



# CYKLISTICKÝ TRENAŽÉR MASTER®

## X-04, X-06



### UŽIVATELSKÝ MANUÁL

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

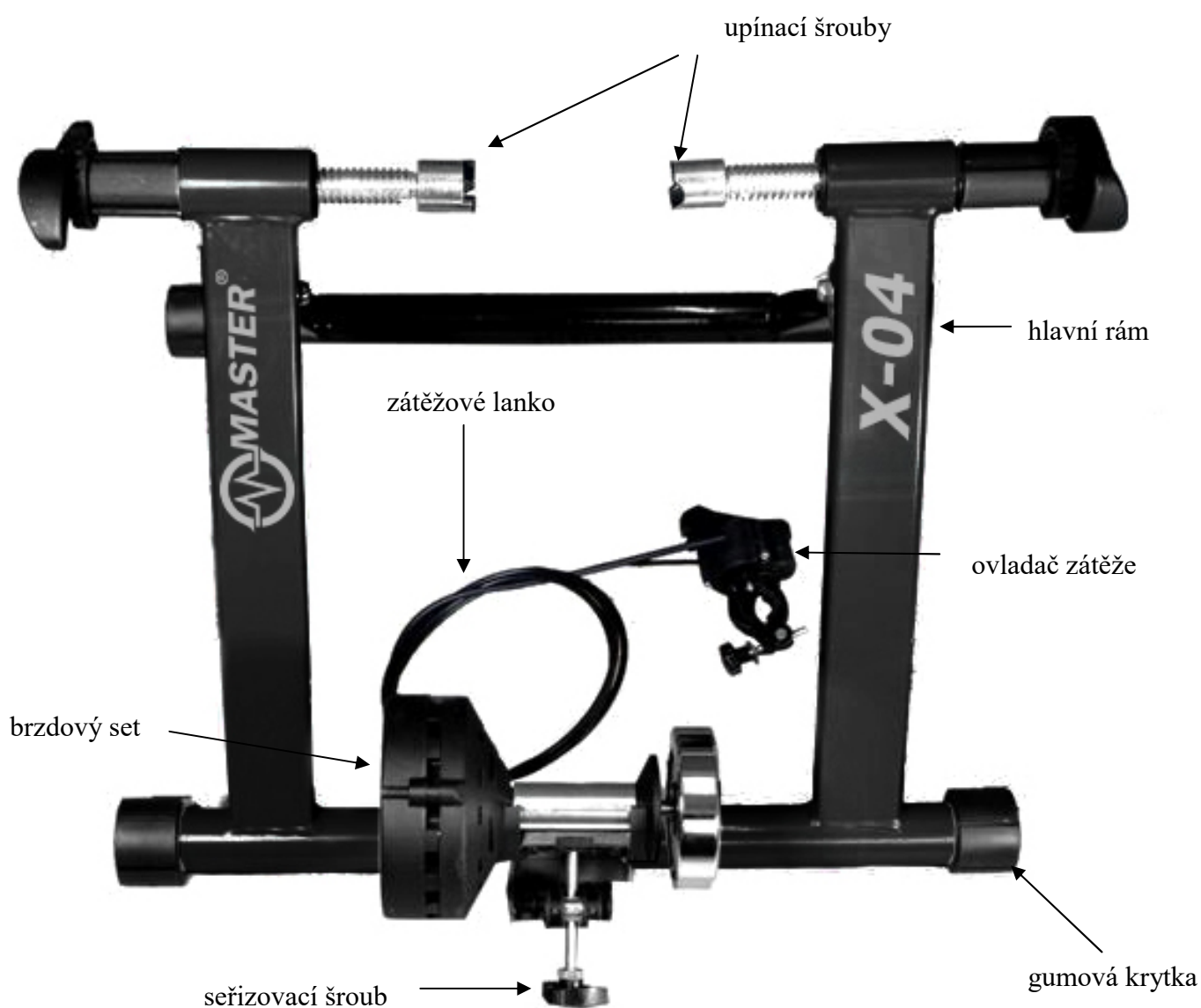
#### Bezpečnostní informace

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

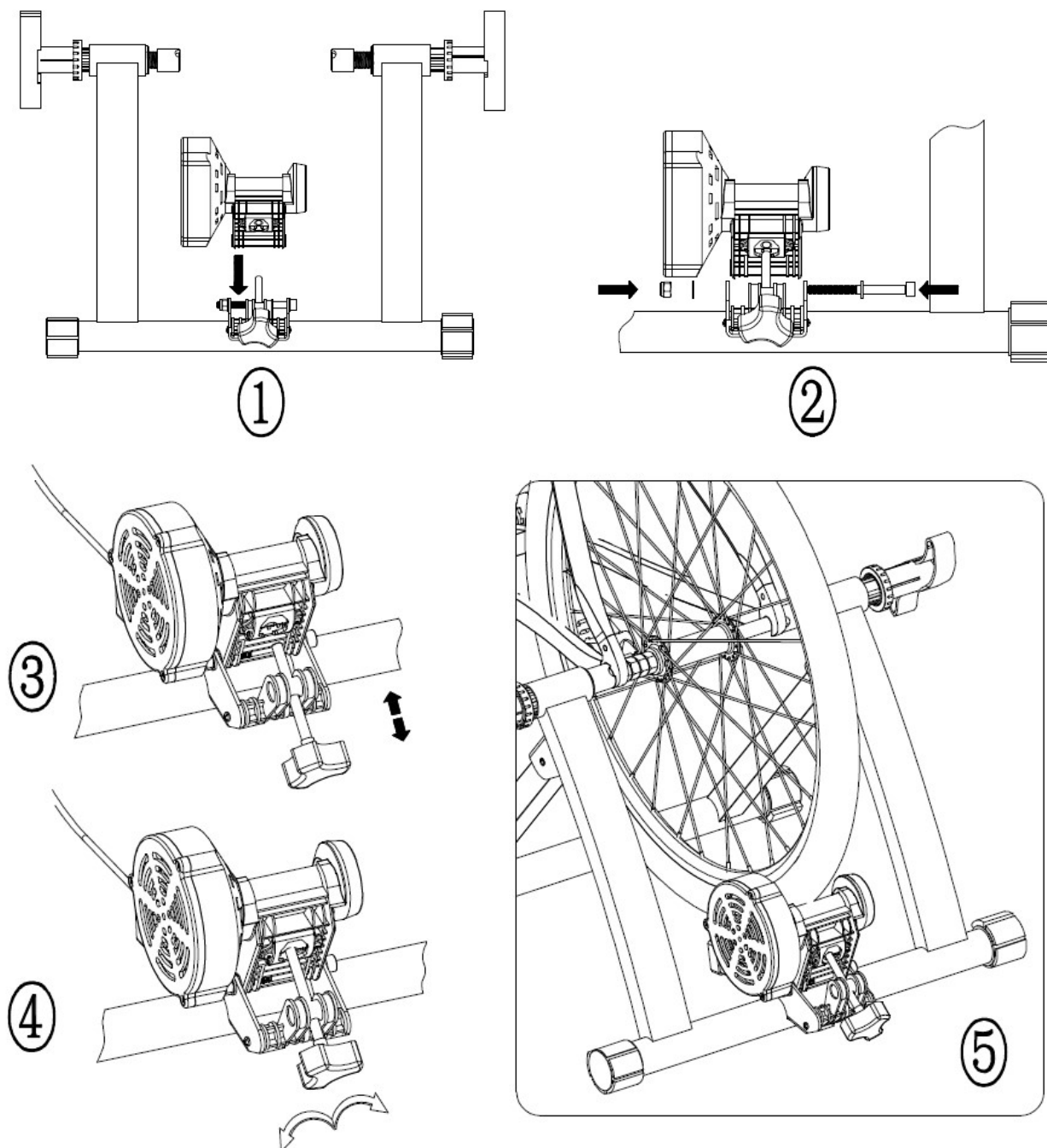
- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 150 kg (včetně kola).
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.

- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.
- Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (nejednou).
- Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.
- Nevkládejte do otvorů žádné součástky.
- Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.
- Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka. Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.

## Obsah balení

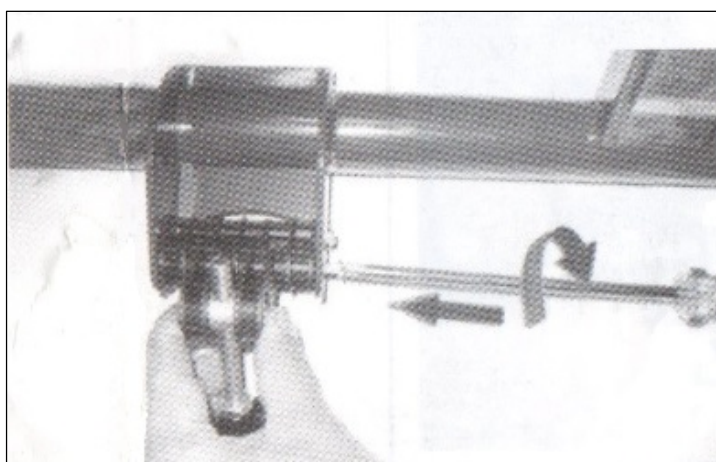


# Montáž



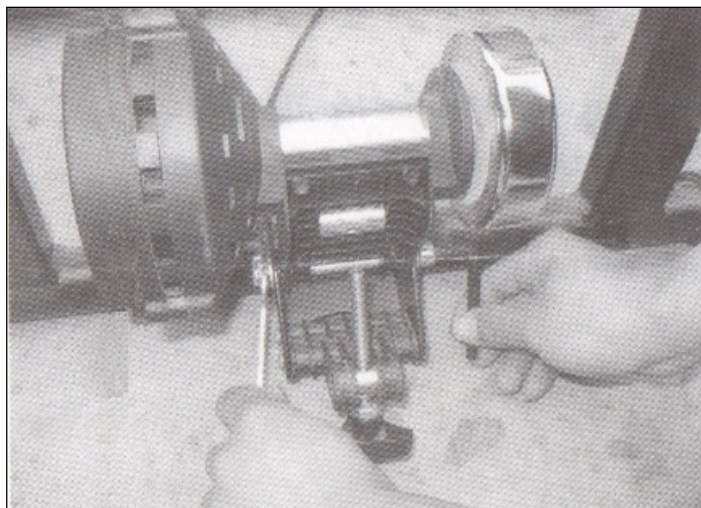
## KROK 1

Rozevřete konstrukci a cyklotrenažér umístěte na rovnou plochu. Pomocí čtyř šroubů M5x25 upevněte komplet seřizovacího šroubu.

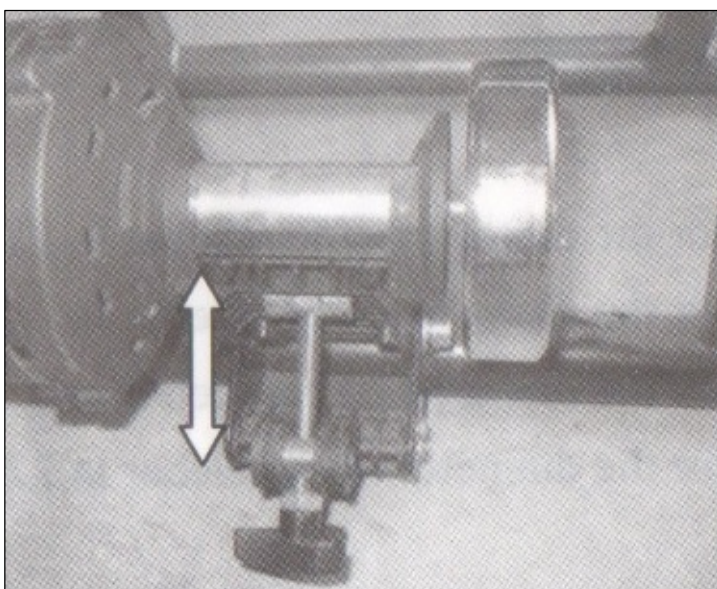


**KROK 2**

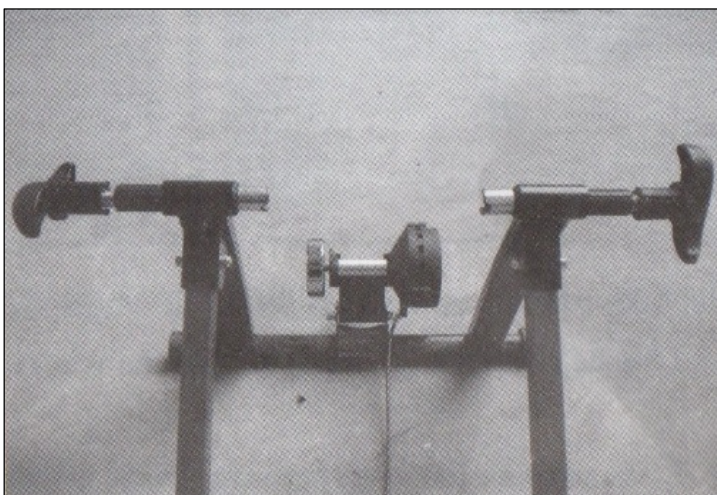
Pomocí přiloženého nářadí připevněte kompletní brzdový set.

**KROK 3**

Polohu válce brzdového setu je možné seřizovat stavícím šroubem. Cyklotrenažér je tak možné přizpůsobit různým průměrům zadních kol jednotlivých bicyků.

**KROK 4**

Před usazením vašeho bicyklu do cyklotrenažéru, povolte oba upínací šrouby tak, aby mezi nimi vznikl dostatečný prostor. Toto nastavení se může individuálně lišit podle rozměrů vašeho bicyklu.

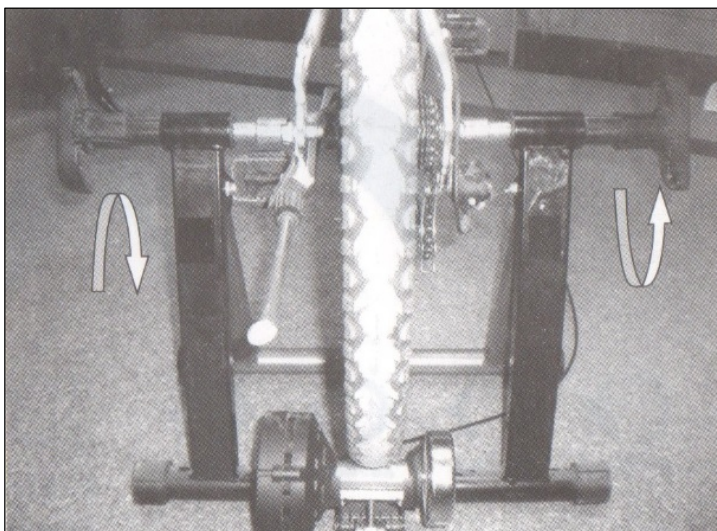


**KROK 5**

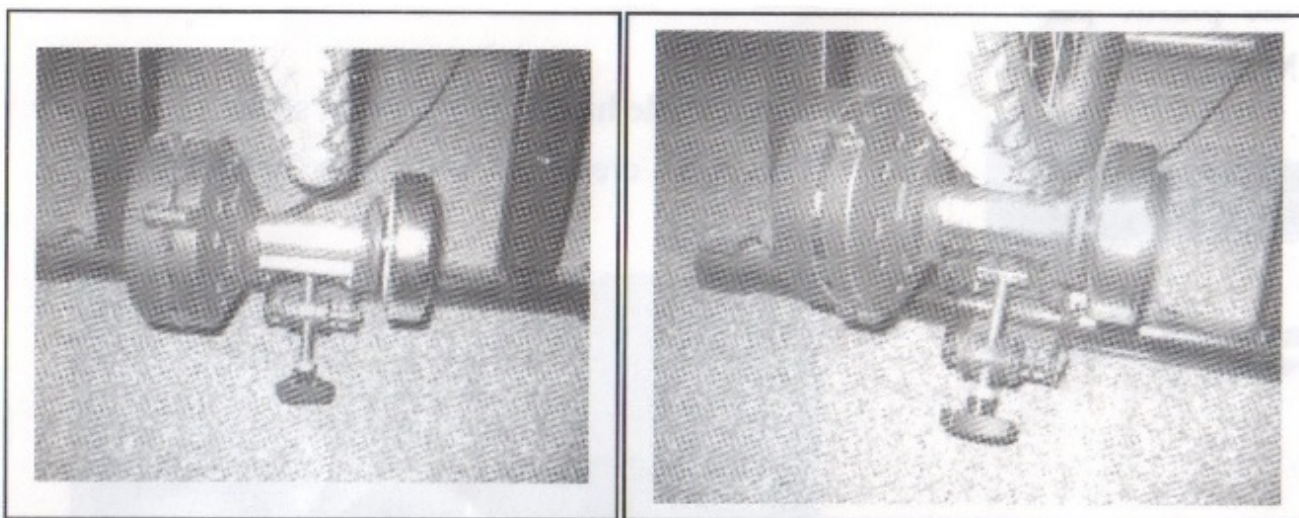
Umístěte zadní kolo vašeho bicyklu do cyklotrenažeru podle obrázku. Osa zadního kola by měla zapadnout do upínacích šroubů cyklotrenažeru, v této poloze kolo zajistíme jejich dotažením.

Pozor! Pro bezpečné používání cyklo-trenažeru je důležité upínací šrouby dostatečně dotáhnout!

Zkontrolujeme správnou polohu bicyklu v cyklotrenažeru – zadní kolo musí být vystředěno vůči konstrukci tak, aby jeho plášť dosedal ve středu brzdového válce.

**KROK 6**

Pomocí seřizovacího šroubu na zadní straně cyklotrenažeru seřídíme polohu brzdového válce tak, aby těsně dosedal na plášť zadního kola. Provéřte, zda je zadní kolo vašeho bicyklu dostatečně nafoukáno.

**KROK 7**

Ovladač zátěže umístěný na konci zátěžového lanka připevněte na řídítka vašeho bicyklu. Pro vymezení vůle mezi upínacím třmenem ovladače zátěže a řídítky využijte gumové průchodky. Vše pevně dotáhněte.

## UPOZORNĚNÍ PŘI POUŽITÍ

- před použitím se ujistěte, že trenažér stojí na rovné ploše
- dávejte pozor, abyste se nikdy nedotýkali pohybujících se částí při jízdě, může dojít k úrazu!
- vždy mějte obě ruce na řídicích.
- před použitím se vždy ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice bezpečně upevněny. Pravidelně kontrolujte dotažení všech šroubů a matic
- pravidelně kontrolujte uložení zadního kola v upínacích šroubech
- nedoporučujeme prudké brždění zadního kola, hrozí zvýšené opotřebení pneumatiky i trenažéru samotného
- chovávejte mimo dosah malých dětí, nikdy nenechávejte děti bez dozoru u trenažéru
- před začátkem tréninku vždy provádějte zahřívací cvičení.
- nepoužívejte tento produkt k jiným účelům než je konstruován

## CVIČEBNÍ INSTRUKCE

### UPOZORNĚNÍ:

**Před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.**

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

### Zahřívací / Strečinková cvičení

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

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

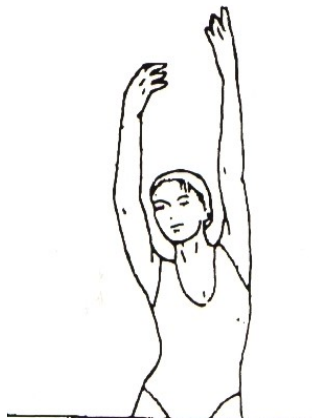
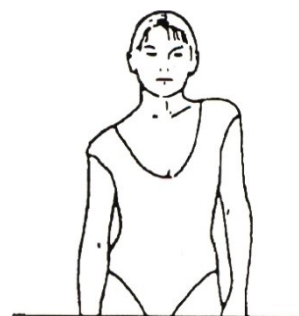
### PROTAŽENÍ KRKU

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



## CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

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



### PROTAŽENÍ PAŽÍ

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

### PROTAŽENÍ STEHNA

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



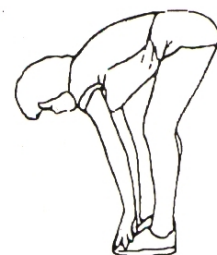
### VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

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



### DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



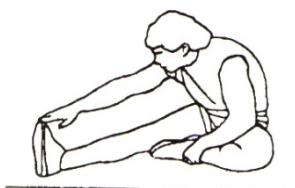
### CVIČENÍ NA KOLENA

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



### 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

### 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 nutně provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení

### Copyright - autorská práva

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

### MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

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

[www.mastersport.cz](http://www.mastersport.cz)





## CYKLOTRENAŽÉR MASTER® X-04,X-06



### UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

#### Bezpečnostné informácie

Pred začiatkom cvičenia si prosím dôkladne prečítajte nasledujúce informácie. Uchovajte návod pre prípadné neskoršie potreby opravy či náhradných dielov.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg (s bicyklom).
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v

poriadku.

- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospeléj osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

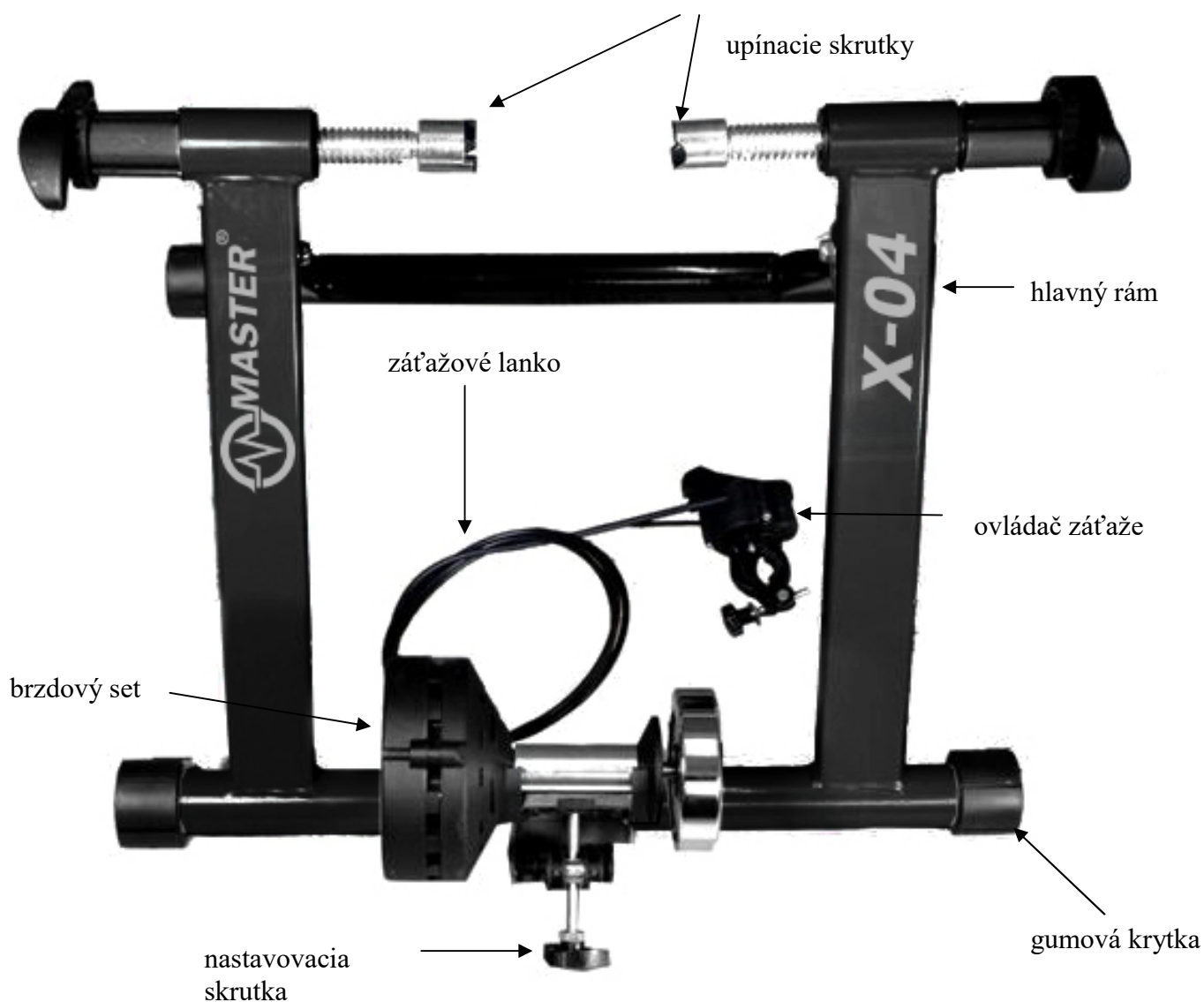
Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, či závrate, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je treba okamžité prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

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

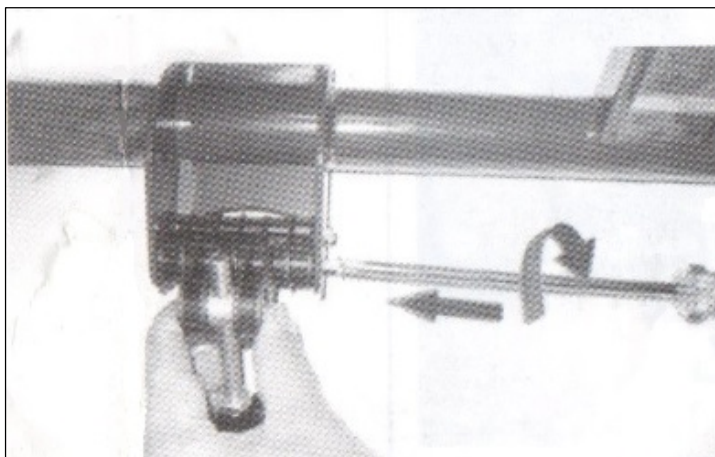
## Obsah balenia



# Zloženie stroja

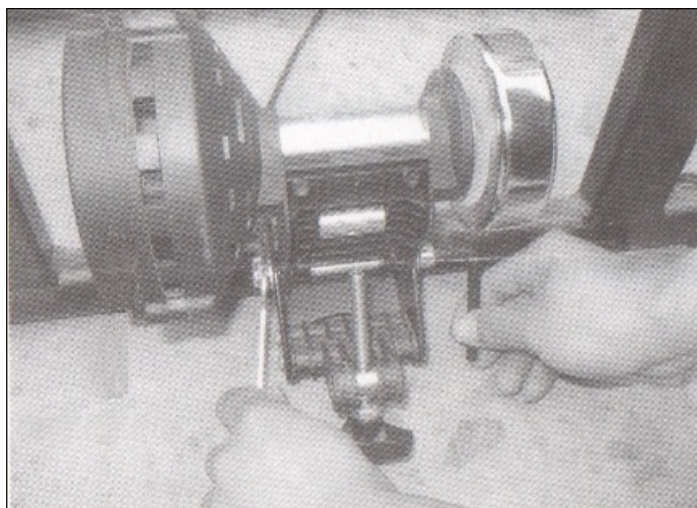
## KROK 1

Roztvorte konštrukciu a cyklotrenažér umiestnite na rovnú plochu. Pomocou štyroch skrutiek M5x25 upevnite komplet nastavovacej skrutky.



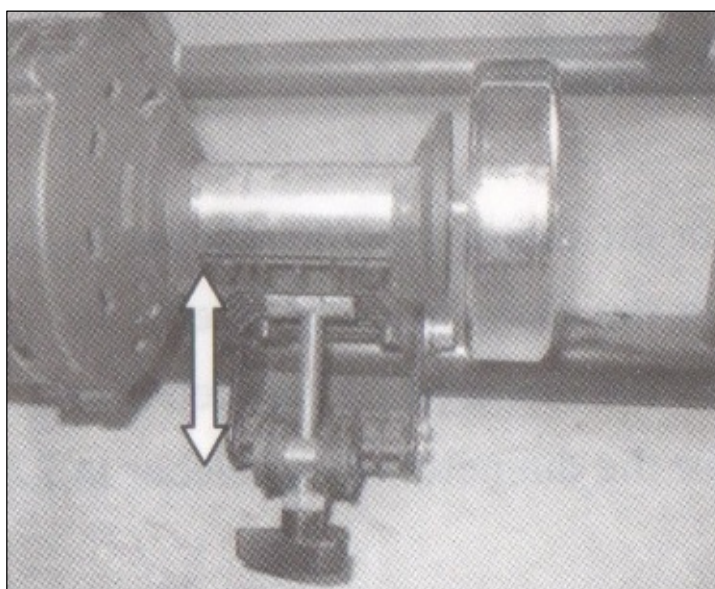
## KROK 2

Pomocou priloženého náradia pripevnite kompletnú brzdový set.



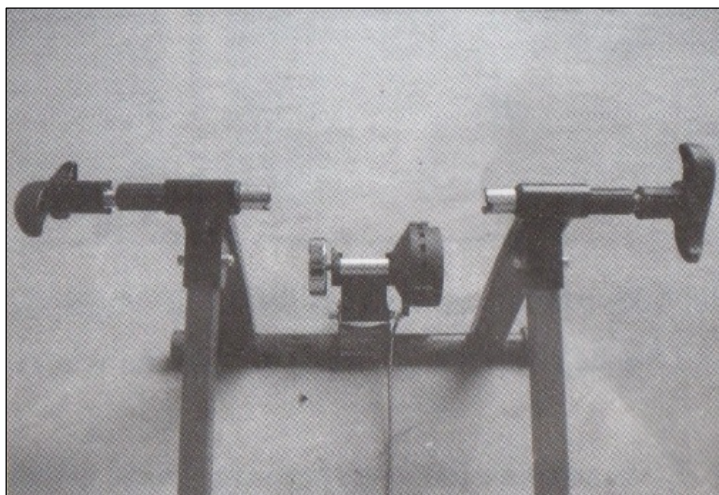
## KROK 3

Polohu valce brzdového setu je možné nastavovať nastavovacou skrutkou. Cyklotrenažér je tak možné prispôbiť rôznym priemerom zadných kolies jednotlivých bicyklov.



**KROK 4**

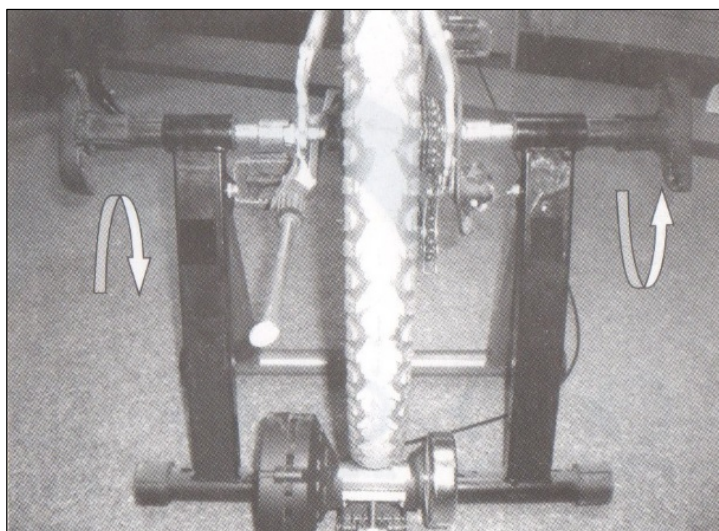
Pred usadením vášho bicykla do cyklotrenažéra, povolte obe upínacie skrutky tak, aby medzi nimi vznikol dostatočný priestor. Toto nastavenie sa môže individuálne líšiť podľa rozmerov vášho bicykla.

**KROK 5**

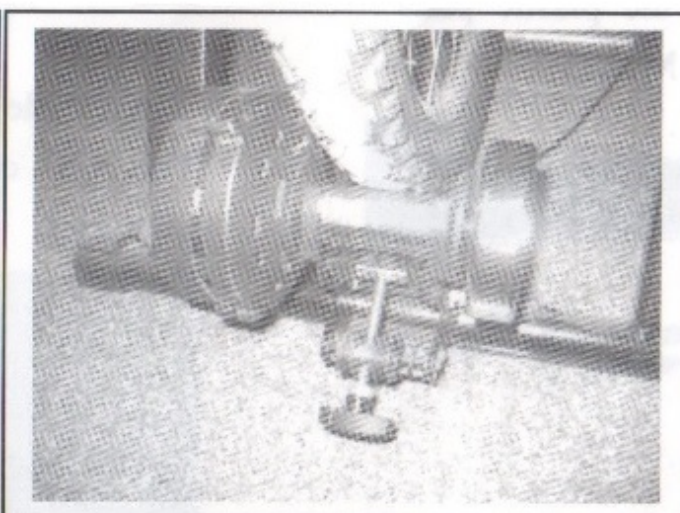
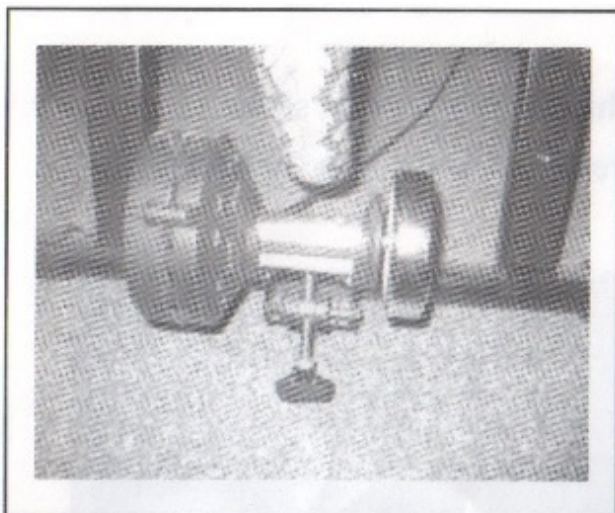
Umiestnite zadné koleso vášho bicykla do cyklotrenažéra podľa obrázku. Os zadného kolesa by mala zapadnúť do upínacích skrutiek cyklotrenažéra, v tejto polohe kolo zabezpečíme ich dotiahnutím.

Pozor! Pre bezpečné používanie cyklotrenažéra je dôležité upínacie skrutky dostatočne dotiahnuť!

Skontrolujeme správnu polohu bicykla v cyklotrenažéri - zadné koleso musí byť vystredené voči konštrukcii tak, aby jeho plášť dosadla v stredu brzdového valca.

**KROK 6**

Pomocou nastavovacej skrutky na zadnej strane cyklotrenažéri nastavíme polohu brzdového valca tak, aby tesne dosadla na plášť zadného kolesa. Preverte, či je zadné koleso vášho bicykla dostatočne nafúkaná.



## KROK 7

Ovládač záťaže umiestnený na konci záťažového lanka pripevnite na riadidlá vášho bicykla. Pre vymedzenie vôle medzi upínacím strmeňom ovládače záťaže a riadidlami využite gumové priechodky. Všetko pevne dotiahnite.

## 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.

### UPOZORNENIE:

- Pred použitím sa uistite, že trenažér stojí na rovnej ploche
- Pred použitím sa odporúča vykonať zahrievacie / strečingové cvičenia
- **POZOR na rotujúce kolesá! Hrozí nebezpečenstvo úrazu!**
- Po dobu cvičenia odporúčame držať obe ruky na riadidlách
- Pravidelný kontrolujte uloženie zadného kolesa v upínacích skrutkách
- U trenažéra nenechávajte deti bez dozoru
- Pravidelne kontrolujte dotiahnutie všetkých skrutiek a matíc
- Neodporúčame prudké brzdenie zadného kolesa, hrozí zvýšené opotrebovanie pneumatiky aj trenažéra samotného
- Nepoužívajte tento výrobok na iné účely ako je konštruovaný

## Zahrievacie / Strečingové cvičenia

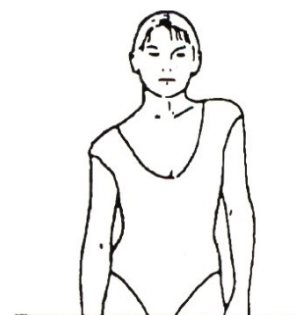
Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukludňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukludňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukludnenie. Majte prosím na pamäti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

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



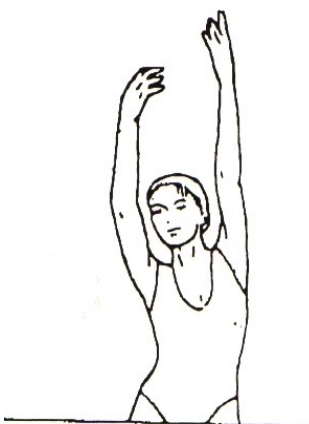
### PREŤAHOVANIE KRKU

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 a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



### PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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



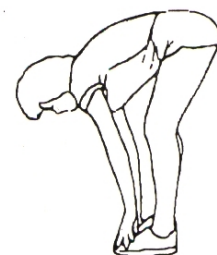
### PREŤAHOVANIE STEHNA

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



### VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

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



### DOTYK PRSTOV NA NOHE

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

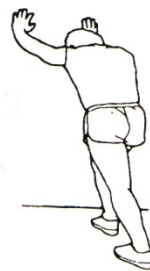


### CVIČENIA NA KOLENÁ

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

**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.



## TRENAŻER NA ROWER MASTER® X-04,X-06



### INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejs z części).

#### Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 150 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą



- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

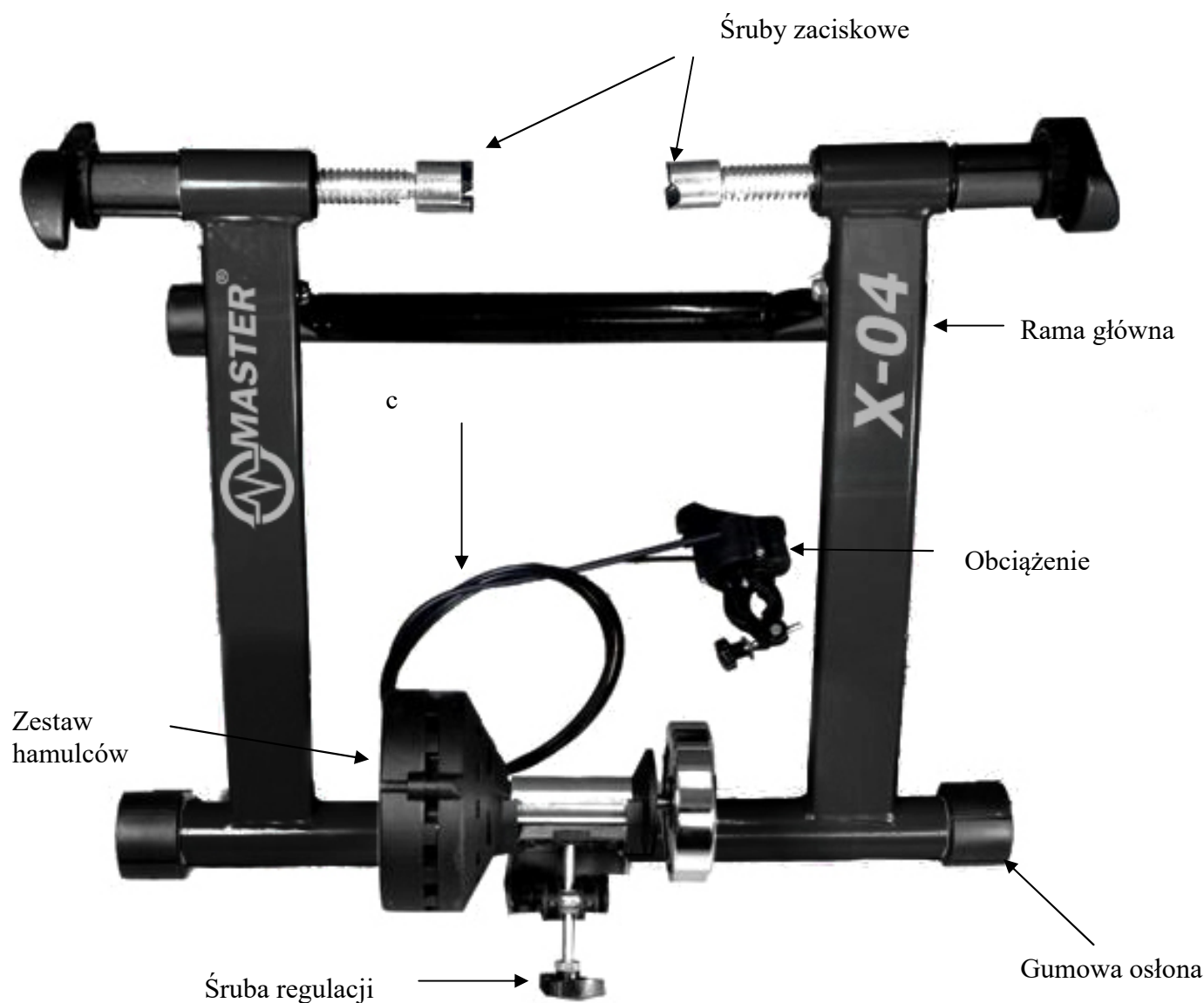
Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia. Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

Jeśli podczas ćwiczeń zaczniecie Państwo odczuwać ból głowy, pojawią się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwiczyć się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

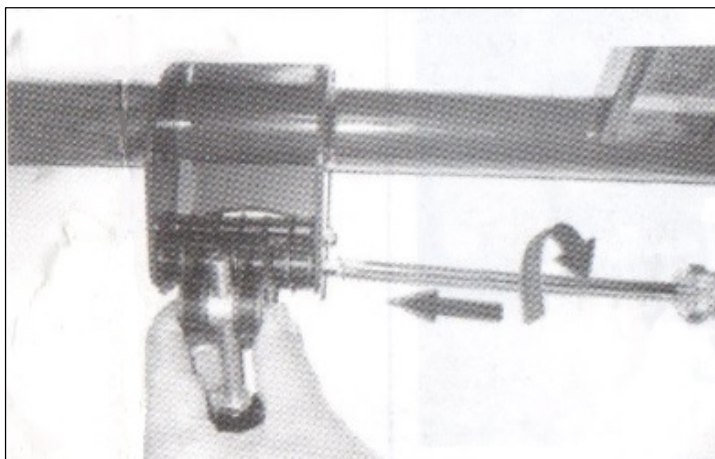
## Zawartość opakowania



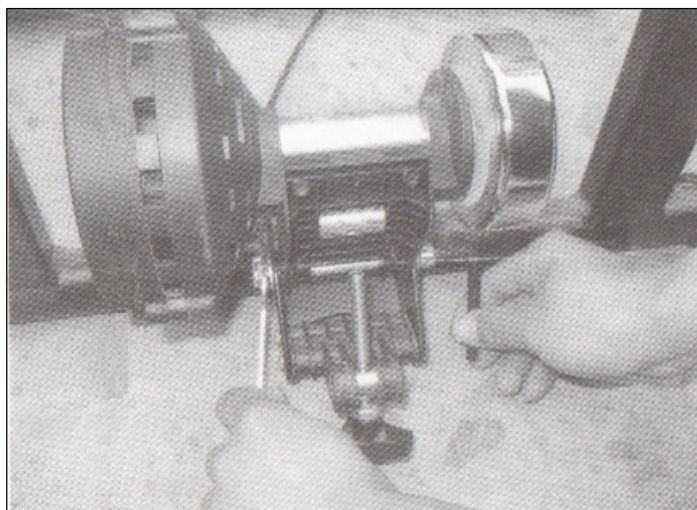
## Montaż

**KROK 1**

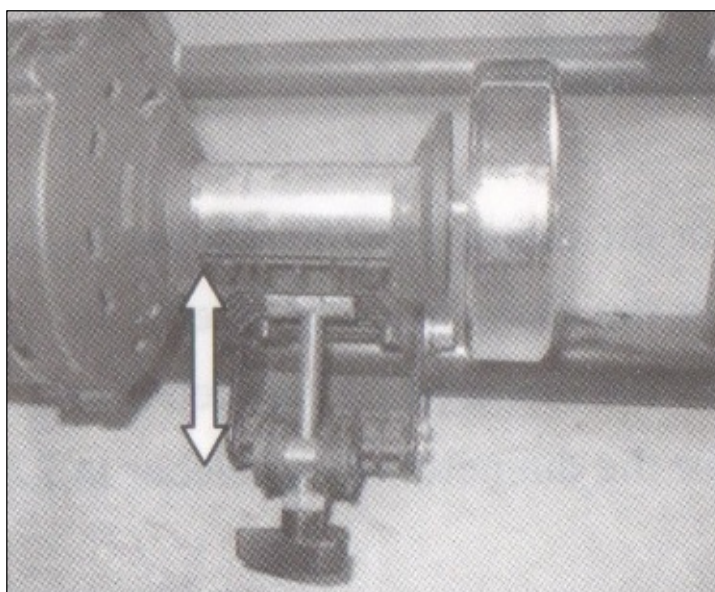
Rozłóż i ustaw trener na płaskiej powierzchni. Za pomocą 4 śrub M5x25 zamocuj śrubę regulacji.

**KROK 2**

Za pomocą dołączonego narzędzia zamocuj komplet hamulców.

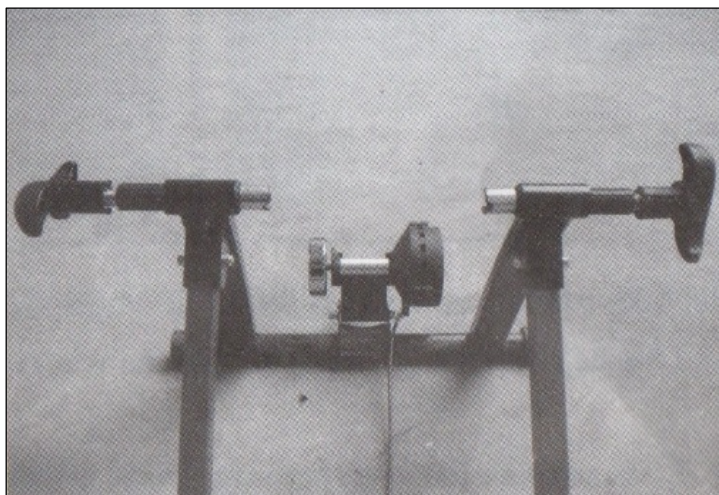
**KROK 3**

Pozycję walca zestawu hamulców można ustawić śrubą regulacji. Trener jest przystosowany do rowerów z różnymi średnicami tylnich kół.



**KROK 4**

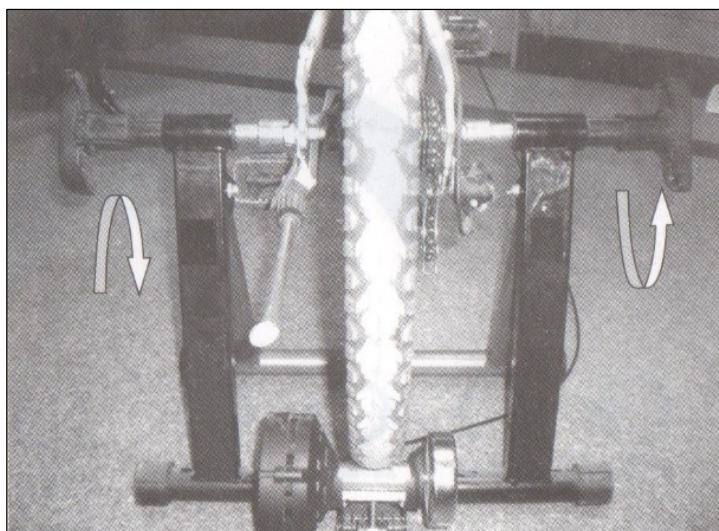
Przed nasadzeniem Twojego rowera na trenera, poluzuj śruby mocujące tak aby było wystarczająco dużo miejsca. Ten rozstaw jest kwestią indywidualną, zależy od wymiarów Twojego rowera.

**KROK 5**

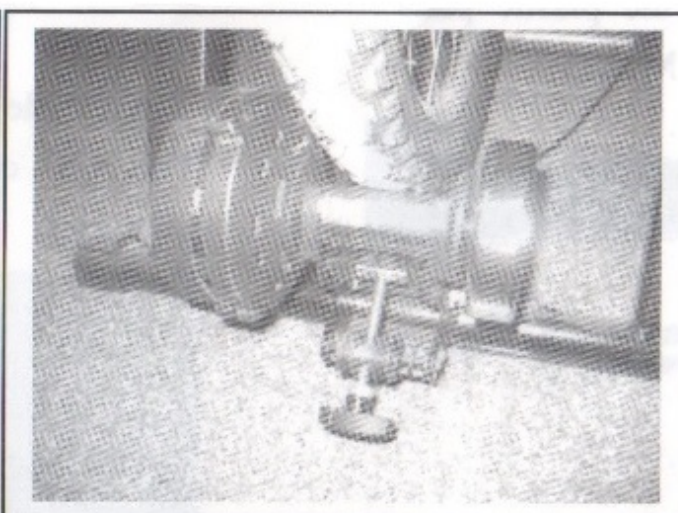
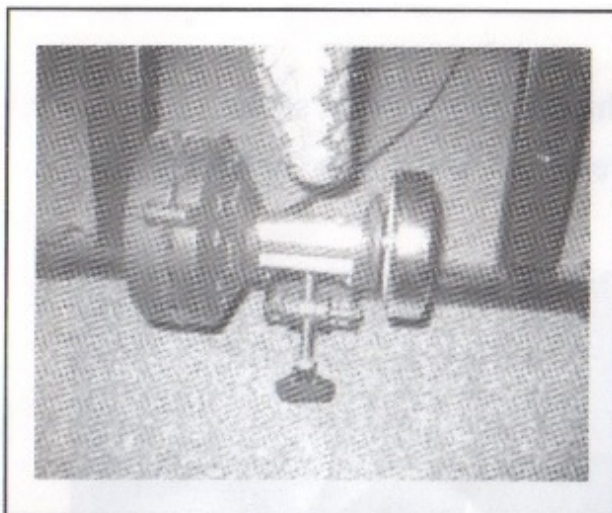
Umieść tylnie koło Twojego rowera według obrazka. Oś tylniego koła powinna pasować do śrub mocujących trenera, w tej pozycji dokręcamy śruby.

Uwaga! Dla bezpiecznego korzystania z trenera należy porządnie dokręcić wszystkie śruby.

Sprawdź prawidłowe zamocowanie rowera.

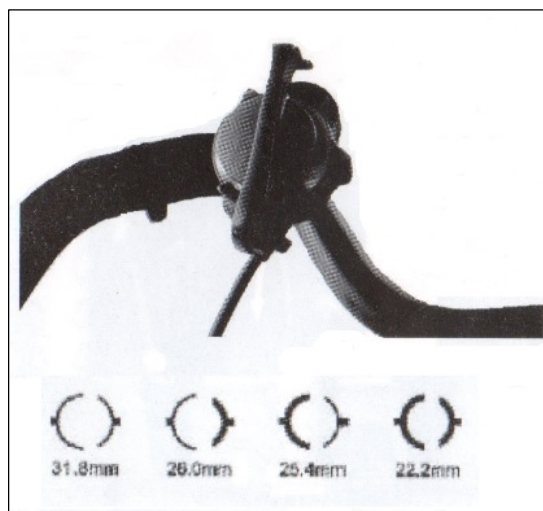
**KROK 6**

Za pomocą śruby regulacyjnej na tylnej stronie trenera można wyregulować położenie wałka hamulcowego tak aby przylegał bezpośrednio do tylnego koła. Upewnij się, że etylnie koło jest odpowiednio napompowane.



## KROK 7

Panel obciążenia umieszczony na końcu linki obciążenia przymocuj do kierownicy Twojego rowera. W przypadku luzu skorzystaj z gumowych zastrzasków. Wszystko mocno zamocuj.



## INSTRUKCJE ĆWICZENIOWE

**OSTRZEŻENIE:** przed rozpoczęciem treningu i ćwiczeń skonsultuj swój stan zdrowia z lekarzem. Dotyczy to zwłaszcza osób powyżej 45 roku życia i osób z problemami zdrowotnymi. Przedstawiony pomiar tętna nie jest przeznaczony do celów lekarskich. Tętno służy jedynie do porównania tętna użytkownika w konkretnym czasie.

Na wydolność serca i płuc wpływa tlen, który jest rozprowadzany przez krew do mięśni, są to ważne czynniki na temat Twojej wydajności. Funkcje mięśni zależą od tlenu, który dostarcza energię do codziennych czynności - oddychanie. Kiedy jesteś sprawny fizycznie, twoje serce nie musi tak ciężko pracować. Jak można zauważyć trening stopniowo poprawia Twoją kondycję fizyczną, dzięki niemu poczujesz się zdrowszy i szczęśliwszy

### OSTRZEŻENIE:

- przed użyciem upewnij się, że trener znajduje się na płaskiej powierzchni
- przed rozpoczęciem treningu zleca się ćwiczenia rozciągające
- **UWAGA** na obracające się koła **RYZYKO** doznania obrażeń!
- podczas treningu zaleca się trzymanie obu rąk na kierownicy
- należy regularnie sprawdzać dokręcenie śrub
- nie zostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu trenera
- regularnie sprawdzaj dokręcenie wszystkich śrub, nakrętek itd
- Nie zaleca się gwałtownego hamowania kół tylnych, istnieje zwiększone ryzyko szybkiego zużycia opon, jak i trenera
- trener niejest przeznaczony do celów innych jak trening rowerowy

### Rozciąganie / Stretching

Cwiczenia rozciągające mięśnie są bardzo istotnym elementem treningu kulturystycznego. Rozciąganie powinno być częścią prawidłowej rozgrzewki, jak również sposobem wyciszenia organizmu po treningu. Korzyści, jakie niesie ze sobą stosowanie stretchingu- rozciągania mięśni:

- powiększenie zakresu ruchu w stawach(a mając na uwadze zasadę mówiącą, że „im większy zakres ruchu, tym większe efekty treningu” nie trzeba wiele zastanawiać się nad przydatnością rozciągania),
- wzmocnienie ścięgien(nie trzeba tłumaczyć, jak ważną rolę odgrywa moc ścięgien),
- polepszenie ukrwienia mięśni(co za tym idzie lepszy dostęp tlenu i substancji odżywczych do mięśni- szybsza regeneracja)
- rozluźnienie mięśni po treningu(szczególnie polecane dla tych, którzy długo nie mogą dojść do siebie po treningu)

**ROZCIĄGANIE KARKU**

Pochyl głowę na prawo aż poczujesz ciśnienie w gardle. Następnie powoli kręć głowę. Najpierw w lewo, potem w prawo.

**ĆWICZENIA NA RAMIONA**

Na przemian w lewo i prawo rób wybiegi ramion do góry, możesz też obiema rękoma naraz.

**ROZCIĄGANIE RĄK**

Na przemian lewą i prawą ręką rób wybiegi w górę. Napinaj mięśnie raz na lewej raz na prawej stronie. Powtórz to ćwiczenie kilka razy.

**ROZCIĄGANIE UD**

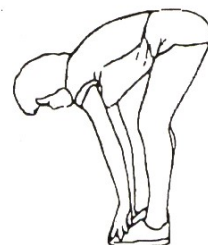
Stań na prawej nodze lewą zegnij i chwyć za kostkę lewą ręką. Stopa ma być jak najbliżej pośladka. Plecy mają być proste, a kolana złączone. Dla utrzymania równowagi można się podeprzec, np. o ścianę. Wytrzymaj w tej pozycji ok 30 sekund. Powtórz to ćwiczenie stojąc na lewej nodze.

**ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH PARTII UD**

Usiądź zginając nogi w kolanach. Stopy razem, kolana po bokach. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj 30-40 sekund.

**ROZCIĄGANIE MIĘŚNI NÓG**

Powoli zegnij tułów do ziemi i staraj się dotknąć rękami nóg. Zginania na



jak najniższym poziomie, aby w momencie. Wytrzymaj w tej pozycji przez 20-30 sekund.

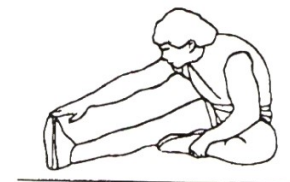
### ĆWICZENIA NA KOLANA-

Usiądź na podłodze i wyciągnij prawą nogę. Zegnij lewą nogę i umieść stopę na udzie prawej nogi. Teraz staraj się dotrzeć do prawej ręki na prawą nogę. Jeśli to możliwe wytrzymaj rzytrzymaj w tej pozycji przez 30-40 sekund.



### ROZCIĄGANIE ŁYDEK

Następnie wysuń lewą nogę do tyłu, napij mięśnie. Zmień nogę. To ćwiczenie rozciąga tylnią część nóg. Wytrzymaj w tej pozycji 30-40 sekund.



## Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji 2 lat

### Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

### Uwaga:

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

### 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.



## Bike Trainer

# MASTER® X-04,X-06



### OWNER'S MANUAL

Please ensure that you read this manual carefully before attempting to assemble or use your new product and retain for future use.

**Max. users weight is 150 kg (including bicycle)**

#### Important Safety Instructions

**WARNING** - Read all instructions before using this appliance.

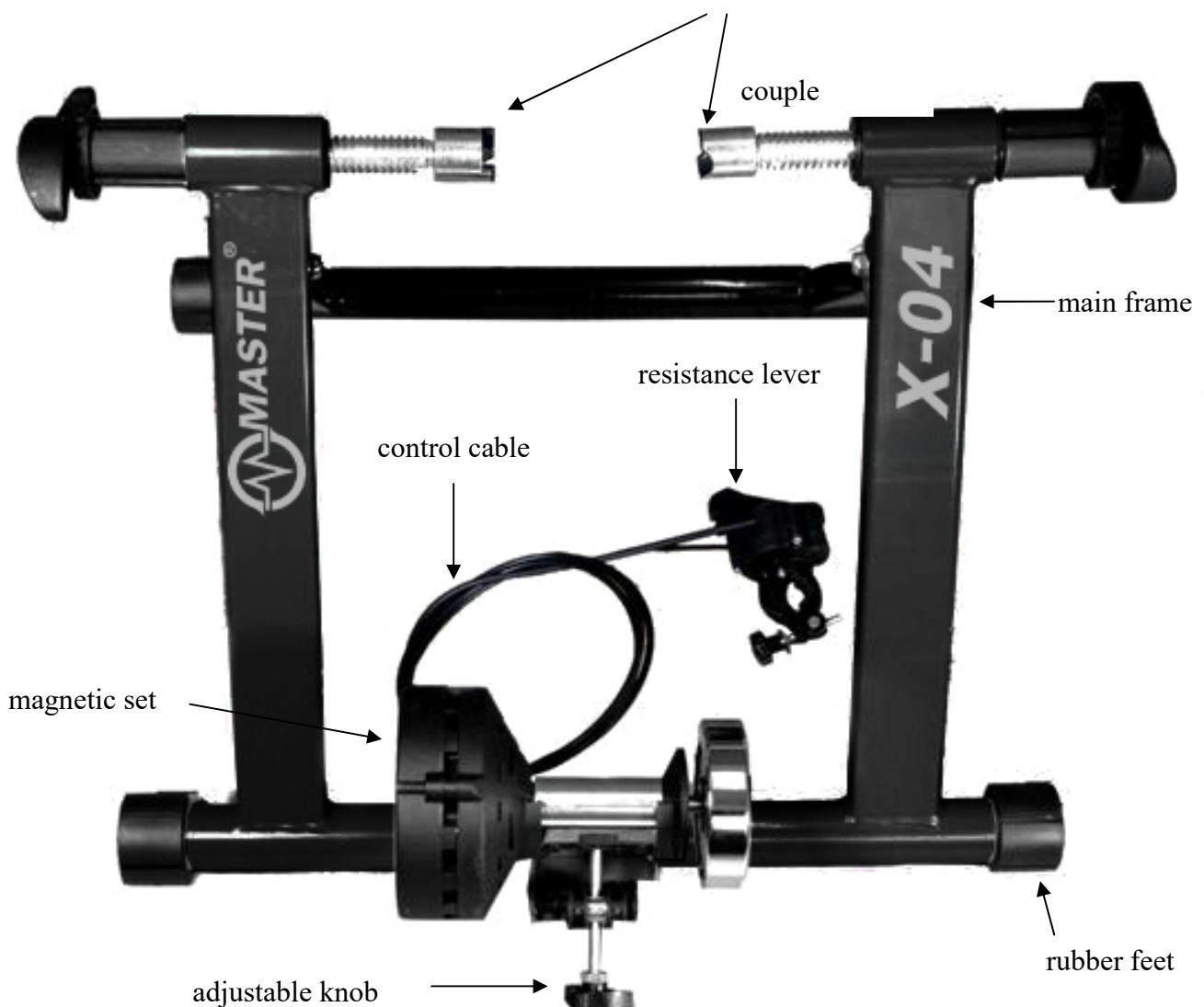
- Do not operate upright on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and upright may result.
- Keep children away from the upright. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.

- Never operate the upright if it has a damaged cord or plug. If the upright is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your upright for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your upright. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!**

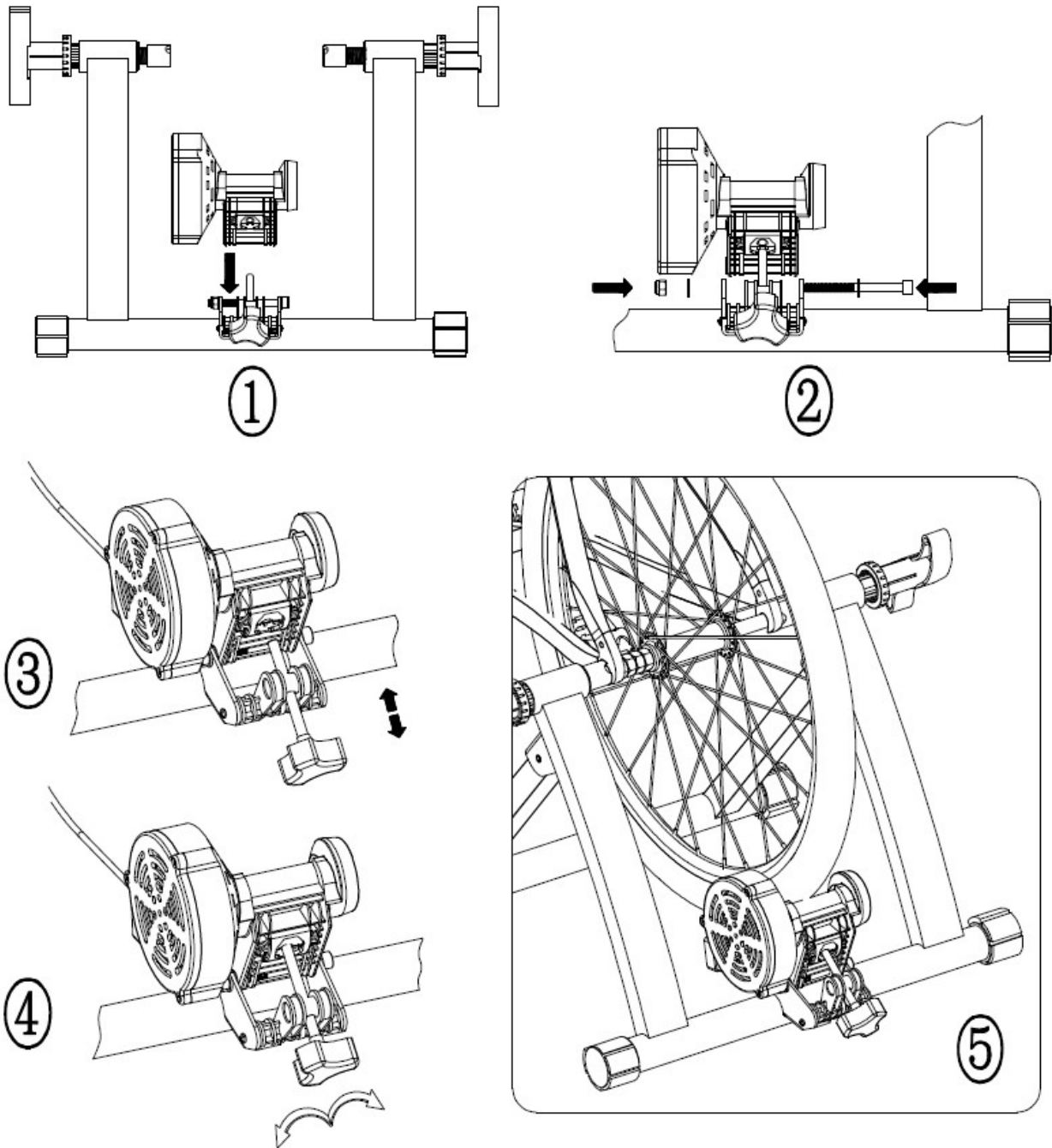
**CAUTION!! Please be careful when un-packing the carton.**

### Assembly pack check list





## Assembly instructions



6. Install the control clamp on the handle bar and tighten handlebar nut securely.

### EXERCISE GUIDE

**PLEASE NOTE:** Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

Exercising is a great way to control your weight, improve your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

**EFFECTIVE TRAINING INSTRUCTION:**

- Consult your physician or qualified persons before using this product.
- Effective training requires some load resistance. A gradual increasing of the load force is better for your muscles and a more effective form of training.
- By changing the load force and your bicycle gears, you can get your preferred level of resistance.

**CAUTION WHEN IN USE:**

- Make sure the trainer is located at a level surface before using.
- Users should do necessary exercises to warm up properly before using.
- Be careful not to touch the spinning rollers and wheels at all times.
- Keep both hands on handlebars at all the times and maintain a normal riding position.
- Check the couplings supporting the rear hub for damage or cracks.
- Keep children away from product.
- Make sure all bolts and nuts are securely fastened prior to using.
- Never brake suddenly while using the trainer. This results in unnecessary wear and tear to rear tyre.
- Please do not use this product for any purpose other than intended.

# WARRANTY

for other countries

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

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

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

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

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

**© COPYRIGHT**

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

Reproduction prohibited!

**Address of local distributor:**

 **MASTER**<sup>®</sup>  
SPORTS EQUIPMENT

