

Mini Bike SPARTAN

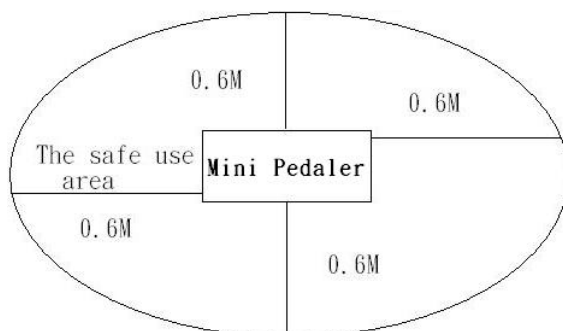


Uživatelský manuál

Důležité:

Před použitím se ujistěte, že jste mini rotoped umístili na rovný, neklouzavý povrch. Snížíte tak riziko úrazu či poškození výrobku během cvičení.

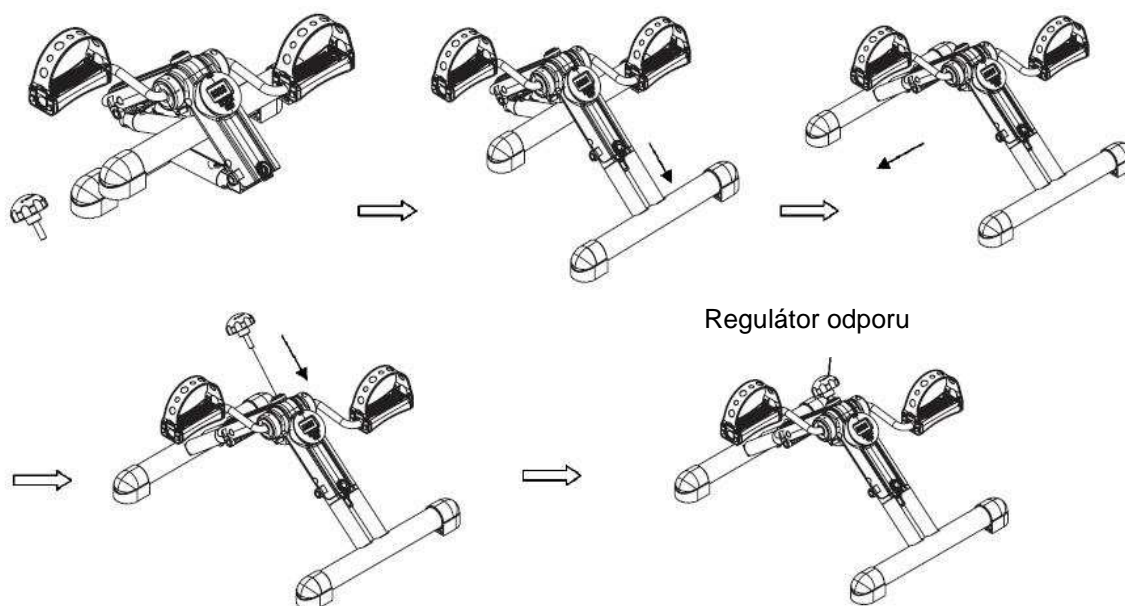
Minimální prostor okolo rotopedu: 0.6 M



BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE TYTO POKYNY

- Cvičební plán sestavujte s ohledem na vaši zdravotní kondici a doporučení vašeho lékaře.
- Při cvičení nepřeceňujte své síly.
- Dětem a domácím mazlíčkům zamezte v přístupu ke stroji, pokud ho právě používáte. Mini rotoped nikdy nenechávejte bez dozoru.
- Při cvičení nepoužívejte žádné pomůcky či předměty, které by mohly snížit vaši pohyblivost.
- Před každým použitím zkontrolujte dotažení všech šroubů. Bezpečnost výrobku zajistíte pouze jeho pravidelnou kontrolou, tzn. opotřebení lan, kladek a spojovacích dílů.
- Poškozené části výrobku ihned vyměňte. Poškozený výrobek nepoužívejte.
- Stroj umístěte na rovnou, plochou podložku.
- Cvičte pouze ve sportovním oblečení a obuvi.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení zvyšuje riziko úrazu a poškození zdraví.
- Maximální zátěž: 40 kg.

POKYNY KE SLOŽENÍ:



Pokyny:

Rozložte přední a zadní stabilizační tyč, dokud neuslyšíte zvuk podobný "ka," následně našroubujte regulátor na horní stranu počítadla.

Nastavení odporu:

Regulátor odporu vám umožňuje nastavit požadovaný odpor během cvičení.

POKYNY K OVLÁDÁNÍ POČÍTADLA:



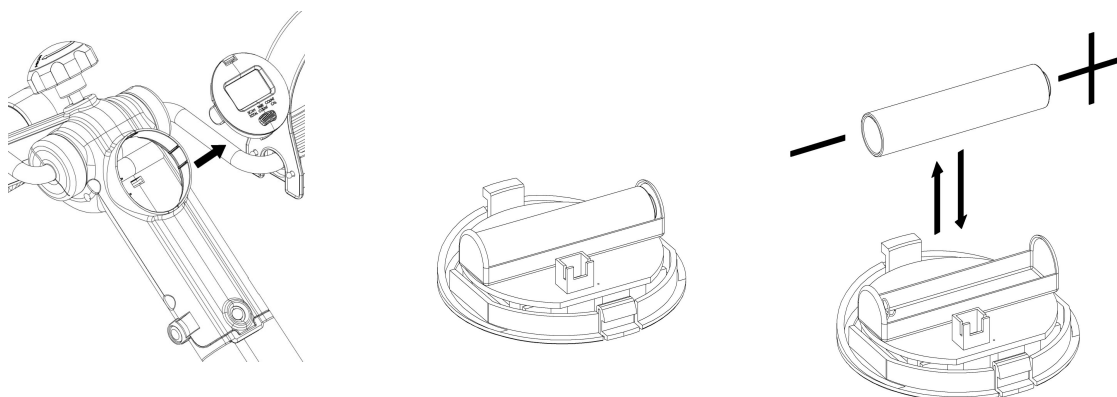
Ovládání: Stiskněte na 3 sekundy tlačítko pod LCD displejem a veškeré naměřené hodnoty budou vymazány. Trojúhelníky ukazují, které funkce jsou aktivní. Počítadlo se automaticky vypne po neaktivitě delší než 4 minuty.

- SCAN:** Postupně zobrazuje všechny funkce počítadla.
- TIME:** Zobrazuje čas cvičení od 0:00 to 99:59 v sekundách.
- COUNT:** Zobrazuje počet sešlápnutí pedálů během cvičení.
- TOTAL COUNT:** Zobrazuje celkový počet sešlápnutí za celou dobu používání mini rotopedu.
- CAL:** Zobrazuje celkové množství spálených kalorií během cvičení.

VÝMĚNA BATERIE:

V případě, že se po zahájení cvičení nespustí počítač, je nutné, abyste vyměnili baterii. Uchopte LCD panel a zatáhněte směrem nahoru. Panel vyjměte z hlavního rámu mini rotopedu.

1. Vyjměte baterii a nahraďte novou AAA baterií.
2. LCD panel vložte zpět do hlavního rámu mini rotopedu. Ujistěte se, že jste panel vložili správným směrem.



CVIKY:

Tento mini rotoped můžete použít pro posilování svalů horních i dolních končetin.

K procvičování svalů na nohou přístroj umístěte na zem. Ujistěte se, že pohyb pedálů je volný a nejsou blokovány žádnou překážkou. Přístroj umístěte na rovnou a neklouzavou plochu.

K procvičování svalů horních končetin umístěte mini rotoped na stůl. Ujistěte se, že povrch, na kterém přístroj stojí, je rovný a neklouže.

Procvičování svalů dolních končetin

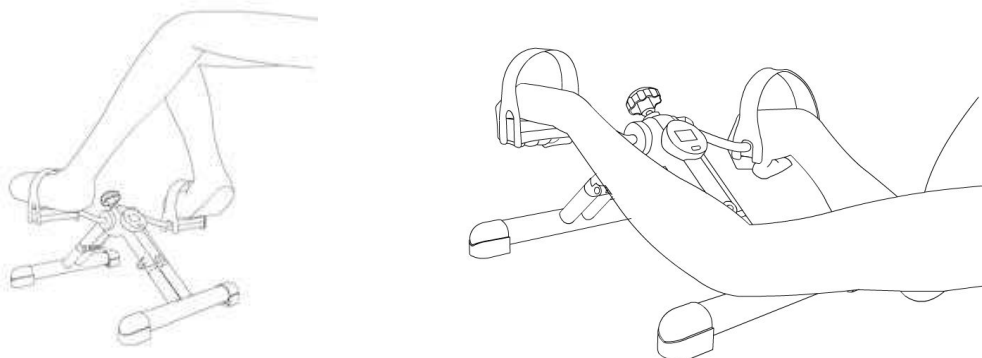
K posilování svalů dolních končetin – umístěte přístroj na zem. Ujistěte se, že jste přístroj umístili na rovný a neklouzavý povrch. Posadte se na židli před mini rotoped. Ujistěte se, že máte kolena v pravém úhlu směrem k podlaze. Pouze tak bude trénink a posilování na mini rotopedu efektivní. Používejte sportovní obuv s gumovou podrážkou. Chodidla vložte do popruhů na pedálech a začněte šlapat.

- Při posilování se můžete přidržovat okrajů židle, na které sedíte, nebo ruce položte na kolena.
- Obtížnost tréninku nastavíte regulátorem.

*****Mini rotoped není určen ke cvičení ve stoje. Cvičení provádějte pouze vsedě. Ujistěte se, že se židle při cvičení nepohybuje.***

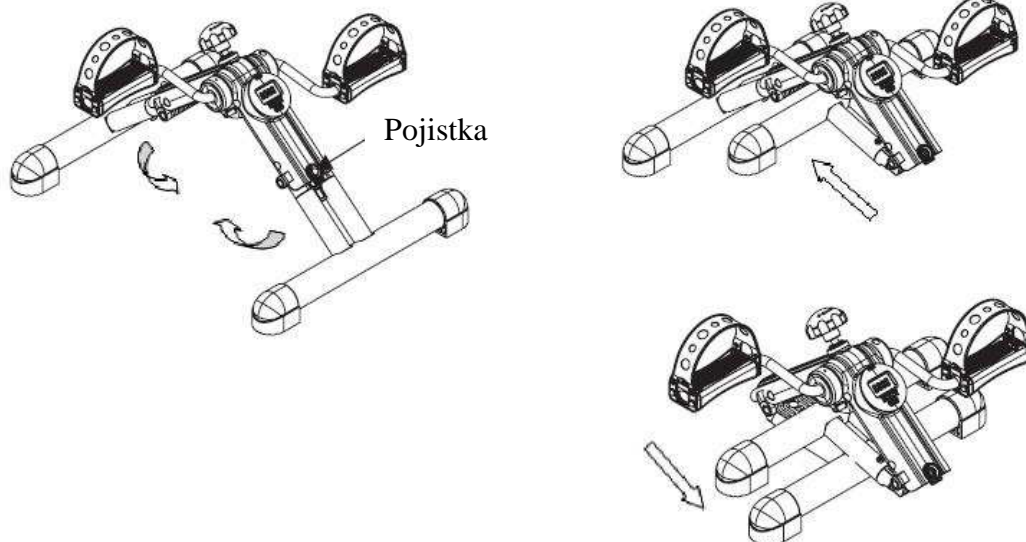
Procvičování svalů horních končetin

K posilování svalů horních končetin umístěte mini rotoped na stůl přímo před vás. Povrch stolu by měl být rovný a neklouzavý. Posadte se před výrobek tak, aby jste mohli zaujmout pohodlnou pozici a bez problémů dosáhnout na pedály bez pronutí loktů. Uchopte pedály a plynule s nimi pohybujte.

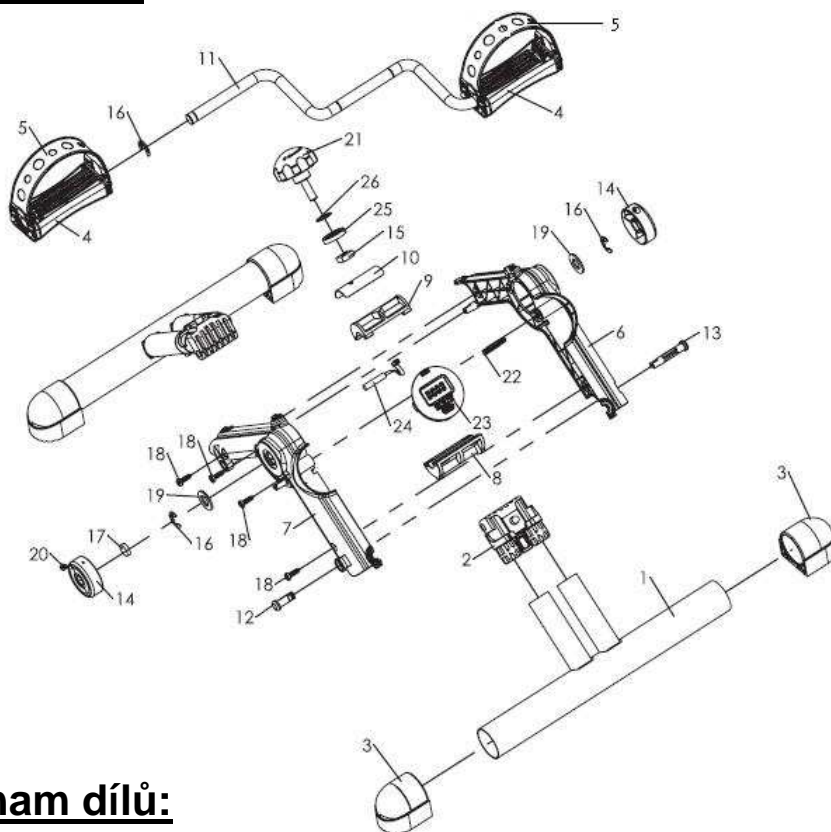


SLOŽENÍ:

Pro složení stiskněte pojistku a zasuňte přední a zadní stabilizační tyč.



Detailní nákres:



Seznam dílů:

Díl	Název	Množství	Díl	Název	Množství
1	Hlavní rám	2	14	Magnetické pouzdro	2
2	Propojovací díl	1	15	Matice M8	1
3	Krytka	1	16	E Kroužek	4
4	Opěrka pro nohy	2	17	Magnet	1
5	Popruh	2	18	Šroub M5 x 15	4
6	Kryt – pravý	1	19	Podložka M12	2
7	Kryt – levý	1	20	Šroub M3 x 10	2
8	Brzda – A	1	21	Regulátor	1
9	Brzda – B	1	22	Šroub	1
10	Destička	1	23	Computer	1
11	Klika	1	24	Senzor	1
12	Šroub	2	25	Krytka	1
13	Šroub	2	26	C Kroužek	1

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

Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě.
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.
- Práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
 - mechanickým poškozením
 - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
 - neodbornými zásahy
 - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- Reklamacce se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a potvrzeným záručním listem. Záruku lze uplatňovat pouze u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.



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



FOLDABLE MINI PEDALER

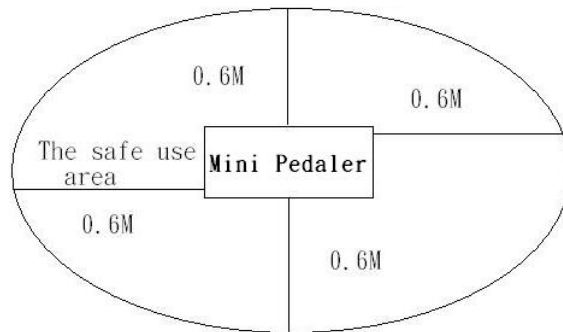


OWNER'S MANUAL

IMPORTANT HINTS:

Always make sure that the product is placed onto a flat and non-sliding surface.
This is a pre-caution for your own safety under exercising

Total surface area: 0.6 M

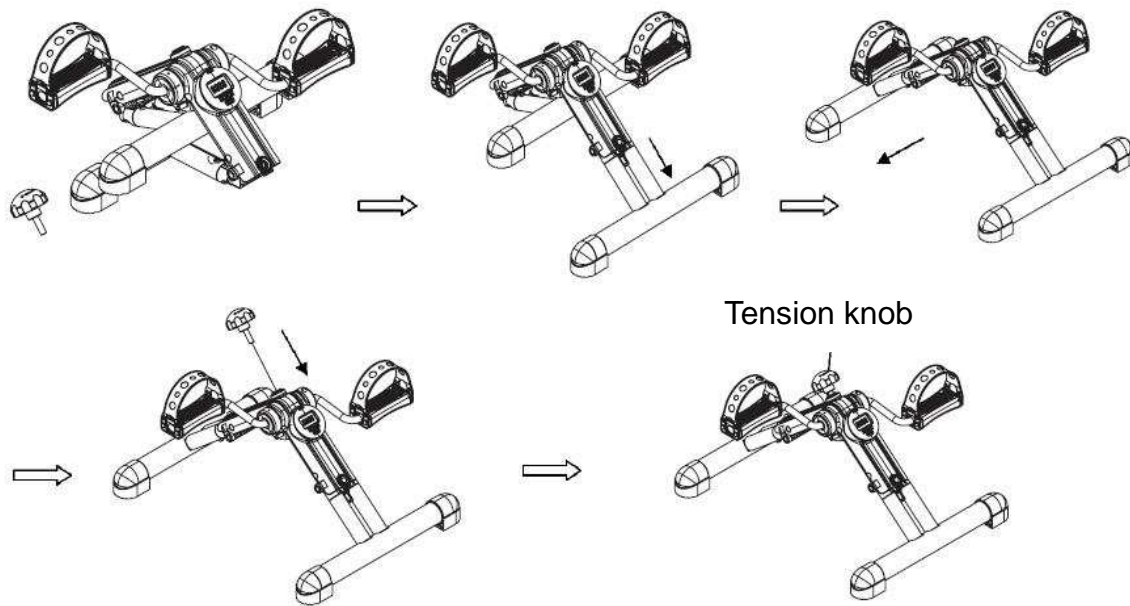


CAUTION:

READ THESE INSTRUCTIONS BEFORE USE

- Follow your doctor's recommendations in developing your personal fitness program.
- Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
- Keep all children and pets away from this machine during use. As well as when this machine is unattended.
- Any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting.
- Make sure that all the bolts are tight prior to each day's use. The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connecting points.
- Damaged parts have to be changed immediately and keep the equipment out of use until repair.
- Use the machine on a flat and level surface.
- Wear proper clothing and shoes during exercise.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- Max. loading weight: 40 kgs.

ASSEMBLY INSTRUCTION:



Steps:

Spread up the front tube and rear tube until you hear “ka”, then fix the knob in top of the meter.

Micro-adjust resistance:

The tension knob allows you to increase or decrease the amount of resistance during your workout.

OPERATION & INSTRUCTION FOR METER:



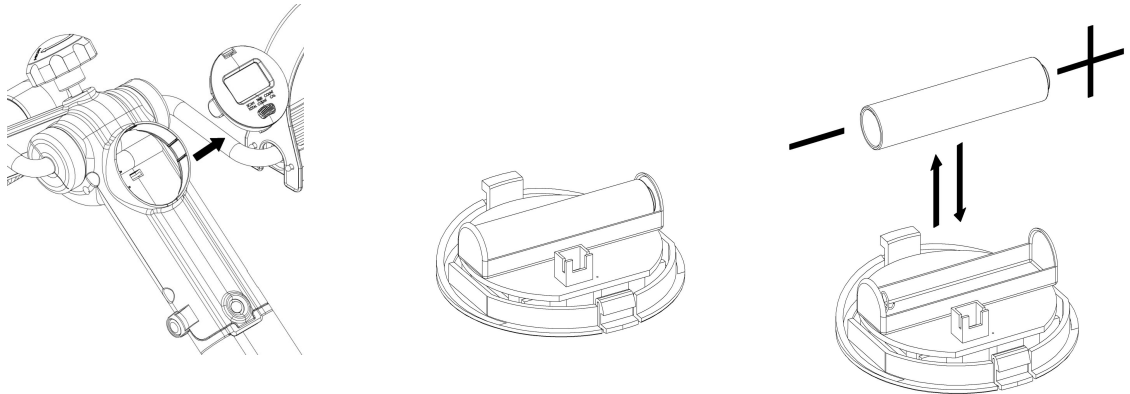
OPERATIONS: Press the button under the LCD to select each function. Hold the button for 3 seconds to reset all values to 0. Triangles on the LCD point to activated functions. The computer turns off automatically after 4 minutes of inactivity.

- SCAN:** automatically displays each function in sequence.
- TIME:** counts exercise time from 0:00 to 99:59 in one-second increments.
- COUNT:** counts the number of strides taken during each workout.
- TOTAL COUNT:** counts the number of accumulative strides taken during workout.
- CAL:** calculates the estimated number of calories burned during workout.

REPLACEMENT OF BATTERY:

If the computer does not turn on when you begin exercising, the battery may need to be replaced.

3. Grasp the LCD face panel and pull it straight up. The computer unit slide out from main unit.
4. Remove the battery from battery compartment and replace it with a fresh AAA battery.
5. Replace the computer unit in the main unit. Ensure the LCD panel is properly oriented.



EXERCISES:

This device can be used for both your legs and arms for an excellent aerobic workout. To use as a bicycle, place on the floor in a location where pedaling motion is unencumbered. Make sure surface is level and made of a non-slippery material. To use for your arms, place on level table or desk with non-slippery surface.

Leg Exercise

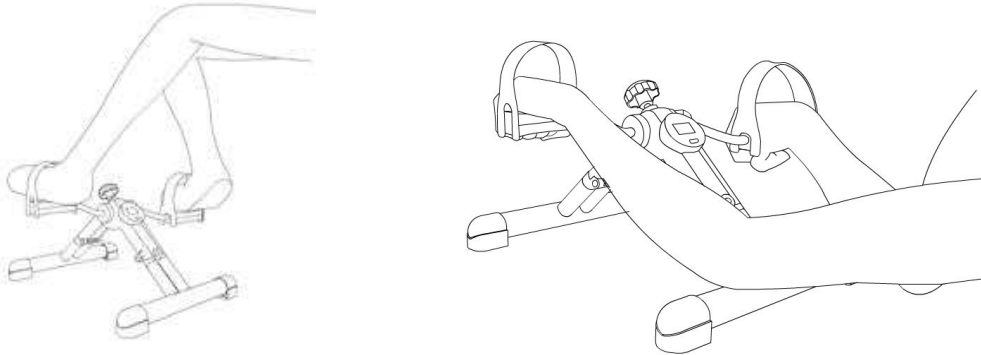
For use as a lower body device - secure the device on a non-slippery surface prior to use and sit comfortably in a chair with the device directly in front of you such that the knee joint is not flexed less than 90°. It is important that the user wears a rubber soled shoe when on this device so he/she does not slip off the pedals during the exercise.

- Once you have positioned yourself correctly in a sturdy chair, put your feet in the pedals and slowly begin pedaling the Mini Bike.
- For balance, you can hold either side of the chair/seat or place your hands on your knees.
- To increase or decrease resistance, turn resistance knob in appropriate direction.

*****Do not stand on the unit to exercise, only exercise at seated position. Make sure the seat does not move or pivot.***

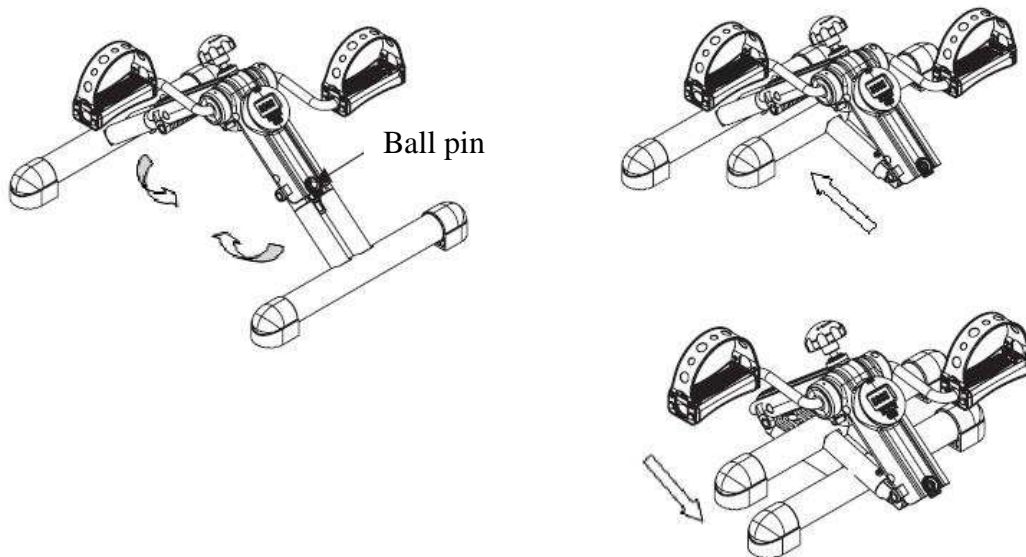
Arm Exercise

When using this device for upper body exercise, it should be placed directly in front of the user on a table top, and the user should be seated in a comfortable chair such that they can easily reach the pedals without - 4 - rextension (over straightening) the elbow joint. This can be accomplished by either placing a seat cushion on top of the seat or by moving the device closer to the user. Hold the pedals in your hands and turn using shoulders, arms and wrists.

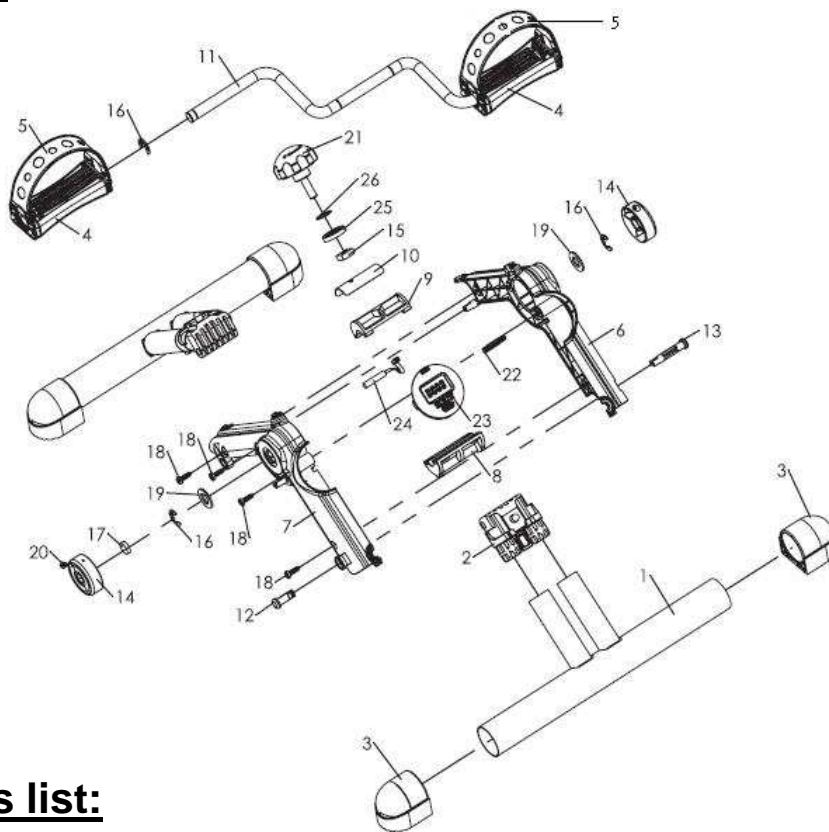


STORAGE:

For storage, please press the ball pin and fold up the front tube, then rear tube.



Explode:



Parts list:

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main base	2	14	Magnet seat	2
2	Connector	1	15	Nut M8	1
3	Tube Cap	1	16	E Ring	4
4	Footrest	2	17	Magnet	1
5	Belted	2	18	Bolt M5 x 15	4
6	Shell – R	1	19	Washer M12	2
7	Shell – L	1	20	Bolt M3 x 10	2
8	Brake – A	1	21	Knob	1
9	Brake – B	1	22	Fixed pin	1
10	Curved plate	1	23	Computer	1
11	Crank	1	24	Sensor	1
12	Fixed pin	2	25	Cap	1
13	Fixed pin	2	26	C Ring	1

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: