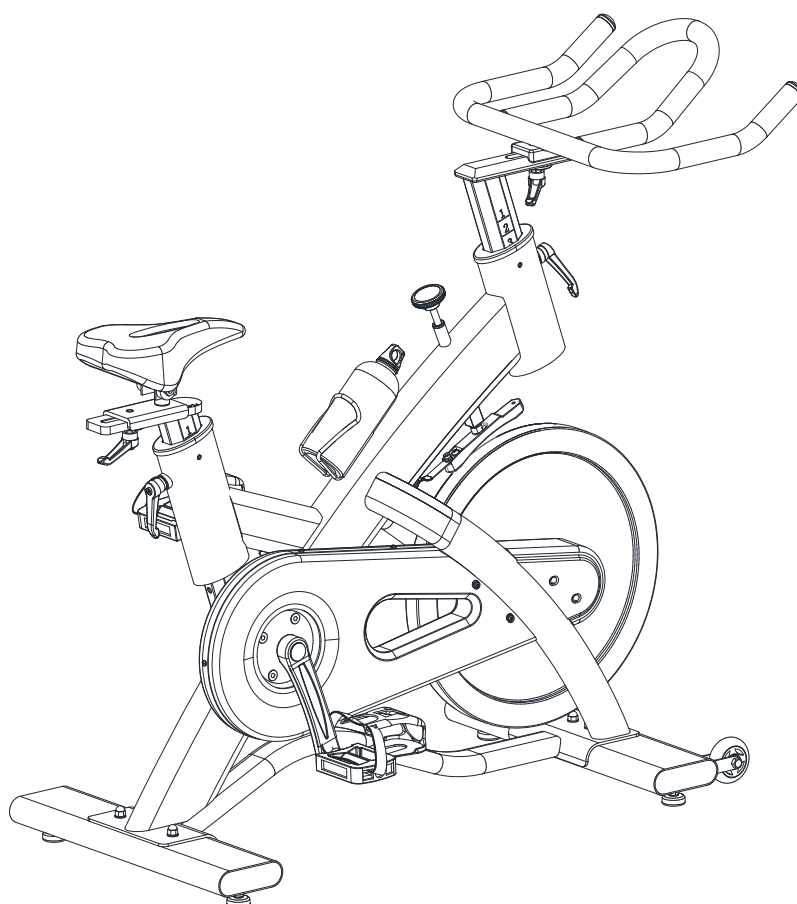




**Cyklotrenažér MASTER X-24**

**MAS-X24**



**Uživatelský manuál**

Před použitím cyklotrenažeru si prosím důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

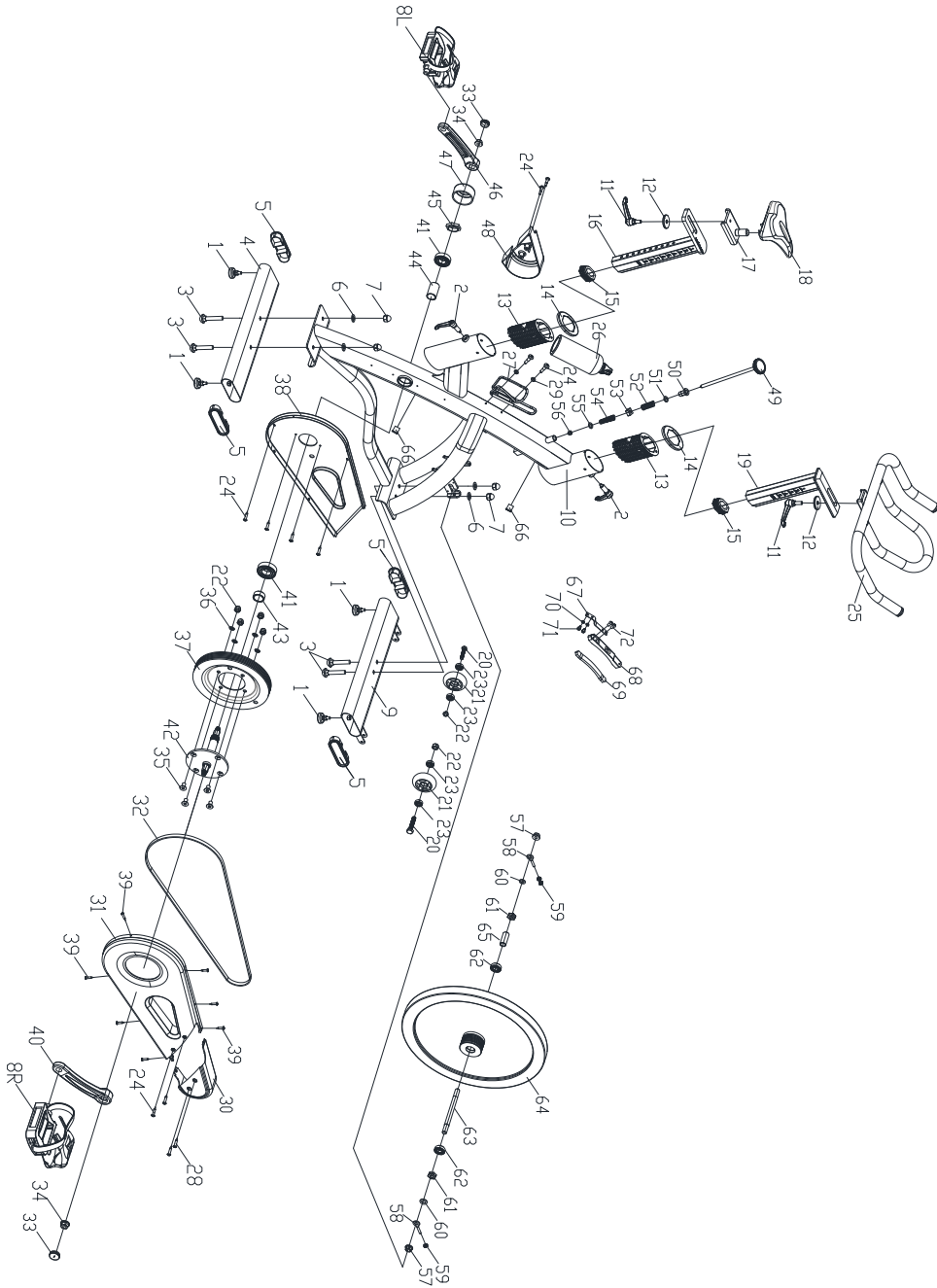
## Bezpečnostní upozornění

**Před montáží a použitím výrobku se seznamte s následujícími bezpečnostními pokyny.**

1. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Děti nenechávejte s cyklotrenažerem bez dozoru.
2. Osoby s postižením by cyklotrenažer neměly používat bez dozoru kvalifikovaného terapeuta či lékaře.
3. V případě, že se u vás vyskytne nevolnost, závratě, bolesti na hrudi či jiné symptomy, okamžitě přerušete cvičení a svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.
4. Okolo výrobku zajistěte alespoň dva metry volného prostoru a odstraňte veškeré ostré předměty.
5. Cyklotrenažer umístěte na hladký a rovný prostor. Neumísťujte do místností s vysokou vlhkostí. Pod výrobek umístěte podložku pod fitness stroje, abyste zamezili poškození podlahy.
6. Cyklotrenažer používejte pouze způsobem popsáním v tomto manuálu. Při jízdě nepoužívejte žádné doplňky, které nejsou doporučeny výrobcem.
7. Stroj sestavte podle kroků uvedených v tomto manuálu.
8. Před každým použitím zkontrolujte stav a dotažení všech šroubů a ujistěte se, že je cyklotrenažer v provozuschopném stavu.
9. Pravidelně kontrolujte díly stroje, u kterých by mohlo dojít k opotřebení (spoje, kola atd.). Poškozený díl musí být ihned nahrazen. Dokud není výrobek opravený, nepoužívejte ho.
10. Poškozený výrobek NIKDY nepoužívejte.
11. Cyklotrenažer smí používat pouze jedna osoba zároveň.
12. K údržbě nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
13. Výrobek po každém použití očistěte od potu.
14. Cvičte ve vhodném sportovním oděvu a obuvi.
15. Před každým tréninkem proveďte zahřívací cvičení.
16. Zátěž a výkon výrobku se zvyšuje úměrně s rychlostí a opačně. Výrobek je vybaven regulátorem zátěže.
17. Maximální nosnost je 150 kg.

**UPOZORNĚNÍ: Před začátkem cvičení konzultujte svůj tréninkový plán s lékařem. Obrátit se na lékaře doporučujeme osobám starším 35 let a osobám s existujícími zdravotními problémy. Důkladně si prostudujte tento uživatelský manuál. Za úrazy a poškození majetku vzniklé na základě nesprávného použití výrobku neneseme zodpovědnost.**

Nákres a seznam částí



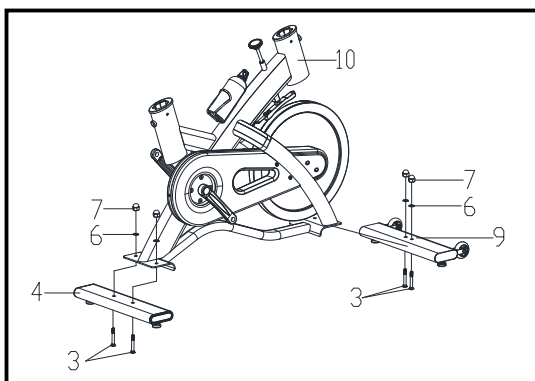
č.	Název	Mn.	Specifikace	č.	Název	Mn.	Specifikace
1	Nožka	4	52*43	37	kladka	1	200*24
2	L šroub 1	2	M16*32	38	vnitřní kryt	1	627*280*21
3	šroub	4	GB/T 12-1988 M8*52	39	šroub 2	7	GB/845-85 ST4.2X9.5
4	zadní stabilizační tyč	1		40	pravá klika	1	M18*1,5
5	koncovka	4	120*40*2	41	ložiska 2	2	6004ZZ
6	plochá podložka	4	GB/T 95-2002 8	42	osa	1	20*110*156
7	matice 1	4	GB/T802-1988 M8	43	krátká přípev. Tyč	1	25*20,5*11,5
8	pedál	1 SET	JD-304 M18*1,5 (SPD)	44	dlouhá přípev. Tyč	1	25*20,05*41,1
9	přední stabilizační tyč	1		45	přípevn. Matice	1	28*M20*1
10	hlavní rám	1		46	levá klika	1	M18*1,5-LH
11	L šroub 2	2	M10*25	47	kryt kliky	1	56*28
12	plochá podložka 1	2	45*10,5*5	48	kryt kliky	1	230*151,6*62
13	plastová vsuvka 1	2	ABS	49	šroub brzdy	1	M10*250
14	krytka	2	ABS	50	plastová vsuvka 2	1	21,1*18*10,2*27,5
15	koncovka 2	2	PP	51	plochá podložka 3	1	16*10,2/t1,5
16	vertikální sedlová tyč	1		52	pružina 1	1	1,8*40
17	sedlová tyč	1		53	čtvercová matice	1	16*16*8 (M10)
18	sedlová tyč	1	DD-2681	54	pružina 2	1	1*55
19	tyč řídicí	1		55	plochá podložka 4	1	14*6/t2,5
20	šroub 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40	56	matice 2	1	GB/T 802-1988 M6
21	kolečko	2	69x26	57	šesihř. Matice	2	M12x1,25
22	zamykací matice 1	6	GB/T 889.1-2000 M8	58	seřizovací šroub	2	M6*57/12
23	ložiska 1	4	608ZZ	59	matice	3	GB/T 41-2000 M6
24	šroub 1	10	GB/T 15856.1-2002 ST4,2x16	60	plochá podložka 5	2	GB/T 95-2002 12/t1,5
25	řídítka	1		61	matice 1	2	M12x1,25/t1,5
26	láhev	1	73*215	62	ložiska 3	2	6001ZZ
27	držák láhve	1		63	osa	1	12*155
28	šroub 3	2	GB/T 15856.1- 2002ST4,2x13	64	setrvačnick	1	22 kg
29	plochá podložka 2	2	GB/T 95-2002 5	65	držák osy	1	16*12*36
30	krytka	1	247.5*154.5*62	66	plastová krytka	2	14*14
31	vnější krytka	1	628*282*52	67	nastavitelná část	1	156*14,5*1,5
32	řemen	1	5PK1415 mm	68	brzda	1	161*21*19
33	koncová krytka kliky	2	28*6.5	69	vlněná brzdící část	1	156*15,5*8
34	šestihř. Matice	2	M12x1.25	70	elastická podložka 2	2	GB/T 859-1987 5
35	šroub 2	4	GB/T 70.3-2000 M8*18	71	šroub 3	2	GB/T 5780-2000 M5*10
36	elastická podložka 1	4	GB/T 859-1987 8	72	šroub 4	2	GB/T 70,1-2000 M6*12

## SLOŽENÍ STROJE:

### 1. Příprava:

- A. Ujistěte se, že máte na montáž dostatek prostoru.
- B. Montáž provádějte pomocí nářadí, které je součástí balení.
- C. Před montáží zkontrolujte podle seznamu dílů úplnost balení.

### 2. Instrukce ke složení:

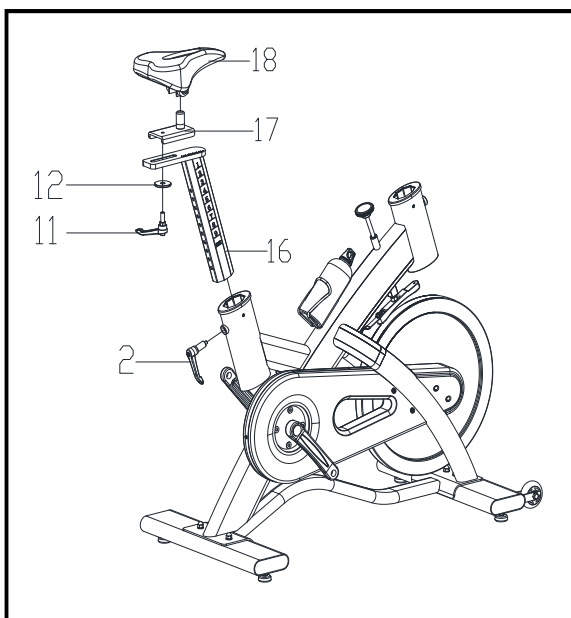


**OBR.1**

Obr.1:

Připevněte přední stabilizační tyč (9) k hlavnímu rámu (10) pomocí 2 setů Ø8 ploché podložky (6), M8 matice (7) a M8\*52 šroubu (3).

Připevněte zadní stabilizační tyč (4) k hlavnímu rámu (10) pomocí 2 setů Ø8 ploché podložky (6), M8 matice (7) a M8\*52 šroubu (3).



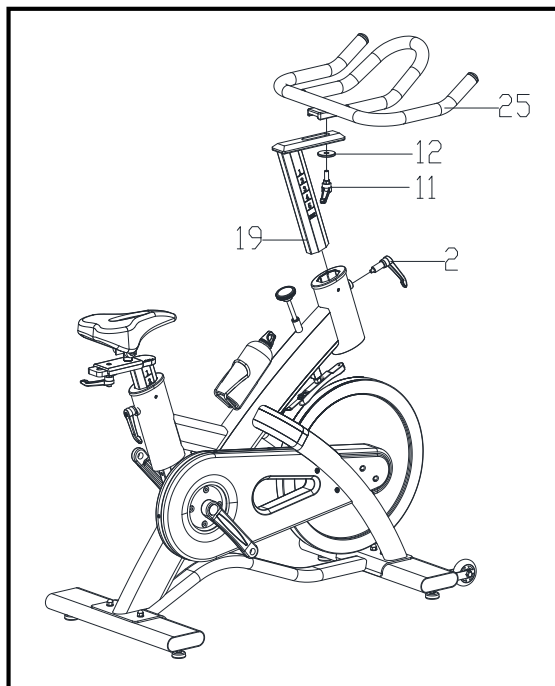
**OBR.2**

Obr. 2:

Vložte vertikální sedlovou tyč (16) do otvoru v hlavním rámu. Uvolněte šroub (2) a potáhněte ho zpět. Pak vyberte požadovanou výšku. Uvolněte šroub a poté ho dotáhněte.

Sedlová tyč (17) připevněte k vertikální sedlové tyči (16) pomocí šroubu (11) a ploché podložky (12).

Nakonec připevněte sedlo (18) na sedlovou tyč (17) pomocí matice na sedle.

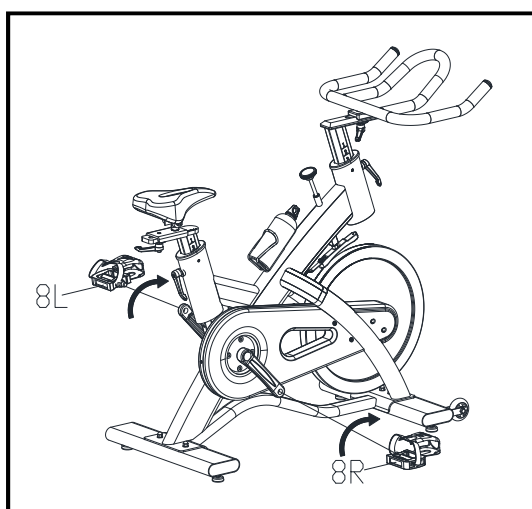


Obr.3

Obr.3:

Vložte tyč řídicí (19) do otvoru na hlavním rámu. Uvolněte šroub (2) a potáhněte ho zpět. Pak vyberte požadovanou výšku tyče. Uvolněte šrouba poté ho znovu dotáhněte.

Pak připevněte říditka (25) na tyč (19) pomocí šroubu (11) a ploché podložky (12).

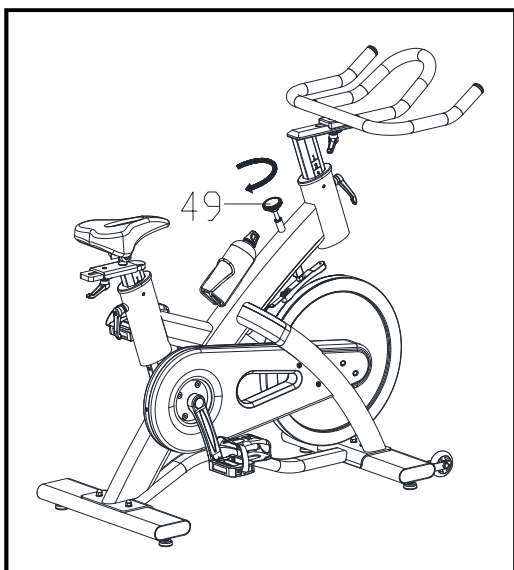


Obr.4

Obr.4:

Pedály (8L a 8R) jsou označeny „L“ – levý a R-pravý.

Připevněte je na jejich příslušnou kliku. Pravá klika je na pravé straně, když sedíte na kole. Upozornění: pravý pedál dotahujete ve směru hodinových ručiček, levý pedál dotahujete proti směru hodinových ručiček.

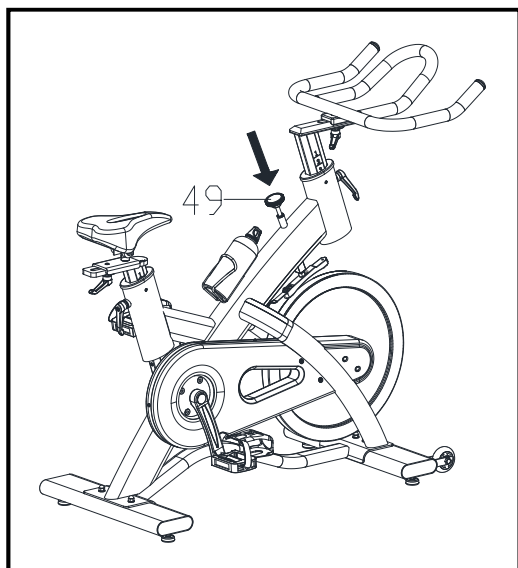


Obr.A

#### A.) Nastavení zátěže:

Pro zvýšení zátěže (abyste museli dát více síly do pedálů), otočte kolečkem záchranné brzdy a zátěžového šroubu (49) doprava.

Pro snížení zátěže (chcete dávat menší sílu do pedálů), otočte kolečkem (49) doleva.



Obr.B

#### B.) Funkce záchranné brzdy:

Kolečko nastavení zátěže může být využito jako záchranná brzda. Když budete chtít, aby se zátěžové kolo zastavilo, jednoduše silou zatlačte na kolečko (49).

**Nastavení výšky a polohy sedla:**

- Abyste mohli nastavit výšku sedla, nejprve povolte zajišťovací šroub na vertikální tyči a zatáhněte za něj. Nastavte tyč do požadované výšky a zajišťovací šroub zasuněte zpět a utáhněte.
- Abyste mohli sedlo posunout dopředu či dozadu, povolte regulátor a podložku a zatáhněte za regulátor. Nastavte požadovanou vzdálenost. Zajišťovací šroub zasuněte zpět a spolu s podložkou ho utáhněte.
- Abyste mohli nastavit výšku řídítek, povolte pružinový a zajišťovací šroub a zatáhněte za ně. Nastavte tyč do požadované výšky, zasuněte šrouby a utáhněte je.

**Nastavení řídítek:**

- Pro nastavení výšky řídítek, uvolněte pérový šroub a druhý šroub a zatáhněte za oba. Posouvejte tyč řídítek v objímce v hlavním rámu a vyberte požadovanou výšku, aby šroub seděl do díry v rámu. Poté dotáhněte pérový šroub i druhý šroub.

**POKYNY KE CVIČENÍ**

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

**Zahřívací / Strečinková cvičení**

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

Dbejte prosím následujících pokynů:

Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cviky provádějte 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech, ne bolest! V každé pozici vydržte přibližně 30 sekund.

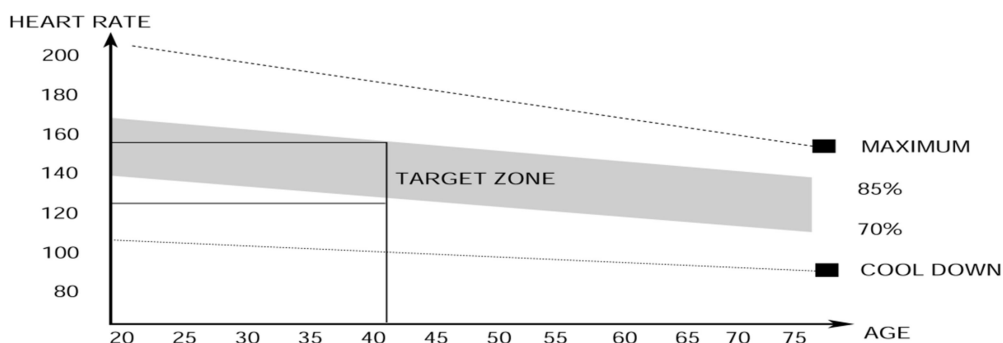
Během protahovacích cvičení nehraje rychlost žádnou roli. Vyvarujte se rychlým a trhavým pohybům.





### **Cvičební fáze**

Během cvičení se snažte udržovat tempo, které odpovídá vaší fyzické kondici. Tepovou frekvenci se snažte udržovat v rámci hodnot uvedených v tabulce vpravo.



Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Doporučujeme délku této fáze 15-20 minut.

### **Cool down (zklidnění po tréninku)**

Účelem zklidňovacích cvičení je snaha o navrácení kondice a svalstva do původního zklidněného stavu po tréninku. Cool down pomáhá snížit tepovou frekvenci a efektivně nastartovat svalovou regeneraci. Tato fáze by měla trvat cca 5 minut.

Pokud budete cvičit na stroji pravidelně, bude se vám zlepšovat kondice a budete muset prodlužovat čas cvičení a zvyšovat zátěž. Doporučujeme cvičit nejméně 3 x týdně a pokud možno rovnoměrně v celém týdnu.

### **ZESÍLENÍ SVALŮ**

Chcete-li zesílit svaly cvičením na cyklotrenažéru, musíte si nastavovat vyšší zátěž. To bude znamenat, že nebudete schopni vydržet jet tak dlouho, jako při nižší zátěži. Pokud chcete kombinovat posílení svalů se zvýšením fyzické kondice, doporučujeme upravit tréninkový program takto: Během fáze zahřátí a ochlazování byste měli trénovat normálně, ale ke konci cvičební fáze byste měli zvýšit zátěž a jet naplno. Možná budete muset snížit rychlost, abyste udrželi tepovou frekvenci v cílové zóně.

### **REDUKCE HMOTNOSTI**

Důležitým faktorem je množství úsilí, které jste schopni vynaložit. Čím tvrději a déle budete cvičit, tím více kalorií budete spalovat. Jedná se o stejný účinek, jako při zlepšování kondice.

### **POUŽITÍ CYKLOTRENAŽÉRU**

Zátěžovým kolečkem nastavujete zátěž šlapání. Vysoká zátěž znamená náročnější šlapání do pedálů, snížením zátěže dosáhnete lehkého šlapání. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud nastavujete zátěž při jízdě, ne před.

**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

**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  
 servis@mastersport.cz

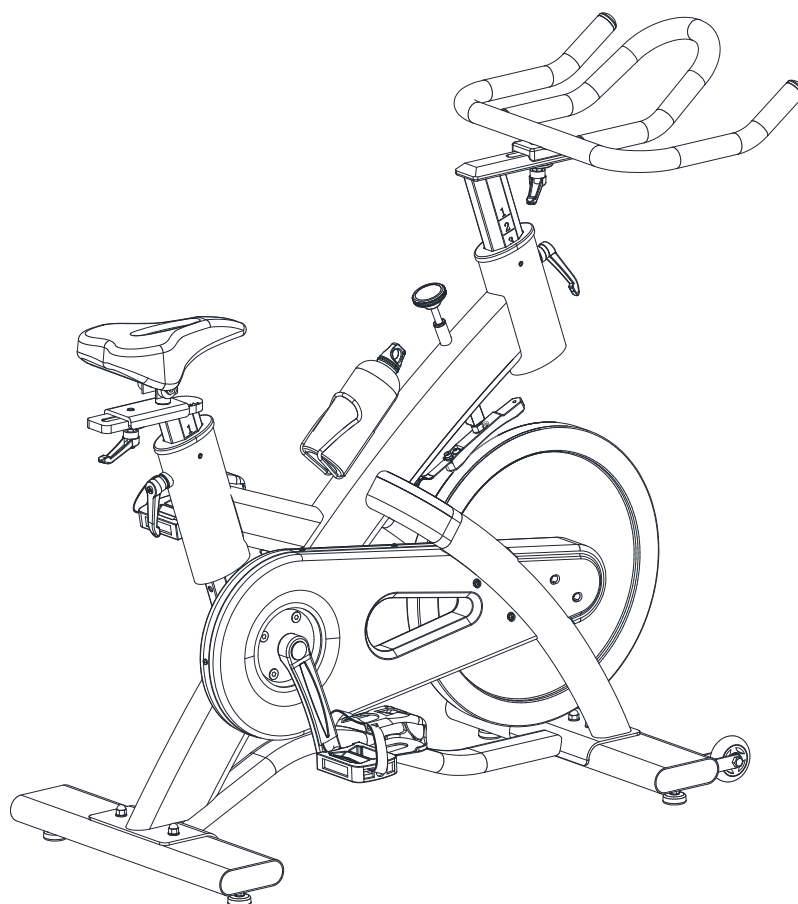






**Cyklotrenažér MASTER X-24**

**MAS-X24**



**Užívateľský manuál**

Pred použitím cyklotrenažera si prosím dôkladne preštudujte tento manuál.

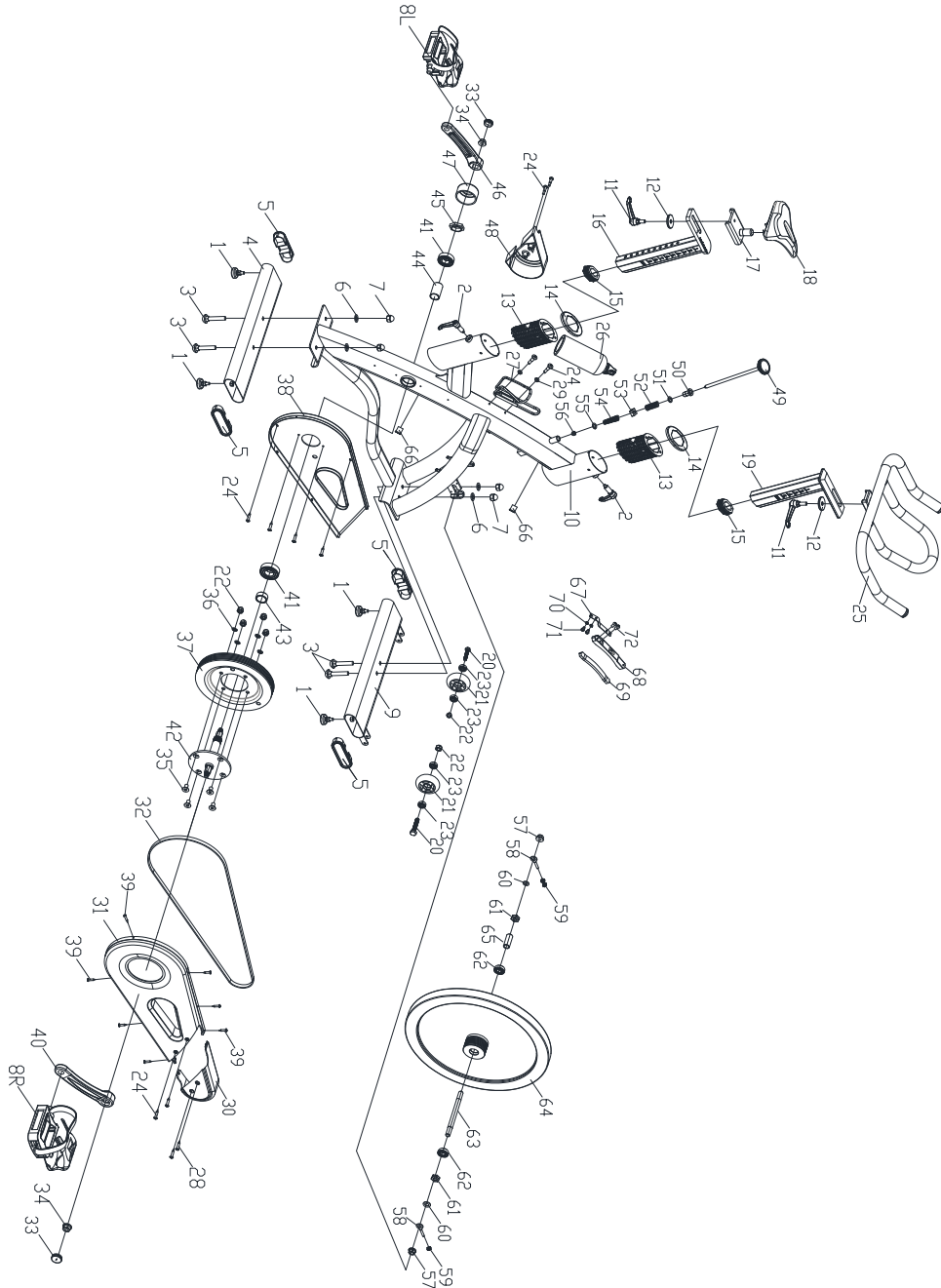
## Bezpečnostné upozornenie

**Pred montážou a použitím výrobku sa oboznámte s nasledujúcimi bezpečnostnými pokynmi.**

1. Deťom a domácim miláčikom zamedzte prístup k stroju. Deti nenechávajte s cyklotrenažerom bez dozoru.
2. Osoby s postihnutím by cyklotrenažer nemali používať bez dozoru kvalifikovaného terapeuta, či lekára.
3. V prípade, že sa u vás vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesti na hrudníku či iné symptómy, okamžite prerušte cvičenie a svoj zdravotný stav konzultujte s lekárom.
4. Okolo výrobku zaistite aspoň dva metre voľného priestoru a odstráňte všetky ostré predmety.
5. Cyklotrenažer umiestnite na hladký a rovný priestor. Neumiestňujte do miestností s vysokou vlhkosťou. Pod výrobok umiestnite podložku pod fitness stroje, aby ste zamedzili poškodeniu podlahy.
6. Cyklotrenažer používajte iba spôsobom popísaným v tomto návode. Pri jazde nepoužívajte žiadne doplnky, ktoré nie sú odporúčané výrobcom.
7. Stroj zostavte podľa krokov v tomto návode.
8. Pred každým použitím skontrolujte stav a dotiahnutie všetkých skrutiek a uistite sa, že je cyklotrenažer v prevádzkyschopnom stave.
9. Pravidelne kontrolujte diely stroja, pri ktorých by mohlo dôjsť k opotrebeniu (spoje, kolesá atď.). Poškodený diel musí byť ihneď nahradený. Kým nie je výrobok opravený, nepoužívajte ho.
10. Poškodený výrobok NIKDY nepoužívajte.
11. Cyklotrenažer smie používať iba jedna osoba.
12. K údržbe nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
13. Výrobok po každom použití očistite od potu.
14. Cvičte vo vhodnom športovom odevu a obuvi.
15. Pred každým tréningom preveďte zahrievacie cvičenia.
16. Závaž a výkon výrobku sa zvyšuje úmerne s rýchlosťou a opačne. Výrobok je vybavený regulátorom záťaže.
17. maximálna nosnosť je 150 kg

**UPOZORNENIE: Pred začiatkom cvičenia konzultujte svoj tréningový plán s lekárom. Obrátiť sa na lekára odporúčame osobám starším ako 35 rokov a osobám s existujúcimi zdravotnými problémami. Dôkladne si preštudujte tento návod. Za úrazy a poškodenie majetku vzniknuté na základe nesprávneho použitia výrobku nenesieme zodpovednosť.**

## Nákres a zoznam častí



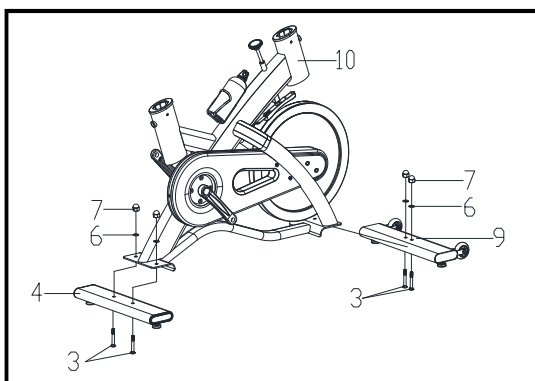
č.	Názov	Mn.	Špecifikácia	č.	Názov	Mn.	Špecifikácia
1	Nožka	4	52*43	37	kladka	1	200*24
2	L skrutka 1	2	M16*32	38	vnútorný kryt	1	627*280*21
3	skrutka	4	GB/T 12-1988 M8*52	39	skrutka 2	7	GB/845-85 ST4.2X9.5
4	zadná stabilizačná tyč	1		40	pravá kľuka	1	M18*1,5
5	koncovka	4	120*40*2	41	ložiská 2	2	6004ZZ
6	plochá podložka	4	GB/T 95-2002 8	42	os	1	20*110*156
7	matica 1	4	GB/T802-1988 M8	43	krátká pripev. tyč	1	25*20,5*11,5
8	pedál	1 SET	JD-304 M18*1,5 (SPD)	44	dlhá pripev. tyč	1	25*20,05*41,1
9	predná stabilizačná tyč	1		45	pripev. matica	1	28*M20*1
10	hlavný rám	1		46	ľavá kľuka	1	M18*1,5-LH
11	L skrutka 2	2	M10*25	47	kryt kľuky	1	56*28
12	plochá podložka 1	2	45*10,5*5	48	kryt kľuky	1	230*151,6*62
13	plastová vsuvka 1	2	ABS	49	skrutka brzdy	1	M10*250
14	krytka	2	ABS	50	plastová vsuvka 2	1	21,1*18*10,2*27,5
15	koncovka 2	2	PP	51	plochá podložka 3	1	16*10,2/t1,5
16	vertikálna sedlová tyč	1		52	pružina 1	1	1,8*40
17	sedlová tyč	1		53	štvorcová matica	1	16*16*8 (M10)
18	sedlová tyč	1	DD-2681	54	pružina 2	1	1*55
19	tyč riadidiel	1		55	plochá podložka 4	1	14*6/t2,5
20	skrutka 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40	56	matica 2	1	GB/T 802-1988 M6
21	koliesko	2	69x26	57	šesťhr. matica	2	M12x1,25
22	zamykacia matica 1	6	GB/T 889.1-2000 M8	58	nastavovacia skrutka	2	M6*57/12
23	ložiská 1	4	608ZZ	59	matica	3	GB/T 41-2000 M6
24	skrutka 1	10	GB/T 15856.1-2002 ST4,2x16	60	plochá podložka 5	2	GB/T 95-2002 12/t1,5
25	riadidlá	1		61	matica 1	2	M12x1,25/t1,5
26	fľaša	1	73*215	62	ložiská 3	2	6001ZZ
27	držiak fľaše	1		63	os	1	12*155
28	skrutka 3	2	GB/T 15856.1-2002ST4,2x13	64	zotrvačník	1	22 kg
29	plochá podložka 2	2	GB/T 95-2002 5	65	držiak osy	1	16*12*36
30	krytka	1	247.5*154.5*62	66	plastová krytka	2	14*14
31	vonkajšia krytka	1	628*282*52	67	nastaviteľná časť	1	156*14,5*1,5
32	remeň	1	5PK1415 mm	68	brzda	1	161*21*19
33	koncová krytka kľuky	2	28*6.5	69	vlnená brzdiaca časť	1	156*15,5*8
34	šesťhr. matica	2	M12x1.25	70	elastická podložka 2	2	GB/T 859-1987 5
35	skrutka 2	4	GB/T 70.3-2000 M8*18	71	skrutka 3	2	GB/T 5780-2000 M5*10
36	elastická podložka 1	4	GB/T 859-1987 8	72	skrutka 4	2	GB/T 70,1-2000 M6*12

## ZLOŽENIE STROJA:

### 1. Príprava:

- A. Uistite sa, že máte na montáž dostatok priestoru.
- B. Montáž vykonávajte pomocou náradia, ktoré je súčasťou balenia.
- C. Pred montážou skontrolujte podľa zoznamu dielov úplnosť balenia.

### 2. Inštrukcie k zloženiu:

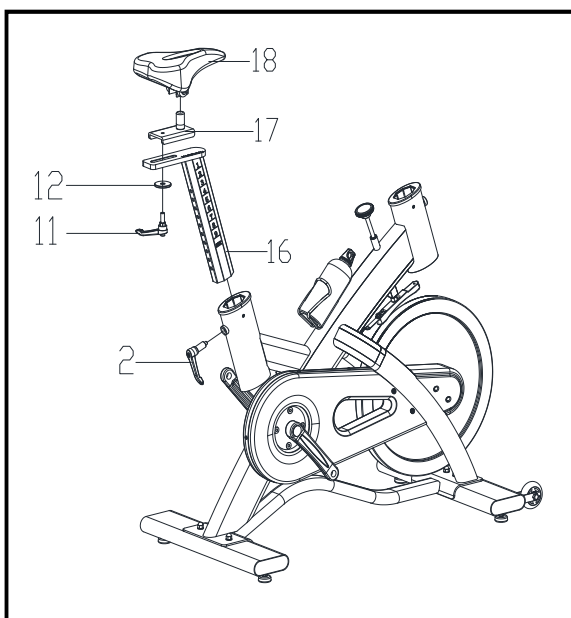


**OBR.1**

Obr.1:

Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (9) k hlavnému rámu (10) pomocou 2 setov Ø8 plochej podložky (6), M8 matice (7) a M8 \* 52 skrutky (3).

Pripevnite zadnú stabilizačnú tyč (4) k hlavnému rámu (10) pomocou 2 setov Ø8 plochej podložky (6), M8 matice (7) a M8 \* 52 skrutky (3).



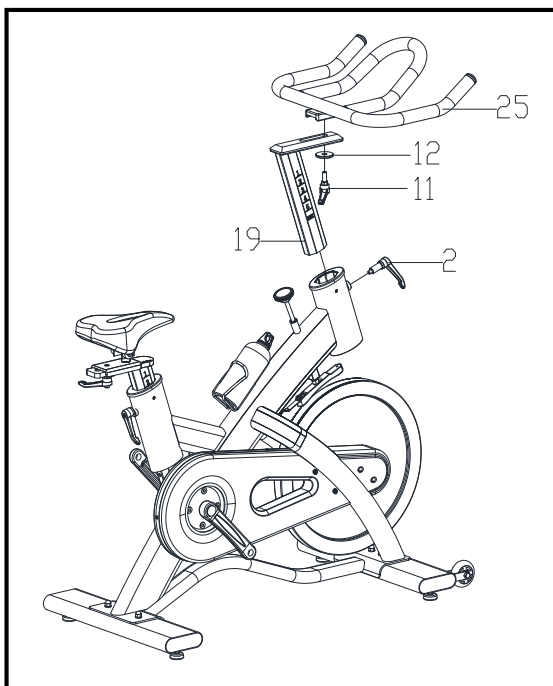
**OBR.2**

Obr. 2:

Vložte vertikálne sedlovú tyč (16) do otvoru v hlavnom ráme. Uvoľnite skrutku (2) a potiahnite ho späť. Potom vyberte požadovanú výšku. Uvoľnite skrutku a potom ho dotiahnite.

Sedlová tyč (17) pripevnite k vertikálnej sedlovej tyči (16) pomocou skrutky (11) a plochej podložky



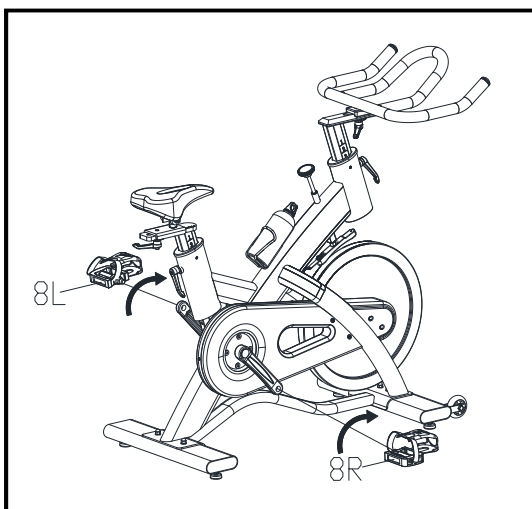


Obr.3

Obr.3:

Vložte tyč riadidiel (19) do otvoru na hlavnom ráme. Uvoľnite skrutku (2) a potiahnite ho späť. Potom vyberte požadovanú výšku tyče. Uvoľnite skrutky potom ho znova dotiahnite.

Potom pripevnite riadidlá (25) na tyč (19) pomocou skrutky (11) a plochej podložky (12).

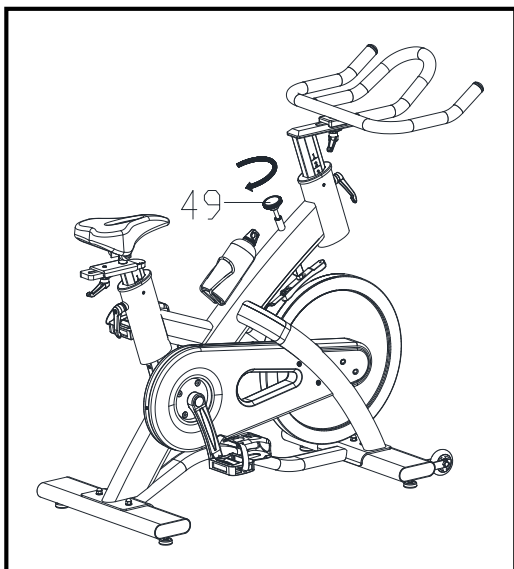


Obr.4

Obr.4:

Pedále (8L a 8R) sú označené "L" - ľavý a R-pravý.

Pripevnite ich na príslušnú kľučku. Pravá kľučka je na pravej strane, keď sedíte na bicykli. Upozornenie: pravý pedál doťahuje v smere hodinových ručičiek, ľavý pedál doťahuje proti smeru hodinových ručičiek.

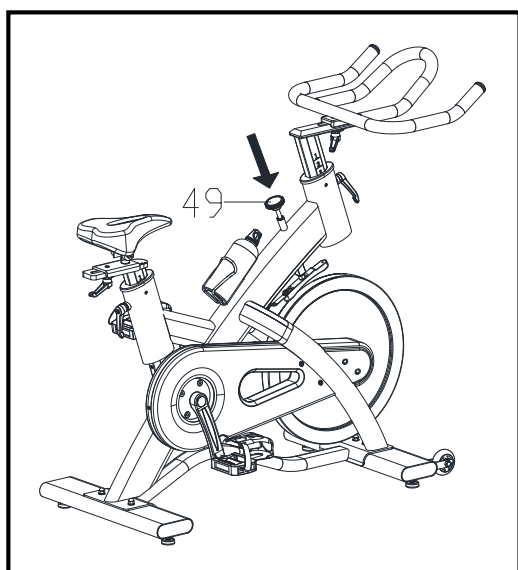


Obr.A

#### A.) Nastavenie záťaže:

Pre zvýšenie záťaže (aby ste museli dať viac sily do pedálov), otočte kolieskom záchranej brzdy a záťažovej skrutky (49) doprava.

Pre zníženie záťaže (chcete dávať menšiu silu do pedálov), otočte kolieskom (49) doľava.



Obr.B

#### B.) Funkcia záchranej brzdy:

Koliesko nastavenia záťaže môže byť využité ako záchranná brzda. Keď budete chcieť, aby sa záťažové koleso zastavilo, jednoduchou silou zatlačte na koliesko (49).

#### Nastavenie výšky a polohy sedla:

- Aby ste mohli nastaviť výšku sedla, najprv povolte zaistovaciu skrutku na vertikálnej tyči a zatahnite za ním. Nastavte tyč do požadovaných výšok a zaskrutkujte zaistovaciu skrutku.
- Aby ste mohli sedlo posunúť dozadu alebo dopred, povolte regulátor a podložku a zaťahujte za regulátor. Nastavte požadovanú vzdialenosť. Zaskrutkujte záchytnú

skrutku a spolu s podložkou ho utiahnite.

- Aby ste mohli nastaviť výšku riadidiel, povolte pružinovú a zaistovaciu skrutku a zatiahnite za ňu. Nastavte tyč do požadovaných výšok, zasuňte skrutky a utiahnite ich.

#### Nastavenie riadidiel:

- Pre nastavenie výšky riadidiel, uvoľnite pérovú skrutku a druhú skrutku a zatiahnite za obe. Posúvajte tyč riadidiel v objímke v hlavnom ráme a požadovanú výšku, aby skrutka sedela do diery v ráme. Potom dotiahnite perovú skrutku i druhú skrutku.

### POKYNY K CVIČENIU

**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.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcia vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity - nazývaná aeróbnou 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.

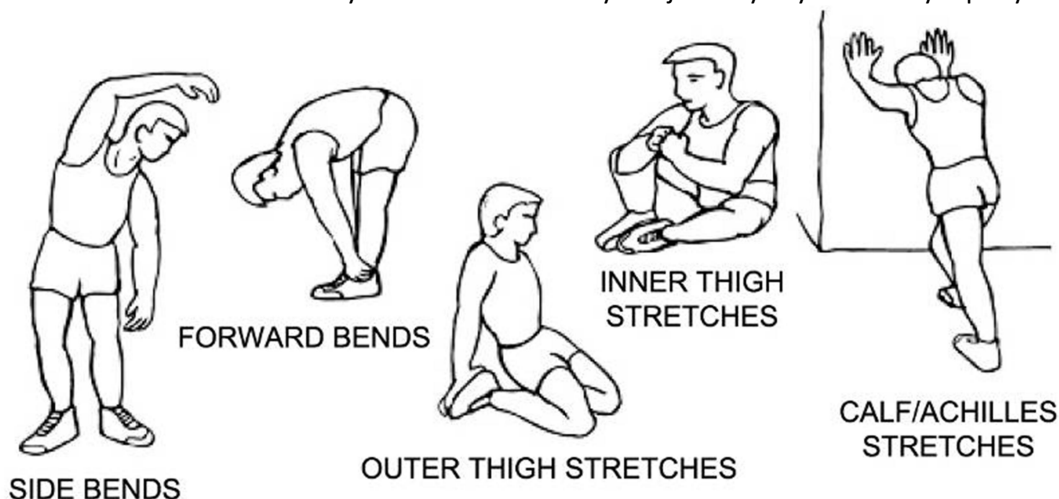
#### Zahrievacie/Strečingové cvičenie

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na záťaž vznikajúcu pri tréningu. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete problémom so svalmi ako napr. bolesť svalstva, svalová horúčka atď.

Dbajte prosím nasledujúce pokyny:

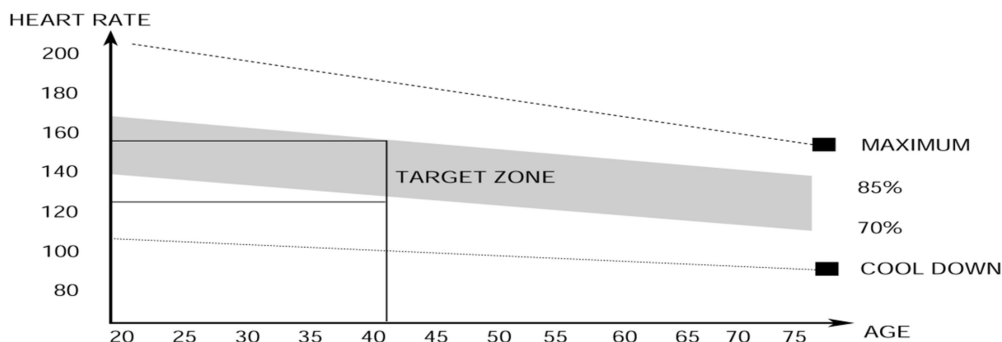
Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cviky vykonávajte 5 až 10 minút. Cvičenia sú vykonané správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch, nie bolesť! V každej pozícii vydržte približne 30 sekúnd.

Počas naťahovacích cvičení nehrá rýchlosť žiadnu rolu. Vyvarujte sa rýchlym a trhavým pohybom.



#### Cvičebné fázy

Počas cvičenia sa snažte udržiavať tempo, ktoré zodpovedá vašej fyzickej kondícii. Tepovú frekvenciu sa snažte udržiavať v rámci hodnôt uvedených v tabuľke vpravo.



Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Odporúčame dĺžku tejto fázy 15-20 minút.

### **Cool down (upokojenie po tréningu)**

Účelom ukladňovacích cvičení je snaha o navrátenie kondície a svalstva do pôvodného tepu stavu po tréningu. Cool down pomáha znížiť tepovú frekvenciu a efektívne naštartovať svalovú regeneráciu. Táto fáza by mala trvať cca 5 minút.

Ak budete cvičiť na stroji pravidelne, bude sa vám zlepšovať kondícia a budete musieť predlžovať čas cvičenia a zvyšovať záťaž. Odporúčame cvičiť najmenej 3 x týždenne a pokiaľ možno rovnomerne v celom týždni.

### ZOSILNENIE SVALOV

Ak chcete zosilniť svaly cvičením na cyklotrenažéri, musíte si nastavovať vyššiu záťaž. To bude znamenať, že nebudete schopní vydržať ísť tak dlho, ako pri nižšej záťaži. Pokiaľ chcete kombinovať posilnenie svalov so zvýšením fyzickej kondície, odporúčame upraviť tréningový program takto: Počas fázy zahriatia a ochladzovania by ste mali trénovať normálne, ale ku koncu cvičebnej fázy by ste mali zvýšiť záťaž a ísť naplno. Možno budete musieť znížiť rýchlosť, aby ste udržali tepovú frekvenciu v cieľovej zóne.

### REDUKCIA HMOTNOSTI

Dôležitým faktorom je množstvo úsilia, ktoré ste schopní vynaložiť. Čím tvrdšie a dlhšie budete cvičiť, tým viac kalórií budete spaľovať. Ide o rovnaký účinok, ako pri zlepšovaní kondície.

### POUŽITIE CYKLOTRENAŽÉRU

Záťažovým kolieskom nastavujete záťaž šliapania. Vysoká záťaž znamená náročnejšie šliapania do pedálov, znížením záťaže dosiahnete ľahkého šliapania. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak nastavujete záťaž pri jazde, nie pred.

## 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 chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t. j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľuk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeru)
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 efektami a občasným vrзанím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a nastavenie minimálne raz 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

### Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto 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.

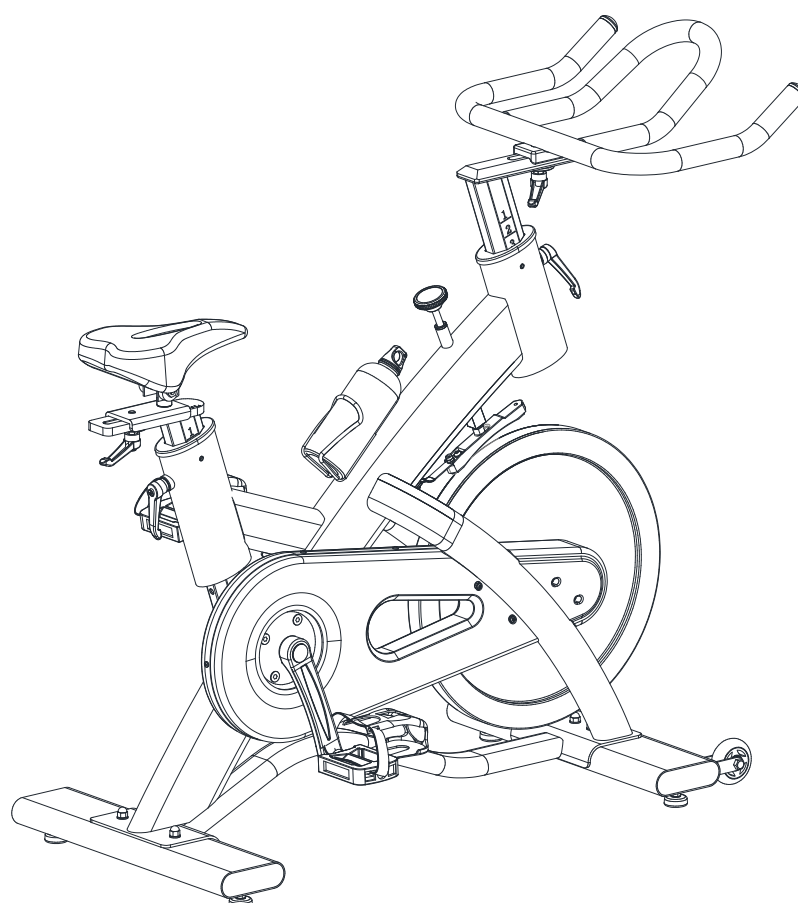
TRINET Corp., spol. s r. o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
servis@mastersport.cz





**Bike trainer MASTER X-24**

**MAS-X24**



**User's manual**

Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using this item. You will find important information regarding safety of your spinning bike.

## IMPORTANT SAFETY NOTICE

**Note the following precaution before assembling or operating the machine.**

- 1、 Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
- 2、 Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
- 3、 If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 4、 Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
- 5、 Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- 6、 Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- 7、 Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- 8、 Check all bolts and other connections before using the

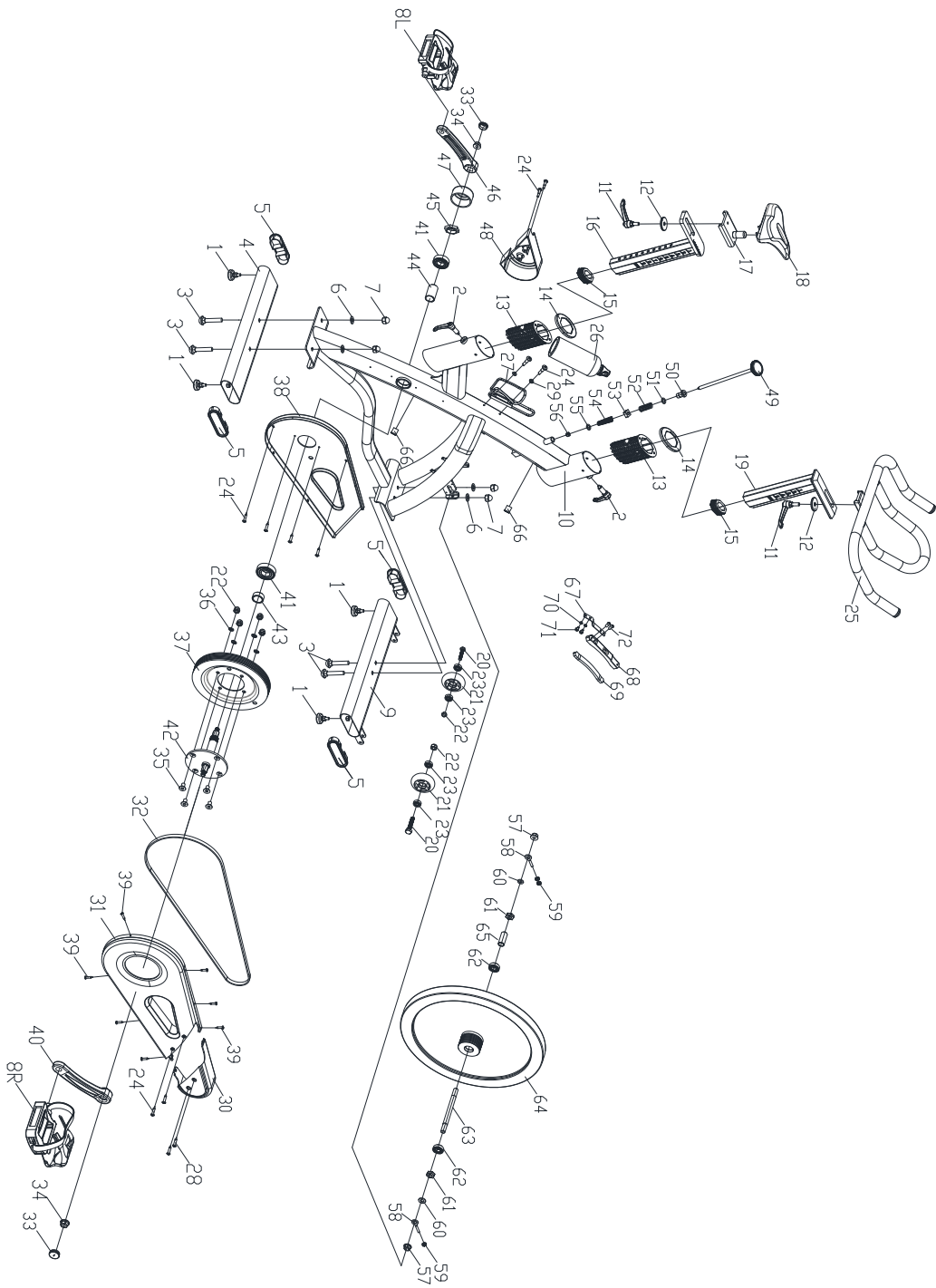
machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.

- 9、 Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
- 10、 NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.
- 11、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 12、 Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine.  
Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 13、 Always wear appropriate workout clothing when exercising.  
Running or aerobic shoes are also required.
- 14、 Before exercising, always do stretching first.
- 15、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.
16. maximum user's weight is 150 kgs.

**WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN F I R S T. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTA I N E D BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT**



EXPLODED-VIEW & PARTS LIST :



NO.	NAME	QUANTITY	SPEC.
1	STOPPER	4	φ52*43
2	L SHAPE KNOB 1	2	M16*32
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	REAR STABILIZER	1	WELDMENT
5	PIPE PLUG 1	4	match 120*40*2 tube
6	FLAT WASHER	4	GB/T 95-2002 8
7	DOMED NUT 1	4	GB/T 802-1988 M8
8	PEDAL	1 SET	JD-304 M18*1.5 (SPD)
9	FRONT STABILIZER	1	WELDMENT
10	MAIN FRAME	1	WELDMENT
11	L SHAPE KNOB 2	2	M10*25
12	FLAT WASHER 1	2	φ45*φ10.5*5
13	PLASTIC SLEEVE 1	2	ABS
14	DECORATIVE COVER	2	ABS
15	PIPE PLUG 2	2	PP
16	VERTICAL SEAT POST	1	WELDMENT
17	SEAT POST	1	WELDMENT
18	SEAT	1	DD-2681
19	HANDLEBAR POST	1	WELDMENT
20	BOLT 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40
21	WHEEL	2	φ69X26
22	LOCK NUT 1	6	GB/T 889.1-2000 M8
23	BEARING 1	4	608ZZ
24	SCREW 1	10	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16
25	HANDLEBAR	1	WELDMENT
26	BOTTLE	1	φ73*215
27	BOTTLE HOLDER	1	φ6
28	SCREW 3	2	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13
29	FLAT WASHER 2	2	GB/T 95-2002 5
30	DECORATIVE COVER	1	247.5*154.5*62
31	OUTER COVER	1	628*282*52
32	BELT	1	5PK1415mm (56in)
33	CRANK END CAP	2	φ28*6.5
34	HEX FLANGE NUT	2	M12X1.25
35	BOLT 2	4	GB/T 70.3-2000 M8*18
36	ELASTIC WASHER 1	4	GB/T 859-1987 8

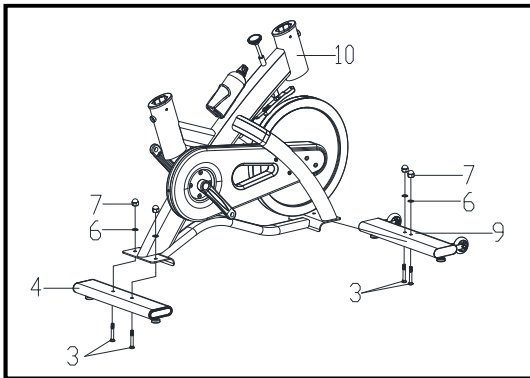
NO.	NAME	QUANTITY	SPEC.
37	PULLEY	1	φ200*24
38	INNER COVER	1	627*280*21
39	SCREW 2	7	GB/845-85 ST4.2X9.5
40	RIGHT CRANK	1	M18*1.5
41	BEARING 2	2	6004ZZ
42	AXIS	1	φ20*φ110*156
43	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*11.5
44	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.05*41.1
45	FIXING NUT	1	φ28*M20*1
46	LEFT CRANK	1	M18*1.5-LH
47	CRANK COVER	1	φ56*28
48	DECORATIVE COVER	1	230*151.6*62
49	BRAKE KNOB	1	M10*250
50	PLASTIC SLEEVE 2	1	φ21.1*φ18*φ10.2*27.5
51	FLAT WASHER 3	1	Φ16*Φ10.2/t1.5
52	SPRING 1	1	δ1.8X40
53	SQUARE NUT	1	16.0*16.0*δ8 (M10)
54	SPRING 2	1	φ1.0X55
55	FLAT WASHER 4	1	Φ14*Φ6/t2.5)
56	DOMED NUT 2	1	GB/T 802-1988 M6
57	HEX FLANGE NUT	2	M12X1.25
58	ADJUSTING BOLT	2	M6*57/φ12
59	NUT	3	GB/T 41-2000 M6
60	FLAT WASHER 5	2	GB/T 95-2002 12/t1.5
61	NUT 1	2	M12X1.25/t7
62	BEARING 3	2	6001ZZ
63	SPINDLE	1	φ12*155
64	FLYWHEEL	1	22kg
65	SPINDLE CASING PIPE	1	φ16*φ12.1*36
66	PLASTIC PLUG	2	φ14*14
67	ADJUSTING METAL	1	156*14.5*δ1.5
68	BRAKE BLOCK	1	161*21*19
69	WOOLLEN BLOCK	1	156*15.5*8
70	ELASTIC WASHER 2	2	GB/T 859-1987 5
71	BOLT 3	2	GB/T 5780-2000 M5*10
72	BOLT 4	2	GB/T 70.1-2000 M6*12

## ASSEMBLY INSTRUCTION:

### 1.PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

### 2.ASSEMBLY INSTRUCTION:

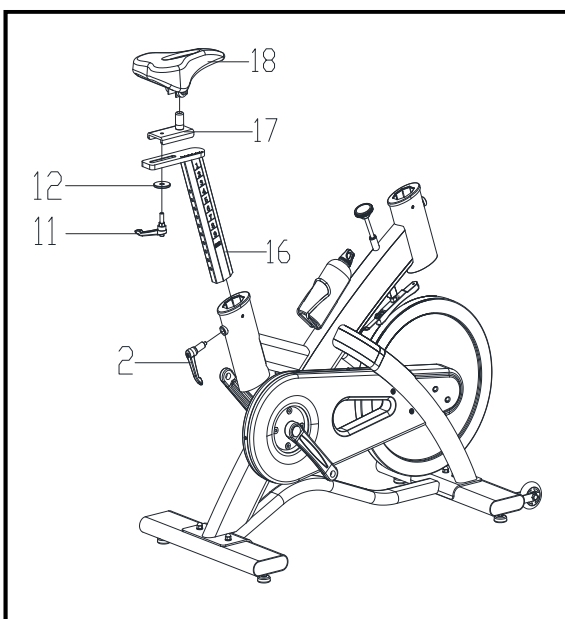


**FIG.1**

FIG.1:

Lock the Front Stabilizer (pt.9) to the Main Frame (pt.10) with two sets of Ø8 Flat Washer (pt.6), M8 Domed Nut (pt.7) and M8\*52 Carriage Bolt (pt.3).

Lock the Rear Stabilizer (pt.4) to the Main Frame (pt.10) with two sets of Ø8 Flat Washer (pt.6), M8 Domed Nut (pt.7) and M8\*52 Carriage Bolt (pt.3).



**FIG.2**

FIG.2:

Insert the Vertical Seat Post (pt.16) into the seat post housing on the Main Frame. You will have to slacken the Knob (pt.2) and pull the knob back. Then select the desired height. Release the knob and retighten the knob.

The Seat Post (pt.17) is fixed on the Vertical Seat Post (pt.16) with the Knob (pt.11) and the Flat Washer (pt.12).

Finally, the Seat (pt.18) is fixed on the Seat Post (pt.17) with the nuts of the seat.

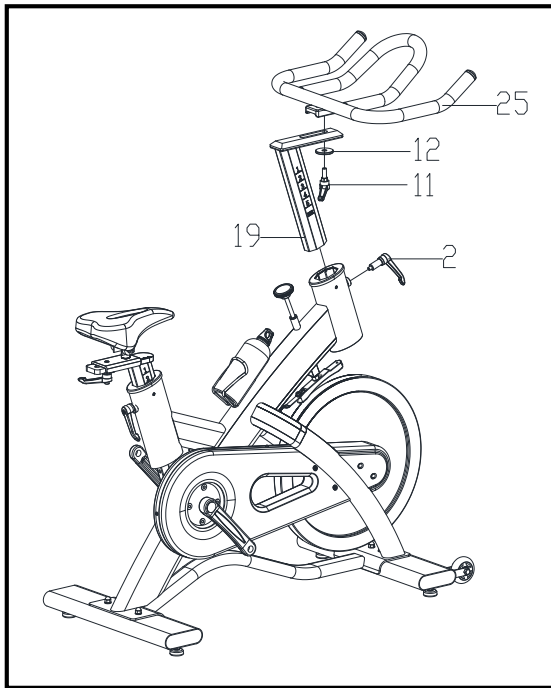
**FIG.3**

FIG.3:

Insert the Handlebar Post (pt.19) into the handlebar post housing on the main frame. You will have to slacken the Knob (pt.2) and pull the knob back. Then select the desired height. Release the knob and retighten the knob.

Then the Handlebar (pt.25) is fixed on the Handlebar Post (pt.19) with the Knob (pt.11) and the Flat Washer (pt.12).

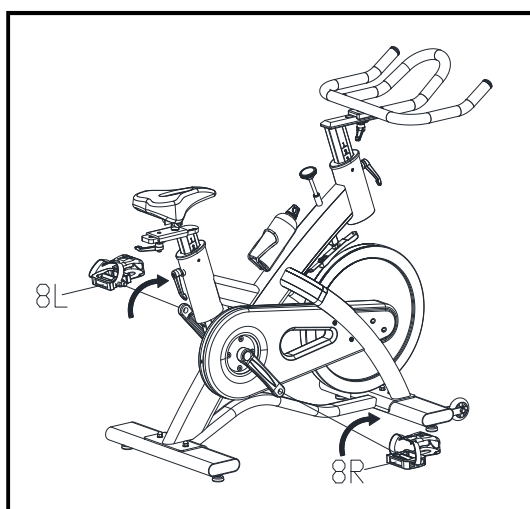
**FIG.4**

FIG.4:

The Pedals (pt.8L & pt.8R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

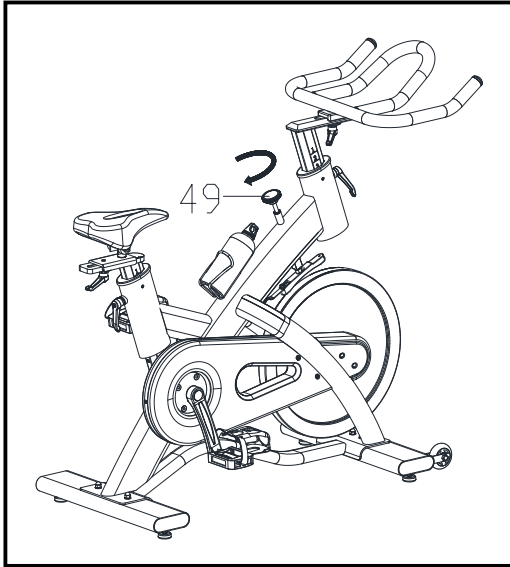


FIG.A

A.) Adjust the resistance:

To increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Resistance Control Knob* (pt.49) to the *right*.

To decrease resistance (requiring less strength to pedala), turn the *Emergency Brake & Resistance Control Knob* (pt.49) to the *left*.

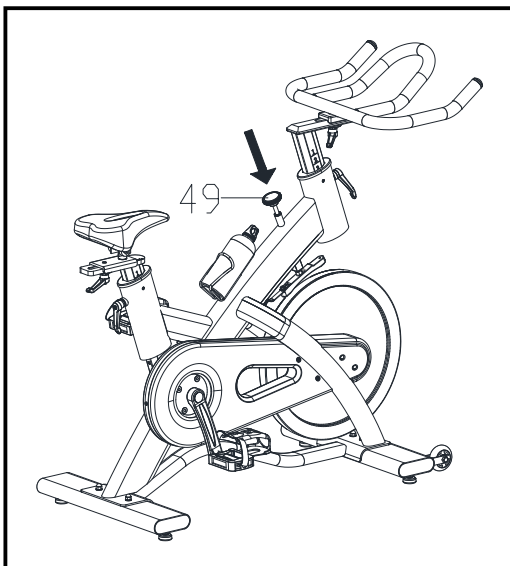


FIG.B

B.) The Emergency Brake Function:

The *Emergency Brake & Resistance Control Knob* can be used as the Emergency Brake. When you want the flywheel to stop turning, you must firmly press down the *Emergency Brake & Tension Control Knob* (pt.49).

## ADJUSTMENT

**\*To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.**

**\*To move the seat forward in the direction of the handlebar or**

**backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and**

**pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position.**

**Align holes and then retighten the adjusting knob.**

**\*To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary**

**knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the**

**housing on the main frame to the desired height and, with the holes**

**aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the**

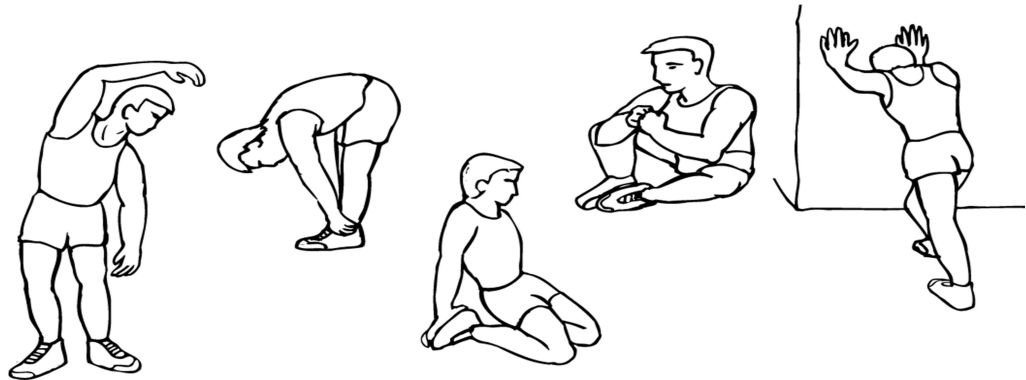
**secondary knob.**

### **EXERCISE INSTRUCTIONS**

Using your **SPINNING BIKE** provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

## 1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

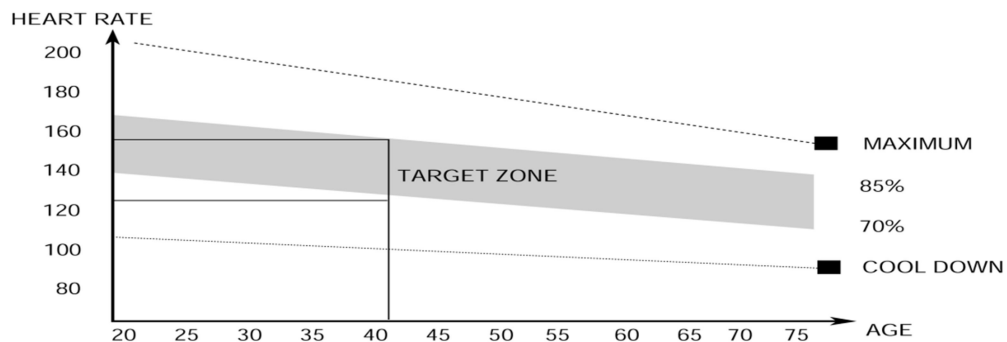


INNER THIGH  
Calf / Achilles  
FORWARD BENDS  
OUTER THIGH  
SIDE BENDS

## 2.The

### Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.





### **This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

#### MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **SPINNING BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

#### WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

#### USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

# WARRANTY

for other countries

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

**The warranty does not apply on:**

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

**Important:**

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

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor