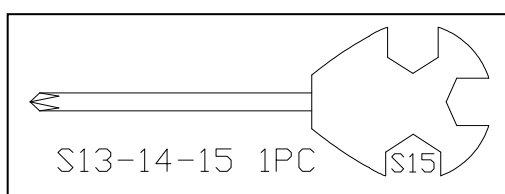
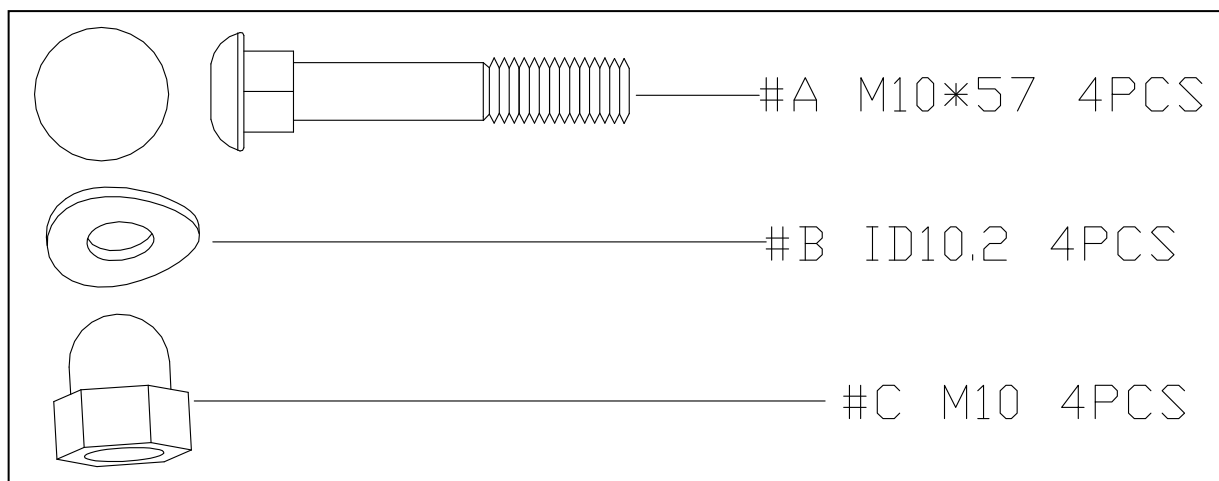


S13-14-15 1pcs

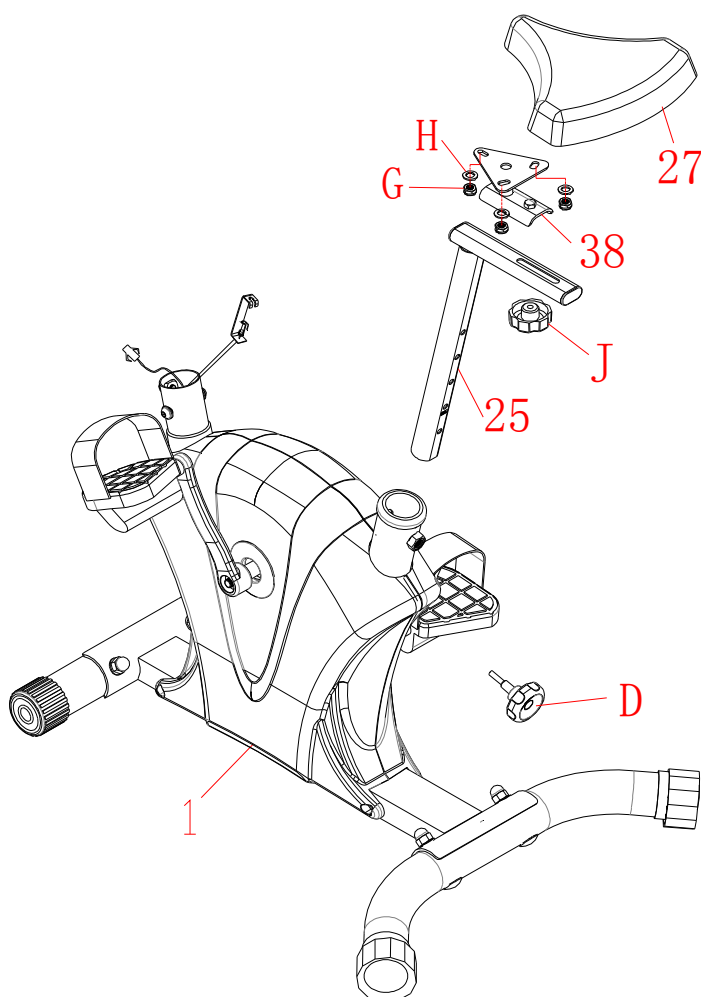
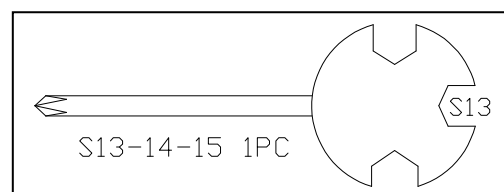
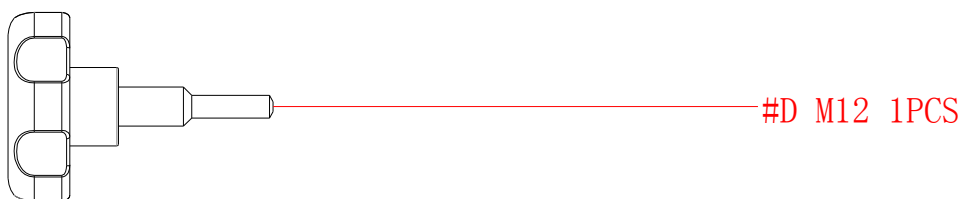


S13-17-19 1pcs

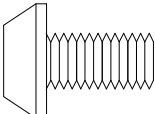
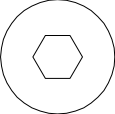
STEP 1:



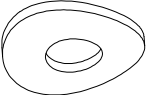
STEP2:



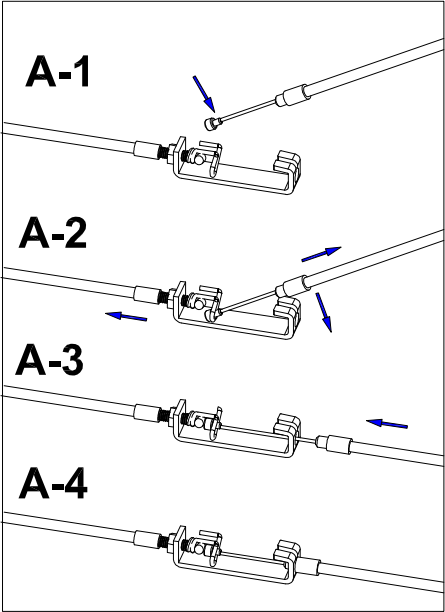
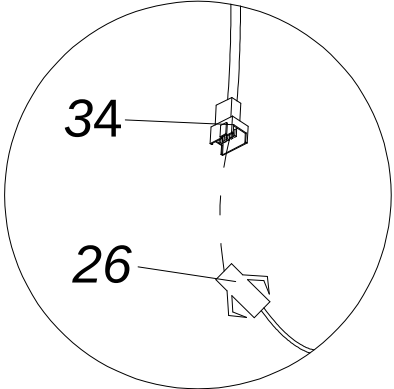
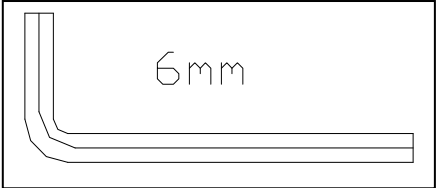
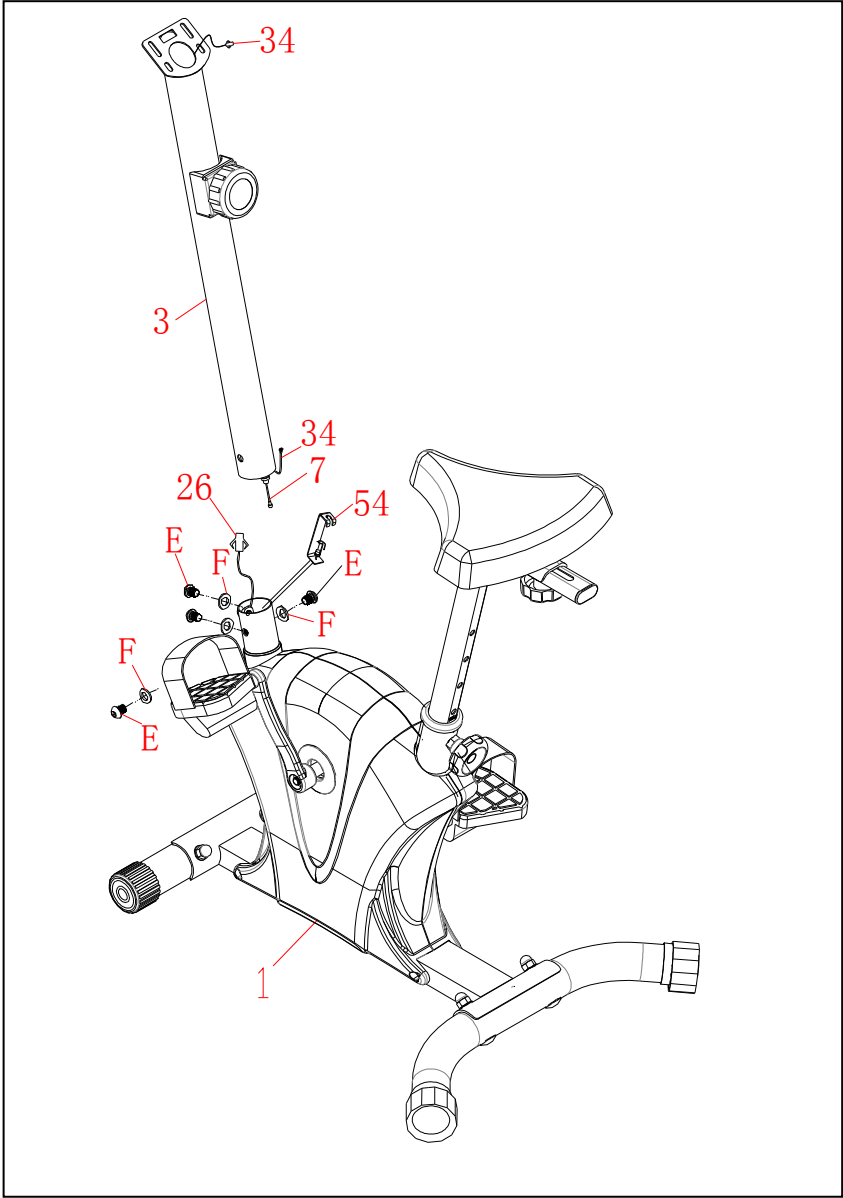
STEP3:



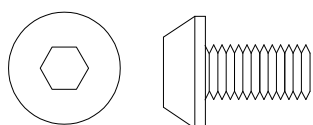
#E M8*15 4PCS



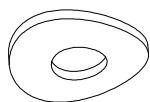
#F ID8.2 4PCS



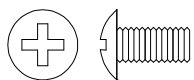
STEP 4:



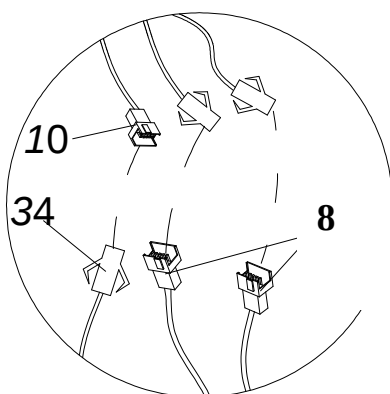
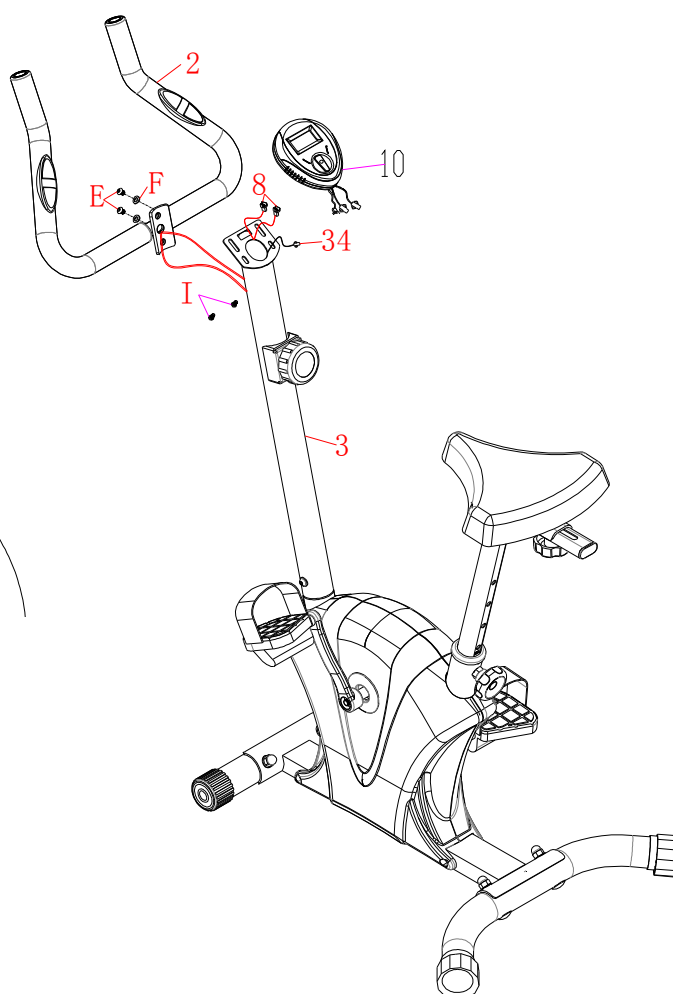
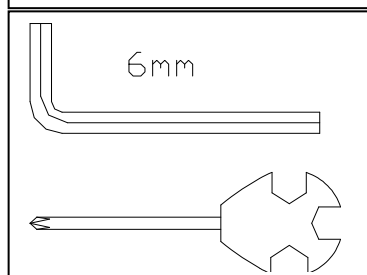
#E M8*15 2PCS



#F ID8.2 2PCS

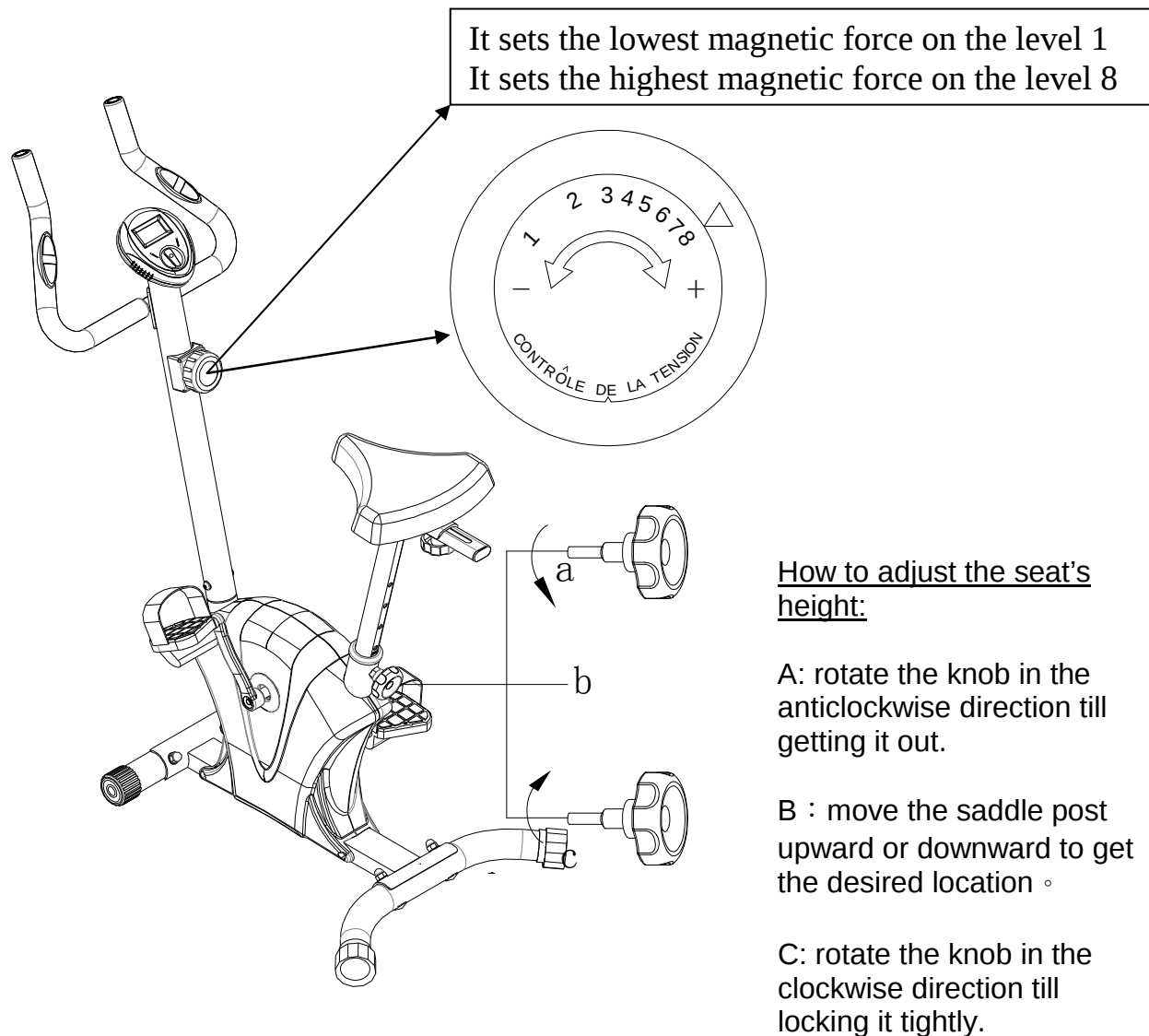


#I M5*10 2PCS



In order to prevent any injury, please check whether all the parts are well fastened or not before using.

STEP 5:

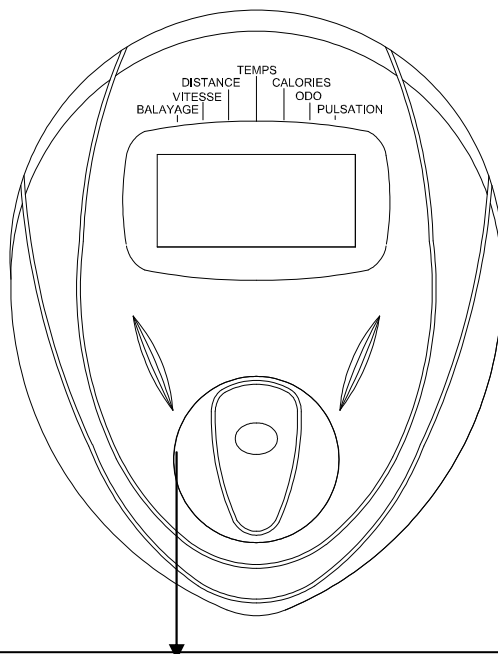


CAUTION:

Don't adjust the height of the seat post over the "STOP" marking shown on the seat post. It is dangerous.

Warning that any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting;

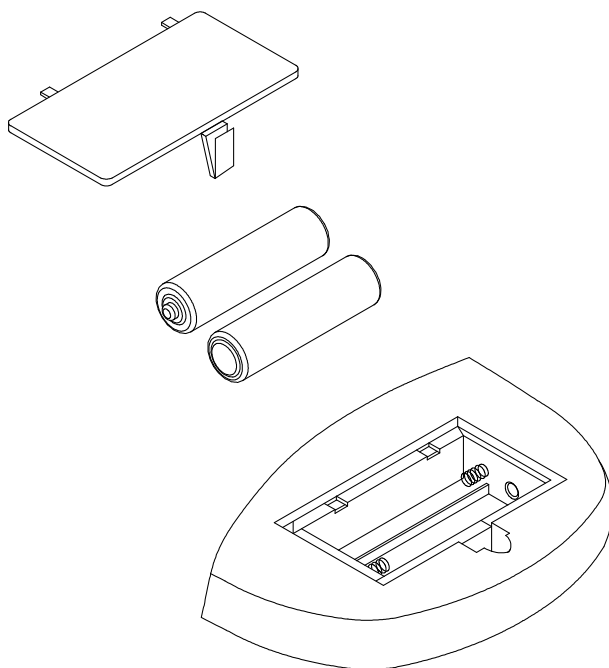
THE OPERATION OF COMPUTER

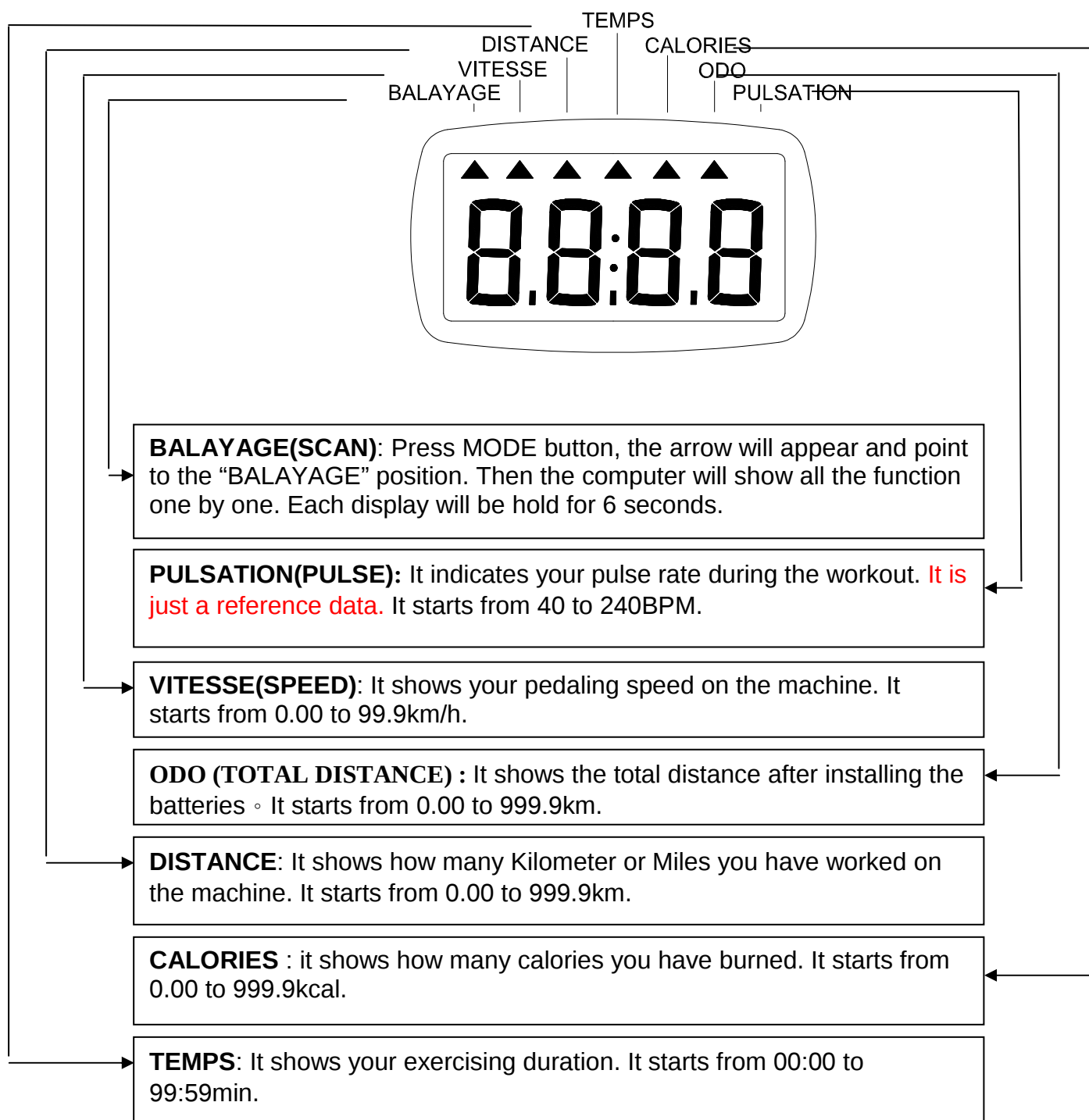


MODE: while touching the button, it allows to select the displaying function as below:

BALAYAGE → **TEMPS** → **ODO** → **CALORIES** → **PULSATION** → **VITESSE**
→ **DISTANCE**

1. This computer operation temperature is 0°C ~ -, +40°C (32°F -104°F)
2. This computer use 2pcs 1.5V "AAA" batteries.

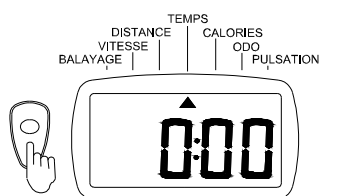




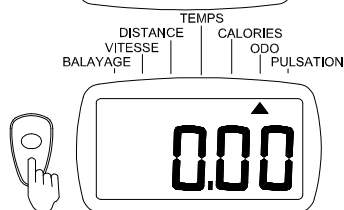
3. During or after the exercise, press the Mode function to select the display function like **BALAYAGE, TEMPS, VITESSE, ODO, DISTANCE, CALORIES, and PULSATION.**



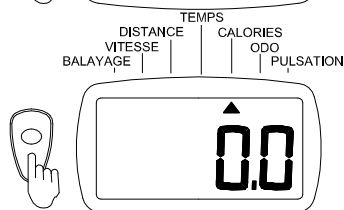
Press the button until the arrow points to “SCAN”. Monitor will automatically rotate display TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION → VITESSE → DISTANCE → TEMPS every 30 seconds. Each display will be held for 4 seconds.



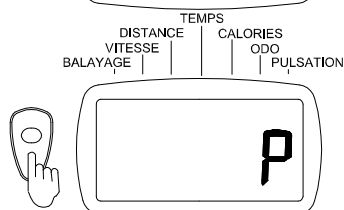
Press the button until the arrow points to “TEMPS”.
Monitor will count up your riding time.



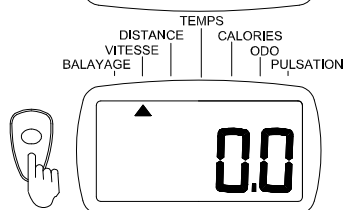
Press the button until the arrow points to “ODO”.
Monitor will display the total accumulated distance.



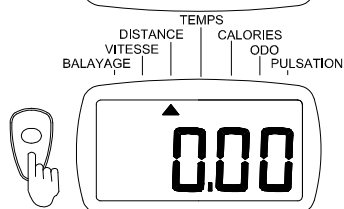
Press the button until the arrow points to “CALORIES”. Monitor will accumulate the calorie consumption.



Press the button until the heartbeat symbol “P” appears, monitor display your current heartbeat percent minute.



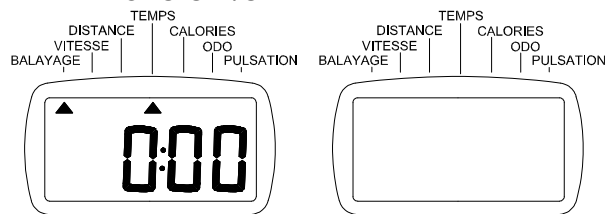
Press the button until the arrow points to “VITESSE”. Monitor will display the current speed.



Press the button until the arrow points to “DISTANCE”. Monitor will display the pedaled distance.

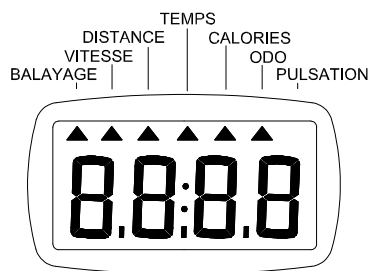
WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately

4. AUTO ON /OFF:



The monitor will wake up automatically if the exercise machine is in motion. If stop exercising over 4 minutes, monitor will turn off automatically.

5. RESET:



Pressing the button over 3 seconds will reset all functional values to zero except ODO value

Maintenance and Treatment

MAINTENANCE AND CLEANING

- (1) Be sure to check all parts like all nuts, bolts, screws and frame in order to be sure that they are tight and secure especially after you start to do the exercise . This is to assure that all the parts are in good condition and not suffered any long-term wear that may cause the machine break down..
- (2) Periodically spray the plastic surface with cleaner to keep the dust, sweat and marks off your unit.
- (3) Periodically check the wheels under the knee bowls to ensure that they are tight and secure and have not suffered any long term wear and tear.

Malfunctions and treatment

Malfunction	Reason	Treatment
Base is unstable.	1. Floor is not flat or there is small object under the front or rear stabilizer. 2. The rear stabilizer end caps have not been leveled when assembling.	1. Remove the object. 2. Adjust the rear stabilizer end caps.
Handlebar or seat cushion is shaking.	The bolts and saddle post knob are loose.	Tighten the Bolts and saddle post knob.
Loud noise from the moving parts.	The interval of the parts is improper tighten.	Open the covers to adjust.
No resistance when riding the upright bike.	1. The interval of the magnetic resistance increases. 2. Tension control is damaged. 3. Running belt slips. 4. The bearing set is damaged.	1. Open the covers to adjust. 2. Change the tension control. 3. Open the covers to adjust. 4. Change the bearing set.

Advice to replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair;

Warm Up Exercises

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

Inner Thigh Stretch

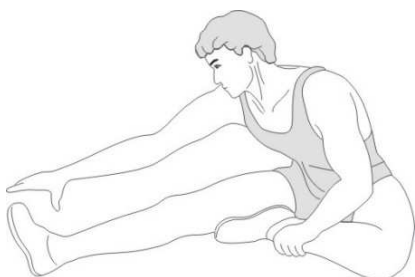
Sit with the soles of your feet together with your knees outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15



pointing possible. counts.

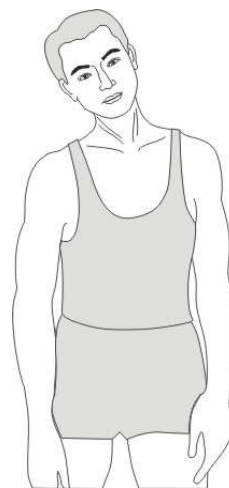
Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



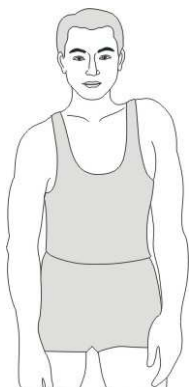
Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



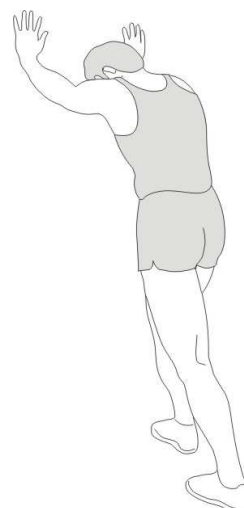
Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



After warming up, you can start to do the exercise.



Warning

Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons who Have not exercised regularly before or persons with preexisting health problems. Read all instructions before using. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.



CAUTION: Make sure the pin is inserted securely before using the machine



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

WARRANTY

for other countries

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

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

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

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

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

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

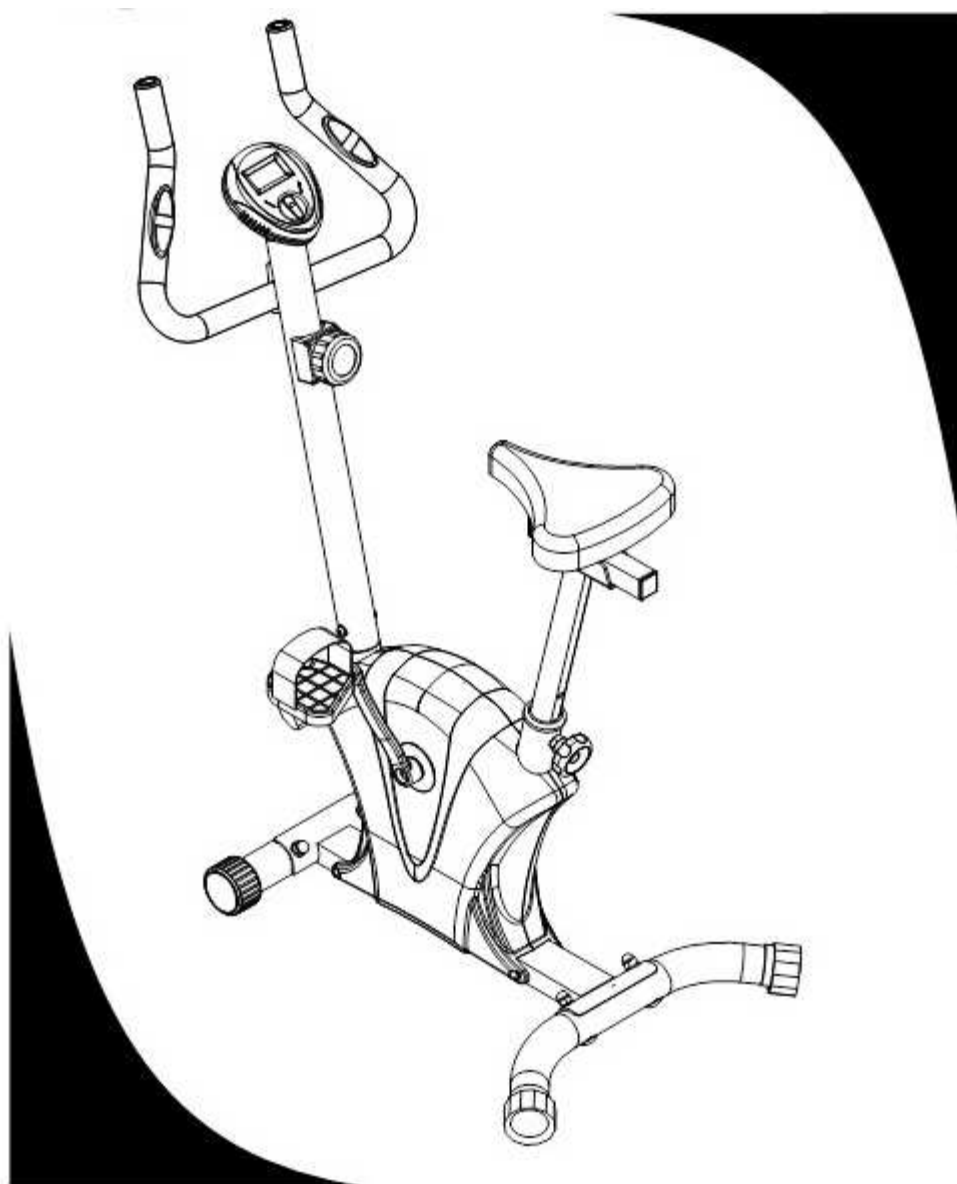
Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





**Heimtrainer MASTER R04
MAS4A019**



Bedienungsanleitung

Wir bedanken uns, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir viel Kraft für Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können vereinzelte Fehler oder übersehene Mängel erscheinen. Falls Sie einen Mangel oder einen fehlenden Teil feststellen, kontaktieren Sie uns.

Sicherheitsinformationen

Vor dem Beginn des Turnens lesen Sie bitte aufmerksam folgende Informationen. Behalten Sie die Anleitung für mögliche zukünftige Bedürfnisse einer Reparatur oder Ersatzteile.

Dieses Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt und wurde für eine maximale Tragfähigkeit von 100 Kg getestet.

Folgen Sie beim Aufbau des Geräts genau das Verfahren. Benutzen Sie nur Originalteile.

Kontrollieren Sie vor dem Aufbau mithilfe von der Teileliste, ob die Packung alle Teile enthält.

Benutzen Sie für den Aufbau nur entsprechendes Werkzeug und wenn es nötig ist, bitten Sie andere Personen um Hilfe.

Stellen Sie das Gerät auf einen flachen rutschfesten Fußboden. Wegen der Korrosionsmöglichkeit empfehlen wir nicht, das Gerät in einer feuchten Umgebung zu benutzen.

Kontrollieren Sie vor dem ersten Turnen und dann regelmäßig jede 1-2 Monate alle Verbindungen, ob sie festgezogen und in Ordnung sind.

Tauschen Sie beschädigte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis es nicht repariert ist. Benutzen Sie für die Reparatur nur original Ersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.

Benutzen Sie bei der Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel.

Versichern Sie sich, dass Sie mit dem Turnen erst nach einem richtigen Aufbau und einer Kontrolle des Geräts beginnen.

Achten Sie bei allen einstellbaren Teilen auf die Einhaltung der maximalen Grenze bei der Einstellung.

Dieses Gerät ist für Erwachsenen bestimmt. Versichern Sie sich, dass Kinder am Gerät nur unter 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.

Hinweis: unrichtiges oder übermäßiges Turnen kann eine Gesundheitsschädigung verursachen. Folgen Sie bitte die Anweisungen für das richtige Turnen in den Trainingsinstruktionen.

Während des Turnens und nach dem Training verhindern Sie Kindern und Tieren den Zutritt zum Gerät.

Das Gerät kann nur von einer Person verwendet werden (auf einmal).

Falls während des Turnens Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere alarmierende Symptome erscheinen, hören Sie sofort auf zu turnen und konsultieren Sie einen Arzt. Legen Sie keine Bestandteile in die Löcher.

Tragen Sie bei dem Turnen bequeme lockere Kleidung und Sportschuhe.

HINWEIS: KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN. ES IST NÖTIG BEI PERSONEN, DIE ÄLTER ALS 35 SIND UND BEI PERSONEN MIT GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. WIR SIND FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNGEN DER GERÄTE NICHT VERANTWORTLICH, DIE DURCH EINE FALSCH BENUTZUNG DIESES GERÄTS VERURSACHT WURDEN.

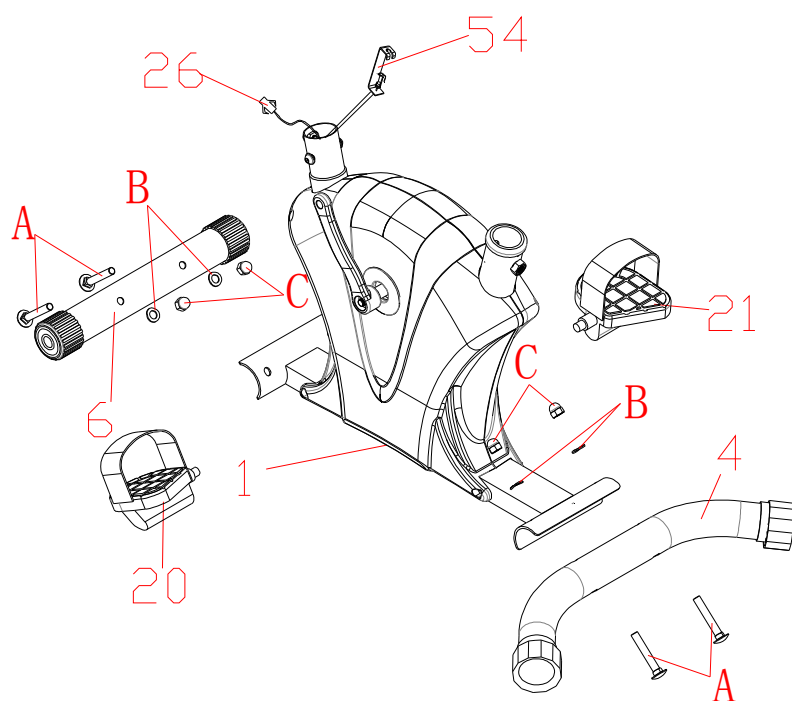
Vor dem Beginn jedes Turnprogramms konsultieren Sie Ihr Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt. Er empfiehlt Ihnen, welche Trainingsform Sie auswählen sollen und welche Belastung für Sie passend ist.

- Diese Anleitung dient nur für Zwecke des Kunden.
- Der Lieferant übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch die Übersetzung oder Änderungen in der technischen Ausrüstung des Geräts verursacht werden können.
-

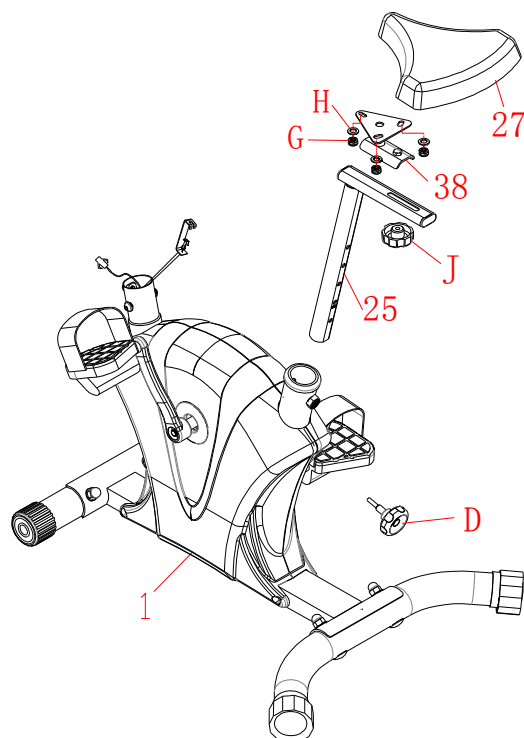
Alle dargestellten Daten sind nur ungefähr und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

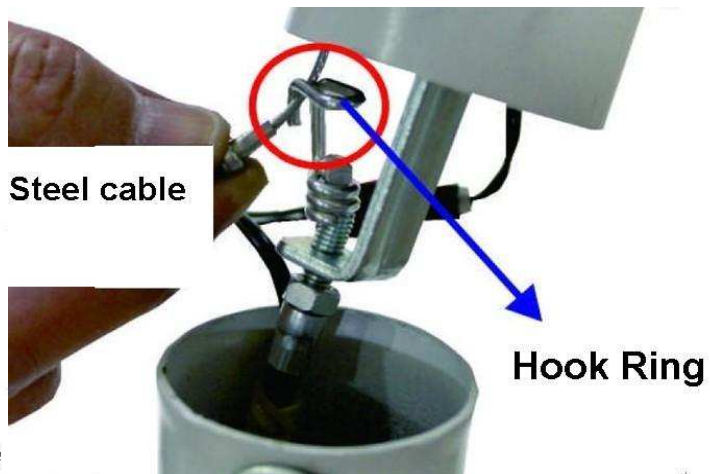
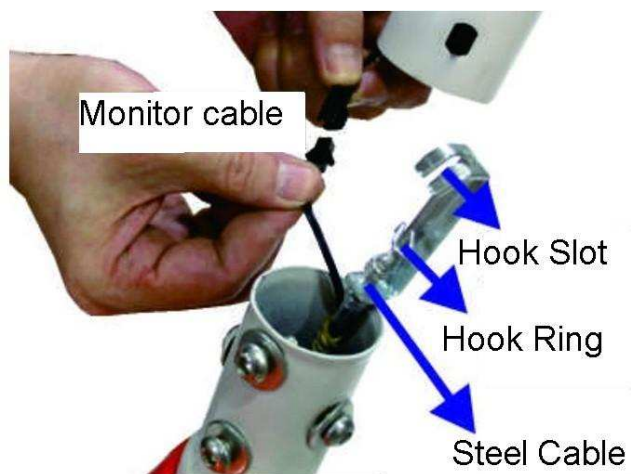
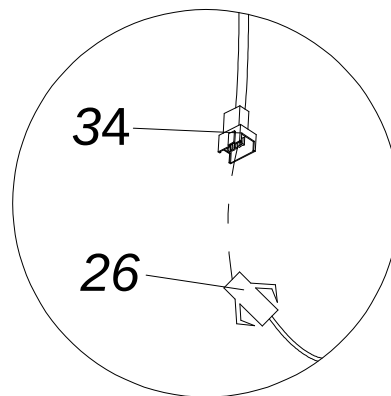
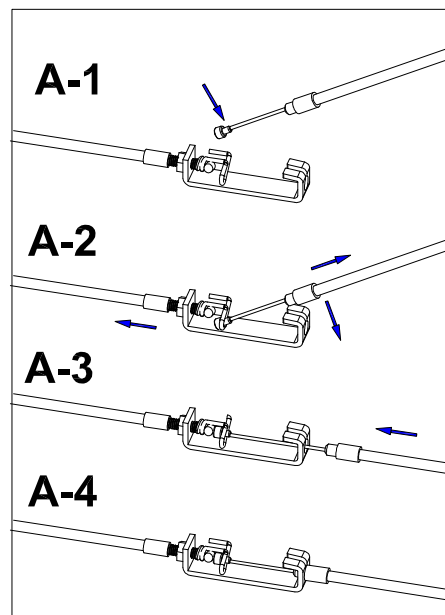
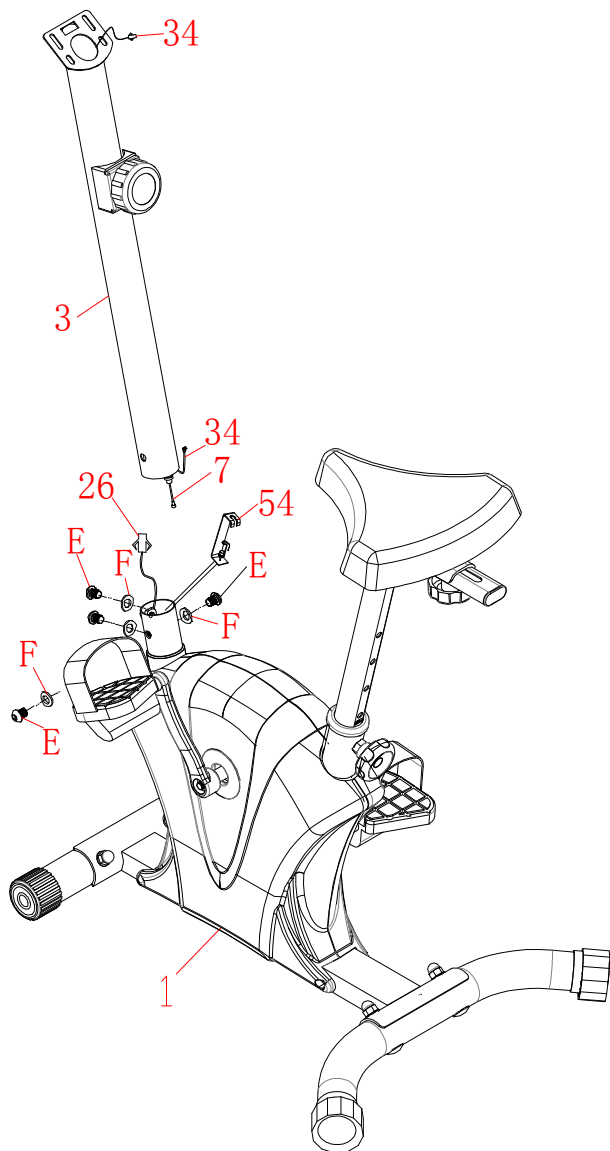
SCHRITT 1

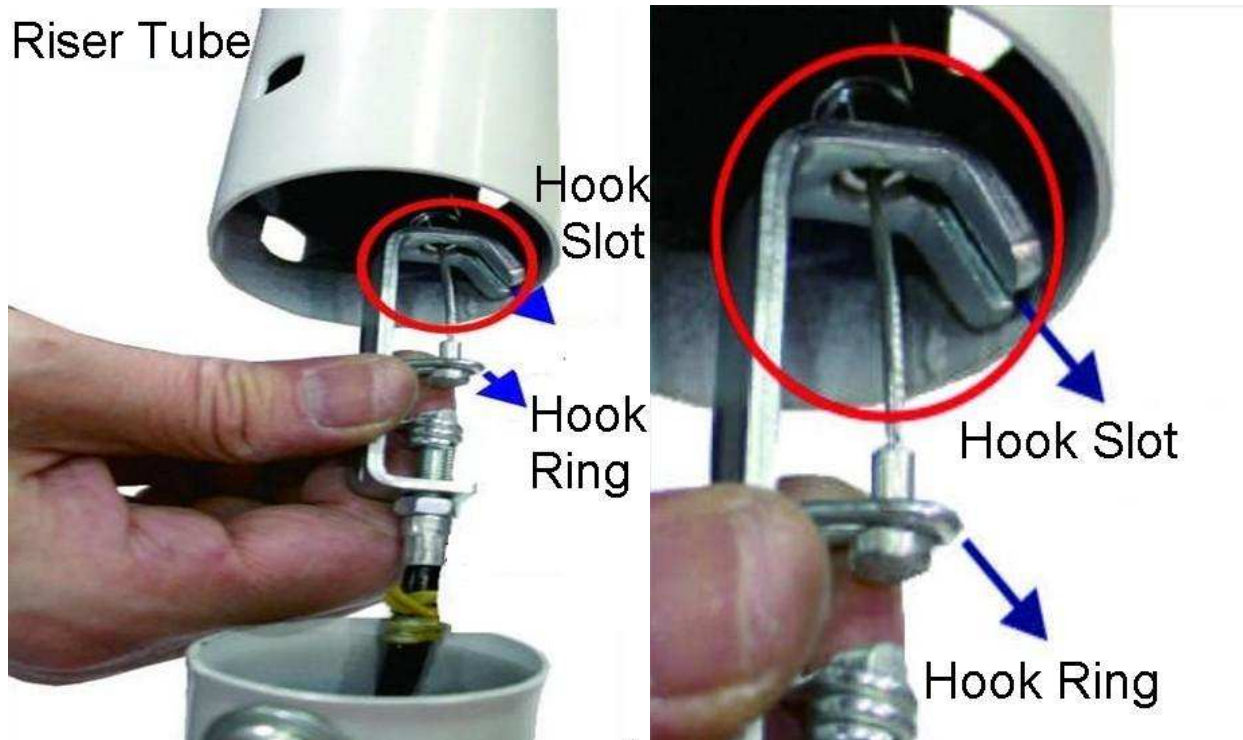


SCHRITT 2

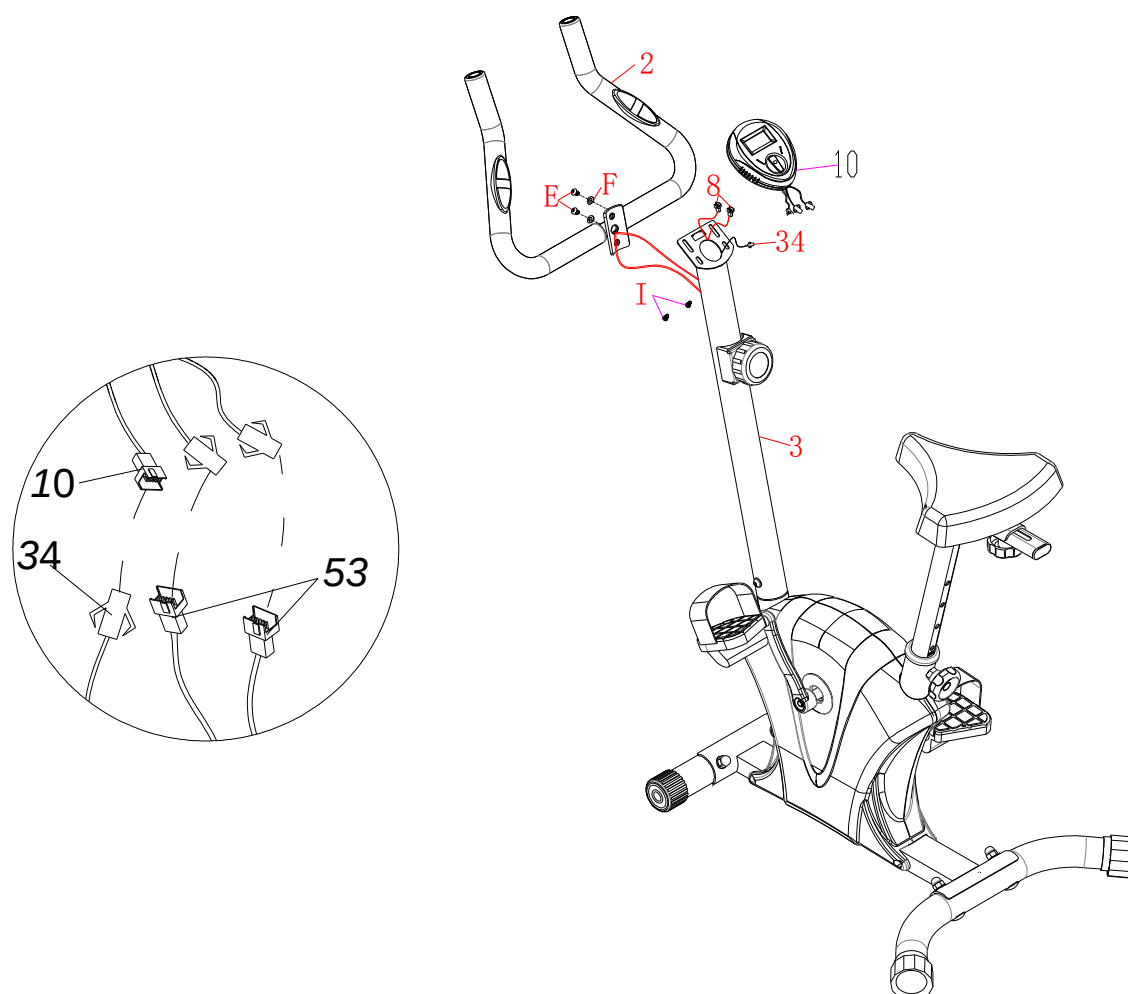


SCHRITT 3



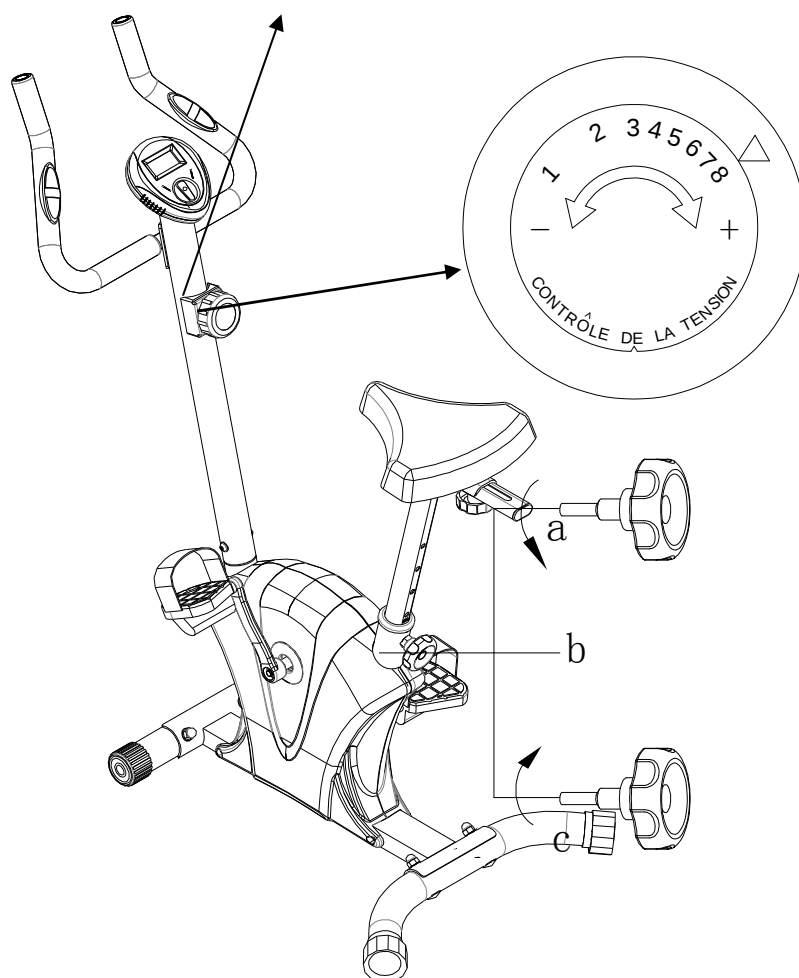


SCHRITT 4



SCHRITT 5

Einstellungen der Belastung von 1 (niedrigste) bis 8 (höchste).



ACHTUNG! Bei der Einstellung der Sitzhöhe überschreiten Sie nicht die STOP-Taste an der Sattelstütze.

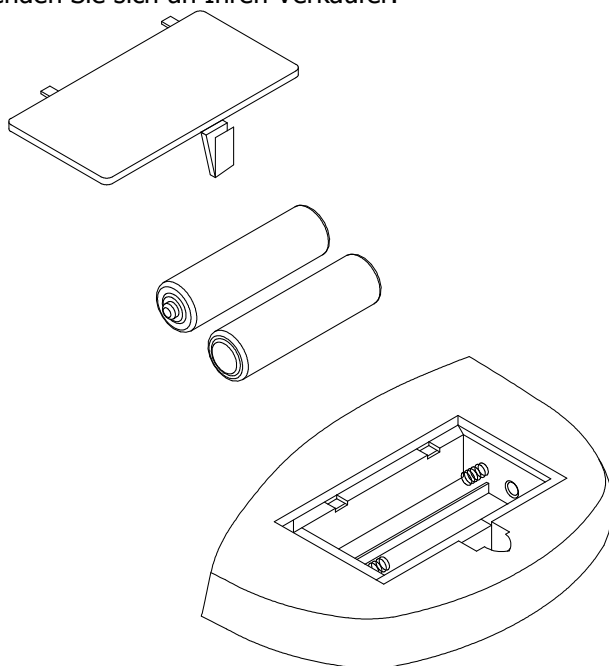
COMPUTER

Batterie:

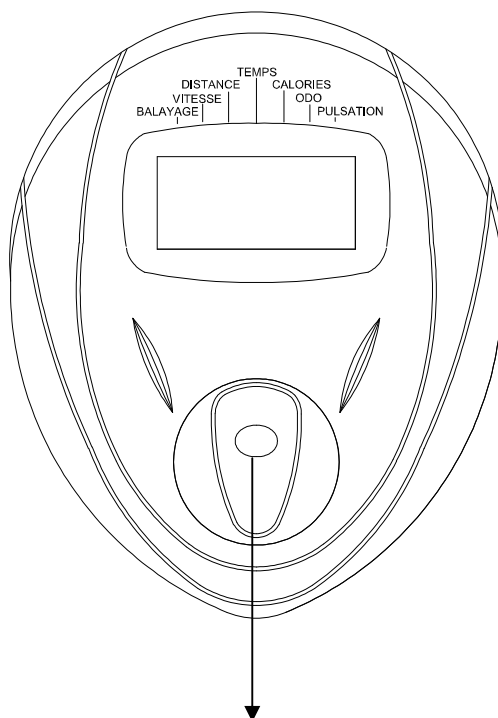
Legen Sie 2 AAA 1,5 V Batterien (nicht enthalten!)

Einschaltung:

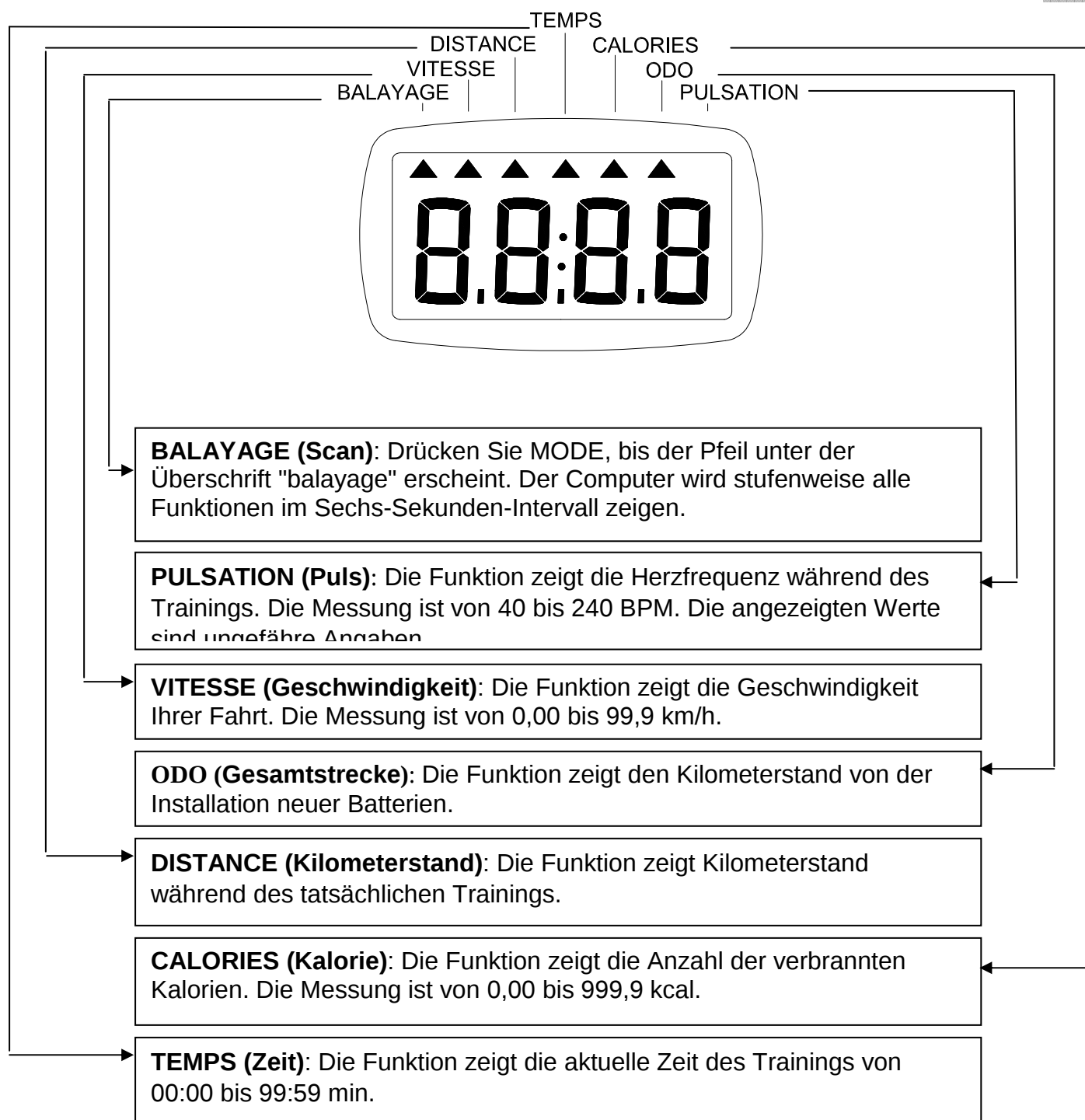
Wenn der Computer nicht funktioniert, ersetzen Sie die Batterien. Wenn nach dem Austauschen der Batterien Computer nicht funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Verkäufer.



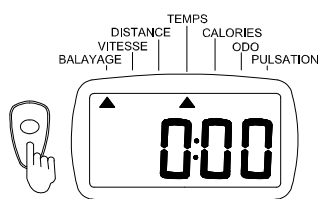
Computertasten



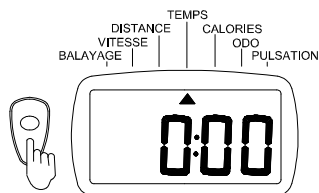
MODE: Beim Drücken dieser Taste wählen wir Funktionen in der folgenden Reihenfolge aus:
BALAYAGE → TEMPS → ODO → CALORIES → PULSATION →
VITESSE → DISTANCE



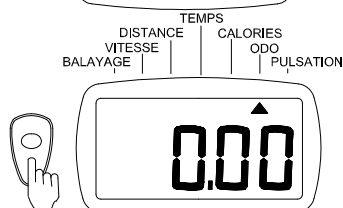
Während oder nach dem Training, drücken Sie die MODE-Taste zur Auswahl von Funktionen auf dem Display: balayage, TEMPS, VITESSE, ODO, Strecke, Kalorien, Pulsation.



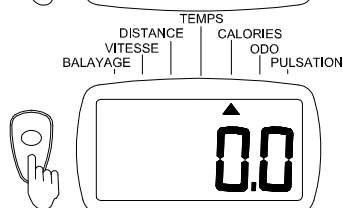
Drücken Sie, bis der Pfeil unter "SCAN" stoppt. Der Computer wird stufenweise alle Funktionen im Sechs-Sekunden-Intervall zeigen: TEMPS ODO CALORIES PULSATION VITESSE DISTANCE TEMPS alle 30 Sekunden. Jede Funktion wird für 4 Sekunden angezeigt.



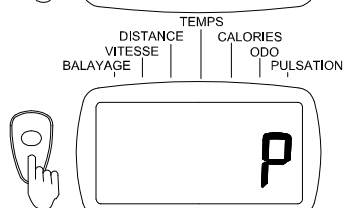
Drücken Sie, bis der Pfeil unter "TEMPS" stoppt. Der Computer wird die Zeit Ihrer Fahrt anzeigen.



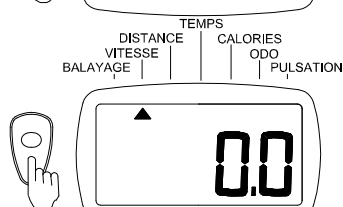
Drücken Sie, bis der Pfeil unter "ODO" stoppt. Der Computer wird die Gesamtstrecke anzeigen.



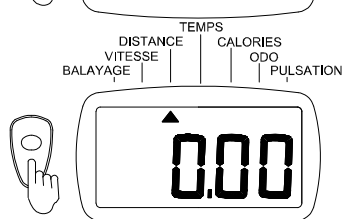
Drücken Sie, bis der Pfeil unter "CALORIES" stoppt. Auf dem Display wird die Gesamtmenge der verbrannten Kalorien angezeigt.



Drücken Sie die Taste, bis das Symbol "P" erscheint. Der Computer wird die Geschwindigkeit der Herzfrequenz pro Minute anzeigen.



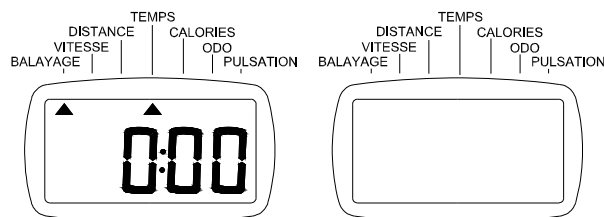
Drücken Sie, bis der Pfeil unter "VITESSE" stoppt. Der Computer wird Informationen über die Geschwindigkeit Ihrer Fahrt anzeigen.



Drücken Sie, bis der Pfeil unter "DISTANCE" stoppt. Der Computer wird Informationen über die Anzahl der Kilometer des aktuellen Trainings anzeigen.

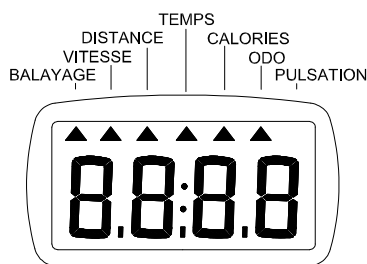
ACHTUNG! Erhalte Informationen über Ihre Herzfrequenz ungenau sein können. Wenn Sie sich während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen, hören Sie sofort das mit dem Training auf. Es besteht die Gefahr von schweren Verletzungen oder sogar von Tod.

Automatisches Ein- und Ausschalten des Computers:



Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn er eine Bewegung des Laufbands erkennt. Wenn der Computer nach vier Minuten keine Bewegung erkennt, schaltet er sich automatisch ab.

Reset:



Durch Drücken der MODE-Taste für mehr als 3 Sekunden werden die im Computer gespeicherten Daten auf Null zurückzusetzen. Nur die "ODO" (Gesamtstrecke) behält seinen Wert, deren Löschung kann nur durch Entfernen der Batterien durchgeführt werden.

Instandhaltung

- (1) Vor jedem Trainings, stellen Sie sicher, dass alle Komponenten ausreichend festgezogen und in Ort sind und keine Beschädigungen zeigen, um mögliche Schäden an dem Gerät und mögliche Verletzungen des Benutzers zu vermeiden.
- (2) Behandeln Sie die Oberfläche der Kunststoffteile regelmäßig mit einem geeigneten Reinigungsmittel, entfernen Sie alle Schmutz, Staub und Schweiß Rückstände aus früheren Trainings.
- (3) Prüfen Sie regelmäßig, ob das Schwungrad unter der Abdeckung gut befestigt ist und daß die andere bewegliche Teile keinen Verschleiß oder Beschädigung zeigen.

Trainingsanweisung

Wenn Sie für längere Zeit nicht physisch aktiv sind, konsultieren Sie immer vor dem Beginn des Trainings Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt, um einen Unfall oder eine Überlastung zu vermeiden.

Um eine deutliche Besserung Ihrer Kondition und Gesundheit zu erreichen, ist es nötig, folgende Regeln einzuhalten:

Belastungsintensität

Um ein maximales Ergebnis zu erreichen, ist es nötig, die richtige Trainingsintensität auszuwählen. Dabei hilft Ihnen die Pulsfrequenz. Die Grundregel für Feststellung der maximalen Pulsfrequenz ist:

$\text{Maximale Pulsfrequenz} = 220 - \text{Alter}$

Bei dem Turnen sollte Ihre Pulsfrequenz zwischen 60 – 85% max. sein.

Um Ihre Werte festzustellen, sehen Sie sich die Tabelle „Training“ an. (s. u.) Wenn Sie mit dem Training beginnen, ca. 14 Tage, sollten Sie auf 70% max. sein. Für die Steigerung der Kondition erhöhen Sie die Belastung bis auf 85% max.

Es handelt sich nur um Orientierungswerte. Jeder Mensch hat unterschiedliche Dispositionen. Vor dem Beginn des Trainings konsultieren Sie die Belastung mit Ihrem Arzt, der die Anfangs- und maximale Belastung bestimmt, die für Sie in Hinsicht auf Ihre Gesundheit geeignet ist.

Fettes-Verbrennung

Der Körper beginnt bei ca. 65% max. Pulsfrequenz das Fett zu verbrennen.

Um eine optimale Verbrennung zu erreichen, wird es empfohlen, die Pulsfrequenz (weiter nur PF) zwischen 70% - 80% max. zu halten.

Ein optimales Training besteht aus 3 Übungseinheiten in der Woche. Jede Einheit sollte ca. 30 Minuten dauern.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und Sie möchten mit dem Training beginnen. Maximale PF = $220 - 52(\text{Alter}) = 168$ Pulsschläge/Min.

Minimale PF = $168 \times 0.7 = 117$ Pulsschläge/Min.

Maximale PF = $168 \times 0.85 = 143$ Pulsschläge/Min.

Während der ersten Wochen wird es empfohlen, mit der PF 117 zu beginnen, danach auf 143 zu erhöhen.

Mit einer sich verbesserten Kondition kann die Trainingsintensität auf 70% - 85% Ihrer max. PF erhöht werden.

Diese kann durch die Steigerung der Belastung bei dem Treten, die Steigerung der Treten-Frequenz oder die Verlängerung der Übungseinheit erreicht werden.

Trainingsorganisierung

Aufwärmphase

Vor jedem Turnen sollten Sie sich 5-10 Min. aufwärmen. Z. B. einige Aufwärmübungen und das Treten mit einer niedrigen Belastung starten Sie passend.

Aufwärmübungen

Die Aufwärmung und das Training der Biegsamkeit sind für Ihre Kondition und physische Gesundheit gut. Durch das Trainieren Ihres Körpers werden Sie beständiger, Sie verbessern Ihren Kreislauf und behalten die Funktionsmuskeln.

Aufwärmübungen ermöglichen es Ihnen, beständiger zu werden und die Durcharbeitung Ihres Körpers zu erreichen.

Wenn Sie keine Erfahrungen mit Aufwärmübungen haben, beginnen Sie mit einer langsamen Übung in einer kürzeren Zeit und verlängern Sie die Übung schrittweise. Mithilfe von verschiedenen Fitness Geräten können Sie diese Übungen durchführen und die eine finden, die Ihnen am meisten passt.

Bevor Sie mit dem Turnen beginnen, versichern Sie sich, dass Sie sich genug aufgewärmt haben. Das hilft Ihnen, sich vor einem eventuellen Unfall zu schützen und auf das eigene Training besser bereit zu sein. Wärmen Sie sich 8-10 Min. auf, mithilfe von dem langsamen Laufen, leichten Joggen oder verwenden Sie ein Laufband, ein Standfahrrad, einen Stepper oder einen Elliptical. Versuchen Sie, ähnliche Übungen einzubeziehen, die Ihnen helfen, sich aufzuwärmen und steife Muskeln zu strecken. Die Dauer der Aufwärmung hängt von der Trainingsintensität ab, sowie von der physischen Kondition.

Arbeitsphase

In dieser Phase kommt es zur Hauptbelastung und Sie bewegen sich bei dem Wert 70-85% max. PF.

Die Dauer des Turnens können Sie nach dieser Regel berechnen:

Tägliches Training:	ca. 10 Min./ Einheit
2-3-mal wöchentlich:	cca. 30 Min./ Einheit
1-2-mal wöchentlich:	cca. 60 Min./ Einheit

Entspannungsphase

Um eine effektive Muskel- und Metabolismus-Streckung zu erreichen, ist es nötig, die Belastung während der letzten 5-10 Minuten des Trainings ganz zu senken.

Die Entspannung hilft Ihnen auch für die Prävention der Muskelschmerzen.

Erfolg

Sogar nach einer kurzen Zeit des regelmäßigen Trainings können Sie begreifen, dass Sie die Belastung bei der Erreichung einer immer optimalen Pulsfrequenz schrittweise erhöhen

Das Turnen wird immer einfacher und Sie werden sich in Ihrem alltäglichen Leben immer mehr fit fühlen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie sich mit einem regelmäßigen Training motivieren. Wählen Sie sich eine regelmäßige Zeit für das Training aus und beginnen Sie das Training mit keinem zu aggressiven Turnen. Der alte Spruch unter Sportler lautet:

" Am schwierigsten ist es, mit dem Turnen zu beginnen."

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei dem Turnen an diesem Gerät.

Alle dargestellten Daten sind nur ungefähre Werte und sie können für keine medizinischen Zwecke verwendet werden.

Der Wert der Pulsfrequenz ist auch nur ungefähr und kann nicht für die Bestimmung der Herz-Gefäßen und anderen medizinischen Programme verwendet werden.

Training nach der Pulsfrequenz

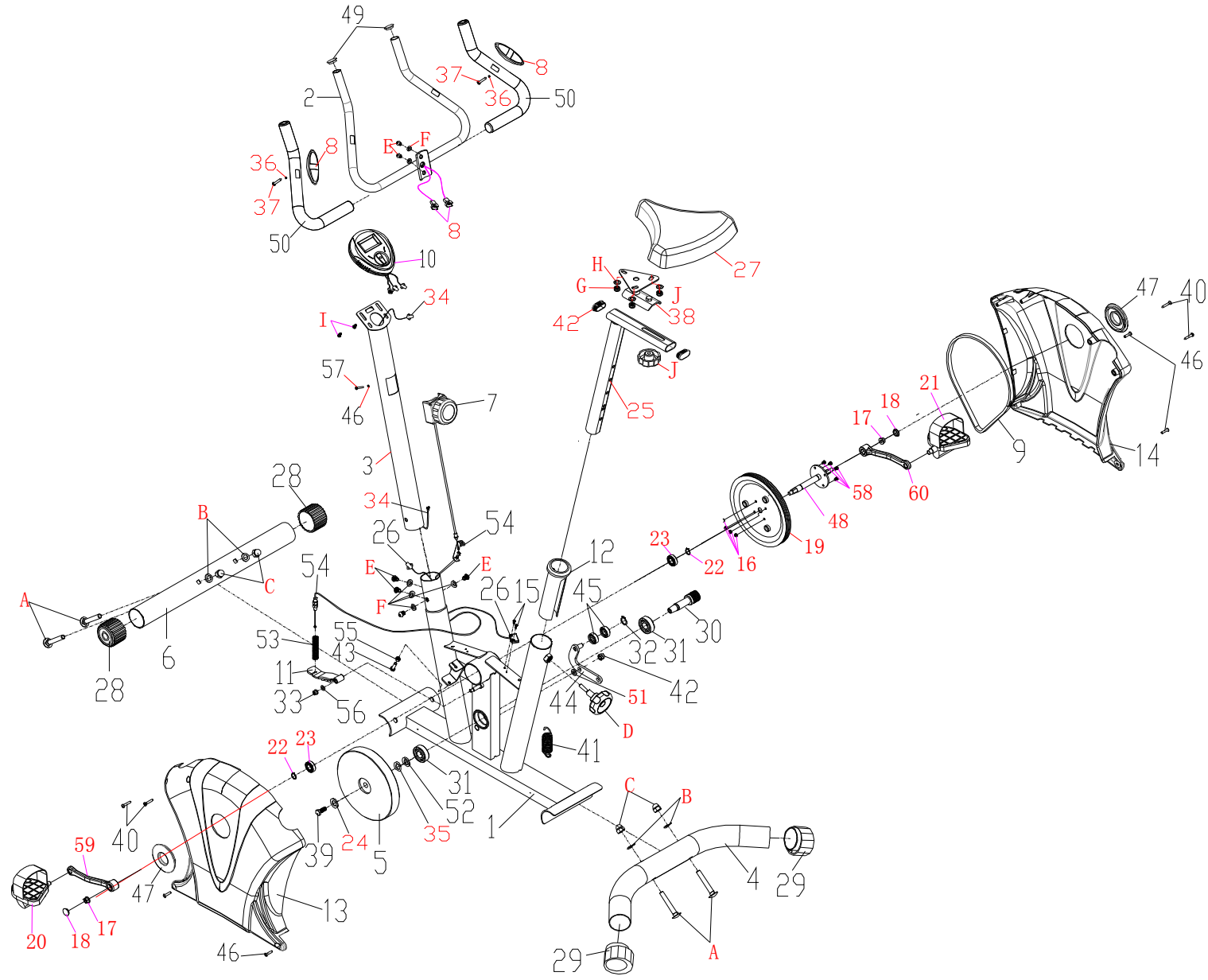
Alter	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149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

***FC MAX/min = Wert der maximalen Pulsfrequenz**

Teilliste

(Das Design der Teile kann variieren, es ist kein Reklamationsgrund des Geräts)

Nr.	Name	Stück		Nr.	Name	Stück
1	Rahmen	1		38	Sitzeinstellungs-Set	1
2	Lenker	1		39	Sechskantschraube	1
3	Lenkerstange	1		40	Kreuzschlitzschraube	4
4	Hinterstabilisator	1		41	Feder	1
5	Schwungrad	1		42	Sechskantmutter	4
6	Vorderstabilisator	1		43	Sechskantschraube	1
7	Lastregelung	1		44	Platte	1
8	Pulssensoren	1SET		45	Lager	2
9	Band	1		46	Unterlage	1
10	Computer	1		47	Abdeckung (R+L)	2
11	Magnetbremse	1		48	riemenscheibewelle	1
12	Hülse der Sitzstange	1		49	Lenker-Abdeckung	2
13	Getriebedeckel, links	1		50	Schaumgriff	2
14	Getriebedeckel	1		51	Unterlage	1
15	Kreuzschlitzschraube	2		52	Unterlage	1
16	Mutter M6	4		53	Scheibe	1
17	Mutter M10*1.25	2		54	Bremskabel (untere)	1
18	Abdeckung	2		55	Schraube	1
19	Scheibensatz	1		56	Unterlage	1
20	Pedal, links	1		57	Schraube	1
21	Pedal, rechts	1		58	Schraube M6*16	4
22	C clip Unterlage	2		59	Linke Klinke	1
23	Lager	2		60	Rechte Klinke	1
24	Unterlage	1				
25	Sitzstange	1				
26	Sensor	1		A	Schraube	4
27	Sitz	1		B	Unterlage	4
28	Abdeckung	2		C	Schraube	4
29	Abdeckung	2		D	Sitzeinstellungsschraube	1
30	riemenscheibewelle	1		E	Schraube	6
31	Lager	2		F	Unterlage	6
32	C-Clip Unterlage	1		G	Mutter	3
33	Hexafon Mutter	1		H	Unterlage	3
34	Sensorkabel	1		I	Kreuzschlitzschraube	2
35	Buchse	1		J	Sechskantschraube	1
36	Unterlage	2		K	Scheibe zum Sitzverstellung	1



Garantie

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

Garantie erstreckt sich nicht auf die Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis wegen unrichtige Montage, unfachliche Überholung, Benutzung im Missverhältnis mit dem Garantieblatt
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung
3. Mechanische Beschädigung
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus)
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe
6. Unfachliche Eingriffe
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, unter Einfluss der niedrigen oder hohen Temperaturen, Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße

Hinweis:

1. Schalleffekten und Knarrung während des Turnens sind keine Mängel für die Benutzung des Geräts und deshalb kein Grund der Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer der Läger, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kürzer als Garantiefrist sein.
3. Auf den Gerät sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal pro 12 Monaten auszuführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen des Erzeugnisses beseitigen, die bei Produktionsstörungen oder schlechter Materialien entstanden haben um das Erzeugnis wieder ordentlich benutzen können.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich aus, mit genaue Kennzeichnung des Typs der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtem Kaufbeleg.

**UMWELTSCHUTZ** - Informationen zur Liquidation der Elektro- und Elektronikgeräte.

Nach der Lebensdauer des Geräts oder wenn die Reparatur uneconomisch wäre, werfen Sie nicht das Gerät in den Hausabfall weg. Für den Zweck der richtigen Liquidation geben Sie es auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo wird das Gerät kostenlos angenommen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und der Prävention der negativen Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie vom örtlichen Amt oder von Sammelplätzen. Bei schlechter Liquidation dieser Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. macht alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung geltend. Autorenrecht verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von dritte Seite ohne ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Benutzung der Informationen, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: