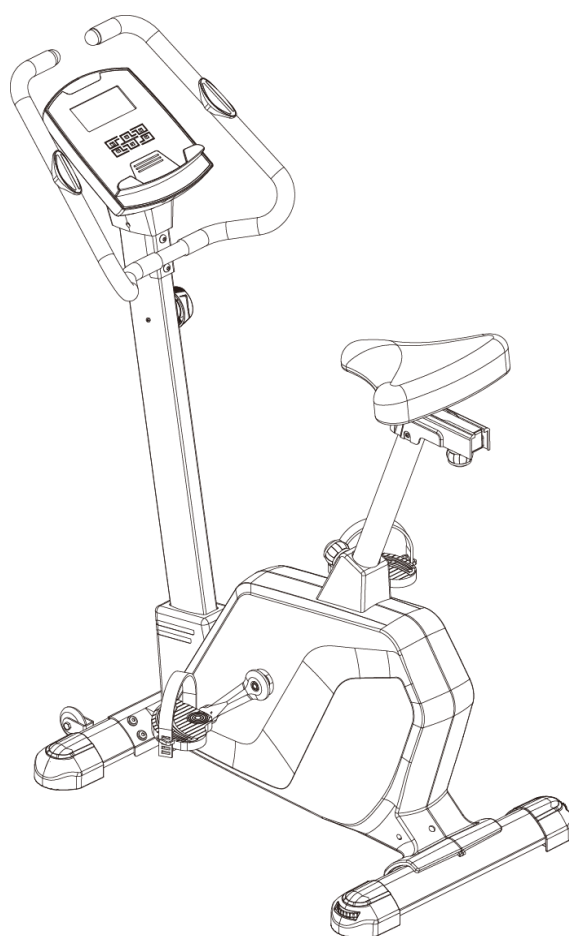




**ROTOPED MASTER® R11**

**MAS4A180**



**NÁVOD K POUŽITÍ**

**DŮLEŽITÉ:** Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte všechny pokyny. Uschovejte tento návod pro budoucí použití.

Technické údaje tohoto výrobku se mohou mírně lišit od ilustrací a mohou být změněny bez předchozího upozornění.

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání tohoto zařízení by měla být vždy dodržována základní bezpečnostní opatření, včetně následujících bezpečnostních pokynů: Před použitím stroje si přečtěte celý návod k použití.

1. Přečtěte si všechny instrukce v tomto manuálu a před použitím zařízení proveďte zahřívací cvičení
2. Před cvičením, aby se zabránilo poranění svalů, je nutné provést zahřívací cviky pro všechny potřebné části těla. Viz stránka se zahřívacími a uvolňovacími cvičeními. Po cvičení se doporučuje relaxace těla pro ochlazení a uvolnění.
3. Ujistěte se před použitím stroje, že žádné díly nejsou poškozeny a že jsou pevně připojeny. Stroj by měl být při používání umístěn na rovném povrchu. Doporučuje se použít podložku nebo jiný ochranný podklad.
4. Mějte na sobě vhodné oblečení a obuv při používání tohoto zařízení; nemějte na sobě oblečení, které by se mohlo zachytit v jakékoliv části stroje; nezapomeňte utáhnout pedálové přezky.
5. Nepokoušejte se o žádnou údržbu a seřizování, které nejsou popsány v tomto návodu. Pokud se objeví nějaké problémy, přestaňte stroj používat a obraťte se na autorizovaný servis.
6. Nepoužívejte zařízení venku.
7. Toto zařízení je určen pouze pro použití v domácnosti.
8. Zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.
9. Při používání stroje, udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Tento stroj je určen pouze pro dospělé. Minimální volný prostor potřebný pro bezpečný provoz jsou přinejmenším dva metry.
10. Pokud pociťujete bolesti na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, měli byste neprodleně ukončit trénink a poradit se s lékařem před dalším tréninkem.
11. Maximální hmotnost uživatele tohoto výrobku je 120 kg.

**VAROVÁNÍ:** Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro jednotlivce ve věku nad 35 let nebo osoby se zdravotními problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness zařízení.

**UPOZORNĚNÍ:** Před použitím stroje si přečtěte celý návod k použití.

Uschovejte tento návod pro budoucí použití.

## SEZNAM DÍLŮ

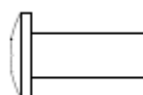
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn
001	Hlavní rám	1	028	Levý pedál YH-63H	1
002	Řídítka	1	029	Šroub ST4.2×25	6
003	Posuvná tyč sedadla	1	030	Šroub ST4.2×20	18
004	Přední tyč	1	031	Kryt levého řetězu	1
005	Tlakový kotouč	1	032	C svorka	2
006	Přední stabilizér	1	033	Ložisko 6003-2z	2
007	Zadní stabilizér	1	034	Řídková koncová krytka Ø28.6x1.5	2
008	Posuvná tyč sedadla	1	035	Matice M6	4
009	Krajní část pod sedlem	1	036	Pružná podložka Ø6	6
010	Podložka Ø5	1	037	Řemenice s klikou	1
011	Senzor ručního pulzu s kabelem L=850mm	2	038	Řemenice hřídele	1
012	Kryt posuvné tyče sedadla	1	039	Šroub M6X15	4
013	Přepravní kolečko	2	040	Kryt pravého řetězu	1
014	Regulátor zátěže	1	041	Pravá klika	1
015	Odporový kabel L=1300mm	1	042	Pravý pedál YH-63H	1
016	Pěnová rukojeť řídítek	2	043	Matice M8	7
017	Šroub M8x35	2	044	Mezikolo	1
018	Prodlužovací sensorový kabel (L=1000mm)	1	045	Velká podložka Ø8	13
019	Kryt tyče řídítek	1	046	Počítač	1
020	Knoflík M16	1	047	Šroub M8x20	4
021	Objímka tyče sedadla	1	048	Pružina	1
022	Senzor s kabelem L=750mm	1	049	Matice M10x1.0x6	2
023	Šroub ST2.9×12	2	050	Šroub s okem M6x36	2
024	Kryt kliky	2	051	U-držák	2
025	Matice M10x1.0	2	052	Kryt tyče sedadla	1
026	Levá klika	1	053	Matice M6	2
027	Podložka Ø8xØ16x1.5	4	054	Setrvačnick	1

Č..	Popis	Mn	Č..	Popis	Mn
055	Koncová krytka zadního stabilizátoru	2	067	Šroub M5x40	1
056	Pružná podložka Ø8	4	068	Oblouková podložka Φ19.2	1
057	Šroub M8x20	5	069	Plastový šroub Φ8x32	2
058	Pás	1	070	Šroub M5x10	6
059	Kryt počítačové podpěry I	1	071	Kryt počítačové podpěry II	1
060	Koncová krytka předního stabilizátoru	2	072	Šroub ST4.2x20	2
061	Šroub M8x16	2	073	Šroub M8x15	4
062	Sedlo	1			
063	Koncová krytka posuvné tyče sedadla	2			
064	Šroub ST4.2x20	1			
065	Podložka Φ10 xΦ20x2.0	1			
066	Matice M10	1			

## SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ



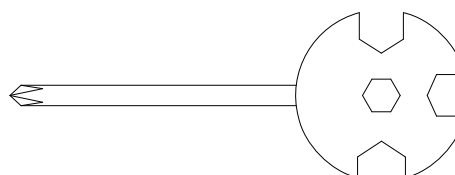
(45) Velká  
podložka Ø8x  
Ø20x2.0



(73) Šroub M8x15  
4PCS

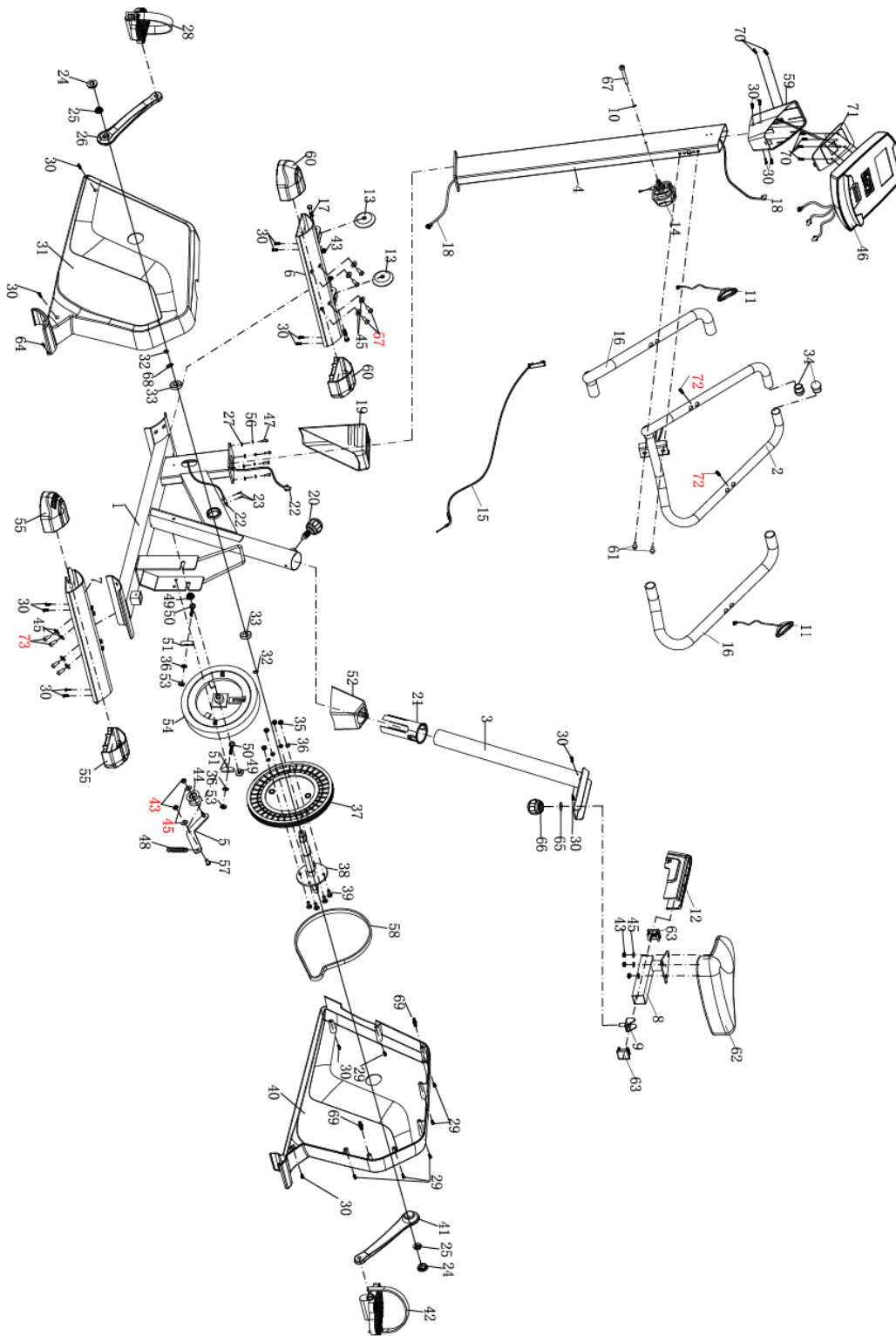


Imbusový klíč S6  
1 PC



Multifunkční Šestihranné nářadí se  
šroubovákem Phillips S10 S13 S14 S15  
1 PC

# SCHÉMA



# NÁVOD K MONTÁŽI

## 1. Přední a zadní stabilizátory, Montáž pedálů

Odstraňte čtyři šrouby M8x20 (57) a čtyři Ø8xØ20 velké ploché podložky (45) z předního stabilizátoru (6). Umístěte přední stabilizátor (6) do přední části hlavního rámu (1) a vyrovnejte otvory pro šrouby.

Připojte přední stabilizér (6) k přední zakřivené části hlavního rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8x20 (57) a čtyř velkých podložek Ø8xØ20 (45) které byly odstraněny.

Umístěte zadní stabilizér (7) za hlavní rám (1) a vyrovnejte otvory pro šrouby.

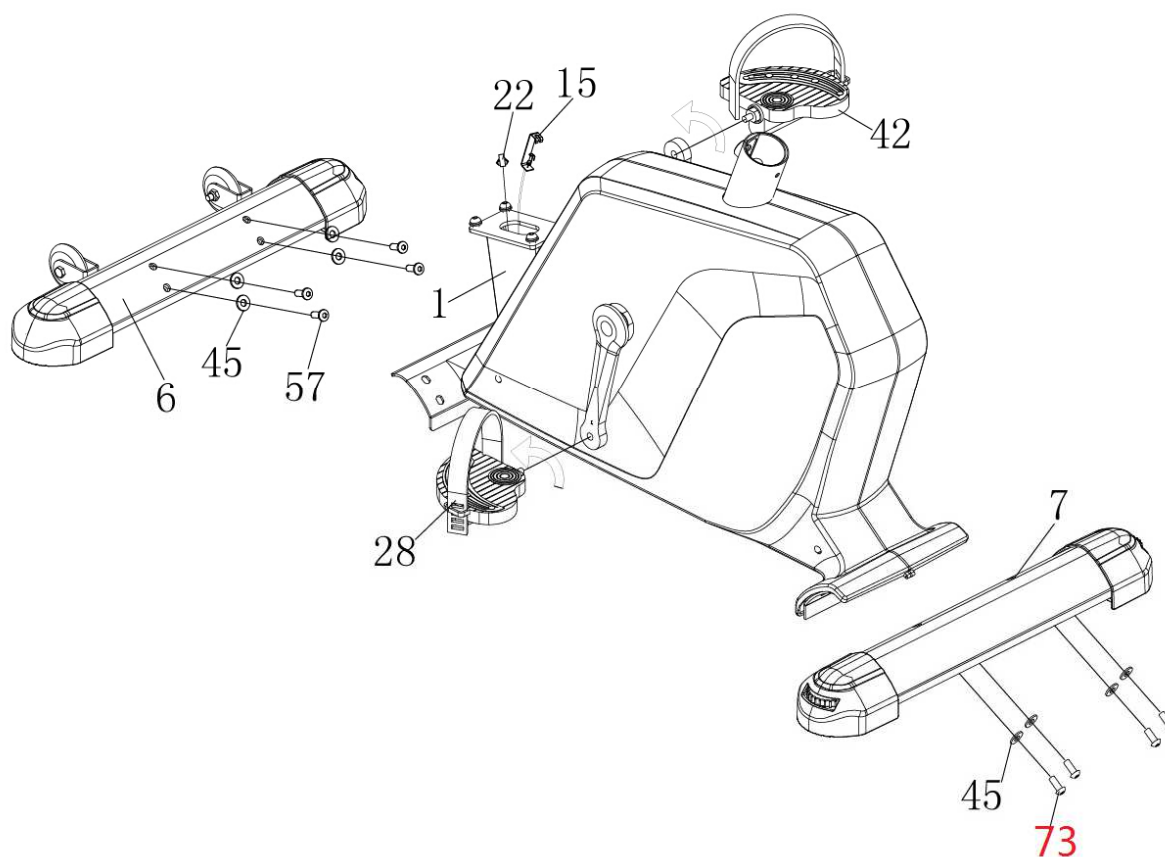
Připojte zadní stabilizér (7) k zadní zakřivené části hlavního rámu (1) pomocí čtyř šroubů M8x15 (73) a velkých zakřivených podložek Ø8xØ20 (45).

## Montáž pedálů

Vsuňte pedálový hřídel levého pedálu (28) do závitového otvoru na levé klíce (26). Otočte rukou hřídelem pedálu v proti směru hodinových ručiček, až do těsné polohy.

Vsuňte pedálový hřídel pravého pedálu (42) do závitového otvoru na pravé klíce (41). Otočte rukou hřídelem pedálu ve směru hodinových ručiček, až do těsné polohy.

**POZNÁMKA: Kliky, Pedály Hřídele a Pedálové přezky jsou označeny "R" pro pravý a "L" pro levý.**

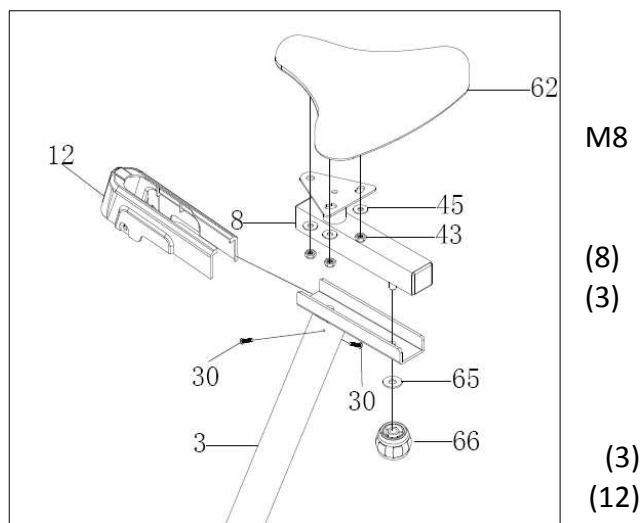


## 2. Montáž sedadla a posuvné tyče sedadla

Odstraňte tři nylonové matice M8 (43) a tři podložky  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  (45) ze spodní části sedadla (62).

Poté připojte sedadlo (62) na trojúhelníkovou desku posuvné tyče sedadla (8), pomocí tří nylonových matic (43) a  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  podložek (45), které byly odstraněny. Vyjměte jednu podložku  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) a seřizovací knoflík sedadla (66) ze spodní části posuvné tyče sedadla a poté připojte posuvnou tyč sedadla (8) na tyč sedadla pomocí jedné podložky  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) a seřizovacího knoflíku sedadla (66), které byly odstraněny.

Odstraněno dva šrouby ST4.2x20 (30) ze sedadlové tyče a poté připojte koncovou krytku posuvné tyče sedadla na tyč sedadla (3) pomocí dvou šroubů ST4.2x20 (30).



## 3. Montáž tyče sedadla a krytu tyče sedadla

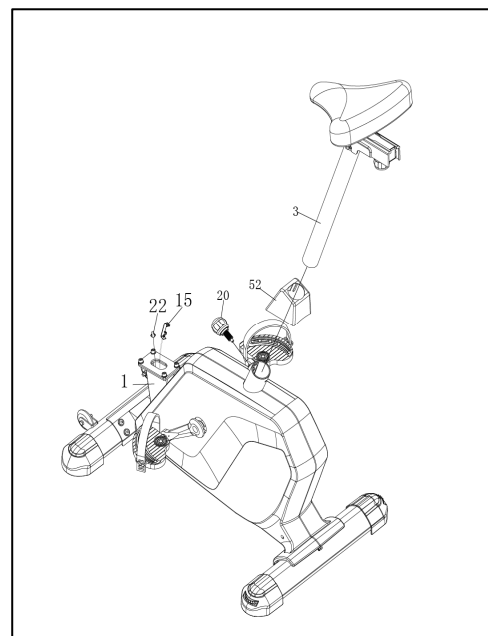
Vsuňte kryt tyče sedadla (52) do trubice hlavního rámu (1).

Vložte tyč sedadla (3) do objímky tyče sedadla (21) na trubici hlavního rámu (1) a poté připojte zajišťovací knoflík (20) na trubici hlavního rámu (1) otočením ve směru hodinových ručiček, uzamkněte tyč sedadla (3) v požadovaném místě.

### Nastavení tyče sedadla:

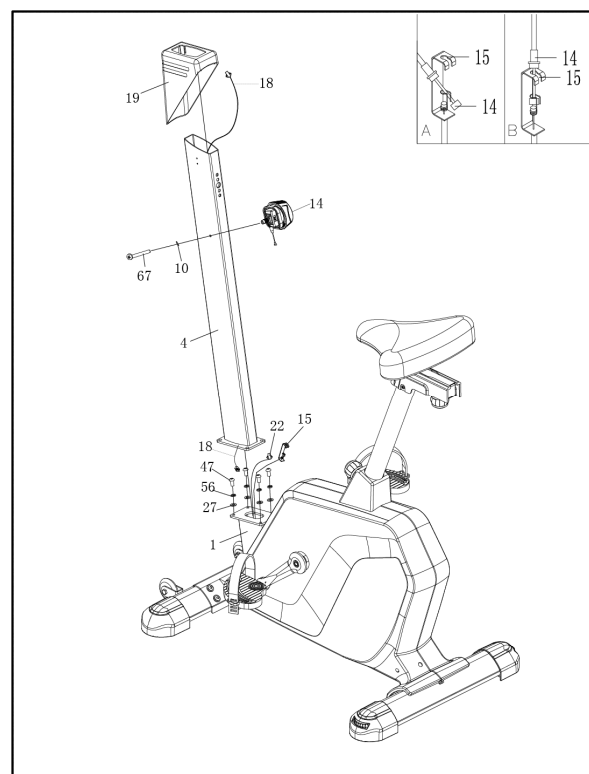
Otočte zajišťovacím knoflíkem (20) proti směru hodinových ručiček, dokud jej nebude možné vytáhnout. Odstraňte zajišťovací knoflík (20) a posuňte tyč sedla (3) nahoru nebo dolů do požadované pozice. Zajistěte tyč sedadla (3) uvolněním knoflíku (20) a posunutím tyče sedadla (3) a mírným posunutím sedadlové tyče nahoru nebo dolů. Pro zvýšení bezpečnosti, utáhněte zajišťovací knoflík (20) ve směru hodinových ručiček.

**Poznámka: Při nastavování výšky tyče sedadla, označení maximální hloubky nesmí být vyšší než okraj krytu tyče sedadla.**



## 4. Montáž tyče řídicí, krytu tyče řídicí a regulace zátěže

Odstraňte čtyři šrouby M8x20 (47), čtyři podložky  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.2$  (27) a čtyři podložky O8 (56) z hlavního rámu (1).



Spojte senzorový kabel (22) z hlavního rámu (1) s prodlužovacím senzorovým kabelem (18) z tyče řídítek (4). Vložte tyč řídítek (4) do trubice hlavního rámu (1) a zajistěte čtyřmi šrouby M8x20 (47), čtyřmi podložky Ø16xØ8x1.2 (27) a čtyřmi podložky Ø8 (56), které byly odstraněny. Nasaďte kryt tyče řídítek (19) na tyč řídítek (4).

Odstraňte M5x40 šroub (67) a velkou podložku O5 (10) z regulátoru zátěže (14). Odstraňte šroub pomocí křížového šroubováku.

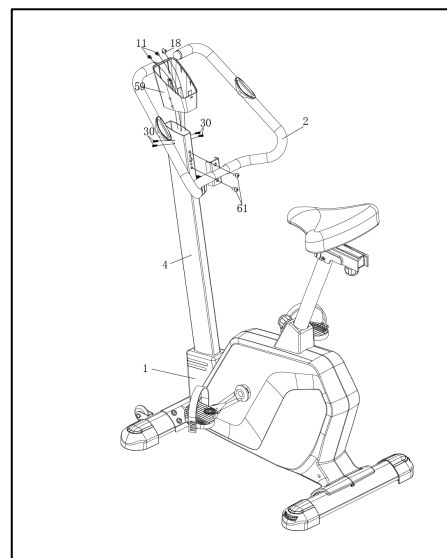
Vložte konec kabelu odporového kabelu regulátoru zátěže (14) do karabiny tažného kabelu (15), jak je znázorněno na obrázku. Vytáhněte odporový kabel regulátoru zátěže (14) a vložte jej do otvoru kovové konzoly dolního tažného kabelu (14), jak je znázorněno na obrázku B. Připojte regulátor (14) na tyč řídítek (4) pomocí šroubu M5x40 (67) a velké podložky Ø5 (10), které byly odstraněny. Utáhněte šroub pomocí křížového šroubováku.

### 5. Montáž řídítek a počítače krytu počítačové podpěry.

Odstraňte dva šrouby M8x16 (61) z přední tyče (4). Vložte kabely ručního pulzu (11) z řídítek (4) do otvoru na přední tyči (4) a vytáhněte je z horního konce přední tyči (4).

Připevněte řídítko (2) na přední tyč (4) pomocí dvou šroubů M8x16 (61), které byly odstraněny.

Odstraňte čtyři šrouby ST4.2x20 (30) z přední tyče (4) a poté nasuňte kryt počítačové podpěry I (59) na horní část tyče řídítek (4) pomocí čtyř šroubů ST4.2x20 (30), které byly odstraněny.



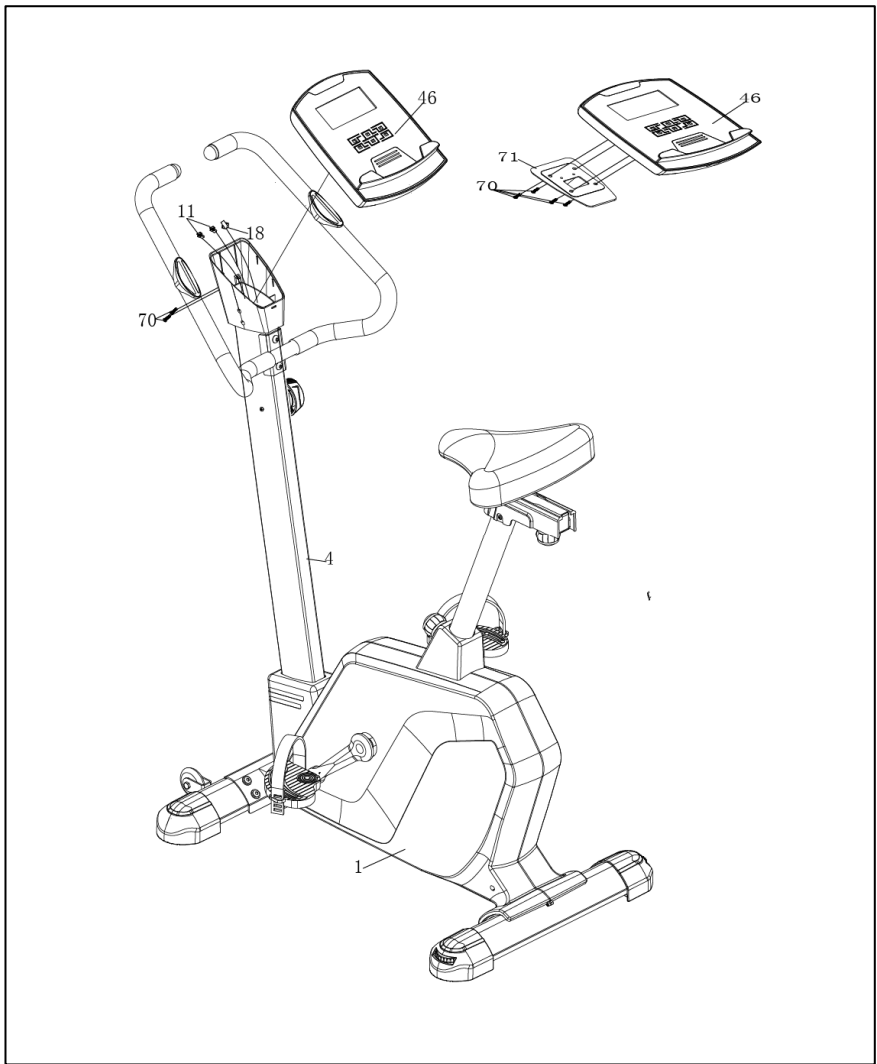
### 6. Montáž počítače

Odstraňte čtyři šrouby M5x10 (70) z počítače (46). Připojte počítač (46) na horní konec krytu počítačové podpěry II (71) pomocí šroubů M5x10 (70), které byly odstraněny a křížovým šroubovákem.

Odstraňte dva šrouby M5x10 (70) z krytu počítačové podpěry II (71).

Připojte kabely senzoru ručního pulzu (11) a počítačový prodlužovací kabel (18) ke kabelům, které vycházejí z počítače (46). Zasuňte kabely do tyče řídítek (4). Připojte počítač (46) na horní část tyče řídítek (4) pomocí dvou šroubů M5x10 (70), které byly odstraněny. Utáhněte šrouby křížovým šroubovákem.





## NÁVOD K OBSLUZE MONITORU

### PARAMETRY:

TIME.....	00:00-99:00
SPEED (SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) .....	0, 40~240BPM

### FUNKCE TLAČÍTEK:

**MODE:** Toto tlačítko vám umožní vybrat a uzamknout požadovanou funkci.

※**SET:** Pro nastavení údajů "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULSES".

**CLEAR(RESET):** Pro vynulování hodnoty na nulu stisknutím tlačítka.

※**ON/OFF (START/STOP):** Pro pozastavení vstupního signálu stisknutím tlačítka.

### OPERATION PROCEDURES:

#### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systém se zapne při stisku libovolné klávesy nebo při vstupním signálu od snímače rychlosti.
- ◆ Systém se automaticky vypne, pokud rychlost nemá žádný vstupní signál, nebo žádné tlačítko není stisknuto po dobu přibližně 4 minut.

#### 2. RESET

Jednotku lze resetovat buď výměnou baterií, nebo stisknutím tlačítka MODE na 3 sekundy.

#### 3. MODE

Pro výběr SCAN nebo LOCK, pokud nechcete režim skenování, stiskněte MODE když ukazatel na funkci, kterou chcete zvolit, začne blikat.

**FUNKCE:**

1. **TIME:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci TIME. Zobrazí se celkový čas při zahájení cvičení.
  2. **SPEED:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci SPEED. Zobrazí se ujetá vzdálenost daného tréninku.
  3. **DISTANCE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci DISTANCE. Zobrazí se aktuální rychlost.
  4. **CALORIE:** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci CALORIE. Při zahájení tréninku se zobrazí spálené kalorie.
  5. **ODOMETER(POKUD JE SOUČÁSTÍ):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost.
  6. **PULSE(POKUD JE SOUČÁSTÍ):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci PULSE. Zobrazí se uživatelská aktuální tepová frekvence v počtu tepů za minutu. Položte dlaně rukou na obě kontaktní plošky (nebo použijte ušní klip), a počkejte 30 sekund pro nejpřesnější určení.
- SCAN:** Displej se automaticky mění každé 4 sekundy.

**BATERIE:**

Pokud dochází k nesprávnému zobrazení na monitoru, vyměňte prosím baterie.

## ÚDRŽBA

**Čištění**

Stroj lze čistit měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte abraziva nebo rozpouštědla na plastové díly. Utírejte pot ze stroje po každém použití. Dbejte na to, aby se na displej počítače nedostala nadměrná vlhkost, protože by to mohlo způsobit úraz elektrickým proudem nebo selhání elektroniky. Uchovávejte stroj, zvláště počítačovou konzolu, mimo dosah přímého slunečního světla, aby nedošlo k poškození obrazovky.

Každý týden kontrolujte, zda jsou všechny šrouby a pedály na stroji dotaženy.

**Skladování**

Uchovávejte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah dětí.

## ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Stroj se při používání viklá	Otočte nastavitelným regulátorem na zadním stabilizátoru podle potřeby vyrovnaní stroje.
Displej počítače nic nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstraňte konzolu počítače a ověřte, zda jsou kabely, které vycházejí z konzoly počítače, správně připojeny ke kabelům, které vycházejí z tyče řídicíků.</li> <li>2. Zkontrolujte, zda jsou baterie správně umístěny a pružiny baterií v těsném kontaktu s bateriemi.</li> <li>3. Baterie v konzole počítače mohou být vybité. Vyměňte za nové baterie.</li> </ol>
Nezobrazuje se srdeční tep nebo se zobrazuje náhodně/ nekonzistentně	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ujistěte se, že kabelové spojení senzoru ručního pulzu je v pořádku.</li> <li>2. Pro zajištění přesnějšího zobrazení, držte vždy senzor rukojetí řídicíku oběma rukama namísto jedné pouze při testování měření srdeční frekvence.</li> <li>3. Uchopení pulzních senzorů je příliš těsné. Snažte se udržovat mírný tlak při držení pulzních senzorů.</li> </ol>
Stroj při používání vrže.	Šrouby mohou být uvolněné, zkontrolujte šrouby a utáhněte uvolněné šrouby.

## CVIČEBNÍ INSTRUKCE

**UPOZORNĚNÍ:** před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

**Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.**

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

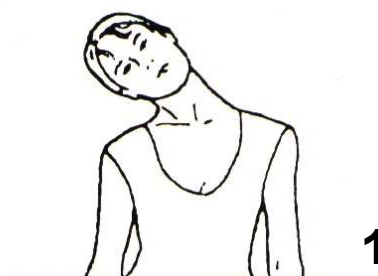
## Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehrějte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

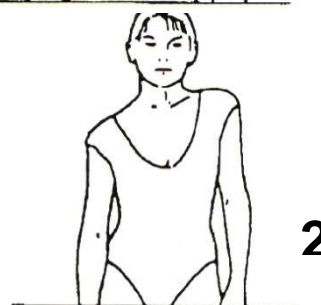
### **PROTAŽENÍ KRKU**

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



### **CVIČENÍ OBLASTI RAMEN**

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



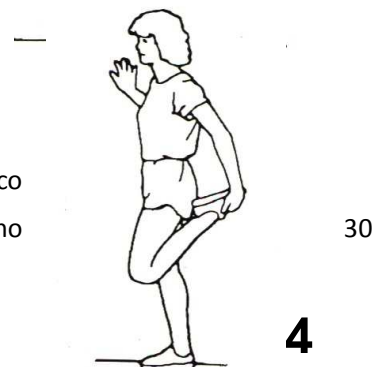
### **PROTAŽENÍ PAŽÍ**

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



### **PROTAŽENÍ STEHNA**

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



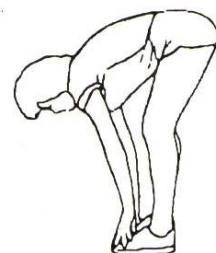
**VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA**

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

**DOTEK PRSTŮ NA NOZE**

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

5

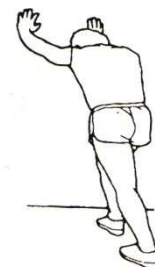
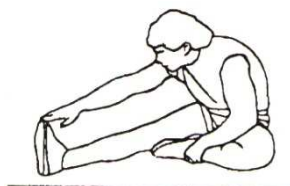
**CVIČENÍ NA KOLENA**

Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

6

**PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY**

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



8

7

## Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části

- záruku 2 roky na ostatní díly

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

### Upozornění:

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



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

### Copyright - autorská práva

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

**MASTER SPORT s.r.o.**

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

**Czech Republic**

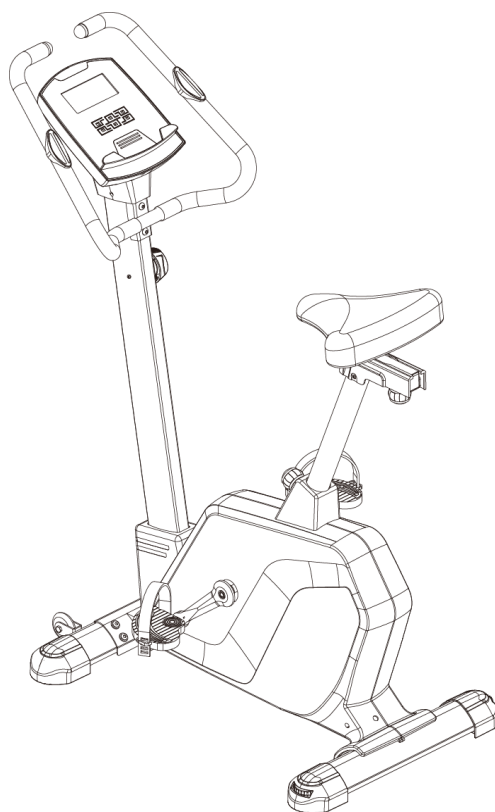
[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)





**ROTOPED MASTER® R11**

**MAS4A180**



**NÁVOD K POUŽITÍU**

## DÔLEŽITÉ!

*Pred použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte tento návod pre budúce použitie. Technické údaje tohto výrobku sa môžu mierne líšiť od ilustrácií a môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.*

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní tohto zariadenia by mali byť vždy dodržiavané základné bezpečnostné opatrenia, vrátane nasledujúcich bezpečnostných pokynov: **Pred použitím stroja si prečítajte celý návod na použitie.**

1. Prečítajte si všetky inštrukcie v tomto manuáli a pred použitím zariadenia vykonajte zahrievacie cvičenie
2. Pred cvičením, aby sa zabránilo poraneniu svalov, je nutné vykonať zahrievacie cviky pre všetky potrebné časti tela. Pozri stránka sa zahrievacími a uvoľňovacími cvičeniami. Po cvičení sa odporúča relaxácia tela pre ochladenie a uvoľnenie.
3. Uistite sa pred použitím stroja, že žiadne diely nie sú poškodené a že sú pevne pripojené. Stroj by mal byť pri používaní umiestnený na rovnom povrchu. Odporúča sa použiť podložku alebo iný ochranný podklad.
4. Majte na sebe vhodné oblečenie a obuv pri používaní tohto zariadenia; nemajte na sebe oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v akejkoľvek časti stroja; nezabudnite utiahnuť pedálové pracky.
5. Nepokúšajte sa o žiadnu údržbu a nastavovanie, ktoré nie je popísané v tomto návode. Ak sa objavia nejaké problémy, prestaňte stroj používať a obráťte sa na autorizovaný servis.
6. Nepoužívajte zariadenie vonku.
7. Toto zariadenie je určené len pre použitie v domácnosti.
8. Zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz.
9. Pri používaní stroja, udržiujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Tento stroj je určený len pre dospelých. Minimálny voľný priestor potrebný pre bezpečnú prevádzku sú prinajmenšom dva metre.
10. Ak pociťujete bolesti na hrudi, nevoľnosť, závraty alebo dýchavičnosť, mali by ste okamžite ukončiť tréning a poradiť sa s lekárom pred ďalším tréningom.
11. Maximálna hmotnosť užívateľa tohto výrobku je 120 kg.

**VAROVANIE:** Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom. To je obzvlášť dôležité pre jednotlivcov vo veku nad 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami. Prečítajte si všetky pokyny pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia.

**UPOZORNENIE:** Pred použitím stroja si prečítajte celý návod na použitie.

Uchovajte tento návod pre budúce použitie.



## ZOZNAM DIELOV

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn
001	Hlavný rám	1	028	Ľavý pedál YH-63H	1
002	Riadidlá	1	029	Skrutka ST4.2×25	6
003	Posuvná tyč sedadla	1	030	Skrutka ST4.2×20	18
004	Predná tyč	1	031	Kryt ľavej reťaze	1
005	Tlakový kotúč	1	032	C svorka	2
006	Predný stabilizér	1	033	Ložisko 6003-2z	2
007	Zadný stabilizér	1	034	Riadidlová koncová krytka Ø28.6x1.5	2
008	Posuvná tyč sedadla	1	035	Matice M6	4
009	Krajná časť pod sedlom	1	036	Pružná podložka Ø6	6
010	Podložka Ø5	1	037	Remenica s kľukou	1
011	Senzor ručného pulzu s káblom L=850mm	2	038	Remenica hriadele	1
012	Kryt posuvnej tyče sedadla	1	039	Skrutka M6X15	4
013	Prepravné koliesko	2	040	Kryt pravej reťaze	1
014	Regulátor záťaže	1	041	Pravá kľuka	1
015	Odporový kábel L=1300mm	1	042	Pravý pedál YH-63H	1
016	Penová rukoväť riadidiel	2	043	Matice M8	7
017	Skrutka M8x35	2	044	Medzi koleso	1
018	Predlžovací senzorový kábel (L=1000mm)	1	045	Veľká podložka Ø8	13
019	Kryt tyče riadidiel	1	046	Počítač	1
020	Gombík M16	1	047	Skrutka M8x20	4
021	Objímka tyče sedadla	1	048	Pružina	1
022	Senzor s káblom L=750mm	1	049	Matice M10x1.0x6	2
023	Skrutka ST2.9×12	2	050	Skrutka s okom M6x36	2
024	Kryt kľuky	2	051	U-držiak	2
025	Matice M10x1.0	2	052	Kryt tyče sedadla	1
026	Ľavá kľuka	1	053	Matice M6	2
027	Podložka Ø8xØ16x1.5	4	054	Zotrvačník	1

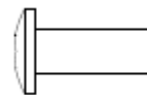
## ZOZNAM DIELOV

Č..	Popis	Mn	Č..	Popis	Mn
055	Koncová krytka zadného stabilizátora	2	067	Skrutka M5x40	1
056	Pružná podložka Ø8	4	068	Oblúčková podložka Φ19.2	1
057	Skrutka M8x20	5	069	Plastová skrutka Φ8x32	2
058	Pás	1	070	Skrutka M5x10	6
059	Kryt počítačovej podpery I	1	071	Kryt počítačovej podpery II	1
060	Koncová krytka predného stabilizátora	2	072	Skrutka <b>ST4.2x20</b>	<b>2</b>
061	Skrutka M8x16	2	073	Skrutka M8x15	<b>4</b>
062	Sedlo	1			
063	Koncová krytka posuvnej tyče sedadla	2			
064	Skrutka ST4.2x20	1			
065	Podložka Φ10 xΦ20x2.0	1			
066	Matice M10	1			

## ZOZNAM PRÍSLUŠENSTVA



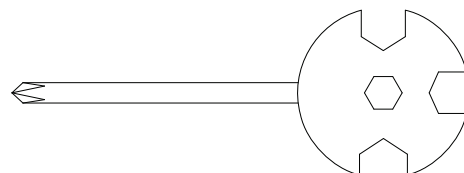
(45) Velká podložka  
Ø8x Ø20x2.0  
4PCS



(73) Šroub M8x15  
4PCS

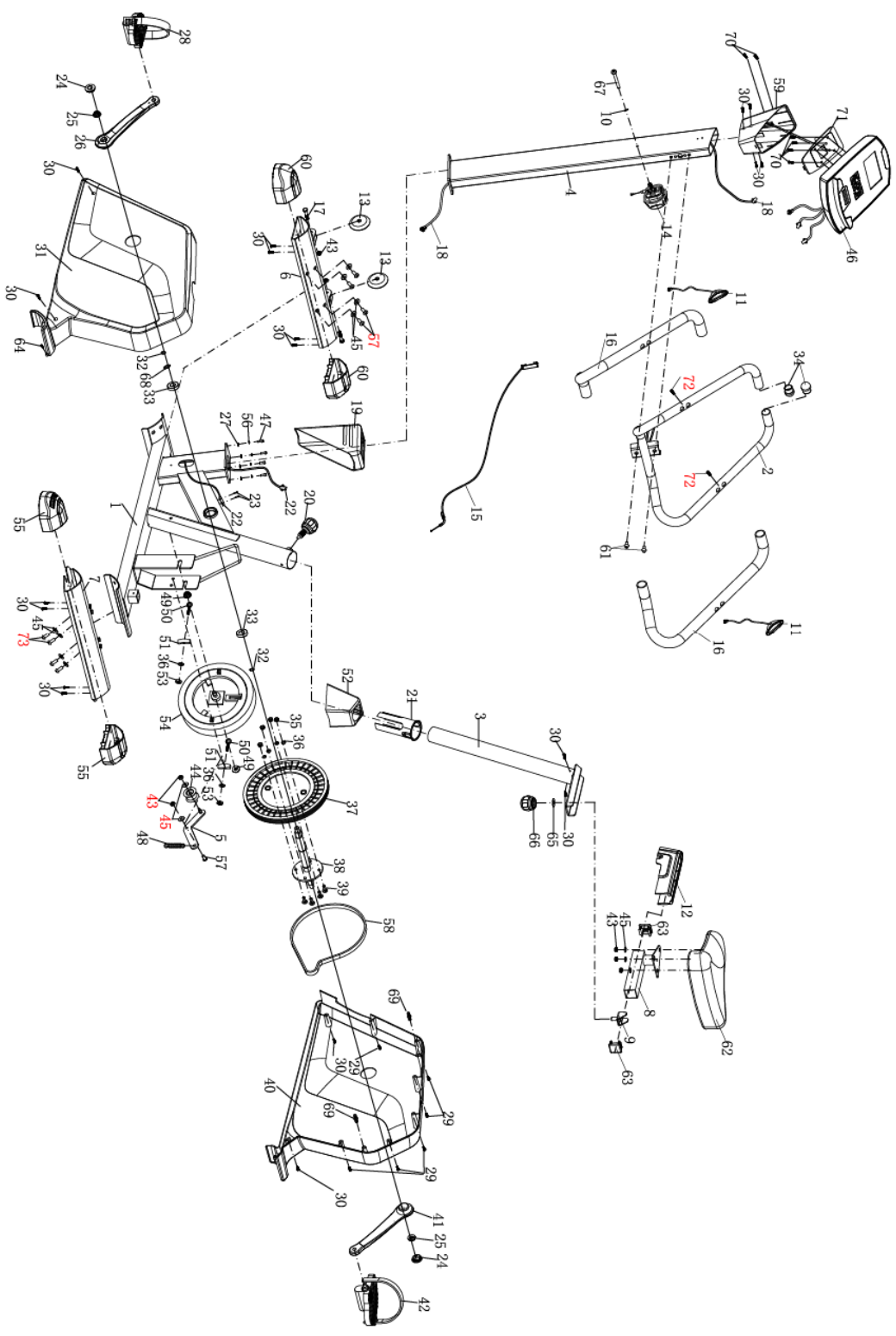


Imbusový klíč S6  
1 PC



Multifunkční Šestihranné nářadí se  
šroubovákem Phillips S10 S13 S14 S15  
1 PC

# SCHÉMA



# NÁVOD K MONTÁŽI

## 1. Predné a zadné stabilizátory, Montáž pedálov

Odstráňte štyri skrutky M8x20 (57) a štyri  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  veľké ploché podložky (45) z predného stabilizátora (6). Umiestnite predný stabilizátor (6) do prednej časti hlavného rámu (1) a vyrovnajte otvory pre skrutky.

Pripojte predný stabilizér (6) k prednej zakrivenej časti hlavného rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M8x20 (57) a štyroch veľkých podložiek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  (45) ktoré boli odstránené.

Umiestnite zadný stabilizér (7) za hlavný rám (1) a vyrovnajte otvory pre skrutky.

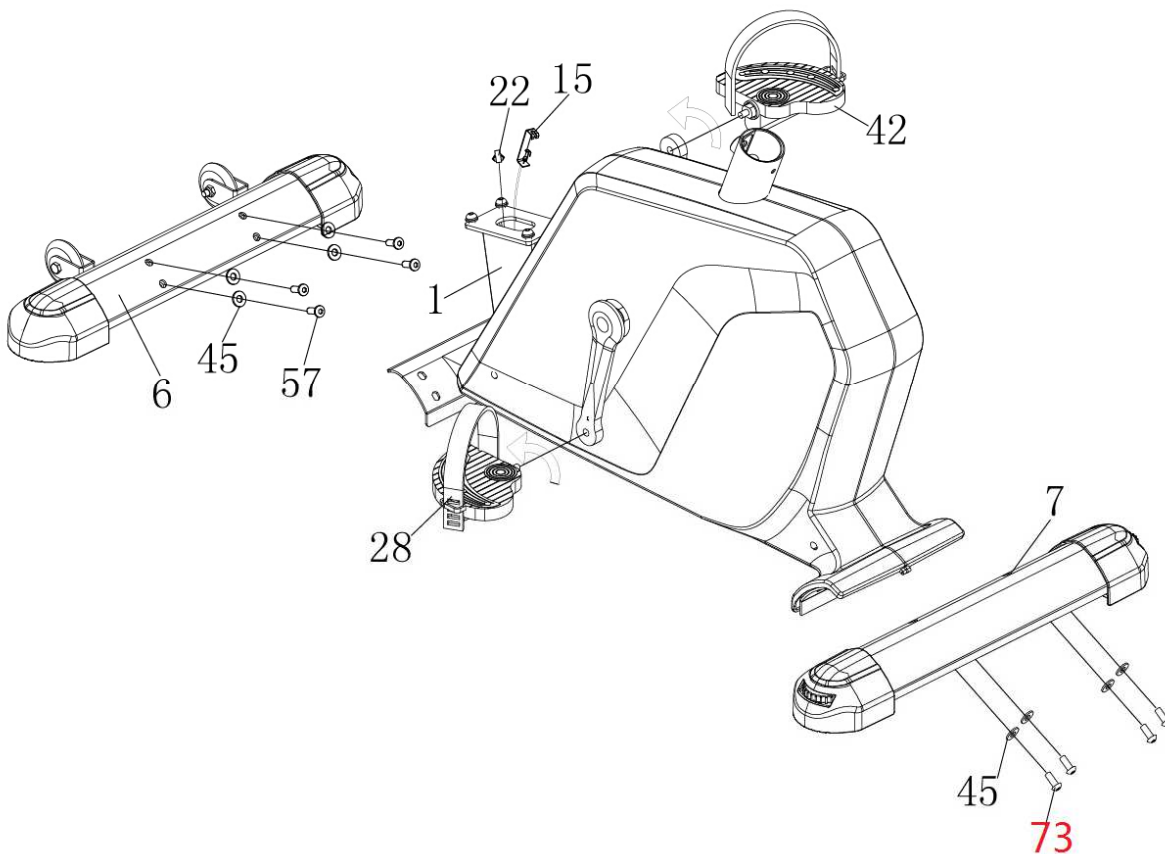
Pripojte zadný stabilizér (7) k zadnej zakrivenej časti hlavného rámu (1) pomocou štyroch skrutiek M8x15 (73) a veľkých zakrivených podložiek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  (45).

### Montáž pedálov

Vsuňte pedálový hriadeľ ľavého pedálu (28) do závitového otvoru na ľavej kľuke (26). Otočte rukou hriadeľom pedálu v proti smere hodinových ručičiek, až do tesnej polohy.

Vsuňte pedálový hriadeľ pravého pedála (42) do závitového otvoru na pravej kľuke (41). Otočte rukou hriadeľom pedálu v smere hodinových ručičiek, až do tesnej polohy.

**POZNÁMKA: Kľuky Pedále Hriadele a Pedálové pracky sú označené "R" pre pravý a "L" pre ľavý.**

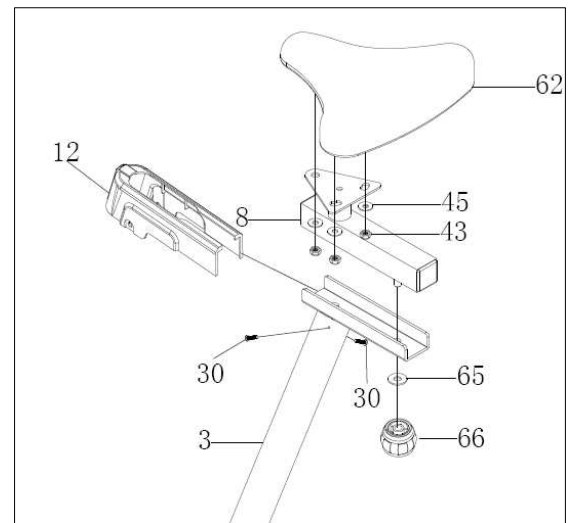


## 2. Montáž sedadla a posuvné tyče sedadla

Odstráňte tri nylonové matice M8 (43) a tri podložky  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  (45) zo spodnej časti sedadla (62).

Potom pripojte sedadlo (62) na trojuholníkovú dosku posuvnej tyče sedadla (8), pomocou troch nylonových matíc M8 (43) a  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  podložiek (45), ktoré boli odstránené. Vyberte jednu podložku  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) a nastavovací gombík sedadla (66) zo spodnej časti posuvnej tyče sedadla (8) a potom pripojte posuvnú tyč sedadla (8) na tyč sedadla (3) pomocou jednej podložky  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) a nastavovacieho gombíka sedadla (66), ktoré boli odstránené.

Odstránené dve skrutky ST4.2x20 (30) zo sedadlovej tyče (3) a potom pripojte koncovú krytku posuvnej tyče sedadla (12) na tyč sedadla (3) pomocou dvoch skrutiek ST4.2x20 (30).



## 3. Montáž tyče sedadla a krytu tyče sedadla

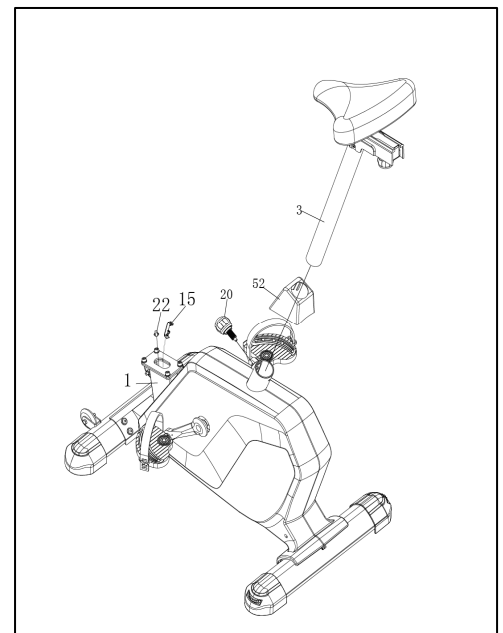
Vsuňte kryt tyče sedadla (52) do trubice hlavného rámu (1).

Vložte tyč sedadla (3) do objímky tyče sedadla (21) na trubicu hlavného rámu (1) a potom pripojte zaistovací gombík (20) na trubicu hlavného rámu (1) otočením v smere hodinových ručičiek, uzamknite tyč sedadla (3) v požadovanom mieste .

### Nastavenie tyče sedadla:

Otočte zaistovacím gombíkom (20) proti smeru hodinových ručičiek, kým ho nebude možné vytiahnuť. Odstráňte zaistovací gombík (20) a posuňte tyč sedla (3) nahor alebo nadol do požadovanej polohy. Zaistite tyč sedadla (3) uvoľnením gombíka (20) a posunutím tyče sedadla (3) a miernym posunutím sedadlovej tyče nahor alebo nadol. Pre zvýšenie bezpečnosti, utiahnite zaistovací gombík (20) v smere hodinových ručičiek.

**Poznámka: Pri nastavovaní výšky tyče sedadlá, označenie maximálnej hĺbky nesmie byť vyššia ako okraj krytu tyče sedadla.**



#### 4. Montáž tyče riadidiel, krytu tyče riadidiel a regulácia záťaže

Odstráňte štyri skrutky M8x20 (47), štyri podložky  $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.2$  (27) a štyri podložky O8 (56) z hlavného rámu (1).

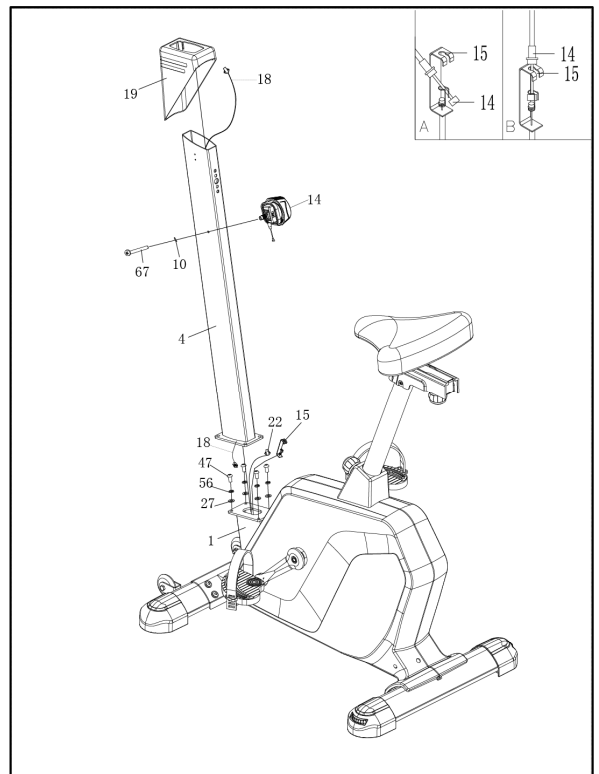
Spojte senzorový kábel (22) z hlavného rámu (1) s predĺžovacím senzorovým káblom (18) z tyče riadidiel (4).

Vložte tyč riadidiel (4) do trubice hlavného rámu (1) a zaistite štyrmi skrutkami M8x20 (47), štyrmi podložkami  $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.2$  (27) a štyrmi podložkami  $\text{\O}8$  (56), ktoré boli odstránené.

Nasajte kryt tyče riadidiel (19) na tyč riadidiel (4).

Odstráňte M5x40 skrutku (67) a veľkú podložku O5 (10) z regulátora záťaže (14). Odstráňte skrutku pomocou krížového skrutkovača.

Vložte koniec kábla odporového kábla regulátora záťaže (14) do karabíny ťažného kábla (15), ako je znázornené na obrázku. Vytiahnite odporový kábel regulátora záťaže (14) a vložte ho do otvoru kovovej konzoly dolného ťažného kábla (14), ako je znázornené na obrázku B. Pripojte regulátor (14) na tyč riadidiel (4) pomocou skrutky M5x40 (67) a veľkej podložky  $\text{\O}5$  (10), ktoré boli odstránené. Utiahnite skrutku pomocou krížového skrutkovača.



#### 5. Montáž riadidiel a počítače krytu počítačovej podpery.

Odstráňte dve skrutky M8x16 (61) z prednej tyče (4). Vložte káble ručného pulzu (11) z riadidiel (4) do otvoru na prednej tyči (4) a vytiahnite je z horného konca prednej tyče (4).

Pripevnite riadidlá (2) na prednú tyč (4) pomocou dvoch skrutiek M8x16 (61), ktoré boli odstránené.

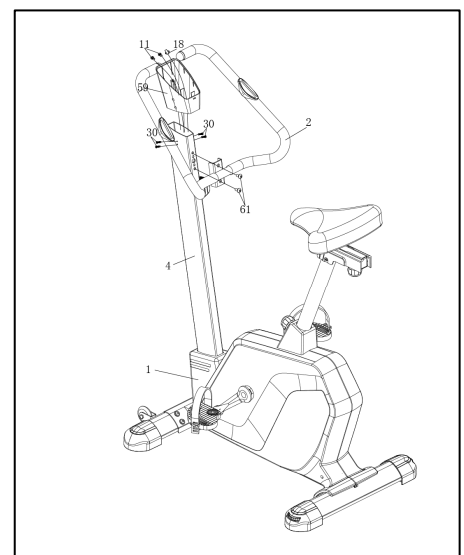
Odstráňte štyri skrutky ST4.2x20 (30) z prednej tyče (4) a potom nasuňte kryt počítačovej podpory I (59) na hornú časť tyče riadidiel (4) pomocou štyroch skrutiek ST4.2x20 (30), ktoré boli odstránené.

#### 6. Montáž počítača

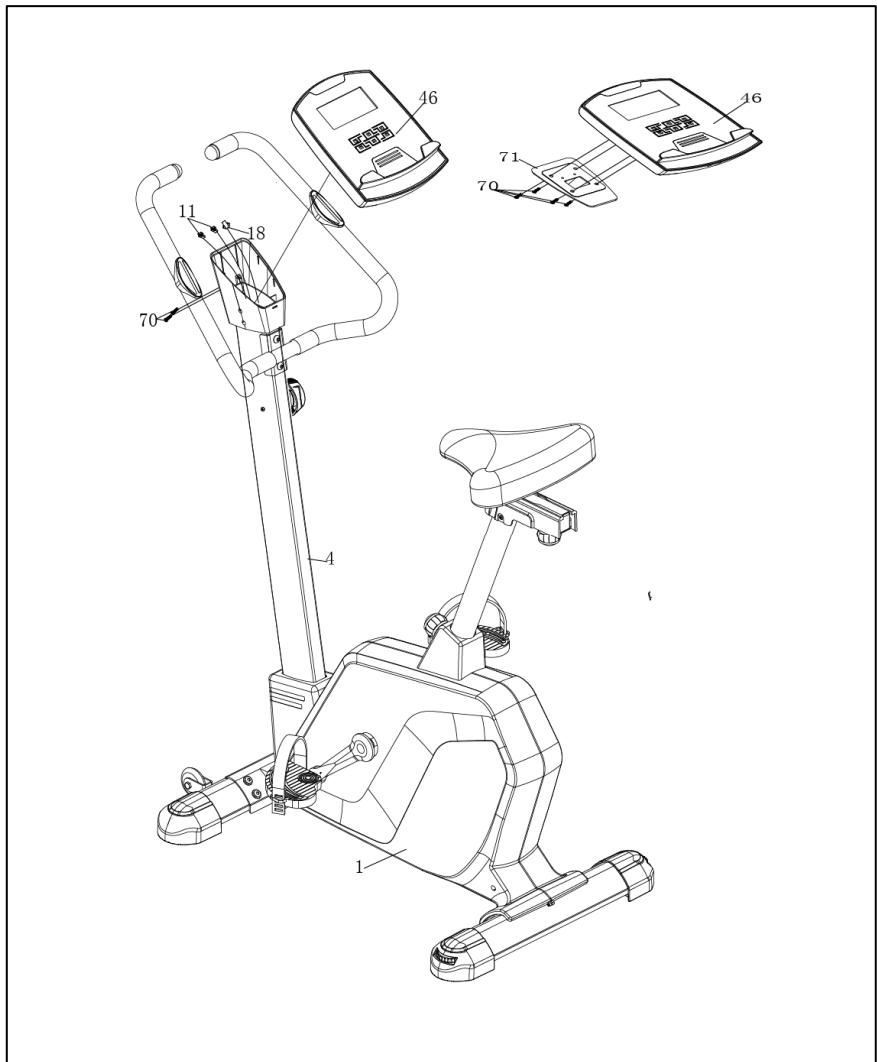
Odstráňte štyri skrutky M5x10 (70) z počítača (46). Pripojte počítač (46) na horný koniec krytu počítačovej podpory II (71) pomocou skrutiek M5x10 (70), ktoré boli odstránené a krížovým skrutkovačom.

Odstráňte dve skrutky M5x10 (70) z krytu počítačovej podpory II (71).

Pripojte káble senzora ručného pulzu (11) a počítačový predĺžovací kábel (18) ku káblom, ktoré



vychádzajú z počítača (46). Zasuňte káble do tyče riadidiel (4). Pripojte počítač (46) na hornú časť tyče riadidiel (4) pomocou dvoch skrutiek M5x10 (70), ktoré boli odstránené. Uťahnite skrutky krížovým skrutkovačom.



## NÁVOD K OBSLUHE MONITORA

### PARAMETRE:

- TIME.....00:00-99:00
- SPEED (SPD).....0-99.9KM/H (ML/H)
- DISTANCE..... 0.00-9999KM (ML)
- CALORIES.....0.0-9999KCAL
- ※ODOMETER(ODO).....0.0-9999KM (ML)
- ※PULSE (PUL) .....0, 40~240BPM

### FUNKCIE TLAČIDIEL:

**MODE:** Toto tlačidlo vám umožní vybrať a uzamknúť požadovanú funkciu.

※SET: Pre nastavenie údajov "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULES".

**CLEAR(RESET):** Pre vynulovanie hodnoty na nulu stlačením tlačidla.

※ON/OFF(START/STOP): Pre pozastavenie vstupného signálu stlačením tlačidla.

## OVLÁDÁNIE:

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systém sa zapne pri stlačení ľubovoľného klávesu alebo pri vstupnom signále od snímača rýchlosti.
- ◆ Systém sa automaticky vypne, ak rýchlosť nemá žiadny vstupný signál, alebo žiadne tlačidlo nie je stlačené počas približne 4 minút.

### 2. RESET

Jednotku možno resetovať buď výmenou batérií, alebo stlačením tlačidla MODE na 3 sekundy.

### 3. MODE

Pre výber SCAN alebo LOCK, ak nechcete režim skenovania, stlačte MODE keď ukazovateľ na funkciu, ktorú chcete zvoliť, začne blikať.

## FUNKCIE:

1. **TIME:** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu TIME. Zobrazí sa celkový čas pri začatí cvičení.
2. **SPEED:** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu SPEED. Zobrazí sa prejdená vzdialenosť daného tréningu.
3. **DISTANCE:** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu DISTANCE. Zobrazí sa aktuálna rýchlosť.
4. **CALORIE:** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu CALORIE. Pri začatí tréningu sa zobrazia spálené kalórie.
5. **ODOMETER (AK JE SÚČASŤOU):** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu ODOMETER. Zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť.
6. **PULSE (AK JE SÚČASŤOU):** Stlačte tlačidlo MODE, až kým sa ukazovateľ neobjaví na funkciu PULSE. Zobrazí sa používateľská aktuálna tepová frekvencia v počte tepov za minútu. Položte dlane rúk na obe kontaktné plošky (alebo použite ušné klip), a počkajte 30 sekúnd pre najpresnejšie určenie.

**SCAN:** Displej sa automaticky mení každé 4 sekundy.

**BATÉRIE:** Pokiaľ dochádza k nesprávnemu zobrazeniu na monitore, vymeňte prosím batérie.

## ÚDRŽBA

### Čistenie

Stroj možno čistiť mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. **Nepoužívajte abrazíva alebo rozpúšťadlá na plastové diely. Utierajte pot zo stroja po každom použití. Dbajte na to, aby sa na displej počítača nedostala nadmerná vlhkosť, pretože by to mohlo spôsobiť úraz elektrickým prúdom alebo zlyhania elektroniky.**

**Uchovávajte stroj, zvlášť počítačovú konzolu, mimo dosahu priameho slnečného svetla, aby nedošlo k poškodeniu obrazovky.**

**Každý týždeň kontrolujte, či sú všetky skrutky a pedále na stroji dotiahnuté.**

### Skladovanie

Uchovávajte v čistom a suchom prostredí, mimo dosahu detí.



## RIEŠENIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	RIEŠENIE
Stroj sa pri používaní kýve	Otočte nastaviteľným regulátorom na zadnom stabilizátore podľa potreby vyrovnanie stroja.
Displej počítača nič nezobrazuje.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odstráňte konzolu počítača a overte, či sú káble, ktoré vychádzajú z konzoly počítača, správne pripojené ku káblom, ktoré vychádzajú z tyče riadidiel.</li> <li>2. Skontrolujte, či sú batérie správne umiestnené a pružiny batérií v tesnom kontakte s batériami.</li> <li>3. Batérie v konzole počítača môžu byť vybité. Vymeňte za nové batérie.</li> </ol>
Nezobrazuje sa srdcový tep alebo sa zobrazuje náhodne / nekonzistentne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uistite sa, že káblové spojenie senzora ručného pulzu je v poriadku.</li> <li>2. Pre zaistenie presnejšieho zobrazenia, držte vždy senzor rukoväti riadidla oboma rukami namiesto jednej iba pri testovaní merania srdcovej frekvencie.</li> <li>3. Uchopenie pulzných sensorov je príliš tesné. Snažte sa udržiavať mierny tlak pri držaní pulzných sensorov.</li> </ol>
Stroj pri používaní vrzga.	Skrutky môžu byť uvoľnené, skontrolujte skrutky a utiahnite uvoľnené skrutky.

## CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

**UPOZORNENIE:** pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

## Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

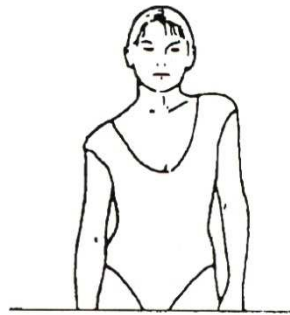
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov pretahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

### PREŤAHOVANIE KRKU

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



1



2

### CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3

### PREŤAHOVANIE PAŽÍ

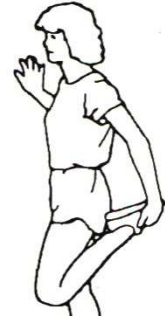
Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.

### PREŤAHOVANIE STEHNA

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

**VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA**

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



4

**DOTYK PRSTOV NA NOHE**

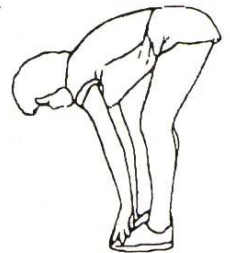
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



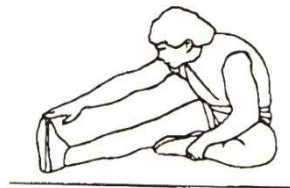
5

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

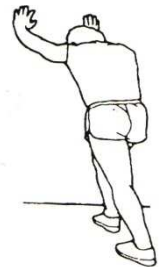
Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

**PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY**

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



8



7

**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi**

**nasledujúce záruky:**

**- záruku 5 rokov na rám a jeho časti**

**- záruku 2 roky na ostatné diely**

**Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:**

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi

2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

**Upozornenie:**

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



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu.

Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na

životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

**Copyright - autorské práva**

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

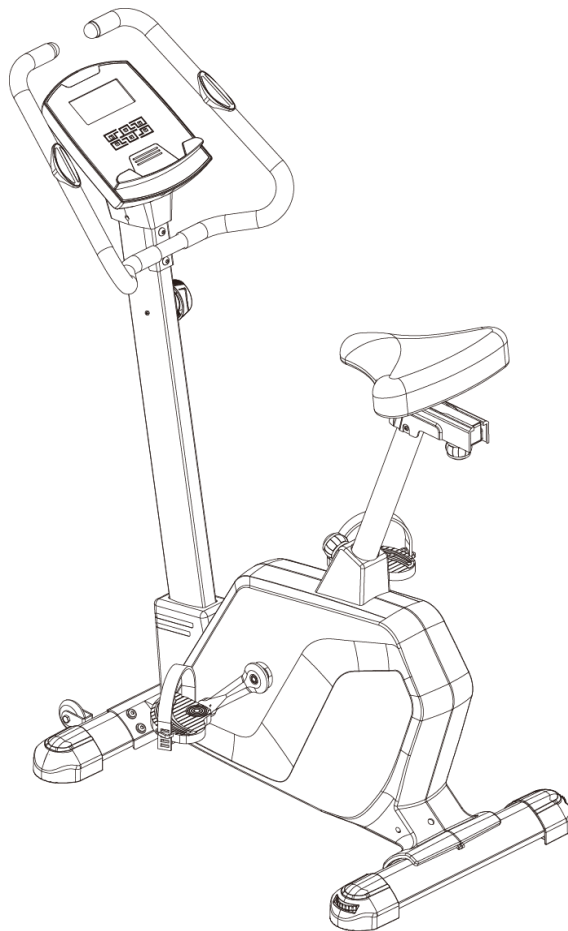
TRINET Corp, s. r. o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia





## ROWER MECHANICZNY MASTER® R11

**MAS4A180**



**INSTRUKCJA OBSŁUGI**

**WAŻNE:** *Przed użyciem produktu prosimy o uważne przeczytanie całej instrukcji. Prosimy o zachowanie tej instrukcji w celu dalszego korzystania z niej.*

*Parametry techniczne tego produktu mogą różnić się nieco od ilustracji i mogą być zmienione bez uprzedniego zawiadomienia.*

## INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Korzystając z tego urządzenia należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, w tym poniżej zamieszczonych instrukcji dotyczących bezpieczeństwa: przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać całą instrukcję obsługi.

1. Przeczytaj całą instrukcję obsługi, przed użyciem sprzętu należy wykonywać ćwiczenia na rozgrzewkę.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczenia, aby uniknąć urazowi mięśni, jest konieczne wykonywanie rozgrzewki dla wszystkich potrzebnych części ciała. Patrz strona z ćwiczenia na rozgrzewkę oraz z ćwiczeniami uwalniającymi. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca jest relaksacja ciała w celu jego rozluźnienia oraz ochłodzenia.
3. Przed użyciem urządzenia upewnij się, że żadne części nie są uszkodzone i że są prawidłowo podłączone. Urządzenie powinno podczas korzystania z niego stać na równej płaskiej powierzchni. Zaleca się użycie podkładki albo innego podłoża ochronnego.
4. Podczas korzystania z tego urządzenia załóż odpowiednie obuwie i odzież; nie należy nosić odzieży, której części mogą wplątać się do którejkolwiek części urządzenia; pamiętaj o dokręceniu pasków pedałów.
5. Nie próbuj robić żadnej konserwacji lub ustawień nie opisanych w niniejszej instrukcji. Jeśli wystąpią jakieś problemy, przestań korzystać z urządzenia i skontaktowaj się z autoryzowanym centrum serwisowym.
6. Nie należy korzystać z urządzenia na zewnątrz.
7. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
8. Urządzenie może być używane tylko przez jedną osobę w tej samej chwili.
9. W przypadku korzystania z urządzenia, prosimy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych. Minimalna wymagana przestrzeń do bezpiecznego działania urządzenia to co najmniej dwa metry.
10. Jeśli uczujesz ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, należy natychmiast zakończyć ćwiczenie, a przed dalszym przystąpieniem do ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.
11. Maksymalna waga użytkownika tego produktu może wynosić 120 kg.

**OSTRZEŻENIE:** **Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób w wieku powyżej 35 roku życia lub osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzęt fitness prosimy o przeczytanie wszystkich instrukcji.**

**WAŻNE:** **Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy przeczytać całą instrukcję obsługi. Zachowaj niniejszą instrukcję w celu wykorzystania jej w przyszłości.**

## LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
001	Rama główna	1	028	Lewy pedał YH-63H	1
002	Kierownica	1	029	Śruba ST4.2×25	6
003	Sztyca siodełka	1	030	Śruba ST4.2×20	18
004	Przednia rura	1	031	Ośłona lewego łańcucha	1
005	Płyta dociskowa	1	032	C klamra	2
006	Przedni stabilizator	1	033	Łożysko 6003-2z	2
007	Tyłny stabilizator	1	034	Końcowa zaślepka kierownicy Ø28.6x1.5	2
008	Sztyca siodełka	1	035	Nakrętka M6	4
009	Część krawędziowa pod siodełkiem	1	036	Podkładka sprężysta Ø6	6
010	Podkładka Φ5	1	037	Rzemień z klamką	1
011	Czujnik ręcznego pulsu z kabelem L=850mm	2	038	Rzemień wału	1
012	Ośłona sztycy siodełka	1	039	Śruba M6X15	4
013	Kółko służące do transportu	2	040	Ośłona prawego łańcucha	1
014	Regulator obciążenia	1	041	Prawa klamka	1
015	Kabel oporowy L=1300mm	1	042	Prawy pedał YH-63H	1
016	Rękojeść kierownicy z pianki	2	043	Nakrętka M8	7
017	Śruba M8x35	2	044	Pośrednie koło	1
018	Kabel czujnika - przedłużacz (L=1000mm)	1	045	Duża podkładka Ø8	13
019	Ośłona rury kierownicy	1	046	Komputer	1
020	Guzik M16	1	047	Śruba M8x20	4
021	Tuleja sztycy siodełka	1	048	Sprężyna	1
022	Czujnik z kabelem L=750mm	1	049	Nakrętka M10x1.0x6	2
023	Śruba ST2.9×12	2	050	Śruba z okiem M6x36	2
024	Ośłona klamki	2	051	U-uchwyt	2
025	Nakrętka M10x1.0	2	052	Ośłona sztycy siodełka	1
026	Lewa klamka	1	053	Nakrętka M6	2
027	Podkładka Φ8xΦ16x1.5	4	054	Koło zamachowe	1

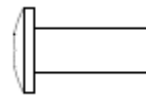
## LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
055	Końcowa zaślepka tylnego stabilizatora	2	067	Śruba M5x40	1
056	Podkładka sprężysta Ø8	4	068	Podkładka łukowa Φ19.2	1
057	Śruba M8x20	5	069	Śruba plastikowa Φ8x32	2
058	Pas	1	070	Śruba M5x10	6
059	Ośłona podparcia komputera I	1	071	Ośłona podparcia komputera II	1
060	Końcowa zaślepka przedniego stabilizatora	2	072	Śruba ST4.2x20	2
061	Śruba M8x16	2	073	Śruba M8x15	4
062	Siodełko	1			
063	Końcowa zaślepka sztycy siodełka	2			
064	Śruba ST4.2x20	1			
065	Podkładka Φ10 xΦ20x2.0	1			
066	Nakrętka M10	1			

## SEZNAM PŘÍSLUŠENSTVÍ



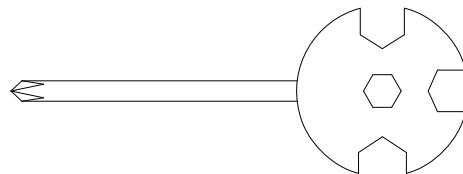
(45) Duża  
podkładka Ø8x  
Ø20x2.0



(73) Śruba M8x15  
4PCS



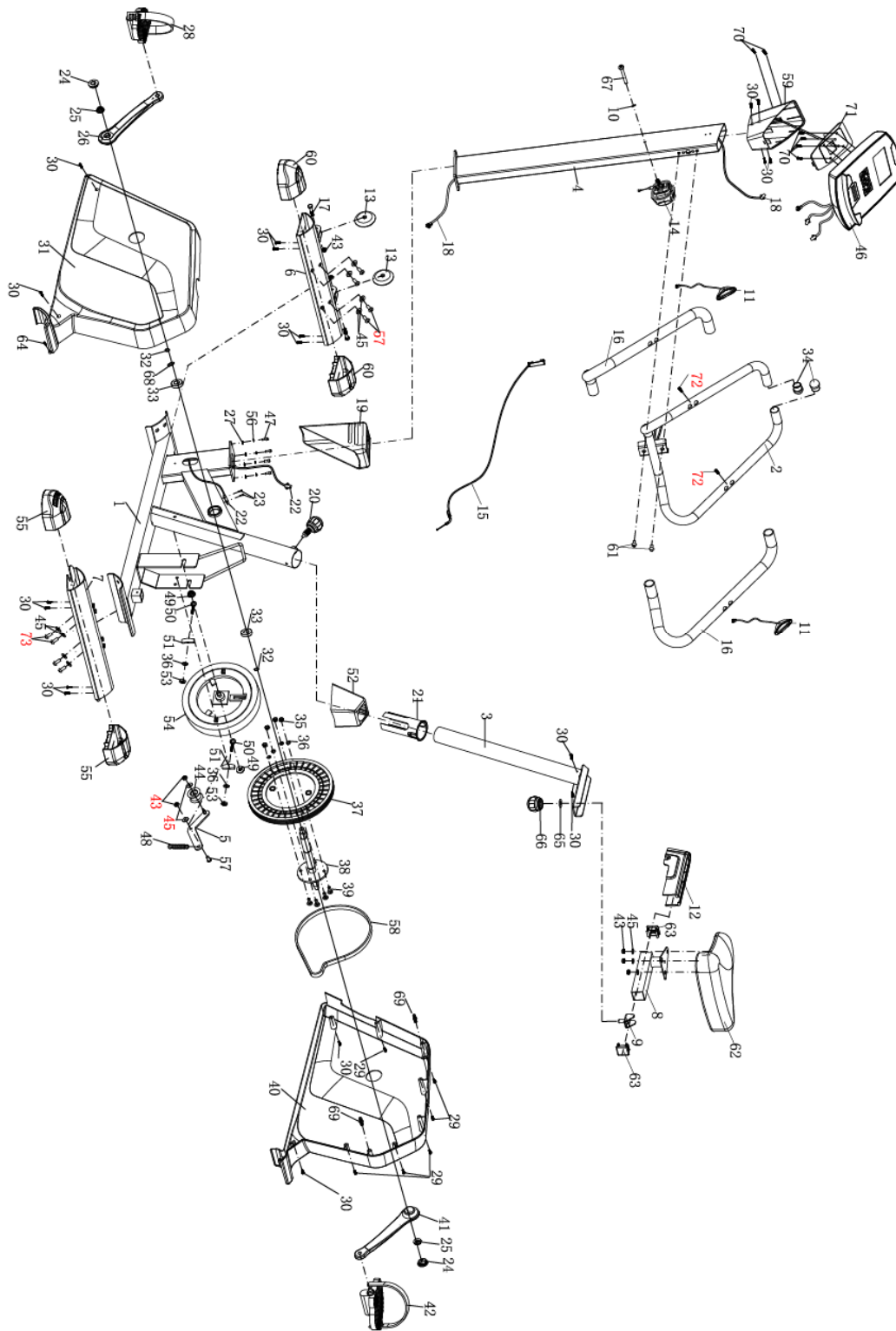
Klucz imbusowy  
S6



Wielofunkcyjne sześciokątne narzędzie  
z śrubokrętem Phillips S10 S13 S14  
S15



# SCHEMAT



# INSTRUKCJA MONTAŻU

## 1. Przednie i tylne stabilizatory, montaż pedałów

Usuń cztery śruby M8x20 (57) i cztery  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  duże płaskie podkładki (45) z przedniego stabilizatora (6). Umieść przedni stabilizator (6) do przedniej części ramy głównej (1) oraz wyrównaj otwory służące do włożenia śrub.

Podłącz przedni stabilizator (6) do przedniej wygiętej części ramy głównej (1) za pomocą czterech śrub M8x20 (57) i czterech dużych podkładek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  (45), które zostały usunięte.

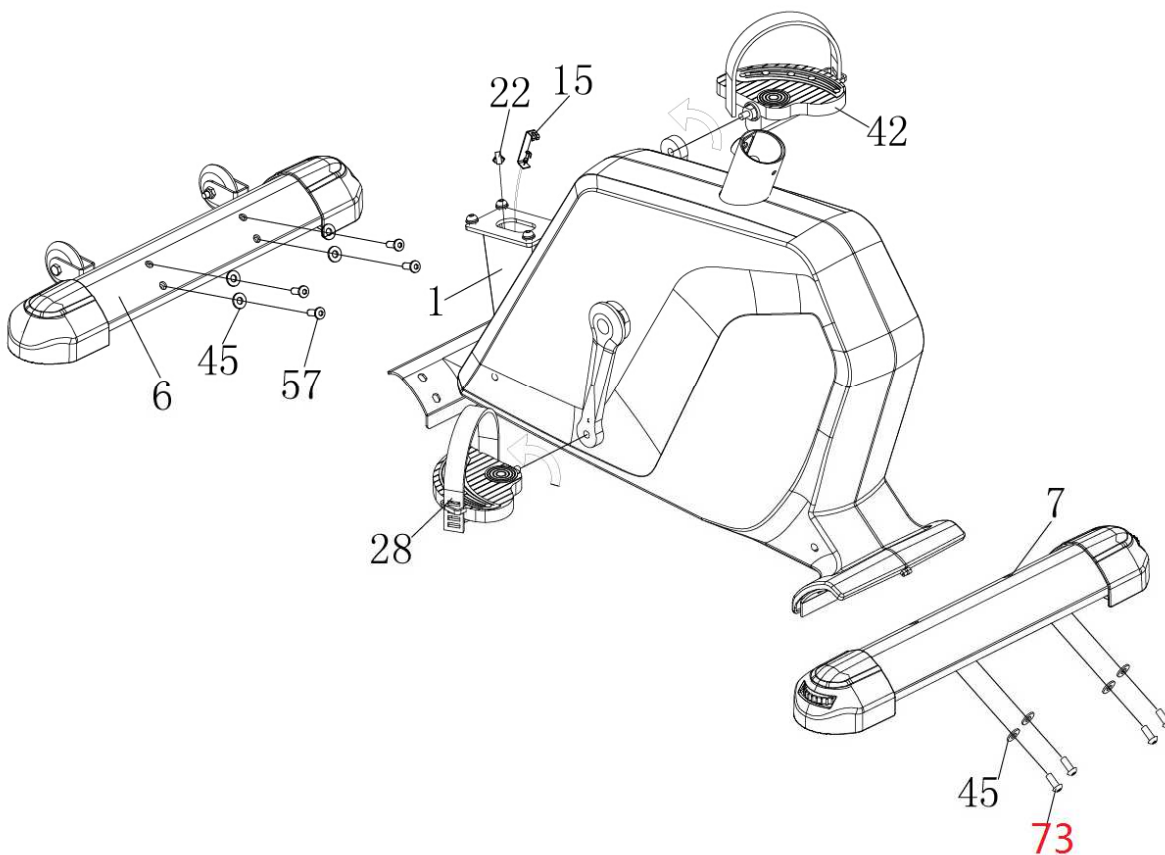
Umieść tylny stabilizator (7) za ramę główną (1) oraz wyrównaj otwory służące do włożenia śrub. Podłącz tylny stabilizator (7) do tylnej wygiętej części ramy głównej (1) za pomocą czterech śrub M8x15 (73) i dużych wygiętych podkładek  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20$  (45).

### Montaż pedałów

Wsuń wał pedału lewego pedału (28) do otworu gwintu na lewej klamce (26). Odwróć ręcznie wał pedału przeciw kierunkowi zegara aż do szczelnej pozycji.

Wsuń wał pedału prawego pedału (42) do otworu gwintu na prawej klamce (41). Odwróć ręcznie wał pedału przeciw kierunkowi zegara aż do szczelnej pozycji.

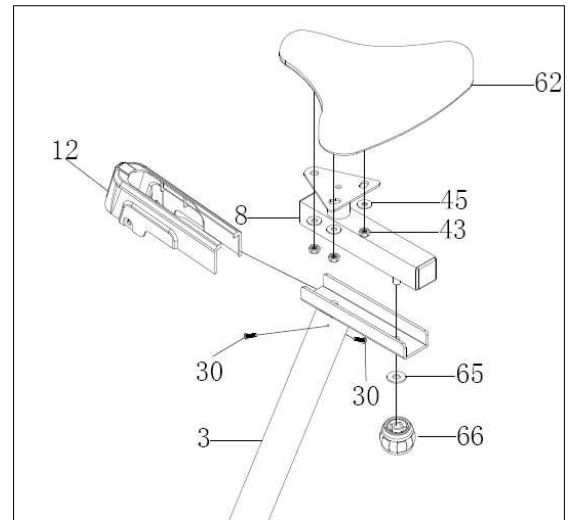
**UWAGA: Klamki, pedały, wały i paski pedałów są oznaczone "R" prawy i "L" lewy.**



## 2. Montaż siodełka i sztycy siodełka

Usuń trzy nylonowe nakrętki M8 (43) i trzy podkładki  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  (45) ze spodniej części siodełka (62).  
Potem podłącz siodełko (62) do trójkątnej deski sztycy siodełka (8) za pomocą trzech nylonowych nakrętek M8 (43) i  $\varnothing 20 \times \varnothing 8 \times 2$  podkładek (45), które zostały usunięte.  
Wyjmij jedną podkładkę  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) i guzik regulujący siodełka (66) z dolnej części sztycy siodełka (8) a potem podłącz sztycę siodełka (8) na rurę siodełka (3) za pomocą jednej podkładki  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 2$  (65) i guzika regulującego siodełka (66), które zostały usunięte.

Usuń dwie śruby ST4.2x20 (30) ze sztycy siodełka (3), a potem podłącz końcową zaślepkę sztycy siodełka (12) na sztycę siodełka (3) za pomocą dwóch śrub ST4.2x20 (30).



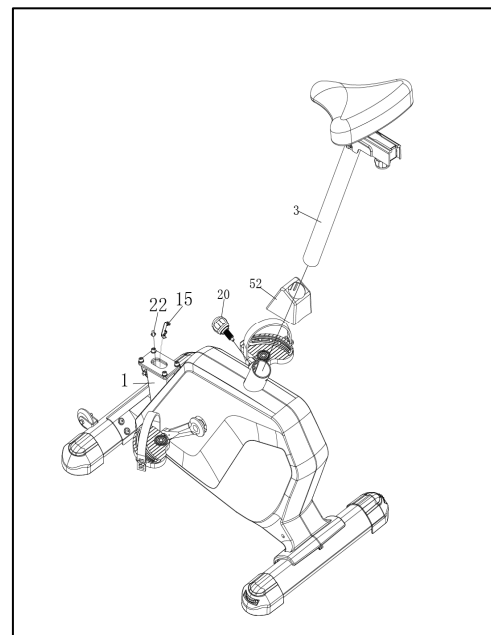
## 3. Montaż sztycy siodełka i osłony sztycy siodełka

Wsuń osłonę sztycy siodełka (52) do rury ramy głównej (1).

Włóż sztycę siodełka (3) do tuleji sztycy siodełka (21) na rurze ramy głównej (1) a potem podłącz guzik zabezpieczający (20) do rury ramy głównej (1) kręcąc w kierunku wskazówek zegara, zamknij sztycę siodełka (3) w wybranym przez siebie miejscu.

### Ustawienie sztycy siodełka:

Kręć guzikiem zabezpieczającym (20) przeciw kierunkowi wskazówek zegara dopóki nie będzie możliwe go wyjąć.  
Usuń guzik zabezpieczający (20) i posuń sztycę siodełka (3) w dół albo do góry wg własnych wymagań.  
Zabezpiecz sztycę siodełka (3) poluzowaniem guzika (20) i przesunięciem sztycy siodełka (3) oraz nieznacznym przesunięciem sztycy siodełka w górę lub w dół. Dla większego bezpieczeństwa dokręć guziki zabezpieczające, (20) w kierunku wskazówek zegara.



**Uwaga:** Podczas ustawiania wysokości sztycy siodełka oznaczenie maksymalnej głębokości nie może być większe niż krawędź osłony sztycy siodełka.

#### 4. Montaż rury kierownicy, osłony rury kierownicy i regulacja obciążenia

Usuń cztery śruby M8x20 (47), cztery podkładki  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.2$  (27) i cztery podkładki O8 (56) z ramy głównej (1).

Podłącz kabel czujnika (22) z ramy głównej (1) z przedłużaczem - kablem czujnika (18) z rury kierownicy (4).

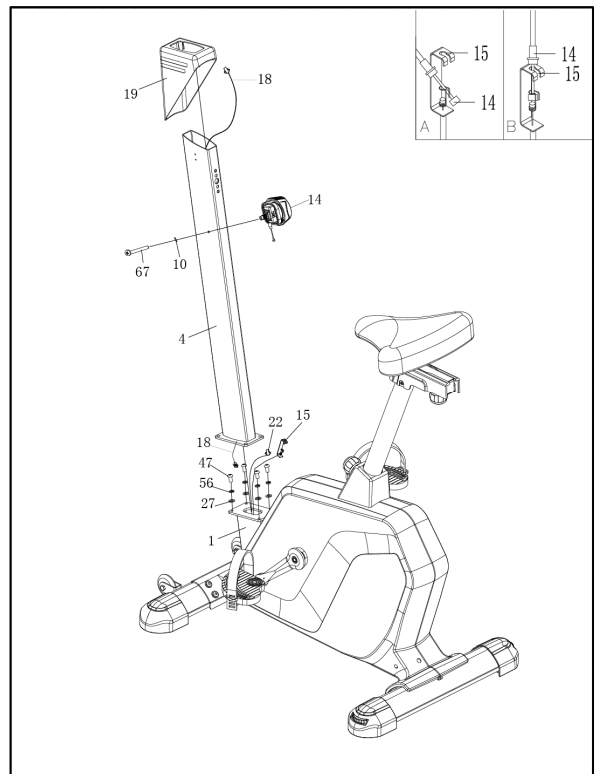
Włóż rurę kierownicy (4) do rury ramy głównej (1) i zabezpiecz czterema śrubami M8x20 (47), czterema podkładkami  $\varnothing 16 \times \varnothing 8 \times 1.2$  (27) i czterema podkładkami  $\varnothing 8$  (56), które zostały usunięte.

Włóż osłonę rury kierownicy (19) na rurę kierownicy (4).

Usuń M5x40 śrubę (67) oraz dużą podkładkę O5 (10) z regulatora obciążenia (14). Usuń śrubę za pomocą śrubokrętu krzyżowego.

Włóż koniec kablu oporowego kabla regulatora obciążenia (14) do karabiny kablu (15), jak jest wyobrażone na obrazku . Wyjmij kabel oporowy

regulatora obciążenia (14) i włóż go do otworu kowowej konsoli dolnego kablu (14), jak jest wyobrażone na obrazku B. Podłącz regulator (14) na rurę kierownicy (4) za pomocą śruby M5x40 (67) a dużej podkładki  $\varnothing 5$  (10), które zostały usunięte. Dokręć śrubę za pomocą śrubokrętu krzyżowego.



#### 5. Montaż kierownicy i komputera osłony podparcia komputera.

Usuń dwie śruby M8x16 (61) z przedniej rury (4). Włóż kable ręcznego pulsu (11) z kierownicy (4) do otworu na przedniej rurze (4) a wyjmij je z górnego końca przedniej rury (4).

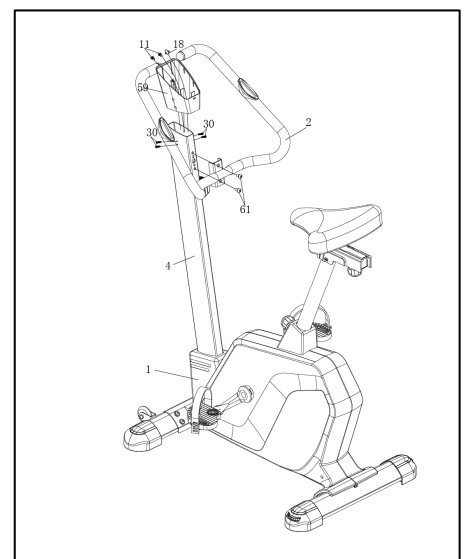
Przymocuj kierownicę (2) na przednią rurę (4) za pomocą dwóch śrub M8x16 (61), które zostały usunięte.

Usuń cztery śruby ST4.2x20 (30) z przedniej rury (4) a potem włóż osłonę podparcia komputera I (59) na górną część rury kierownicy (4) za pomocą czterech śrub ST4.2x20 (30), które zostały usunięte.

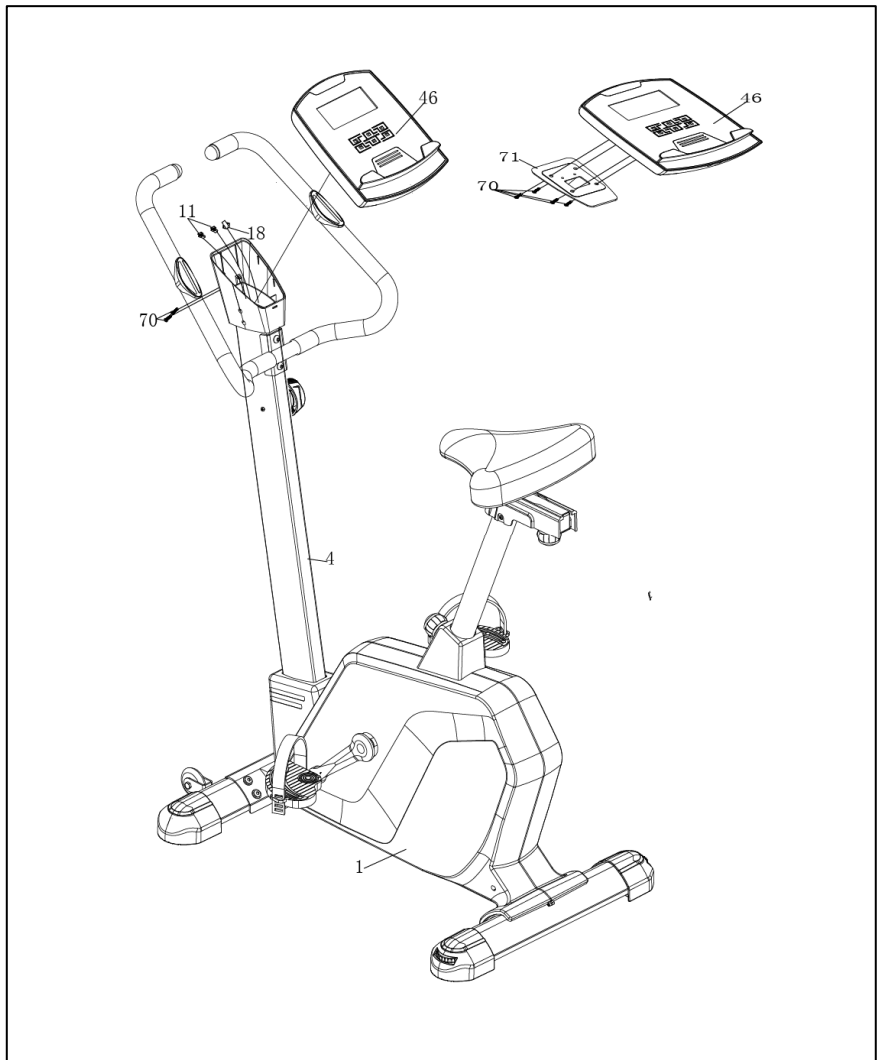
#### 6. Montaż komputera

Usuń cztery śruby M5x10 (70) z komputera (46). Podłącz komputer (46) na górny koniec osłony podparcia komputera II (71) za pomocą śrub M5x10 (70), które zostały usunięte używając śrubokrętu krzyżowego.

Usuń dwie śruby M5x10 (70) z osłony podparcia komputera II (71).



Podłącz kable czujnika pulsu ręcznego (11) i komputerowy kabel przedłużacz (18) do kabli, które wychodzą z komputera (46). Włóż kable do rury kierownicy (4). Podłącz komputer (46) do górnej części rury kierownicy (4) za pomocą dwóch śrub M5x10 (70), które zostały usunięte używając śrubokrętu krzyżowego.



## INSTRUKCJA OBSŁUGI EKRANU

### PARAMETRY:

TIME.....	00:00-99:00
SPEED(SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) .....	0, 40~240BPM

### FUNKCJA PRZYCISKÓW:

**MODE:** Ten przycisk pozwala ci wybrać i zablokować żadaną funkcję.

※**SET:** Dla ustawienia danych "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULES".

**CLEAR(RESET):** Aby zresetować wartość do zera poprzez naciśnięcie przycisku.

※**ON/OFF(START/STOP):** Aby wstrzymać sygnał wejściowy, naciskając przycisk.

**OPERATION PROCEDURES:****1. AUTO ON/OFF**

- ◆ System włącza się po naciśnięciu dowolnego klawisza lub od sygnału wejściowego z czujnika prędkości.
- ◆ System wyłącza się automatycznie, gdy prędkość nie ma sygnału wejściowego lub przez około 4 minuty nie został naciśnięty żaden przycisk.

**2. RESET**

Urządzenie można zresetować albo podczas wymiany baterii albo naciskając przycisk MODE przez 3 sekundy.

**3. MODE**

W celu wybrania SCAN lub LOCK, jeśli nie chcesz tryb skanowania, naciśnij MODE, gdy wskaźnik na funkcji, którą chcesz wybrać, zacznie migać.

**FUNKCJE:**

- 1. TIME:** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji TIME. Wyświetli się czas całkowity podczas rozpoczęcia ćwiczenia.
  - 2. SPEED:** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji SPEED. Wyświetli się przebyta odległość danego treningu.
  - 3. DISTANCE:** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji DISTANCE. Wyświetli się aktualna prędkość.
  - 4. CALORIE:** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji CALORIE. Przy rozpoczęciu treningu wyświetli się ilość spalonych kalorii.
  - 5. ODOMETER (JEŻELI JEST NA URZĄDZENIU):** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji ODOMETER. Wyświetli się całkowita przebyta odległość.
  - 6. PULSE (JEŻELI JEST NA URZĄDZENIU):** Naciśnij przycisk MODE, dopóki wskaźnik nie pojawi się na funkcji PULSE. Wyświetli się aktualne tętno użytkownika w uderzeniach na minutę. Umieść dłoń na obu polach kontaktowych (lub użyj klamry do ucha) i czekaj 30 sekund, żeby wyświetliły się najbardziej dokładne dane.
- SCAN:** Ekran automatycznie wyłączy się co 4 sekundy.

**BATERIE:**

Jeżeli na ekranie dane wyświetlają się nieprawidłowo, należy zmienić baterie.

**KONSERWACJA****Czyszczenie**

Urządzenie można czyścić miękką ściereczką z łagodnym detergentem. Nie używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników na części z tworzyw sztucznych. Otrzeć pot z urządzenia po każdym użyciu. Należy uważać, aby wyświetlacz komputera nie był wystawiony nadmiernej wilgoci, ponieważ może to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenie elektroniki.

Utrzymywać urządzenie, szczególnie konsolę komputera, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.

Co tydzień sprawdzić, czy wszystkie śruby i pedały na maszynie są dokręcone.

## Przechowywanie

Przechowywać w czystym i suchym miejscu z dala od dzieci.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM	ROZWIĄZANIE
Urządzenie podczas używania nie jest stabilne, waha się.	Należy kręcić regulatorem umieszczonym na tylnym stabilizatorze aż do momentu zupełnej stabilizacji urządzenia.
Na ekranie komputera nic się nie wyświetla.	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Zdejmij konsolę komputera i sprawdź, że przewody wychodzące z komputera zostały podłączone w odpowiedni sposób do kabli, które prowadzą z kierownicy</li> <li>5. Upewnij się, że baterie są prawidłowo ustawione, a sprężyny baterii są w bliskim kontakcie z bateriami.</li> <li>6. Baterie w konsoli komputera mogą być wyładowane. Wymień na nowe.</li> </ol>
Nie wyświetla się bicie serca albo wyświetla się nieregularnie	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Upewnij się, że kabel czujnika ręcznego pulsu jest w porządku</li> <li>5. W celu zapewnienia dokładniejszego wyświetlania, należy zawsze trzymać czujnik na rękojeści kierownicy obiema rękami, a nie tylko jedną, tylko podczas testowania częstotliwości tętna.</li> <li>6. Uchopení pulzních senzorů je příliš těsné. Snažte se udržovat mírný tlak při držení pulzních senzorů.</li> </ol>
Urządzenie podczas używania trzeszczy.	Śruby mogą być niedokręcone, prosimy je sprawdzić i dokręcić wszystkie poluzowane śruby.

## INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

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

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów

medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

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

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

## Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

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

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

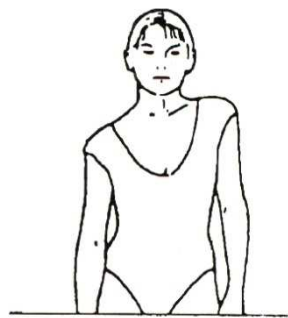
Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

### **ROZCIĄGANIE SZYJI**

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



1



2



**ĆWICZENIE OKOLIC RAMION**

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



3

**ROZCIĄGANIE BARKU**

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



4

**ROZCIĄGNIĘCIE UDA**

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



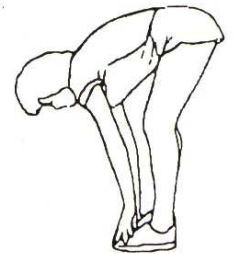
5

**ROZCIĄGNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA**

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

**SKŁONY DO PODŁOGI**

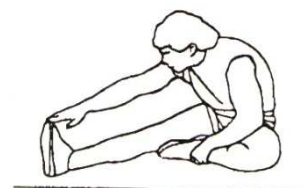
Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

**ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI**

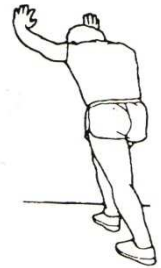
Należy usiąść na podłożu i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

**ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA**

Obydwe ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

**Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:**

**- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części**

**- gwarancji 2 lat na pozostałe części**

**Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:**

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

**Uwaga:**

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



**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.

**Copyright - prawo autorskie**

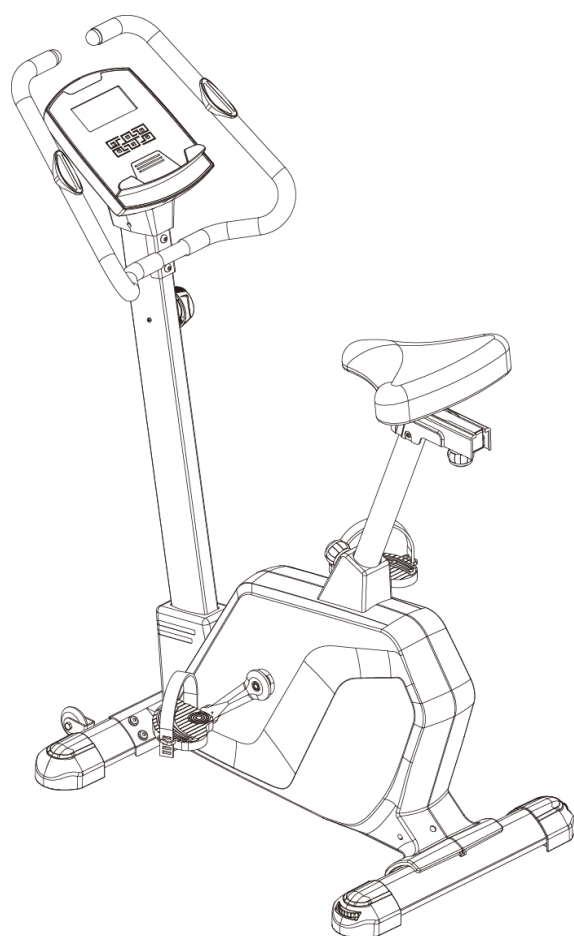
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

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



## MAGNETIC BIKE MASTER® R11

MAS4A180



USER'S MANUAL

# SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.

1. Read all the instructions in this manual and do warm up exercises before using this equipment.
2. Before exercise, in order to avoid injuring the muscle, warm-up exercise of every position of the body is necessary. Refer to Warm Up and Cool Down Routine page. After exercise, relaxation of the body is suggested for cool-down.
3. Please make sure all parts are not damaged and fixed well before use. This equipment should be placed on a flat surface when using. Using a mat or other covering material on the ground is recommended.
4. Please wear proper clothes and shoes when using this equipment; do not wear clothes that might catch any part of the equipment; remember to tighten the pedaling straps.
5. Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an *Authorized Service Representative*.
6. Do not use the equipment outdoors.
7. This equipment is for household use only.
8. Only one person should be on the equipment while in use.
9. Keep children and pets away from the equipment while in use. This machine is designed for adults only. The minimum free space required for safe operation is not less than two meters.
10. If you feel any chest pains, nausea, dizziness, or short of breath, you should stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
11. The maximum weight capacity for this product is 120 kgs.

**WARNING:** Before beginning any exercise program consult your physician.

This is especially important for the persons who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

**CAUTION:** Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

# PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	028	Left Pedal YH-63H	1
002	Handlebar	1	029	Screw ST4.2x25	6
003	Seat Sliding Tube	1	030	Screw ST4.2x20	18
004	Front Post	1	031	Left Chain Cover	1
005	Press Wheel	1	032	C Clip	2
006	Front Stabilizer	1	033	Bearing 6003-2z	2
007	Rear Stabilizer	1	034	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2
008	Seat Sliding Tube	1	035	Nut M6	4
009	Limit seat assembly	1	036	Spring Washer Ø6	6
010	Washer Φ5	1	037	Belt Pulley with Crank	1
011	Hand Pulse Sensor with Wire L=850mm	2	038	Belt Pulley Shaft	1
012	Seat Sliding Tube cover	1	039	Bolt M6X15	4
013	Transportation wheel	2	040	Right Chain Cover	1
014	Tension Control Knob	1	041	Right Crank	1
015	Tension Cable L=1300mm	1	042	Right Pedal YH-63H	1
016	Handlebar Foam Grip	2	043	Nut M8	7
017	Bolt M8x35	2	044	Idle Wheel	1
018	the Extension Sensor Wire (L=1000mm)	1	045	Big Washer Ø8	13
019	Handlebar Post Cover	1	046	Computer	1
020	Round Knob M16	1	047	Bolt M8x20	4
021	Seat Post Bushing	1	048	Spring	1
022	Sensor with Wire L=750mm	1	049	Nut M10x1.0x6	2
023	Screw ST2.9x12	2	050	Eyebolt M6x36	2
024	Crank Cover	2	051	U Bracket	2
025	Nut M10x1.0	2	052	Seat Post Cover	1
026	Left Crank	1	053	Nut M6	2
027	Washer Φ8xΦ16x1.5	4	054	Flywheel	1

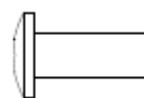
## PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
055	Rear Stabilizer End Cap	2	067	Bolt M5x40	1
056	Spring Washer Ø8	4	068	Curve Washer Φ19.2	1
057	Bolt M8x20	5	069	Plastic Bolt Φ8x32	2
058	Belt	1	070	Bolt M5x10	6
059	Computer Support Cover I	1	071	Computer Support Cover II	1
060	Front Stabilizer End Cap	2	072	Screw ST4.2x20	2
061	Bolt M8x16	2	073	Bolt M8x15	4
062	Seat Cushion	1			
063	Seat Sliding Tube End Cap	2			
064	Screw ST4.2x20	1			
065	Washer Φ10 xΦ20x2.0	1			
066	Nut M10	1			

## HARDWARE PACKING LIST



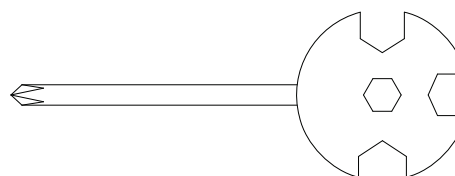
(45) Big Washer  
Ø8x Ø20x2.0  
4PCS



(73) Bolt M8x15  
4PCS

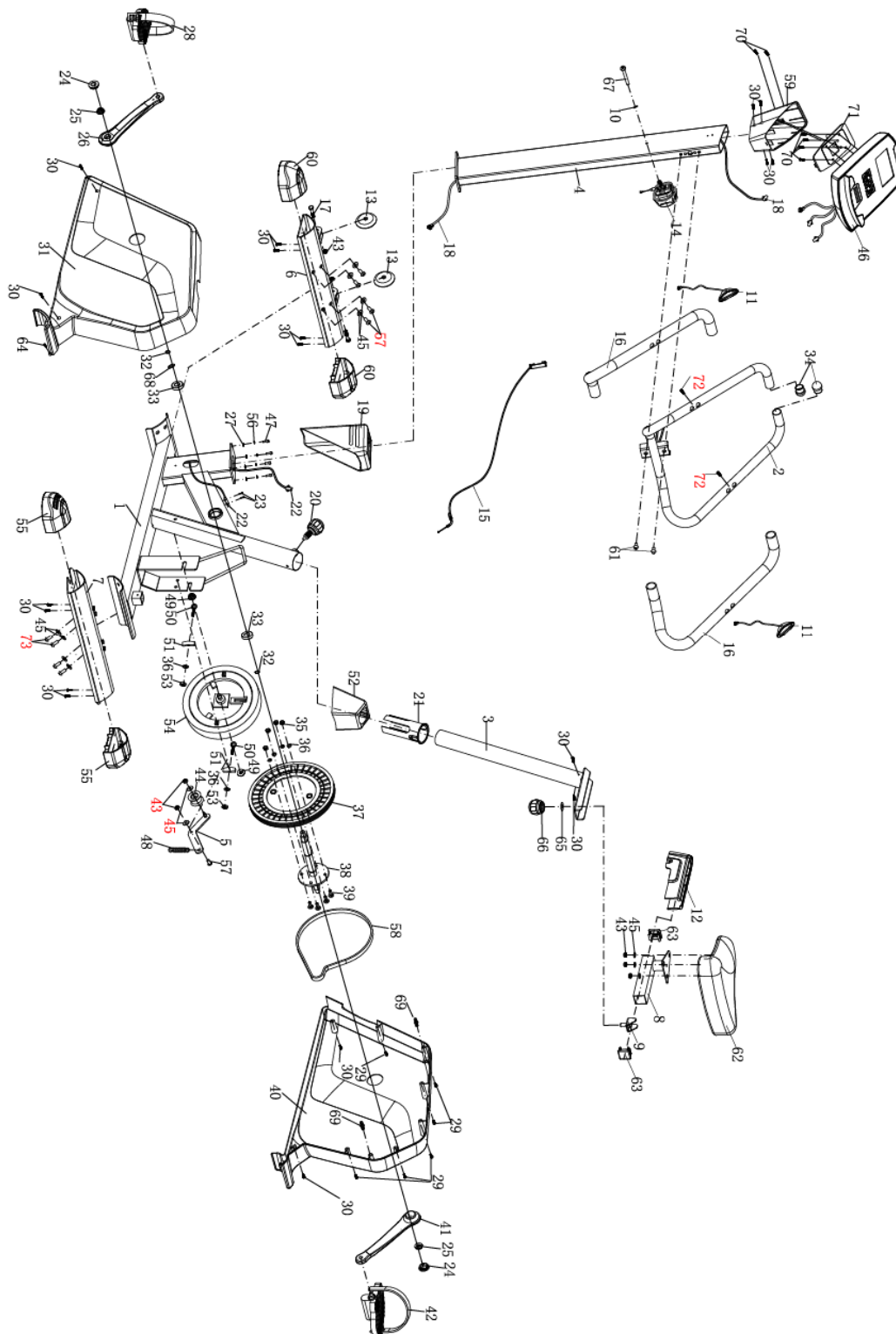


Allen Wrench S6  
1 PC



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver  
S10 S13 S14 S15  
1 PC

# OVERVIEW DRAWING





# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## 1. Front and Rear Stabilizers, Foot Pedals Installation

Remove four M8x20Bolts (57), four Ø8xØ20 Big Flat Washers (45) from the Front Stabilizer (6). Position the Front Stabilizer (6) in front of the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Front Stabilizer (6) onto the front curve of the Main Frame (1) with four M8x20 Bolts (57), four Ø8xØ20 Big Washers (45) that were removed.

Position the Rear Stabilizer (7) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

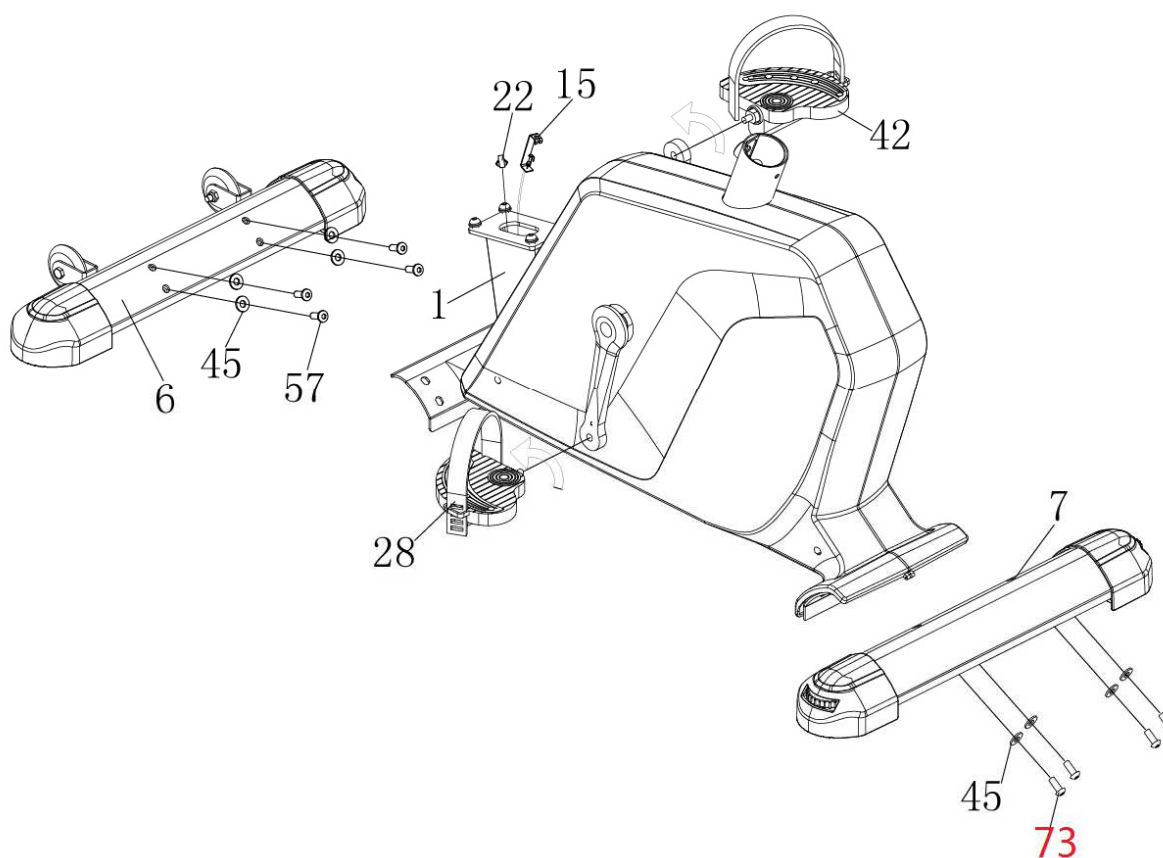
Attach the Rear Stabilizer (7) onto the rear curve of the Main Frame (1) with four M8x15 Bolts (73), four Ø8xØ20 Big Curve Washers (45).

## Foot Pedals Installation

Insert the pedal shaft of Left Foot Pedal (28) into threaded hole in the left Crank (26). Turn the pedal shaft by hand in the counter-clockwise direction until snug.

Insert the pedal shaft of Right Foot Pedal (42) into threaded hole in right Crank (41). Turn the pedal shaft by hand in the clockwise direction until snug.

**NOTE: The Cranks, Pedal Shafts and Pedal Straps are marked “R” for Right and “L” for Left.**

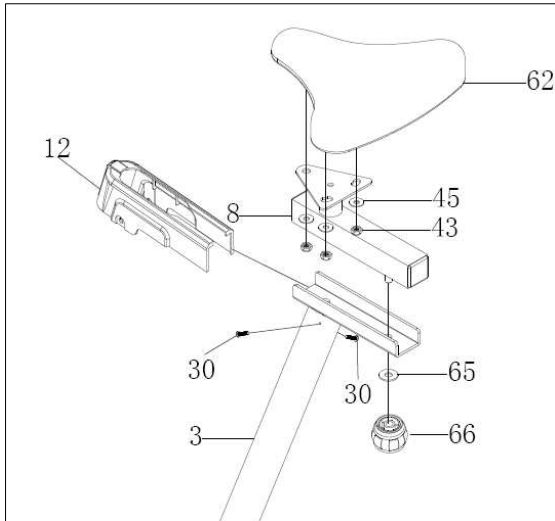


## 2. Seat Cushion and Seat Sliding Tube Installation

Remove three M8 Nylon Nuts (43) and three Ø20xØ8x2 Washers (45) from underside of the Seat Cushion (62).

Then attach the Seat Cushion(62) onto the triangle plate of Seat Sliding Tube(8) with three M8 Nylon Nuts (43) and Ø20xØ8x2 Washers (45) that were removed.

Remove one Ø10xØ20x2 Washer (65) and Seat Adjustment Knob (66) from underneath of the Seat Sliding Tube(8) and then attach the Seat Sliding Tube(8) onto the Seat Post(3) with one Ø10xØ20x2 Washer (65) and Seat Adjustment Knob (66) that were removed.



Removed two Screw ST4.2x20 (30) from the Seat Post(3) and then attach the Seat Sliding Tube adjusting cover (12) onto the Seat Post(3) with two Screw ST4.2x20 (30) .

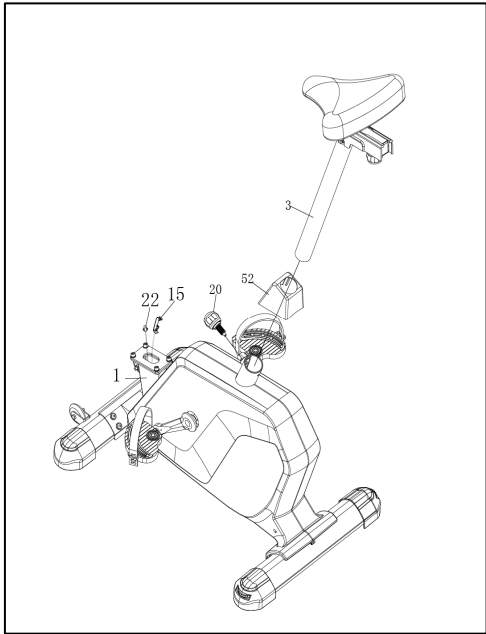
## 3. Seat Post and Seat Post Cover Installation

Slide the Seat Post Cover (52) onto the tube of the Main Frame(1).

Insert the Seat Post (3) into the Seat Post Bushing (21) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the Locking Knob (20) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction, lock the Seat Post (3) in the suitable position.

### Adjusting the seat post:

Turn the Locking Knob (20) in a counterclockwise direction until it can be pulled out. Pull out the Locking Knob(20) and then slide the Seat Post (3) up or down directly to the suitable position. Lock the Seat Post (3) in place by releasing the Locking Knob (20) and sliding the Seat Post (3) up or down slightly until the Locking Knob (20) down into the locked position. For added safety, tighten the Locking Knob (20) in a clockwise direction.



**Note: When adjusting the height of seat post, the maximum insert depth mark line cannot be higher than the edge of the seat post cover.**

#### 4. Handlebar Post, Handlebar Post Cover, and Tension Control Knob Installation

Remove four M8x20 Bolts (47), Four Ø16xØ8x1.2 Washers (27) and four Ø8 Curve Washer (56) from the Main Frame (1).

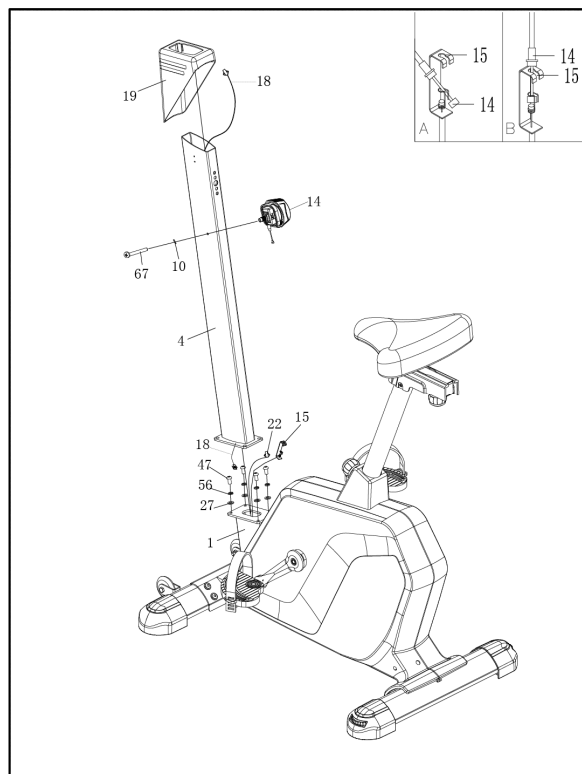
Connect the Sensor Wire (22) from the Main Frame (1) to the Extension Sensor Wire (18) from the Handlebar Post (4).

Insert the Handlebar Post (4) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with four M8x20 Bolts (47), Four Ø16xØ8x1.2 Washers (27) and four Ø8 Curve Washer (56) that were removed.

Slide the Handlebar Post Cover (19) onto the Handlebar Post (4).

Remove the M5x40 Bolt (67) and Ø5 Big Washer (10) from the Tension Control Knob (14). Remove bolt with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (14) into the spring hook of Tension Cable (15) as shown in drawing A . Pull the resistance cable of Tension Control Knob (14) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (14) as shown in drawing B. Attach the Tension Control Knob (14) onto the Handlebar Post (4) with the M5x40 Bolt (67) and Ø5 Big Washer (10) that were removed. Tighten bolt with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

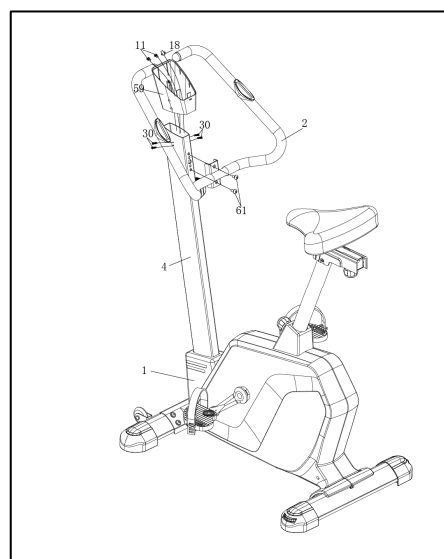


#### 5. Handlebar and Computer support Cover Installation .

Remove two M8x16 Bolts (61) from the Front Post (4). Insert the Hand Pulse Wires (11) from the Handlebar (4) into the hole on the Front Post (4) and then pull them out from the top end of the Front Post (4).

Attach the Handlebar (2) onto the Front Post (4) with two two M8x16 Bolts (61) that were removed.

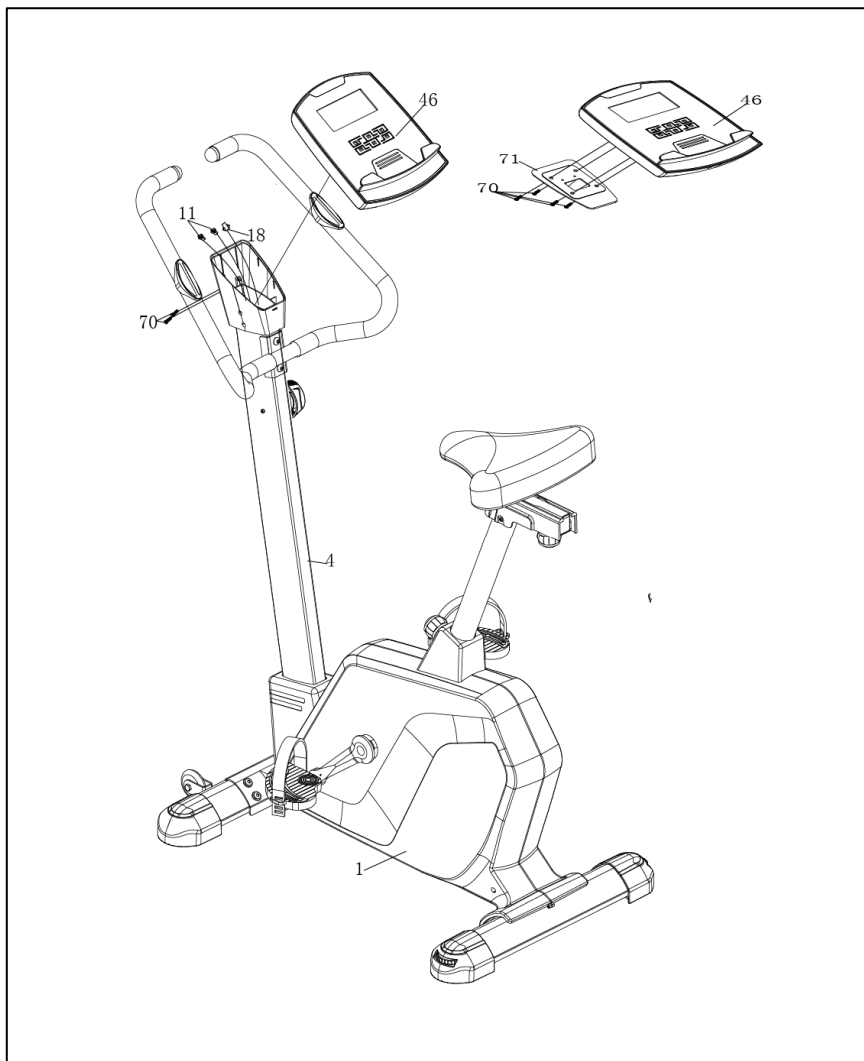
Remove four ST4.2x20 screw (30) from the Front Post(4) and than slide the Computer support Cover I (59) onto the top of the Handlebar Post (4) with four ST4.2x20 screw(30) that weve removed.



### 6. Computer Installation

Remove four M5x10 Bolts (70) from the Computer (46). Attach the Computer (46) onto the top end of the Computer Support cover II (71) with four M5x10 Bolts (70) that were removed with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Remove two M5x10 Bolts (70) from the Computer Support cover II (71). Connect the Hand Pulse Sensor Wires (11) and Computer Extension Wire (18) to the wires that come from the Computer (46). Tuck wires into the Handlebar Post (4). Attach the Computer (46) onto the top end of the Handlebar Post (4) with two M5x10 Bolts (70) that were removed. Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



# EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

## SPECIFICATIONS:

TIME.....	00:00-99:00
SPEED(SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) .....	0, 40~240BPM

## KEY FUNCTIONS:

**MODE:** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

※**SET:**Can to proceed the data establish for “TIME” “DISTANCE” “CALORIES” “PULES”.

**CLEAR (RESET):**The key to reset the value to zero by pressing the key.

※**ON/OFF(START/STOP):**The key to pause the signal input by pressing the key.

## OPERATION PROCEDURES:

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

### 2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

### 3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

## FUNCTIONS:

1. **TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
2. **SPEED:** Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
3. **DISTANCE:** Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
4. **CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
5. **ODOMETER (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER.The total accumulated distance will be shown.
6. **PULSE (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User’s current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

**SCAN:** Automatically display changes every 4 seconds.

**BATTERY:** If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

# MAINTENANCE

## Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the upright bike after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail.

Please keep the upright bike, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage.

Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

## Storage

Store the upright bike in a clean and dry environment away from children.

# TROUBLESHOOTING

PROBLEM	SOLUTION
The upright bike wobbles when in use.	Turn the adjustable leveler on the rear stabilizer as needed to level the upright bike.
There is no display on the computer console.	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Remove the computer console and verify the wires that come from the computer console are properly connected to the wires that come from the handlebar post.</li> <li>8. Check if the batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.</li> <li>9. The batteries in the computer console may be dead. Change to new batteries.</li> </ol>
There is no heart rate reading or heart rate reading or is erratic / inconsistent.	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Make sure that the wire connections for the hand pulse sensors are secure.</li> <li>8. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures.</li> <li>9. Gripping the hand pulse sensors too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the hand pulse sensors.</li> </ol>
The upright bike makes a squeaking noise when in use.	The bolts may be loose on the upright bike, please inspect the bolts and tighten the loose bolts.

# WARM-UP and COOL-DOWN

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.

## WARM-UP

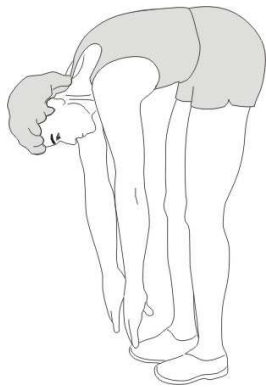
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

## STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



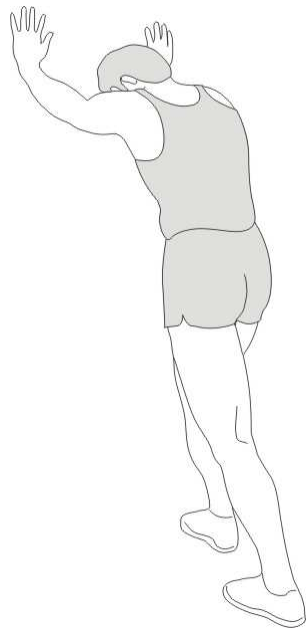
Side Stretch



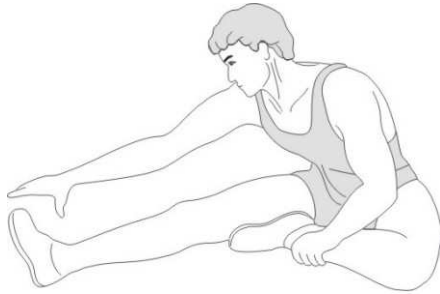
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

### **COOL-DOWN**

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

# **WARRANTY**

**for other countries**

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

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

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


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



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

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

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

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

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

#### **© COPYRIGHT**

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor: