



ROTOPED MASTER® R06



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



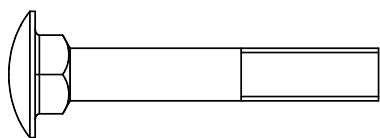
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Důležité bezpečnostní upozornění

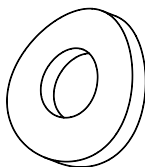
Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- 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.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- 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.

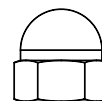
2. Obsah balení



(17) Šroub M8x70
4 PCS



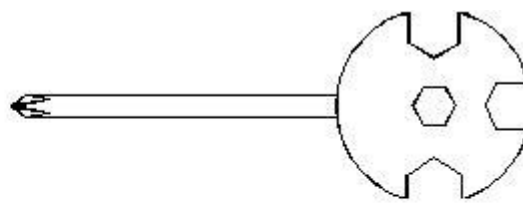
(14) Podložka Ø8
4 kusy



(30) Matice M8
4 kusy



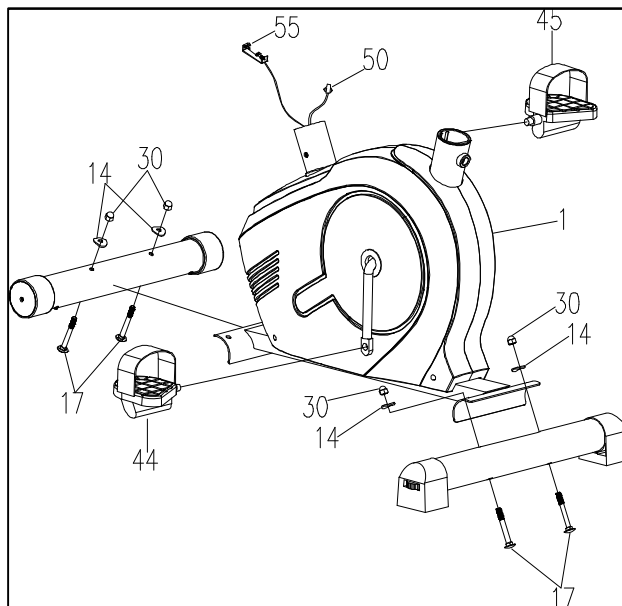
Imbusový klíč S6



Multinástroj S10, S13, S14, S15

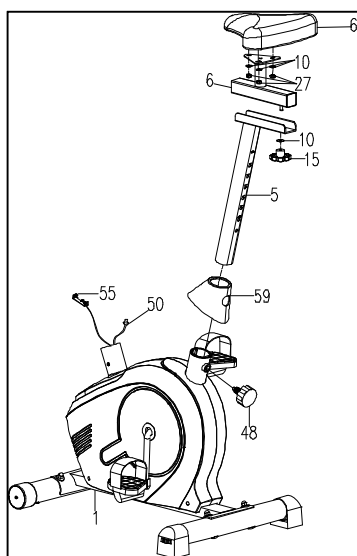
3. Montáž

Krok 1



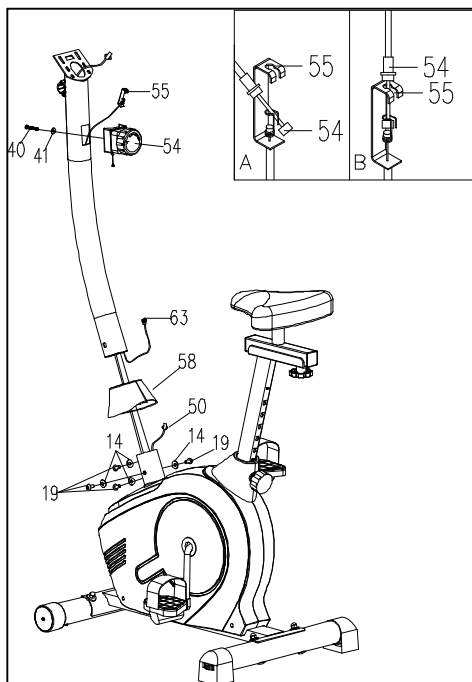
K hlavnímu rámu (1) připojte pomocí šroubů (17), podložek (14) a matic (30) přední (2) a zadní stabilizační tyč (3). Vše pevně utáhněte. Namontujte levé (44) a pravé šlapátko (45) do příslušného otvoru v levé a pravé klice. Šlapátka jsou označena písmeny “R” (pravé) a “L” (levé). Levé šlapátko namontujte šroubováním proti směru hodinových ručiček, pravé šlapátko pak šroubováním ve směru hodinových ručiček.

Krok 2



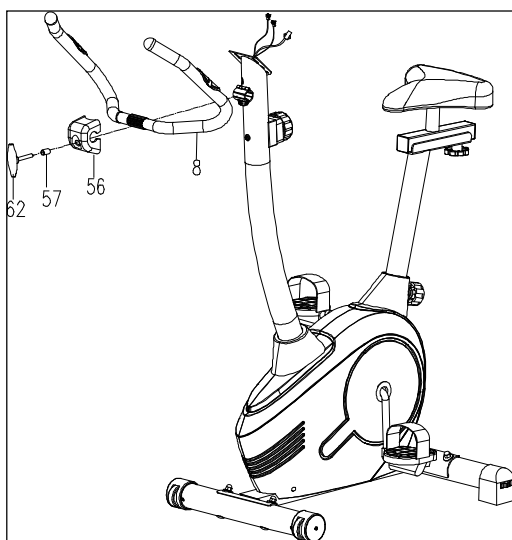
Na hlavní rám (1) nasad'te kryt tyče sedadla (59). Vložte do hlavního rámu (1) tyč sedadla (5), její polohu zafixujte kolečkem (48). K hlavnímu rámu (37) připojte pomocí šroubů (47) opěrky nohou (48). Vše pevně utáhněte. Na spodní stranu sedadla (61) připojte pomocí matic (27) a podložek (10) držák sedadla (6). Sedadlo (61) i s namontovaným držákem (6) připojte pomocí kolečka (15) a podložky (10) k tyči sedadla (5).

Krok 3



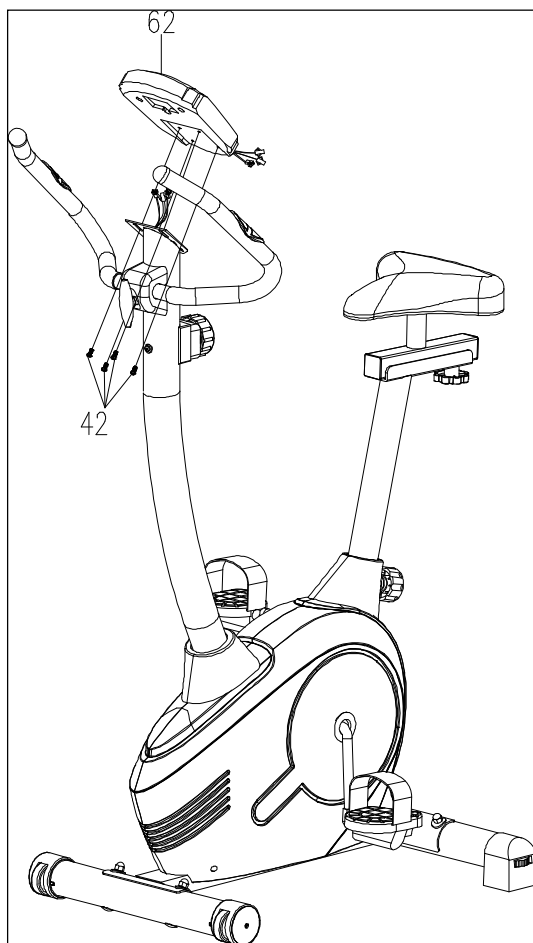
Ze spodní strany tyče řídicí (7) nasuňte kryt (58). Do tyče řídicí (7) vložte ze spodní strany kabel regulace zátěže (55), jeho druhý konec vytáhněte čtvercovým otvorem v horní části tyče řídicí. Spojte kabel senzoru (63) s kabelem vycházejícím z hlavního rámu (50). Do hlavního rámu (1) vložte tyč řídicí (7), její polohu zajistěte čtyřmi šrouby (19) s podložkami (14). Vše utáhněte a zakryjte stáhnutím krytu (58). Zahákněte konec zátěžového kabelu z ovládacího kolečka (54) do pérového zářezu zátěžového kabelu (55). Potáhněte kabel nahoru proti tlaku péra a zahákněte, jak je ukázáno na obrázku. Držte se obrázku a pokud to bude nutné, můžete kleštěmi trochu uzavřít část svorky, aby kabel dobře držel. Takto zapojené ovládací kolečko (54) umístěte do tyče řídicí (7) a zajistěte šroubem (40) s podložkou (41). Vše dotáhněte.

Krok 4



Přiložte řídítka (8) k tyči řídicí (7), umístěte na střed řídicí svorku (56). Protáhněte kabel senzorů tepu v řídicích připraveným otvorem v tyči řídicí (7), a vyvedte jej vzhůru uprostřed upínacího plátu pro computer, jak je znázorněno na obrázku. Usadte řídítka (8) se svorkou (56) do tyče řídicí (7), pomocí kliky (62) s průchodkou (57) řídítka utáhněte v optimální poloze.

Krok 5



Propojte oba kabely (49) a (63) s kabely vycházejícími z computeru (62). Nadbytečné kabely vložte do tyče řídítek (7) a computer (62) připojte k této tyči pomocí čtyř šroubů (42). Ještě jednou překontrolujte dotažení všech spojů.

4. PROVOZNÍ POKYNY

4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU

1. "MODE"

- Zmáčkněte toto tlačítko pro výběr zobrazované funkce.
- Zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 3 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu.



2. “SET”

- Zmáčknete toto tlačítko pro nastavování hodnot jednotlivých funkcí.

3. „RESET”

- Zmáčknete toto tlačítko pro vyresetování hodnot vybrané funkce.
- Zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 3 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu.

4.2 Funkce computeru

Scan

Funkce umožňuje postupné zobrazování hodnot všech měřených veličin, každá hodnota bude zobrazována po dobu 6 sekund.

Time

Funkce zobrazuje dobu cvičení od 0:00 do 99:59. Uživatel může pomocí tlačítek SET a MODE navolit cílový čas cvičení, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty.

Speed

Funkce zobrazuje aktuální rychlost.

Distance

Funkce zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost daného cvičení v hodnotách od 0.0 do 999.9 km nebo mil. Uživatel může pomocí tlačítek SET a MODE navolit cílovou vzdálenost, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty.

Calories

Funkce zobrazuje celkové množství spálených kalorií během cvičení v hodnotách od 0.0 do 9999 kalorií. Uživatel může pomocí tlačítek SET a MODE navolit cílové množství spálených kalorií, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty. (Zobrazované hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být použity pro lékařské účely.)

Odometer

Funkce zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost všech dosavadních cvičení. Její hodnota se pohybuje od 0.0 do 9999.

Pulse

Funkce zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během cvičení. Uživatel může pomocí tlačítek SET a MODE navolit cílovou tepovou frekvenci v rozmezí od 42 do 240 tepů/min. Překročení navolené tepové frekvence computer oznámí zvukovým signálem. Při cvičení je nutné držet ruce na senzorech tepu na řídítkách.

Specifikace funkcí

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 KM
♥ (PULSE) -----	40-200 TEP /MIN

- Computer se automaticky vypne po 256 sekundách nečinnosti.
- Pokud pozorujete na computeru nestandardní údaje, vyjmete a opět vložte baterie.
- Computer se automaticky zapne po započetí cvičení nebo stisknutím libovolného tlačítka.

5. Údržba

- Před každým cvičením se přesvědčte, že jsou všechny součástky dostatečně utaženy, na svém místě a nejeví známky poškození. Zabráníte tak možnému poškození stroje a případnému zranění uživatele.
- Pravidelně ošetřujte povrch plastových dílů vhodným čistícím přípravkem, odstraňte veškeré nečistoty, prach a zbytky potu z minulých cvičení.
- Pravidelně prověřujte, zda je setrvačnick pod krytem dobře upevněn a že také ostatní pohyblivé části nejeví známky opotřebení či poškození.

6. 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.

Zah ívací / Stre inková cv í en í

Úsp zné cv í en í za íná zah ívacími cv í en ími a kon í zklid ujícími cv í en ími. Zah ívací cv í en í p ípraví vaze t lo na následující nároky p í cv í en í. Díky zklid ujícím cv í en ím se vyhnete svalovým problém m. Dále zde naleznete popisy cv í en í pro rozeh átí a zklidn ní. M ěte, prosím, na pam tí následující body:

- Opatrn ě rozeh ejte ka0dou svalovou skupinu, cv í en í budou trvat 5 a0 10 minut. Cvi en í jsou provád ěna správn ě, jestli0e cítíte p íjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje 0ádnou roli b hem protahova ích cv í en í. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohyb m.

PROTAĚENÍ KRKU

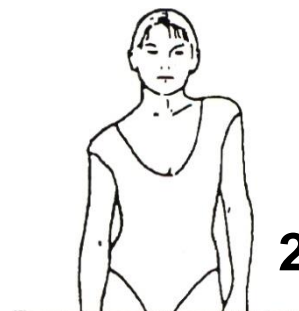
Uklo te hlavu doprava a0 ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dol ě k hrudníku v polokruhu a poté vyto te hlavu doleva. Znovu ucítíte p íjemný tah v krku. Individuáln ě m 0ete toto cv í en í n kolikrát opakovat.



1

CVI ENÍ OBLASTI RAMEN

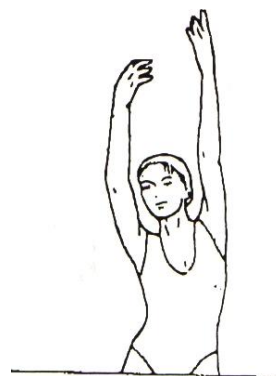
Zvedejte st ídav ě levé a pravé rameno nebo ob ě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŮÍ

Protahuje levou a pravou paŮi st ídav sm rem nahoru ke stropu. Ucítíte na pravé a levé stran . Toto cvi ení n kolikrát opakujte.



3

PROTAŽENÍ STEHNA

Op ete se jednou rukou o st nu, poté p itáhn te pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbliže hý0dím. Ucítíte p íjemný tah v p edním stehnu. Vydr0te v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvi ení dvakrát na každou nohu.



4

VNIT Í PROTAŽENÍ STEHNA

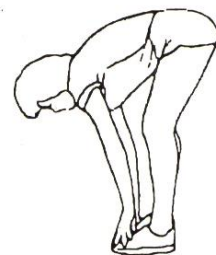
Posa te se na zem, kolena sm ují k zemi. P itáhn te chodidla co nejbliže k t ísl m. Nyní opatrn tla te kolena k zemi. Vydr0te v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRST NA NOZE

Pomalou ohn te trup k zemi a sna0te se dotknout rukama svých chodidel. Ohn te se co nejn íže to jde. Vydr0te v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



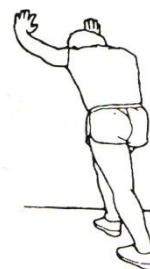
6

CVI ENÍ NA KOLENA

Posa te se na zem a natáhn te pravou nohu. Ohn te levou nohu a umíst te chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paŮí dosáhnou na pravé chodidlo. Vydr0te v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



8

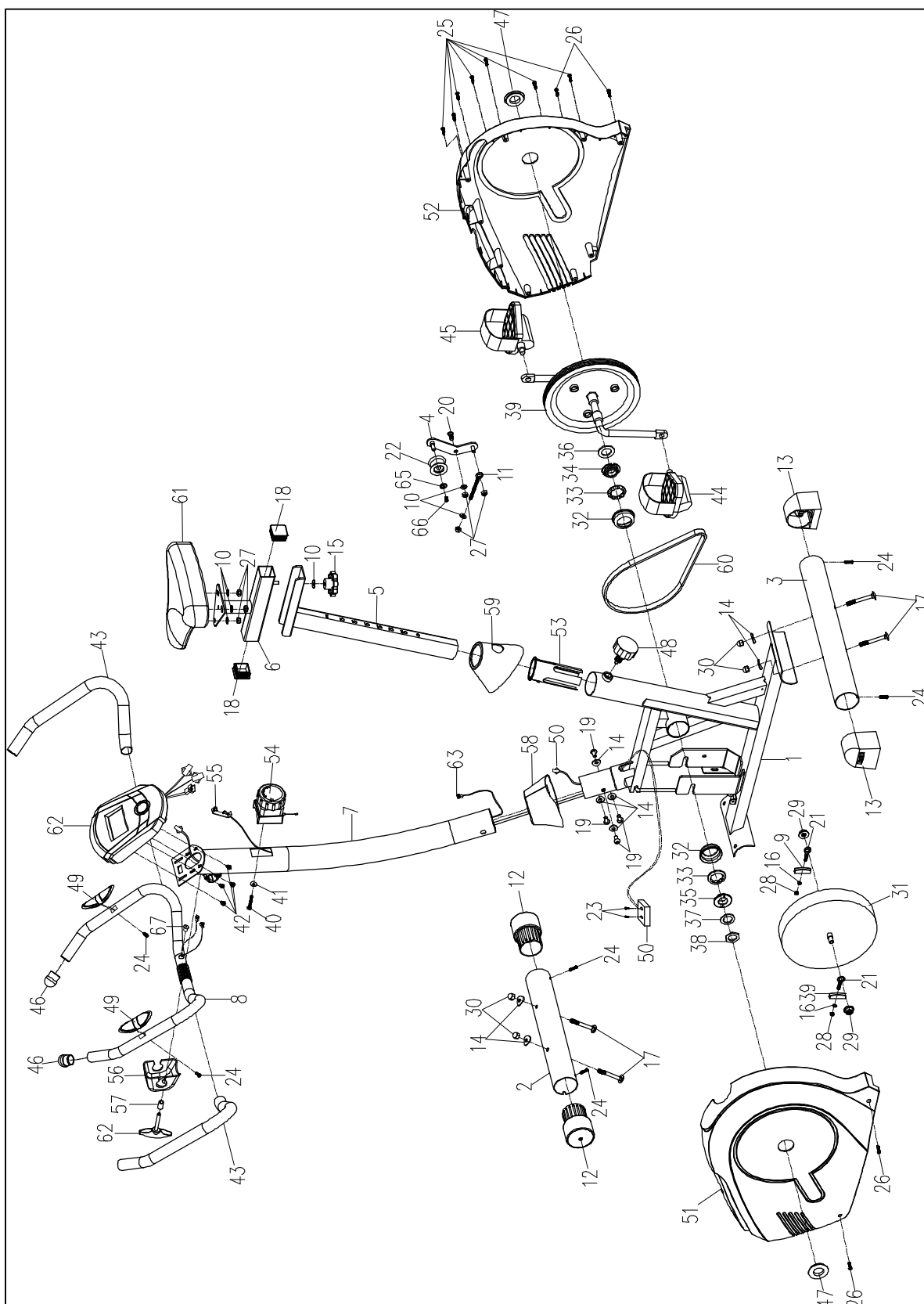


7

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Op ete se ob ma rukama o ze a p eneste na ni vzechnu váhu t la. Poté vysu te levou nohu dozadu a st ídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní ást nohy. Vydr0te v pozici pokud možno 30-40 sekund.

7. Celkový náčrt



8. Seznam částí

číslo	popis	počet	číslo	popis	počet
001	Hlavní rám	1	030	Matice M8	4
002	Přední stabilizační tyč	1	031	Rotor Ø230x40xØ32	1
003	Zadní stabilizační tyč	1	032	Uložení ložiska	2
004	Držák	1	033	Ložisko 6000ZZ	2
005	Tyč sedla	1	034	Matice ložiska I 15/16"	1
006	Držák sedla	1	035	Matice ložiska II 7/8"	1
007	Tyč řidítek	1	036	Podložka Ø24xØ40x3.0	1
008	Řidítka	1	037	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1
009	Držák	2	038	Matice 7/8"	1
010	Podložka Ø16xØ8x1.5	6	039	Řemenice s klikou Ø240J6	1
011	Šroub M8x85	1	040	Šroub M5X45	1
012	Krytka	2	041	Podložka Ø5	1
013	Krytka	2	042	Šroub M5X10	4
014	Podložka Ø8	8	043	Pěnový Grip Ø24xØ30x550	2
015	Páka M8	1	044	Levý pedál YH-30X	1
016	Pružina Ø6	2	045	Pravý pedál YH-30X	1
017	Šroub M8x70	4	046	Krytka řidítek	2
018	Krytka (□38)	2	047	Krytka	2
019	Šroub M8x15	4	048	Kolečko M16	1
020	Šroub M8x20	1	049	Sensor pulsu + kabel 750mm	2
021	Šroub M6x36	2	050	Sensor + kabel 750mm	1
022	Kolo Ø10xØ35	1	051	Levý kryt řetězu	1
023	Šroub ST2.9×12	2	052	Pravý kryt řetězu	1
024	Šroub ST4.2×20	6	053	Uložení tyče sedla	1
025	Šroub ST4.2×25	7	054	Regulátor zátěže	1
026	Samořezný šroub ST4.2x25	4	055	Zátěžový kabel 1150mm	1
027	Nylonová matice M8	6	056	Kryt	1
028	Matice M6	2	057	Průchodka (Ø12x20x1.5)	1
029	Matice M10	2	058	Kryt tyče řidítek	1
059	Kryt tyče sedla	1	064	T-klika	1
060	Pás	1	065	Podložka	1
061	Sedadlo	1	066	Šroub M6	1
062	Computer	1	067	Krytka	1
063	Kabel senzoru				

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 reparací, 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, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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



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

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

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

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

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



ROTOPED MASTER® R06



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



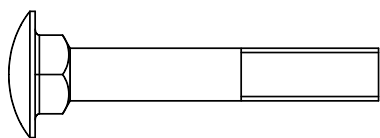
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Bezpečnostné informácie

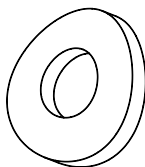
Ďakujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 120 kg.
- 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 ine osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli nožnej 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 dospelé 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.

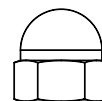
2. Obsah balenia



(17) Skrutka
M8x70



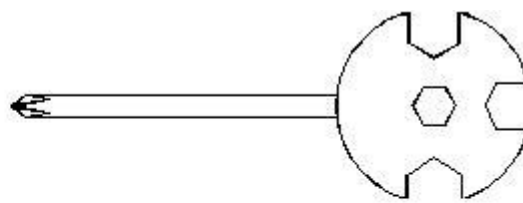
(14) Podložka Ø8
4 kusy



(30) Matica M8
4 kusy



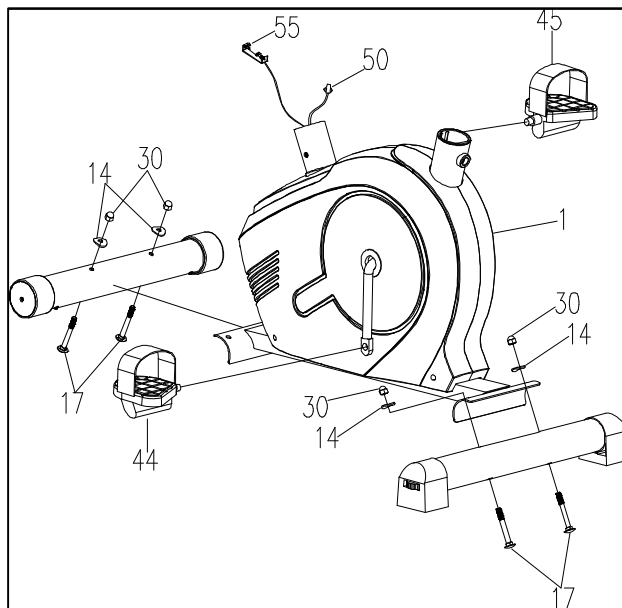
Imbusový klúč S6



Multinástroj S10, S13, S14, S15

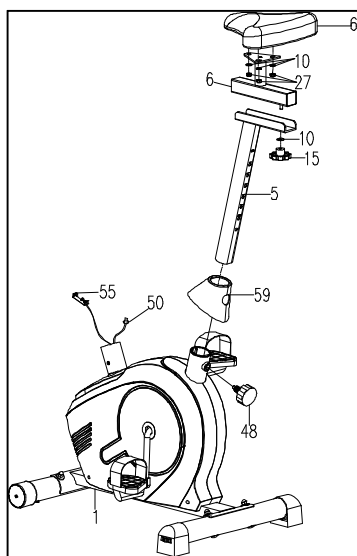
3. Zloženie stroja

Krok 1



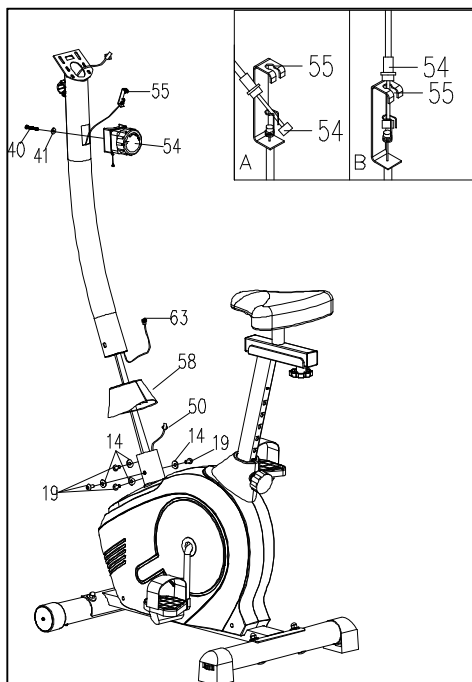
K hlavnému rámu (1) pripojte pomocou skrutiek (17), podložiek (14) a matic (30) prednú (2) a zadnú stabilizačnú tyč (3). Všetko pevne utiahnite. Namontujte ľavé (44) a pravé šlapátko (45) do príslušného otvoru vľavej a pravej kľuke. Pedále sú označené písmenami "R" (pravé) a "L" (ľavé). Ľavé šlapátko namontujte skrutkovaním proti smeru hodinových ručičiek, pravé šlapátko potom skrutkovaním v smere hodinových ručičiek.

Krok 2



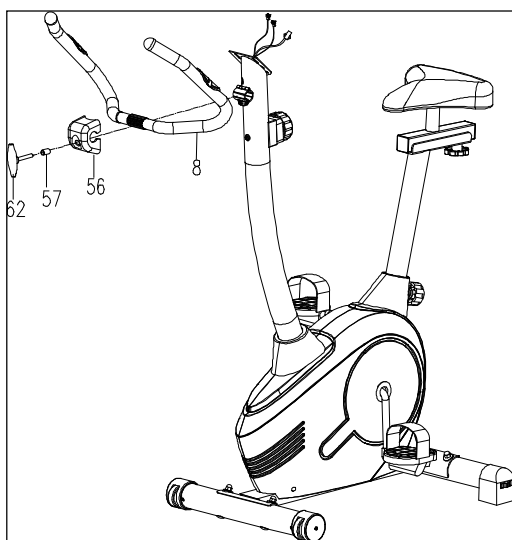
Na hlavný rám (1) nasadíte kryt tyče sedadla (59). Vložte do hlavného rámu (1) tyč sedadla (5), jej polohu zafixujte kolieskom (48). K hlavnému rámu (37) pripojte pomocou skrutiek (47) opierky nôh (48). Všetko pevne utiahne. Na spodnú stranu sedadla (61) pripojte pomocou matic (27) a podložiek (10) držiak sedadla (6). Sedadlo (61) aj s namontovaným držiakom (6) pripojte pomocou kolieska (15) a podložky (10) k žrdi sedadla (5).

Krok 3



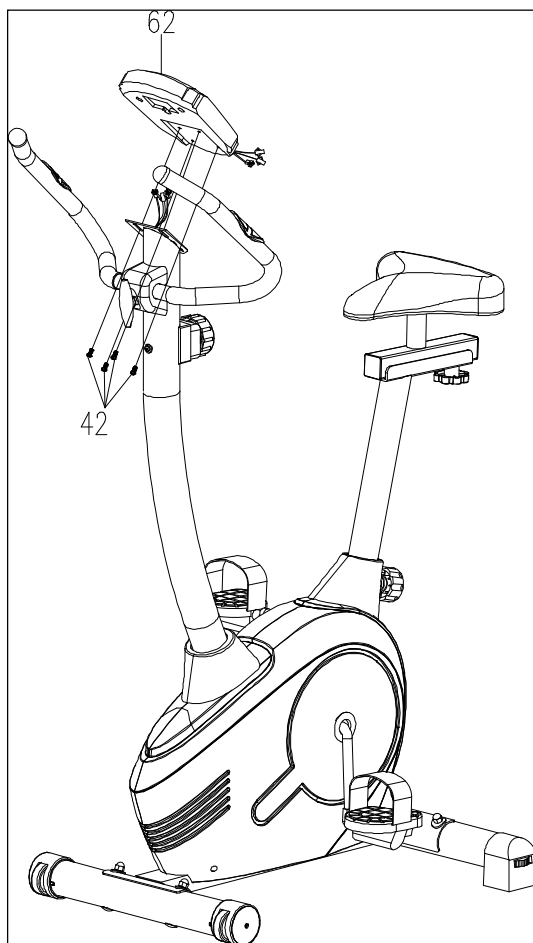
Zo spodnej strany tyče riadidiel (7) nasuňte kryt (58). Do tyče riadidiel (7) vložte zo spodnej strany kábel regulácia záťaže (55), jeho druhý koniec vytiahnite štvorcovým otvorom v hornej časti tyče riadidiel. Spojte kábel senzora (63) s káblom vychádzajúcim z hlavného rámu (50). Do hlavného rámu (1) vložte tyč riadidiel (7), jej polohu zaistite štyrmi skrutkami (19) s podložkami (14). Všetko utiahnite a zakryte stiahnutím krytu (58). Zaháknite koniec záťažového kábla z ovládacieho kolieska (54) do perového zárezu záťažového kábla (55). Potiahnite kábel hore proti tlaku perie a zaháknite, ako je ukázané na obrázku. Držte sa obrázku a ak to bude potrebné, môžete kliešťami trochu uzavrieť časť svorky, aby kábel dobre držal. Takto zapojené ovládacie koliesko (54) umiestnite do tyče riadidiel (7) a zaistite skrutkou (40) s podložkou (41). Všetko dotiahnite.

Krok 4



Priložte riadidlá (8) k tyči riadidiel (7), umiestnite na stred riadidiel svorku (56). Pretiahnite kábel senzorov tepu v riadidlách pripraveným otvorom v tyči riadidiel (7), a vyvedte ho hore uprostred upínacieho plátu pre computer, ako je znázornené na obrázku. Usad'te riadidlá (8) so svorkou (56) do tyče riadidiel (7), pomocou kľuky (62) s priečokou (57) riadidlá utiahnite v optimálnej polohe.

Krok 5



Prepojte oba káble (49) a (63) s káblami vychádzajúcimi z computeru (62). Nadbytočné káble vložte do tyče riadidiel (7) a computer (62) pripojte k tejto tyči pomocou štyroch skrutiek (42) . Ešte raz prekontrolujte dotiahnutie všetkých spojov .

4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.2.4.1 TLAČIDLÁ COMPUTRA

1. "MODE"

- Stlačte tot tlačidlo pre výber zobrazovanej funkcie.
- Stlačte a držte toto tlačidlo po dobu 3 sekund - zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.



2. “SET”

- Stlačte toto tlačidlo pre nastavení hodnot

3. „RESET”

- Stlačte toto tlačidlo pre vyresetování hodnot vybranej funkcie.
- Stlačte a držte toto tlačidlo po dobu 3 sekund - zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.

4.2 Funkcie computeru

Scan

Funkcia umožňuje postupné zobrazovanie hodnôt všetkých meraných veličín, každá hodnota bude zobrazovaná po dobu 6 sekúnd.

Time

Funkcia zobrazuje dobu cvičenia od 0:00 do 99:59. Užívateľ môže pomocou tlačidiel SET a MODE navoliť cieľový čas cvičenia, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty.

Speed

Funkcia zobrazuje aktuálnu rýchlosť cvičenia v hodnotách od 0.0 do 99.9 km/h alebo mp/h.

Distance

Funkcia zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť daného cvičenia v hodnotách od 0.0 do 999.9 km alebo mil. Používateľ môže pomocou tlačidiel SET a ENTER navoliť cieľovú vzdialenosť, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty.

Calories

Funkcia zobrazuje celkové množstvo spálených kalórií počas cvičenia v hodnotách od 0.0 do 9999 kalórií. Užívateľ môže pomocou tlačidiel SET a ENTER navoliť cieľové množstvo spálených kalórií, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty. (Zobrazované hodnoty sú iba orientačné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.)

Odometer

Funkcia zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť všetkých doterajších cvičení. Jej hodnota sa pohybuje od 0.0 do 9999.

Pulse

Funkcia zobrazuje tepovú frekvenciu počas cvičenia. Užívateľ môže pomocou tlačidiel SET a MODE navoliť cieľovú tepovú frekvenciu v rozmedzí od 42 do 240 tepov / min . Prekročenie navolené tepovej frekvencie computer oznámi zvukovým signálom . Pri cvičení je nutné držať ruky na senzoroch tepu na riadidlách .

Specifikácia funkcií

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 KM
♥ (PULSE) -----	40-200 BEATS/MIN

- Computer se automaticky vypne po 256 sekundách nečinnosti.
- Ak pozorujete na computeru neštandardné údaje, vyberiete a opäť vložte batérie.
- Computer sa automaticky zapne pri prvom zábere alebo stlačením ľubovoľného tlačidla.

5. Údržba

- Pred každým cvičením sa presvedčte, že sú všetky súčiastky dostatočne utiahnuté, na svojom mieste a nejavia známky poškodenia. Zabráňte tak možnému poškodeniu stroja a prípadnému zraneniu užívateľa.
- Pravidelne ošetrujte povrch plastových dielov vhodným čistiacim prípravkom, odstráňte všetky nečistoty, prach a zvyšky potu z minulých cvičení.
- Pravidelne preverujte, či je zotrvačník pod krytom dobre upevnený a že aj ostatné pohyblivé časti nejavia známky opotrebenia či poškodenia.

6. 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 / Streingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukľudňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. V ukľudňujúcim cvičení sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukľudnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

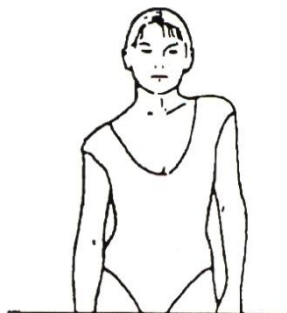
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov pre zahrievanie. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PRE ZAHRIEVANIE KRKU

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



1



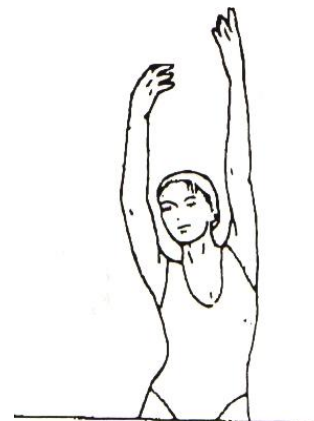
2

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PRE ZAHRIEVANIE PÄŤÍ

Pre zahrievanie ľavú a pravú päsť striedavo smerom hore k stropu. Uvoľníte tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



3

PRE AHOVANIE STEHNA

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



4

VNÚTORNÉ PRE AHOVANIE STEHNA

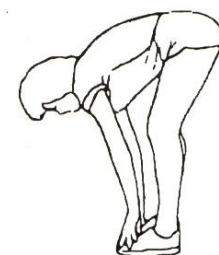
Posaďte sa na zem, kolenná smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolenná k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

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 paľou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PRE AHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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

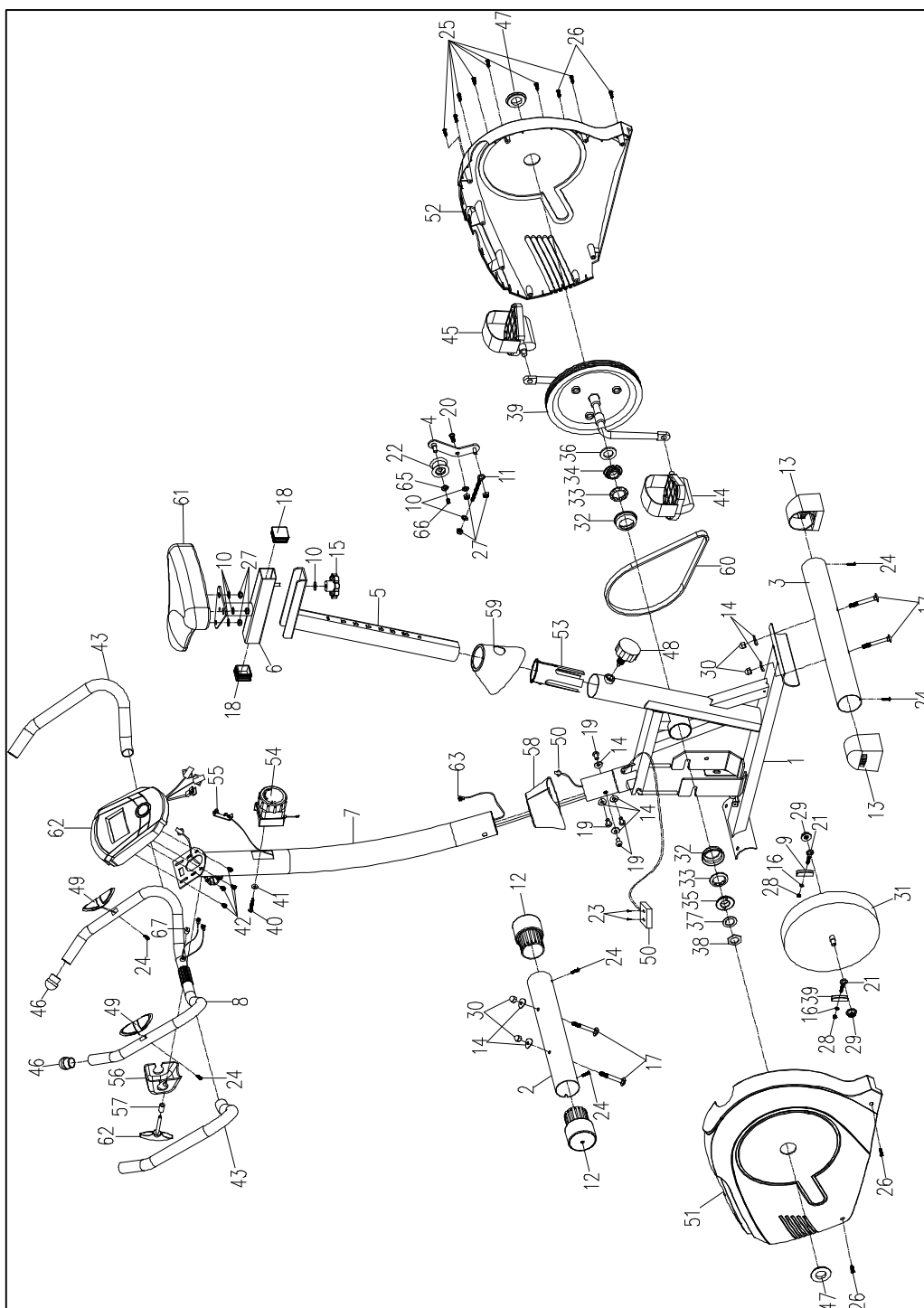


8



7

7. Celkový náčrt



8. Zoznam dielov

číslo	popis	počet	číslo	popis	počet
001	Hlavný rám	1	030	Matica M8	4
002	Predná stabilizačná tyč	1	031	Rotor Ø230x40xØ32	1
003	Zadná stabilizačná tyč	1	032	Uloženie ložiska	2
004	Držiak	1	033	Ložisko 6000ZZ	2
005	Tyč sedla	1	034	Matica ložiska I 15/16"	1
006	Držiak sedla	1	035	Matica ložiska II 7/8"	1
007	Tyč riadidiel	1	036	Podložka Ø24xØ40x3.0	1
008	Riadidla	1	037	Podložka Ø23xØ34.5x2.5	1
009	Držiak	2	038	Matica 7/8"	1
010	Podložka Ø16xØ8x1.5	6	039	Remenica s kľukou Ø240J6	1
011	Skrutka M8x85	1	040	Skrutka M5X45	1
012	Krytka	2	041	Podložka Ø5	1
013	Krytka	2	042	Skrutka M5X10	4
014	Podložka Ø8	8	043	Pěnový Grip Ø24xØ30x550	2
015	Páka M8	1	044	Ľavý pedál YH-30X	1
016	Pružina Ø6	2	045	Pravý pedál YH-30X	
017	Skrutka M8x70	4	046	Krytka riadidiel	2
018	Krytka (□38)	2	047	Krytka	2
019	Skrutka M8x15	4	048	Koliesko M16	1
020	Skrutka M8x20	1	049	Sensor pulzu + kábel 750mm	2
021	Skrutka M6x36	2	050	Sensor + kábel 750mm	1
022	Koleso Ø10xØ35	1	051	Ľavý kryt reťaze	1
023	Skrutka ST2.9×12	2	052	Pravý kryt reťaze	1
024	Skrutka ST4.2×20	6	053	Uloženie tyče sedla	1
025	Skrutka ST4.2×25	7	054	Regulátor záťaže	1
026	Samorezná skrutka ST4.2x25	4	055	Zátťažový kábel 1150mm	1
027	Nylonová matica M8	6	056	Kryt	1
028	Matica M6	2	057	Priechodka (Ø12x20x1.5)	1
029	Matica M10	2	058	Kryt tyče riadidiel	1
059	Kryt tyče sedla	1	064	T-klika	1
060	Pás	1	065	Podložka	1
061	Sedadlo	1	066	Skrutka M6	1
062	Computer	1	067	Krytka	1
063	Kábel senzoru				

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majite ovi záruku 2 roky odo d a predaja

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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



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

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

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

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Rower magnetyczny MASTER[®] R06



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



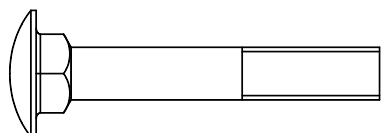
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

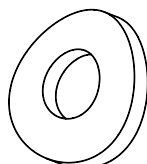
Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części). Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 120 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

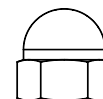
2. Zawartość opakowania



(17) Śruba M8x70
4 PCS



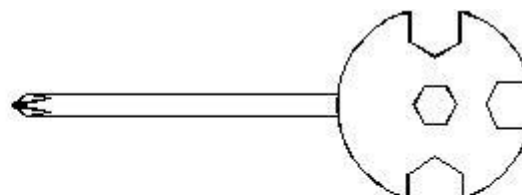
(14) Podkładka Ø8
4 kusy



(30) Nakrętka M8
4 kusy



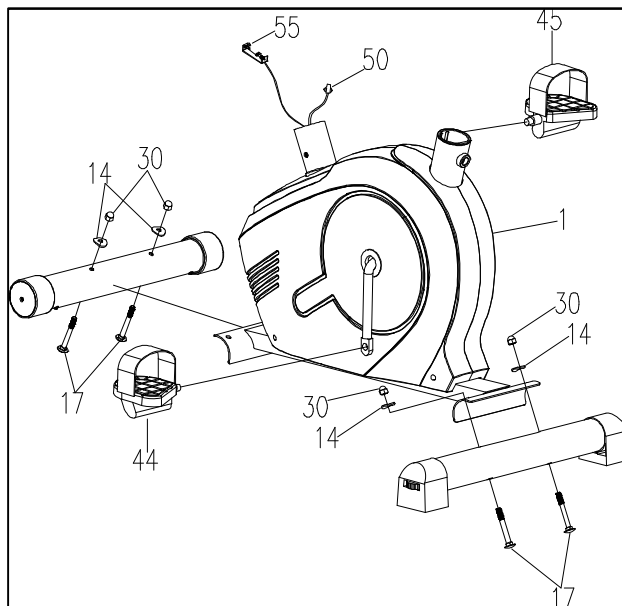
S6



S10, S13, S14, S15

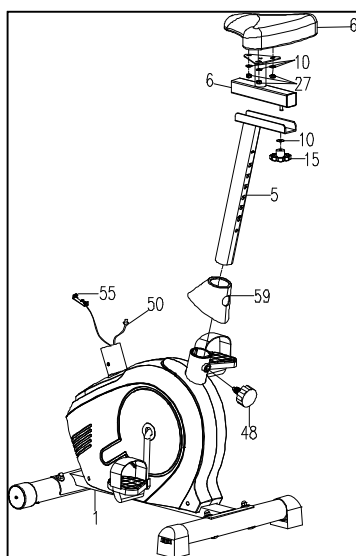
3. Montaż

Krok 1



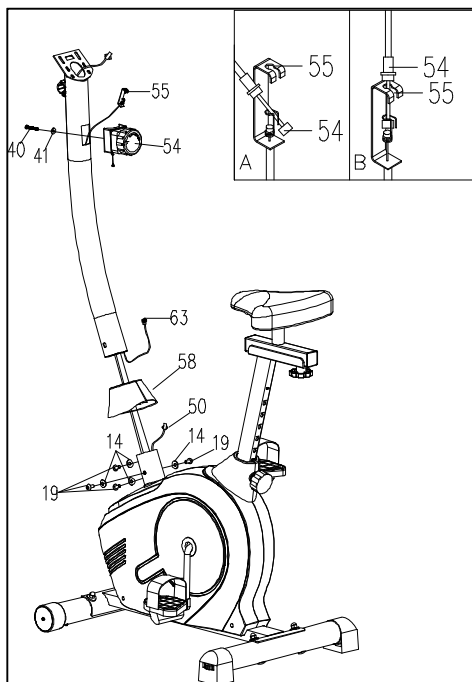
Do ramy głównej (1) przymocuj za pomocą śrub (17), podkładek (14) i nakrętek (30) przedni (2) i tylni wspornik(3). Wszystko porządnie dokręć. Zamontuj lewy (44) i prawy pedał (45) do prawego i lewego uchwytu. Pedaly są oznaczone literami “R” (prawy) i “L” (lewy). Lewy pedał zamontuj śrubokrętem zgodnie z ruchem wskazówek zegara, prawy pedał tak samo.

Krok 2



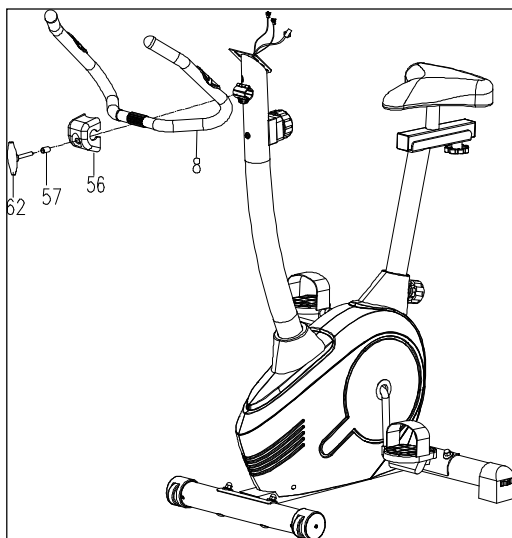
Na ramę główną (1) nałóż osłonę wspornika siodełka (59). Włóż do ramy głównej (1) wspornik siodełka (5), jego pozycję zablokuj kółeczkiem (48). Do ramy głównej (37) przymocuj za pomocą śrub (47) podnóżki (48). Wszystko dobrze dokręć. Na dole siodełka (61) przymocuj za pomocą nakrętek (27) i podkładek (10) uchwyt siodełka (6). Siodełko (61) z zamontowanym uchwytem (6) przymocuj za pomocą kółeczka (15) i podkładek (10) do wspornika siodełka (5).

Krok 3



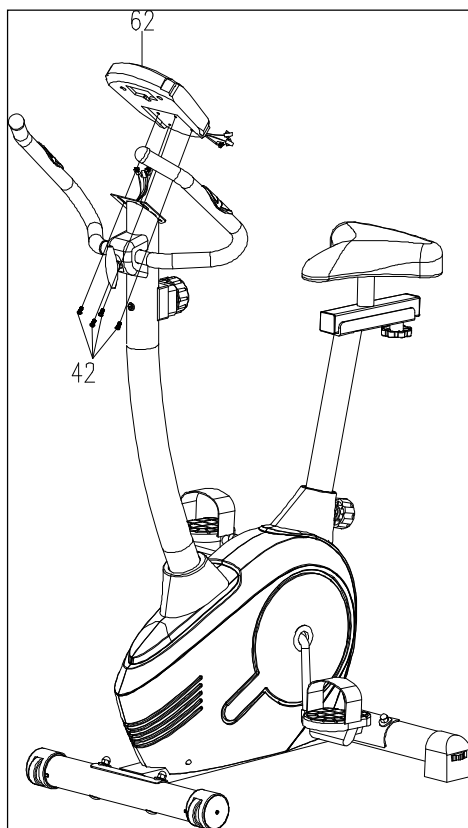
Na dolny wspornik kierownicy (7) nasuń osłonę (58). Do wspornika kierownicy (7) włóż od dołu kabel regulacji obciążenia (55), jego drugi koniec wyciągnij z górnej części kierownicy. Połącz kabel (63) z kablem wychodzącym z ramy głównej (50). Do ramy głównej (1) włóż wspornik kierownicy (7), jego pozycję zablokuj 4 śrubami (19) z podkładkami (14). Wszystko dokręć i zakryj osłonami (58). Zawieś koniec kabla obciążenia z regulatorem (54) na wskazane miejsce (55). Przeciągnij kabel do góry i zahacz jak pokazano na obrazku. Trzymaj się obrazka i aby kabel dobrze się trzymał można kleszczami mocniej ścisnąć aby kabel dobrze się trzymał. Tak zamocowany regulator (54) umieść na wsporniku kierownicy (7) zamocuj śrubą (40) z podkładką (41). Wszystko dokręć.

Krok 4



Przyłóż kierownicę (8) do wspornika kierownicy (7), umieść ją na środku zacisku (56). Wyciągnij kabel pomiaru tętna z otworów wspornika (7), i następnie doprowadź do wejścia w komputerze, jak zaznaczono na obrazku. Nałóż kierownicę (8) z zaciskiem (56) do wspornika kierownicy (7), za pomocą uchwytów (62) z końcówkami (57) kierownicę dokręć w odpowiedniej dla siebie pozycji.

Krok 5



Połącz ze sobą 2 kable (49) i (63) z kablami wychodzącymi z komputera (62). Nadmiar kabli włóż do wspornika kierownicy (7) a następnie przymocuj komputer (62) do wspornika za pomocą 4 śrub (42). Sprawdź wszystkie połączenia.

4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.1 PRZYCISKI KOMPUTERA

1. "MODE"

- Naciśnij ten przycisk w celu wybrania funkcji.
- Naciśnięcie przycisku i przytrzymanie go przez 3 sekundy zresetuje wszystkie nastawione wartości do zera.

2. "SET"

- Naciśnij ten przycisk w celu wybrania funkcji.



3. „RESET”

- Naciśnij ten przycisk w celu wybrania funkcji.
- Naciśnięcie przycisku i przytrzymanie go przez 3 sekundy zresetuje wszystkie nastawione wartości do zera.

4.2 Funkcje komputera

Scan

Funkcja umożliwia wyświetlanie poszczególnych wartości wszystkich funkcji. Każda wartość będzie wyświetlana przez 6 sekund.

Time

Funkcja wyświetla czas treningu od 0:00 do 99:59. Użytkownik może za pomocą przycisków SET i ENTER wybrać docelowy czas treningu. Czas będzie odmierzany od tej wartości w dół.

Speed

Funkcja wyświetla aktualną prędkość treningu w km/h.

Distance

Funkcja wyświetla pokonany dystans podczas konkretnego treningu, wartość 0.0 do 999.9 km lub mil.

Calories

Funkcja wyświetla ilość spalonych kalorii podczas treningu, wartość 0.0 do 9999 kalorii.

Odometer

Funkcja wyświetla całkowitą pokonaną odległość podczas wszystkich treningów. Wartość od 0.0 do 9999.

Pulse

Funkcja wyświetla pomiar pulsu podczas treningu. Użytkownika za pomocą przycisku SET i MODE skorzystać z opcji pomiaru tętna, zakres 42-240 uderzeń na minutę. Przekroczenie wartości będzie zasygnalizowane dźwiękiem. Podczas ćwiczenia należy trzymać ręce na czujnikach pulsu na kierownicy.

Specyfikacja funkcji

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 KM
♥ (PULSE) -----	40-200 BEATS/MIN

- Komputer wyłączy się automatycznie po 256 sekundach bezczynności.
- Jeśli zobaczysz na wyświetlaczu nietypowe wartości wyjmij baterie i włóż je z powrotem.
- Komputer włączy się automatycznie po rozpoczęciu treningu lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

5. Konserwacja

- Przed każdym treningiem upewnij się, że każdy element jest dokręcony oraz czy sprzęt nie jest uszkodzony.
- Regularnie dbaj o czystość sprzętu, używaj odpowiednich detergentów, ścieraj brud i kurz.
- Regularnie sprawdzaj, czy koło zamachowe jest dobrze zamontowane pod pokrywą i czy inne ruchome części nie posiadają śladów zużycia lub uszkodzenia.

6. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

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

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

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

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

Rozgrzewka / wiczenia stretchingowe

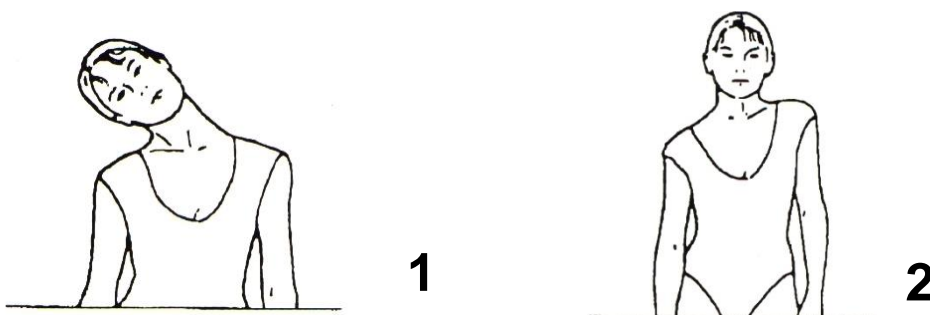
Poprawne wiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy wiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni (zakwasy). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających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

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

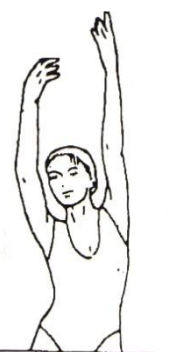
Szybko nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

ROZCIĄGANIE SZYJI

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

**WICZENIE OKOLIC RAMION**

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

**ROZCIĄGANIE BARKU**

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

ROZCIĄGANIE CIĘŻY UD

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

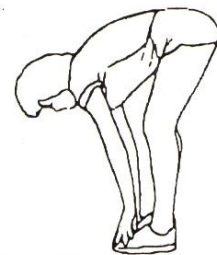
**ROZCIĄGANIE CIĘŻY WEWNĘTRZNEJ STRONY UD**

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



SKÚONY DO PODÚOGI

Naley stan ze zýczonymi stopami i kolanami, powoli schyla si najni ej jak jest to mo liwe, próbuj c dotkn palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzyma , o ile jest to mo liwe, 20-30 sekund, a nast pnie odpoczn . Poleca si powtórzy to wiczenie trzy razy.



6

WICZENIA ROZCI GAJ CE PO LADKI

Naley usi na podjódze i wyci gn przed siebie jedn nog , drug zgi (tak aby stopa opierała si o wewn trzn cz uda wyprostowanej nogi). Teraz nale y pochyli si i dotkn dýni palców wyprostowanej nogi, nale y wytrzyma w tej pozycji przez, o ile jest to mo liwe, 30-40 sekund.

Poleca si powtórzy to wiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

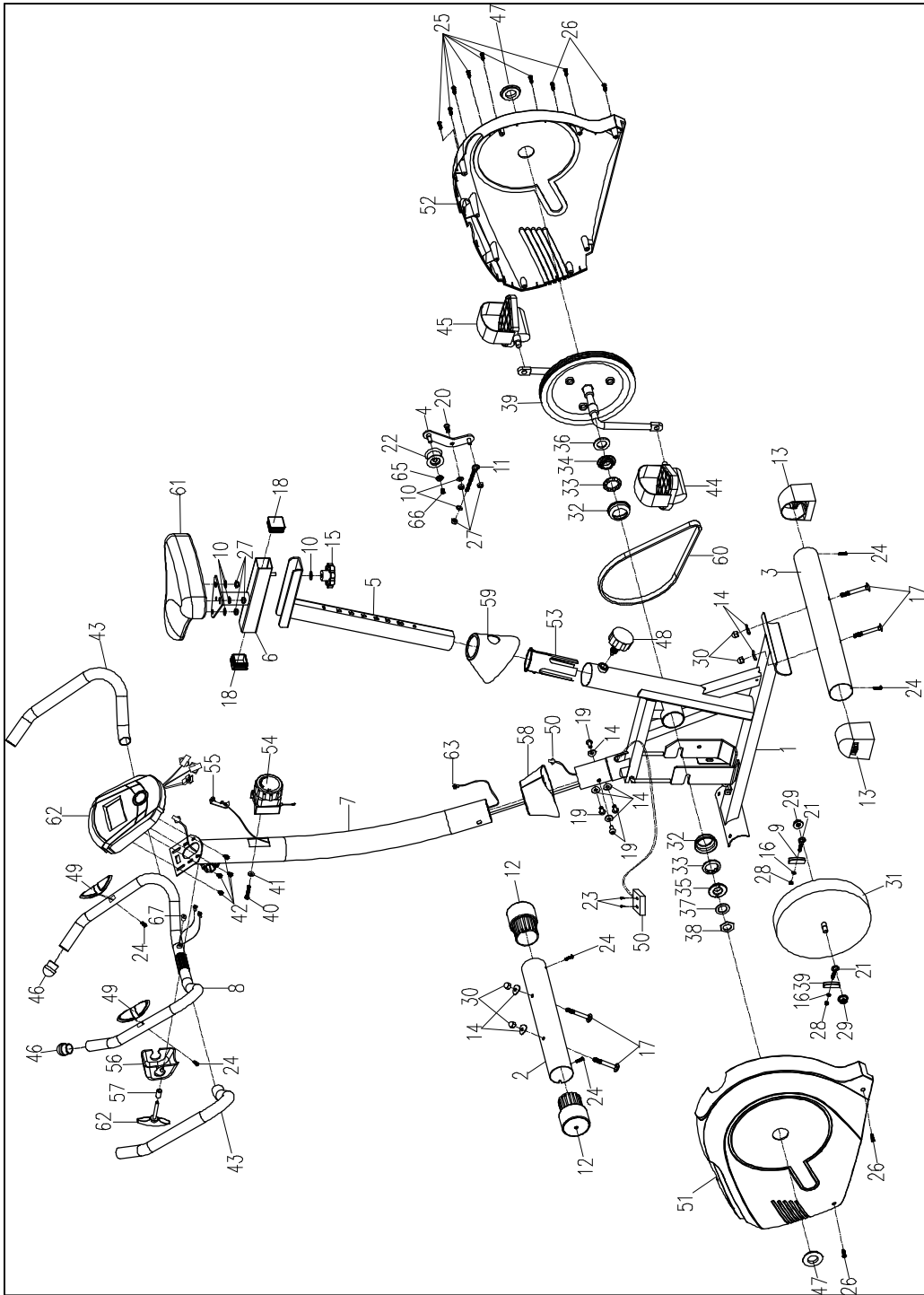
ROZCI GANIE ÚYDKI/ CI GNA ACHILLESA

Obydwie r ce nale y oprzec o cian i przenie na ni caý ci ar ciaýa. Potem posun lew nog do tyju i zmienia j z praw . W pozycji tej nale y wytrzyma , o ile jest to mo liwe, 30-40 sekund.



8

7. Kompletny układ



8. Lista części

num.	opis	ilość	num.	opis	ilość
001	Rama główna	1	030	Nakrętka M8	4
002	Predni wspornik	1	031	Rotor Ø230x40xØ32	1
003	Tylni wspornik	1	032	Łożysko	2
004	Uchwyt	1	033	Łożysko 6000ZZ	2
005	Wspornik siodełka	1	034	Matice łożiska I 15/16"	1
006	Uchwyt siodełka	1	035	Nakrętka łożyska II 7/8"	1
007	Wspornik kierownicy	1	036	Podkładka Ø24xØ40x3.0	1
008	Kierownica	1	037	Podkładka Ø23xØ34.5x2.5	1
009	Uchwyt	2	038	Nakrętka 7/8"	1
010	Podkładka Ø16xØ8x1.5	6	039	Rolka z uchwytem Ø240J6	1
011	Śruba M8x85	1	040	Śruba M5X45	1
012	Oslona	2	041	Podkładka Ø5	1
013	Oslona	2	042	Śruba M5X10	4
014	Podkładka Ø8	8	043	Piankowy Uchwyt Ø24xØ30x550	2
015	Dźwignia M8	1	044	Lewy pedałYH-30X	1
016	Sprężyna Ø6	2	045	Prawy pedałYH-30X	1
017	Śruba M8x70	4	046	Oslona kierownicy	2
018	Oslona (□38)	2	047	Oslona	2
019	Śruba M8x15	4	048	Kółeczko M16	1
020	Śruba M8x20	1	049	Czujnik pomiaru pulsu + kabel 750mm	2
021	Śruba M6x36	2	050	Czujnik + kabel 750mm	1
022	Koło Ø10xØ35	1	051	Lewa osłona łańcucha	1
023	Śruba ST2.9×12	2	052	Prawa osłona łańcucha	1
024	Śruba ST4.2×20	6	053	Uložení tyše sedla	1
025	Śruba ST4.2×25	7	054	Regulator obciążenia	1
026	Samořezný šroub ST4.2x25	4	055	Kabel obciążenia 1150mm	1
027	Nakrętka nylonowa M8	6	056	Oslona	1
028	Nakrętka M6	2	057	Końcówka (Ø12x20x1.5)	1
029	Nakrętka M10	2	058	Oslona wspornika kierownicy	1
059	Oslona wspornika siodełka	1	064	T-klika	1
060	Pas	1	065	Podkładka	1
061	Siodełko	1	066	Śruba M6	1
062	Komputer	1	067	Oslona	1
063	Kabel czujnika				

Sprzedajcy na niniejszy produkt udziela pierwszemu użytkownikowi gwarancji na czas użytkowania 2 lat 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 ściąganiem 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.



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - 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.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





MAGNETIC BIKE MASTER® R06



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



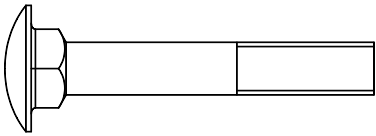
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Important Safety Instructions

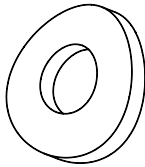
We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly. Please read the information as below carefully before using this equipment.

- a) It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- b) Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- c) Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d) Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- e) Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- f) Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- g) There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according to the amount of exercise. Here we warmly remind you that the value of heart pulse just gives you some reference.
- h) Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- i) Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- j) The equipment is not suitable for therapeutic use.
- k) Please save this manual and assembling tools well.

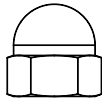
2. Assembly Pack Check List



(17) Bolt M8x70
4 PCS



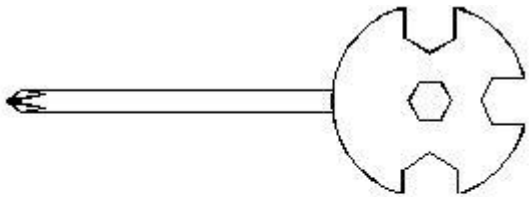
(14) Big Curve Washer Ø8
4 PCS



(30) Cap Nut M8
4 PCS



Allen Wrench S6
1 PC



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

3. Assembly

1. Front and Rear Stabilizers Installation

Position the Front Stabilizer (2) in front of the Main Frame (1) and align bolt holes. Attach the Front Stabilizer (2) onto the front curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (17), two Ø8 Big Curve Washers (14), and two M8 Cap Nuts (30). Position the Rear Stabilizer (3) behind the Main Frame (1) and align bolt holes.

Attach the Rear Stabilizer (3) onto the rear curve of the Main Frame (1) with two M8x70 Bolts (17), two Ø8 Big Curve Washers (14), and two M8 Cap Nuts (30).

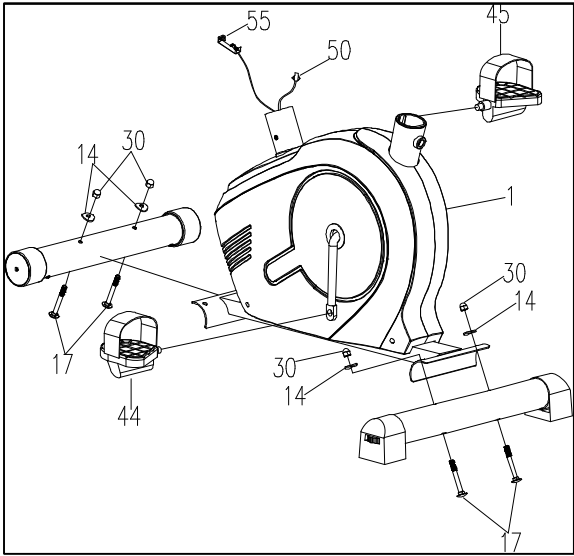
Foot Pedals Installation

The Cranks, Foot Pedals, Pedal Shafts and Pedal Straps are marked “R” for Right and “L” for Left.

Insert the pedal shaft of Left Foot Pedal (44) into threaded hole in the left Crank (39). Turn the pedal shaft by hand in the counter-clockwise direction until snug.

Note: DO NOT turn the pedal shaft in the clockwise direction, doing so will strip the threads.

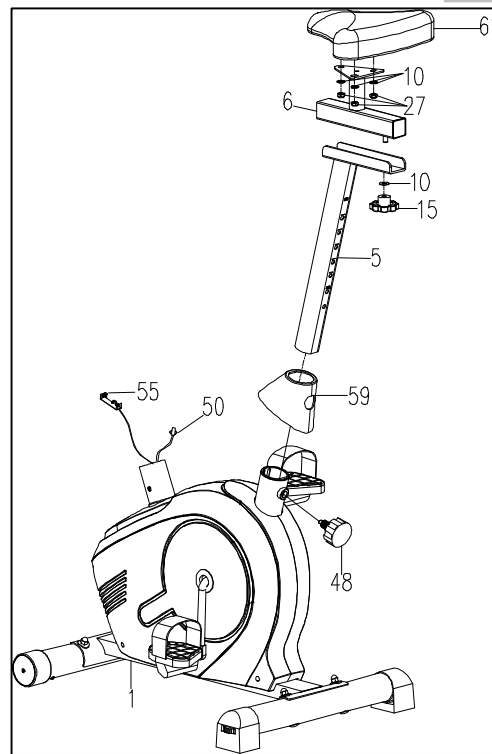
Screwdriver provided Insert pedal shaft of Right Foot Pedal (45) into threaded hole in right Crank (39). Turn the pedal shaft by hand in the clockwise direction until snug.



2. Seat Post, Seat Post Cover, Seat Cushion, and Seat Sliding Tube Installation

Slide the Seat Post Cover (59) onto the tube of the Main Frame (1). Insert the Seat Post (5) into the Seat Post Bushing (53) on the tube of the Main Frame (1) and then attach the Seat Post Knob (48) onto the tube of the Main Frame (1) by turning it in a clockwise direction with Multi Hex Tool provided to lock the Seat Post (5) in the suitable position. Remove three M8 Nylon Nuts (27) and three $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ Washers (10) from underside of the Seat Cushion (61). Remove nylon nuts and washers with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided. Guide bolts on underside of the Seat Cushion (61) through holes on top of the Seat Sliding Tube (6), attach with three removed M8 Nylon Nuts (27) and $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ Washers (10). Tighten nylon nuts and washers with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.

Guide the Seat Sliding Tube Bolt on underside of the Seat Sliding Tube (6) through hole on top of the Seat Post (5), attach with one $\text{\O}10 \times \text{\O}20 \times 2$ Washer (10) and Seat Adjustment Knob (15).

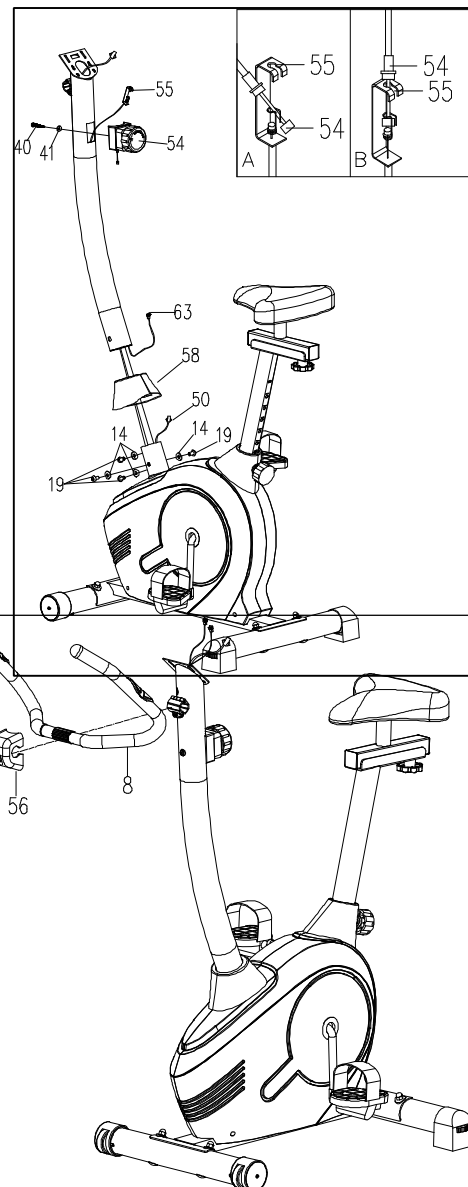


3. Handlebar Post, Handlebar Post Cover, and Tension Control Knob Installation

Remove four M8x15 Bolts (19), four $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ Washers (14) from the Main Frame (1). Remove bolts with the S6 Allen Wrench provided. Slide the Handlebar Post Cover (58) up to the Handlebar Post (7).

Insert the Tension Cable (55) through into the bottom hole of Handlebar Post (7) and pull it out from the square hole of Handlebar Post (7). Connect the Sensor Wire (50) from the Main Frame (1) to the Extension Sensor Wire (63) from the Handlebar Post (7). Insert the Handlebar Post (7) onto the tube of the Main Frame (1) and secure with four M8x15 Bolts (19), four $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ Washers (14) that were removed. Tighten bolts with the S6 Allen Wrench provided. Slide the Handlebar Post Cover (58) down to the Handlebar Post (7).

Remove the M5x45 Bolt (40) and $\text{\O}5$ Big Washer (41) from the Tension Control Knob (54). Remove bolt with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided. Put the cable end of resistance cable of Tension Control Knob (54) into the spring hook of Tension Cable (55) as shown in drawing A of figure 3. Pull the resistance cable of Tension Control Knob (54) up and force it into the gap of metal bracket of Tension Cable (55) as shown in drawing B of figure 3. Attach the Tension Control Knob (54) onto the Handlebar Post (7) with the M5x45 Bolt (40) and $\text{\O}5$ Big Washer (41) that were removed. Tighten bolt with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



4. Handlebar Installation, Computer

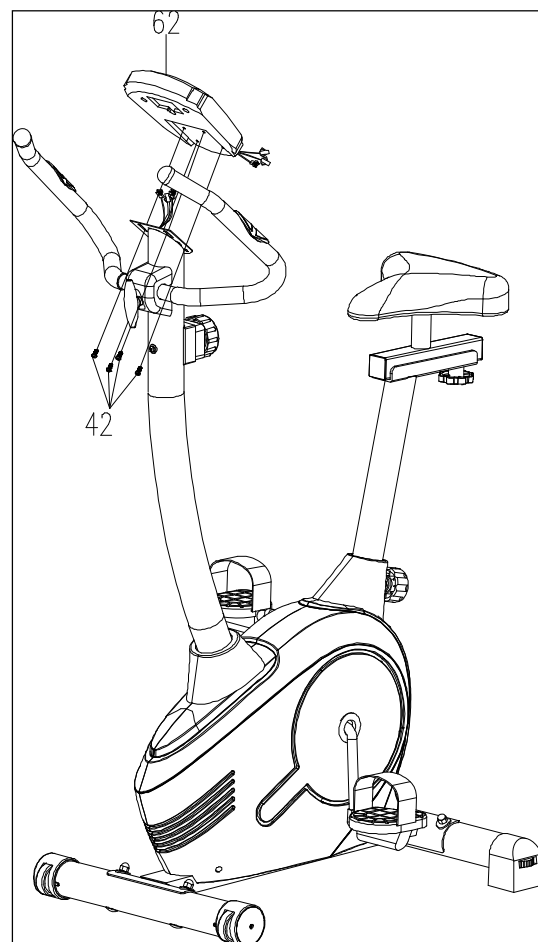
Insert the Hand Pulse Sensor Wires (49) into the hole on the Handlebar Post (7) and then pull them out from the top end of the Handlebar Post (7). Place the Handlebar (8) through clamp on the Handlebar Post (7) with hand pulse sensors facing the seat.

Hold the Handlebar (8) in desired position and fasten Clamp Cover (56), Ø12x20x1.5 Spacer (57), and Handlebar T-Knob (62) onto clamp. Tighten the Handlebar T-Knob (62) after adjustment.

NOTE: Handlebar T-Knob should be tightly secured before using.

5. Computer Installation

Remove four M5x10 Bolts (42) from the Computer (62). Remove bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided. Connect the Hand Pulse Sensor Wires (49) and Extension Sensor Wire (63) to the wires that come from the Computer (62). Tuck wires into the Handlebar Post (7). Attach the Computer (62) onto the top end of the Handlebar Post (7) with four M5x10 Bolts (42) that were removed. Tighten bolts with the Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver provided.



4. Start workout

4.1 Function buttons

MODE:

Press the MODE button to select each function of computer.

Press and hold the MODE button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.



SET:

Press the SET button to set data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse for target pre-setting.

RESET:

Press the RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, or CALORIES to zero.


Press the RESET button to clear data values of TIME, DISTANCE, CALORIES, or Pulse to zero for target pre-setting. Press and hold the RESET button for 3 seconds, all data values will clear to zero except the ODO (ODOMETER) data values.

4.2 Computer functions

AUTO ON/OFF:

When you start to exercise or press any key on the computer, the computer will turn on. If you leave the equipment for 256 seconds, the power will turn off automatically.

SCAN:

Press the MODE button until the screen displays SCAN; the computer will automatically scan the function of TIME, SPEED, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMETER), and  (PULSE) every 6 seconds.

TIME:

Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. When you start to exercise, time starts counting up from 0:00 to 99:59 minutes per 1 second increment. You may also pre-set target time in STOP mode before training. To set TIME press the MODE button until you see the TIME on the screen. Press the SET button, TIME begin blinking. Press the SET button to change the time, each time you press the SET button TIME should change by 1 minute. Press the RESET button to clear the target time to zero. The pre-set target time range is from 00:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time and then start to exercise, time starts counting down from pre-set target time to 0:00 per 1 second backward. When the pre-set target time counts down to 0:00, time will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

SPEED:

Display the current training speed.

DIST (DISTANCE):

Displays the accumulative distance traveled during workout. When you start to exercise, distance starts counting up from 0.0 to 999.9 km per 0.1km increment. You may also pre-set target distance in STOP mode before training. To set DISTANCE press the MODE button until you see the DIST on the screen. Press the SET button, DIST begin blinking. Press the SET button to change the distance, each time you press the SET button DISTANCE should change by 1.0 km. Press the RESET button to clear the target distance to zero. Once you pre-set target distance and then start to exercise, distance starts counting down from pre-set target distance to 0.0. When the pre-set target distance counts down to 0.0, distance will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you.

CAL (CALORIES):

Displays the total accumulated calories burned during workout. When you start to exercise, calories start counting up from 0.0 to 999.9 calories. You may also pre-set target calories in STOP mode before training. To set CALORIES press the MODE button until you see the CAL on the screen. Press the SET button, CAL begin blinking. Press the SET button to change the calories, each time you press the SET button CALORIES change by 1.0 calorie. Press the RESET button to clear the target calories to zero. Once you pre-set target calories and then start to exercise, calories start counting down from pre-set target calories to 0.0. When the pre-set target calories count down to 0.0, calories will start to count up immediately and the computer will begin beeping to remind you. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

ODO (ODOMETER):

Displays the total accumulative distance traveled. The data values of ODO can not be clear to zero by pressing and holding the MODE or RESET button for 3 seconds. If you take out the batteries from the computer, the ODO data values will clear to zero.

♥ (PULSE):

Displays your current heart rate figures after you grip the handlebar sensors with both your hands during exercise. To ensure the pulse readout is more precise, please always hold on to the handlebar grip sensors with two hands instead of just with one hand only when you try to test your heart rate figures. You may also pre-set target heart rate in STOP mode before training. To set PULSE press the MODE button until you see the P on the screen. Press the SET button, target heart rate begin blinking. Press the SET button to pre-set target heart rate. Press the RESET button to clear the target heart rate to zero. The pre-set heart rate range is from 40 to 240 beats per minute. Once you pre-set target heart rate and then start to exercise, please grip the handlebar sensors with both your hands during exercise. If the heart rate detected greater than the target heart rate, the computer will begin beeping to remind you.

Specifikation

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 KM
♥ (PULSE) -----	40-200 BEATS/MIN

5. Maintenance

Cleaning

The upright bike can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the upright bike after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause an electrical hazard or electronics to fail. Please keep the upright bike, specially, the computer console, out of direct sunlight to prevent screen damage. Please inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness every week.

Storage

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

6. EXERCISE GUIDE

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

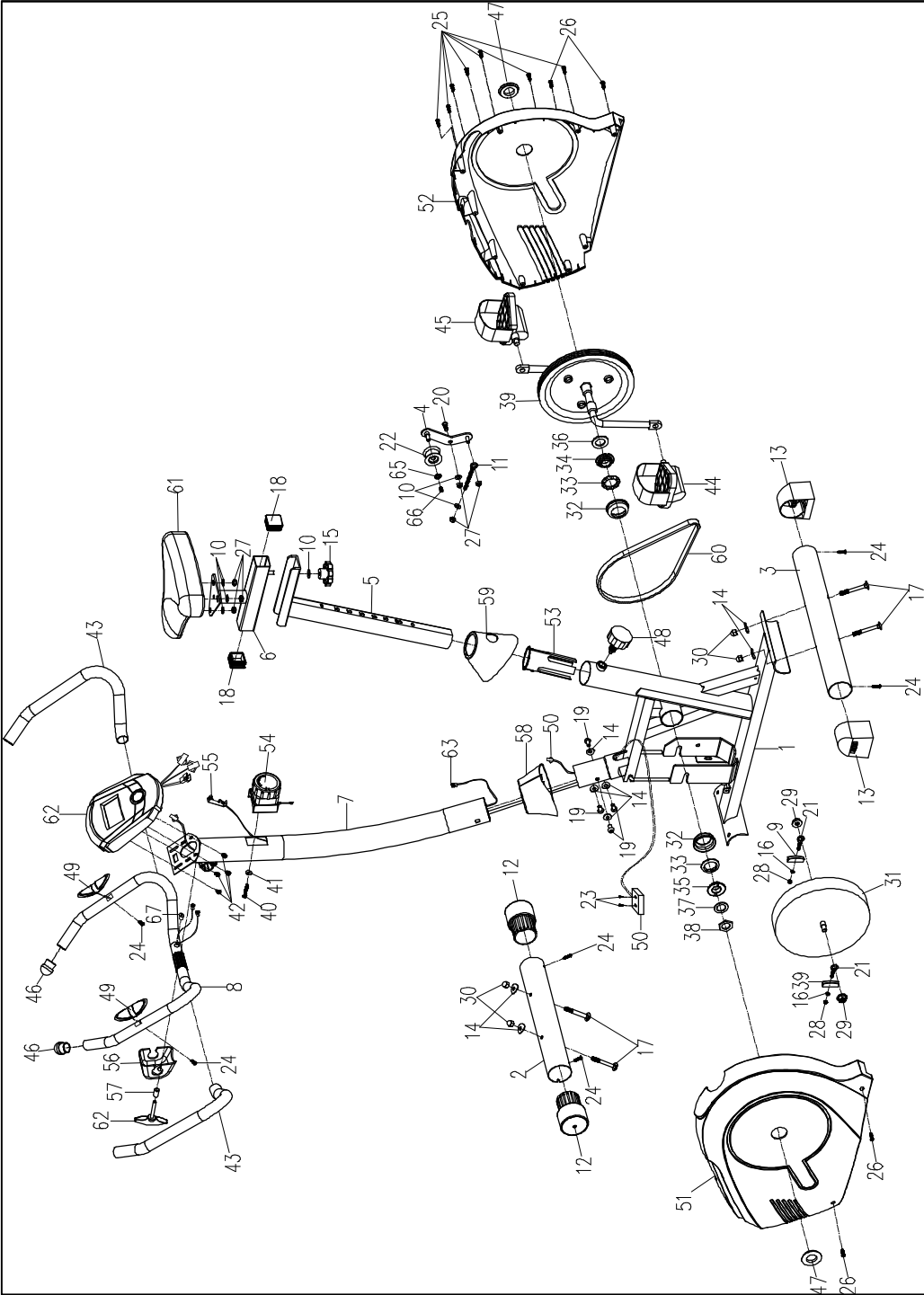
The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving 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.

7. Exploded view



8. Parts list

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame	1	030	Cap Nut M8	4
002	Front Stabilizer	1	031	Flywheel Ø230x40xØ32	1
003	Rear Stabilizer	1	032	Bearing Cup	2
004	Idle Wheel Bracket	1	033	Bearing 6000ZZ	2
005	Seat Post	1	034	Bearing Nut I 15/16"	1
006	Seat Sliding Tube	1	035	Bearing Nut II 7/8"	1
007	Handlebar Post	1	036	Washer Ø24xØ40x3.0	1
008	Handlebar	1	037	Washer Ø23xØ34.5x2.5	1
009	U Bracket	2	038	Hexagon Nut 7/8"	1
010	Washer Ø16xØ8x1.5	6	039	Belt Pulley with Crank Ø240J6	1
011	Eyebolt M8x85	1	040	Bolt M5X45	1
012	End Cap For Front Stabilizer	2	041	Big Curve Washer Ø5	1
013	End Cap For Rear Stabilizer	2	042	Bolt M5X10	4
014	Big Curve Washer Ø8	8	043	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x550	2
015	Adjustable Leveler M8	1	044	Left Pedal YH-30X	1
016	Spring Ø6	2	045	Right Pedal YH-30X	1
017	Bolt M8x70	4	046	End Cap for Handlebar	2
018	Seat Sliding Tube End Cap (□38)	2	047	Cover Cap	2
019	Bolt M8x15	4	048	Round Knob M16	1
020	Bolt M8x20	1	049	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2
021	Eyebolt M6x36	2	050	Sensor with Wire L=750mm	1
022	Idle Wheel Ø10xØ35	1	051	Left Chain Cover	1
023	Screw ST2.9×12	2	052	Right Chain Cover	1
024	Screw ST4.2×20	6	053	Seat Post Bushing	1
025	Screw ST4.2×25	7	054	Tension Control Knob	1
026	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4	055	Tension Cable L=1150mm	1
027	Nylon Nut M8	6	056	Clamp Cover	1
028	Nut M6	2	057	Spacer (Ø12x20x1.5)	1
029	Hexagon Nut M10	2	058	Handlebar Post Cover	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
059	Seat Post Cover	1	064	Handlebar T-Knob (M8x55)	1
060	Belt PJ360 J6	1	065	Washer Ø12x Ø6x1.0	1
061	Seat Cushion DD-982AT	1	066	Bolt M6X10	1
062	Computer	1	067	Plug	1
063	Extension Sensor Wire (L=1000mm)				

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:





MASTER® R06



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



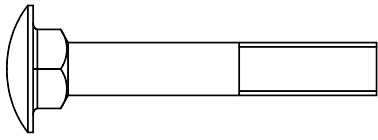
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Wichtige Sicherheitshinweise

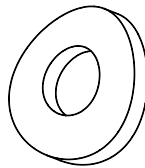
Wir danken Sie, dass Sie unseres Erzeugnis gekauft haben. Deshalb, dass wir viele Anstrengung widmen, dass wir am besten Qualität unsere Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mangeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlener Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 100 kg testen.
- Gründlich halten Sie das Verfahren bei der Maschinebestehung ein.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Bestehung kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile erhalten, machen Sie es mit der Hilfe der Liste der Teile.
- Benutzen Sie nur bestimmtes Werkzeug für die Zusammensetzung und wenn es nötig ist, bitten Sie über die Hilfe weitere Personen.
- Platzieren Sie die Maschine auf geraden unglatten Fußboden. Wir empfehlen nicht wegen mögliche Korrosion die Maschine in feuchtigem Milieu.
- Kontrollieren Sie vor und dann regelmäßige nach 1-2 Monate alle Verbindungen, ob die ordentlich ziehen sind und die in der Ordnung sind.
- Beschädigte Teile wechseln Sie gleich aus, benutzen Sie nicht die Maschine, wenn die Maschine nicht repariert ist.
- Für die Reparatur benutzen Sie nur originale Ersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- Benutzen Sie nicht für die Reinigung aggressive Reinigungsmittel.
- Sichern Sie sich, dass Sie nur nach richtige Bestehung und Kontrolle die Maschine turnen beginnen.
- Bei alle einstellbare Teile achten Sie auf die Einhaltung maximale Grenze bei der Einstellung.
- Diese Maschine ist bestimmt für Erwachsenen. Sichern Sie sich, dass Kinder auf die Maschine bei der Aufsicht Erwachsenen turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie mögliche Risik bei der Übung können, als zum Beispiel bewegunge Teile während des Turnen.
- Warnung: unrichtige oder übermäßige Turnen kann die Verletzung der Gesundheit.
- Halten Sie bitte die Anweisungen für richtige Turnen in Trainingsinstruktion.

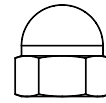
2. Inhalt der Packung



(17) Schraube M8x70
4x



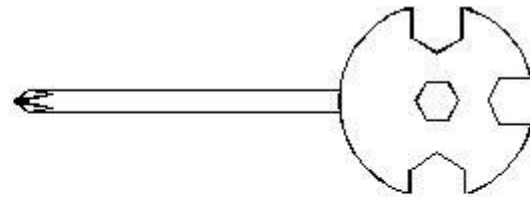
(14) Unterlage Ø8 4x



(30) Mutter M8
4x



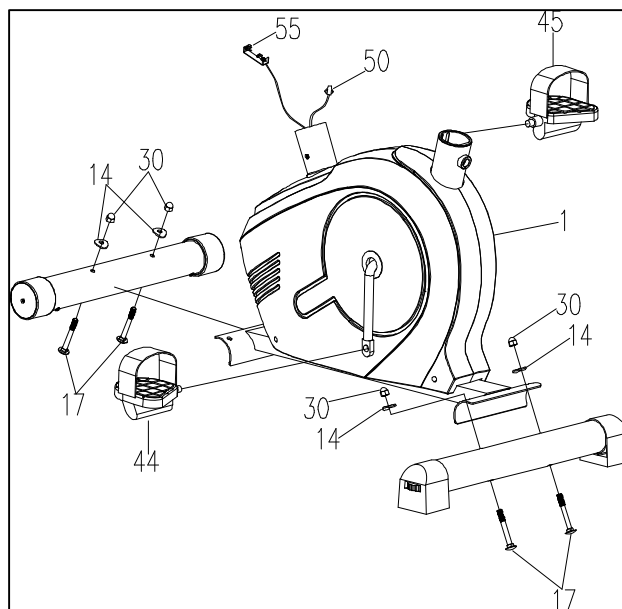
Imbusschlüssel S6



Multiwerkzeug S10, S13, S14, S15

3. Zusammensetzung

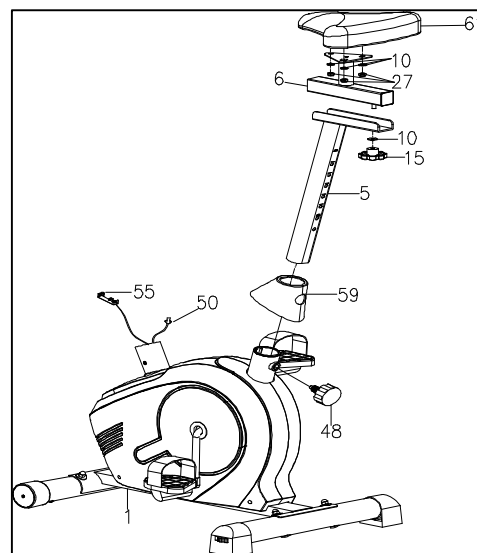
Schritt 1



Zu den Hauptrahmen (1) schließen Sie mit den Schrauben (17), Unterlagen (14) und Mutter (30) vordere (2) und hintere Stabilisierungsstange an (3). Alles ziehen Sie fest an. Installieren Sie linkes (44) und rechtes Pedal (45) in die bestimmte Öffnung in linke und rechte Klinke. Die Pedal sind mit den Buchstaben "R" (recht) und "L" (linke) bezeichnen. Das linke Pedal installieren Sie mit der Schraubung gegen die Richtung die Stundehändchen, das rechte Pedal installieren Sie dann mit der Schraubung in die Richtung die Stundehändchen.

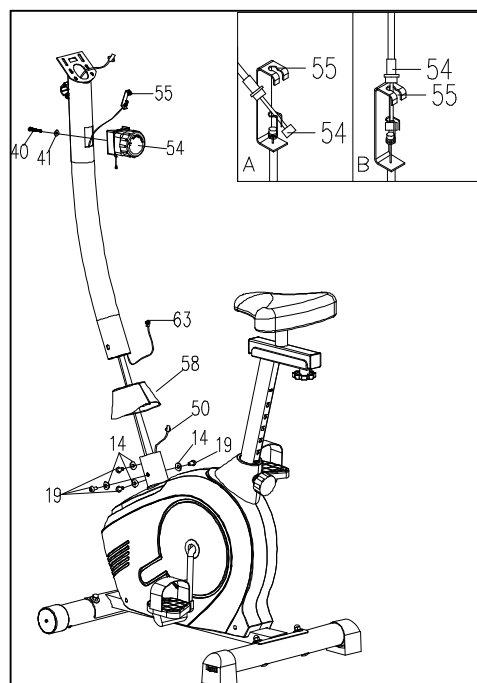
Schritt 2

Auf den Hauptrahmen (1) setzen Sie die Deckung die Stange den Sitz auf(59). Legen Sie in den Hauptrahmen (1) die Sitzstange ein (5), ihre Lage prägen Sie mit dem Rädchen ein (48). Zu den Hauptrahmen (37) schließen Sie mit der Hilfe die Schrauben (47) Stütze die Beine an (48). Alles ziehen Sie fest an. Auf untere Seite den Sitz (61) schließen Sie mit der Hilfe die Mutter (27) und Unterlagen (10) Sitzhalter an (6). Der Sitz (61) auch mit schraubenen Halter (6) schließen Sie mit der Hilfe des Rädchen (15) und Unterlage (10) zu der Sitzstange an(5).



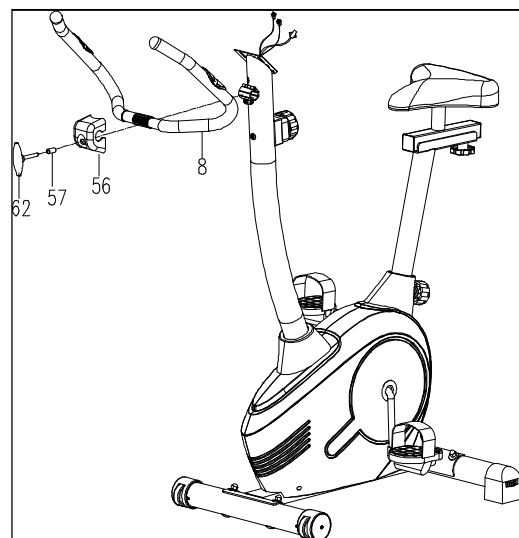
Schritt 3

Aus untere Seite die Lenkstange (7) setzen Sie die Deckung auf (58). In die Lenkstange (7) legen Sie aus untere Seite Regulationkabel der Belastung ein (55), seine zweite Ende ziehen Sie Quadratöffnung in obere Teile die Lenkstange aus. Verbinden Sie das Sensorkabel (63) mit dem Kabel, das aus dem Hauptrahmen geht aus (50). In den Hauptrahmen (1) legen Sie die Lenkstange ein (7), ihre Lage sichern Sie mit vier Schrauben (19) mit den Unterlagen (14). Alles ziehen Sie an und bedecken Sie die Deckung (58). Hacken Sie die Ende das Belastungskabel aus dem Steuerrädchen (54) in den Federschnitt das Belastungskabel (55). Ziehen Sie das Kabel hinauf gegen dem Druck der Feder über und haken Sie ein, so wie es auf dem Bild gezeigt ist. Halten Sie das Bild und wenn es nötig wird sein, können Sie mit der Zange ein bißchen der Teil der Klammer versperren, damit das Kabel gut haltet. So anschließenes Steuerrädchen (54) platzieren Sie in die Lenkstange (7) und sichern Sie mit der Schraube (40) mit der Unterlage (41). Alles ziehen Sie an.



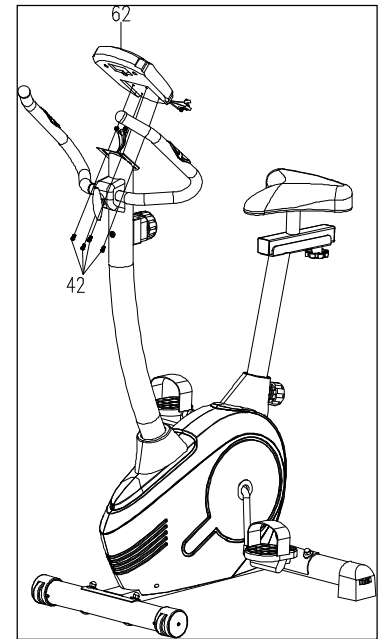
Schritt 4

Legen Sie die Lenkstange (8) zu der Lenkstange ein (7), platzieren Sie auf der Mitte die Lenkstange der Klammer (56). Ziehen Sie das Sensorkabel den Puls in der Lenkstange vorbereitene Öffnung in der Lenkstange durch (7), und ziehen Sie es hinauf in der Mitte die Spannscheibe für den Computer, so wie es auf dem Bild gezeigt ist. Besetzen Sie die Lenkstange (8) mit dem Klammer (56) in die Lenkstange (7), mit der Hilfe die Klinke (62) mit der Durchgängin (57) die Lenkstange ziehen Sie in der Optimallage an.



Schritt 5

Verbinden Sie beide Kabel (49) und (63) mit Kabel gehen aus dem Computer aus (62). Überflüssige Kabel legen Sie in die Lenkstange hinein (7) und Computer (62) verbinden Sie zu der Stange mit der Hilfe vier Schrauben (42). Noch einmal prüfen Sie die Ziehung alle Verbingung nach.



4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE

1. "MODE"

- Drücken Sie der Druckknopf für die Auswahl die abbildene Funktion.
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit drei Sekunden resettieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

2. "SET"

- Drücken Sie dieser Druckknopf für die Einstellung der Werte einzelne Funktion.

3. „RESET"

- Drücken Sie dieser Druckknopf für die Resetierung die Werte gewählte Funktion.
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit drei Sekunden resettieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

4.2 Funktion der Computer

Scan

Die Funktion ermöglicht allmähliche Abbildung die Werte alle Messgrößen, jede Wert wird nach der Zeit 6 Sekunden abbilden.

Time

Die Funktion bildet die Zeit das Turnen von 0:00 bis 99:59 ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe die Druckknöpfe SET und MODE Zielzeit das Turnen wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab.

Speed

Die Funktion bildet aktuell Geschwindigkeit.

Distance

Die Funktion bildet gefahrene Gesamtentfernung das Turnen in den Werte von 0.0 bis 999.9 km oder mil ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe Drückknöpfe SET und MODE Gesamtentfernung wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab.

Calories

Die Funktion bildet Gesamtmenge verbrannte Kalorien während des Turnen in den Werte von 0.0 bis 9999 Kalorien ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe die Drückknöpfe SET und MODE Gesamtmenge verbrannte Kalorien wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab. (Bildene Werte sind nur Orientierungswerte und können nicht für Arztzweck benutzen).

Odometer

Die Funktion bildet gefahrene Gesamtentfernung alle bisherige Turnen ab. Ihrer Wert bewegt sich von 0.0 bis 9999.

Pulse

Die Funktion bildet Pulsfrequenz während des Turnen ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe die Drückknöpfe SET und MODE Zielpulsfrequenz in der Wende von 42 bis 240 Puls/Minuten wählen. Die Übertretung eingestellte Pulsfrequenz der Computer meldet Tonsignal. Bei Turnen ist nötig die Hände auf die Pulssensoren auf den Handgriffen halten.

Spezifikation die Funktion

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED -----	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE) -----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES) -----	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) -----	0.0-9999 KM
♥ (PULSE) -----	40-200 BEATS/MIN

- Der Computer schaltet automatisch nach 256 Sekunden die Untätigkeit aus.
- Wenn Sie auf dem Computer standardlos Angaben beobachten, nehmen Sie aus und wieder legen Sie die Batterie ein.
- Der Computer schaltet automatisch nach dem Anfang des Turnen ein oder wenn Sie beliebigen Druckknopf drücken.

5. Instandhaltung

- Vor jedem Turnen kontrollieren Sie, dass alle Bestandteile ordentlich ziehen sind, sind die auf der richtigen Platz und haben die Bestandteile keine Beschädigung. Verhindern Sie so mögliche Beschädigung des Maschine und mögliche Verletzung des Benutzer.
- Regelmäßig pflegen Sie über die Oberfläche die Kunststoffteile mit richtigen Saubermittel, beseitigen Sie alle Unreinlichkeit, Staub und die Reste den Schweiß aus letzten Turnen.
- Regelmäßig kontrollieren Sie, ob das Schwungrad unter der Deckung gut festigen ist und auch andere bewegliche Teile haben keine Abnutzung oder Beschädigung.

6. TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere gesundheite Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprache bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

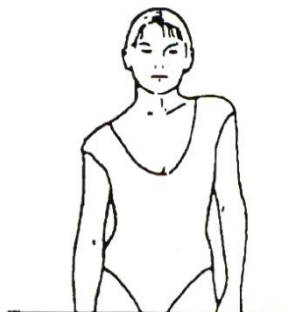
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



1



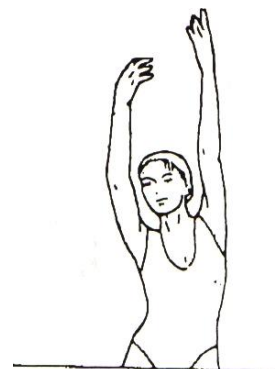
2

TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.

STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



3

STRECKUNG DES SCHENKEL

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.



4

INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

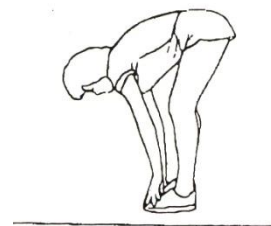
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



5

TURNEN AUF DEN KNIE

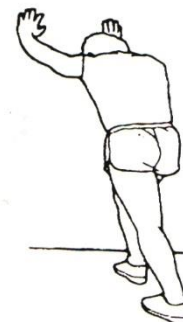
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in dieser Position etwa 30-40 Sekunden aus.



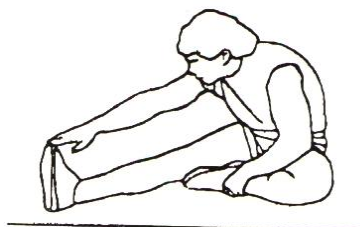
6

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Körpergewicht über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie es mit linkem Bein. Mit diesem Turnen ziehen Sie hinteren Teil des Beins. Halten Sie in dieser Position etwa 30-40 Sekunden aus.

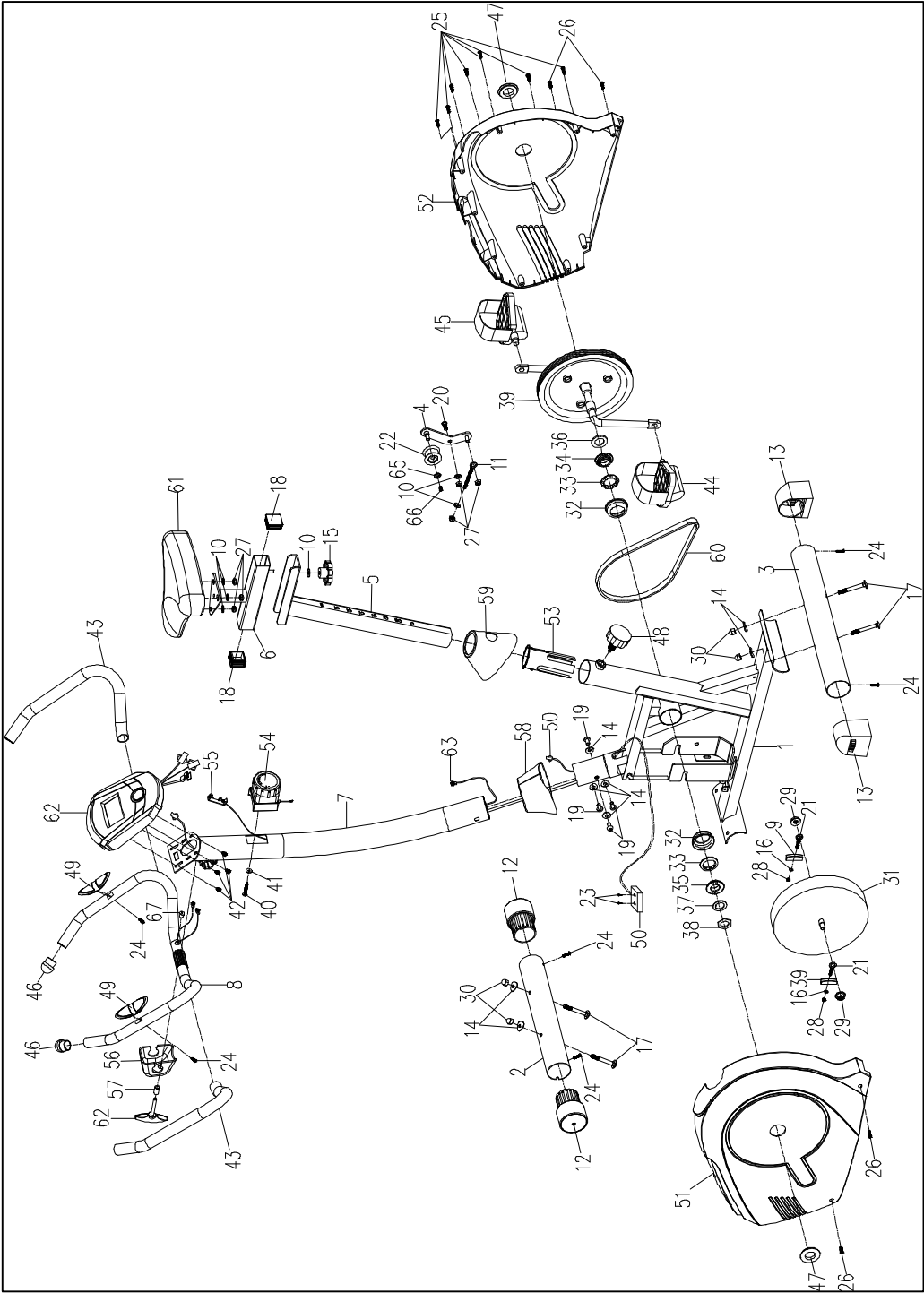


7



8

7. Entwurf



8. Liste der Ersatzteile

Nummer	Beschreibung	Zahl	Nummer	Beschreibung	Zahl
001	Hauptrahmen	1	030	Mutter M8	4
002	Vordere Stabilisationstange	1	031	Rotor Ø230x40xØ32	1
003	Hintere Stabilisationstange	1	032	Lagerung des Lager	2
004	Halter	1	033	Lager 6000ZZ	2
005	Sitzstange	1	034	Lagermutter I 15/16"	1
006	Sitzhalter	1	035	Lagermutter II 7/8"	1
007	Handgriffestange	1	036	Unterlage Ø24xØ40x3.0	1
008	Handgriffen	1	037	Unterlage Ø23xØ34.5x2.5	1
009	Halter	2	038	Mutter 7/8"	1
010	Unterlage Ø16xØ8x1.5	6	039	Riemenscheibe mit Klinke Ø240J6	1
011	Schraube M8x85	1	040	Schraube M5X45	1
012	Deckung	2	041	Unterlage Ø5	1
013	Deckung	2	042	Schraube M5X10	4
014	Unterlage Ø8	8	043	Schaumgrip Ø24xØ30x550	2
015	Hebel M8	1	044	Linkes Pedal YH-30X	1
016	Feder Ø6	2	045	Rechtes Pedal YH-30X	1
017	Schraube M8x70	4	046	Handgriffedeckung	2
018	Deckung (□38)	2	047	Deckung	2
019	Schraube M8x15	4	048	Rädchen M16	1
020	Schraube M8x20	1	049	Pulssensor + Kabel 750mm	2
021	Schraube M6x36	2	050	Sensor + Kabel 750mm	1
022	Rad Ø10xØ35	1	051	Linke Kettendeckung	1
023	Schraube ST2.9×12	2	052	Rechte Kettendeckung	1
024	Schraube ST4.2×20	6	053	Lagerung Sitzstange	1
025	Schraube ST4.2×25	7	054	Regulation der Belastung	1
026	Selbstschneidend Schraube šroub ST4.2x25	4	055	Belastungskabel 1150mm	1
027	Nylonmutter M8	6	056	Deckung	1
028	Mutter M6	2	057	Durchgängin (Ø12x20x1.5)	1
029	Mutter M10	2	058	Lenkstangedeckung	1
059	Deckung Sitzstange	1	064	T-Klinke	1
060	Band	1	065	Unterlage	1
061	Sitz	1	066	Schraube M6	1
062	Computer	1	067	Deckung	1
063	Sensorkabel				

Garantie

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 blich 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 höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausma e.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel f r die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der blichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten auf hren.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation f hrt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument ber Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler:

