



Magnetický běžecký pás MASTER[®] F-03

MAS-F03



Návod k použití

Upozornění – Před prvním použitím pásu si přečtěte následující pokyny.

Pro prodloužení životnosti pásu je třeba provádět pravidelnou údržbu. Neprováděním pravidelné údržby můžete zkrátit záruční dobu výrobku.

Důležité bezpečnostní upozornění

- Umístěte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nepokládejte pás na koberec s vysokým chlupem. Může dojít k poškození jak koberce tak stroje.
- Za strojem musí být volný minimálně 1 metr.
- Při použití dejte pás na rovnou a pevnou podlahu.
- Nikdy nenechávejte děti na nebo v blízkosti pásu.
- Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nikdy nekapejte tekutinu a nekládejte předměty do otevřených částí.
- Pás je vhodný pouze pro domácí použití, není určen pro dlouhodobé používání.
- Senzory tepové frekvence nejsou určeny k lékařským účelům. Různé faktory, včetně pohybu uživatelů mohou ovlivnit naměřené hodnoty. Senzory tepové frekvence jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence při cvičení.
- Při nastupování a vystupování z pásu používejte boční stupy.
- Používejte sportovní obuv s pevnou patou. Doporučujeme používat běžeckou obuv. Boty s vysokým podpatkem, látkové boty, sandály či bosé nohy nejsou vhodné při použití pásu.
- Provozní teplota: 5 – 40°C.
- Maximální nosnost stroje je 100 kg.

DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ INFORMACE

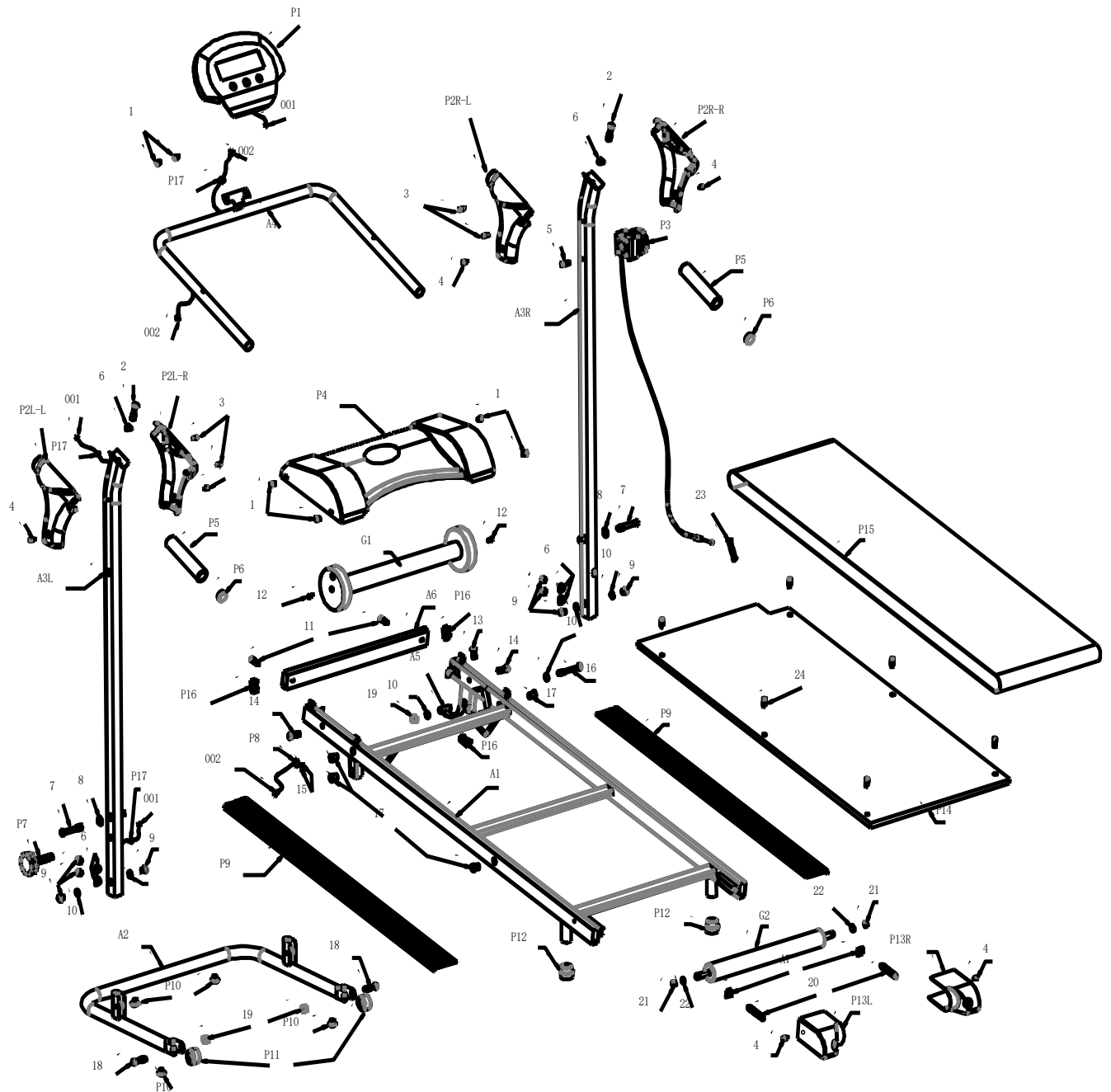
- Před použitím stroje si nejdříve přečtěte tento návod na použití.
- Buďte opatrní, pokud při běhání na pásu provádíte i jiné činnosti, jako je např. sledování televize, čtení apod. Rozptýlení při běhu na pásu může způsobit ztrátu rovnováhy a následné zranění.
- Abyste zamezili ztrátě rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, když je v pohybu.
- Při manipulaci s computerem se vždy přidržujte rukojetí.
- Při ovládání panelu tlačítek nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka. Stačí malý tlak.

UPOZORNĚNÍ: STAV DESKY BĚŽECKÉHO PÁSU OVLIVŇUJE JEHO ŽIVOTNOST. DOPORUČUJEME PROTO TUTO ČÁST PRAVIDELNĚ PROMAZÁVAT. POKUD NEBUDE DESKA DOSTATEČNĚ PROMAZÁNA, MŮŽE DOJÍT K POŠKOZENÍ PÁSU. NA TENTO DEFECT SE NEVZTAHUJE ZÁRUKA.

Při použití stroje hrozí riziko vytečení silikonového oleje, kterým jsou namazány jeho pohyblivé části, CHRAŇTE PROTO KOBEREČ A PODLAHU POD PÁSEM.

Pravidelnou údržbou prodlužujete životnost běžeckého pásu. Pás a podložku udržujte v čistotě.

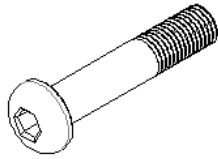
Nákres:



Seznam šroubů



1: M5×10 / 6PCS



2: M8×40 / 2PCS



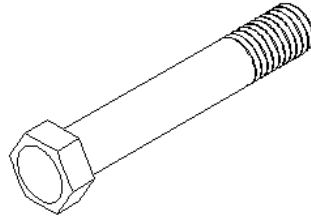
3: M4×16 / 4PCS



4: M5×15 / 4PCS



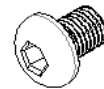
6: Ø8.3×Ø22 / 6PCS



7: M10×60 / 2PCS



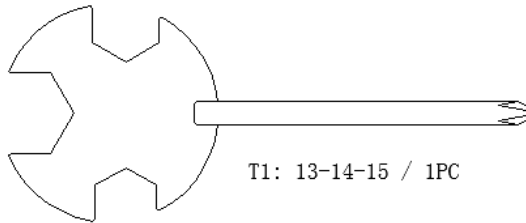
8: Ø10.5×Ø22 / 2PCS



9: M8×10 / 8PCS



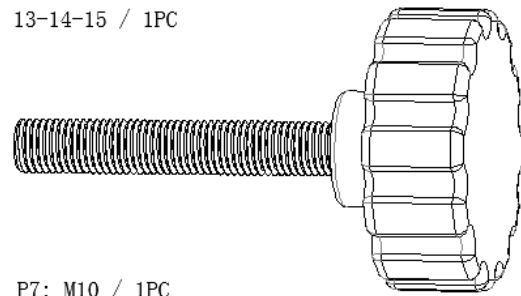
10: Ø8.5×Ø16 / 4PCS



T1: 13-14-15 / 1PC



T2: S5 / 1PC



P7: M10 / 1PC

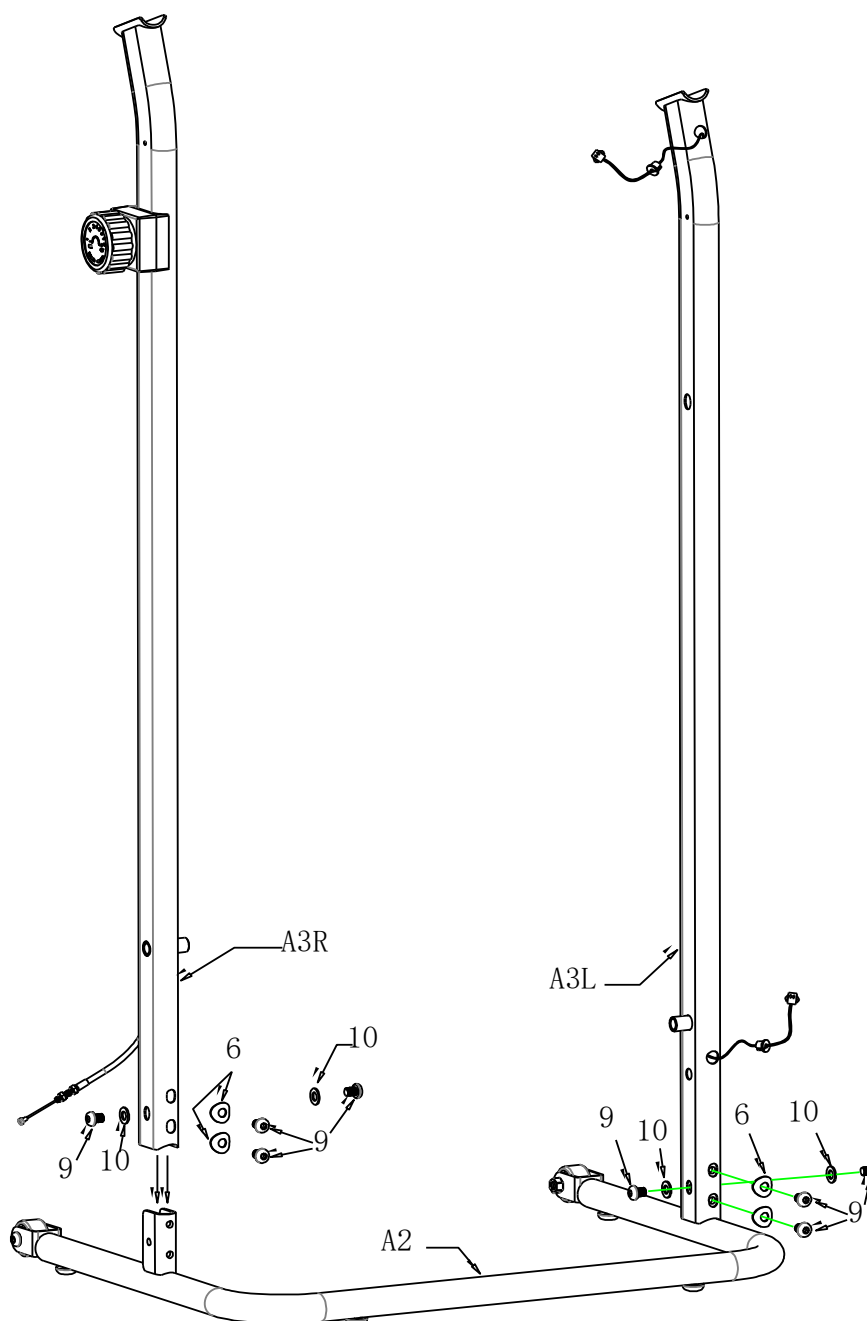
Seznam částí

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A1	Hlavní rám	1	9	M8×10 šroub	8
A2	Stabilizační tyč	1	10	Ø8.5×Ø16 plochá podložka	4
A3L	Levá svislá tyč	1	11	M5 šroub	2
A3R	Pravá svislá tyč	1	12	Osa předního válce	2
A4	Rukojeti	1	13	M6 šroub	1
A5	Držák magnetu	1	14	M8 šroub předního válce	2
A6	Přední tyč rámu	1	15	M3 šroub senzoru	2
A7	Osa zadního válce	2	16	M8 šroub držáku magnetu	1
P1	Computer	1	17	Šroub	4
P2L-L	Levá krytka rukojeti	1	18	M8 šroub pohybliv. kola	2
P2L-R	Levý kryt rukojeti	1	19	M8 krytka	3
P2R-L	Pravá krytka rukojeti	1	20	M6 nastavovací šroub	2
P2R-R	Pravý kryt rukojeti	1	21	Kroužek	2
P3	Zátěžový šroub a kabel	1	22	Ø12.5×Ø16 plochá podložka	1
P4	Kryt motoru	1	23	Pružina	1
P5	Pěnovka	2	24	M5 šroub běž. plochy	6
P6	Kryt tyče	2	001	Kabel 1	2
P7	Šroub	1	002	Kabel 2	2
P8	Senzor rychlosti	1	G1	Přední válec	1
P9	Boční kolejnice	2	G2	Zadní válec	1
P10	Polstr	4	1	M5×10 šroub	6
P11	Kolečka pro pohyb	2	2	M8×40 šroub	2
P12	Krytka nohy	2	3	M4×16 šroub	4
P13	Koncovka	2	4	M5×15 šroub	6
P14	Běžecská plocha	1	5	M5 šroub	1
P15	Běžecský pás	1	6	Ø8.3×Ø16 podložka	6
P16	Krytka	3	7	M10×60 vnější šest. šroub	2
P17	Krytka kabelu	3	8	Ø10.5×Ø22 plochá podložka	2

Složení stroje

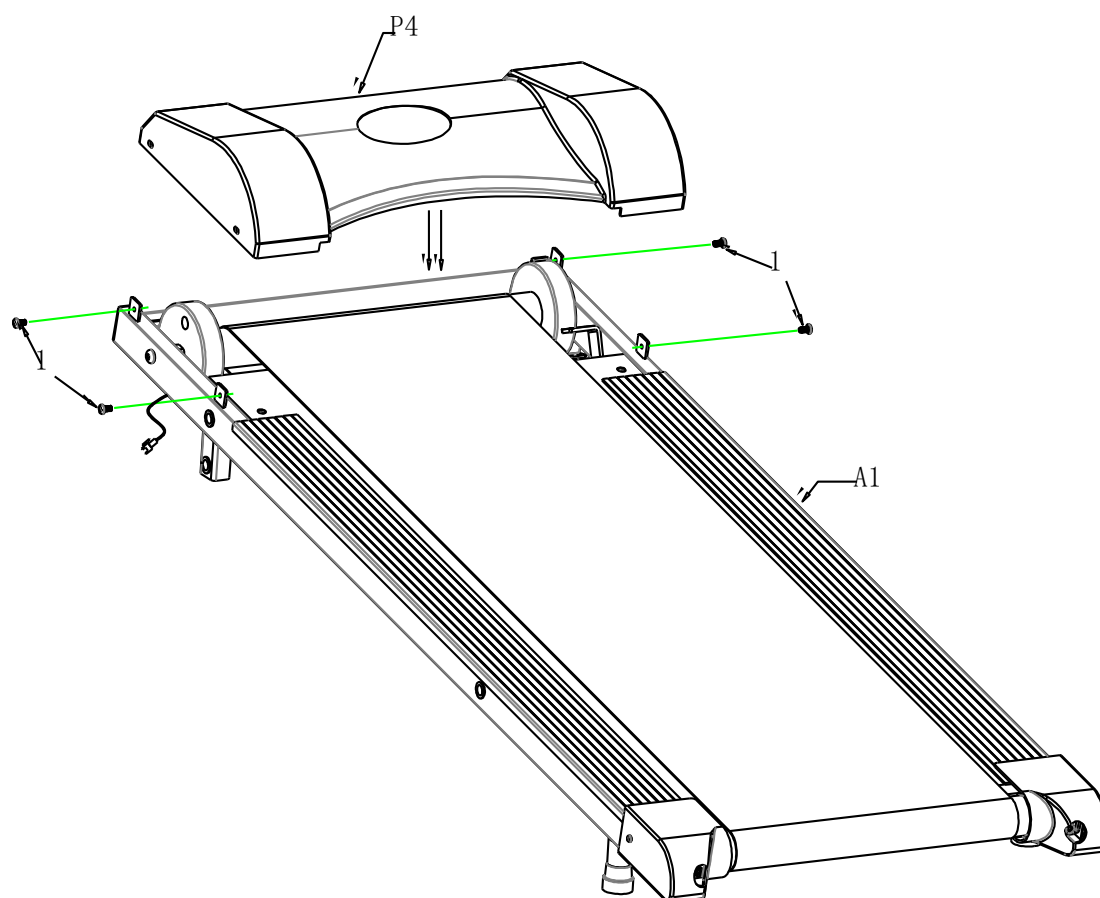
KROK 1 :

- ① Připevněte svislé tyče (A3L & A3R) k přední stabilizační tyči.
- ② Dotáhněte pomocí 8 ks šroubů M8-40 (9) , 4 ks $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$ podložek (10), 4 ks $\varnothing 8.3 \times \varnothing 16$ podložek (6).



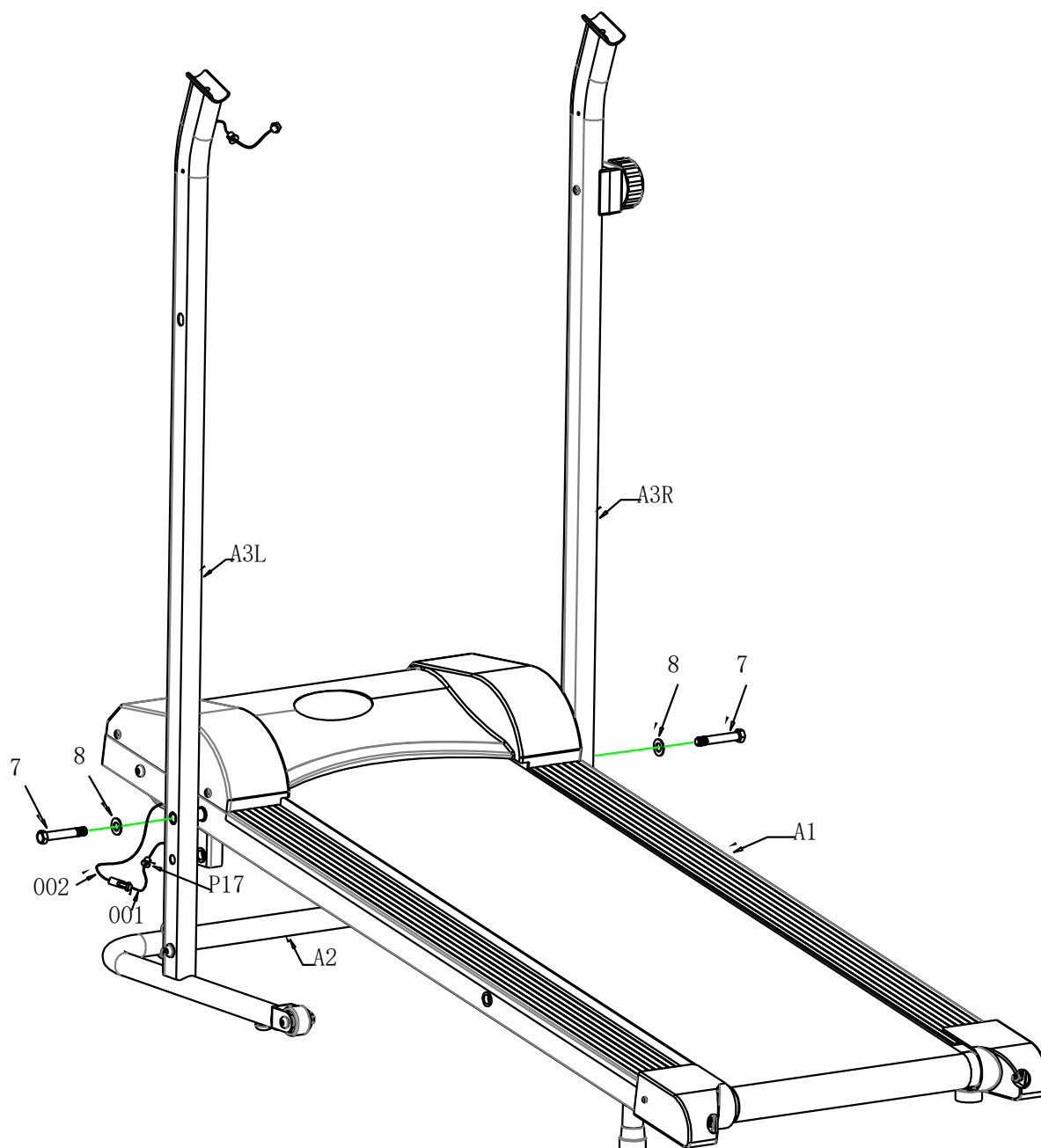
KROK 2:

Dejte kryt motoru (P4) na přední stranu hlavního rámu (A1), pak dotáhněte pomocí 4 ks M5 × 10 šroubu (1) .



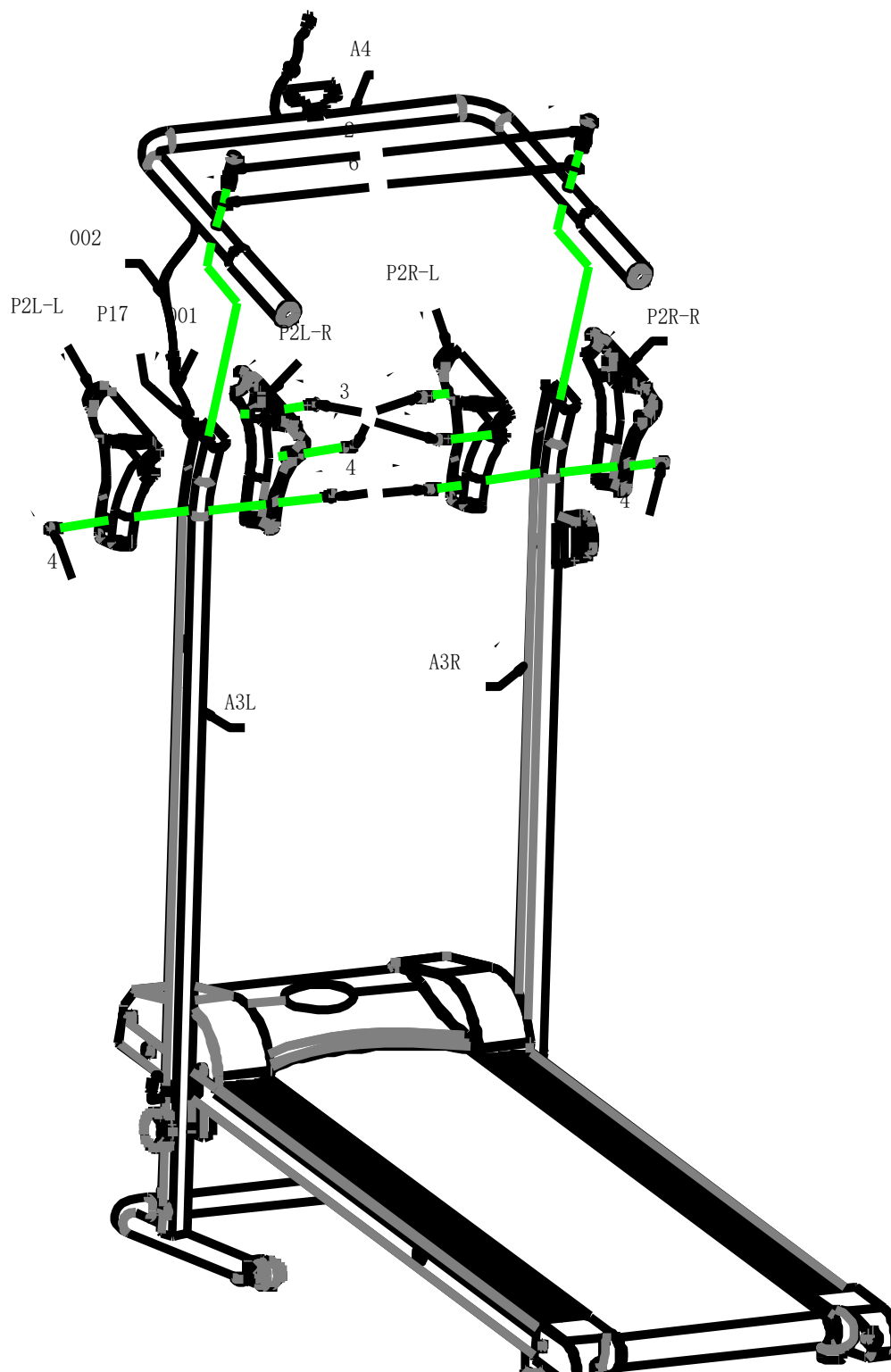
KROK 3:

- ① Připevněte hlavní rám (A1) a svislé tyče (A3L/A3R) pomocí 2 šroubů M10x60 (7) a 2 ks plochých podložek $\varnothing 10.5 \times \varnothing 22$ (8).
- ② Spojte kabel 1 a kabel 2 v levé tyči, pak připevněte kryt kabelu (P17) na tyč.



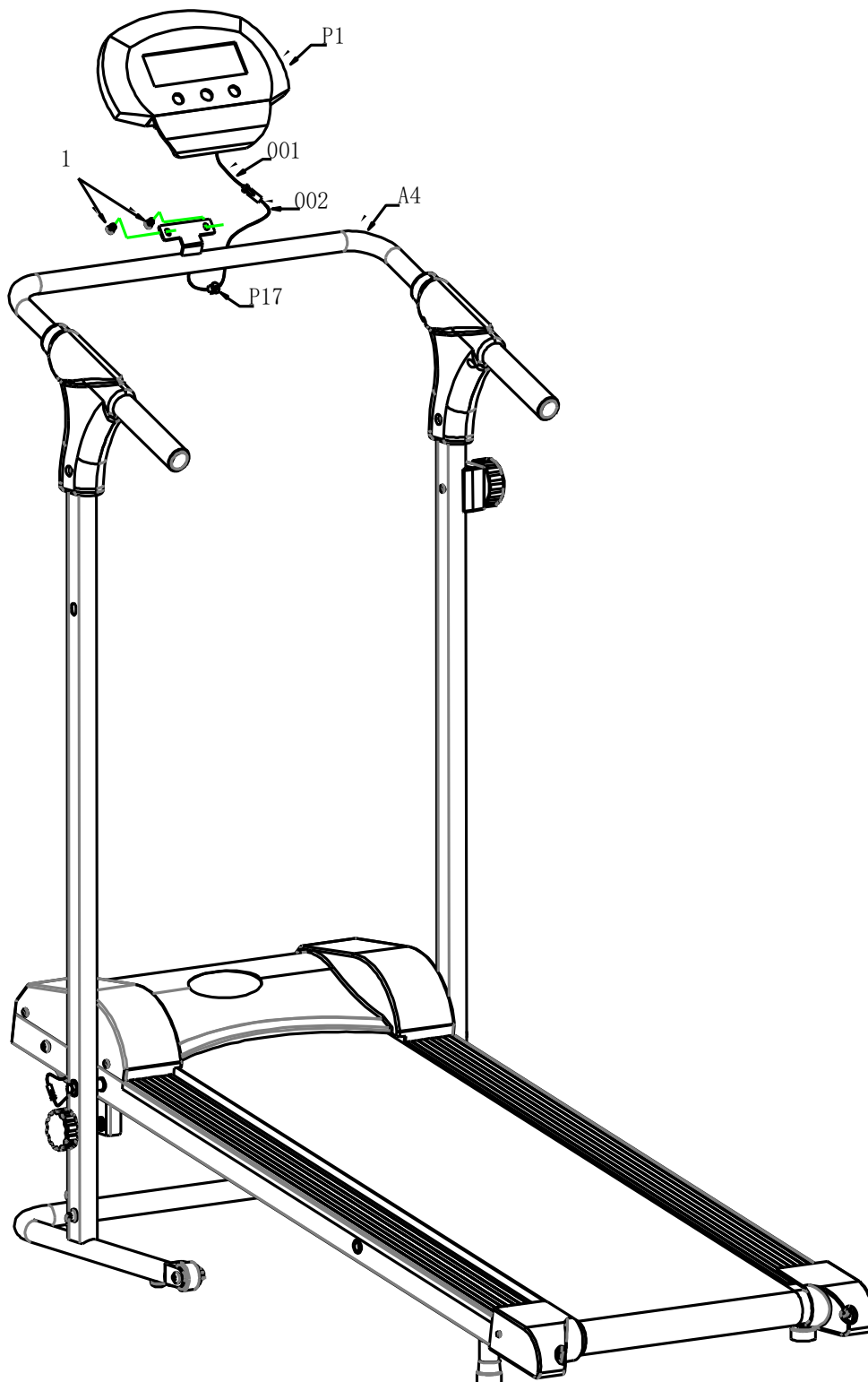
KROK 4:

- ① Připevněte rukojeti (A4) na svislé tyče (A3L/A3R) , pak je dotáhněte pomocí 2 šroubů $M8 \times 40$ (2) a 2 ks podložky $\varnothing 8.3 \times \varnothing 16$ (6) .
 - ② Spojte kabel 2 (002) z rukojeti (A4) a kabel 1 (001) z levé tyče (A3L) , dejte kabely do tyče a zakryjte krytkou P17.
- Dejte kryty na svislou tyč, pak je dotáhněte pomocí 4 šroubů $M4 \times 16$ a 4 šroubů $M5 \times 15$.



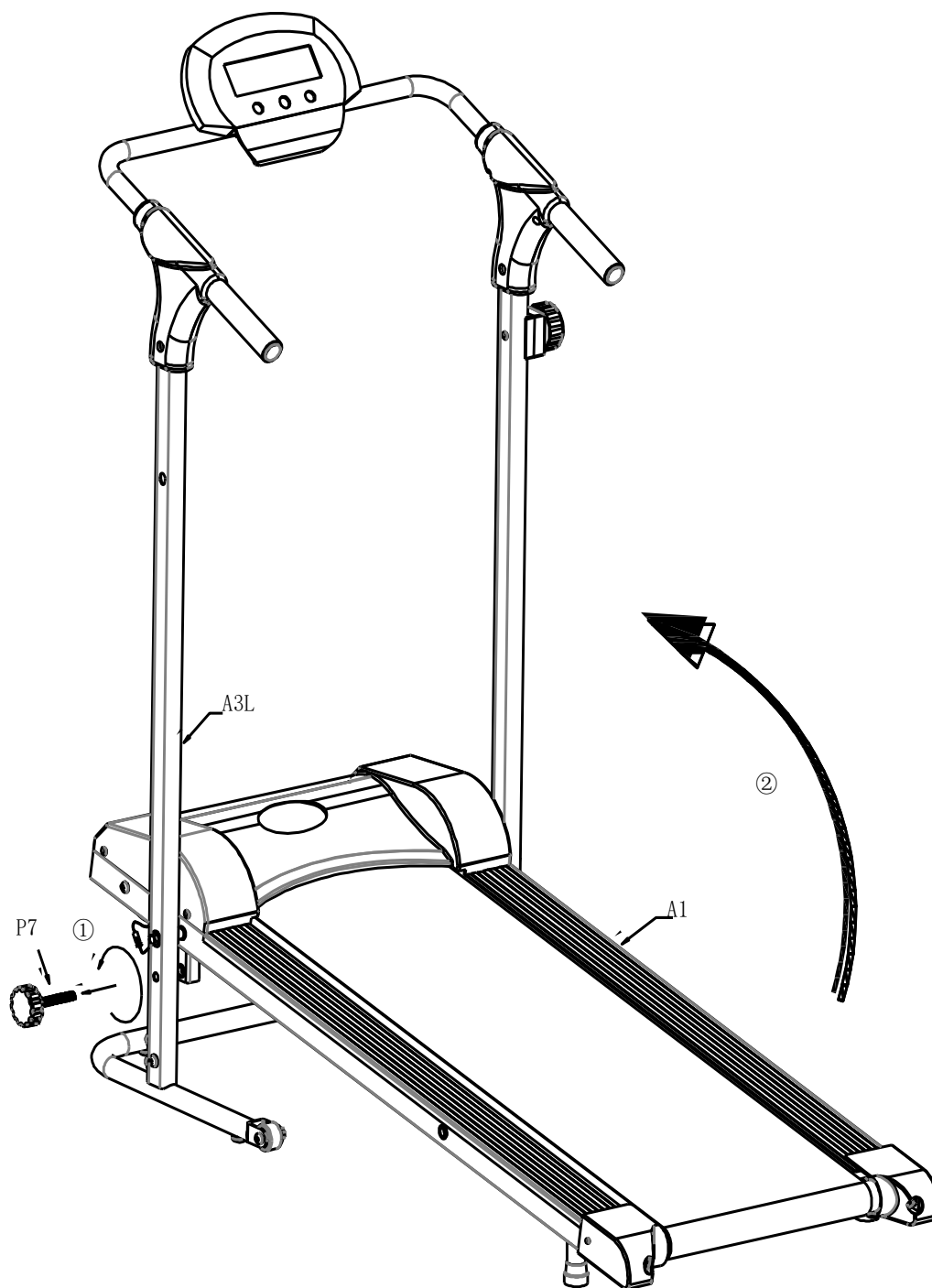
KROK 5:

- ① Připevněte computer na držák na rukojeti a dotáhněte pomocí 2 šroubů $M5 \times 10$ (1) .
- ② Připojte kabel 1 z computeru ke kabelu 2 z rukojeti (A4), pak vložte kabely do tyče zakryjte jej krytkou P17.

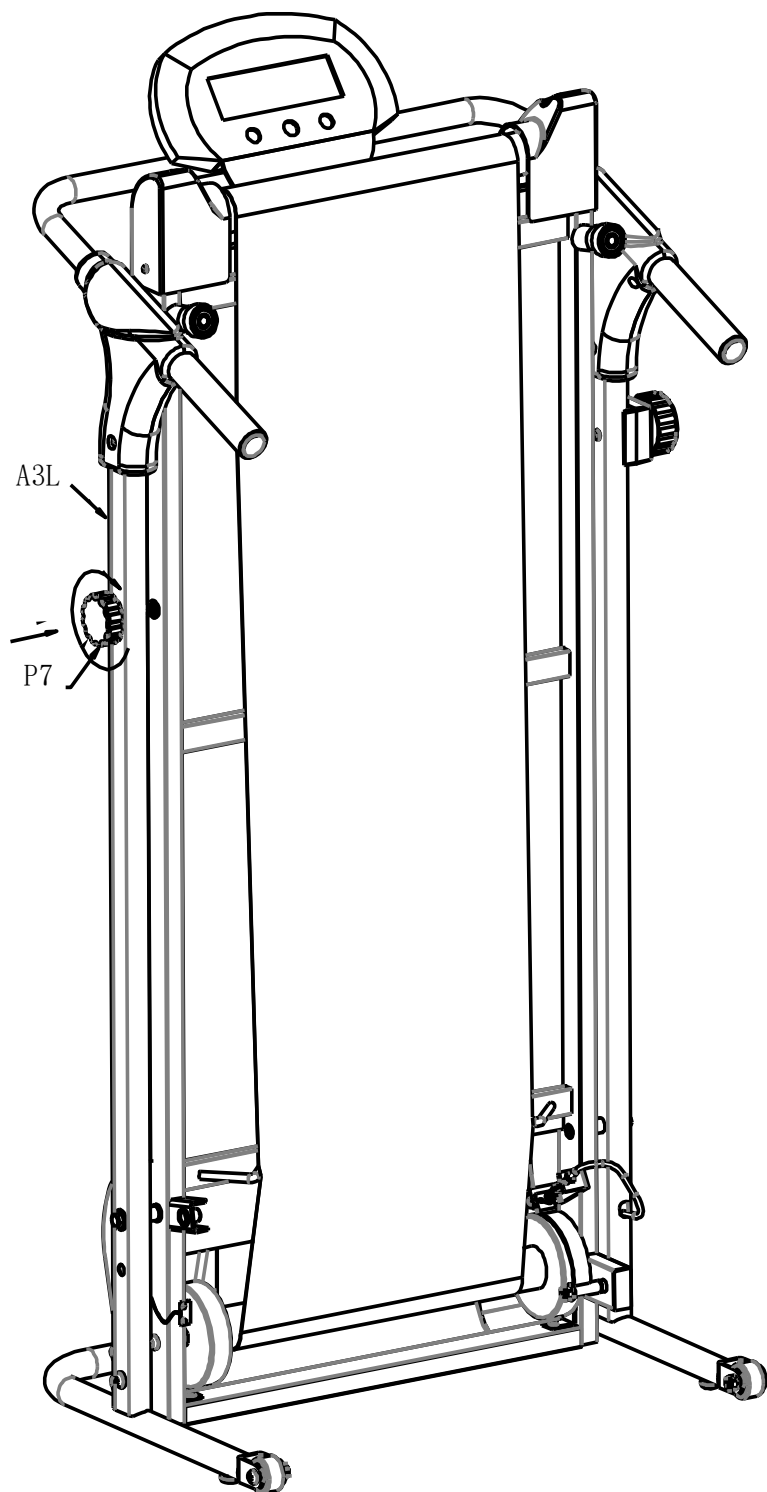


Skládání pásu

Uvolněte šroub (P7) z levé tyče, pak pás složte dle obrázku níže.



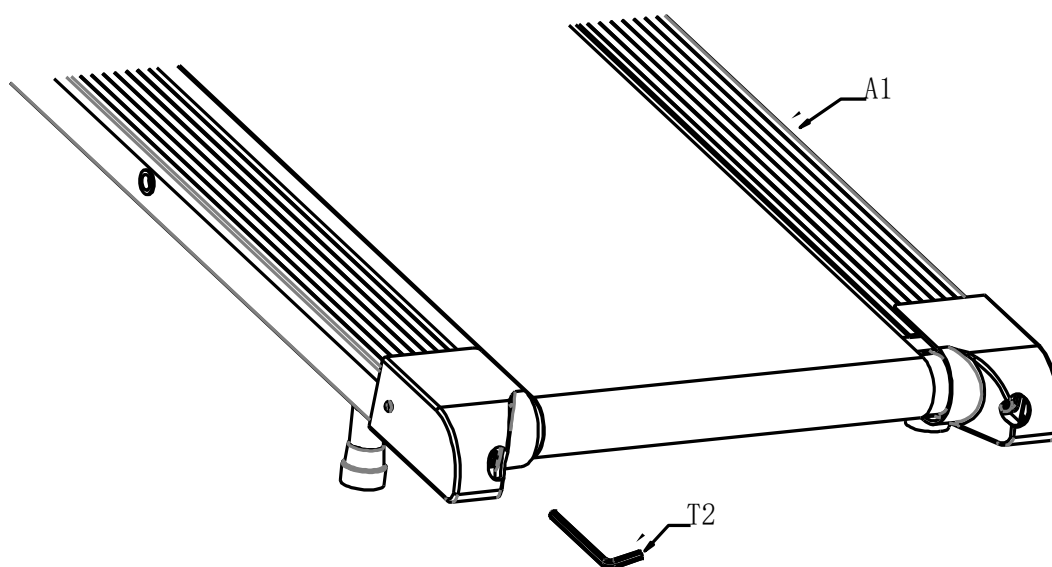
Pak pomocí šroubu (P7) pás opět zajistěte.



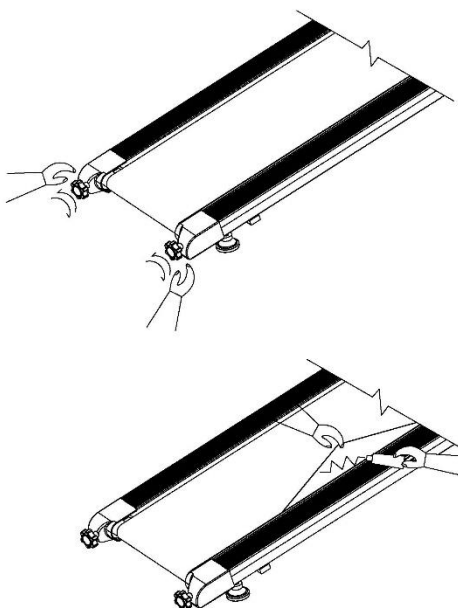
Seřízení pásu

Pokud se na běžeckém pásu vyskytne cokoli z následujících situací, seřídte jej pomocí imbusového klíče.

1. Pokud se běžecký pás pohybuje na pravou stranu, uvolněte šroub (T2) a upravte správnou polohu. Totéž proveďte, pokud je stejný stav na levé straně běžeckém pásu.
2. Pokud se běžecký pás nepohybuje hladce, namažte jej.



Pro mazání doporučujeme použít silikonový olej ve spreji nebo speciální olej pro běžecké pásy



COMPUTER

Tlačítka:

- MODE** vyberete požadovanou funkci
- SET (pokud obsahuje)** nastavíte hodnoty vybraných funkcí čas- vzdálenost-kalorie
- RESET (pokud obsahuje)** zmáčknutím tlačítka vymaže danou hodnotu na nulu
- RECOVERY (pokud obsahuje)** zmáčkněte tlačítko pro zjištění kondice

Funkce

- **TIME (čas):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce TIME. Při běhu se bude zobrazovat celkový čas.
- **SPEED (rychlost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce SPEED. Při běhu se bude zobrazovat aktuální rychlost.
- **DISTANCE (vzdálenost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce DISTANCE. Zobrazovat se bude poslední uběhnutá vzdálenost.
- **ODO (celk. vzdálenost):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce ODO. Zobrazovat se bude celková uběhnutá vzdálenost.
- **CALORIE (kalorie):** Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel nezastaví na položce CALORIE. Při běhu se bude zobrazovat množství spálených kalorií.

PULSE (tepová frekvence) – Pokud model obsahuje:

Zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na displeji neukáže symbol srdce nebo PULSE. Na computeru se bude ukazovat aktuální tepová frekvence. Pokud používáte ušní senzor, připněte klip na ušní boltec. Pokud se hodnota nezobrazuje, několikrát s ním pohněte, abyste našli správné místo. Pokud používáte senzor v rukojetích, uchopte senzory oběma rukama a vyčkejte na zobrazení.

Upozornění:

1. Computer se automaticky vypne, pokud nedostane žádný impuls po dobu 3 minut, všechny hodnoty funkcí se uloží. Pro znovu zapojení můžete zmáčknout jakékoliv tlačítko, nebo začnete cvičit.
2. Pokud se na displeji nezobrazují hodnoty, vyměňte baterie.
3. Specifikace baterií: 1 nebo 2 ks 1,5V AAA nebo AA baterií

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. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. 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.

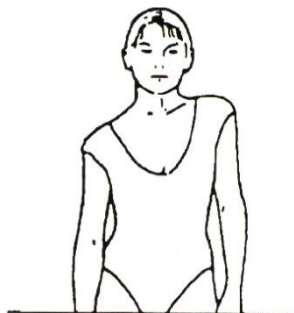
Zahřívací / Strečinková cvičení

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 rozehtání a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

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

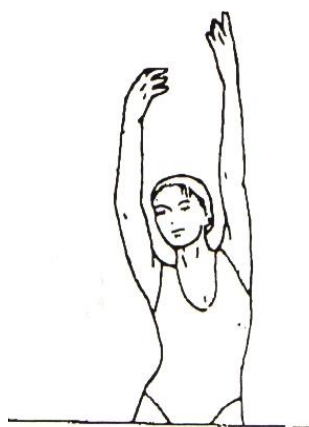
PROTAŽENÍ KRKU

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
obě ramena najednou.
pravé rameno alebo



a pravé rameno nebo
obe ramená naraz.

PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem
Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení



nahoru ke stropu.
několikrát opakujte.

PROTAŽENÍ STEHNA

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



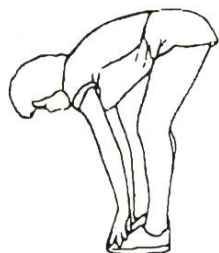
v předním stehnu.
sekund a opakujte

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posaďte se na zem, kolena směřují
chodidla co nejblíže k tříslům. Nyní
kolena k zemi. Vydržte v této pozici
30-40 sekund.

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalu 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.



CVIČENÍ NA KOLENA

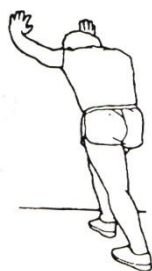
Posaďte se na zem a natáhněte
nohu a umístěte chodidlo na
pokuste pravou paží dosáhnout
v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



pravou nohu. Ohněte levou
stehno pravé nohy. Nyní se
na pravé chodidlo. Vydržte

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.



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

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



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

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

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

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

Copyright - autorská práva

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

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

servis@mastersport.cz





Magnetický bežecský pás MASTER[®] F-03

MAS-F03



Návod na použitie

Upozornenie – Pred prvým použitím pásu si prečítajte nasledujúce pokyny.

Pre predĺženie životnosti pásu je potrebné robiť pravidelnú údržbu. Nerobením pravidelnej údržby môžete skrátiť záručnú dobu výrobku.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

- Umiestnite pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nepokladajte pás na koberec s vysokými chlpmi. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca, tak aj stroja.
- Za strojom musí byť voľný minimálne 1 meter.
- Pri použití dajte pás na rovnú a pevnú podlahu.
- Nikdy nenechávajte deti na alebo v blízkosti pásu.
- Udržiavajte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
- Nikdy nekvapkajte tekutinu a nekladajte predmety do otvorených častí.
- Pás je vhodný len pre domáce použitie, nie je určený pre dlhodobé používanie.
- Senzory tepovej frekvencie nie sú určené k lekárskeho účelom. Rôzne faktory, vrátane pohybu užívateľov môžu ovplyvniť namerané hodnoty. Senzory tepovej frekvencie sú určené len pre cvičebné účely pre určenie vývoja tepovej frekvencie pri cvičení.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z pásu používajte bočné stĺpy.
- Používajte športovú obuv s pevnou pätou. Doporučujeme používať bežeckú obuv. Topánky s vysokým podpätkom, látkové topánky, sandále či bosé nohy nie sú vhodné pri použití pásu.
- Prevádzková teplota: 5 – 40°C.
- Maximálna nosnosť stroja je 100 kg.

DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ INFORMÁCIE

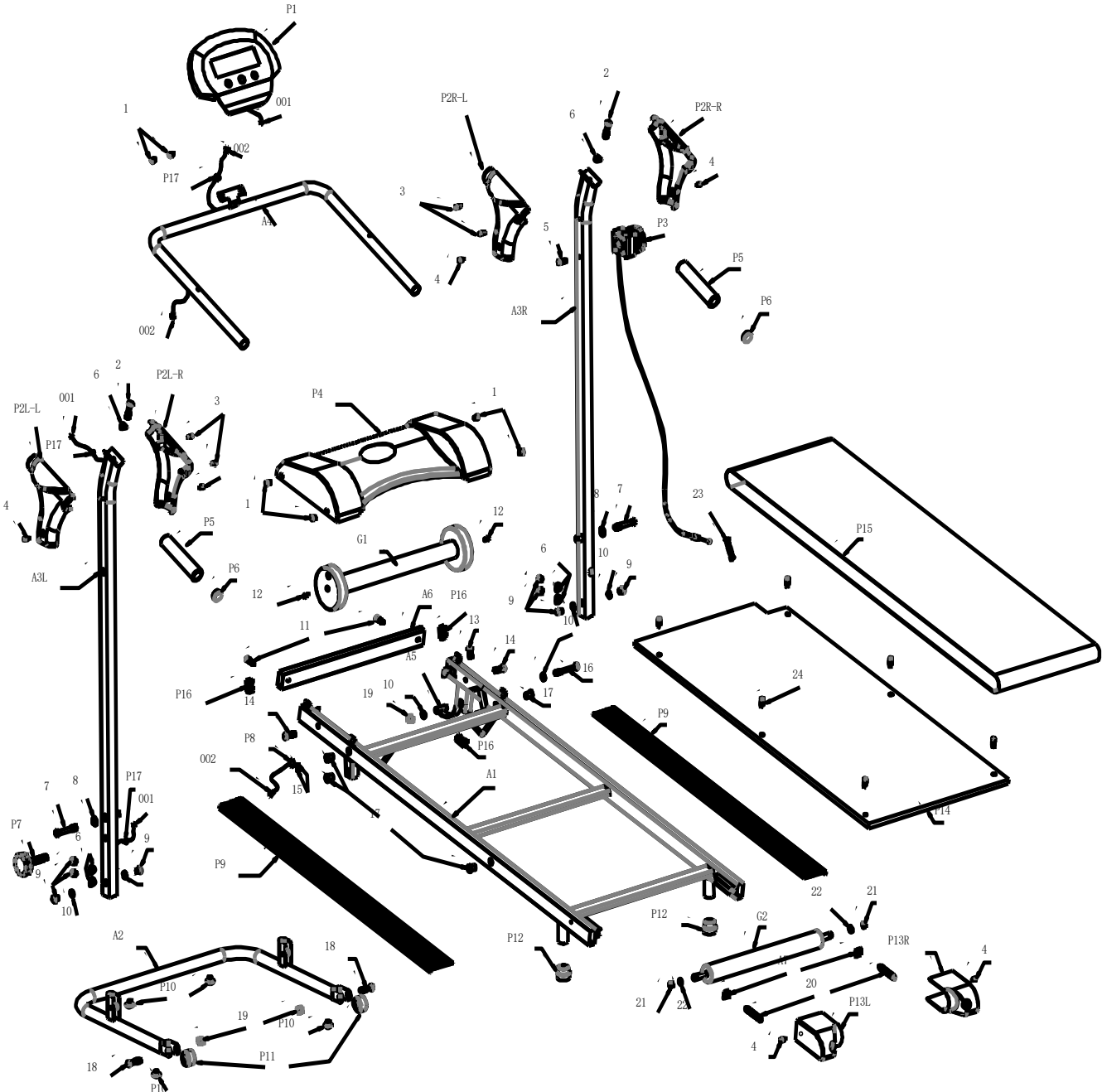
- Pred použitím stroja si najskôr prečítajte tento návod na použitie.
- Buďte opatrný, pokiaľ pri behaní na páse robíte aj iné činnosti, ako je napr. sledovanie televízie, čítanie apod. Rozptýlenie pri behu na páse môže spôsobiť stratu rovnováhy a následné zranenie.
- Aby ste zamedzili strate rovnováhy, NIKDY nenastupujte či nevystupujte z pásu, keď je v pohybe.
- Pri manipulácii s computerom sa vždy pridržujte rukovätí.
- Pri ovládaní panela tlačidiel nevyvíjajte nadmerný tlak na tlačidlá. Stačí malý tlak.

UPOZORNENIE: STAV DOSKY BEŽECKÉHO PÁSU OVPLYVŇUJE JEHO ŽIVOTNOSŤ. DOPORUČUJEME PRETO TÚTO ČASŤ PRAVIDELNE PREMAZÁVAŤ. POKÝM NEBUDE DOSKA DOSTATOČNE PREMAZANÁ, MÔŽE DÔJSŤ K POŠKODENIU PÁSU. NA TENTO DEFEKT SA NEVZŤAHUJE ZÁRUKA.

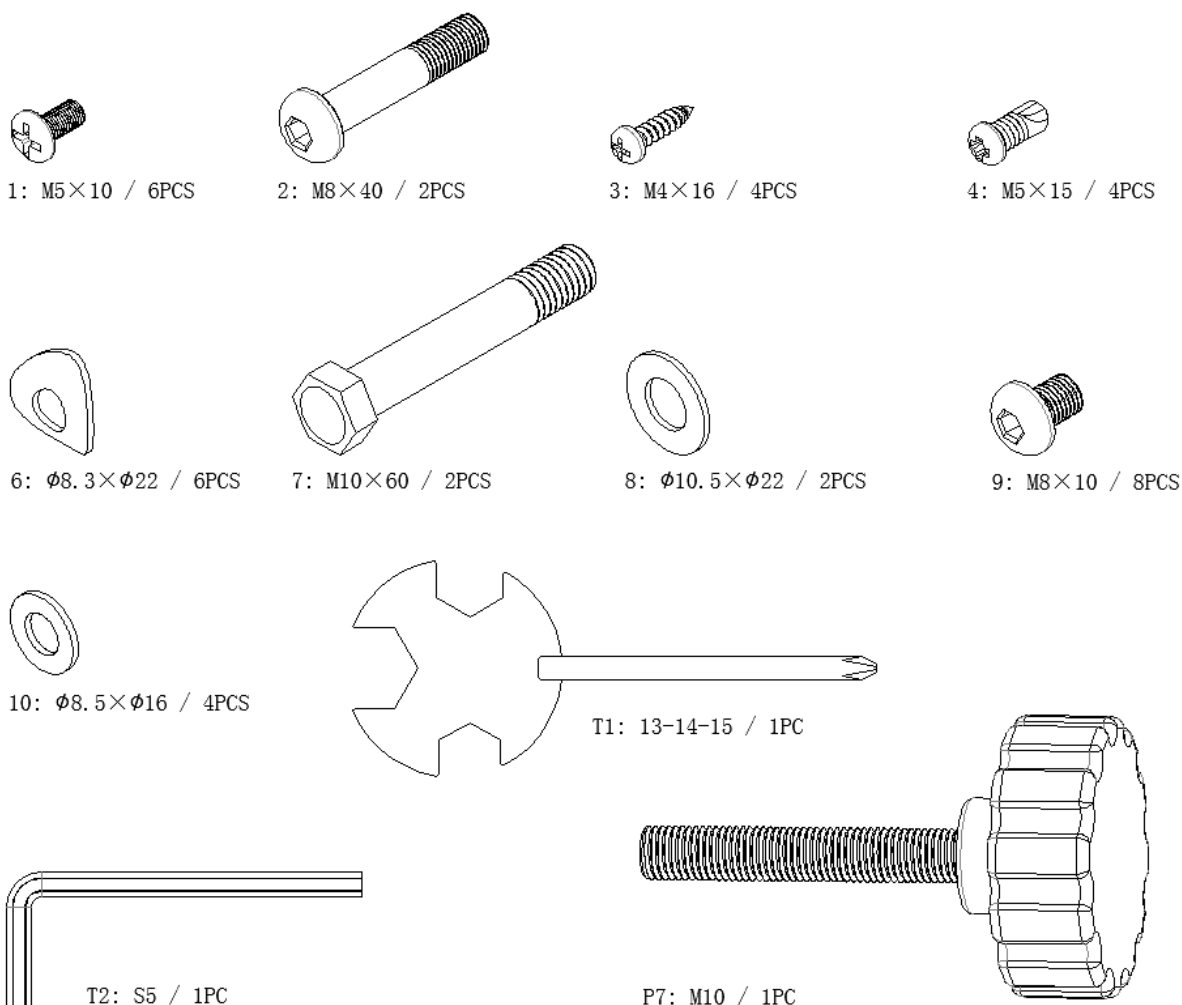
Pri použití stroja hrozí riziko vytečenia silikónového oleja, ktorým sú namazané jeho pohyblivé časti, CHRÁŇTE PRETO KOBRECE A PODLAHU POD PÁSOM.

Pravidelnou údržbou predlžujete životnosť bežeckého pásu. Pás a podložku udržiavajte v čistote.

Nákres:



Zoznam skrutiek



Zoznam časti

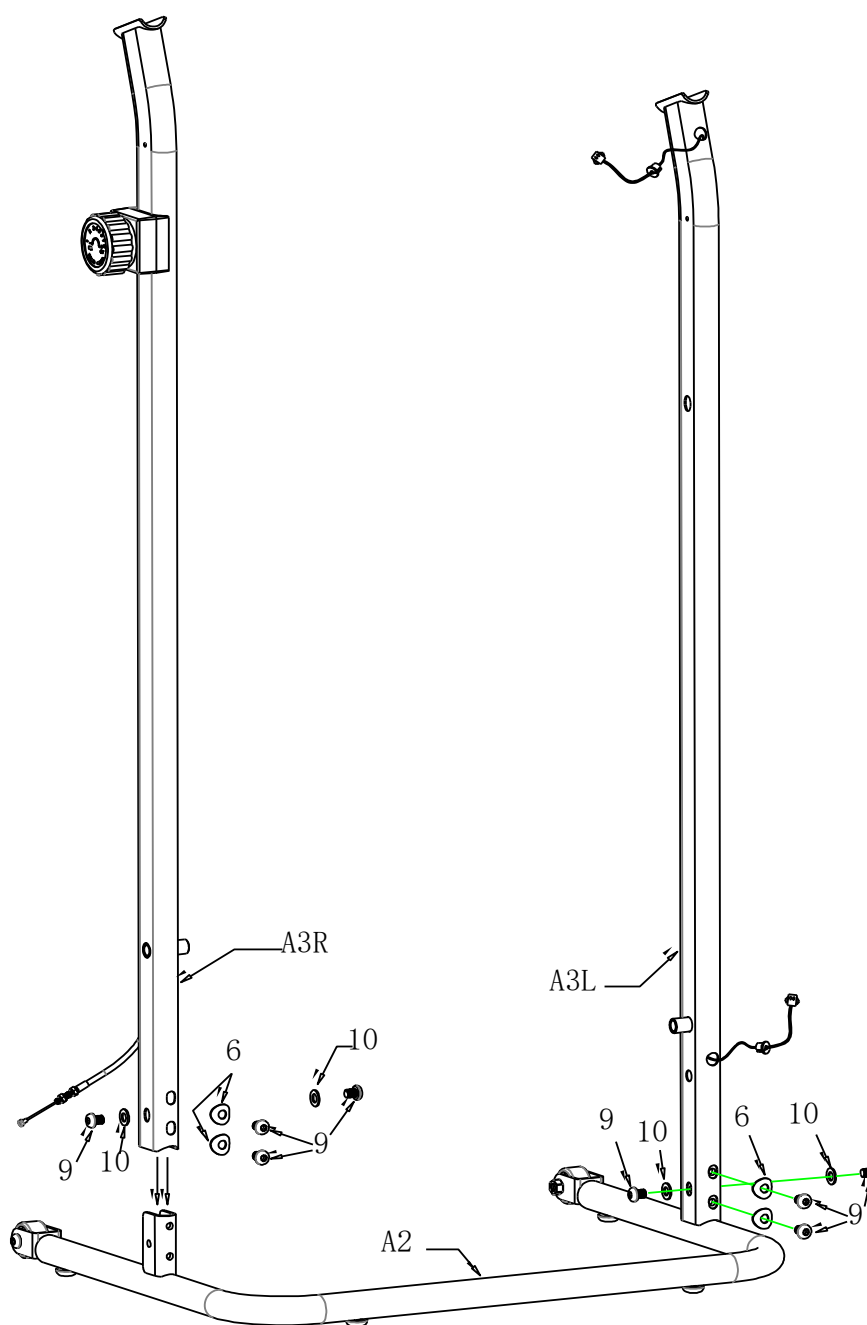
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A1	Hlavný rám	1	9	M8×10 skrutka	8

A2	Stabilizačná tyč	1	10	Ø8.5×Ø16 plochá podložka	4
A3L	Ľavá zvislá tyč	1	11	M5 skrutka	2
A3R	Pravá zvislá tyč	1	12	Os predného valca	2
A4	Rukoväť	1	13	M6 skrutka	1
A5	Držiak magnetu	1	14	M8 skrutka predného valca	2
A6	Predná tyč rámu	1	15	M3 skrutka senzoru	2
A7	Os zadného valca	2	16	M8 skrutka držiaku magnetu	1
P1	Computer	1	17	Skrutka	4
P2L-L	Ľavá krytka rukoväte	1	18	M8 skrutka pohybliv. kolesa	2
P2L-R	Ľavý kryt rukoväte	1	19	M8 krytka	3
P2R-L	Pravá krytka rukoväte	1	20	M6 nastavovacia skrutka	2
P2R-R	Pravý kryt rukoväte	1	21	Krúžok	2
P3	Záťažová skrutka a kábel	1	22	Ø12.5×Ø16 plochá podložka	1
P4	Kryt motora	1	23	Pružina	1
P5	Penovka	2	24	M5 skrutka bež. plochy	6
P6	Kryt tyče	2	001	Kábel 1	2
P7	Skrutka	1	002	Kábel 2	2
P8	Senzor rýchlosti	1	G1	Predný valec	1
P9	Bočné koľajnice	2	G2	Zadný valec	1
P10	Polster	4	1	M5×10 skrutka	6
P11	Kolieska pre pohyb	2	2	M8×40 skrutka	2
P12	Krytka nohy	2	3	M4×16 skrutka	4
P13	Koncovka	2	4	M5×15 skrutka	6
P14	Bežecká plocha	1	5	M5 skrutka	1
P15	Bežecký pás	1	6	Ø8.3×Ø16 podložka	6
P16	Krytka	3	7	M10×60 vonkajšia šesť. skrutka	2
P17	Krytka kábla	3	8	Ø10.5×Ø22 plochá podložka	2

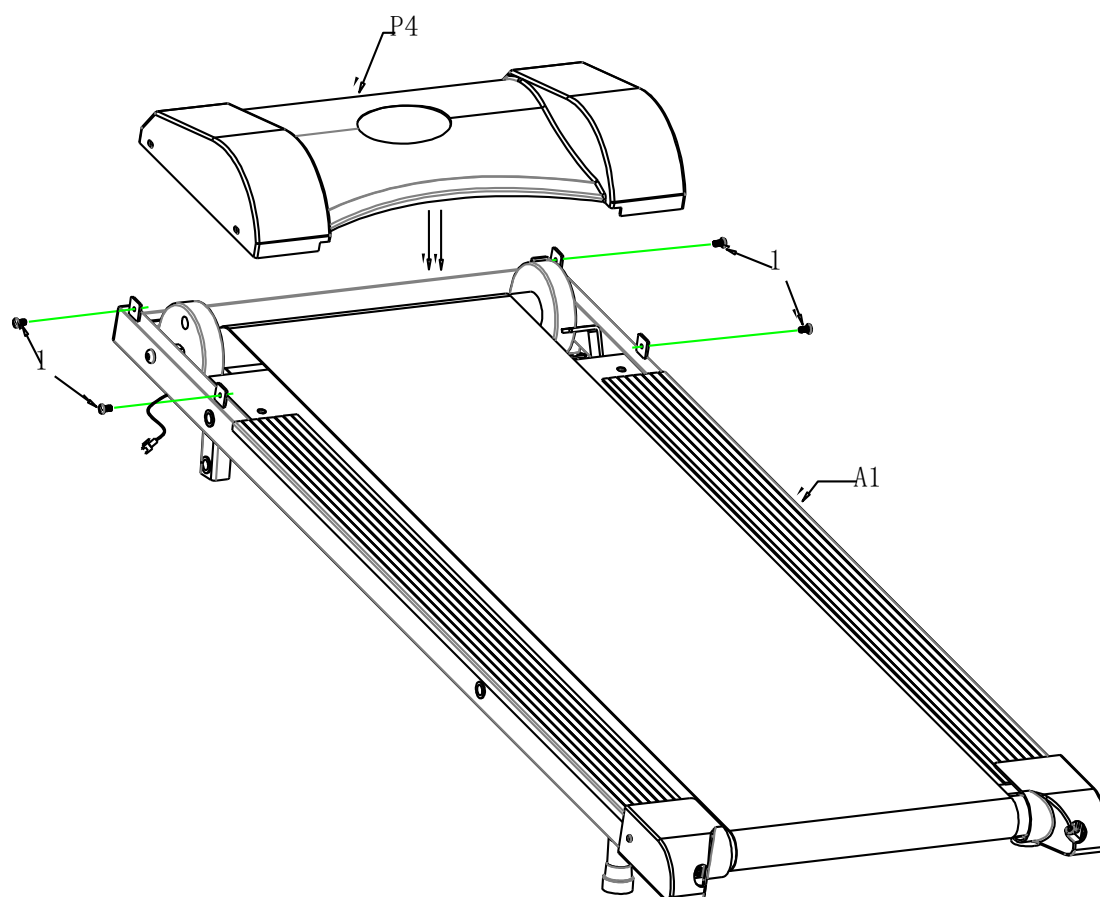
Zloženie stroja

KROK 1 :

- ③ Pripevnite zvislé tyče (A3L & A3R) k prednej stabilizačnej tyči.
- ④ Dotiahnite pomocou 8 ks skrutiek M8-40 (9) , 4 ks Ø8.5×Ø 16 podložiek (10), 4 ks Ø8.3×Ø16 podložiek (6).

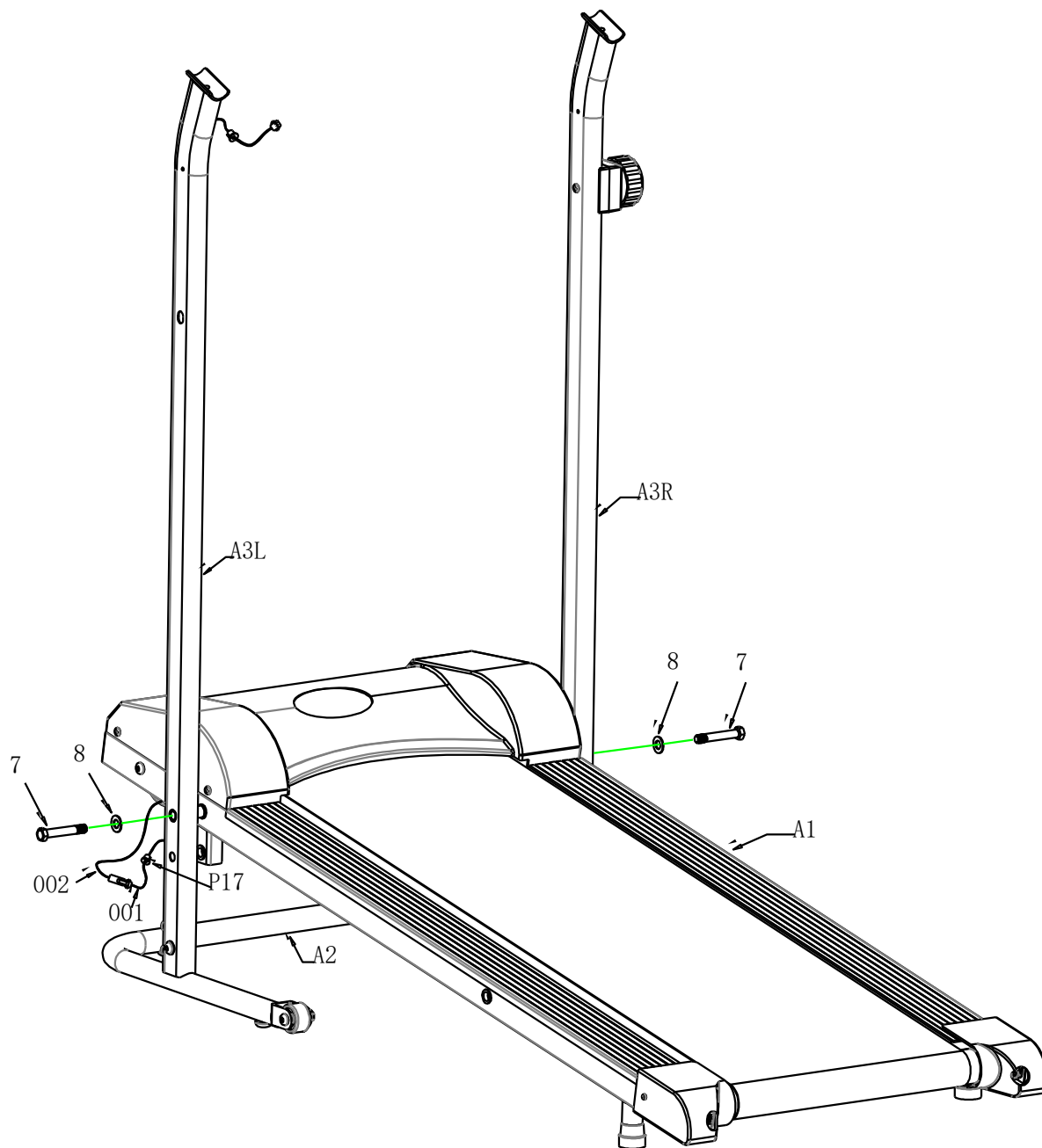
**KROK 2:**

Dajte kryt motora (P4) na prednú stranu hlavného rámu (A1), potom dotiahnite pomocou 4 ks M5 × 10 skrutiek (1) .

**KROK 3:**

- ③ Pripevnite hlavný rám (A1) a zvisle tyče (A3L/A3R) pomocou 2 skrutiek M10x60 (7) a 2 ks plochých podložiek $\varnothing 10.5 \times \varnothing 22$ (8) .

- ④ Spojte kábel 1 a kábel 2 v ľavej tyči, potom pripevnite kryt kábla (P17) na tyč.

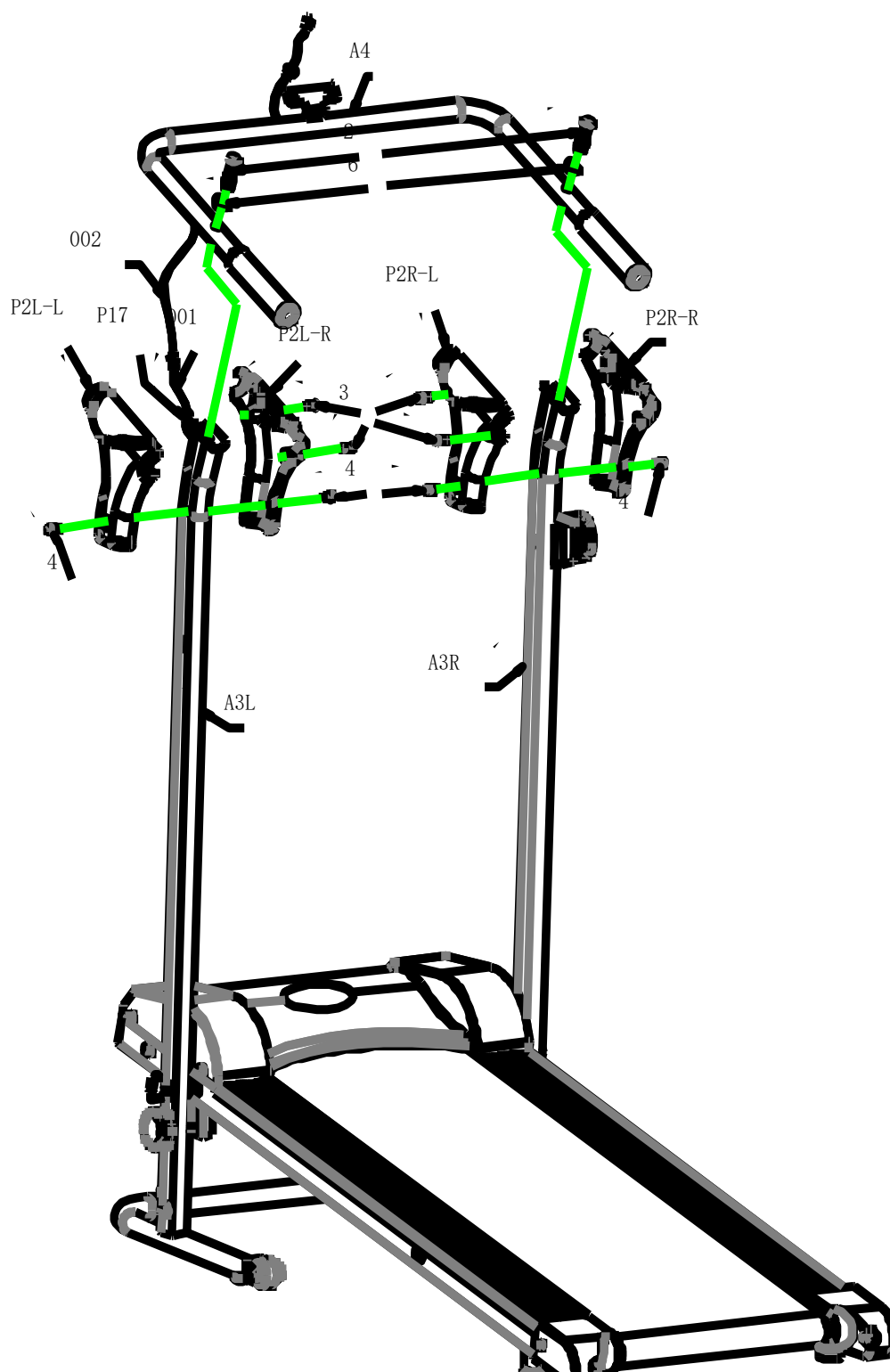


KROK 4:

- ③ Pripevnite rukoväte (A4) na zvislé tyče (A3L/A3R), potom ich dotiahnite pomocou 2 skrutiek M8×40 (2) a 2 ks podložky Ø8.3×Ø16 (6).

- ④ Spojte kábel 2 (002) z rukoväte (A4) a kábel 1 (001) z ľavej tyče (A3L) , dajte káble do tyče a zakryte krytkou P17.

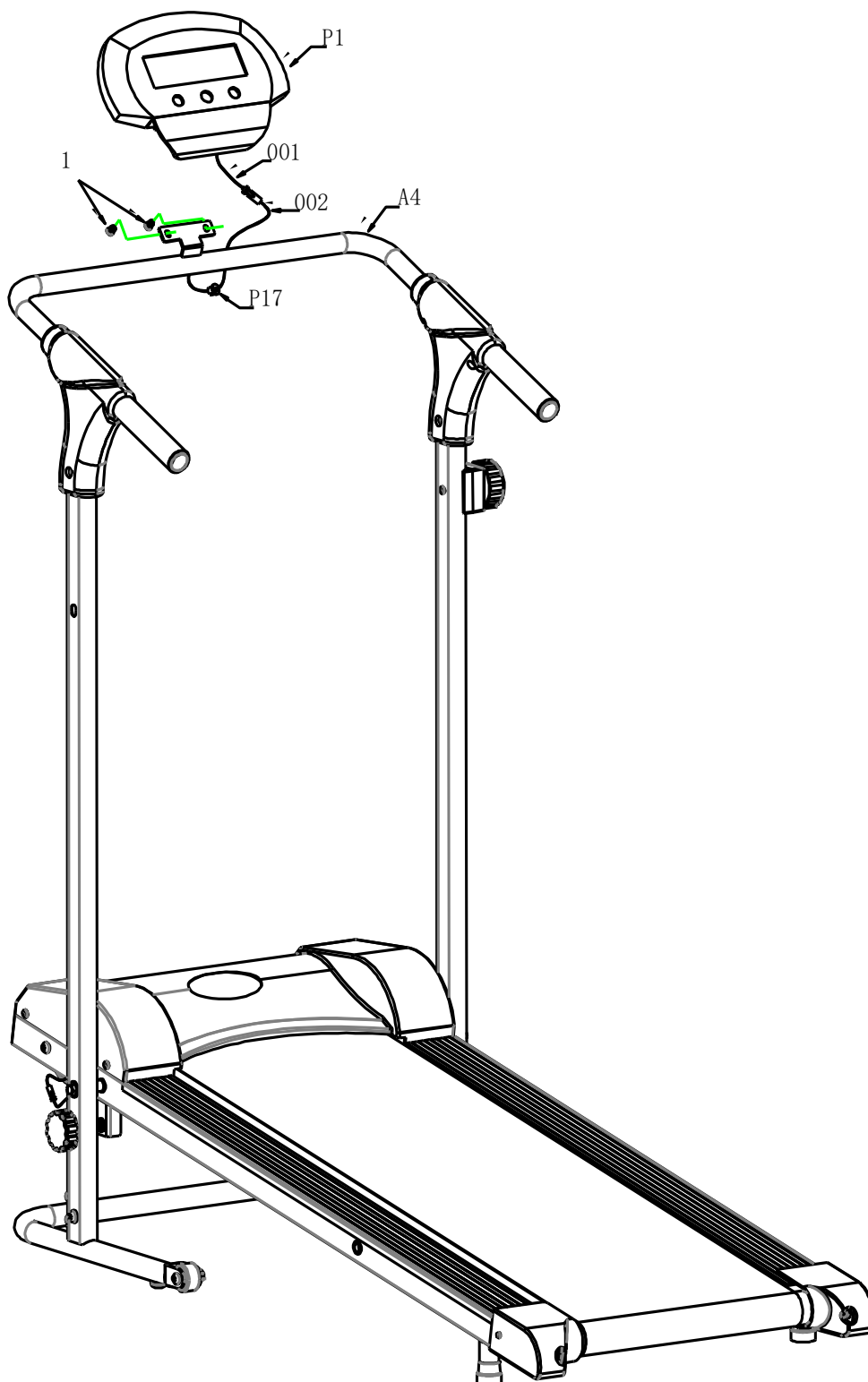
Dajte kryty na zvislú tyč, potom ich dotiahnite pomocou 4 skrutiek M4x16 a 4 skrutiek M5x15.



KROK 5:

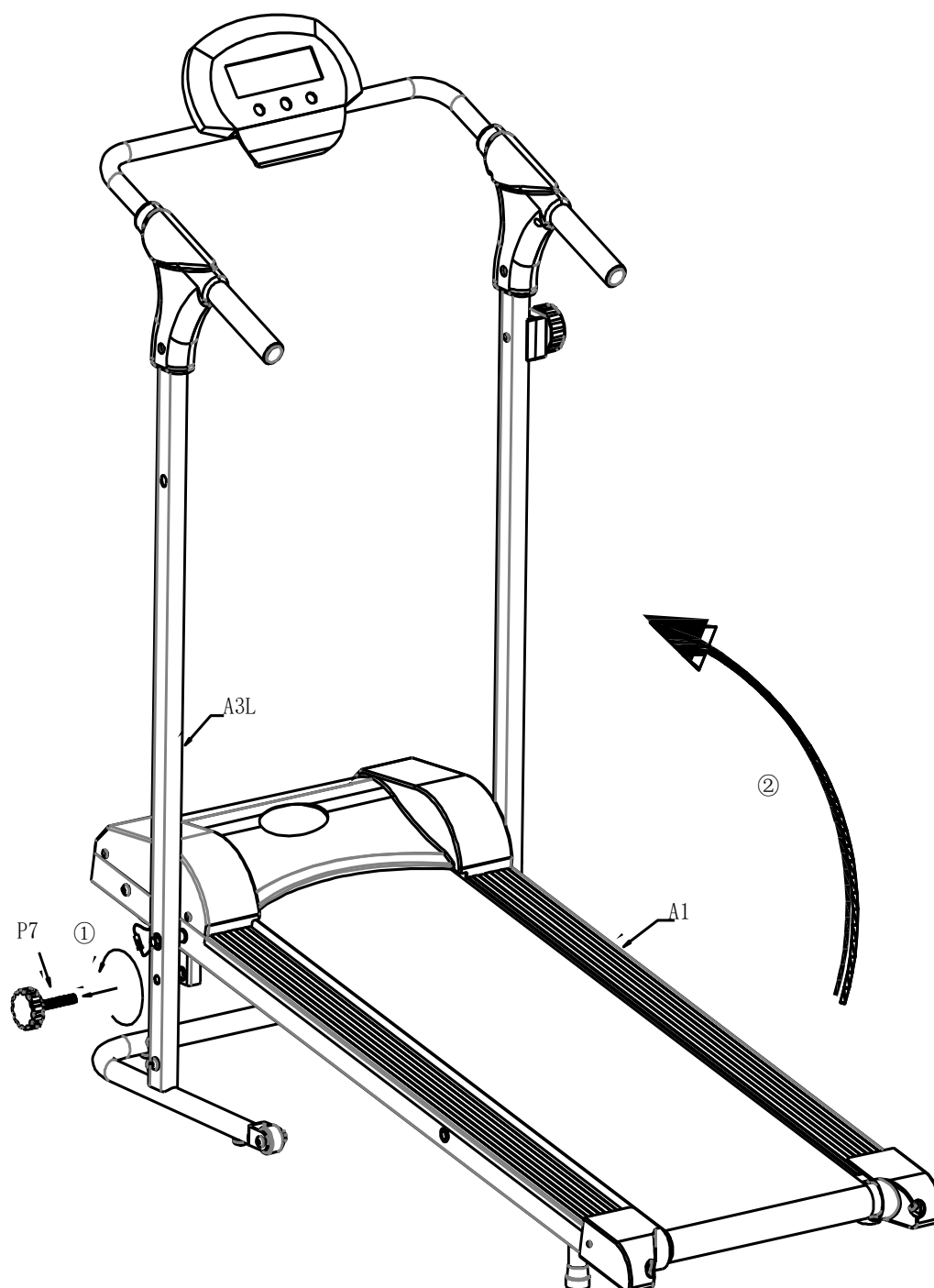
- ③ Pripevnite computer na držiak na rukoväti a dotiahnite pomocou 2 skrutiek M5×10 (1) .

- ④ Pripojte kábel 1 z compteru ku káblu 2 z rukoväte (A4), potom vložte káble do tyče zakryte ich krytkou P17.

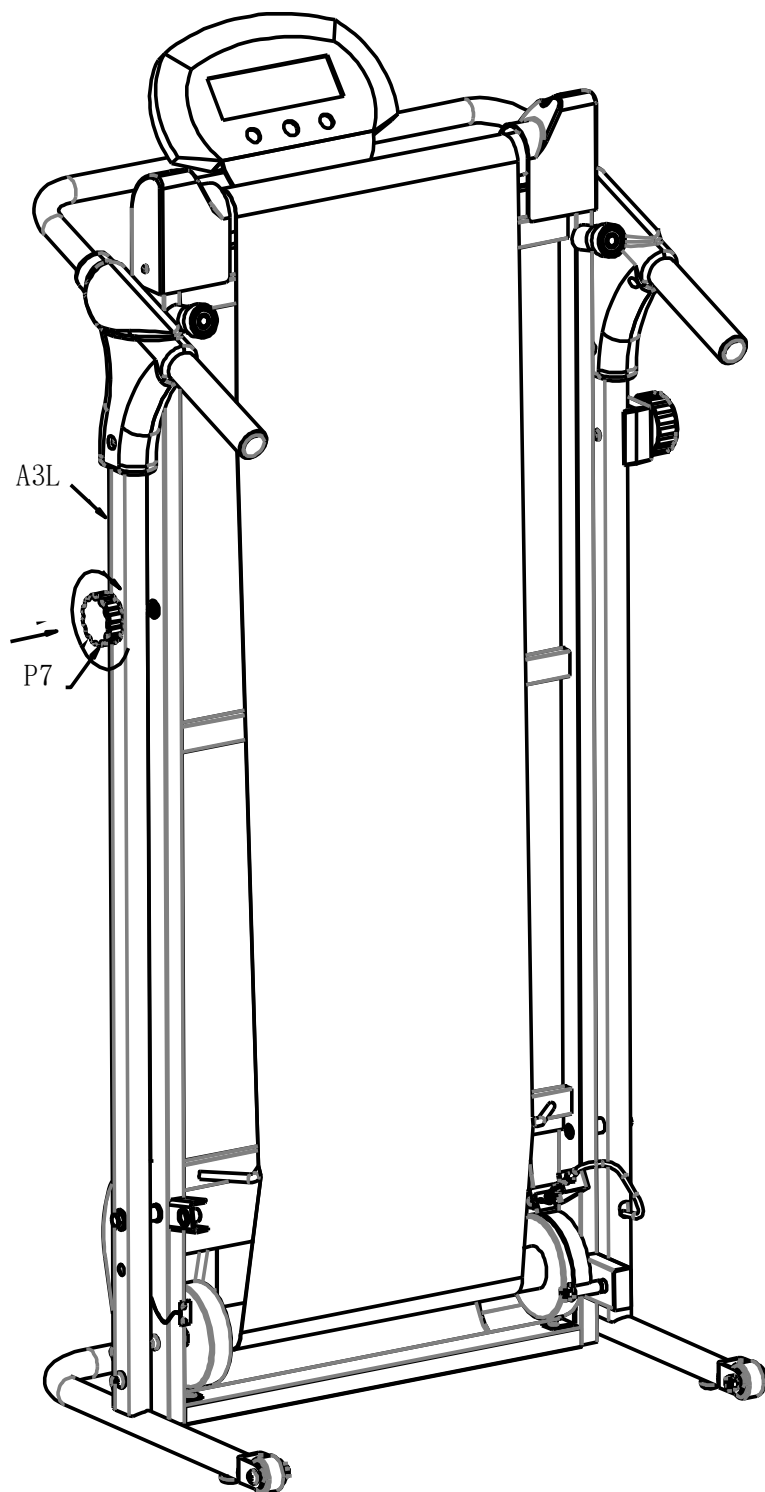


Skladanie pásu

Uvoľnite skrutku (P7) z ľavej tyče, potom pás zložte podľa obrázku nižšie.



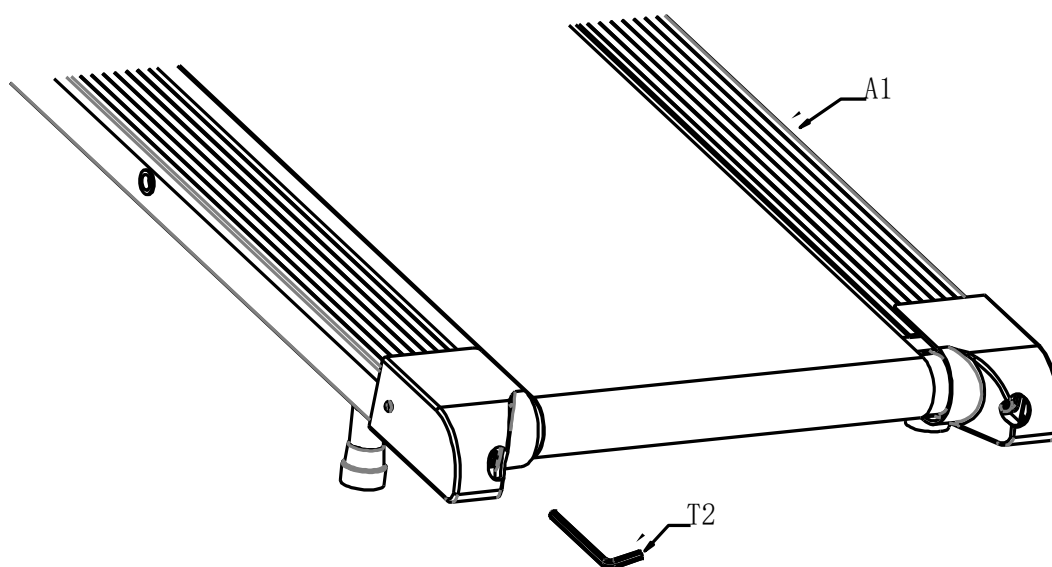
Potom pomocou skrutiek (P7) pás opäť zaistite.



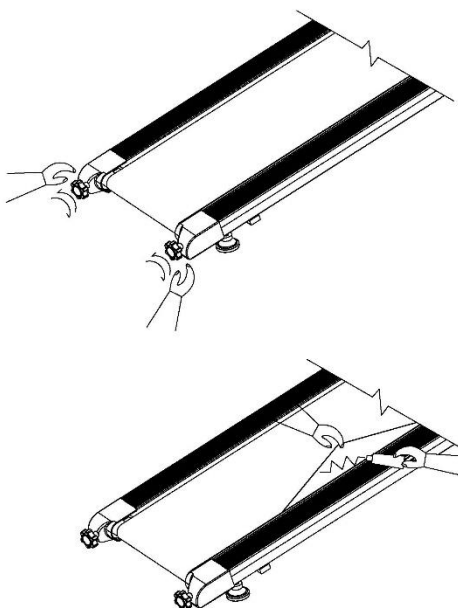
Nastavenie pásu

Pokiaľ sa na bežecskom páse vyskytne čokoľvek z nasledujúcich situácií, nastavte ho pomocou imbusového kľúča.

1. Pokiaľ sa bežecský pás pohybuje na pravú stranu, uvoľnite skrutku (T2) a upravte správnu polohu. To isté spravte, pokiaľ je rovnaký stav na ľavej strane bežecskom páse.
2. Pokiaľ sa bežecský pás nepohybuje hladko, namažte ho.



Pre mazanie doporučujeme použiť silikónový olej v spreji alebo špeciálny olej pre bežecké pásy



COMPUTER

Tlačidlá:

- MODE** vyberiete požadovanú funkciu
- SET (pokiaľ obsahuje)** nastavíte hodnoty vybraných funkcií čas- vzdialenosť-kalórie
- RESET (pokiaľ obsahuje)** stlačením tlačidla vymaže danú hodnotu na nulu
- RECOVERY (pokiaľ obsahuje)** stlačte tlačidlo pre zistenie kondície

Funkcie

- **TIME (čas):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke TIME. Pri behu sa bude zobrazovať celkový čas.
- **SPEED (rýchlosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke SPEED. Pri behu sa bude zobrazovať aktuálna rýchlosť.
- **DISTANCE (vzdialenosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke DISTANCE. Zobrazovať sa bude posledná prejdená vzdialenosť.
- **ODO (celk. vzdialenosť):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke ODO. Zobrazovať sa bude celková prejdená vzdialenosť.
- **CALORIE (kalórie):** Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa ukazateľ nezastaví na položke CALORIE. Pri behu sa bude zobrazovať množstvo spálených kalórií.

PULSE (tepová frekvencia) – Pokiaľ model obsahuje:

Stlačte tlačidlo MODE, dokým sa na displeji neukáže symbol srdce alebo PULSE. Na computery sa bude ukazovať aktuálna tepová frekvencia. Pokiaľ používate ušný senzor, pripnite klip na ušný boltec. Pokiaľ sa hodnota nezobrazuje, niekoľkokrát s ním pohnite, aby ste našli správne miesto. Pokiaľ používate senzor v rukovátiach, uchopte senzory oboma rukami a počkajte na zobrazenie.

Upozornenie:

1. Computer sa automaticky vypne, pokiaľ nedostane žiadny impulz po dobu 3 minút, všetky hodnoty funkcií sa uložia. Pre znovu zapojenie môžete stlačiť akékoľvek tlačidlo alebo začnete cvičiť.
2. Pokiaľ sa na displeji nezobrazujú hodnoty, vymeňte batériu.
3. Specifikácia batérií: 1 alebo 2 ks 1,5V AAA alebo AA batérie.

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.

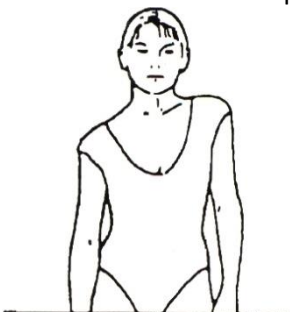
Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhniete 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 svaloch.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

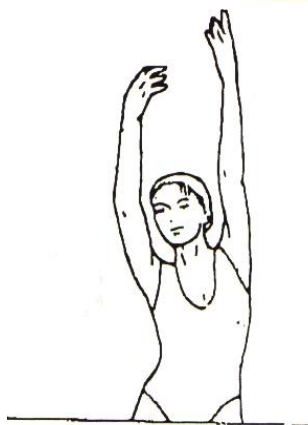
PREŤAHOVANIE KRKU

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



CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé alebo obe ramená



a pravé rameno naraz.

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej cvičenie niekoľkokrát opakujte.

smerom hore k strane. Toto

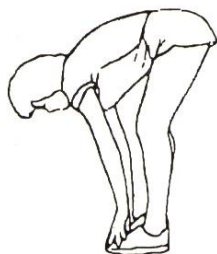


PREŤAHOVANIE STEHNA

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. chodidlá čo k stehnám. Teraz kolená k zemi. pozícií pokiaľ možno



Pritiahnite najbližšie opatrne tlačte Vydržte v tejto 30-40 sekúnd.

DOTYK PRSTOV NA

Pomaly a snažte sa chodidiel. ako to ide.



NOHE

ohnite trup k zemi dotknúť rukami svojich Ohnite sa čo najnižšie, Vydržte v tejto pozícií

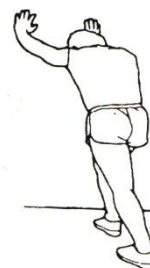
pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

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.



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

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



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





Bieżnia magnetyczna MASTER® F-03

MAS-F03



Instrukcje użytkowania

Przestroga - Przed pierwszym użyciem pasa należy przeczytać poniższe instrukcje.

Regularna konserwacja jest wymagana w celu przedłużenia żywotności pasa. Zaniechanie regularnej konserwacji może skrócić okres gwarancji produktu.

Ważne uwagi dotyczące bezpieczeństwa

- Pas należy umieścić na równym i twardym podłożu.
- Nie należy umieszczać taśmy na dywanie z wysokim włosiem. Może to spowodować uszkodzenie zarówno dywanu, jak i urządzenia.
- Za urządzeniem musi znajdować się co najmniej 1 metr wolnej przestrzeni.
- Podczas użytkowania taśmę należy umieścić na płaskiej i twardej podłodze.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci na taśmie lub w jej pobliżu.
- Ręce należy trzymać w bezpiecznej odległości od ruchomych części.
- Nigdy nie wlewać płynów ani nie wkładać przedmiotów do otwartych części.
- Pas nadaje się wyłącznie do użytku domowego i nie jest przeznaczony do długotrwałego użytkowania.
- Czujniki tętna nie są przeznaczone do celów medycznych. Różne czynniki, w tym ruch użytkownika, mogą wpływać na odczyty. Czujniki tętna są przeznaczone wyłącznie do celów treningowych, aby określić rozwój tętna podczas ćwiczeń.
- Podczas zakładania i zdejmowania pasa należy korzystać z bocznych podstawek.
- Należy nosić obuwie sportowe z twardym zapiętkiem. Zalecane są buty do biegania. Buty na wysokim obcasie, buty materiałowe, sandały lub gołe stopy nie są odpowiednie podczas korzystania z pasa.
- Temperatura pracy: 5 - 40°C.
- Maksymalne obciążenie urządzenia wynosi 100 kg.
-

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

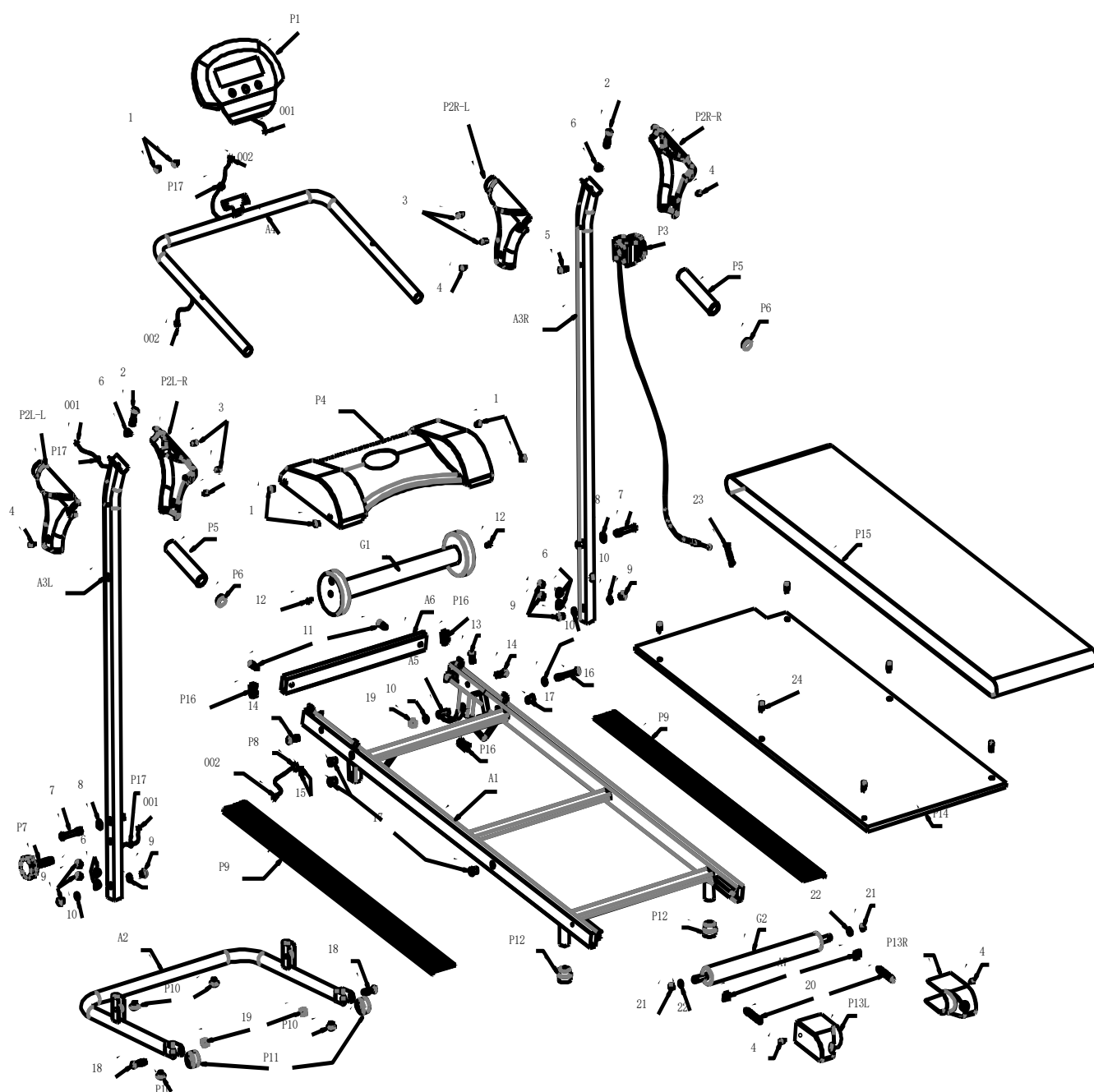
1. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.
2. Należy zachować ostrożność w przypadku wykonywania innych czynności podczas korzystania z pasa, takich jak oglądanie telewizji, czytanie itp. Rozproszenie uwagi podczas korzystania z pasa może spowodować utratę równowagi i późniejsze obrażenia.
3. Aby zapobiec utracie równowagi, NIGDY nie wsiadaj ani nie zsiadaj z bieżni, gdy jest ona w ruchu.
4. Podczas przenoszenia komputera należy zawsze trzymać się uchwytów.
5. Podczas obsługi panelu przycisków nie należy wywierać nadmiernego nacisku na przyciski. Wystarczy niewielki nacisk.

OSTRZEŻENIE: STAN PŁYTY BIEŻNI MA WPŁYW NA ŻYWOTNOŚĆ BIEŻNI. DLATEGO ZALECAMY REGULARNE SMAROWANIE TEJ CZĘŚCI. JEŚLI PŁYTA NIE JEST WYSTARCZAJĄCO NASMAROWANA, BIEŻNIA MOŻE ULEC USZKODZENIU. TA WADA NIE JEST OBJĘTA GWARANCJĄ.

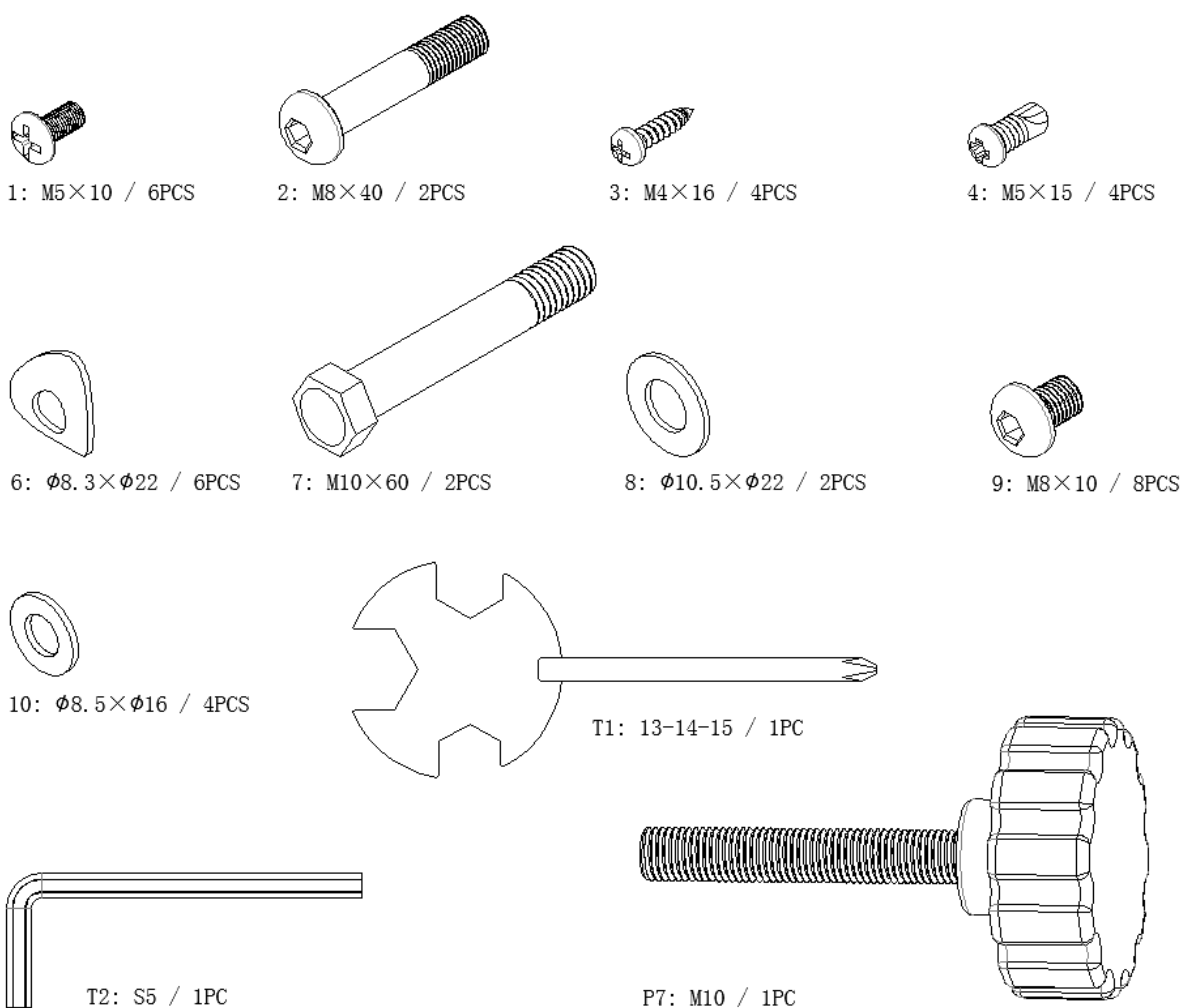
Podczas korzystania z urządzenia istnieje ryzyko rozlania oleju silikonowego używanego do smarowania ruchomych części urządzenia.

Regularna konserwacja przedłuży żywotność bieżni. Utrzymuj pas i nakładkę w czystości.

Rysunek:



Lista šrub



Lista części

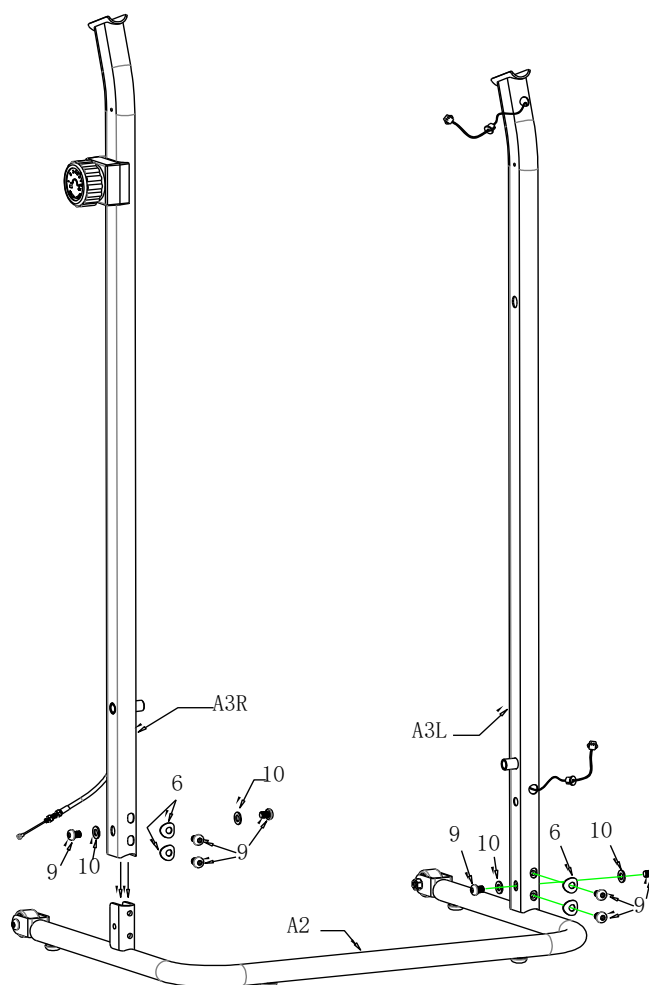
Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
A1	Hlavní rám	1	9	M8×10 šroub	8
A2	Stabilizační tyč	1	10	Ø8.5×Ø16 plochá podložka	4
A3L	Levá svislá tyč	1	11	M5 šroub	2
A3R	Pravá svislá tyč	1	12	Osa předního válce	2
A4	Rukojeti	1	13	M6 šroub	1
A5	Držák magnetu	1	14	M8 šroub předního válce	2
A6	Přední tyč rámu	1	15	M3 šroub senzoru	2
A7	Osa zadního válce	2	16	M8 šroub držáku magnetu	1
P1	Computer	1	17	Šroub	4
P2L-L	Levá krytka rukojeti	1	18	M8 šroub pohybliv. kola	2
P2L-R	Levý kryt rukojeti	1	19	M8 krytka	3
P2R-L	Pravá krytka rukojeti	1	20	M6 nastavovací šroub	2
P2R-R	Pravý kryt rukojeti	1	21	Kroužek	2
P3	Zátěžový šroub a kabel	1	22	Ø12.5×Ø16 plochá podložka	1
P4	Kryt motoru	1	23	Pružina	1
P5	Pěnovka	2	24	M5 šroub běž. plochy	6
P6	Kryt tyče	2	001	Kabel 1	2

P7	Šroub	1	002	Kabel 2	2
P8	Senzor rychlosti	1	G1	Přední válec	1
P9	Boční kolejnice	2	G2	Zadní válec	1
P10	Polstr	4	1	M5×10 šroub	6
P11	Kolečka pro pohyb	2	2	M8×40 šroub	2
P12	Krytka nohy	2	3	M4×16 šroub	4
P13	Koncovka	2	4	M5×15 šroub	6
P14	Běžecká plocha	1	5	M5 šroub	1
P15	Běžecký pás	1	6	Ø8.3×Ø16 podložka	6
P16	Krytka	3	7	M10×60 vnější šest. šroub	2
P17	Krytka kabelu	3	8	Ø10.5×Ø22 plochá podložka	2

Skład urządzenia

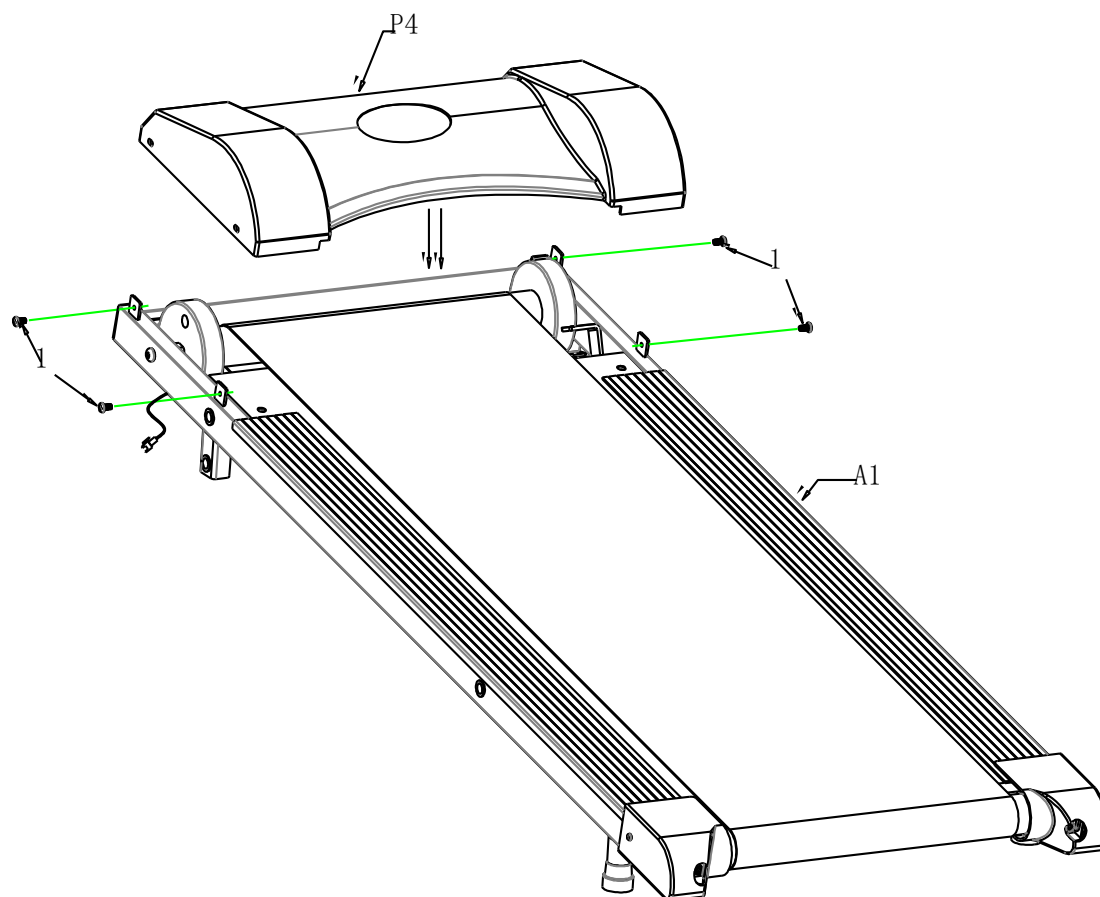
KROK 1 :

1. Przymocuj drążki pionowe (A3L i A3R) do przedniego drążka stabilizatora.
2. Dokręć 8 śrubami M8-40 (9) , 4 podkładkami Ø8,5×Ø16 (10), 4 podkładkami Ø8,3×Ø16 (6).



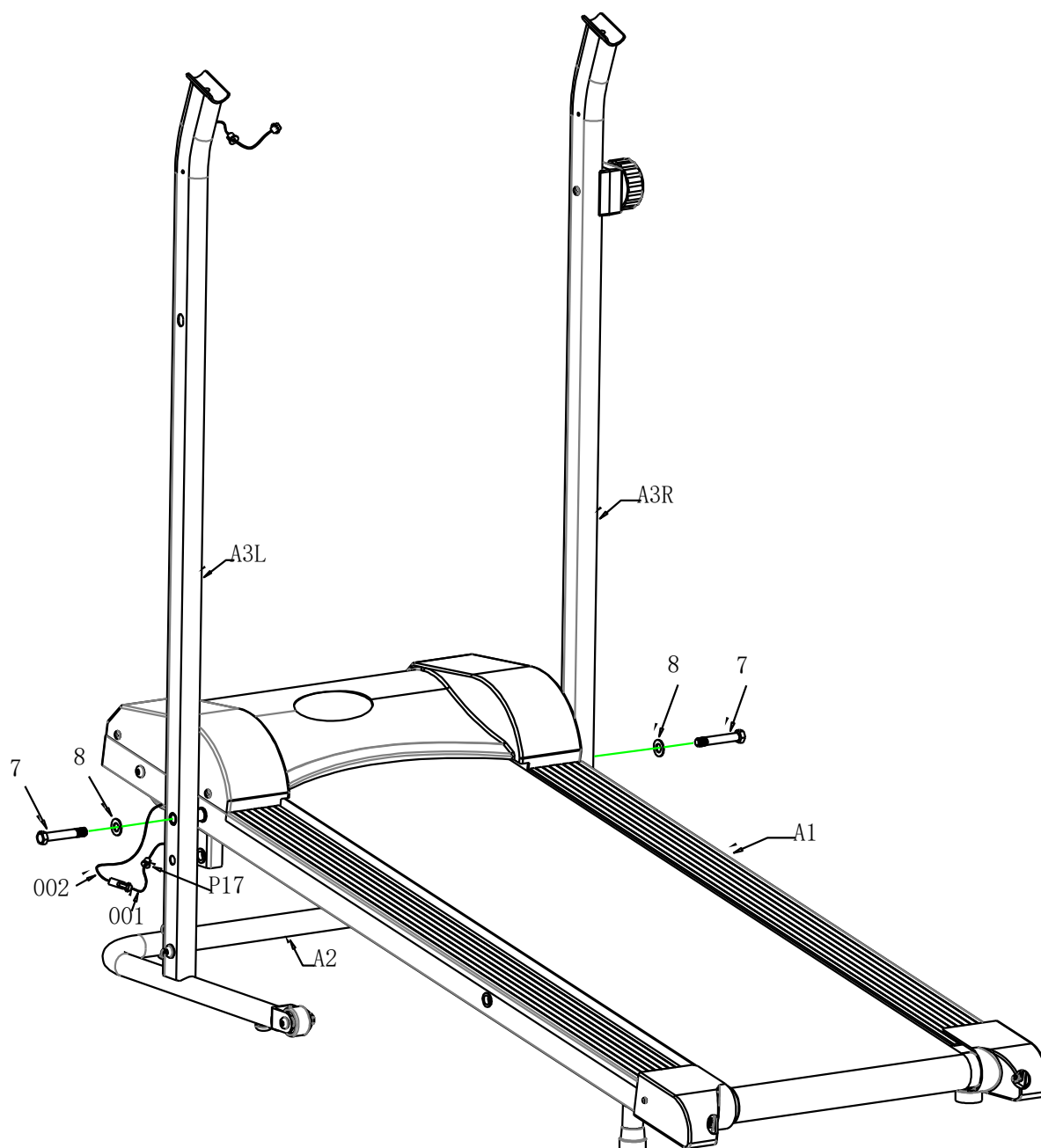
KROK 2:

Umieść pokrywę silnika (P4) z przodu ramy głównej (A1), a następnie dokręć 4 śrubami M5×10 (1) .



KROK 3:

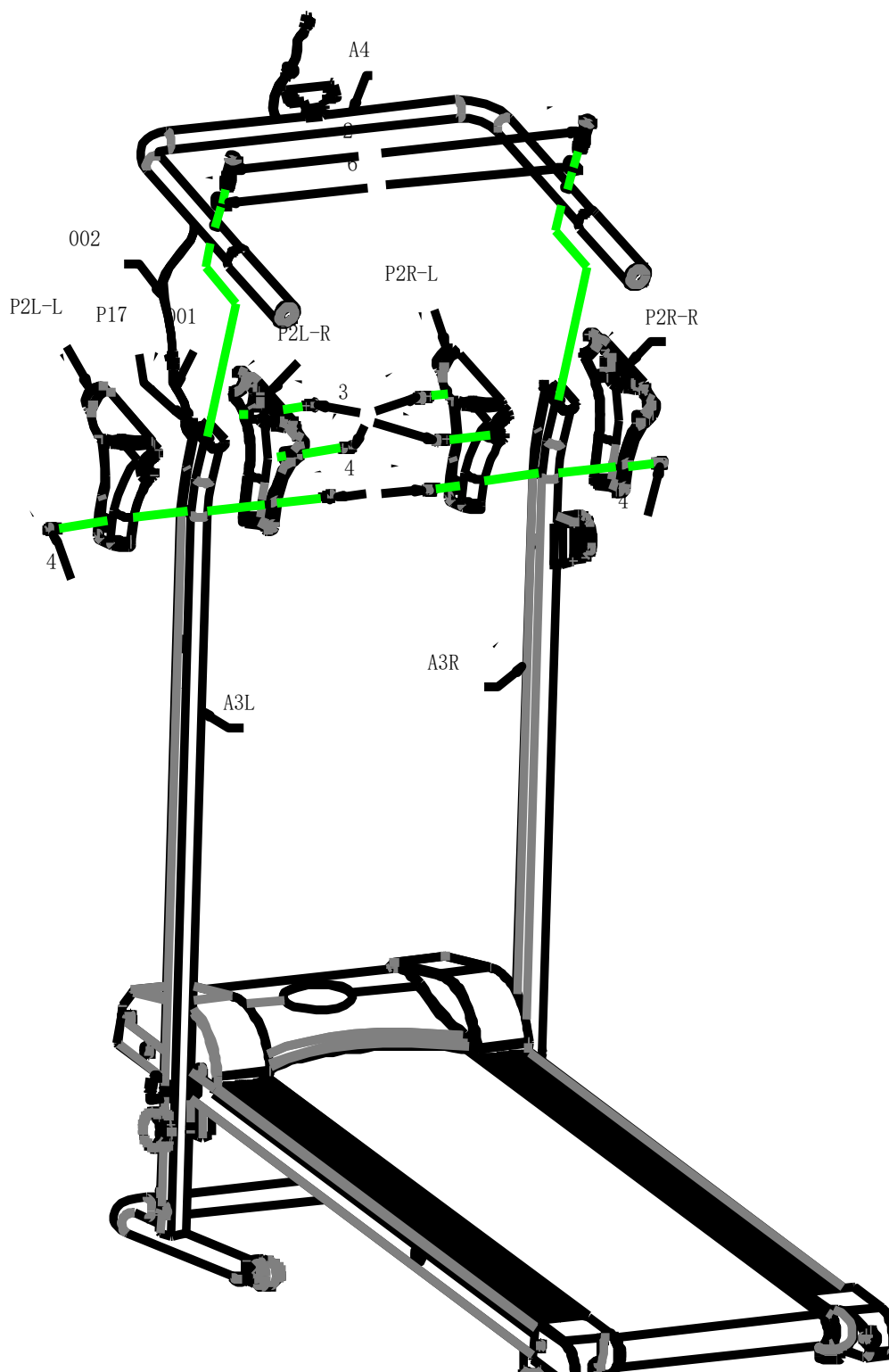
1. Zamocuj ramę główną (A1) i pręty pionowe (A3L/A3R) za pomocą 2 śrub M10x60 (7) i 2 szt. płaskich podkładek $\varnothing 10,5 \times \varnothing 22$ (8).
2. Podłącz kabel 1 i kabel 2 do lewego drążka, a następnie przymocuj osłonę kabla (P17) do drążka.



KROK 4:

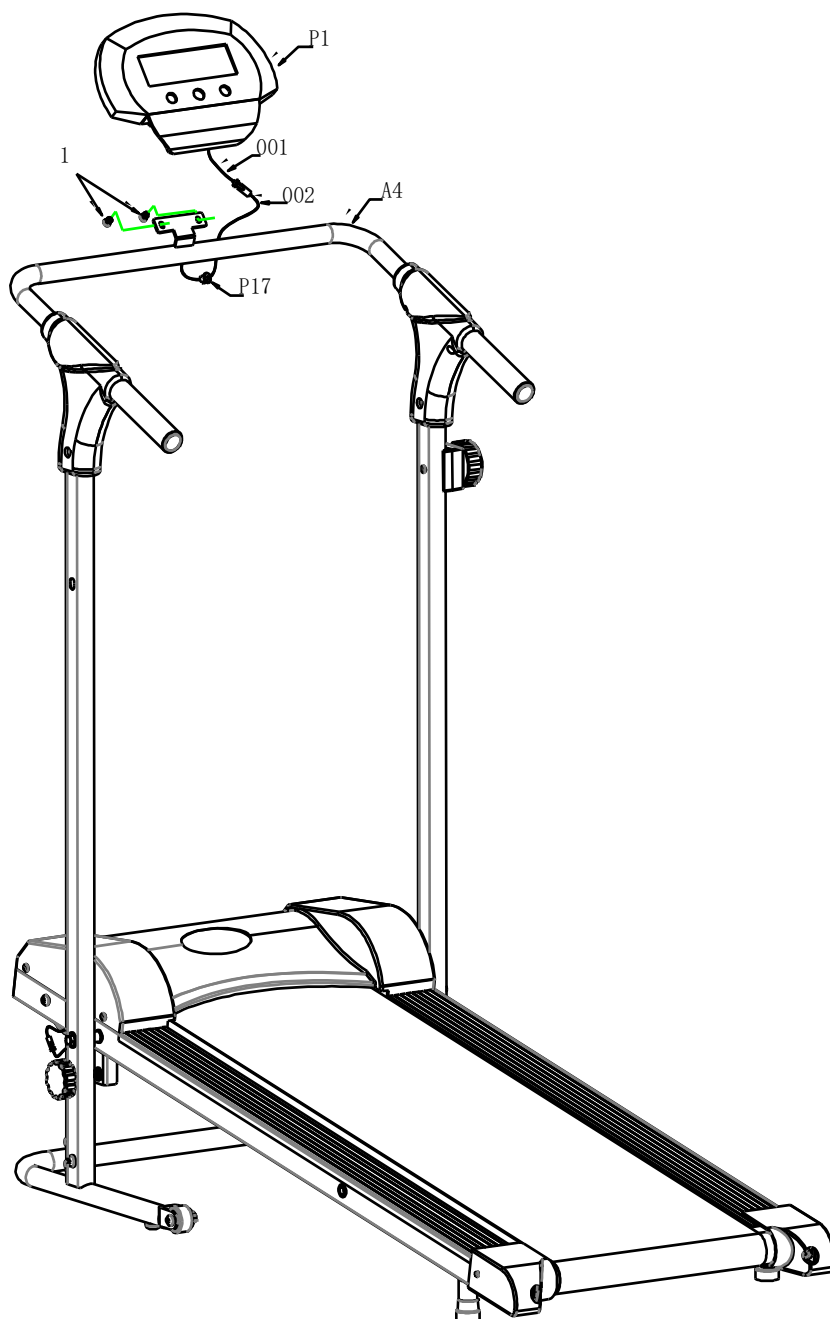
1. Przymocuj uchwyty (A4) do pionowych prętów (A3L/A3R) , a następnie dokręć je 2 śrubami M8x40 (2) i 2 podkładkami Ø8,3xØ16 (6) .
2. Podłącz kabel 2 (002) z uchwytu (A4) i kabel 1 (001) z lewego drążka (A3L) , włoż kabel do drążka i przykryj zaślepką P17.

Założ osłony na pręt pionowy, a następnie dokręć je 4 śrubami M4x16 i 4 śrubami M5x15.



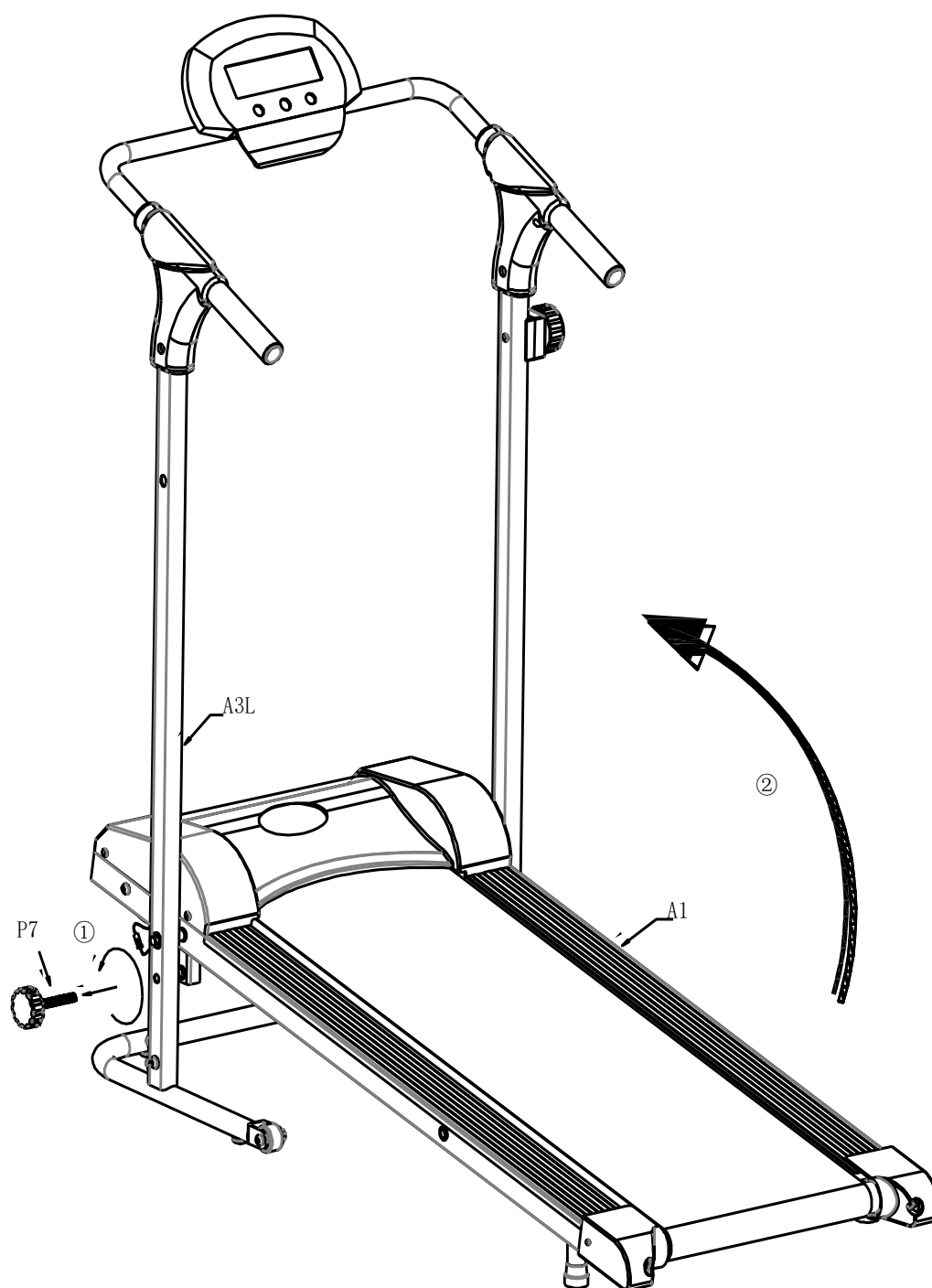
KROK 5:

1. Przymocuj komputer do wspornika uchwytu i dokręć 2 śrubami M5×10 (1) .
2. Podłącz kabel 1 z komputera do kabla 2 z uchwytu (A4), a następnie włóż kable do paska, przykrywając go zaślepką P17.

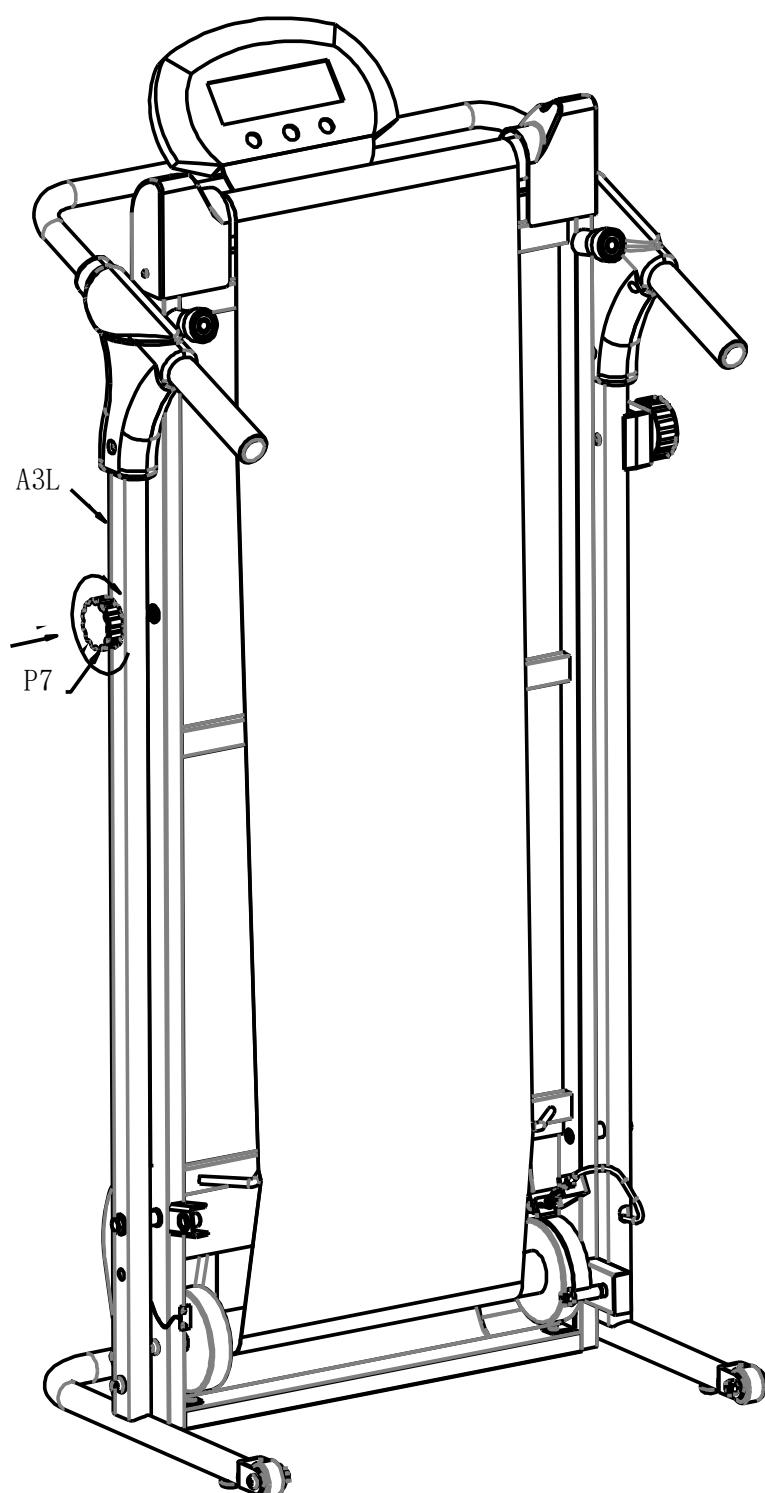


Składanie paska

Poluzuj śrubę (P7) na lewym pasku, a następnie złóż pasek, jak pokazano poniżej.



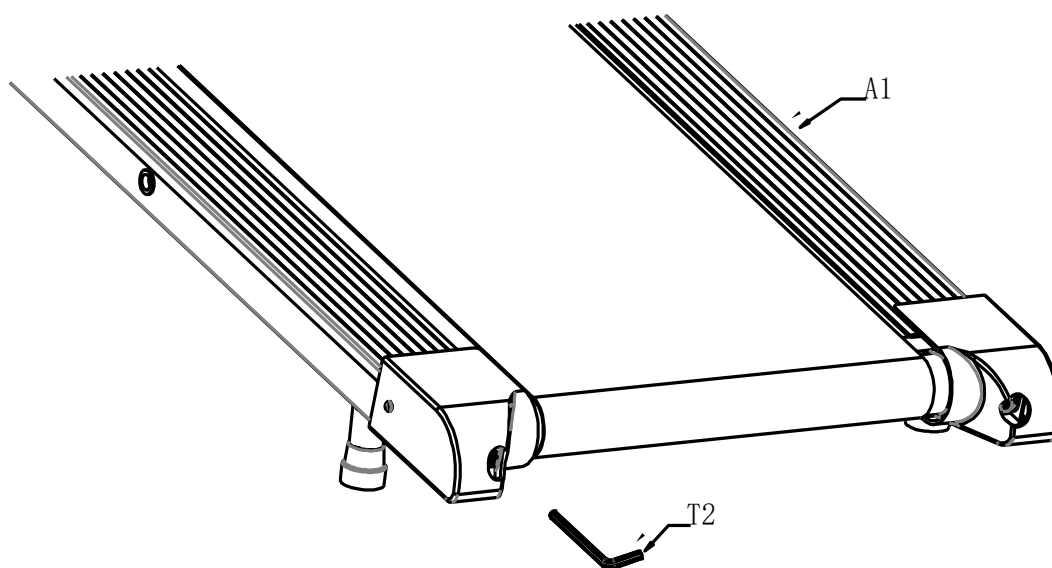
Następnie użyj śruby (P7), aby ponownie zamocować pasek.



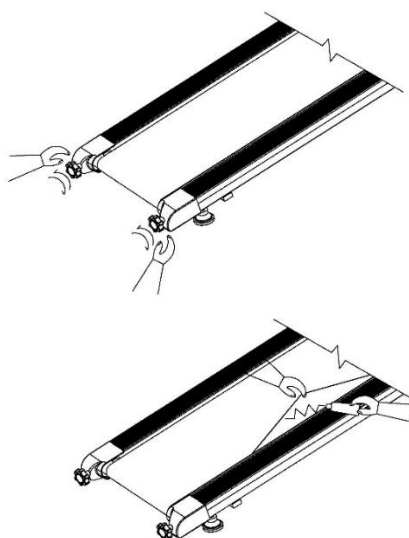
Regulacja pasa

Jeśli na bieźni wystąpi którakolwiek z poniższych sytuacji, wyreguluj bieźnię za pomocą klucza imbusowego.

1. jeśli bieźnia przesuwa się w prawą stronę, poluzuj śrubę (T2) i ustaw prawidłową pozycję. To samo należy zrobić, jeśli bieźnia porusza się w tym samym kierunku w lewą stronę.
2. Jeśli bieźnia nie porusza się płynnie, nasmaruj ją.



Do smarowania zalecamy stosowanie oleju silikonowego w sprayu lub specjalnego oleju do bieźni



KOMPUTER

Przyciski:

MODE, aby wybrać żądaną funkcję

SET (jeśli jest dołączony), aby ustawić wartości wybranych funkcji czas-dystans-kalorie

RESET (jeśli jest dołączony) naciśnij przycisk, aby wyzerować wartość

RECOVERY (jeśli dołączony) naciśnięcie przycisku w celu sprawdzenia stanu

Funkcje

- **TIME:** Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się napis TIME. Podczas pracy wyświetlany będzie całkowity czas.
- **SPEED:** Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się napis SPEED. Podczas biegu wyświetlana będzie aktualna prędkość.
- **DISTANCE:** Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się napis DISTANCE. Wyświetlony zostanie ostatnio pokonany dystans.
- **ODO:** Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się ODO. Wyświetlony zostanie całkowity przebyty dystans.
- **CALORIES:** Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się CALORIES. Wyświetlona zostanie ilość kalorii spalonych podczas biegu.

PULSE (tętno) - jeśli model obejmuje:

Naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol serca lub PULSE. Komputer wyświetli bieżące tętno. W przypadku korzystania z czujnika dousznego należy przypiąć klips do szpilki. Jeśli wartość nie jest wyświetlana, przesunąć go kilka razy, aby znaleźć prawidłową lokalizację.

W przypadku korzystania z czujnika w uchwytach należy chwycić czujniki obiema rękami i poczekać na wyświetlenie wartości.

Ostrzeżenie:

1. Komputer wyłączy się automatycznie, jeśli nie otrzyma impulsu przez 3 minuty, wszystkie wartości funkcji zostaną zapisane. Można nacisnąć dowolny przycisk, aby ponownie włączyć komputer lub rozpocząć ćwiczenia.
2. Jeśli wskaźnik nie wyświetla wartości, należy wymienić baterie.
3. Specyfikacja baterii: 1 lub 2 baterie 1,5 V AAA lub AA

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 45 lat lub osób z istniejącymi schorzeniami.

Wartość tętna nie jest przeznaczona do celów medycznych. Różne czynniki, takie jak ruch na pasie, mogą powodować błędy w przesyłaniu wartości. Wartość tętna służy do porównywania tętna jednego użytkownika w czasie.

Wydajność serca i płuc oraz skuteczność dystrybucji tlenu przez krew do mięśni są ważnymi czynnikami wpływającymi na wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energii do codziennych czynności - zwanych aktywnością aerobową. Gdy jesteś sprawny, Twoje serce nie musi pracować tak ciężko.

Jak widać, kondycja stopniowo poprawia się wraz z ćwiczeniami, a Ty czujesz się zdrowszy i szczęśliwszy.

Rozgrzewka / ćwiczenia rozciągające

Udane ćwiczenia zaczynają się od rozgrzewki, a kończą ćwiczeniami uspokajającymi. Ćwiczenia rozgrzewające przygotowują ciało do kolejnych ćwiczeń. Dzięki ćwiczeniom uspokajającym unikniesz problemów z mięśniami. Znajdziesz tu również opisy ćwiczeń rozgrzewających i uspokajających. Należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Delikatnie rozgrzej każdą grupę mięśni; ćwiczenia potrwają od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane prawidłowo, jeśli odczuwasz przyjemne ciągnięcie w odpowiednich mięśniach.
- Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas ćwiczeń rozciągających. Należy unikać szybkich i gwałtownych ruchów.



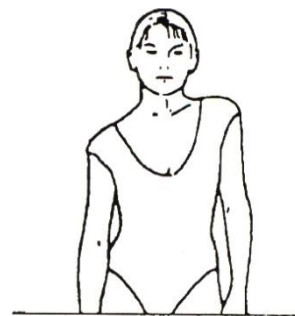
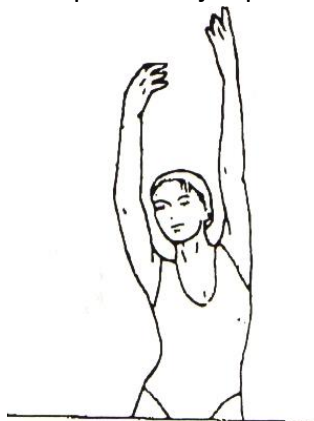
ROZCIĄGANIE SZYI

Odchyl głowę w prawo, aż poczujesz ucisk w szyi. Powoli opuść głowę do klatki piersiowej w półkolu, a następnie

obrócić głowę w lewo. Ponownie poczuć przyjemne ciągnięcie w szyi. Możesz powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

ROZCIĄGANIE SZYI

Odchyl głowę w prawo, aż poczujesz ucisk w szyi. Powoli opuść głowę do klatki piersiowej w półkoło, a następnie obróć głowę w lewo. Ponownie poczuć przyjemne ciągnięcie w szyi. Możesz powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.



ĆWICZENIE OBSZARU BARKÓW

Unoszenie na przemian lewego i prawego barku lub obu barków jednocześnie.

Prawe ramię lub oba ramiona jednocześnie.

SPACER PO OKOLICY

Rozciągnij lewe i prawe ramię naprzemiennie w górę w kierunku sufitu. Poczuj nacisk na prawą i lewą stronę. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



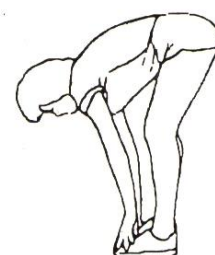
ROZCIĄGANIE UD

Oprzyj się jedną ręką o ścianę, a następnie wyciągnij prawą lub lewą nogę do tyłu, jak najbliżej pośladków. Poczuj przyjemne pociągnięcie w przedniej części uda. Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund, jeśli to możliwe i powtórz to ćwiczenie dwa razy na każdą nogę.



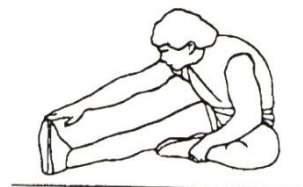
WEWNĘTRZNE ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na podłodze, kolana skierowane do ziemi. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Teraz delikatnie pchnij kolana w kierunku ziemi. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak to możliwe.



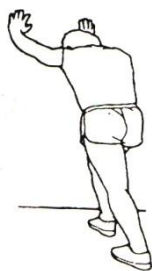
DOTYK PALCÓW STÓP

Powoli pochyl tułów do ziemi i spróbuj dotknąć dłońmi stóp. Zegnij się tak nisko, jak tylko możesz. Pozostań w tej pozycji przez 20-30 sekund, jeśli to możliwe.



ĆWICZENIA NA KOLANA

Usiądź na podłodze i wyprostuj prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę na udzie prawej nogi. Teraz spróbuj dosięgnąć prawej stopy prawą ręką. Pozostań w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.



ROZCIĄGANIE ŁYDEK I PIĘT

Oprzyj się obiema rękami o ścianę i oprzyj na niej cały ciężar ciała. Następnie wyciągnij lewą nogę do tyłu i naprzemiennie z prawą. Rozciąga to tylną część nogi. Pozostań w tej pozycji przez 30-40 sekund, jeśli to możliwe.

**Sprzedający na niniejszy produkt udziela
pierwшему właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lata od
dnia sprzedaży.**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną 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.



OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje dotyczące utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Nie wyrzucaj urządzenia razem z odpadami domowymi po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia lub gdy jego naprawa byłaby nieopłacalna. W celu prawidłowej utylizacji produktu należy go oddać w wyznaczonych punktach zbiórki, gdzie zostaną one przyjęte bezpłatnie. Właściwa utylizacja pomaga chronić cenne zasoby naturalne i zapobiegać potencjalnemu negatywnemu wpływowi na środowisko i zdrowie ludzkie, który mógłby wynikać z niewłaściwej utylizacji odpadów. Aby uzyskać więcej informacji, zapytaj władze lokalne lub najbliższy punkt zbiórki. Niewłaściwa utylizacja tego typu odpadów może skutkować karami finansowymi zgodnie z przepisami krajowymi.

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 treadmill MASTER[®] F-03

MAS-F03



User's manual

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

1. Read all instructions before using the treadmill. Use the treadmill only in the way described in this instruction book.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users are adequately informed of all precautions.
3. Use the treadmill indoors on a level surface.
4. The safety level of the treadmill can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately. If there are any defective components, do not use the treadmill.
5. Keep children away from the treadmill at all times.
6. Wear appropriate clothing and athletic shoes when exercising , do not wear loose clothing or jewelry when exercising.
7. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately and cool down.
- 8 · The equipment suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user is to be 100 kg.
- 9 · The treadmill is not intended for therapeutic purposes.
- 10 · Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 1 meter off free space all around it, and keep it away from dust and moisture.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

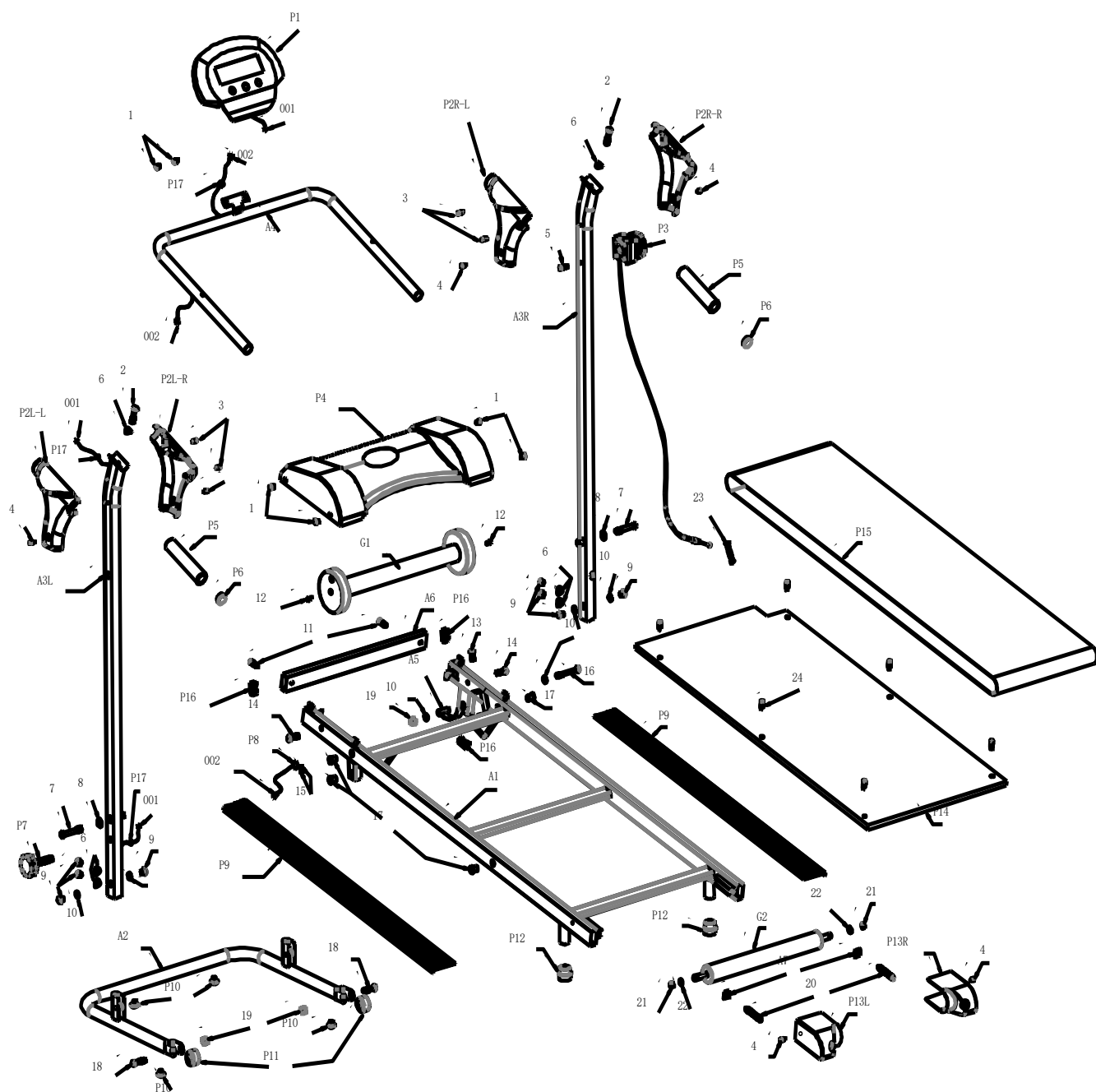
WARNING

BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR DOCTOR. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE OVER THE AGE OF 35 OR THOSE WITH HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE TREADMILL.

Important Operation Instructions

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. The treadmills start with at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your dealer.

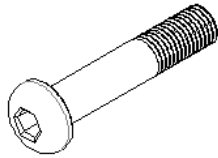
EXPLODED DIAGRAM



Hardware packing list



1: M5×10 / 6PCS



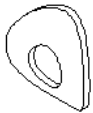
2: M8×40 / 2PCS



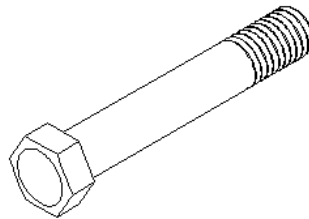
3: M4×16 / 4PCS



4: M5×15 / 4PCS



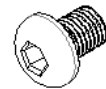
6: Ø8.3×Ø22 / 6PCS



7: M10×60 / 2PCS



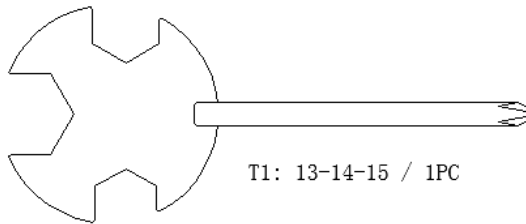
8: Ø10.5×Ø22 / 2PCS



9: M8×10 / 8PCS



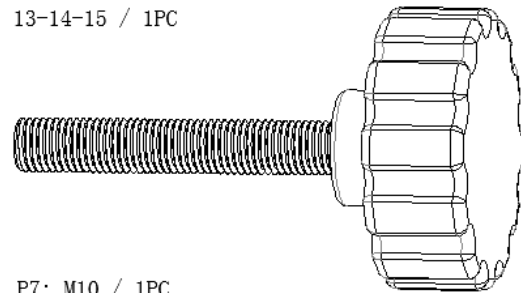
10: Ø8.5×Ø16 / 4PCS



T1: 13-14-15 / 1PC



T2: S5 / 1PC



P7: M10 / 1PC

Part list

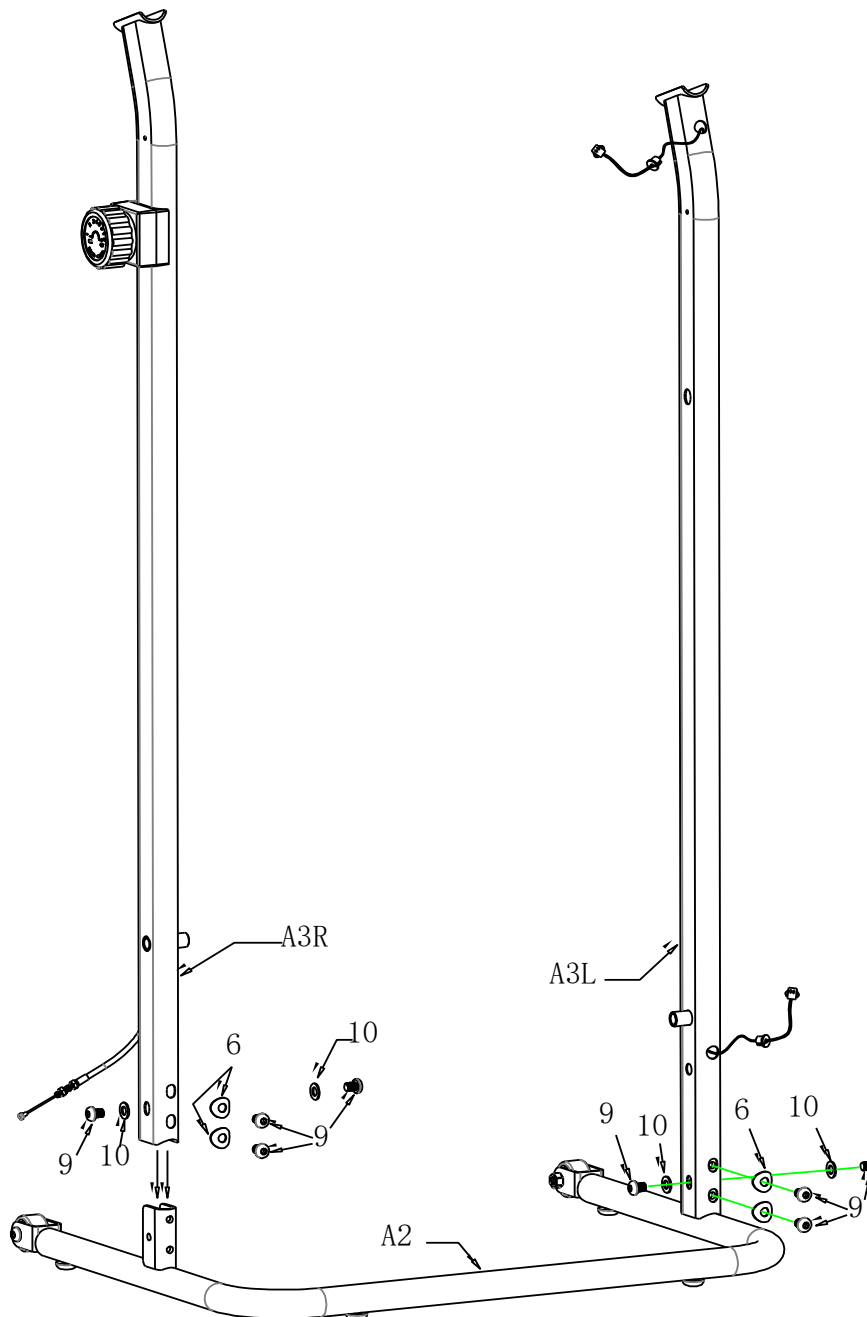
No.	Part name	Q'ty	No.	Part name	Q'ty
A1	Main Frame	1	9	M8 × 10 screw	8
A2	Stabilizer	1	10	Ø8.5 × Ø16 flat cushion	4
A3L	Left upright tube	1	11	M5 screw	2
A3R	Right upright tube	1	12	Axis of front roller	2
A4	Handlebar	1	13	M6 screw	1
A5	Magnet Holder	1	14	M8 front roller fixed screw	2
A6	Front tube of main frame	1	15	M3 speed sensor screw	2
A7	Axle for Rear Roller	2	16	M8 magnet holder screw	1
P1	Console	1	17	screw	4
P2L-L	Left cover for handlebar	1	18	M8 moving wheels screw	2
P2L-R	Left cover for handlebar	1	19	M8 cover	3
P2R-L	Right cover for handlebar	1	20	M6 adjustable screw	2
P2R-R	Right cover for handlebar	1	21	Snap Rings	2
P3	Tension Knob & Cable	1	22	Ø12.5 × Ø16 flat cushion	1
P4	Motor cover	1	23	Airspring (end of the knob)	1
P5	Foam	2	24	M5 running board fixed screw	6
P6	Tube cover	2	001	Cable 1	2
P7	Knob	1	002	Cable 2	2
P8	Speed sensor	1			
P9	Side rail	2			
P10	Cushion	4			
P11	Moving wheels	2			
P12	Foot pad	2			
P13	Endcap	2			

P14	Running board	1			
P15	Running belt	1			
P16	Square tube cover	3			
P17	Cable cover	3			
G1	Front roller	1			
G2	Rear roller	1			
1	M5 × 10 screw	6			
2	M8 × 40 screw	2			
3	M4 × 16 screw	4			
4	M5 × 15 screw	6			
5	M5 screw	1			
6	Ø8.3 × Ø16 Arc cushion	6			
7	M10 × 60 outer hexagon screw	2			
8	Ø10.5 × Ø22 flat cushion	2			

Assembly steps

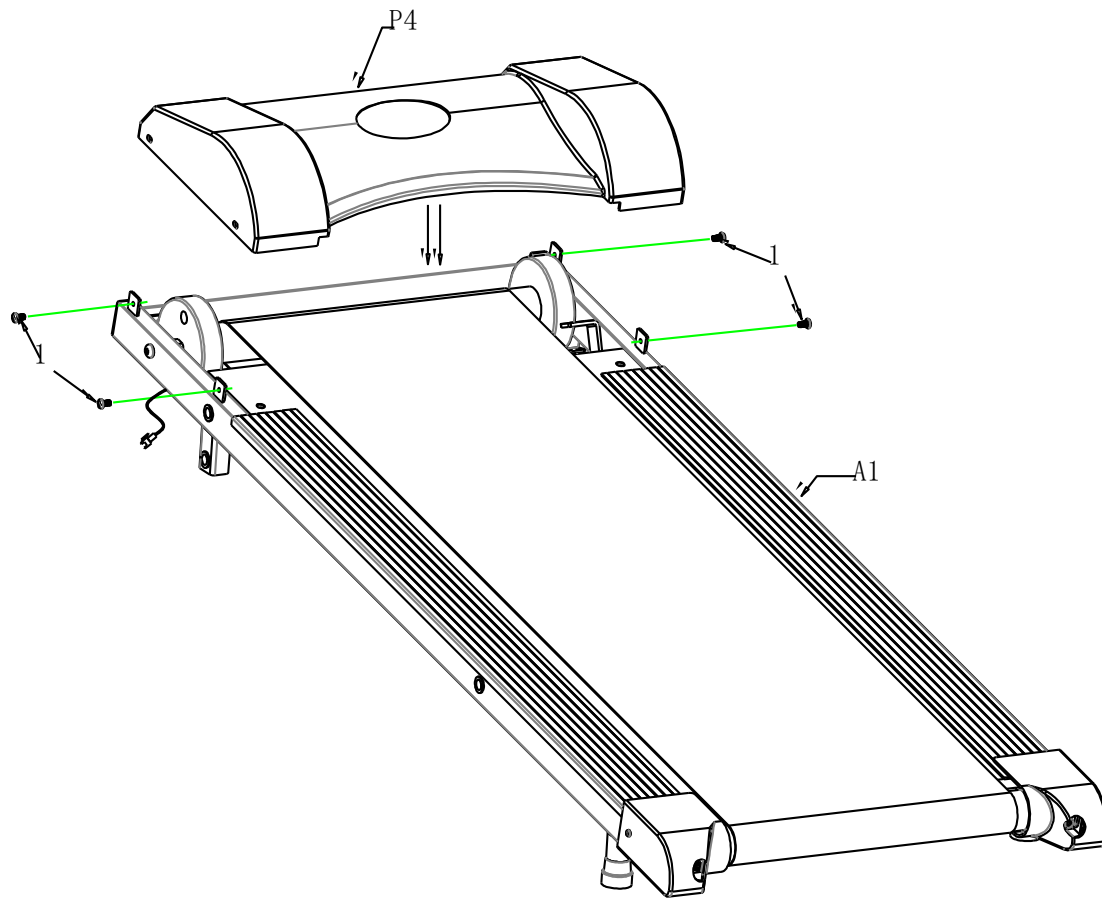
Step 1 :

- ⑤ Put the upright tubes (A3L & A3R) to the front stabilizer
- ⑥ Tighten by 8pcs M8-40 screw (9) 、 4 pcs $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$ flat cushion (10) 、 4pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 16$ Arc cushion (6) .



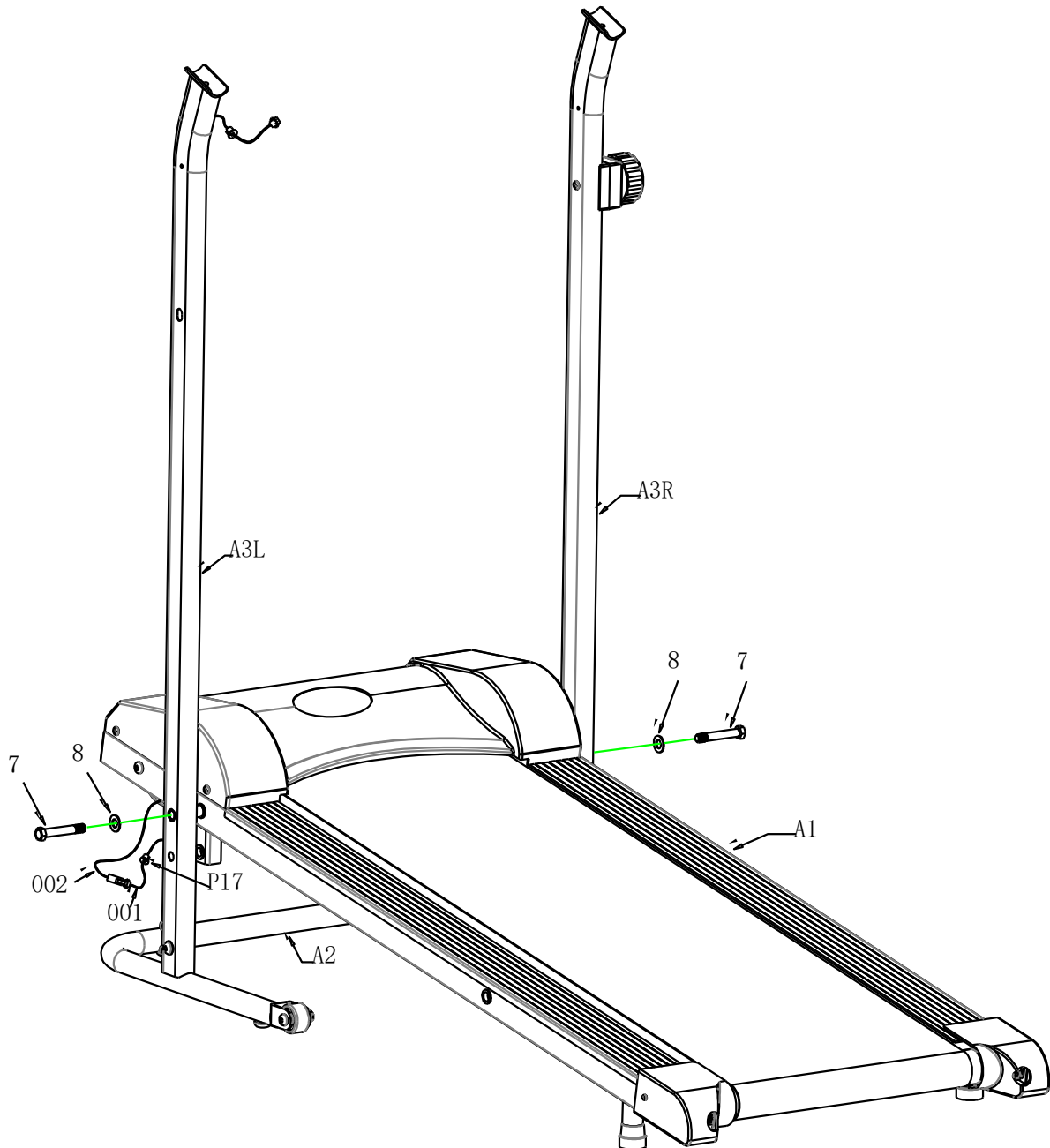
Step 2 :

Put motor cover (P4) on the front side of main frame (A1) , then tight it by 4pcs M5×10 screw (1) .



Step3 :

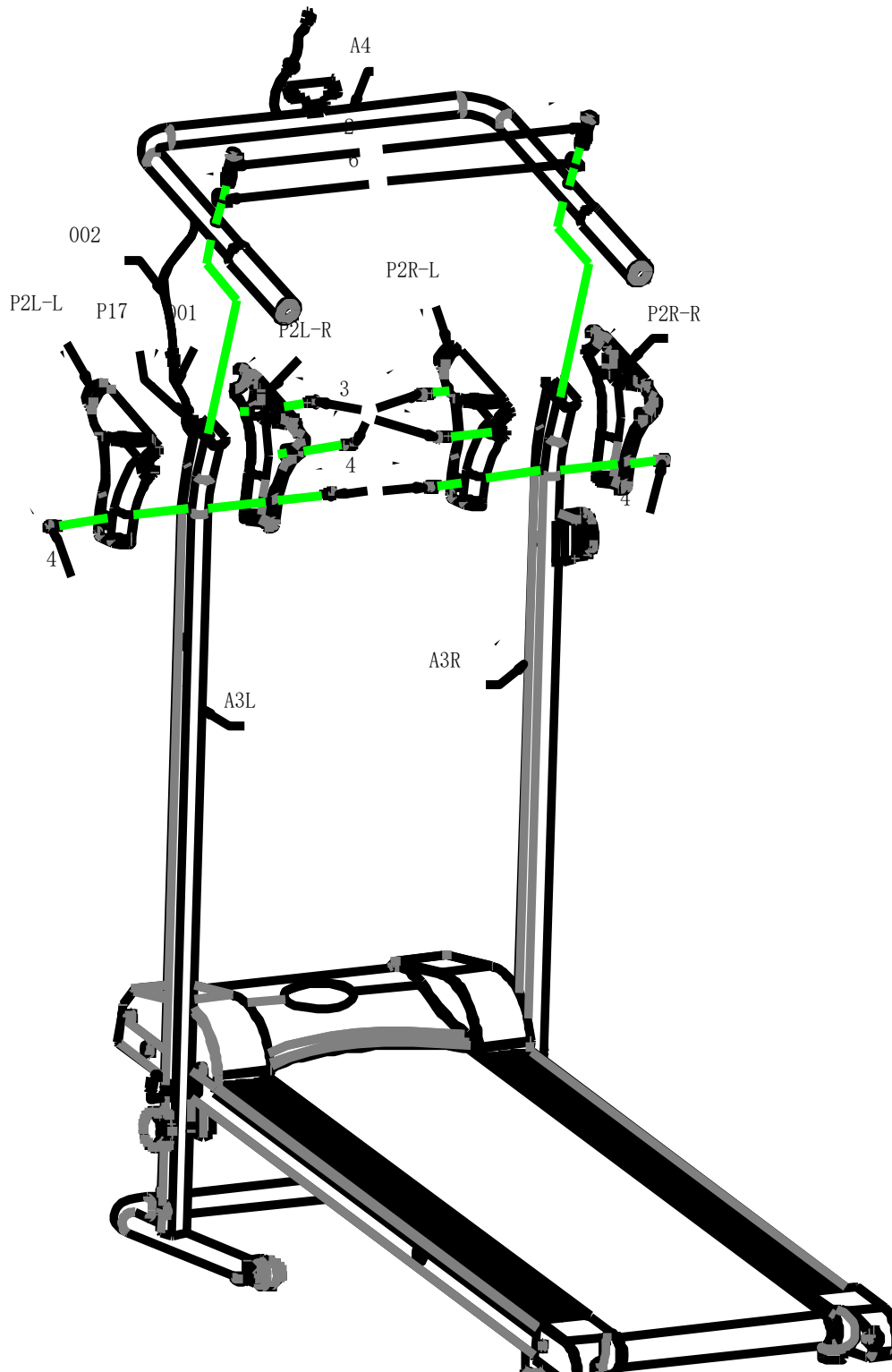
- ⑤ Tighten main frame (A1) and upright tube (A3L/A3R) by 2pcs M10x60 screw (7) and 2 pcs $\varnothing 10.5 \times \varnothing 22$ flat cushion (8) .
- ⑥ Connect cable 1&cable 2 of left upright tube, then put cable cover (P17) on the tube.



Step 4 :

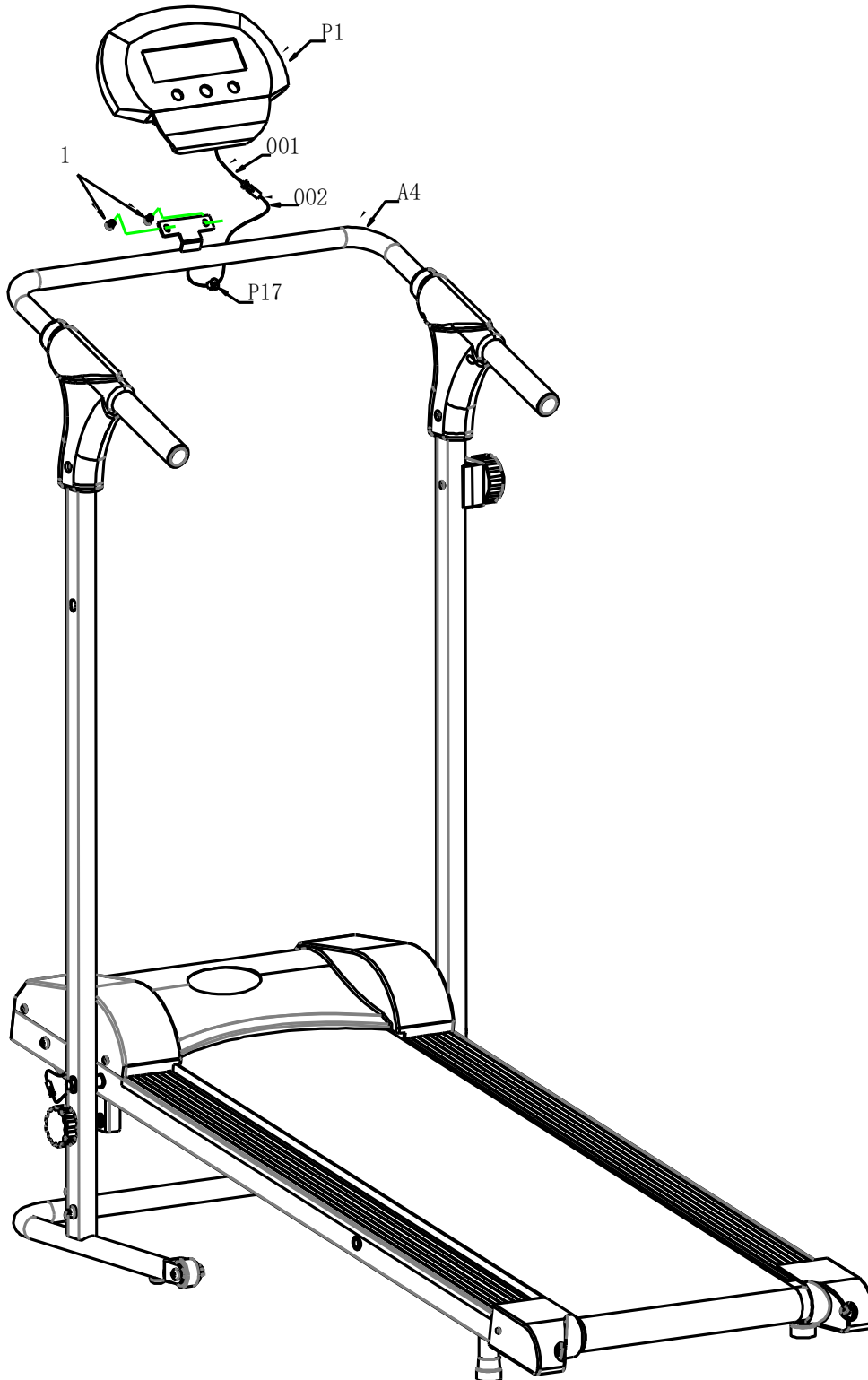
- ⑤ Put handlebar (A4) on the upright tube (A3L/A3R) , then tight by 2pcs M8×40 screw (2) and 2pcs $\varnothing 8.3 \times \varnothing 16$ arc cushion (6) .
- ⑥ Connect cable2 (002) of handlebar (A4) and Cable1(001) of left upright tube (A3L) , put extra cables into the tube and cover it by P17.

Put covers on the upright tube, then lock by 4pcs M4x16 and 4pcs M5x15.



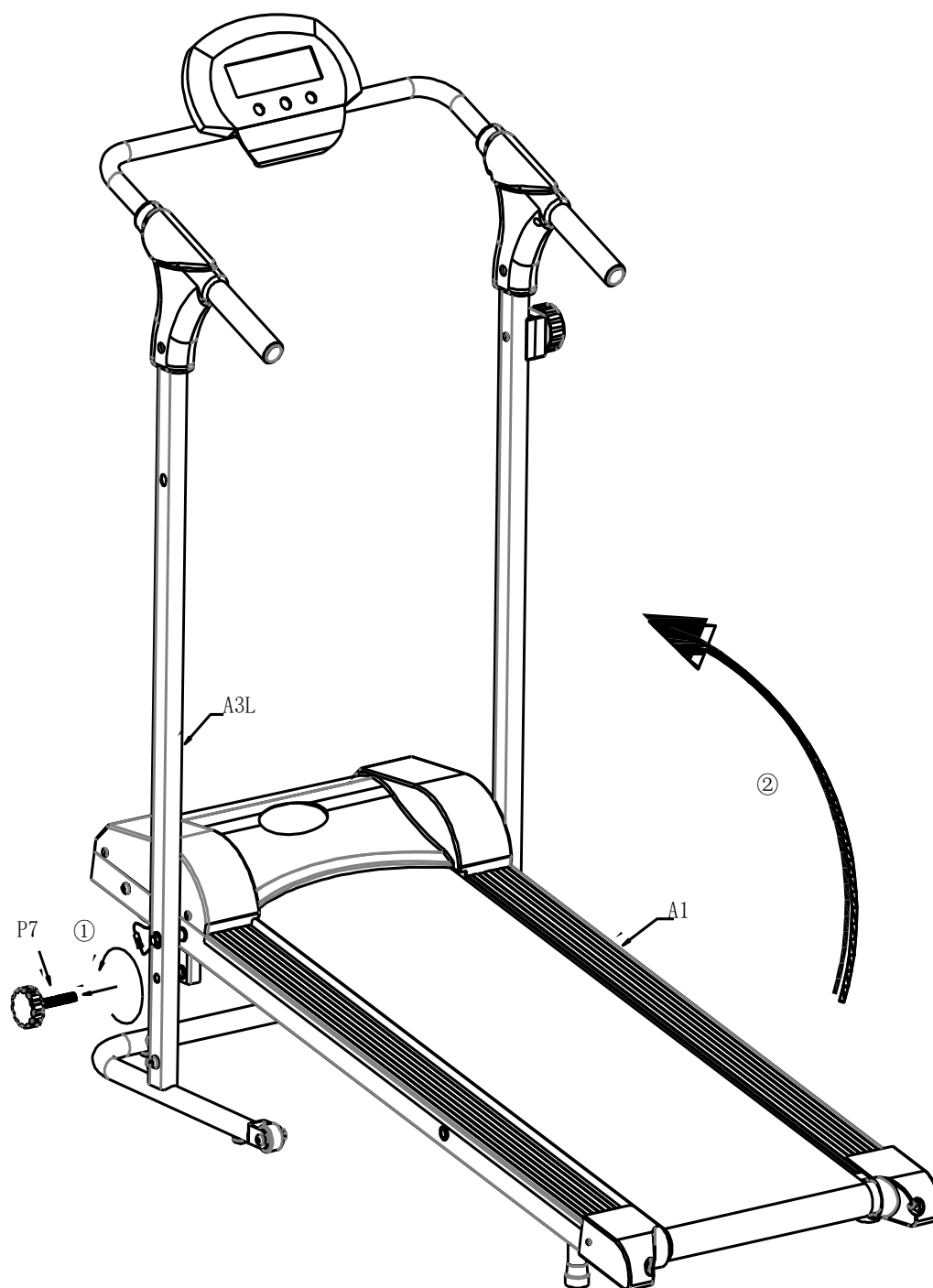
Step 5 :

- ⑤ Put console on the fixed holder of handlebar and tightby 2pcs M5×10 (1) .
- ⑥ Connect console (P1) cable 1 (001) and handlebar (A4) cable 2 (002) , then put extra cable into tube and cover it by P17.

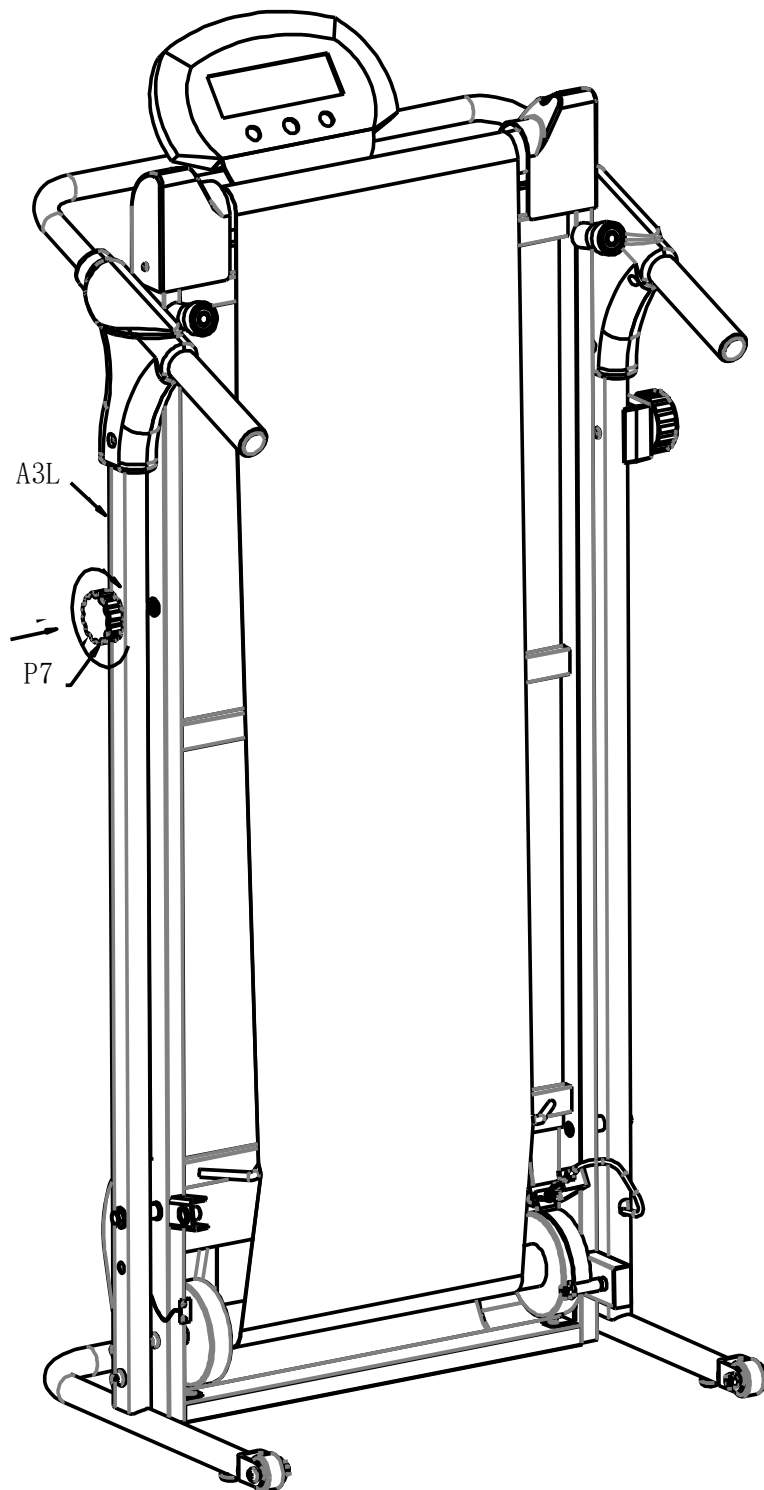


Fold ways

Take out the knob (P7) from left upright tube, then fold it like the pic as belows.



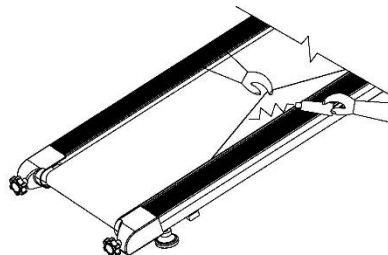
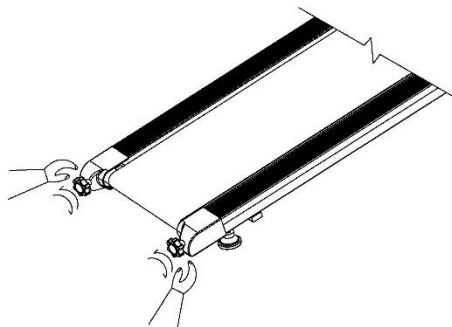
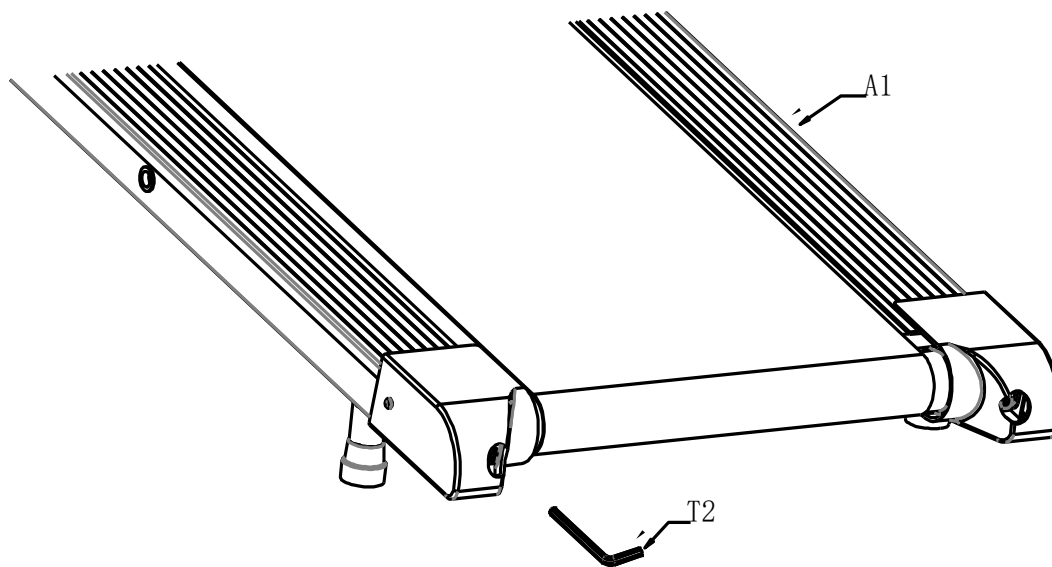
Then use the knob (P7) to lock the left upright tube.



Belt Adjust instruction

If any of the following happens to the running belt, please use the tool to adjust it.

1. When the running belt moves to the right side, loose the Knob(T2) to adjust the right position. Doing the same if the same condition happen on the left side running belt.
2. When the running belt moves not smooth, please lubricate the running belt.



EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

KEY GUIDE

MODE Select function you want.
SET(if have) Set value of the selected functions
 TIME-DISTANCE-CALORIE
RESET(if have) Press this button to reset current function values zero.
RECOVERY(if have) Press this button going into pulse recovery detecting.

FUNCTION

TIME----Press the key until sign of "TIME" display on LCD, the monitor will display the time function on the screen.
SPEED----Press the key until sign of "SPEED" display on LCD, the monitor will display the speed function on the screen.
DIST----Press the key until sign of "DIST" display on LCD, the monitor will display the distance function on the screen.
ODO(if have)----Press the key until sign of "ODO" on LCD, the monitor will display the odometer function on the screen.
CALORIE----Press the key until sign of "CAL" on LCD, the monitor will display the calorie function on the screen.

PULSE FUNCTION (if have)

Press the key until sign of "♥" or "PULSE" display on LCD, the monitor will display the pulse rate function on the screen.

If the pulse sensor is contact with ear, clip the sensor to earlobe after rubbing earlobe for several times to ensure maximum circulation before measuring your pulse.

If the pulse sensor is contact with hand, place the palms of your hands on the contact pads before measuring your pulse rate.

NOTE

1. The monitor will shut off automatically, if no sign put into for 3 minutes, all function value will be saved. You can press any key or restart exercising to wake up the monitor
2. If improper display on monitor, please re-install the batteries.
3. battery spec: 1.5V AAA or AA (1pcs or 2pcs)

135*95mm

Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



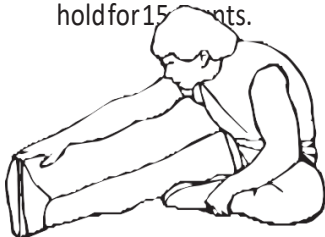
INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



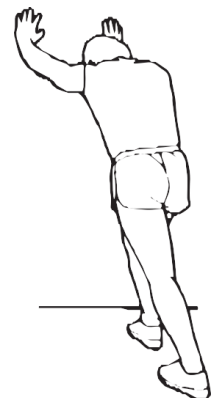
TOE TOUCHES

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



HAMSTRING STRETCHES

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



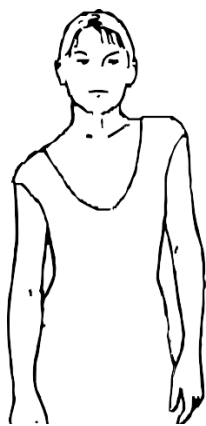
CALF / ACHILLES STRETCH

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

HEAD ROLLS

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





SHOULDER LIFTS

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



SIDE STRETCHES

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

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:



® Magnetisches Laufband MASTER F-03

MAS-F03



Anweisungen für den Gebrauch

Achtung - Lesen Sie die folgenden Anweisungen, bevor Sie den Gurt zum ersten Mal benutzen.

Um die Lebensdauer des Riemens zu verlängern, ist eine regelmäßige Wartung erforderlich. Wird die regelmäßige Wartung nicht durchgeführt, kann sich die Garanzzeit des Produkts verkürzen.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Legen Sie das Band auf einen ebenen und festen Boden.
- Legen Sie das Band nicht auf einen Teppich mit hohem Flor. Sowohl der Teppich als auch die Maschine können beschädigt werden.
- Hinter der Maschine muss ein Freiraum von mindestens 1 Meter vorhanden sein.
- Legen Sie den Gurt auf einen ebenen und festen Boden, wenn Sie ihn benutzen.
- Lassen Sie niemals Kinder auf oder in der Nähe des Gurtes.
- Halten Sie Ihre Hände in einem sicheren Abstand zu beweglichen Teilen.
- Niemals Flüssigkeit eintropfen lassen oder Gegenstände in offene Teile stecken.
- Der Gürtel ist nur für den Hausgebrauch geeignet, er ist nicht für den Dauereinsatz gedacht.
- Die Herzfrequenzsensoren sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Messwerte beeinflussen. Die Herzfrequenzsensoren sind nur für Trainingszwecke gedacht, um Herzfrequenztrends während des Trainings zu ermitteln.
- Benutzen Sie beim Ein- und Aussteigen die seitlichen Stufen.
- Tragen Sie Sportschuhe mit festem Absatz. Laufschuhe werden empfohlen. Schuhe mit hohen Absätzen, Stoffschuhe, Sandalen oder nackte Füße sind für die Verwendung des Gurtes nicht geeignet.
- Betriebstemperatur: 5 - 40°C.
- Die maximale Tragfähigkeit der Maschine beträgt 100 kg.

WICHTIGE OPERATIVE INFORMATIONEN

Bevor Sie das Gerät benutzen, lesen Sie bitte zuerst dieses Handbuch.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Tätigkeiten nachgehen, z. B. fernsehen, lesen usw. Ablenkungen während des Laufens auf dem Laufband können zu Gleichgewichtsstörungen und anschließenden Verletzungen führen.

Um einen Gleichgewichtsverlust zu vermeiden, steigen Sie NIEMALS auf den Gurt auf oder ab, während er sich bewegt.

Halten Sie sich beim Umgang mit dem Computer immer am Griff fest.

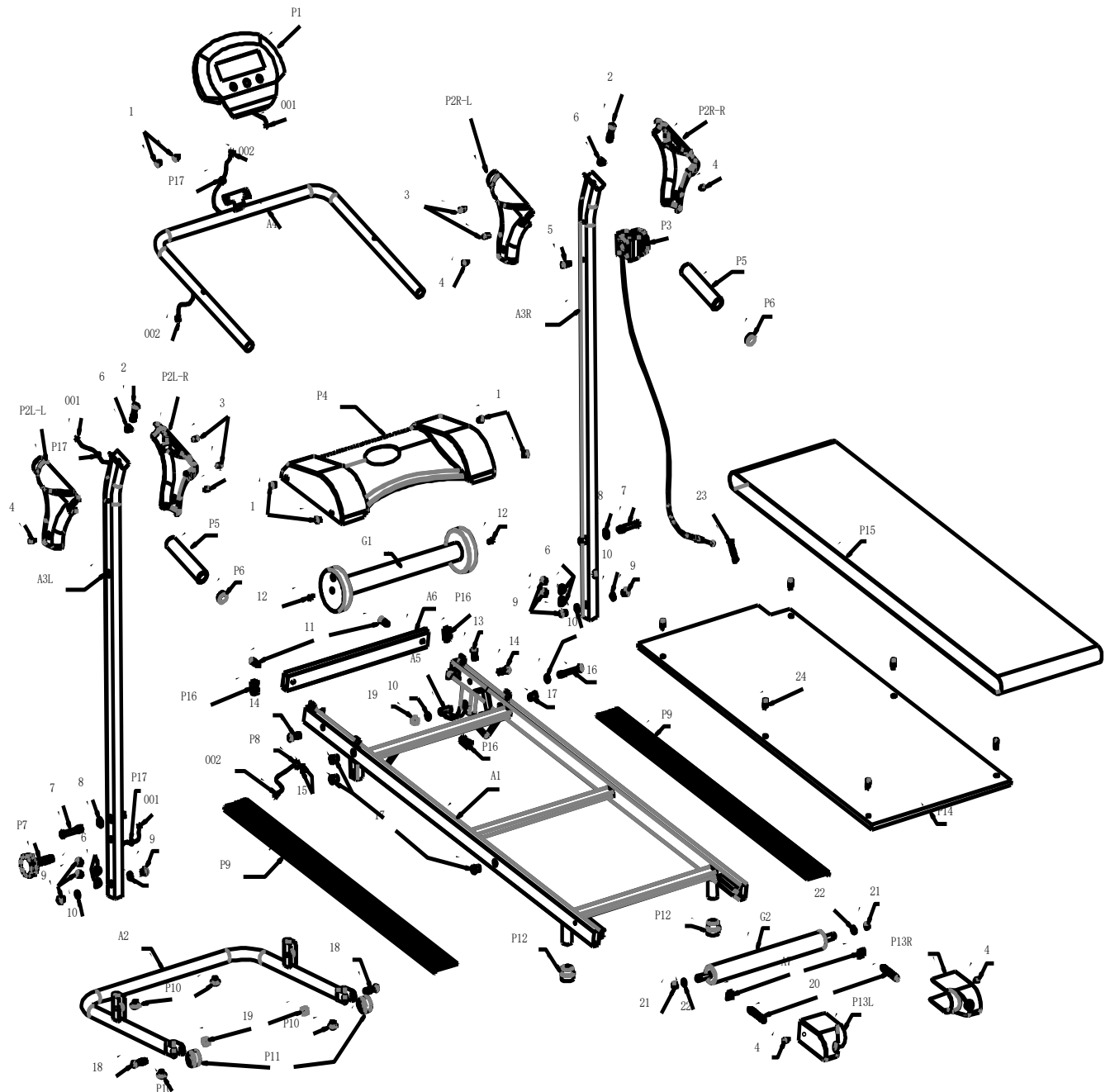
Üben Sie bei der Bedienung des Tastenfelds keinen übermäßigen Druck auf die Tasten aus. Ein leichter Druck ist ausreichend.

BITTE BEACHTEN SIE: DER ZUSTAND DER LAUFBANDPLATTE BEEINFLUSST DIE LEBENSDAUER DES LAUFBANDES. ES WIRD DAHER EMPFOHLEN, DIESES TEIL REGELMÄSSIG ZU SCHMIEREN. WENN DIE PLATTE NICHT AUSREICHEND GESCHMIERT IST, KANN DAS LAUFBAND BESCHÄDIGT WERDEN. DIESER MANGEL IST NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT.

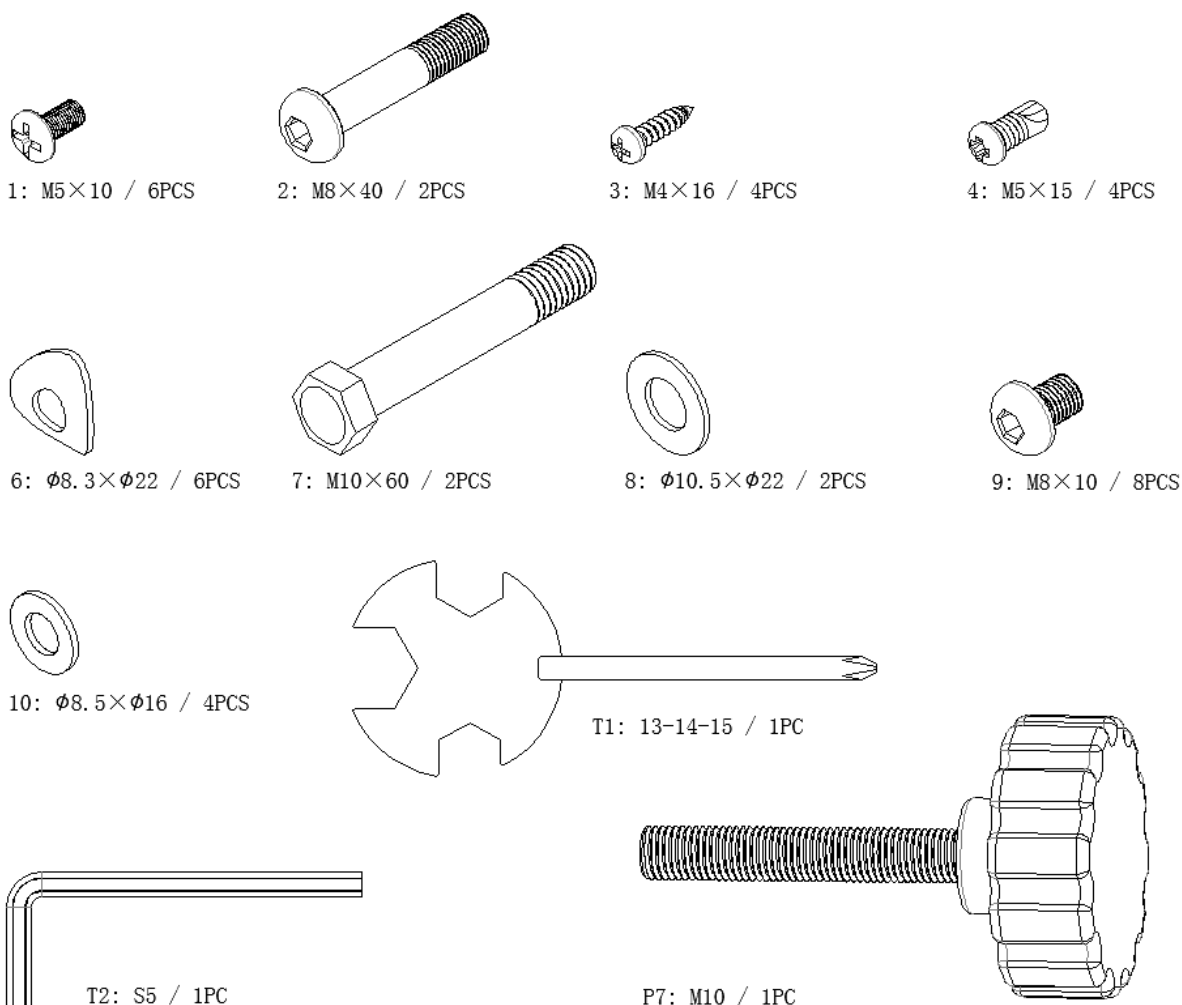
Bei der Benutzung der Maschine besteht die Gefahr, dass das Silikonöl, das die beweglichen Teile schmiert, verschüttet wird, SCHÜTZEN SIE DEN TEPPICH und den Boden unter dem Band.

Durch regelmäßige Wartung verlängern Sie die Lebensdauer des Laufbandes. Halten Sie das Band und die Unterlage sauber.

Zeichnung:



Liste der Schrauben



Liste der Teile

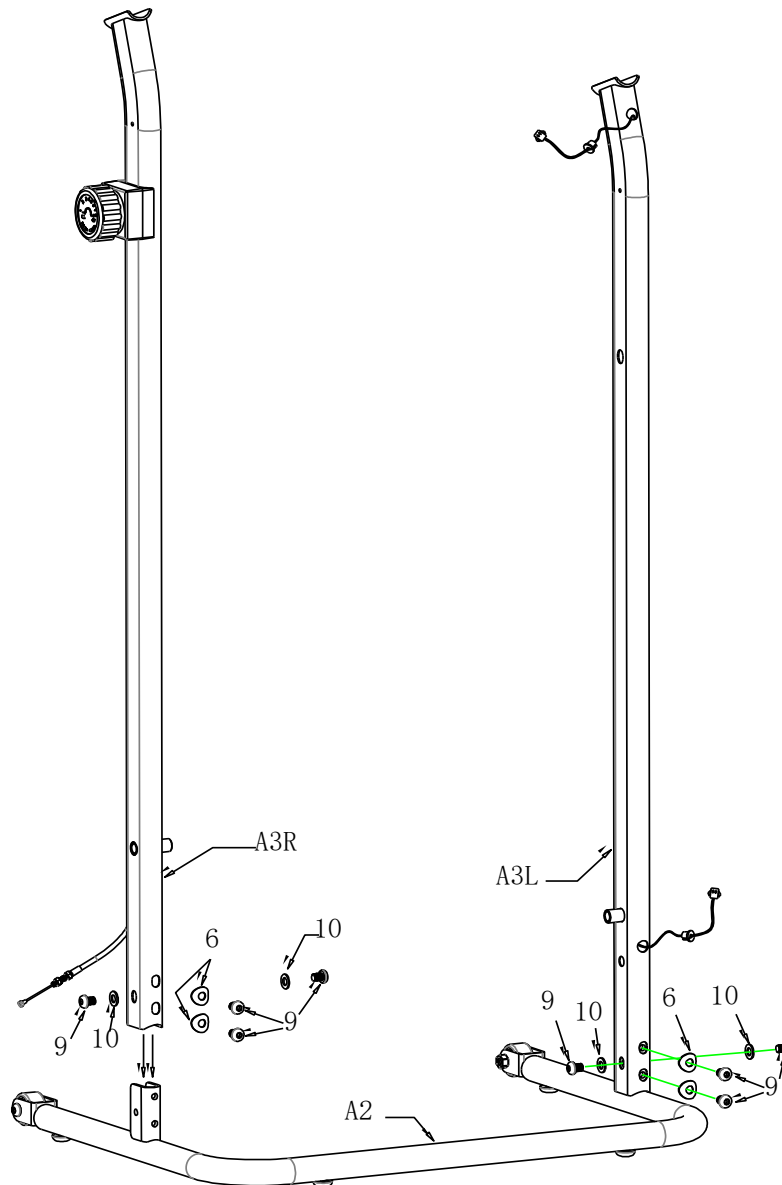
Č.	Beschreibung	Mn.	Č.	Beschreibung	Mn.
A1	Hauptrahmen	1	9	Schraube M8×10	8
A2	Stabilisierungsstange	1	10	Unterlegscheibe Ø8,5×Ø16	4
A3L	Linker vertikaler Balken	1	11	Schraube M5	2

A3R	Rechter vertikaler Balken	1	12	Vordere Walzenachse	2
A4	Griffe	1	13	Schraube M6	1
A5	Magnethalter	1	14	Schraube M8 für die vordere Rolle	2
A6	Vordere Rahmenstange	1	15	M3-Sensorschraube	2
A7	Hintere Walzenachse	2	16	Schraube des Magnethalters M8	1
P1	Computer	1	17	Schraube	4
P2L-L	Linke Griffabdeckung	1	18	Schraube für Laufrad M8	2
P2L-R	Linke Griffabdeckung	1	19	M8-Kappe	3
P2R-L	Abdeckung des rechten Griffs	1	20	M6-Gewindestift	2
P2R-R	Abdeckung des rechten Griffs	1	21	Ring	2
P3	Lastschraube und Kabel	1	22	Ø12,5×Ø16Unterlegscheibe	1
P4	Motorabdeckung	1	23	Frühling	1
P5	Schaumstoff-Fabrik	2	24	Schraube M5 für Laufläche	6
P6	Stangenabdeckung	2	001	Kabel 1	2
P7	Schraube	1	002	Kabel 2	2
P8	Geschwindigkeitssensor	1	G1	Vordere Walze	1
P9	Seitengitter	2	G2	Hintere Walze	1
P10	Kissen	4	1	Schraube M5×10	6
P11	Räder für Bewegung	2	2	Schraube M8×40	2
P12	Abdeckung der Beine	2	3	Schraube M4×16	4
P13	Ende	2	4	Schraube M5×15	6
P14	Laufender Bereich	1	5	Schraube M5	1
P15	Laufband	1	6	Unterlegscheibe Ø8,3×Ø16	6
P16	Abdeckung	3	7	M10×60 Außensechskantschraube	2
P17	Kabelabdeckung	3	8	Unterlegscheibe Ø10,5×Ø22	2

Zusammensetzung der Maschine

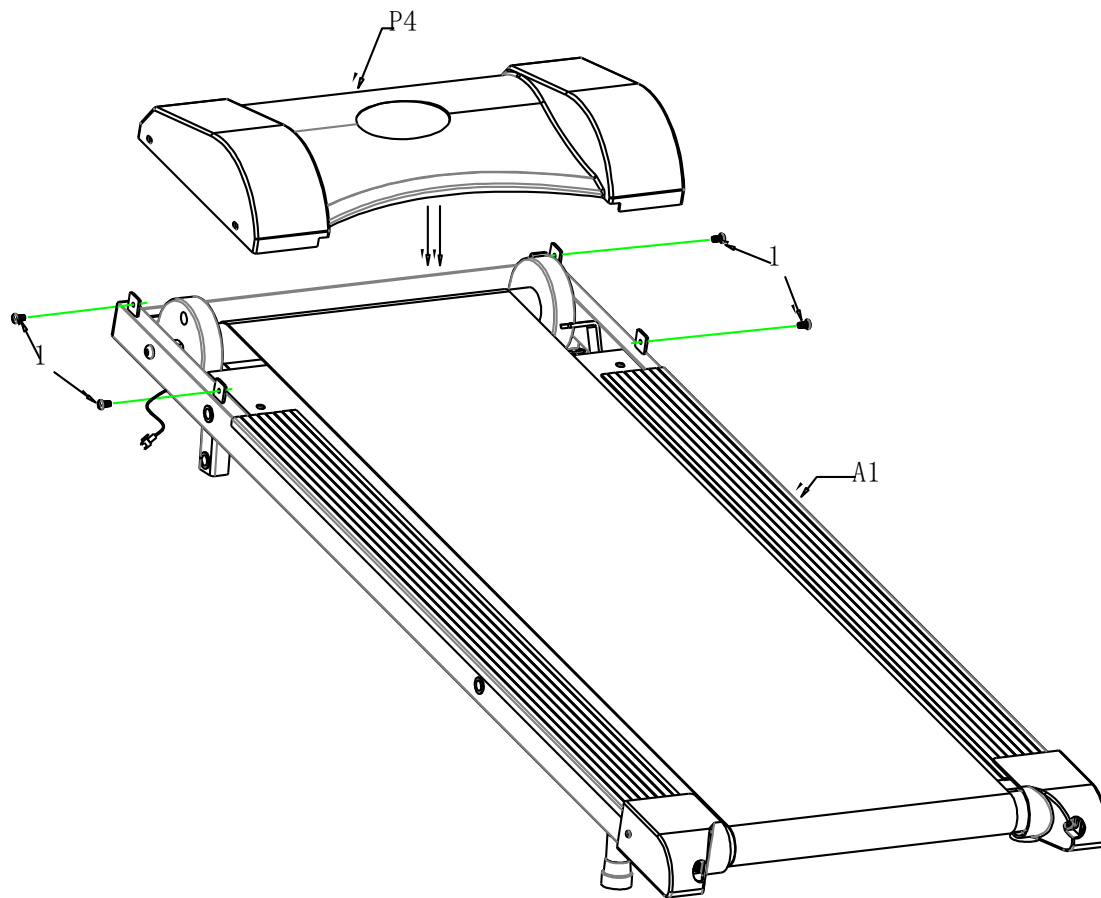
SCHRITT 1 :

- 1 Befestigen Sie die vertikalen Stangen (A3L & A3R) an der vorderen Stabilisatorstange.
- 2 Mit 8 Stück M8-40 (9) Schrauben, 4 Stück $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ Unterlegscheiben (10), 4 Stück $\varnothing 8,3 \times \varnothing 16$ Unterlegscheiben (6) festziehen.



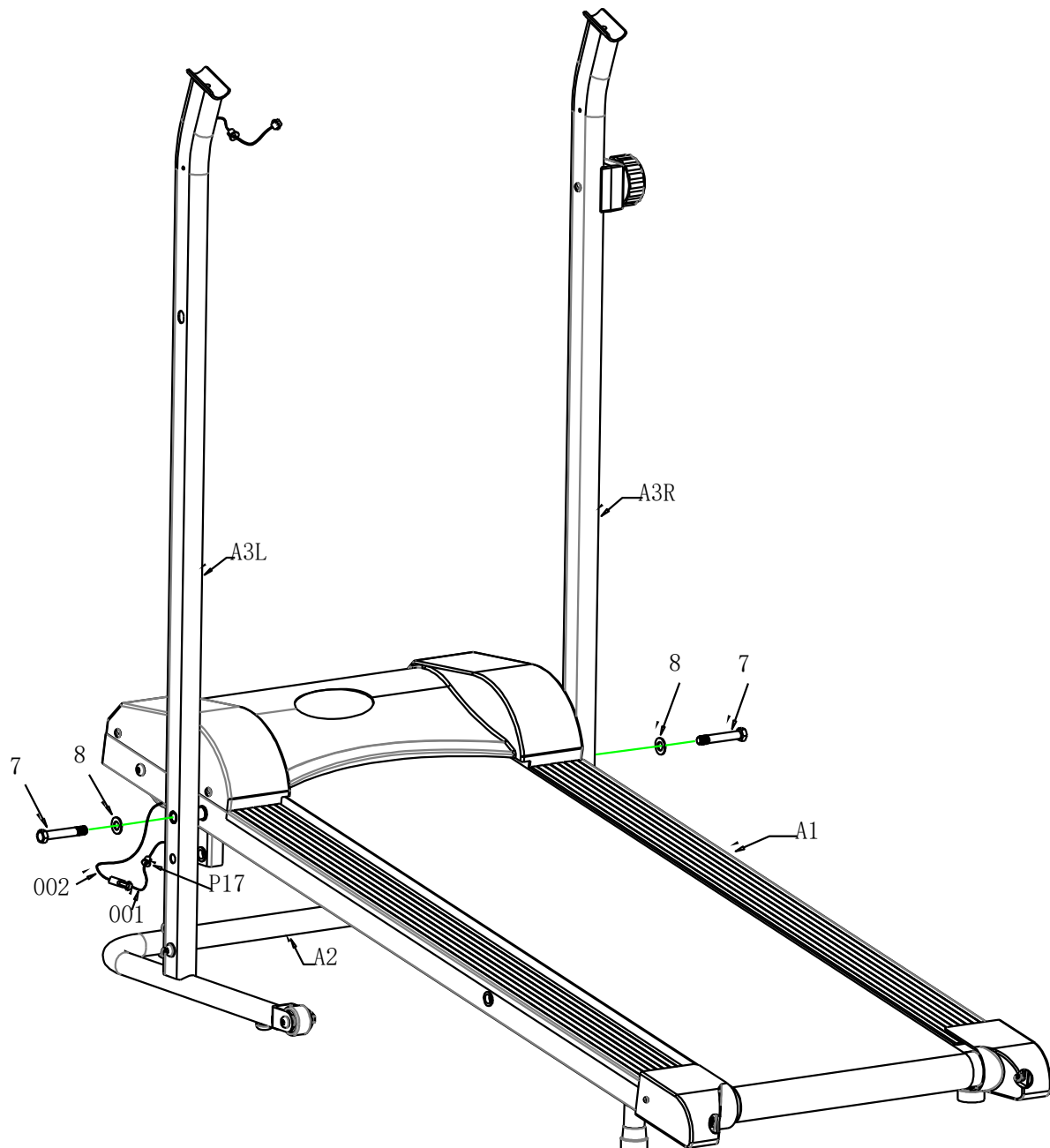
SCHRITT 2:

Setzen Sie die Motorabdeckung (P4) auf die Vorderseite des Hauptrahmens (A1) und ziehen Sie sie mit 4 Stück M5×10-Schrauben (1)) fest.



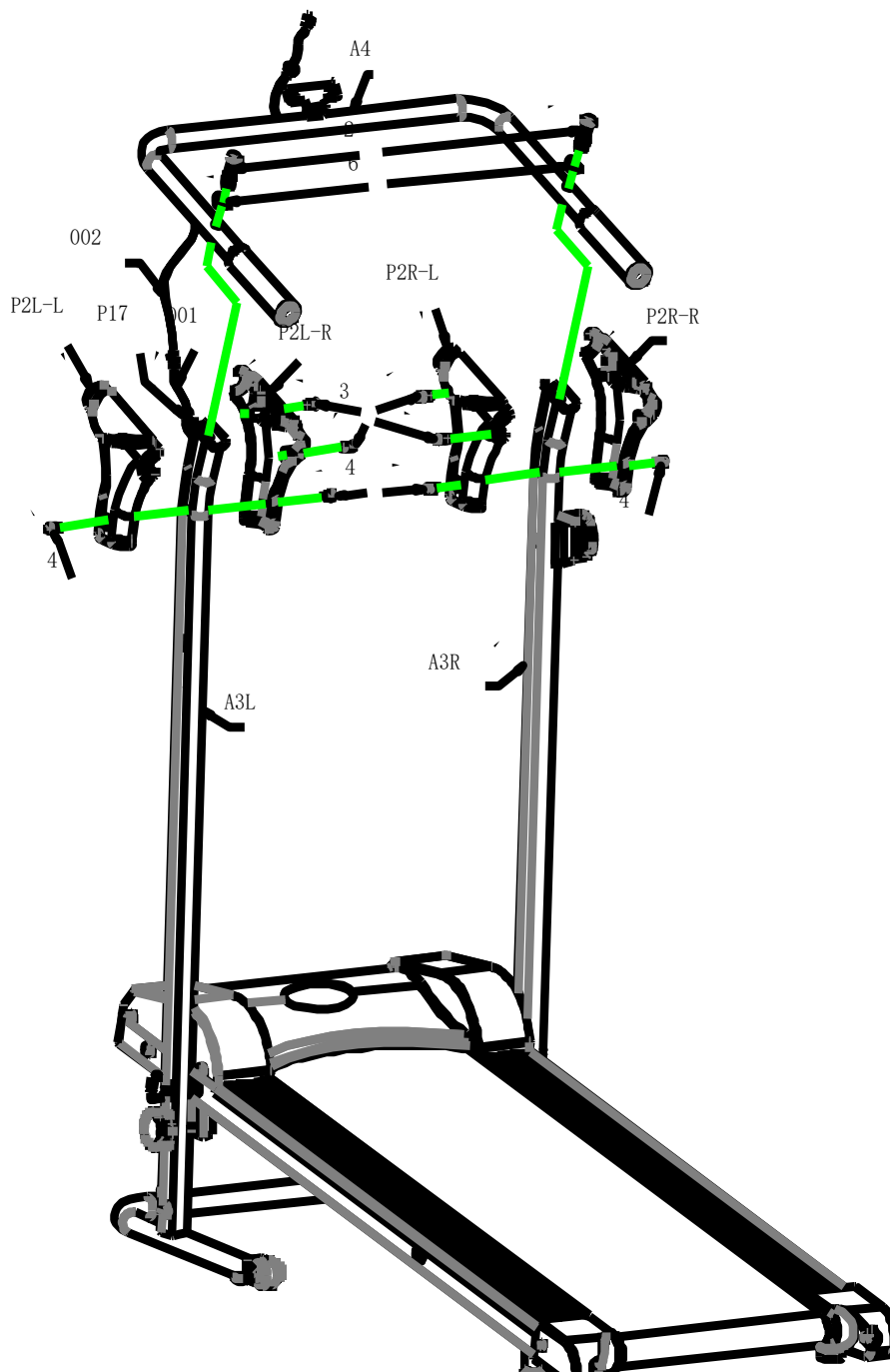
SCHRITT 3:

- 1 Befestigen Sie den Hauptrahmen (A1) und die vertikalen Stangen (A3L/A3R) mit 2 Schrauben M10x60 (7) und 2 Unterlegscheiben Ø10,5xØ22 (8) .
- 2 Schließen Sie Kabel 1 und Kabel 2 an der linken Stange an und befestigen Sie dann die Kabelabdeckung (P17)) an der Stange.



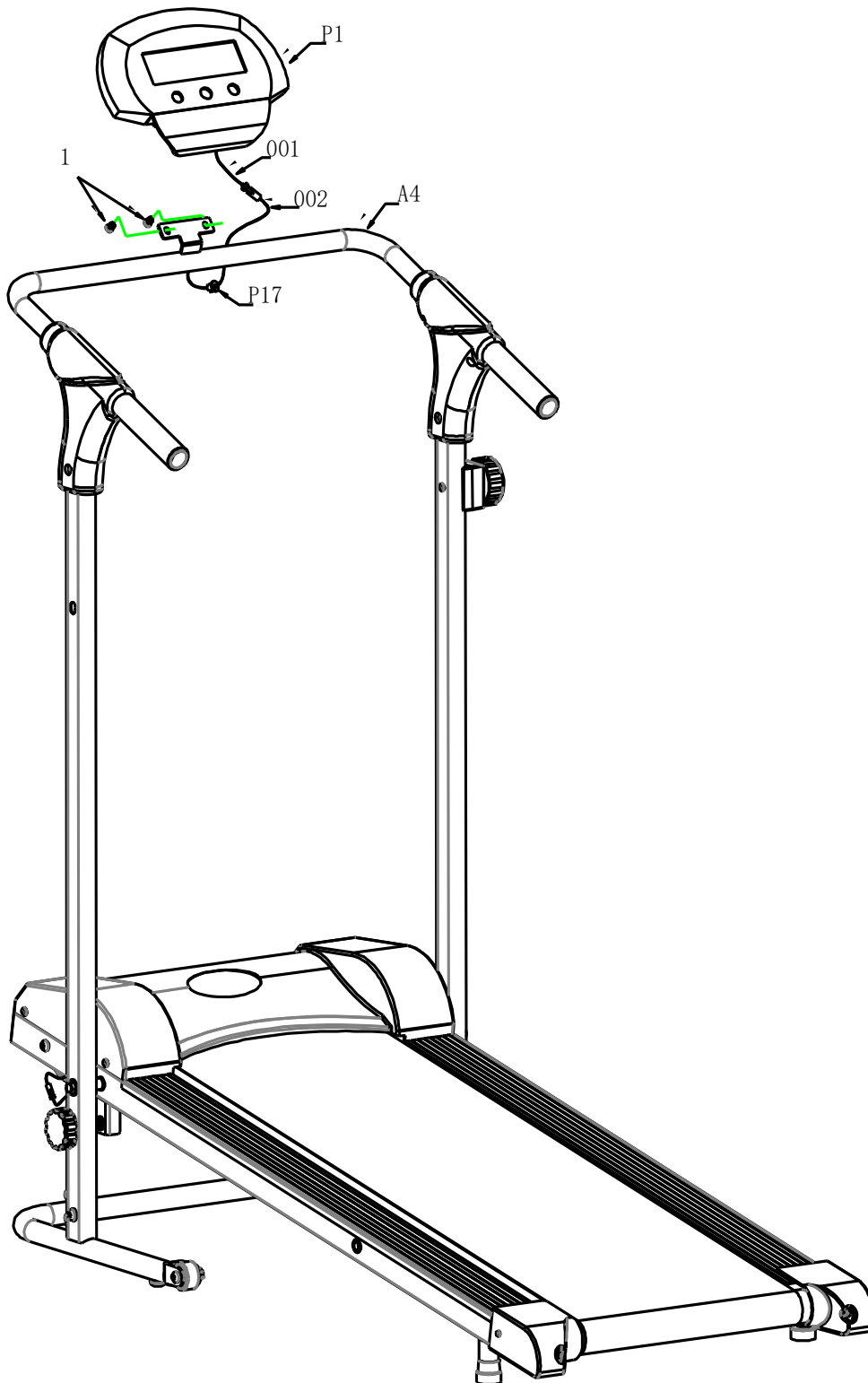
SCHRITT 4:

- 1 Befestigen Sie die Griffe (A4) an den vertikalen Stangen (A3L/A3R) , dann ziehen Sie sie mit 2 Schrauben M8 × 40 (2) und 2 Stück Unterlegscheiben Ø8,3×Ø16 (6) fest.
 - 2 Schließen Sie das Kabel 2 (002) vom Griff (A4) und das Kabel 1 (001) von der linken Stange (A3L) an, stecken Sie die Kabel in die Stange und decken Sie sie mit der Kappe P17 ab.
- Setzen Sie die Abdeckungen auf die vertikale Stange und ziehen Sie sie mit 4 Schrauben M4x16 und 4 Schrauben M5x15 fest.



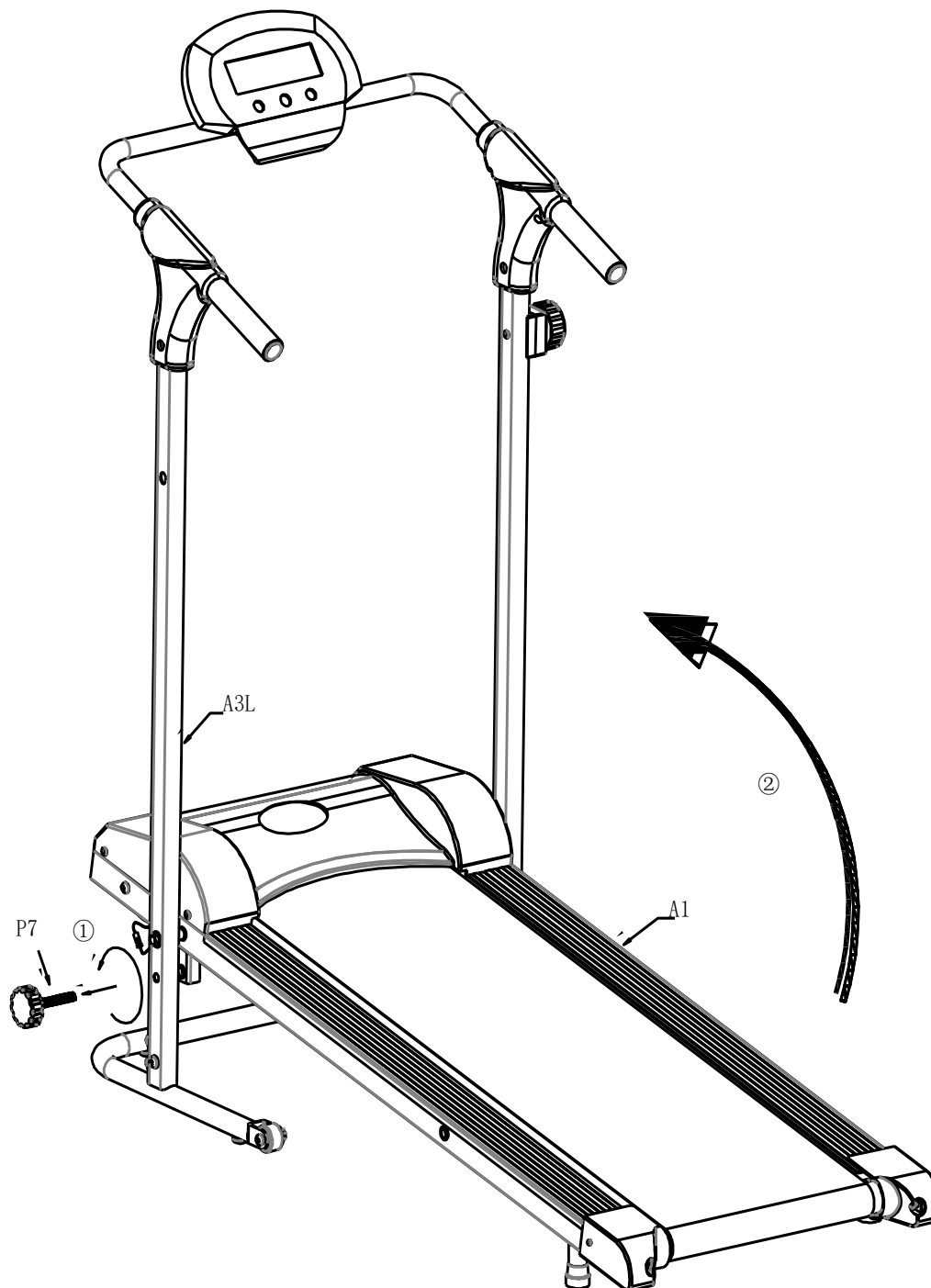
SCHRITT 5:

- 1 Befestigen Sie den Computer an der Griffhalterung und ziehen Sie ihn mit 2 Schrauben M5×10 (1) fest.
- 2 Verbinden Sie das Kabel 1 des Computers mit dem Kabel 2 des Griffs (A4), führen Sie dann die Kabel in die Leiste ein und decken Sie sie mit der Kappe P17 ab.

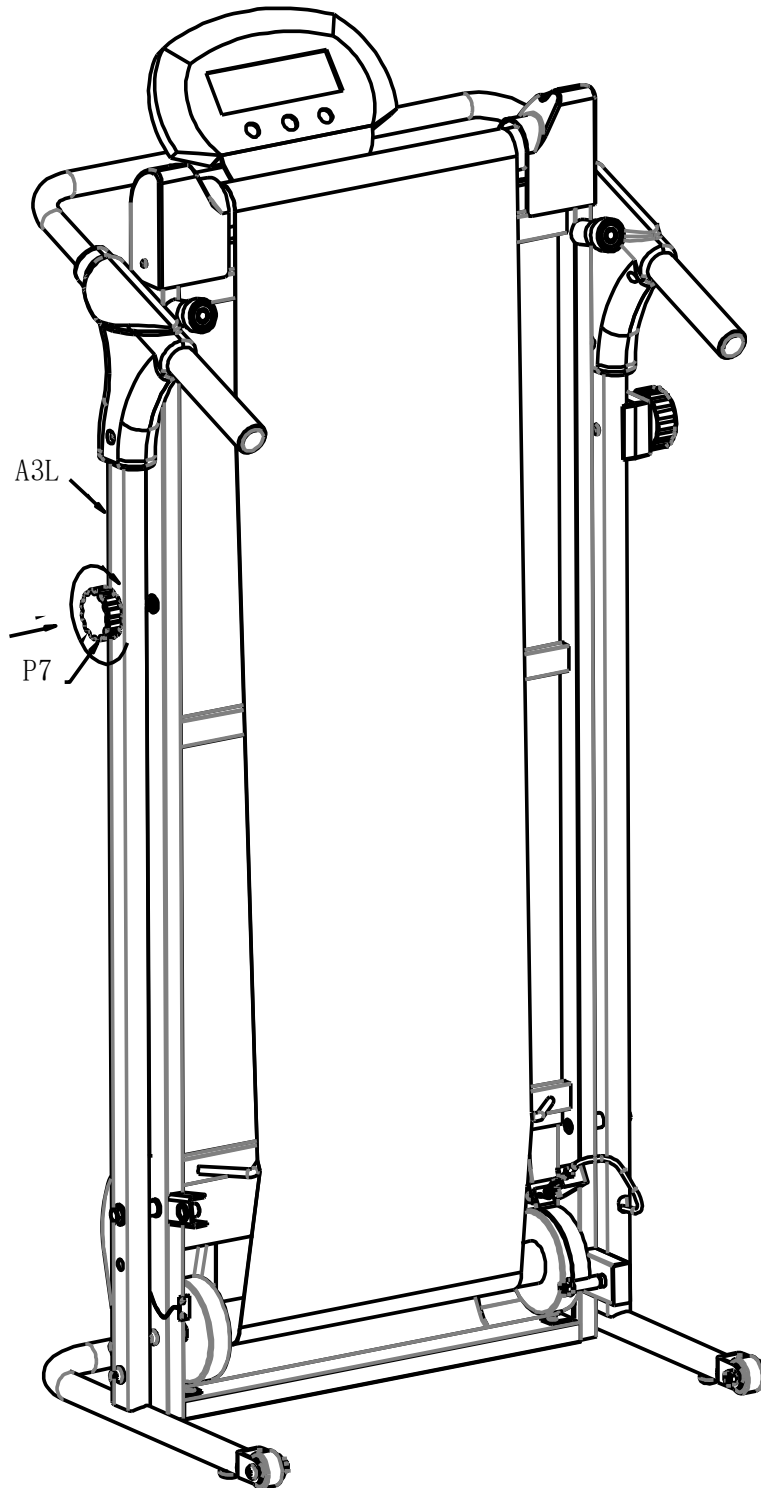


Falten des Gürtels

Lösen Sie die Schraube (P7) an der linken Stange und falten Sie den Gurt wie unten gezeigt.



Anschließend befestigen Sie den Gurt wieder mit der Schraube (P7).

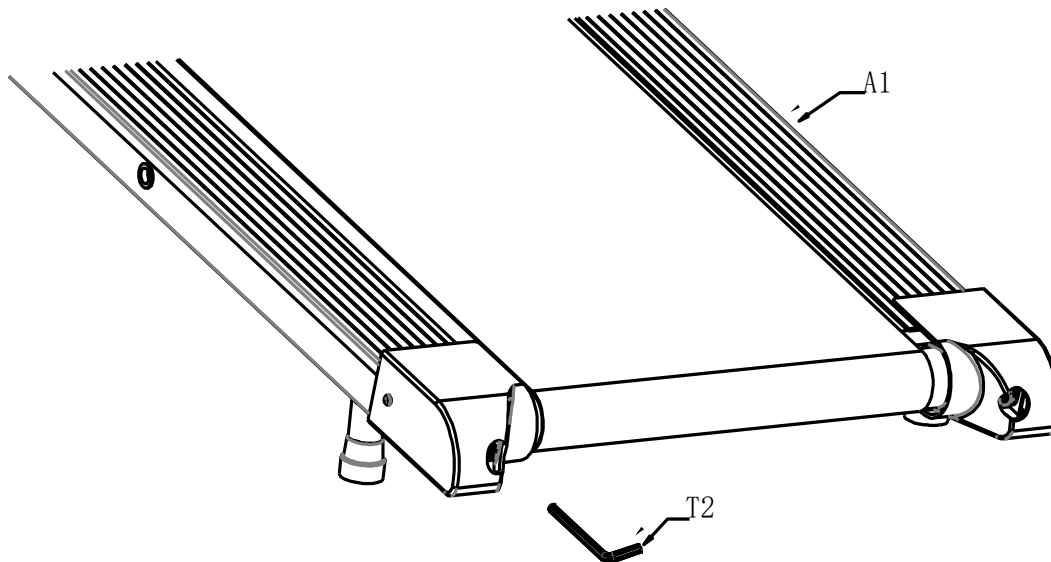


Einstellung des Gurtes

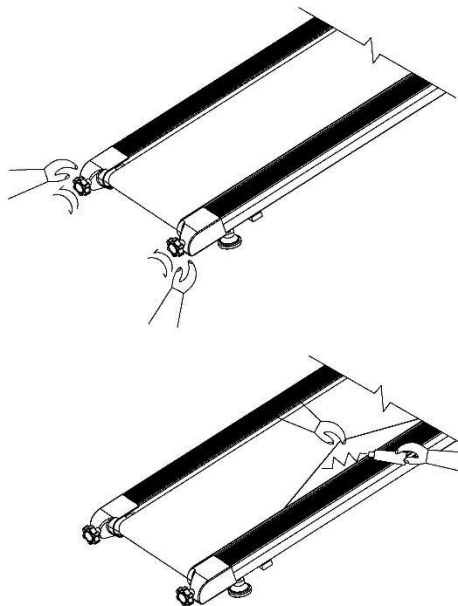
Wenn eine der folgenden Situationen auf dem Laufband eintritt, stellen Sie das Laufband mit einem Inbusschlüssel ein.

Wenn sich das Laufband auf die rechte Seite bewegt, lösen Sie die Schraube (T2) und stellen Sie die richtige Position ein. Machen Sie dasselbe, wenn sich das Laufband auf der linken Seite in der gleichen Lage befindet.

2. Wenn das Laufband nicht leichtgängig ist, schmieren Sie es.



Zur Schmierung empfehlen wir die Verwendung von Silikonölspray oder speziellem Laufbandöl



COMPUTER

Knöpfe:

MODE Wählen Sie die gewünschte Funktion

SET (falls vorhanden) zum Einstellen der Werte der ausgewählten Funktionen Zeit-Entfernung-Kalorie

RESET (falls vorhanden): Durch Drücken der Taste wird der Wert auf Null zurückgesetzt.

RECOVERY (falls vorhanden) drücken Sie die Taste, um den Zustand zu überprüfen

Funktionen

- **TIME:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige bei TIME stehen bleibt. Die Gesamtzeit wird angezeigt, während Sie laufen.
- **SPEED:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige bei SPEED stehen bleibt. Die aktuelle Geschwindigkeit wird angezeigt, während Sie laufen.
- **DISTANCE:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Zeiger auf DISTANCE steht. Es wird die zuletzt zurückgelegte Strecke angezeigt.
- **ODO:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige bei ODO stehen bleibt. Es wird die insgesamt zurückgelegte Strecke angezeigt.
- **KALORIEN:** Drücken Sie die MODE-Taste, bis die Anzeige bei KALORIEN stehen bleibt. Die Anzahl der verbrannten Kalorien wird während des Laufens angezeigt.

PULSE (Herzfrequenz) - Wenn das Modell enthält:

Drücken Sie die MODE-Taste, bis das Herz- oder PULS-Symbol auf dem Display erscheint. Der Computer zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Wenn Sie einen Ohrsensor verwenden, stecken Sie den Clip auf den Ohrstift. Wenn der Wert nicht angezeigt wird, bewegen Sie ihn mehrmals, um die richtige Position zu finden.

Wenn Sie den Sensor in den Griffen verwenden, fassen Sie die Sensoren mit beiden Händen und warten Sie die Anzeige ab.

Warnung:

1. Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn 3 Minuten lang kein Impuls empfangen wird; alle Funktionswerte werden gespeichert. Sie können eine beliebige Taste drücken, um ihn wieder einzuschalten oder mit dem Training zu beginnen.
2. Wenn der Dipscreen die Werte nicht anzeigt, wechseln Sie die Batterien aus.
3. Batteriespezifikation: 1 oder 2 Stück 1,5V AAA oder AA Batterien

ÜBUNGSANLEITUNG

WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 45 Jahre oder für Personen mit bestehenden medizinischen Problemen.

Der Herzfrequenzwert ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren, wie z. B. die Bewegung auf dem Gurt, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Herzfrequenzwert wird verwendet, um die Herzfrequenz eines Benutzers im Laufe der Zeit zu vergleichen.

Die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge und die effiziente Verteilung des Sauerstoffs über das Blut zu den Muskeln sind wichtige Faktoren für Ihre Leistung. Die Funktion Ihrer Muskeln ist auf Sauerstoff angewiesen, um Energie für die täglichen Aktivitäten bereitzustellen - dies wird als aerobe Aktivität bezeichnet. Wenn Sie fit sind, muss Ihr Herz nicht so hart arbeiten.

Wie Sie sehen, verbessert sich Ihre Fitness mit der Bewegung allmählich und Sie fühlen sich gesünder und glücklicher.

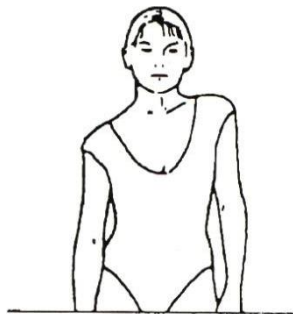
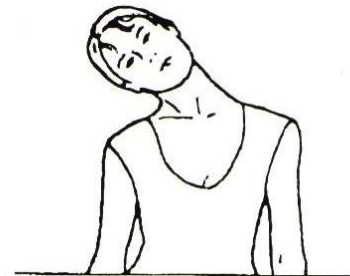
Aufwärmen / Dehnungsübungen

Erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Beruhigungsübungen. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die Anforderungen der folgenden Übungen vor. Mit Beruhigungsübungen beugen Sie Muskelproblemen vor. Sie finden hier auch Beschreibungen von Übungen zum Aufwärmen und zur Beruhigung. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

- Wärmen Sie jede Muskelgruppe sanft auf, die Übungen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Übungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie ein angenehmes Ziehen in den entsprechenden Muskeln spüren.
- Schnelligkeit spielt bei Dehnungsübungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sollten vermieden werden.

STRECKUNG DES NACKENS

Neigen Sie den Kopf nach rechts, bis Sie einen Druck in der Kehle spüren. Senken Sie den Kopf langsam in einem Halbkreis auf die Brust und rollen Sie dann den Kopf nach links. Auch hier spüren Sie ein angenehmes Ziehen im Nacken. Individuell können Sie diese Übung mehrmals wiederholen.



ÜBUNG DES

Heben Sie
und die rechte
Schultern gleichzeitig
die rechte Schulter
gleichzeitig.



SCHULTERBEREICHS

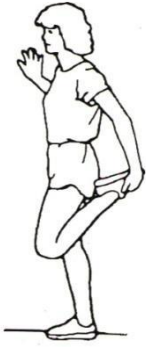
abwechselnd die linke
Schulter oder beide
an.
oder beide Schultern

SPAZIERGANG DURCH DIE LANDSCHAFT

Er streckt seinen linken und rechten Arm zur Decke. Spüren Sie den Druck auf der rechten und Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



abwechselnd nach oben
linken Seite.



OBERSCHENKEL-STRETCHING

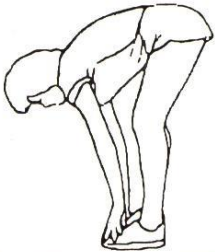
Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie Ihr rechtes oder linkes Bein so nah wie möglich an Ihr Gesäß ein angenehmes Ziehen im vorderen Oberschenkel. Bleiben Sie nach Möglichkeit 30 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein.



heran. Spüren Sie das Ziehen im Oberschenkel. Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Position und wiederholen Sie die Übung zweimal.

INNERE OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich auf den Boden, die Knie zeigen zum Boden. Füße so nah wie möglich an die Leiste. Drücken Sie nun die Knie sanft in Richtung Boden. Bleiben Sie so lange wie möglich in dieser Position. 30-40 Sekunden.



Bringen Sie die Knie sanft in Richtung Boden. Bleiben Sie so lange wie möglich in dieser Position. 30-40 Sekunden.

TOE TOUCH

Beugen Sie Ihren Oberkörper langsam zum Boden und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Beugen Sie sich so tief, wie Sie können. Bleiben Sie nach Möglichkeit 20-30 Sekunden in dieser Position.

ÜBUNGEN FÜR DIE KNIE

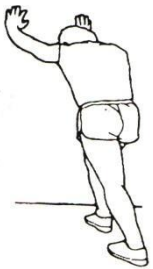
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das linke Bein und legen Sie den Fuß des rechten Beins darauf. Versuchen Sie nun, den rechten Arm zu erreichen. Bleibe in dieser Position.



das rechte Bein aus. Beugen das linke Bein und legen den Fuß des rechten Beins darauf. Versuchen Sie nun, den rechten Arm zu erreichen. Bleibe in dieser Position.

DEHNUNG DER WADE/ACHILLESFERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und verlagern Sie Ihr gesamtes Körpergewicht an die Wand. Strecken Sie dann das linke Bein nach hinten aus und wechseln Sie es mit dem rechten Bein ab. Dadurch wird die Rückseite des Beins gestreckt. Bleiben Sie nach Möglichkeit 30-40 Sekunden in dieser Position.



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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.



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

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

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

Copyright - Autorenrecht

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

Die Adresse des lokalen Verteilers:





MASTER® F-03mágneses futópad

MAS-F03



Használati utasítás

Vigyázat - Az öv első használata előtt olvassa el az alábbi utasításokat.

A szíj élettartamának meghosszabbításához rendszeres karbantartásra van szükség. A rendszeres karbantartás elmulasztása lerövidítheti a termék jóállási idejét.

Fontos biztonsági tudnivalók

- Helyezze az övet vízszintes és szilárd padlóra.
- Ne helyezze az övet magas bolyhos szőnyegre. A szőnyeg és a gép is megsérülhet.
- A gép mögött legalább 1 méteres szabad térnek kell lennie.
- Használat közben az övet sík és szilárd padlóra helyezze.
- Soha ne hagyjon gyerekeket az övön vagy annak közelében.
- Tartsa a kezét biztonságos távolságban a mozgó alkatrészekről.
- Soha ne csepegtessen folyadékot, és ne dugjon tárgyakat a nyitott alkatrészekbe.
- Az öv csak otthoni használatra alkalmas, nem hosszú távú használatra szánták.
- A szívritmus-érzékelők nem orvosi célokra szolgálnak. Különböző tényezők, beleértve a felhasználó mozgását is, befolyásolhatják a leolvasott értékeket. A pulzusszám-érzékelők kizárólag edzés céljára szolgálnak, hogy meghatározzák a pulzusszám alakulását edzés közben.
- Az övre való fel- és leszálláskor használja az oldalsó sztúpákat.
- Viseljen sportcipőt szilárd sarokkal. Futócipő használata ajánlott. Magas sarkú cipő, szövetcipő, szandál vagy mezítláb nem megfelelő az öv használatakor.
- Működési hőmérséklet: 5 - 40°C.
- A gép maximális terhelhetősége 100 kg.

FONTOS ÜZEMELTETÉSI INFORMÁCIÓK

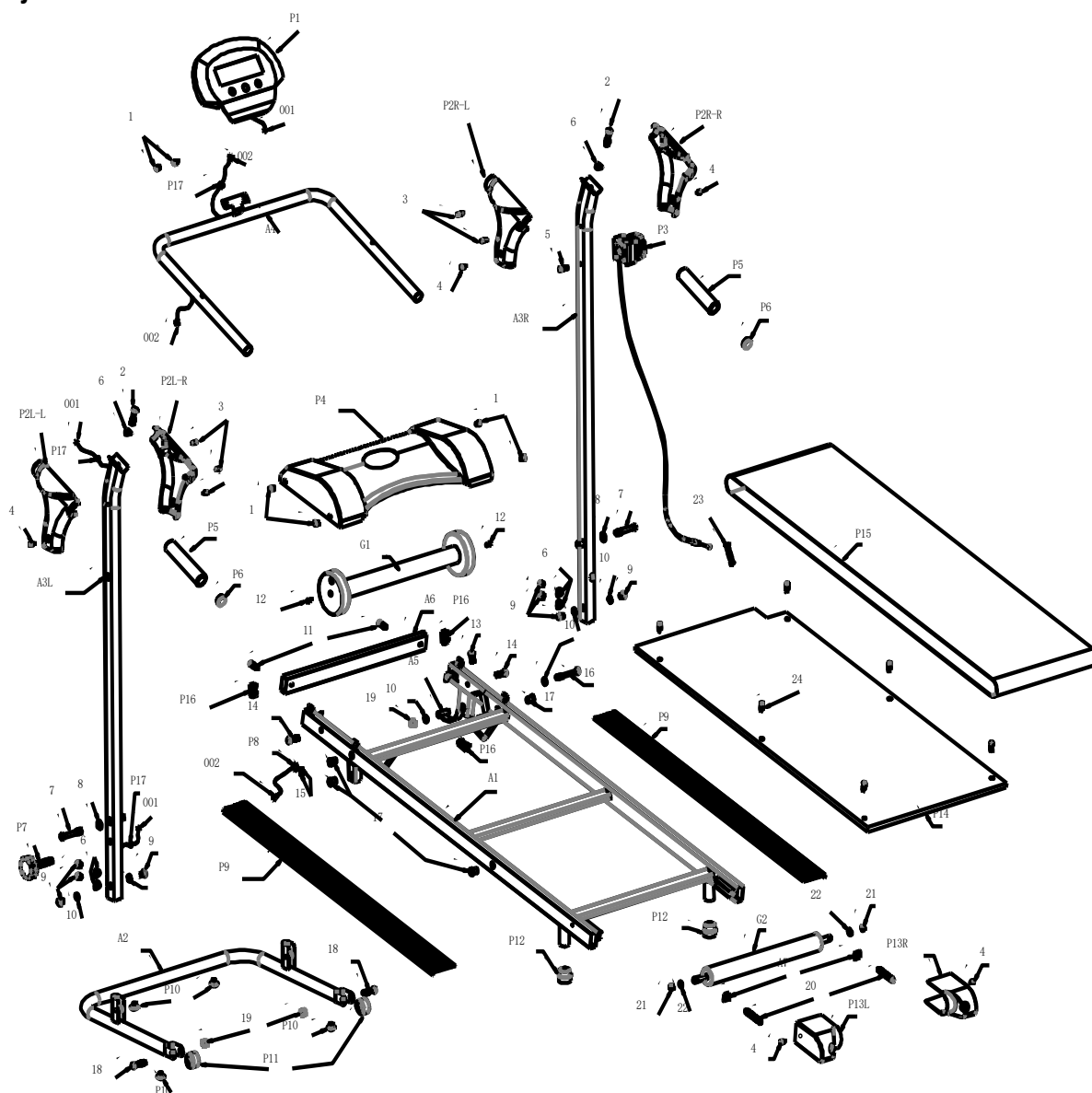
1. A gép használata előtt kérjük, először olvassa el ezt a kezelési útmutatót.
2. Legyen óvatos, ha az övön futás közben más tevékenységet végez, például tévézik, olvas, stb. Az övön futás közbeni figyelemelterelés egyensúlyvesztést és későbbi sérülést okozhat.
3. Az egyensúlyvesztés elkerülése érdekében SOHA ne szálljon fel vagy le a futópadra, miközben az mozgásban van.
4. A számítógép kezelésénél mindig kapaszkodjon a fogantyúba.
5. Ne gyakoroljon túlzott nyomást a gombokra a gombpanel működtetésekor. Egy kis nyomás elegendő.

FIGYELMEZTETÉS: A FUTÓPAD TÁBLÁJÁNAK ÁLLAPOTA BEFOLYÁSOLJA A FUTÓPAD ÉLETTARTAMÁT. EZÉRT JAVASOLJUK, HOGY RENDSZERESEN KENJE BE EZT AZ ALKATRÉSZT. HA A LEMEZ NINCS KELLŐKÉPPEN MEGOLAJOZVA, A FUTÓPAD MEGSÉRÜLHET. ERRE A HIBÁRA A GARANCIA NEM TERJED KI.

A gép használatakor fennáll a gép mozgó alkatrészeinek kenésére használt szilikonolaj kifolyásának veszélye.

A rendszeres karbantartás meghosszabbítja a futópad élettartamát. Tartsa tisztán a futószalagot és a párnát.

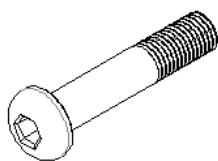
Rajzolás:



CSAVAROK LISTÁJA



1: M5×10 / 6PCS



2: M8×40 / 2PCS



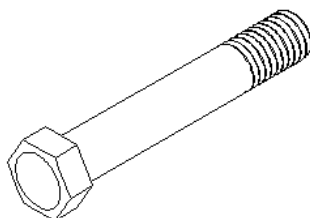
3: M4×16 / 4PCS



4: M5×15 / 4PCS



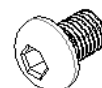
6: Ø8.3×Ø22 / 6PCS



7: M10×60 / 2PCS



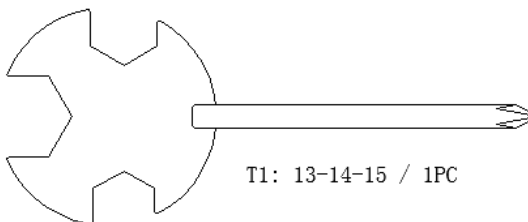
8: Ø10.5×Ø22 / 2PCS



9: M8×10 / 8PCS



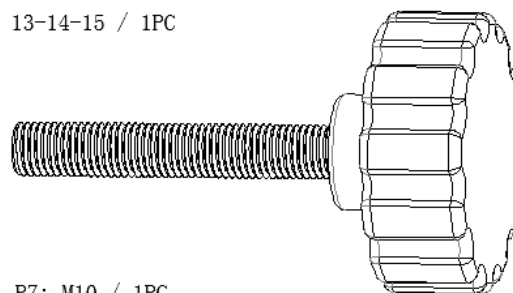
10: Ø8.5×Ø16 / 4PCS



T1: 13-14-15 / 1PC



T2: S5 / 1PC



P7: M10 / 1PC

No.	Part name	Q'ty	No.	Part name	Q'ty
A1	Main Frame	1	9	M8×10 screw	8
A2	Stabilizer	1	10	Ø8.5×Ø16 flat cushion	4
A3L	Left upright tube	1	11	M5 screw	2
A3R	Right upright tube	1	12	Axis of front roller	2
A4	Handlebar	1	13	M6 screw	1
A5	Magnet Holder	1	14	M8 front roller fixed screw	2
A6	Front tube of main frame	1	15	M3 speed sensor screw	2
A7	Axle for Rear Roller	2	16	M8 magnet holder screw	1
P1	Console	1	17	screw	4

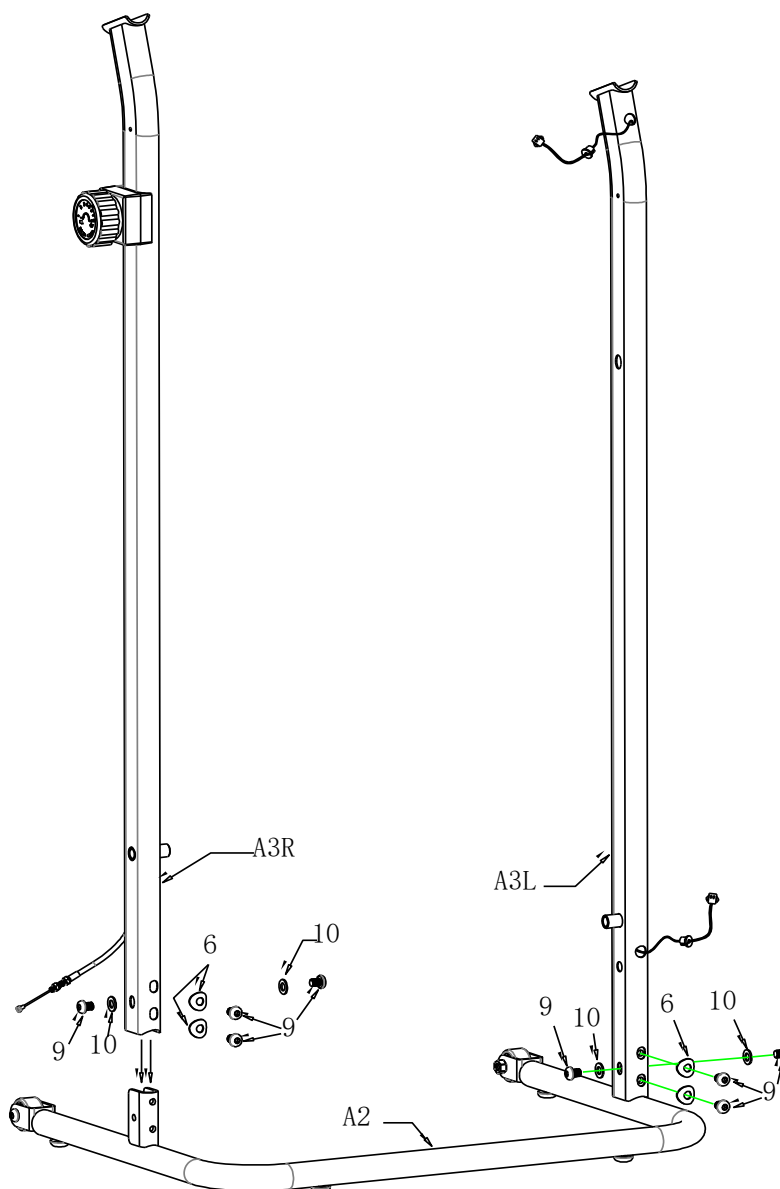
P2L-L	Left cover for handlebar	1	18	M8 moving wheels screw	2
P2L-R	Left cover for handlebar	1	19	M8 cover	3
P2R-L	Right cover for handlebar	1	20	M6 adjustable screw	2
P2R-R	Right cover for handlebar	1	21	Snap Rings	2
P3	Tension Knob & Cable	1	22	Ø12.5×Ø16 flat cushion	1
P4	Motor cover	1	23	Airspring (end of the knob)	1
P5	Foam	2	24	M5 running board fixed screw	6
P6	Tube cover	2	001	Cable 1	2
P7	Knob	1	002	Cable 2	2
P8	Speed sensor	1			
P9	Side rail	2			
P10	Cushion	4			
P11	Moving wheels	2			
P12	Foot pad	2			
P13	Endcap	2			
P14	Running board	1			
P15	Running belt	1			
P16	Square tube cover	3			
P17	Cable cover	3			
G1	Front roller	1			
G2	Rear roller	1			
1	M5×10 screw	6			
2	M8×40 screw	2			
3	M4×16 screw	4			
4	M5×15 screw	6			
5	M5 screw	1			

6	Ø8.3×Ø16 Arc cushion	6			
7	M10×60 outer hexagon screw	2			
8	Ø10.5×Ø22 flat cushion	2			

A gép összetétele

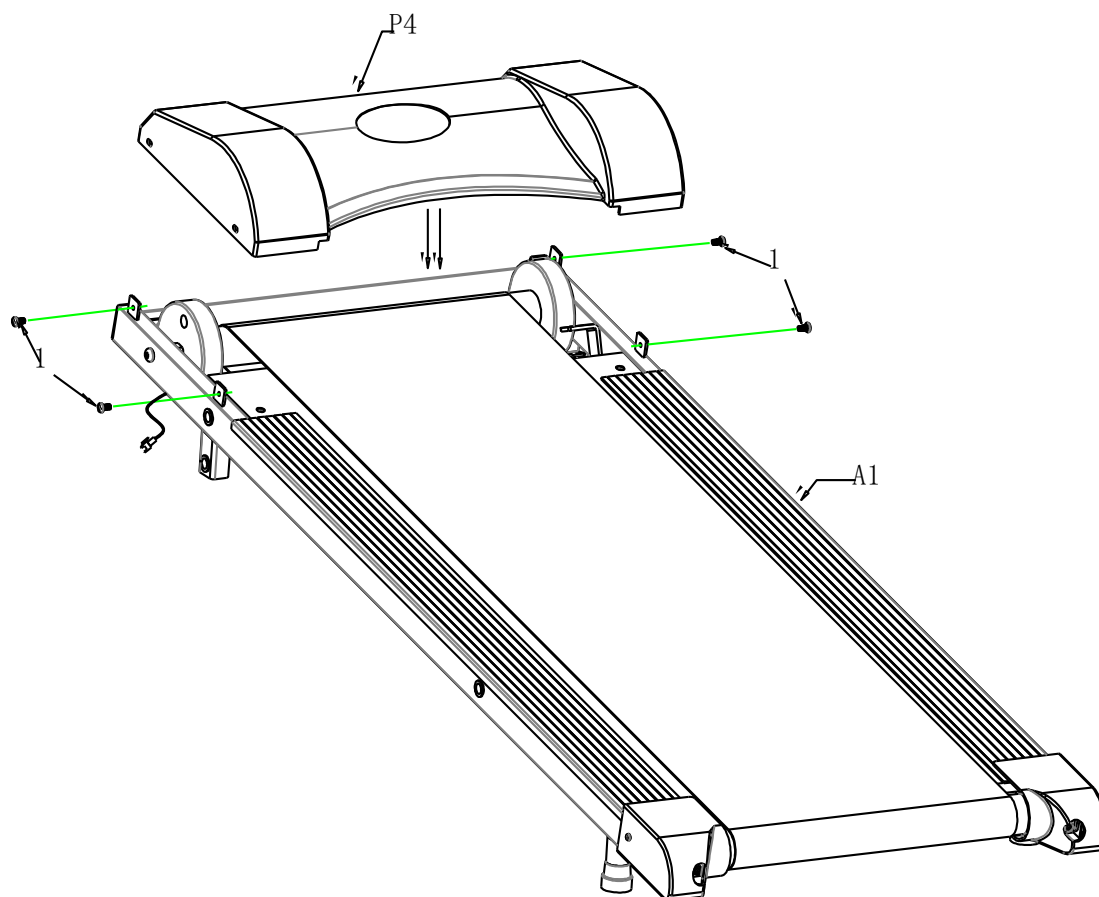
LÉPÉS 1 :

1. Csatlakoztassa a függőleges rudakat (A3L & A3R) az első stabilizátorrúdhhoz.
2. Húzza meg 8 db M8–40 (9) csavarral, 4 db Ø8,5×Ø16 alátéttel (10), 4 db Ø8,3×Ø16 alátéttel (6).



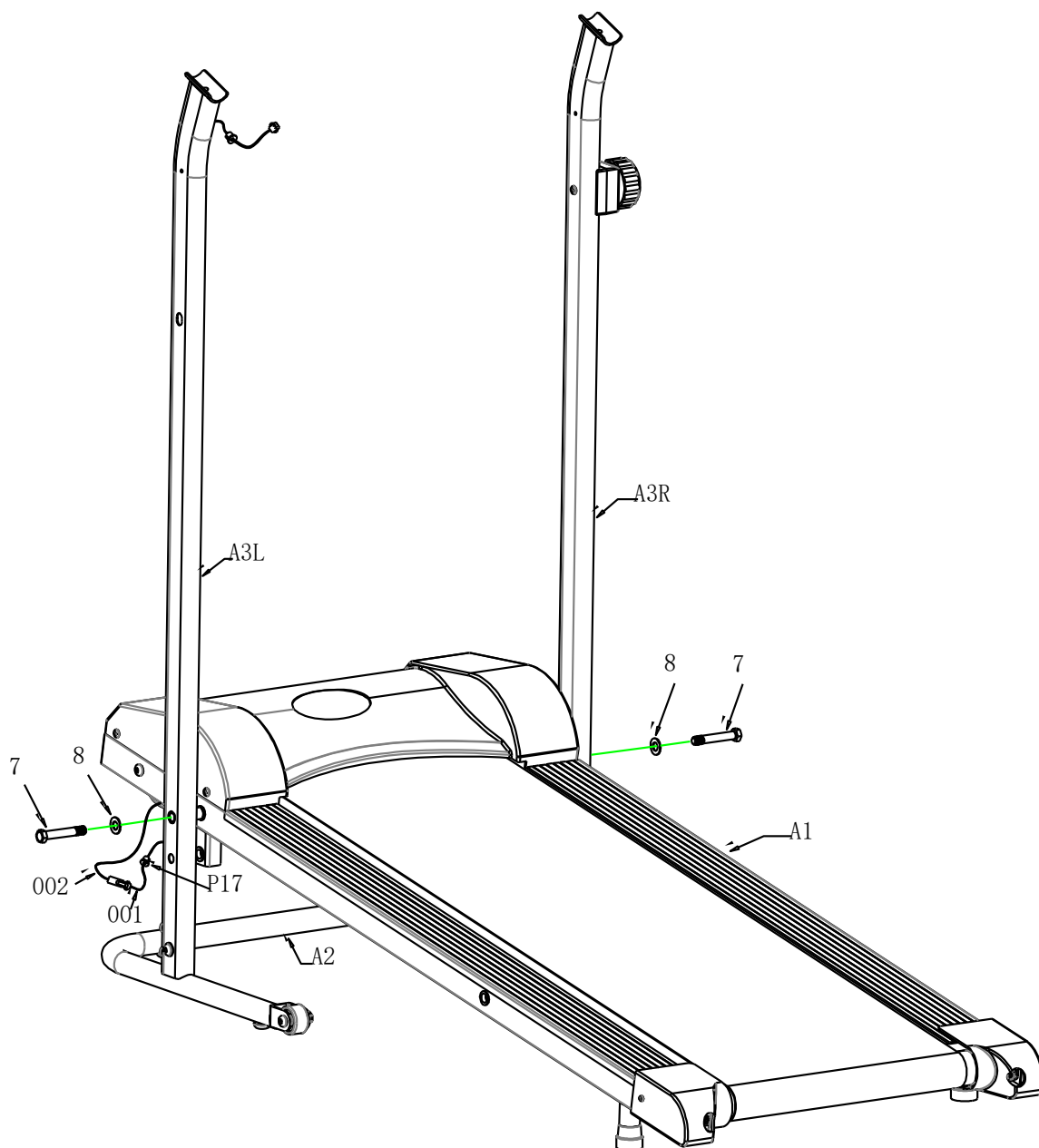
2. LÉPÉS:

Helyezze a motorburkolatot (P4) a főkeret (A1) elülső oldalára, majd húzza meg 4 db M5×10-es csavarral (1)).



3. LÉPÉS:

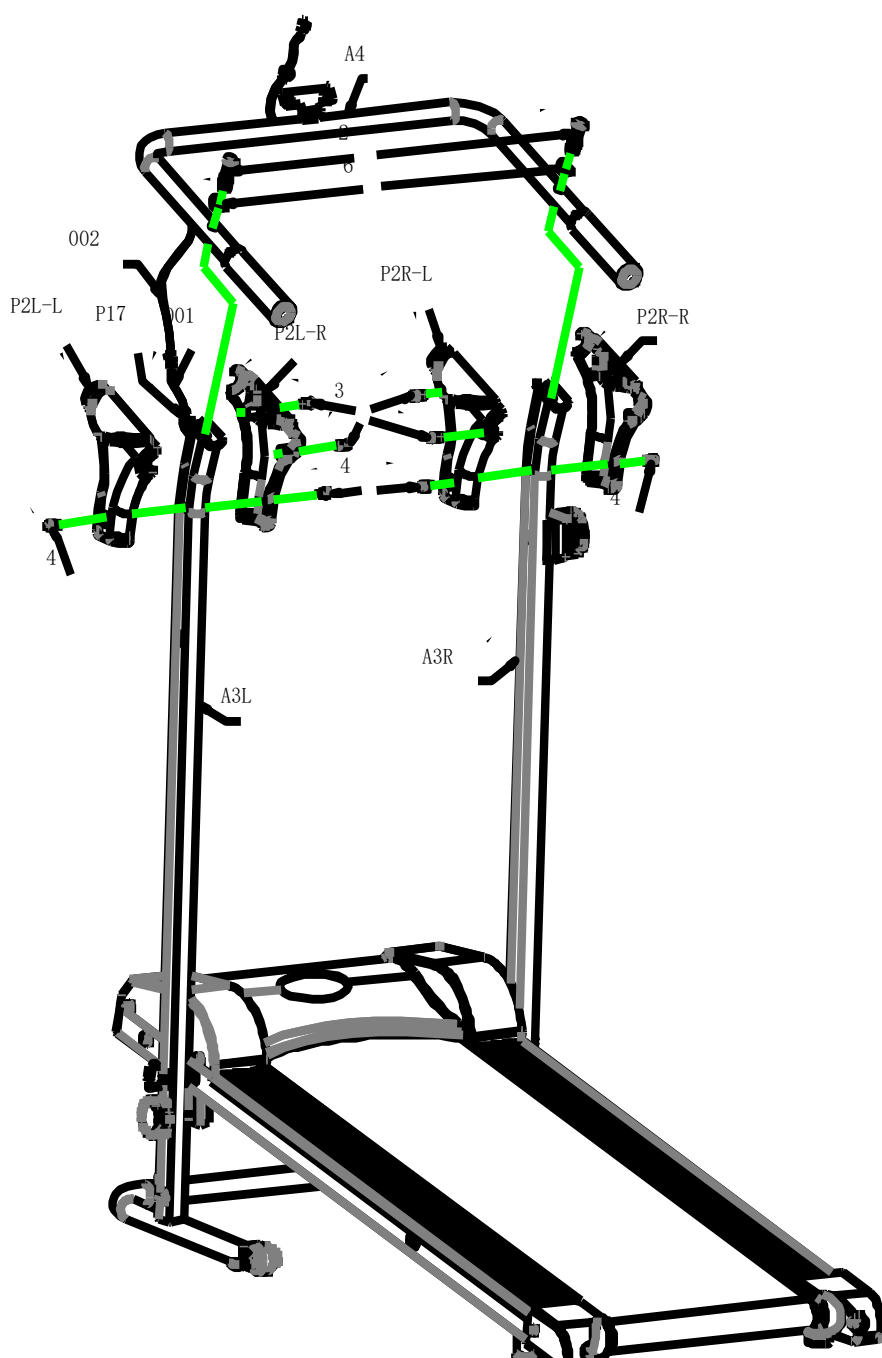
1. Rögzítse a főkeretet (A1) és a függőleges rudakat (A3L/A3R) 2 db M10x60 csavarral (7) és 2 db $\varnothing 10,5 \times \varnothing 22$ (8) lapos alátéttel (.
2. Csatlakoztassa az 1. és a 2. kábelt a bal oldali rúdhoz, majd rögzítse a kábelburkolatot (P17)) a rúdhoz.



4. LÉPÉS:

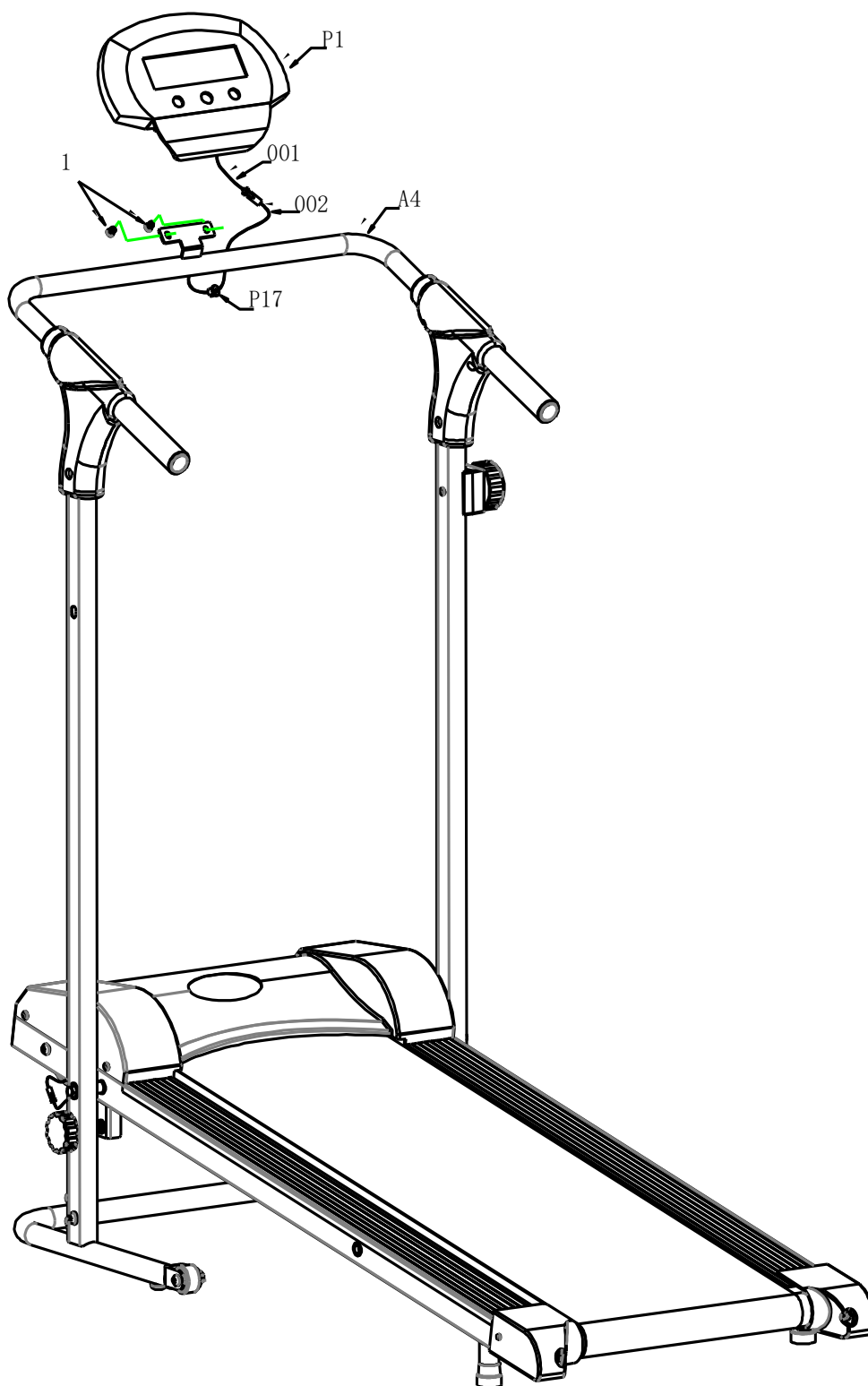
1. Rögzítse a fogantyúkat (A4) a függőleges rudakhoz (A3L/A3R) , majd húzza meg őket 2 db M8×40 csavarral (2) és 2 db Ø8,3×Ø16 (6) alátéttel.
2. Csatlakoztassa a 2. kábelt (002) a fogantyúból (A4) és az 1. kábelt (001) a bal oldali rúdról (A3L) , helyezze a kábeleket a rúdba és fedje le a P17 kupakkal.

Helyezze a fedeleket a függőleges rúdra, majd húzza meg őket 4 M4x16 csavarral és 4 M5x15 csavarral.



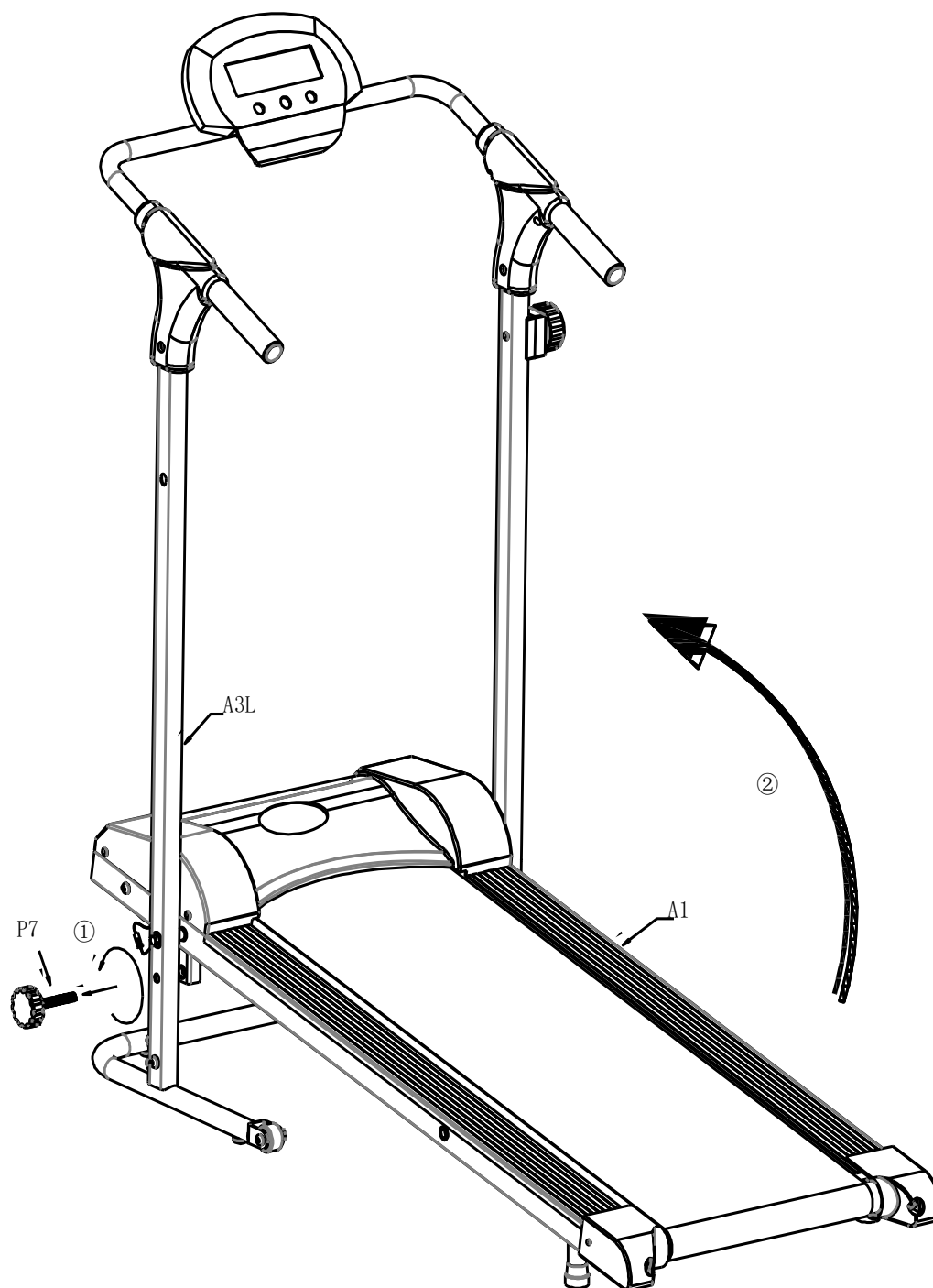
5. LÉPÉS:

1. Csatlakoztassa a számítógépet a fogantyútartóhoz, és húzza meg 2 M5×10 (1) csavarral.
2. Csatlakoztassa a számítógép 1. kábelét a fogantyú 2. kábeléhez (A4), majd helyezze be a kábeleket a rúdba fedje le P17 kupakkal.

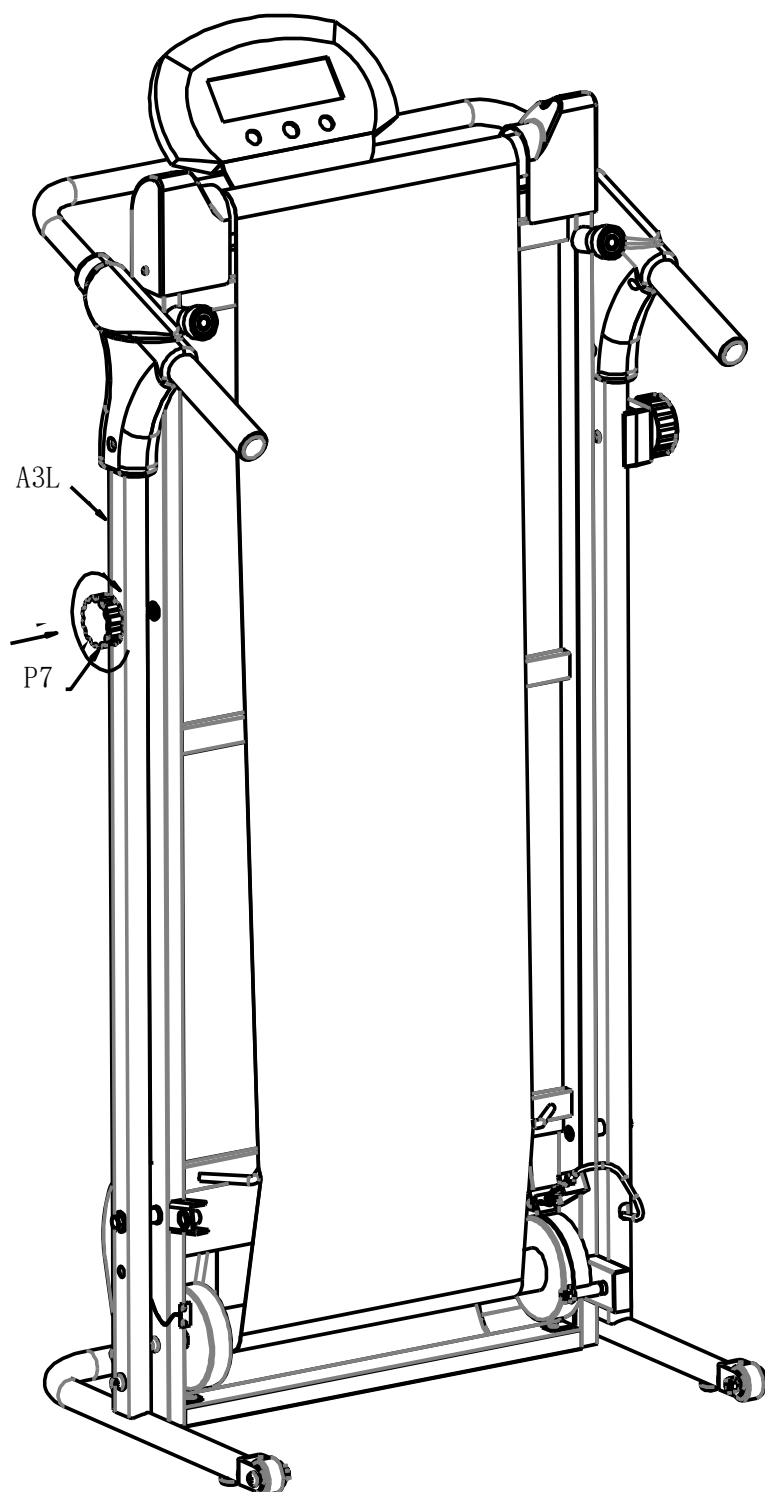


Az öv összehajtása

Lazítsa meg a csavart (P7) a bal oldali rúdról, majd hajtsa össze az övet az alábbi ábrán látható módon.



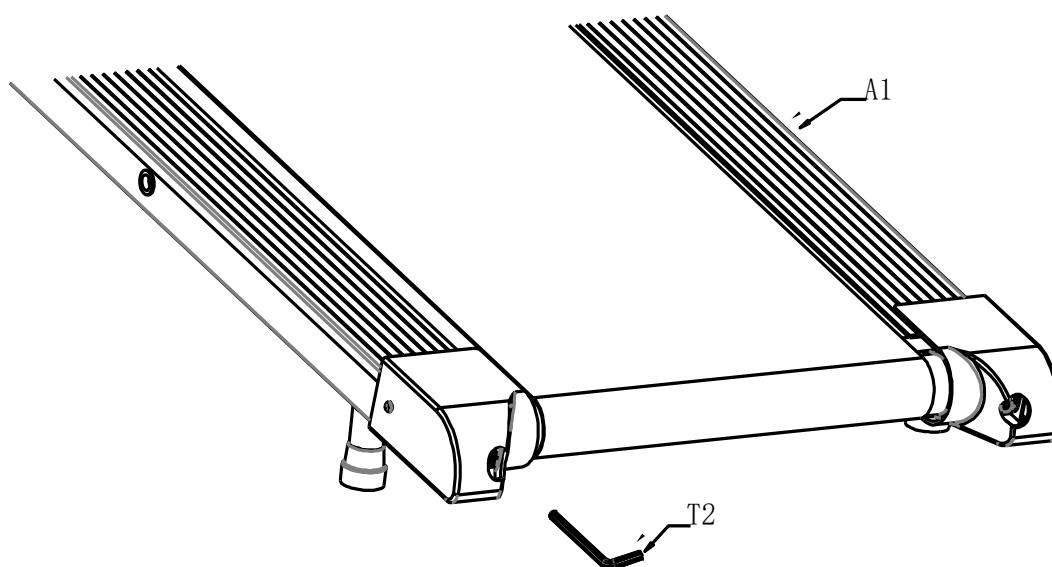
Ezután a csavarral (P7) rögzítse ismét a szíjat.



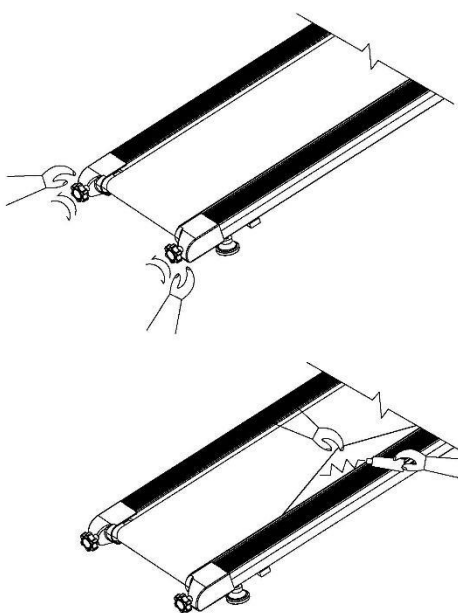
Öv beállítása

Ha a futópadon az alábbi helyzetek bármelyike előfordul, állítsa be a futópadot egy imbuszkulccsal.

1. Ha a futópad a jobb oldalra mozog, lazítsa meg a csavart (T2), és állítsa be a helyes pozíciót. Ugyanígy járjon el, ha a futópad ugyanilyen állapotban van a bal oldalon.
2. Ha a futópad nem mozog egyenletesen, kenje be.



A kenéshez szilikonolaj spray-t vagy speciális futópadokhoz való olajat ajánlunk.



COMPUTER

Gombok:

MODEa kívánt funkció kiválasztásához

SET (ha van)a kiválasztott funkciók értékeinek beállításához idő-távolság-kalória

RESET (ha van)a gomb megnyomásával az értéket nullára lehet visszaállítani.

RECOVERY (ha van)a gomb megnyomásával ellenőrizheti az állapotot.

Funkciók

- **IDŐ:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző meg nem áll az IDŐ-nél. Futás közben a teljes idő jelenik meg a kijelzőn.
- **SPEED:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző meg nem áll a SPEED (sebesség) értéknél. Futás közben az aktuális sebesség jelenik meg.
- **TÁVOL:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző meg nem áll a DISTANCE (TÁVOLTávolság) pontnál. Az utoljára futott távolság jelenik meg a kijelzőn.
- **ODO:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző meg nem áll az ODO pontnál. A teljes megtett távolság jelenik meg.
- **CALORIES:** Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelző meg nem áll a CALORIES (KALÓRIÁK) pontnál. A futás közben elégetett kalóriák mennyisége jelenik meg a kijelzőn.

PULSE (pulzusszám) - Ha a modell tartalmazza:

Nyomja meg a MODE gombot, amíg a kijelzőn a szív vagy a PULSE szimbólum nem jelenik meg. A számítógép megjeleníti az aktuális pulzusszámot. Ha fülérzékelőt használ, csíptesse a klipszet a fültüskére. Ha az érték nem jelenik meg, többször mozgassa meg, hogy megtalálja a megfelelő helyet.

Ha a markolatban lévő érzékelőt használja, fogja meg az érzékelőt mindkét kezével, és várja meg a kijelzést.

Figyelmeztetés:

1. A számítógép automatikusan kikapcsol, ha 3 percig nem kap impulzust, az összes funkcióértéket elmenti. Bármelyik gomb megnyomásával újra bekapcsolhatja, vagy elkezdheti az edzést.
2. Ha a díplate nem jeleníti meg az értékeket, cserélje ki az elemeket.

3. Elem specifikációk: 1 vagy 2 db 1,5 V-os AAA vagy AA elem

GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

FIGYELMEZTETÉS: Bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 45 év feletti személyek vagy a meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára.

A pulzusérték nem orvosi célokra szolgál. Különböző tényezők, mint például az övön való mozgás, hibákat okozhatnak az értékek továbbításában. A pulzusszámérték egy felhasználó pulzusszámának időbeli összehasonlítására szolgál.

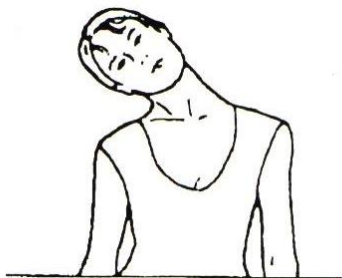
A szív és a tüdő képessége, valamint az, hogy az oxigén milyen hatékonyan jut el a vérben az izmokhoz, fontos tényező a teljesítmény szempontjából. Az izmok működése az oxigéntől függ, hogy energiát biztosítson a napi tevékenységekhez - ezt nevezzük aerob tevékenységnek. Ha fitt vagy, a szívednek nem kell olyan keményen dolgoznia.

Mint láthatod, fittséged fokozatosan javul a testmozgással, és egészségesebbnek és boldogabbnak érzed magad.

Bemelegítő / nyújtó gyakorlatok

A sikeres testmozgás bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és nyugtató gyakorlatokkal végződik. A bemelegítő gyakorlatok felkészítik a szervezetet a következő edzésigényre. A nyugtató gyakorlatokkal elkerülheti az izomproblémákat. A bemelegítő és nyugtató gyakorlatok leírását is megtalálja. Kérjük, tartsa szem előtt a következő pontokat:

- Óvatosan melegítse be az egyes izomcsoportokat; a gyakorlatok 5-10 percet vesznek igénybe. A gyakorlatokat akkor hajtja végre helyesen, ha kellemes húzódást érez a megfelelő izmokban.
- A gyorsaság nem játszik szerepet a nyújtó gyakorlatok során. A gyors és rángatózó mozdulatokat kerülni kell.



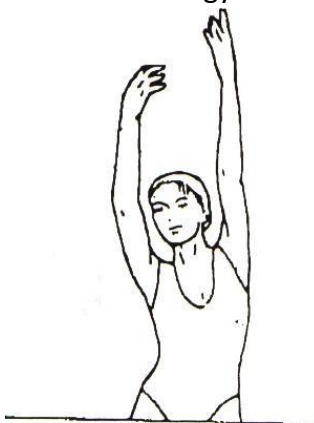
• NYAKNYÚJTÁS

Hajlítsa a fejét jobbra, amíg nyomást nem érez a nyakában. Lassan, félkörívben engedje le a fejét a mellkasáig, majd görgesse a fejét balra. Ismét érezzen kellemes húzódást a nyakában. Egyénileg többször is megismételheti ezt a gyakorlatot.

A VÁLL TERÜLETÉNEK GYAKORLÁSA

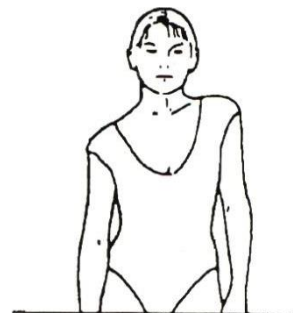
Emelje felváltva a bal és a jobb vállat, vagy mindkét vállat egyszerre.

Jobb vállat vagy mindkét vállat egyszerre.



SÉTÁLGATÁS A VIDÉKEN

Nyújtsuk ki a bal és a jobb karunkat felváltva a mennyezet felé. Érezzük a nyomást a jobb és a bal oldalon. Ismételve meg ezt a gyakorlatot többször.



COMBNYÚJTÁS

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, majd húzza hátra a jobb vagy bal lábát, amennyire csak lehet, a fenékhez közel. Érezzünk egy kellemes húzódást az elülső combban. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30 másodpercig, és ismételve meg a gyakorlatot mindkét lábán kétszer.

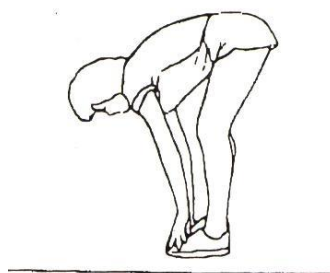


BELSŐ COMBNYÚJTÁS

Üljön a földre, térdel a föld felé. Húzza a lábát minél közelebb az ágyékhoz. Most finoman nyomja a térdét a talaj felé. Maradjon ebben a helyzetben, ameddig csak lehet.



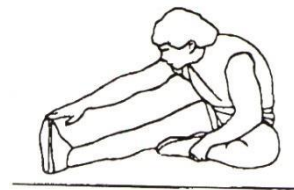
A LÁBUJJAK ÉRINTÉSE



Lassan hajolj a törzsedd a föld felé, és próbáld meg a kezedd megérinteni a lábfejedet. Hajoljon olyan mélyre, amennyire csak tud. Maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig, ha lehet.

GYAKORLATOK A TÉRDEK SZÁMÁRA

Üljön a földre, és nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, és helyezze a lábfejét a jobb láb combjára. Most próbálja meg elérni a jobb lábat a jobb karral. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.



VÁDLI/ACHILLES SAROK NYÚJTÁS

Hajoljon a falnak mindkét kezével, és helyezze teljes testsúlyát a falra. Ezután nyújtsa ki a bal lábát hátrafelé, és váltogassa a jobb lábával. Ez megnyújtja a láb hátsó részét. Maradjon ebben a helyzetben lehetőleg 30-40 másodpercig.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.

Jótállási feltételek

- Jelen termékre az eladó a vásárlónak 24 hónap jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.
- A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, amelynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag úgy, hogy a termék rendes használatra alkalmas legyen.
- A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:
 - mechanikai sérülés
 - elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
 - szakszerűtlen beavatkozások
 - nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.
- A jótállási igény kizárólag az eladónál érvényesíthető.

Copyright – szerzői jogok

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



KÖRNYEZETVÉDELME - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

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

MASTER[®]
SPORTS EQUIPMENT



Banda de alergare magnetică MASTER[®] F-03

MAS-F03



Instrucțiuni de utilizare

Atenție - Citiți următoarele instrucțiuni înainte de a utiliza banda de alergare pentru prima dată.

Pentru a prelungi durata de viață a curelei, trebuie efectuată întreținerea periodică. Neefectuarea întreținerii regulate poate scurta perioada de garanție a produsului.

Avertismente importante privind siguranța

- Așezați cureaua pe o podea plană și fermă.
- Nu așezați cureaua pe covoare cu peri înalți. Atât covorul, cât și mașina pot fi deteriorate.
- În spatele mașinii trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 1 metru.
- În timpul utilizării, așezați cureaua pe o podea plană și fermă.
- Nu lăsați niciodată copii pe sau în apropierea curelei.
- Țineți mâinile la o distanță sigură de piesele în mișcare.
- Nu picurați niciodată lichid sau nu introduceți obiecte în părțile deschise.
- Centura este potrivită doar pentru uz casnic, nu este destinată utilizării pe termen lung.
- Senzorii de ritm cardiac nu sunt destinați scopurilor medicale. Diverși factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, pot afecta citirile. Senzorii de ritm cardiac sunt destinați exclusiv scopurilor de exerciții fizice pentru a determina evoluția ritmului cardiac în timpul exercițiilor fizice.
- Utilizați stufoanele laterale atunci când urcați și coborâți de pe centură.
- Purtați pantofi atletici cu călcâi ferm. Sunt recomandați pantofii de alergare. Pantofii cu toc înalt, pantofii de pânză, sandalele sau picioarele goale nu sunt adecvate atunci când utilizați cureaua.
- Temperatura de funcționare: 5 - 40°C.
- Capacitatea maximă de încărcare a mașinii este de 100 kg.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND FUNCȚIONAREA

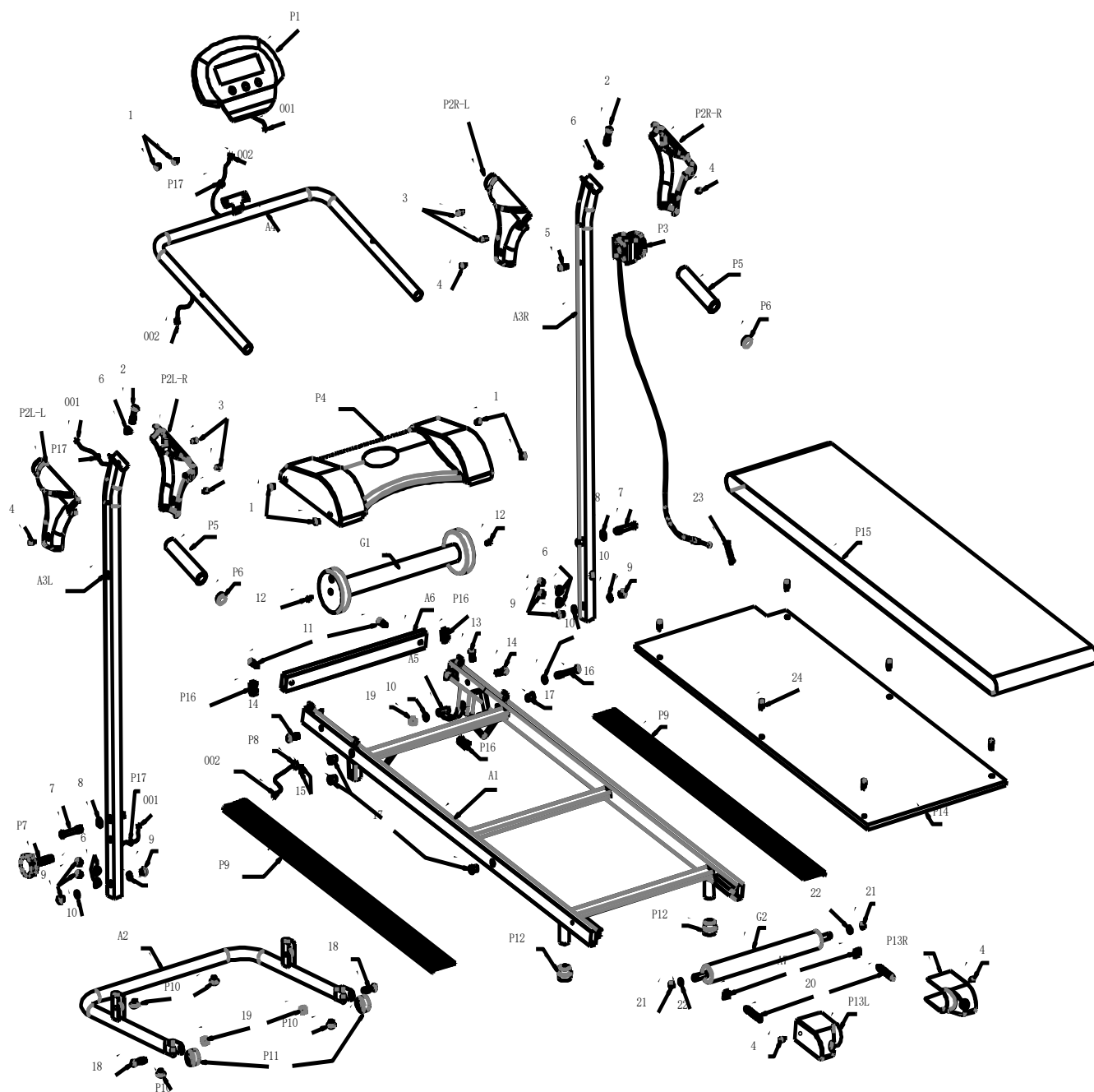
- Înainte de a utiliza mașina, vă rugăm să citiți mai întâi aceste instrucțiuni de utilizare.
- Aveți grijă dacă efectuați alte activități în timp ce alergați pe curea, cum ar fi vizionarea televizorului, citirea etc. Distragerea atenției în timp ce alergați pe curea poate cauza pierderea echilibrului și rănirea ulterioară.
- Pentru a preveni pierderea echilibrului, nu urcați și nu coborâți NICIODATĂ pe banda de alergare în timp ce aceasta este în mișcare.
- Țineți-vă întotdeauna de mână atunci când manevrați computerul.
- Nu exercitați o presiune excesivă pe butoane atunci când acționați panoul de butoane. O mică presiune este suficientă.

AVERTIZARE: STAREA PLĂCII BENZII DE RULARE AFECTEAZĂ DURATA DE VIAȚĂ A BENZII DE RULARE. PRIN URMARE, VĂ RECOMANDĂM SĂ LUBRIFIĂȚI ACEASTĂ PIESĂ ÎN MOD REGULAT. DACĂ PLACA NU ESTE LUBRIFIATĂ SUFICIENT, BANDA DE ALERGARE POATE FI DETERIORATĂ. ACEST DEFECT NU ESTE ACOPERIT DE GARANȚIE.

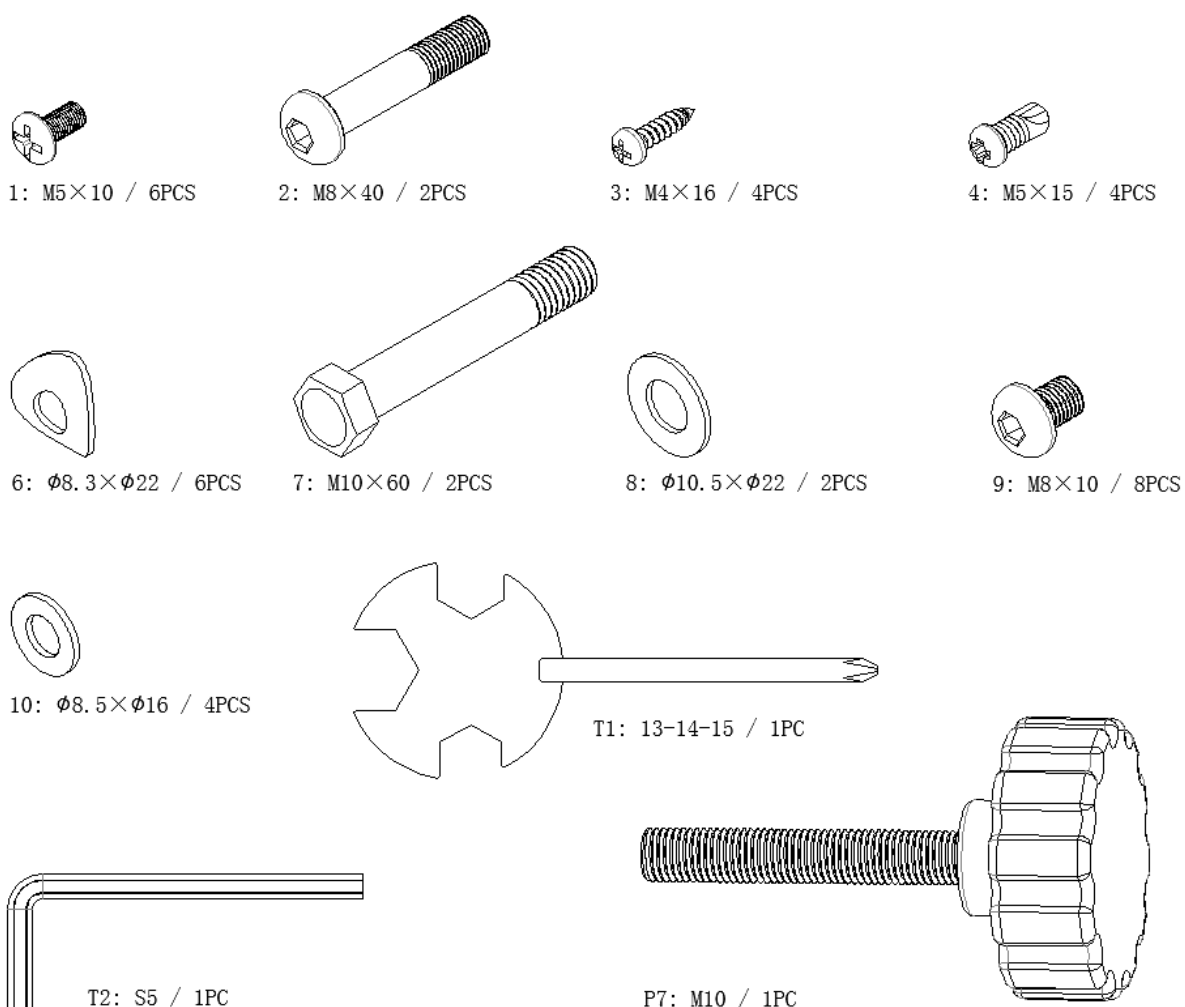
La utilizarea aparatului, există riscul de vărsare a uleiului de silicon utilizat pentru lubrifierea părților mobile ale aparatului.

Întreținerea regulată va prelungi durata de viață a benzii de alergare. Păstrați cureaua și plăcuța curate.

Desen:



Lista de șuruburi



● Lista pieselor

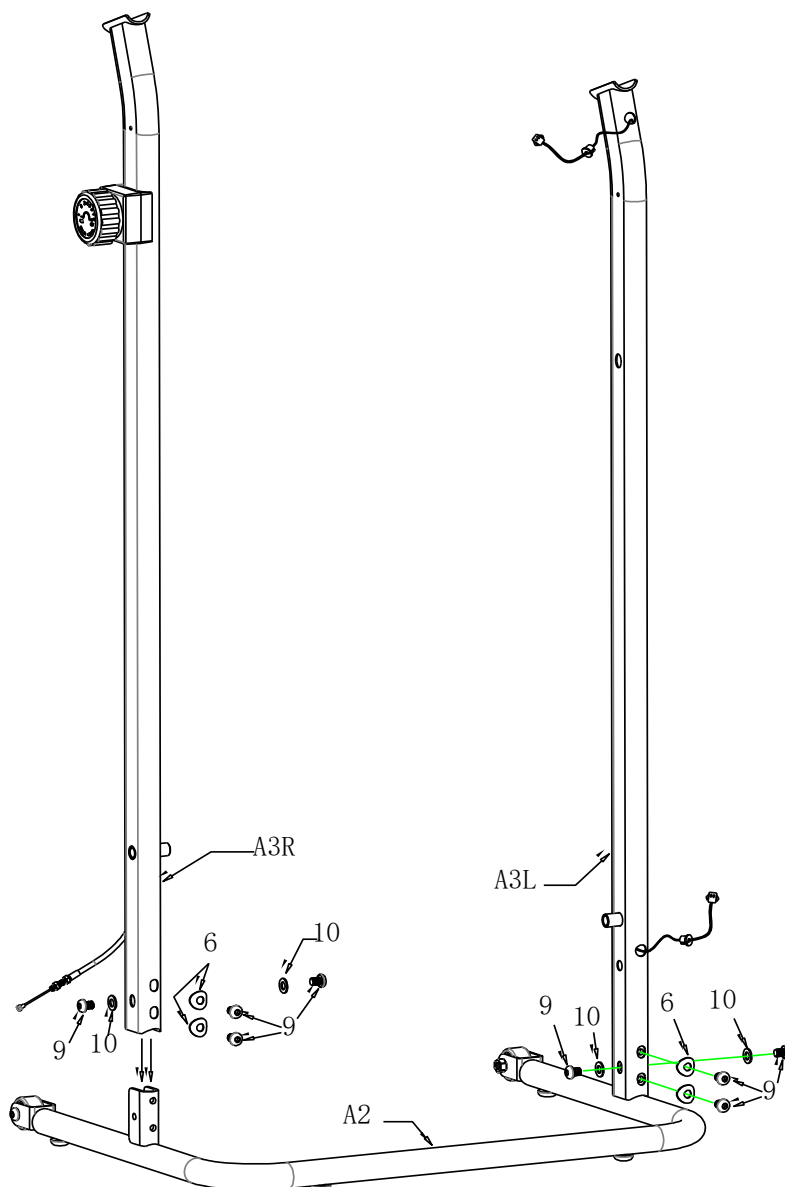
Č.	Descriere	Mn.	Č.	Descriere	Mn.
A1	Cadru principal	1	9	Șurub M8×10	8
A2	Tijă de stabilizare	1	10	Șaibă plată $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$	4
A3L	Bară verticală stânga	1	11	Șurub M5	2
A3R	Bară verticală dreaptă	1	12	Axa rolei frontale	2

A4	Mânere	1	13	Șurub M6	1
A5	Suport magnet	1	14	Șurub cu rolă față M8	2
A6	Tijă cadru frontal	1	15	M3 Șurub senzor	2
A7	Axa rolei din spate	2	16	Șurub suport magnet M8	1
P1	Computer	1	17	Șurub	4
P2L-L	Capac mâner stânga	1	18	Șurub M8 pentru roata mobilă	2
P2L-R	Capac mâner stânga	1	19	Capac M8	3
P2R-L	Capac mâner drept	1	20	Șurub de fixare M6	2
P2R-R	Capac mâner drept	1	21	Inel	2
P3	Șurub de încărcare și cablu	1	22	Șaibă plată Ø12,5×Ø16	1
P4	Capac motor	1	23	Arc	1
P5	Penovka	2	24	M5 șurub suprafață de rulare	6
P6	Capac pentru tijă	2	001	Cablu 1	2
P7	Șurub	1	002	Cablu 2	2
P8	Senzor de viteză	1	G1	Cilindru frontal	1
P9	Șine laterale	2	G2	Role spate	1
P10	Pernă	4	1	Șurub M5×10	6
P11	Roți pentru deplasare	2	2	Șurub M8×40	2
P12	Capac picior	2	3	Șurub M4×16	4
P13	Capac de capăt	2	4	Șurub M5×15	6
P14	Suprafață de rulare	1	5	Șurub M5	1
P15	Banda de alergare	1	6	Șaibă Ø8.3×Ø16	6
P16	Capac	3	7	Șurub hexagonal exterior M10×60	2
P17	Capac cablu	3	8	Șaibă plată Ø10,5×Ø22	2

Compoziția mașinii

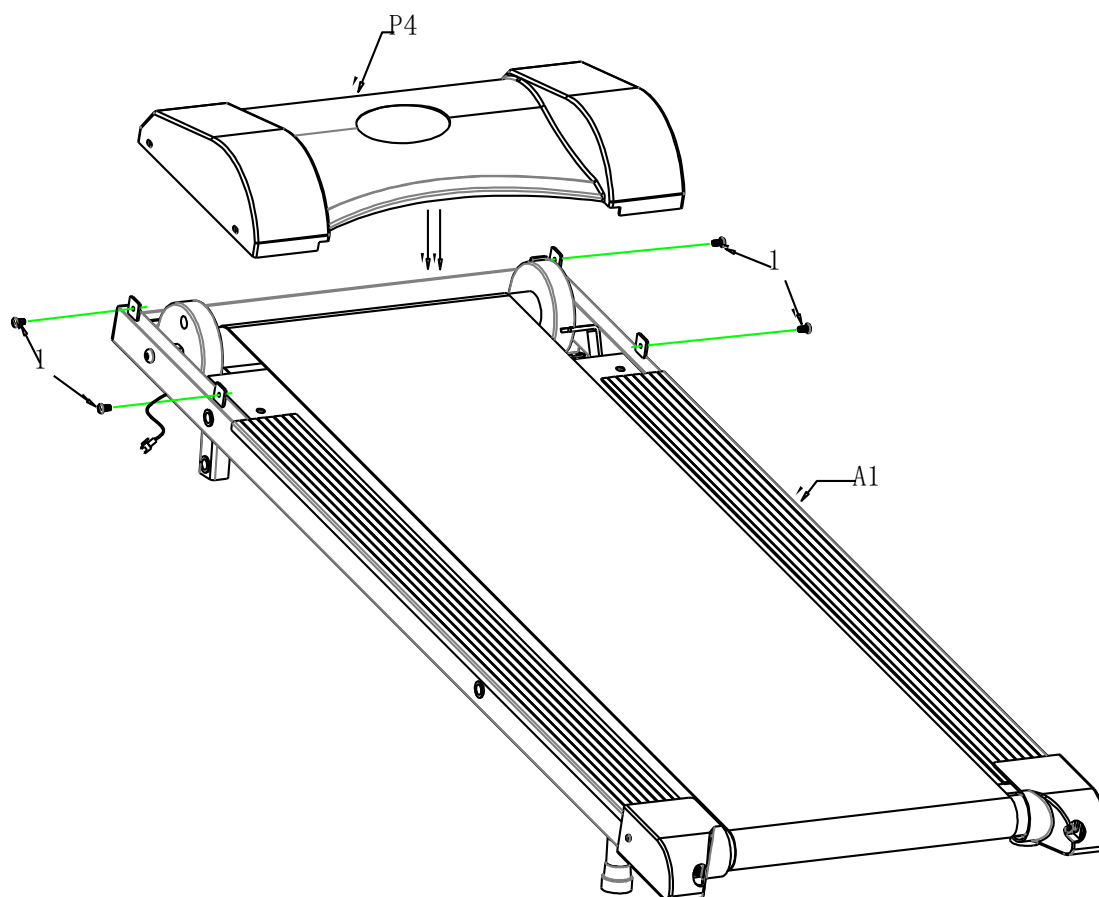
PASUL 1 :

- ⑦ Atașați barele verticale (A3L & A3R) la bara stabilizatoare frontală.
- ⑧ Strângeți cu 8 buc șuruburi M8-40 (9) , 4 buc șaibe $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ (10), 4 buc șaibe $\varnothing 8,3 \times \varnothing 16$ (6).



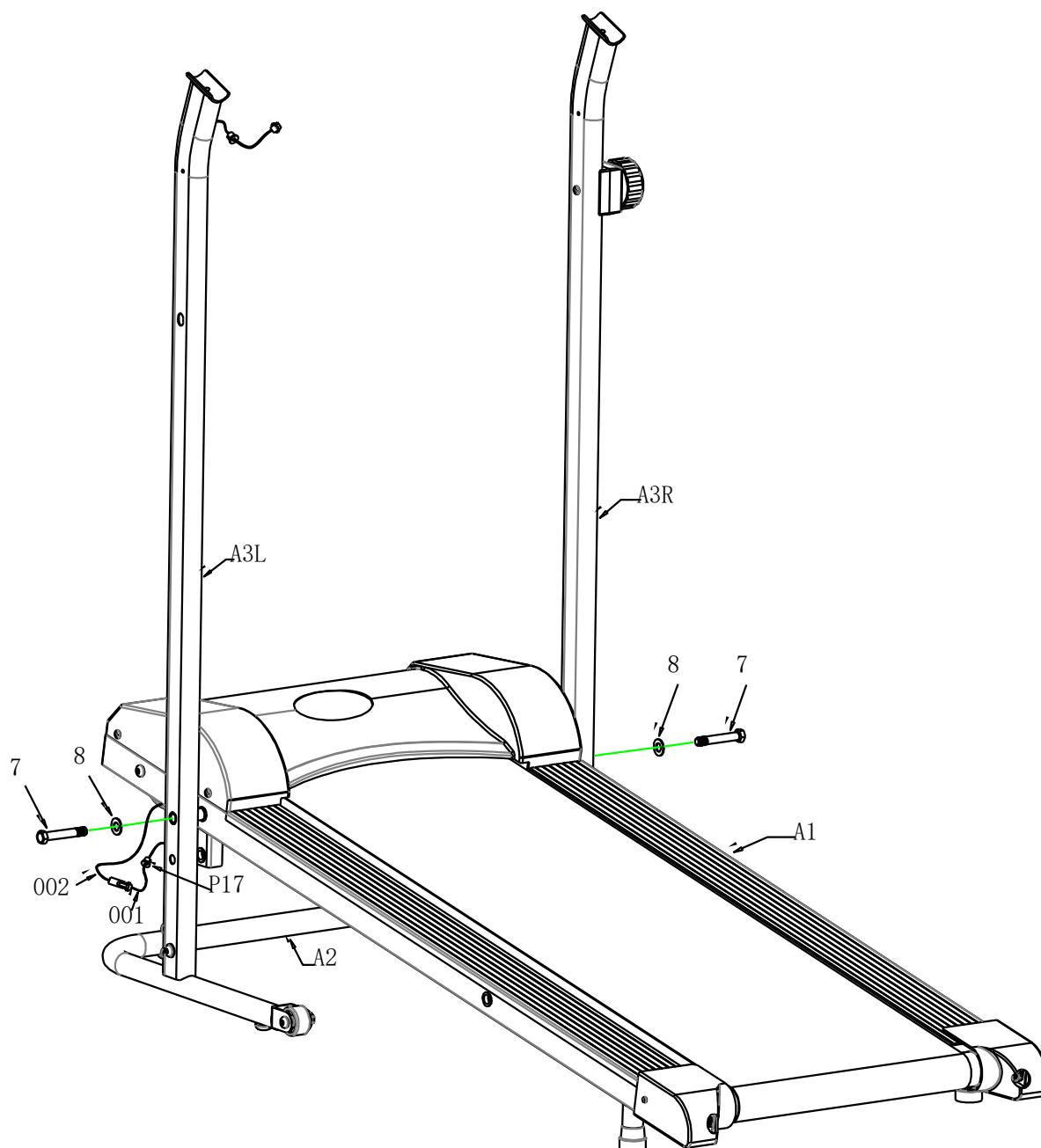
PASUL 2:

Puneți capacul motorului (P4) pe partea din față a cadrului principal (A1), apoi strângeți cu 4 buc șuruburi M5×10 (1) .



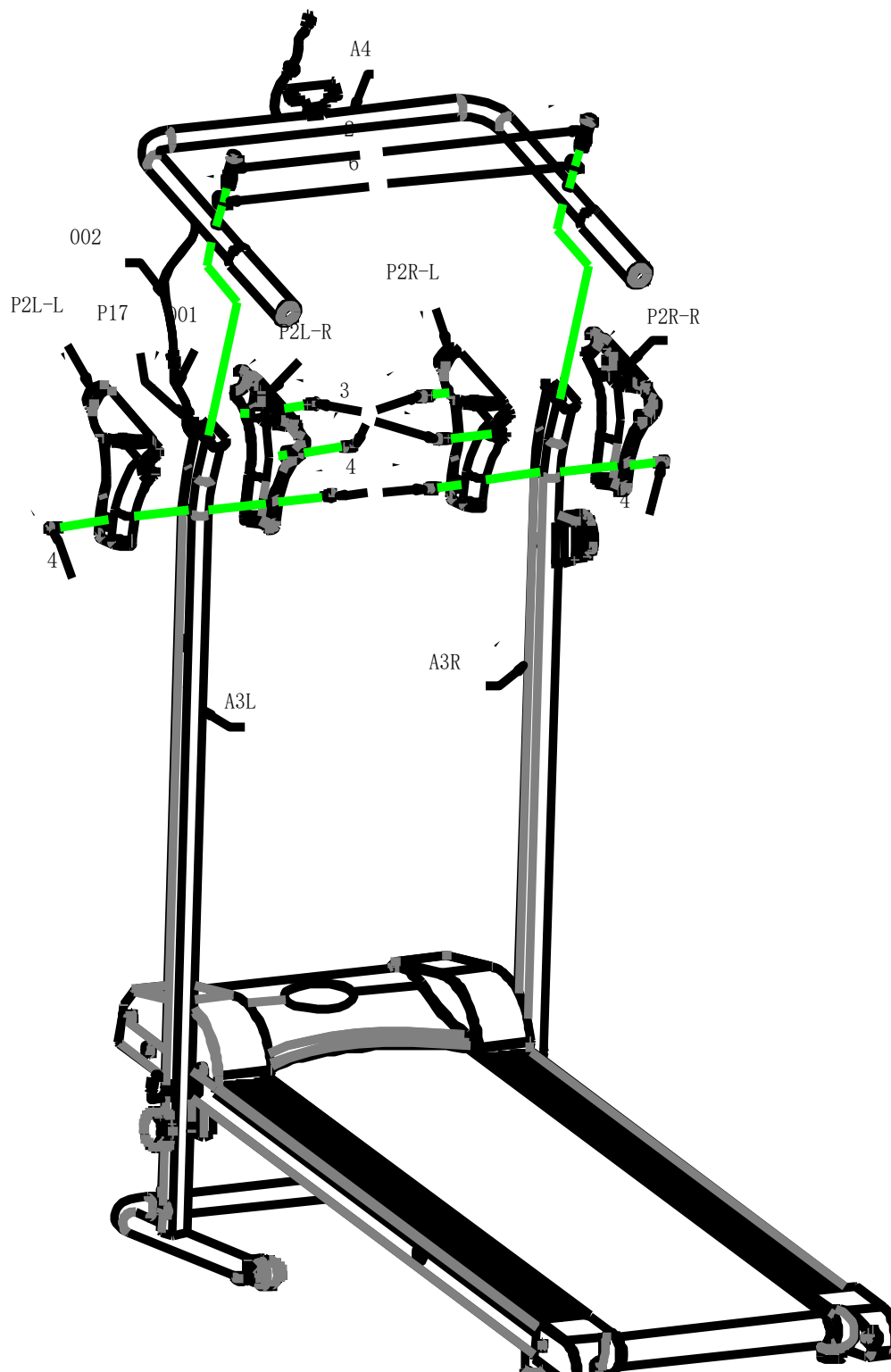
PASUL 3:

- ⑦ Fixați cadrul principal (A1) și barele verticale (A3L/A3R) folosind 2 buc șuruburi M10 × 60 (7) și 2 buc șaibe plate Ø10,5×Ø22 (8) .
- ⑧ Conectați cablul 1 și cablul 2 în tija din stânga, apoi atașați capacul pentru cabluri (P17) la tijă.



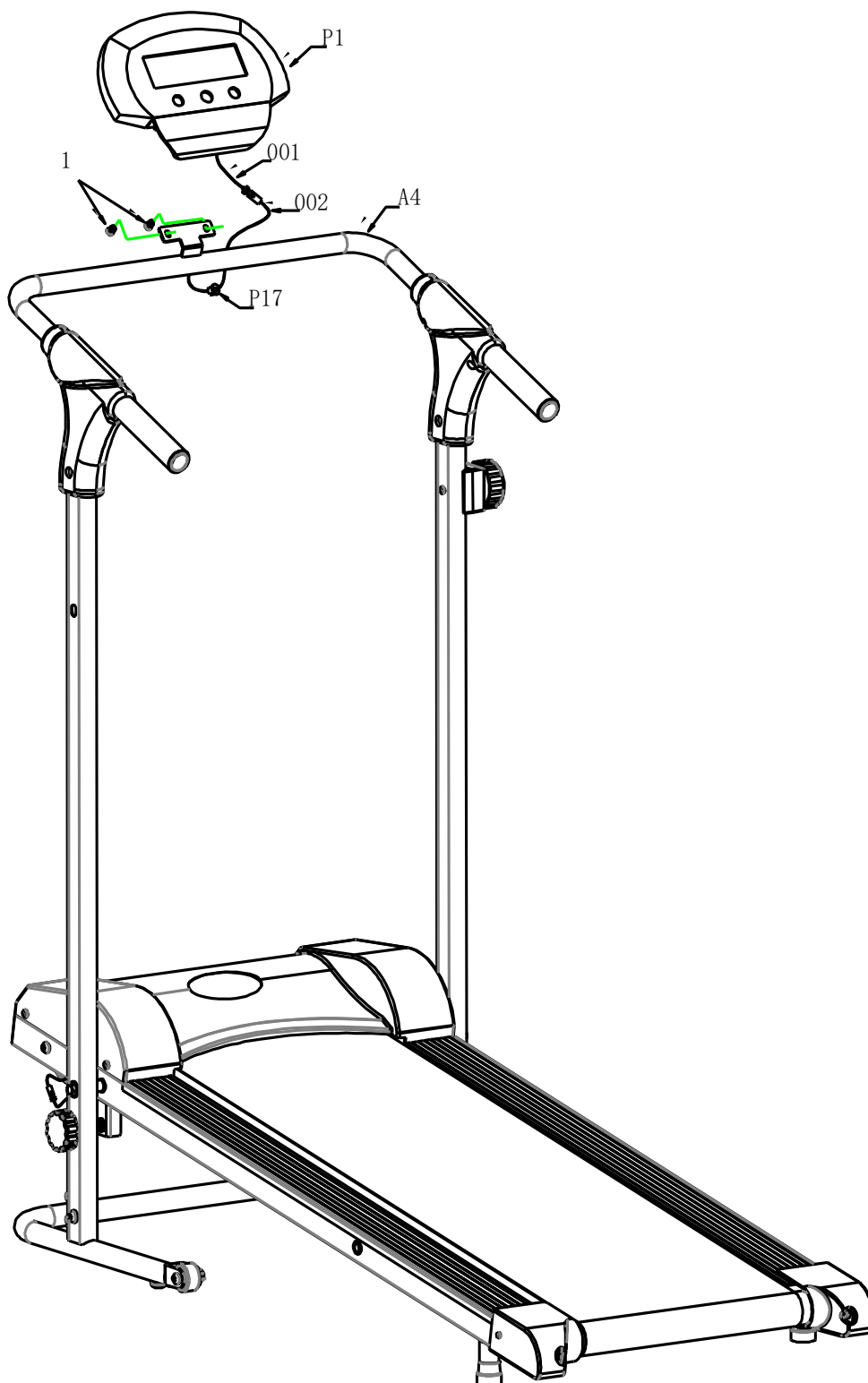
PASUL 4:

- ⑦ Atașați mânerele (A4) la tijele verticale (A3L/A3R), apoi strângeți-le cu 2 șuruburi M8 × 40 (2) și 2 buc șaibe Ø8.3×Ø16 (6).
- ⑧ Conectați cablul 2 (002) de la mâner (A4) și cablul 1 (001) de la bara din stânga (A3L), introduceți cablurile în bară și acoperiți cu capacul P17.
- Puneți capacele pe bara verticală, apoi strângeți-le cu 4 șuruburi M4x16 și 4 șuruburi M5x15.



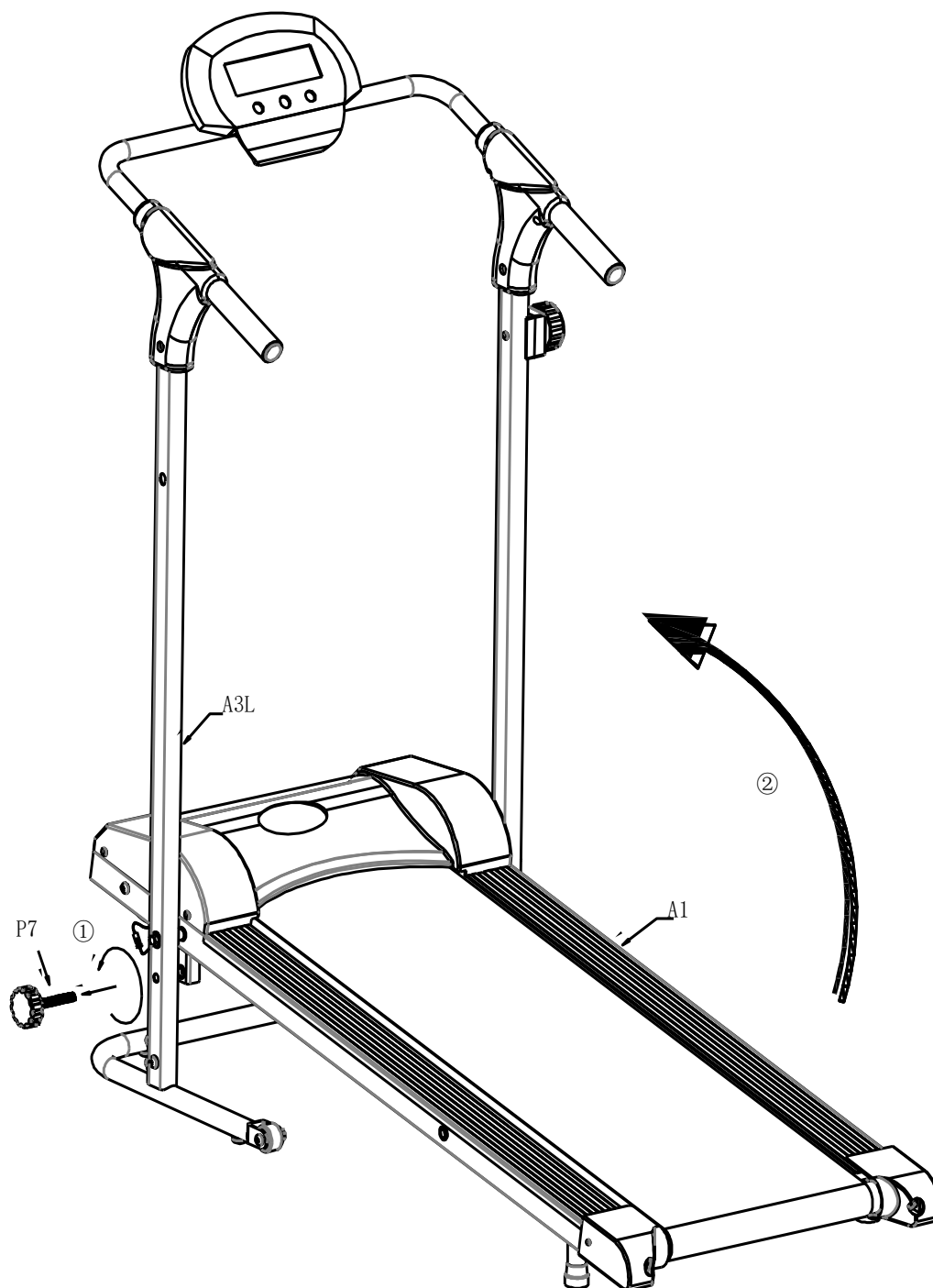
ASUL 5:

- ⑦ Atașați calculatorul la suportul cu mâner și strângeți cu 2 șuruburi M5×10 (1) .
- ⑧ Conectați cablul 1 de la comper la cablul 2 de la mâner (A4), apoi introduceți cablurile în bară acoperiți-o cu capacul P17.

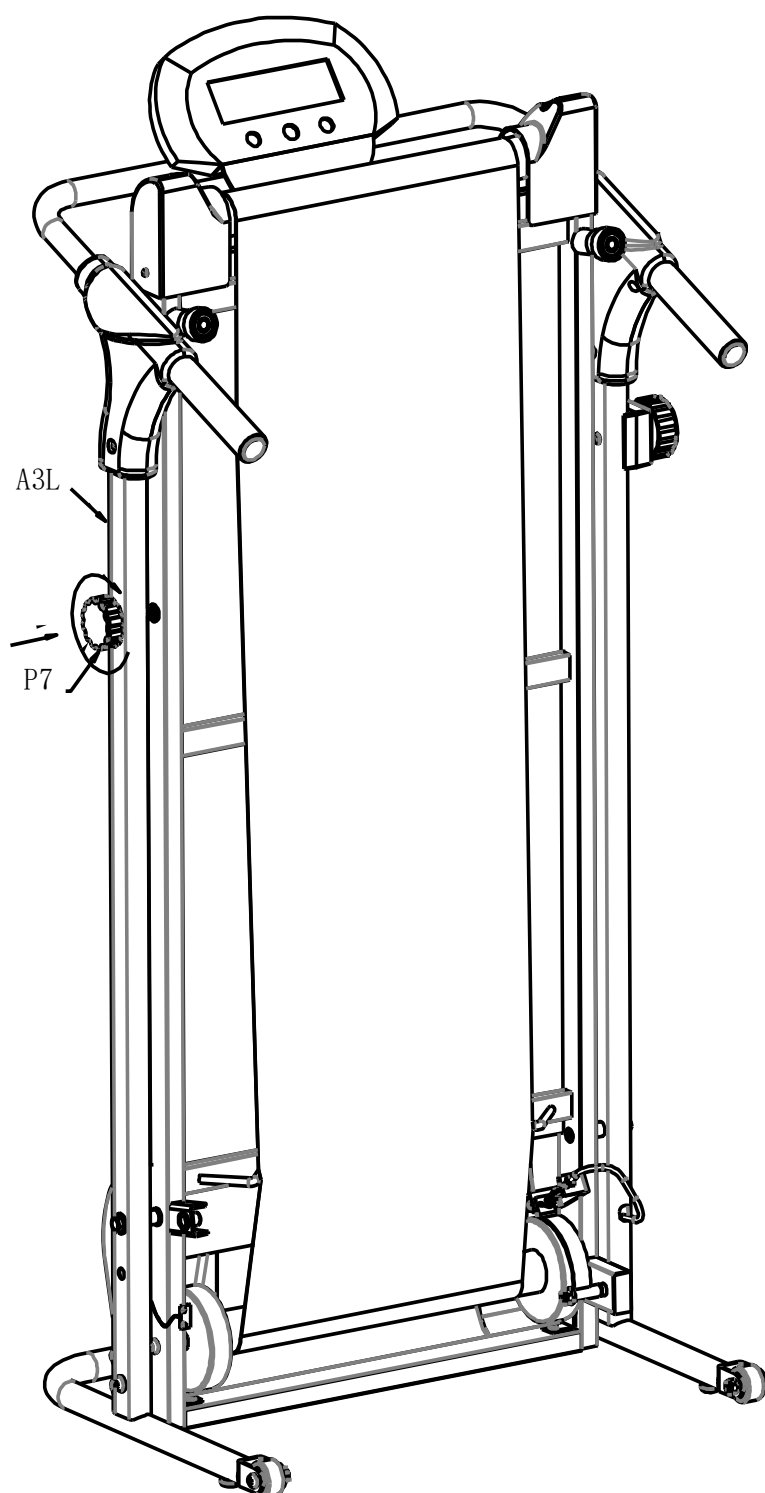


Plierea barei

Slăbiți șurubul (P7) de la tija din stânga, apoi pliați banda în conformitate cu figura de mai jos.



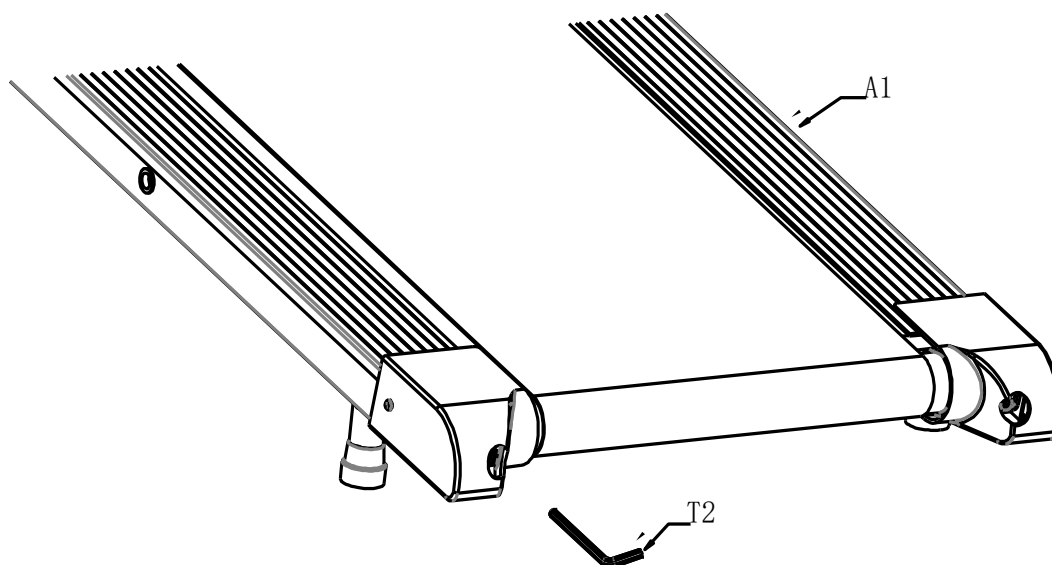
Utilizați apoi șurubul (P7) pentru a fixa din nou cureaua.



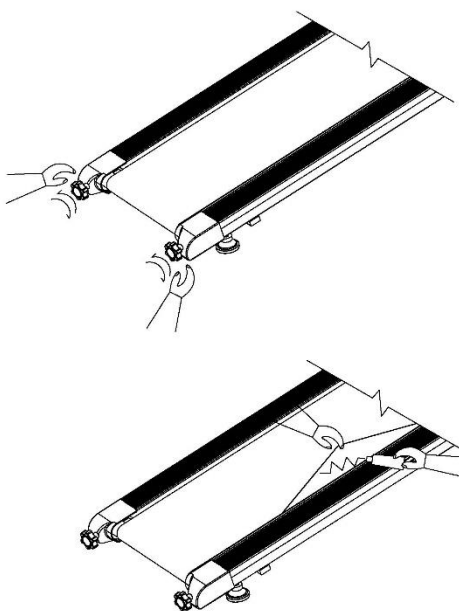
Reglarea benzii

Dacă pe banda de alergare apare oricare dintre următoarele situații, reglați banda de alergare cu ajutorul cheii Allen.

1. Dacă banda de alergare se deplasează spre partea dreaptă, slăbiți șurubul (T2) și reglați poziția corectă. Procedați la fel dacă banda de alergare este în aceeași situație pe partea stângă.
2. Dacă banda de alergare nu se mișcă lin, lubrifiați-o.



Pentru lubrifiere, vă recomandăm să utilizați spray cu ulei de silicon sau ulei special pentru banda de alergare



COMPUTER

Butoane:

MODE pentru a selecta funcția dorită.

SET (dacă este inclus) setați valorile funcțiilor selectate timp-distanță-calorie

RESET (dacă este inclus) apăsați butonul pentru a reseta valoarea la zero

RECOVERY (dacă este inclus) apăsați butonul pentru a verifica condiția fizică

Funcții

- **TIMP:** Apăsați butonul MODE până când afișajul se oprește la TIME. În timpul funcționării, va fi afișat timpul total.
- **SPEED:** Apăsați butonul MODE până când afișajul se oprește la SPEED. Viteza curentă va fi afișată în timp ce alergați.
- **DISTANȚĂ:** Apăsați butonul MODE până când afișajul se oprește la DISTANȚĂ. Va fi afișată ultima distanță parcursă.
- **ODO:** Apăsați butonul MODE până când afișajul se oprește la ODO. Va fi afișată distanța totală parcursă.
- **CALORII:** Apăsați butonul MODE până când afișajul se oprește la CALORII. Va fi afișată cantitatea de calorii arse în timpul alergării.

PULSE (ritmul cardiac) - Dacă modelul include:

Apăsați butonul MODE până când pe afișaj apare simbolul inimii sau PULSE. Computerul va afișa ritmul cardiac curent. Dacă utilizați un senzor de ureche, prindeți clema pe acul de ureche. Dacă valoarea nu este afișată, deplasați-o de mai multe ori pentru a găsi locația corectă.

Dacă utilizați senzorul în mână, prindeți senzorii cu ambele mâini și așteptați afișarea.

Avertisment:

1. Computerul se va opri automat dacă nu primește niciun impuls timp de 3 minute, toate valorile funcțiilor vor fi salvate. Puteți apăsa orice buton pentru a vă reangaja sau pentru a începe exercițiul.
2. Dacă display-ul nu afișează valorile, înlocuiți bateriile.
3. Specificații pentru baterii: 1 sau 2 bucăți de baterii AAA sau AA de 1,5 V

INSTRUCȚIUNI DE EXERCITARE

AVERTISMENT: Consultați medicul înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 45 de ani sau pentru cele cu afecțiuni medicale existente.

Valoarea ritmului cardiac nu este destinată scopurilor medicale. Diversi factori, cum ar fi mișcarea pe curea, pot cauza erori în transmiterea valorilor. Valoarea ritmului cardiac este utilizată pentru a compara ritmul cardiac al unui utilizator în timp.

Capacitatea inimii și a plămânilor, precum și eficiența cu care oxigenul este distribuit prin sânge către mușchi sunt factori importanți în performanța dumneavoastră. Funcționarea mușchilor depinde de oxigen pentru a furniza energie pentru activitățile zilnice - denumită activitate aerobă. Atunci când sunteți în formă, inima dumneavoastră nu trebuie să lucreze la fel de mult.

După cum puteți vedea, condiția dumneavoastră fizică se îmbunătățește treptat cu ajutorul exercițiilor și vă simțiți mai sănătos și mai fericit.

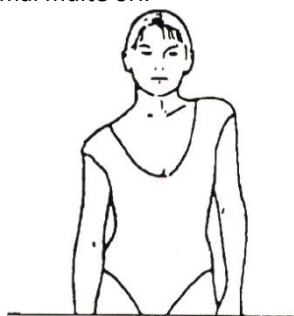
Exerciții de încălzire/întindere

Exercițiile fizice reușite încep cu exerciții de încălzire și se încheie cu exerciții de calmare. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru cerințele exercițiilor următoare. Cu exercițiile de calmare, veți evita problemele musculare. Veți găsi, de asemenea, descrieri ale exercițiilor pentru încălzire și calmare. Vă rugăm să țineți cont de următoarele puncte:

- Încălziți ușor fiecare grup muscular; exercițiile vor dura între 5 și 10 minute. Exercițiile sunt efectuate corect dacă simțiți o tracțiune plăcută în mușchii corespunzători.
- Viteza nu joacă niciun rol în timpul exercițiilor de întindere. Trebuie evitate mișcările rapide și sacadate.

ÎNTINDEREA GÂTULUI

Înclinați capul spre dreapta până când simțiți presiune în gât. Coborâți încet capul până la piept într-un semicerc și apoi rotiți capul spre stânga. Din nou, simțiți o tracțiune plăcută în gât. Individual, puteți repeta acest exercițiu de mai multe ori.



EXERCITII PENTRU ZONA UMERILOR

Ridicați umărul stâng și ambii umeri în același timp. Umărul drept sau timp.



drept alternativ sau timp. ambii umeri în același timp.

ÎNTINDEREA BRAȚELOR

Întindeți brațele stâng și drept alternativ în sus spre pe părțile dreaptă și stângă. Repetați acest exercițiu

tavan. Simțiți presiunea de mai multe ori.



ÎNTINDEREA COAPSELOR

Sprijiniți o mână de un perete, apoi trageți piciorul drept sau stâng înapoi, cât mai aproape de fese. Simțiți o tracțiune plăcută în coapse. Rămâneți în această poziție secunde, dacă este posibil, și repetați două ori pe fiecare picior.



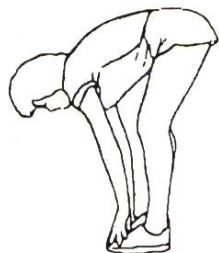
partea din față a timp de 30 de acest exercițiu de

ÎNTINDERE INTERIOARĂ A COAPSEI

Așezați-vă pe podea, cu genunchii Trageți picioarele cât mai aproape de împingeți ușor genunchii spre sol. poziție cât mai mult timp posibil.

30-40 de secunde.

îndreptați spre sol. inghinali. Acum Mențineți această



ATINGEȚI-VĂ DEGETELE DE LA PICIOARE

Îndoii încet trunchiul spre sol și încercați să vă atingeți picioarele cu mâinile. Aplecați-vă cât de jos puteți. Rămâneți în această poziție timp de 20-30 de secunde, dacă este posibil.

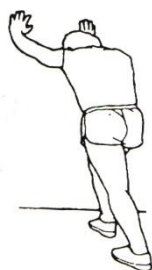
EXERCITII PENTRU GENUNCHI

Așezați-vă pe podea și întindeți piciorul stâng și puneți piciorul

Acum încercați să ajungeți la piciorul Rămâneți în această poziție timp de 30- posibil.



piciorul drept. Îndoii pe coapsa piciorului drept. drept cu brațul drept. 40 de secunde, dacă este



ÎNTINDERE A CĂLCĂIULUI/PICIOARELOR

Sprijiniți-vă de perete cu ambele mâini și puneți-vă toată greutatea corpului pe el. Apoi întindeți piciorul stâng în spate și alternați cu piciorul drept. Acest lucru întinde partea din spate a piciorului. Rămâneți în această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vânzării.

Termeni de garanție:

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
- în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
- garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul



PROTECȚIA MEDIULUI - informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice. Nu aruncați aparatul la gunoierul menajer la sfârșitul duratei de viață utilă sau atunci când reparația nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea corectă va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru mai multe detalii, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeurilor se pot aplica amenzi în conformitate cu reglementările naționale.

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără permisiunea expresă a MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.



Magnetna tekalna steza ^{MASTER®} F-03

MAS-F03



Navodila za uporabo

Opozorilo - Pred prvo uporabo tekalne steze preberite naslednja navodila.

Da bi podaljšali življenjsko dobo traku, je treba izvajati redno vzdrževanje. Če ne boste izvajali rednega vzdrževanja, se lahko skrajša garancijsko obdobje izdelka.

Pomembna varnostna opozorila

- Tekaški trak postavite na ravna in trdna tla.
- Traku ne postavljajte na preprogo z visokim lasiščem. Poškodujeta se lahko tako preproga kot stroj.
- Za strojem mora biti vsaj 1 meter prostega prostora.
- Med uporabo postavite pas na ravna in trdna tla.
- Nikoli ne puščajte otrok na traku ali v njegovi bližini.
- Roke naj bodo na varni razdalji od gibljivih delov.
- V odprte dele nikoli ne kapljajte tekočine ali vstavljajte predmetov.
- Pas je primeren samo za domačo uporabo, ni namenjen dolgoročni uporabi.
- Senzorji srčnega utripa niso namenjeni za medicinske namene. Na odčitke lahko vplivajo različni dejavniki, vključno z gibanjem uporabnika. Senzorji srčnega utripa so namenjeni samo za vadbo, da se ugotovi razvoj srčnega utripa med vadbo.
- Pri nameščanju in snemanju s pasu uporabljajte stranske stupe.
- Nosite športne čevlje s čvrsto peto. Priporočljivi so tekaški čevlji. Čevlji z visoko peto, platneni čevlji, sandali ali bosa noga niso primerni pri uporabi pasu.
- Delovna temperatura: 5-40 °C.
- Največja nosilnost naprave je 100 kg.

POMEMBNE INFORMACIJE O DELOVANJU

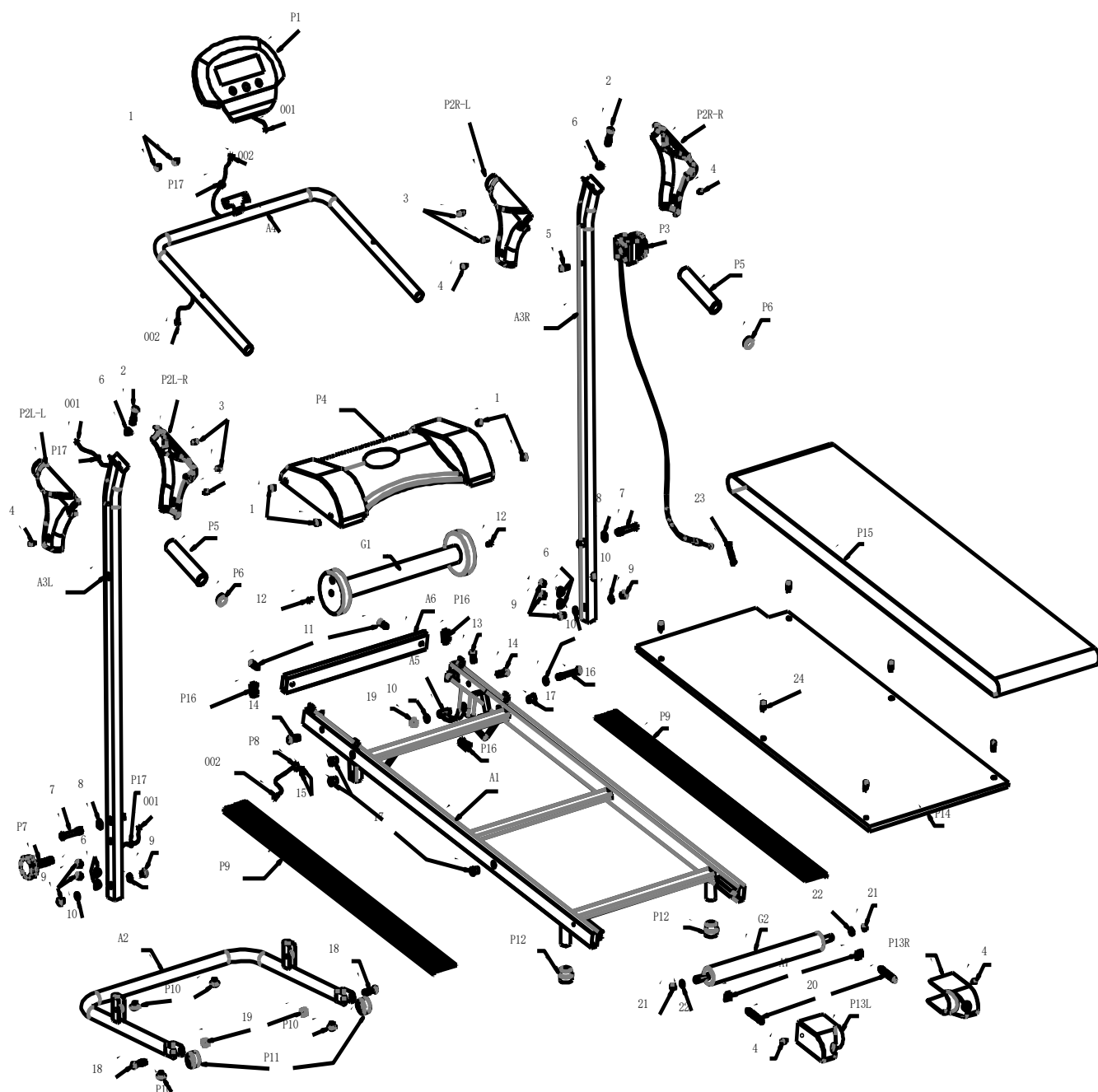
- Pred uporabo stroja najprej preberite ta navodila za uporabo.
- Bodite previdni, če med tekom na traku opravljate druge dejavnosti, na primer gledate televizijo, berete itd. Raztresenost med tekom na traku lahko povzroči izgubo ravnotežja in posledično poškodbe.
- Da bi preprečili izgubo ravnotežja, NIKOLI ne vstopajte na tekoči trak ali izstopajte z njega, medtem ko je tekoči trak v gibanju.
- Pri rokovanju z računalnikom se vedno držite ročajev.
- Med upravljanjem plošče z gumbi ne izvajajte pretiranega pritiska na gumb. Zadostuje majhen pritisk.

OPOZORILO: STANJE PLOŠČE TEKALNE STEZE VPLIVA NA ŽIVLJENJSKO DOBO TEKAŠKE STEZE. ZATO PRIPOROČAMO, DA TA DEL REDNO MAŽETE. ČE PLOŠČA NI DOVOLJ NAMAZANA, SE LAHKO TEKALNA STEZA POŠKODUJE. TA OKVARA NI ZAJETA V GARANCIJI.

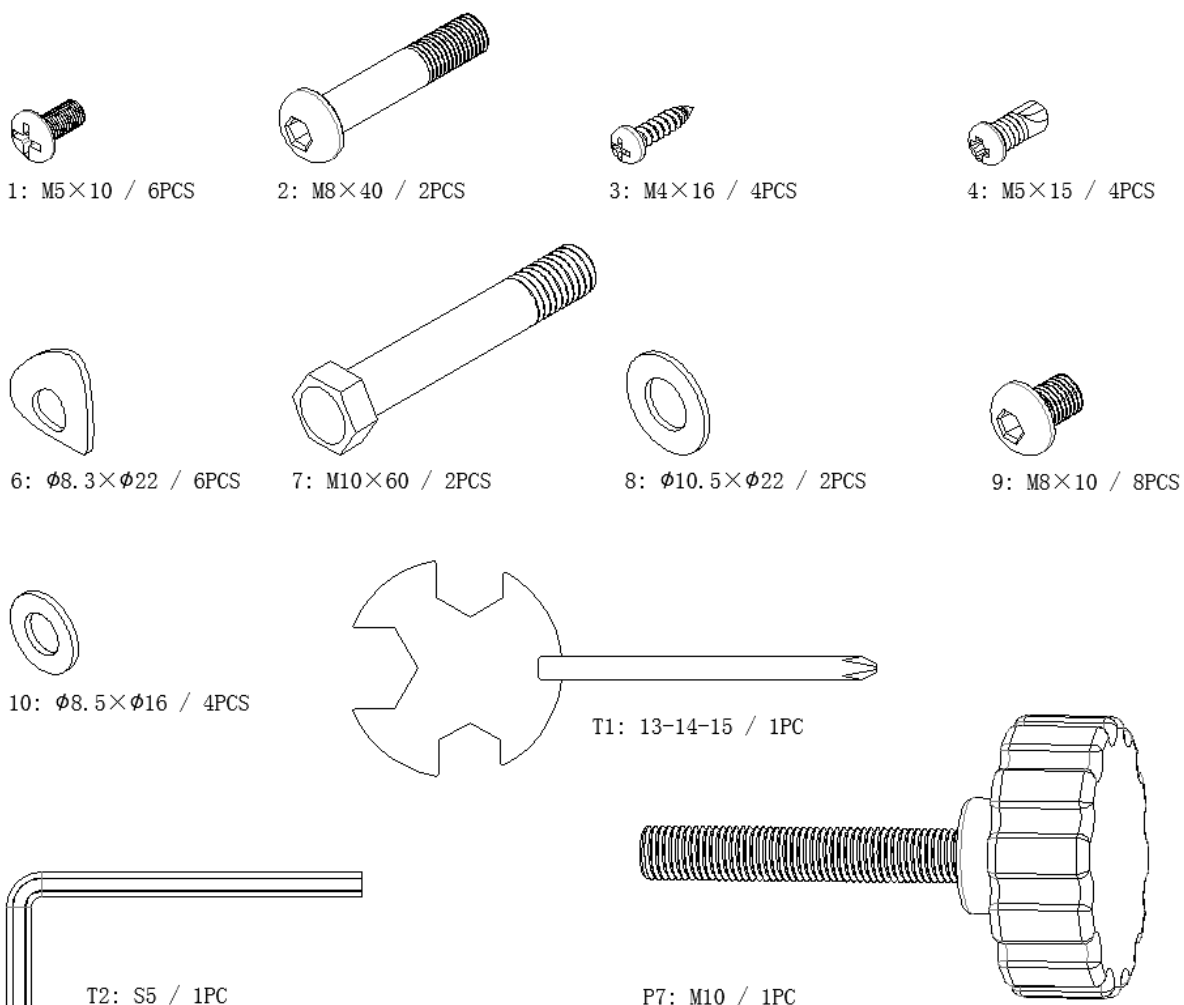
Pri uporabi naprave obstaja nevarnost razlitja silikonskega olja, ki se uporablja za mazanje gibljivih delov naprave.

Redno vzdrževanje bo podaljšalo življenjsko dobo tekalne steze. Pas in blazinico vzdržujte v čistem stanju.

Risba: Vgrajajte tekoči trak za tekalne trakove, ki se nahaja na tleh:



Seznam vijakov



● Seznam delov

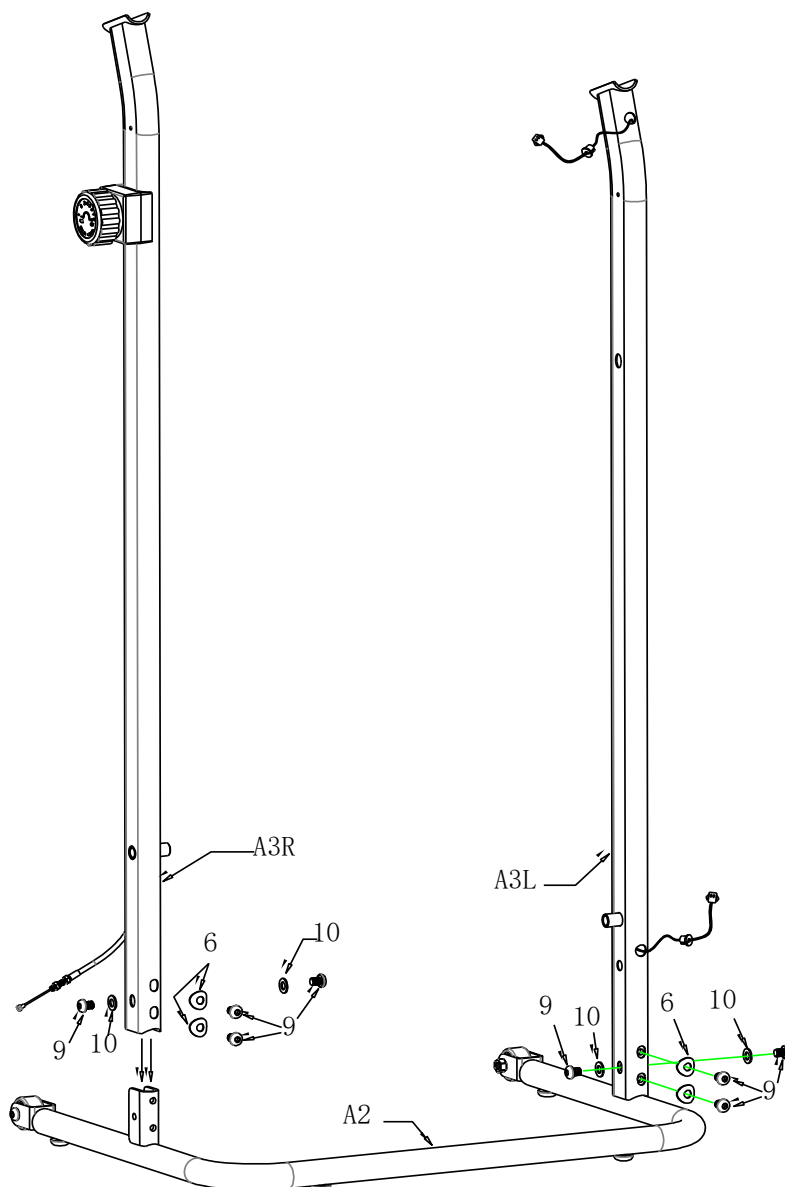
Č.	Opis	Mn.	Č.	Opis	Mn.
A1	Glavni okvir	1	9	Vijak M8×10	8
A2	Stabilizacijska palica	1	10	Ø8,5 × Ø16 ploščata podložka	4
A3L	Leva navpična palica	1	11	Vijak M5	2

A3R	Desna navpična palica	1	12	Os sprednjega valja	2
A4	Ročaji	1	13	Vijak M6	1
A5	Nosilec magneta	1	14	Vijak M8 za sprednji valjček	2
A6	Prednja palica okvirja	1	15	M3 Vijak senzorja	2
A7	Os zadnjega valja	2	16	Vijak M8 za magnetno držalo	1
P1	Računalnik	1	17	Vijak	4
P2L-L	Pokrov levega ročaja	1	18	Vijak M8 za premično kolo	2
P2L-R	Pokrov levega ročaja	1	19	Pokrovček M8	3
P2R-L	Pokrovček desnega ročaja	1	20	Nastavitveni vijak M6	2
P2R-R	Pokrov desnega ročaja	1	21	Obroč	2
P3	Vijak za obremenitev in kabel	1	22	Ø12,5×Ø16ploščata podložka	1
P4	Pokrov motorja	1	23	Vzmet	1
P5	Penovka	2	24	Tekalna površina vijaka M5	6
P6	Pokrov palice	2	001	Kabel 1	2
P7	Vijak	1	002	Kabel 2	2
P8	Senzor hitrosti	1	G1	Sprednji valj	1
P9	Stranska vodila	2	G2	Zadnji valjček	1
P10	Blazina	4	1	Vijak M5×10	6
P11	Koleščki za premikanje	2	2	Vijak M8×40	2
P12	Pokrovček noge	2	3	Vijak M4×16	4
P13	Končni pokrovček	2	4	Vijak M5×15	6
P14	Tekalna površina	1	5	Vijak M5	1
P15	Tekalna steza	1	6	Podloga Ø8,3 × Ø16	6
P16	Pokrov	3	7	Vijak M10×60 z zunanjim šestilom	2
P17	Pokrov kabla	3	8	Ø10,5×Ø22 ploščata podložka	2

Sestava stroja

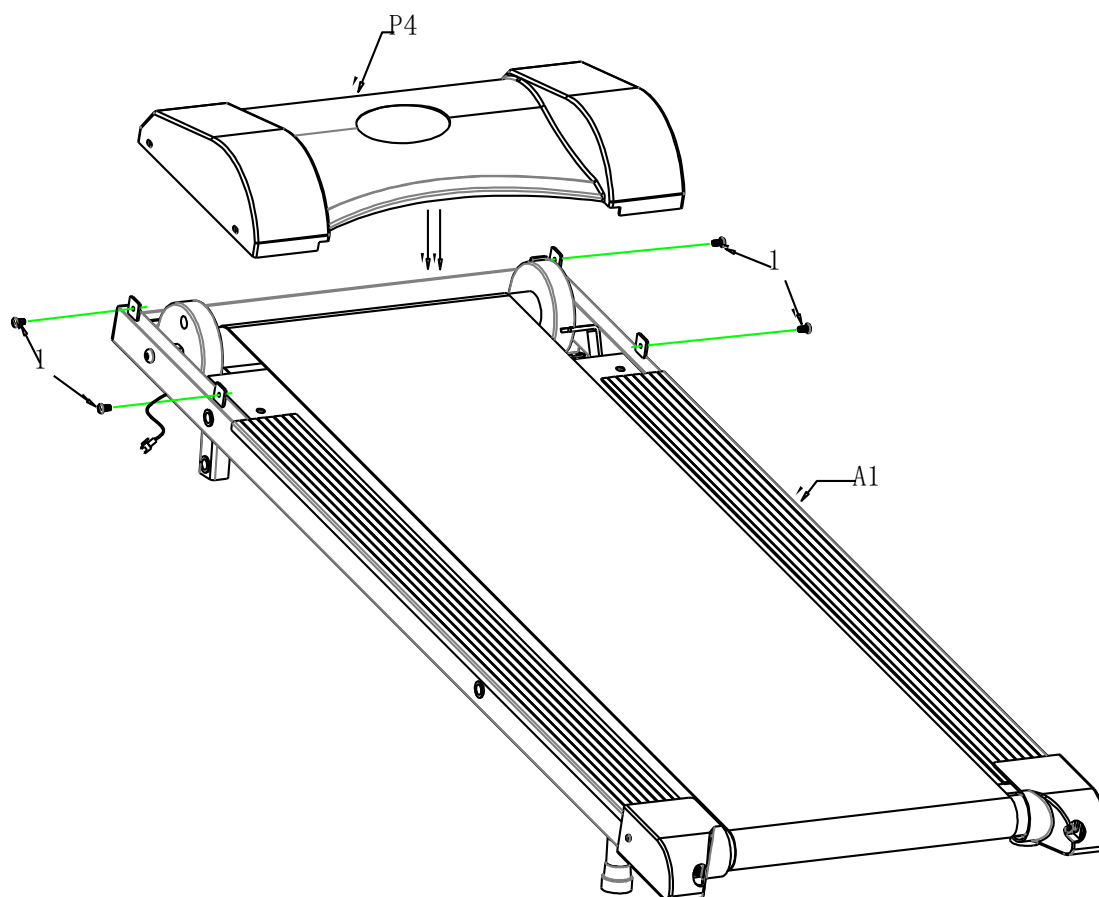
KORAK 1 :

- ⑨ Na sprednjo stabilizacijsko palico pritrdite navpične palice (A3L in A3R).
- ⑩ Privijte z 8 kosi vijakov M8-40 (9) , 4 kosi podložk $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16$ (10), 4 kosi podložk $\varnothing 8,3 \times \varnothing 16$ (6).



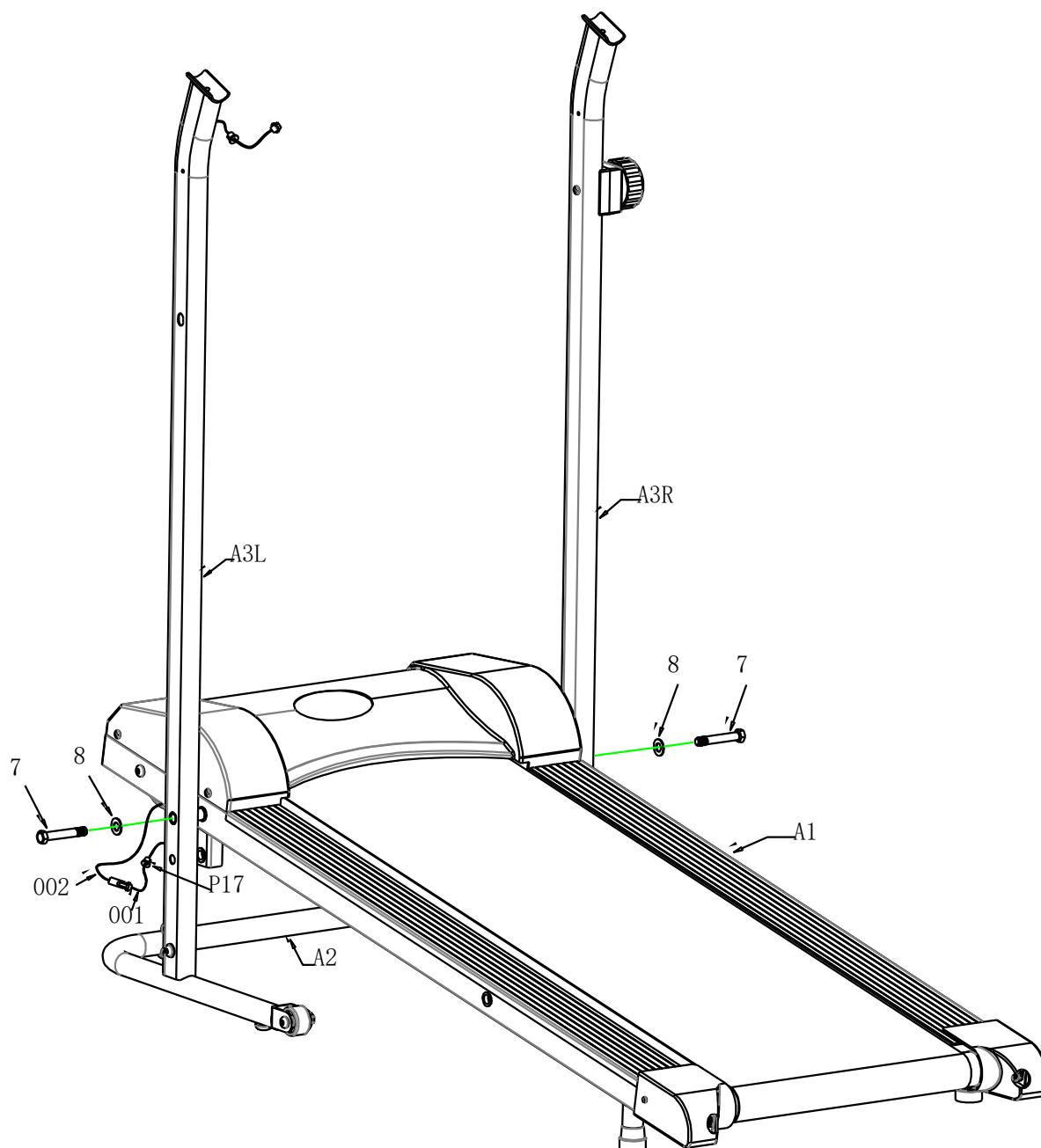
KORAK 2:

Pokrov motorja (P4) namestite na sprednjo stran glavnega okvirja (A1), nato ga zategnite s 4 kosi vijakov M5×10 (1) .



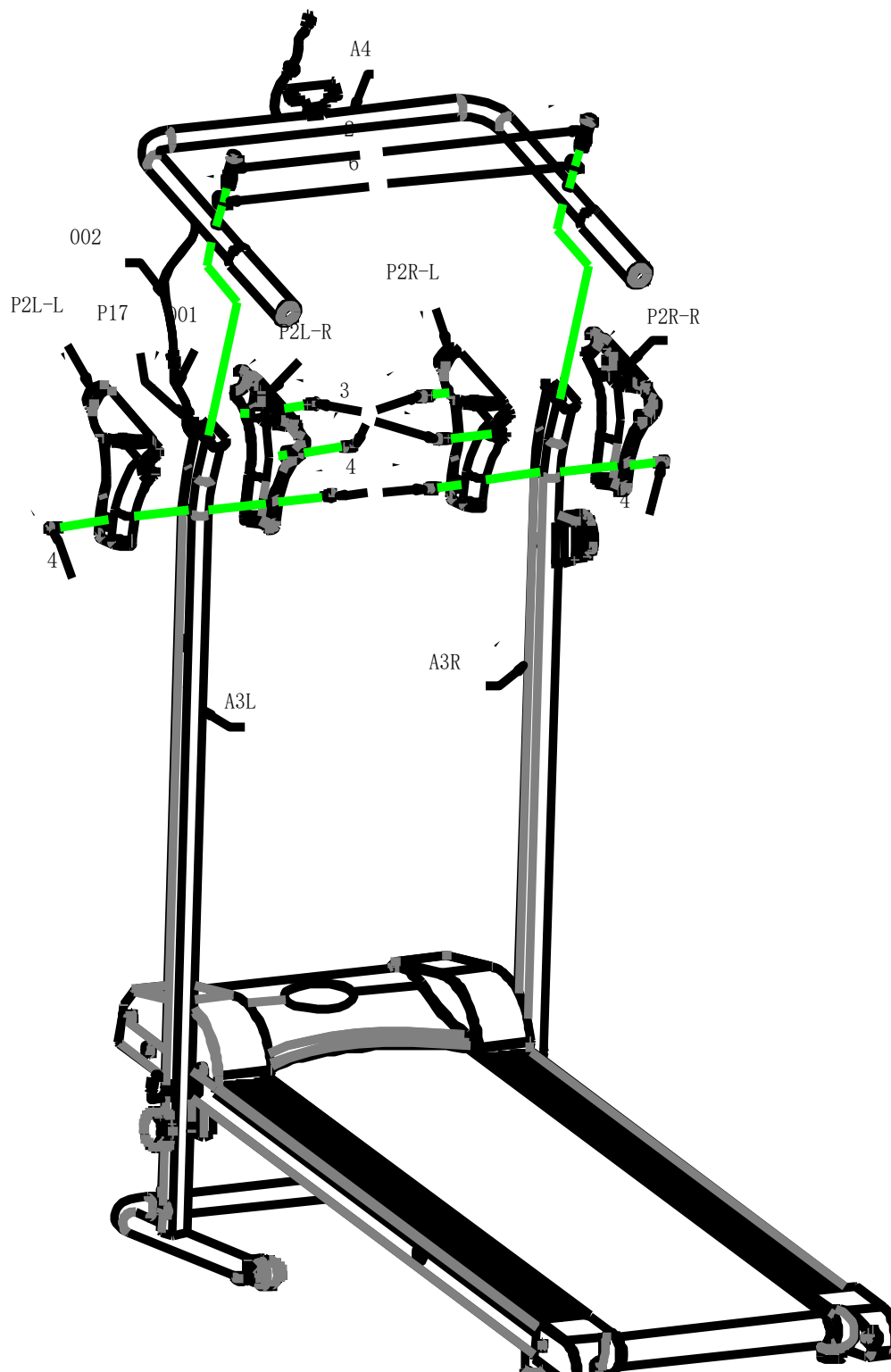
KORAK 3:

- ⑨ Pritrdite glavni okvir (A1) in navpične palice (A3L/A3R) z 2 kosoma vijakov M10 × 60 (7) in 2 kosoma ravnih podložk Ø10,5 × Ø22 (8) .
- ⑩ Kabel 1 in kabel 2 povežite v levo palico, nato na palico pritrdite pokrov kabla (P17) .



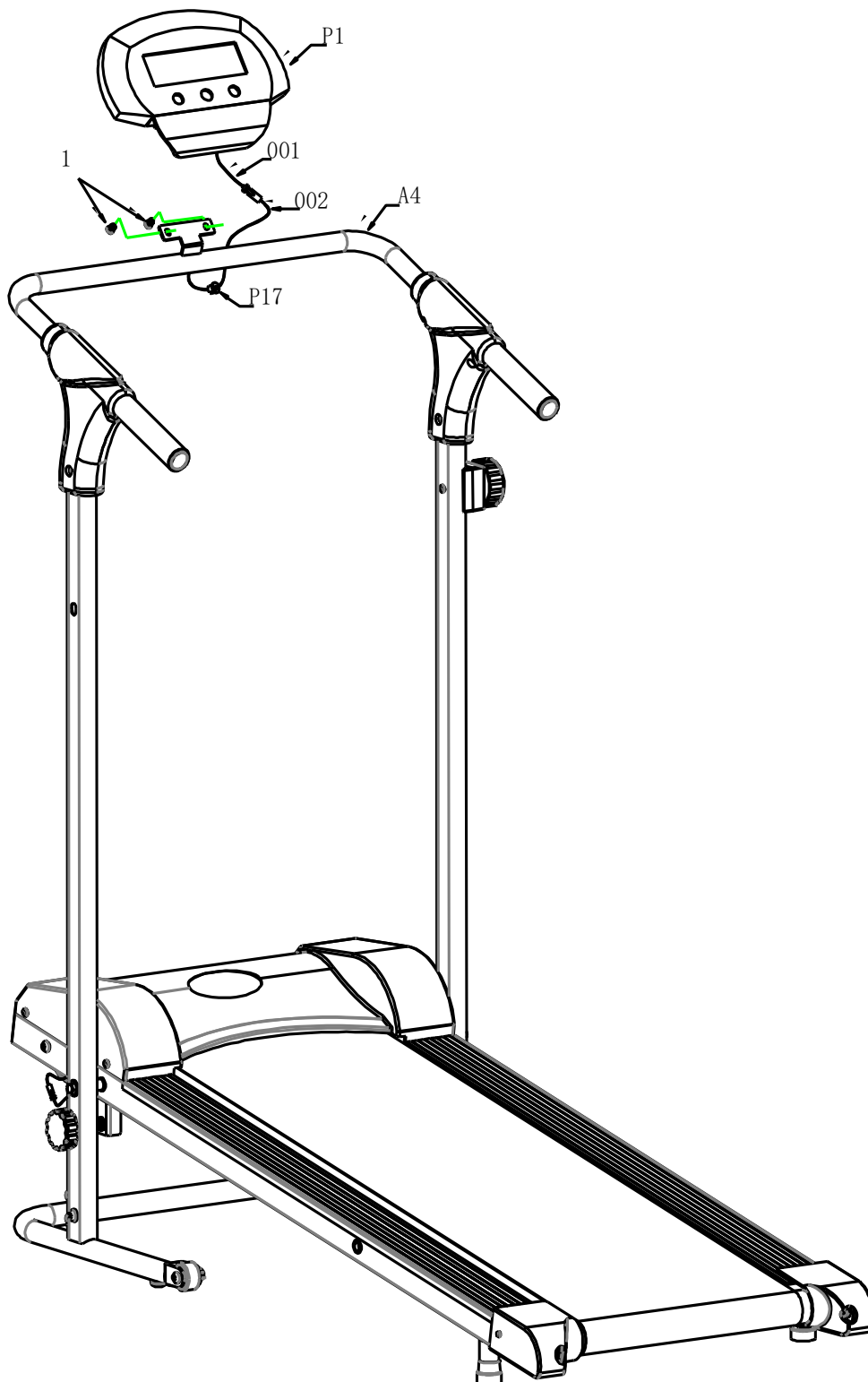
KORAK 4:

- ⑨ Na navpične palice (A3L/A3R) pritrдите ročaje (A4), nato jih privijte z 2 vijakoma M8 × 40 (2) in 2 kosoma podložk Ø8,3×Ø16 (6) .
- ⑩ Povežite kabel 2 (002) iz ročaja (A4) in kabel 1 (001) iz leve palice (A3L), vstavite kable v palico in pokrijte s pokrovčkom P17.
- Pokrove namestite na navpično palico, nato jih zategnite s 4 vijaki M4x16 in 4 vijaki M5x15.



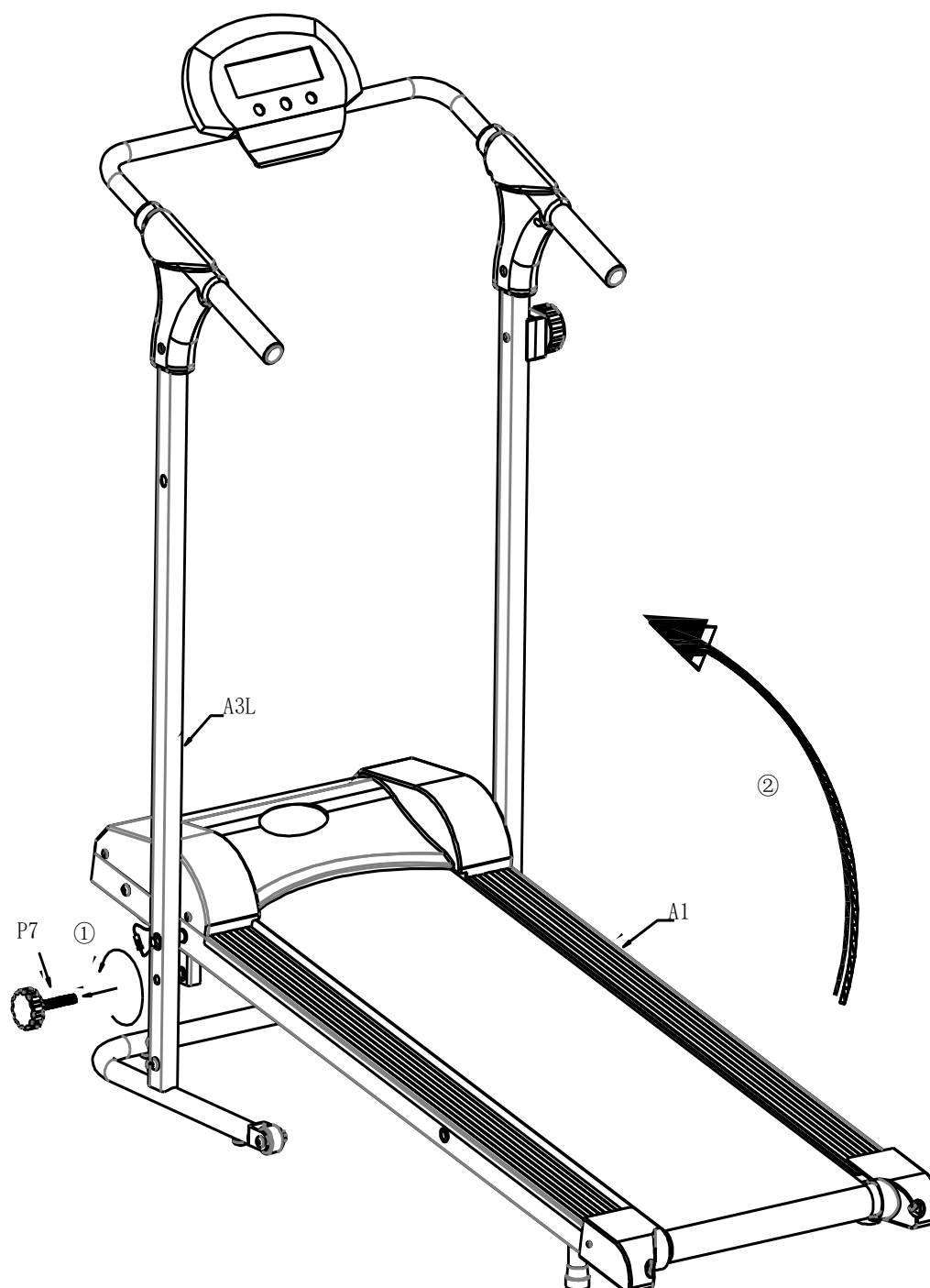
KORAK 5:

- ⑨ Računalnik pritrdite na nosilec držala in ga zategnite z 2 vijakoma M5×10 (1) .
- ⑩ Povežite kabel 1 iz računalnika s kablom 2 iz držala (A4), nato kabla vstavite v letvico, ki jo pokrijte s pokrovčkom P17.

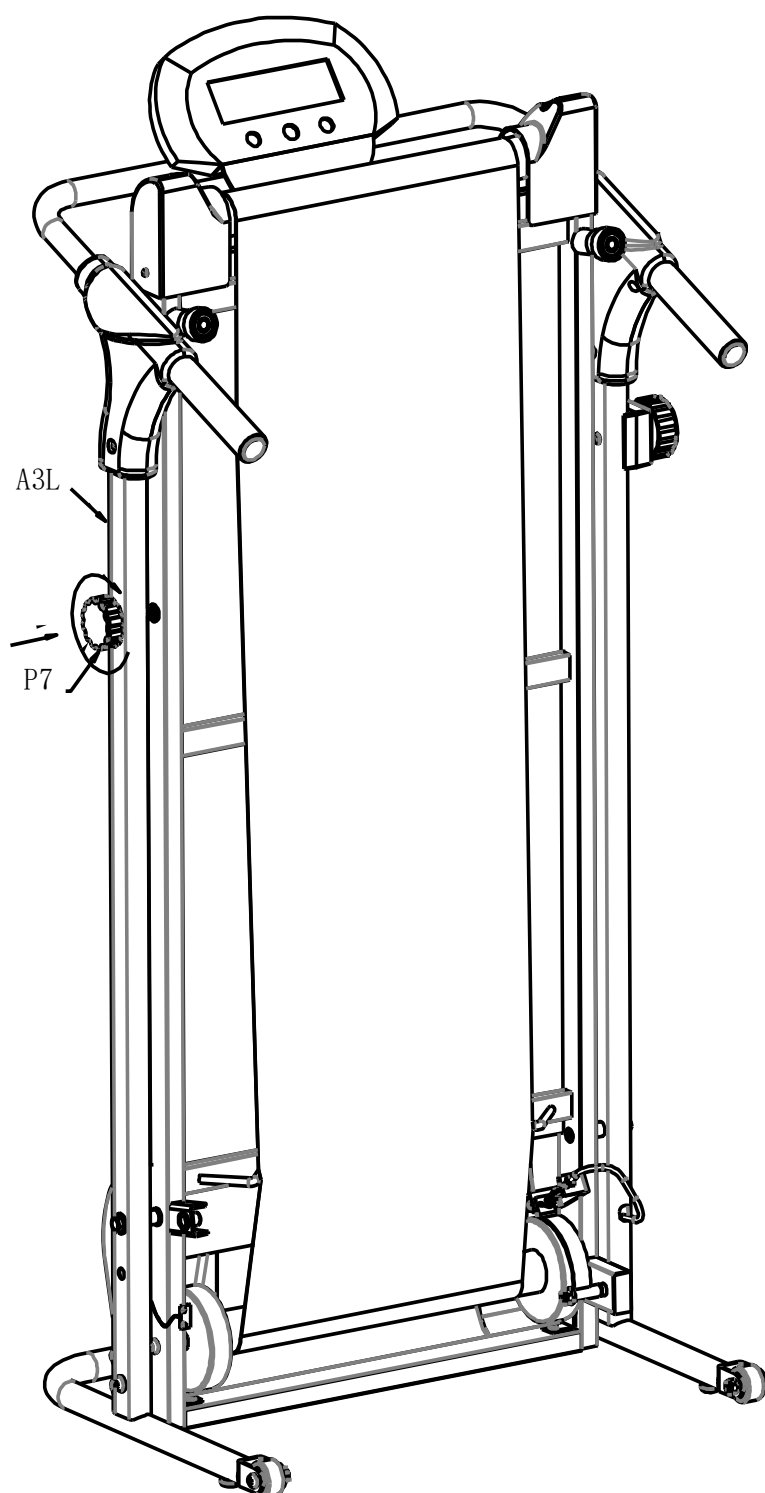


Zlaganje traku

Odvijte vijak (P7) z leve palice, nato zložite trak v skladu s spodnjo sliko.



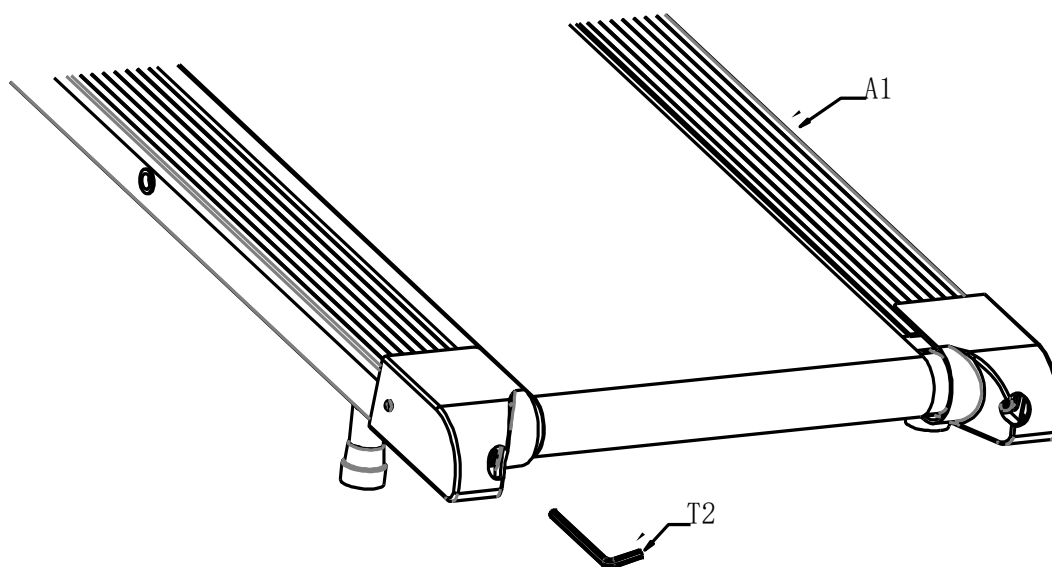
Nato z vijakom (P7) ponovno pritrdite trak.



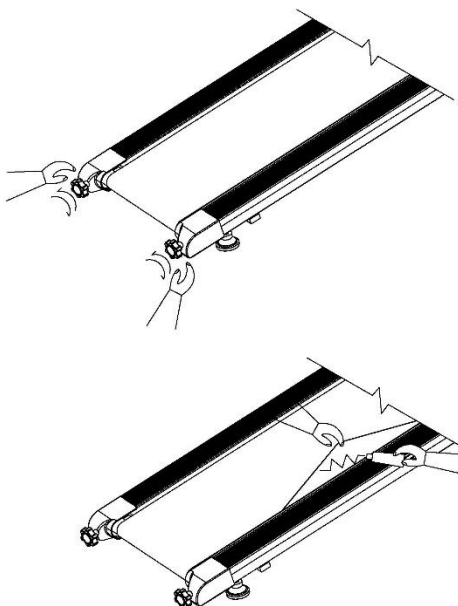
Nastavitev pasu

Če se na tekalni stezi pojavi katera koli od naslednjih situacij, jo prilagodite s pomočjo imbusnega ključa.

1. Če se tekalna steza premakne na desno stran, sprostite vijak (T2) in nastavite pravilen položaj. Enako storite, če je tekalna steza v enakem stanju na levi strani.
2. Če se tekalna steza ne premika gladko, jo namažite.



Za mazanje priporočamo uporabo silikonskega olja v spreju ali posebnega olja za tekalne steze



RAČUNALNIK

Gumbi:

MODE za izbiro želene funkcije.

SET (če je priložen) nastavite vrednosti izbranih funkcij čas-razdalja-kalorija

RESET (če je vključeno) pritisnite gumb za ponastavitev vrednosti na nič.

RECOVERY (če je vključeno) pritisnite gumb za preverjanje telesne pripravljenosti

Funkcije

- **ČAS:** pritisnite gumb MODE, dokler se prikaz ne ustavi na TIME. Med tekom se prikaže skupni čas.
- **SPEED:** Pritisnite gumb MODE, dokler se prikaz ne ustavi na SPEED. Med tekom se prikaže trenutna hitrost.
- **DISTANCA:** Pritisnite gumb MODE, dokler se prikaz ne ustavi na DISTANCI. Prikazana bo zadnja pretečena razdalja.
- **ODO:** Pritisnite gumb MODE, dokler se prikaz ne ustavi na ODO. Prikazana bo skupna prevožena razdalja.
- **KALORIJE:** Pritisnite gumb MODE, dokler se prikaz ne ustavi na CALORIES. Prikazana bo količina kalorij, ki ste jih pokurili med tekom.

PULSE (srčni utrip) - Če model vključuje:

(Pulz): Pritisnite gumb MODE, dokler se na zaslonu ne prikaže simbol srčnega utripa ali PULSE. Računalnik bo prikazal trenutni srčni utrip. Če uporabljate ušesni senzor, pripnite sponko na ušesni zatič. Če se vrednost ne prikaže, jo večkrat premaknite, da najdete pravo mesto.

Če uporabljate senzor v ročajih, z obema rokama primite senzorja in počakajte na prikaz.

Opozorilo:

1. Računalnik se samodejno izklopi, če 3 minute ne prejme nobenega impulza, vse vrednosti funkcij se shranijo. Za ponovni vklop ali začetek vadbe lahko pritisnete kateri koli gumb.
2. Če displej ne prikazuje vrednosti, zamenjajte baterije.
3. Specifikacije baterij: 1 ali 2 kosa 1,5V baterij AAA ali AA

NAVODILA ZA VADBO

OPOZORILO: Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 45 let, ali osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.

Vrednost srčnega utripa ni namenjena za medicinske namene. Različni dejavniki, kot je gibanje na pasu, lahko povzročijo napake pri prenosu vrednosti. Vrednost srčnega utripa se uporablja za primerjavo srčnega utripa enega uporabnika v daljšem časovnem obdobju.

Sposobnost vašega srca in pljuč ter učinkovitost porazdelitve kisika po krvi do mišic so pomembni dejavniki vaše zmogljivosti. Delovanje vaših mišic je odvisno od kisika, ki zagotavlja energijo za vsakodnevne dejavnosti - imenovane aerobna dejavnost. Ko ste fit, vašemu srcu ni treba delati tako naporno.

Kot lahko vidite, se vaša telesna pripravljenost z vadbo postopoma izboljšuje, vi pa se počutite bolj zdravi in srečni.

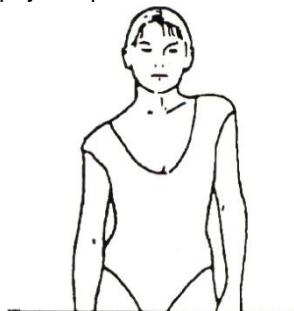
Ogrevanje / raztezne vaje

Uspešna vadba se začne z vajami za ogrevanje in konča z vajami za umirjanje. Vaje za ogrevanje pripravijo vaše telo na naslednje vadbene zahteve. Z vajami za umirjanje se boste izognili težavam z mišicami. Na tem mestu boste našli tudi opise vaj za ogrevanje in umirjanje. Upoštevajte naslednje točke:

- Vsako mišično skupino nežno ogrejte; vaje bodo trajale od 5 do 10 minut. Vaje so pravilno izvedene, če v ustreznih mišicah občutite prijeten poteg.
- Hitrost pri vajah za raztezanje ne igra nobene vloge. Izogibajte se hitrim in sunkovitim gibom.

RAZTEZANJE VRATU

Nagnite glavo v desno, dokler ne začutite pritiska v vratu. Počasi spustite glavo do prsi v polkrogu in nato glavo zavrtite v levo. Ponovno začutite prijeten pritisk v vratu. Individualno lahko to vajo ponovite večkrat.



VAJE ZA PODROČJE RAMEN

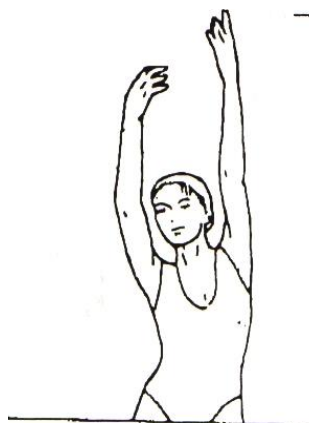
Dvigujte levo in desno rami hkrati.
Desno ramo ali obe



ramo izmenično ali obe rami hkrati.

RAZTEZANJE ROK

Iztegnite levo in desno roko izmenično navzgor proti na desno in levo stran. Vajo večkrat ponovite.



stropu. Občutite pritisk

RAZTEZANJE STEGEN

Z eno roko se naslonite na steno, nato pa desno ali levo nogo potegnite nazaj, čim bližje zadnjici. Začutite prijeten poteg v stegna. V tem položaju ostanite 30 mogoče, in vajo ponovite dvakrat na

sprednjem delu sekund, če je le vsaki nogi.

RAZTEZANJE NOTRANJE STRANI

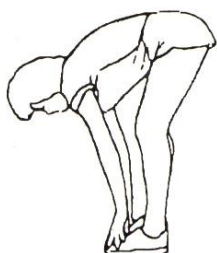
Sedite na tla, kolena naj bodo tlom. Stopala potegnite čim bližje kolena nežno potisnite proti tlom. V vztrajajte čim dlje. 30-40 sekund.



STEGNA

obrnjena proti dimeljam. Zdaj tem položaju

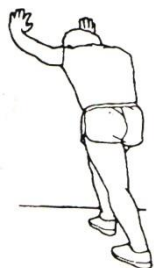
DOTAKNITE SE PRSTOV NA NOGAH



Počasi nagnite trup proti tlu in se poskusite z rokami dotakniti stopal. Upognite se čim nižje. V tem položaju ostanite 20-30 sekund, če je le mogoče.

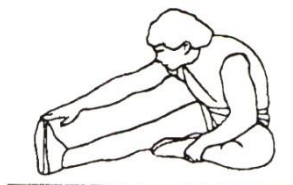
VAJE ZA KOLENA

Sedite na tla in iztegnite desno nogo. Pokrčite levo stegno desne noge. Z desno roko nogo. V tem položaju ostanite 30-40



RAZTEZANJE PETE ZA TELE IN AHILOVO

Z obema rokama se naslonite na steno in telesa. Nato iztegnite levo nogo nazaj in jo izmenično iztegnite z desno nogo. S tem raztegnete zadnji del noge. Če je le mogoče, ostanite v položaju 30-40 sekund.



nogo in stopalo položite na poskusite doseči desno sekund, če je mogoče.

KOST

se nanjo oprite z vso težo

Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancijski pogoji

- kupec ima za izdelek garancijsko dobo 24 mesecev od dneva nakupa.
- med garancijskim obdobjem bodo vse okvare izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali okvarjenega materiala izdelka, odstranjene, tako da bo artikel mogoče pravilno uporabljati.
- Garancijske pravice ne veljajo za napake, ki so posledica:
 - mehanske poškodbe
 - neizogiben dogodek, naravna nesreča
 - nestrokovni posegi
 - zaradi nepravilnega ravnanja ali neustrezne lokacije, delovanja nizke ali visoke temperature, vpliva vode, nesorazmernega pritiska in udarcev, namerno spremenjene konstrukcije, oblike ali dimenzij
- Reklamacije so praviloma pisne s podatki o okvari in potrjenim garancijskim listom.
- Garancija se lahko uveljavlja samo pri organizaciji, kjer je bil izdelek kupljen.



VARSTVO OKOLJA - informacije o odlaganju električnih in elektronskih naprav. Naprave ne odvrzite med gospodinjske odpadke po izteku življenjske dobe naprave ali ko bi bilo popravilo negospodarno. Za pravilno oddajo izdelka ga oddajte na za to določenih zbirnih mestih, kjer ga bodo sprejeli brezplačno. S pravilnim odlaganjem pomagajte ohranjati dragocene naravne vire in pomagajte preprečiti morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov. Za več podrobnosti se obrnite na lokalne oblasti ali najbližje zbirno mesto. Nepravilno odlaganje te vrste odpadkov lahko povzroči globe v skladu z nacionalnimi predpisi.

Avtorske pravice - avtorske pravice

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nikakršne odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.