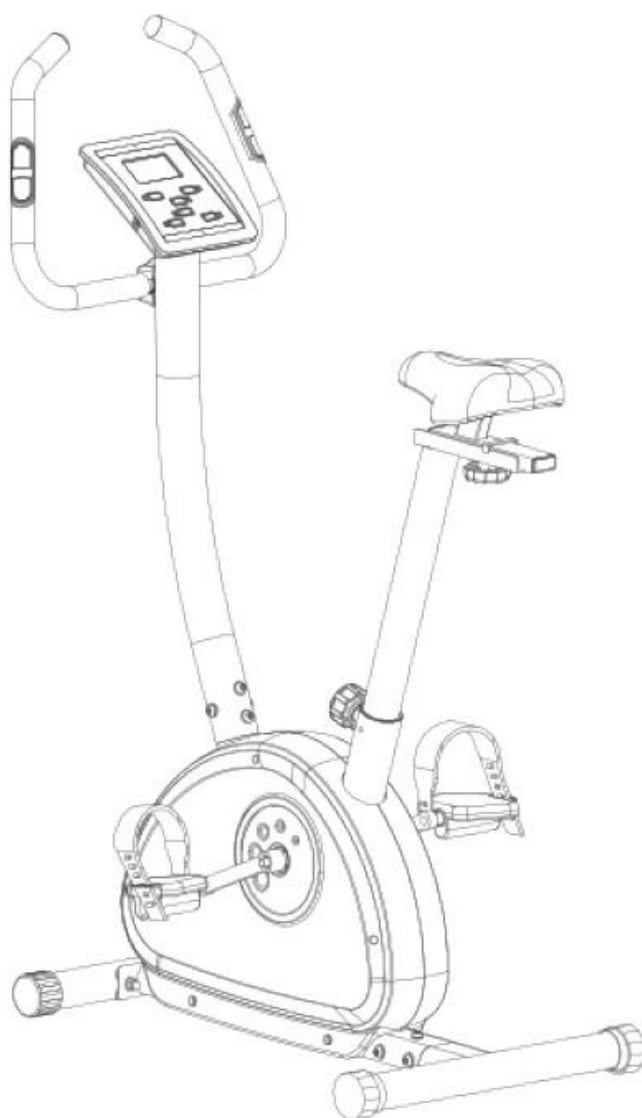




ROTOPED MASTER® R-14



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přejeme, abyste v našem výrobku našli nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady i přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybu, kontaktujte nás.

Bezpečnostní informace

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

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- 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 každých 1-2 měsíců všechny spoje, zda jsou pevně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte přístroj agresivními čistícími prostředky.
- 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 dle vás cvičíte na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si v domě 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.

Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k nářadím a zvířatům. Nářadí může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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.

UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORAĎTE S LÉKAŘEM. JE TO NEZBYTNÉ V PŘÍPADĚ OSOB STARŠÍCH 35 LET A OSOB, KTERÉ MAJÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY. PŘED POUŽITÍM FITNESS-NÁŘADÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka. Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny například změnami v technické vybavenosti stroje.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze orientační a nemohou být použita pro lékařské účely.

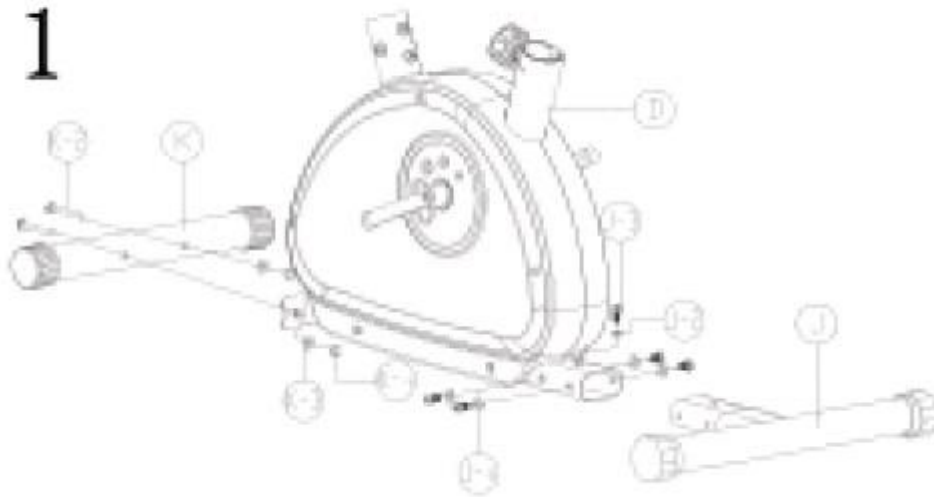
Tento stroj splňuje normu EN 957, část 1 a 5, třída HC (pro domácí použití).

Slofení stroje

Všechny součástky a příslušenství jsou dodávány v balení, před skládáním zkontrolujte, zda je balení kompletní.

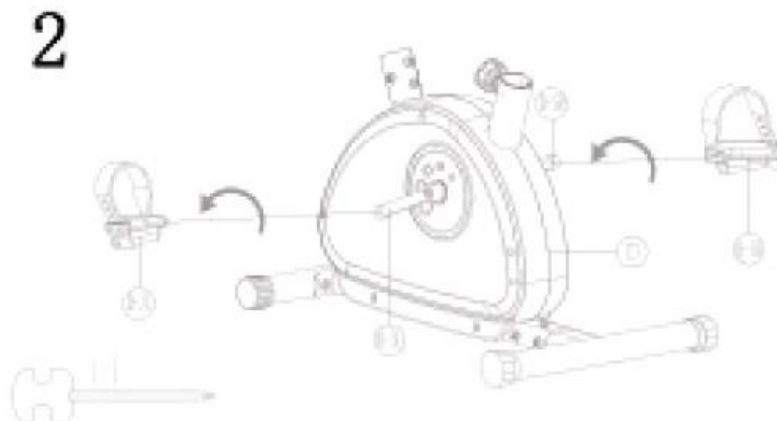
KROK 1

Pomocí 2 ks zroub (K-2), podložek (K-3) a matic (K-4) připevněte přední stabilizační tyč (K) k hlavní části (D). Podobně připevněte zadní stabilizační tyč (J) pomocí podložek (J-2), matic (J-4) a zroubu (J-3) k hlavní části (D).



KROK 2

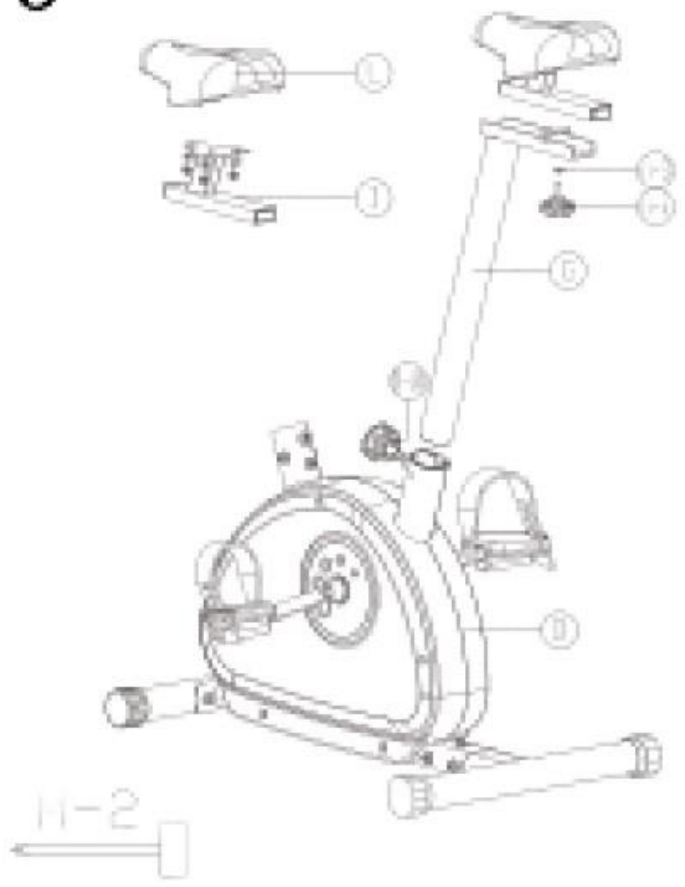
Nainstalujte pedály (D-7L) a (D-7R) na kliky pedál (D-5L) a (D-5R).



KROK 3

Pripevněte sedadlo (L) na držák sedadla (I). Následně obě připevněte na tyč sedadla (G) pomocí zroubu (M-3) a přechodky (M-2). Uvolněte sedlový nastavitelný zrub, vložte sedlovou tyč (G) do objímky v hlavní části (D). Nastavte si sedlo do požadované výšky. Posadte se na sedlo, lehce pokrčte nohu v koleni a chodidlo byste měli mít na pedálu. Po nastavení dotáhněte nastavovací zrub.

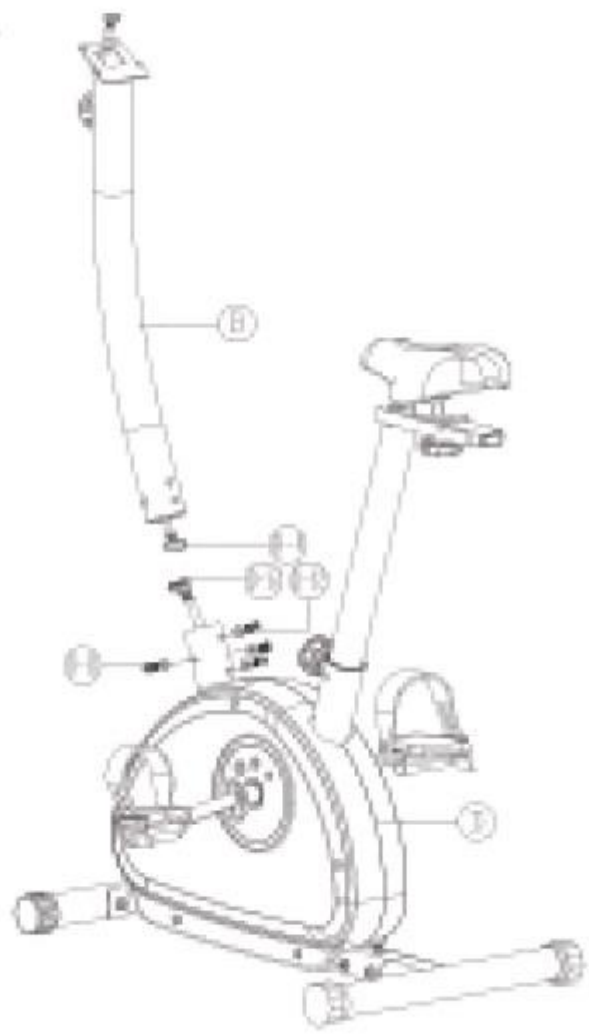
3



KROK 4

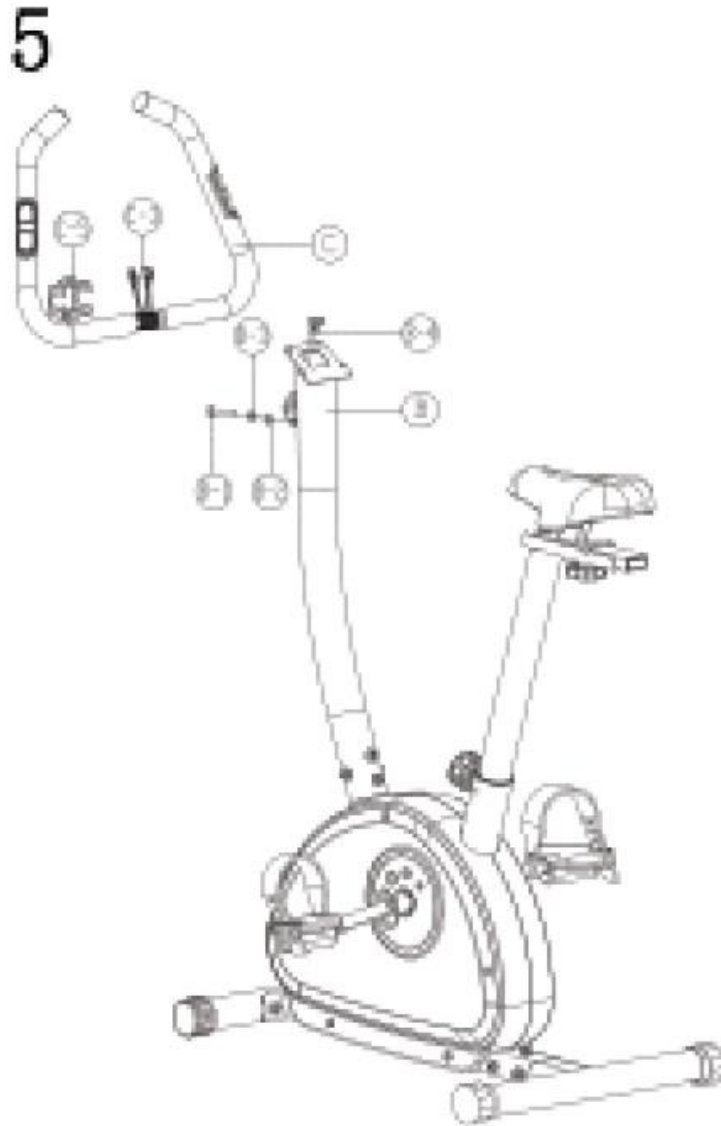
Propojte horní (B-4) a spodní kabel (D-17). Pomocí zroub (D-12) a podložek (D-11) p ipevn te ty řídítek (B) k hlavnímu rámu (D).

4



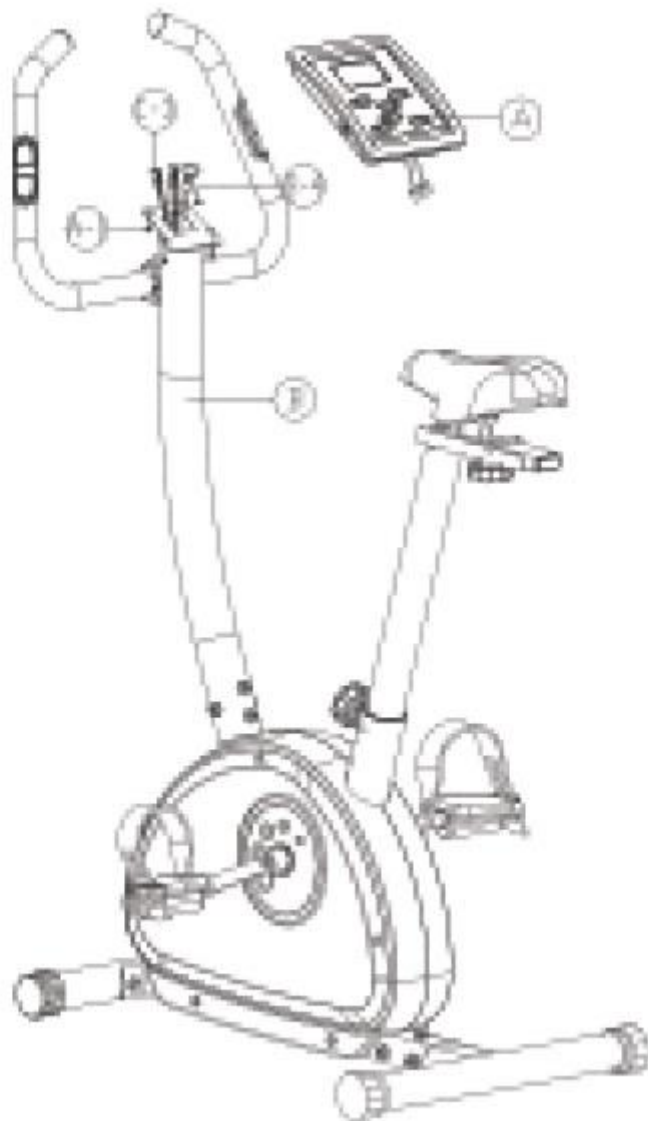
KROK 5

Pripevn'te rídítka (C) k ty í rídítek (B) pomocí zroubu (B-1) a podložek (B-2) a (B-3). Protáhn'te kabel (B-4) ty í rídítek (B) a zapojte kabel pulsu (C-3). Umíst'te kryt (C-5).

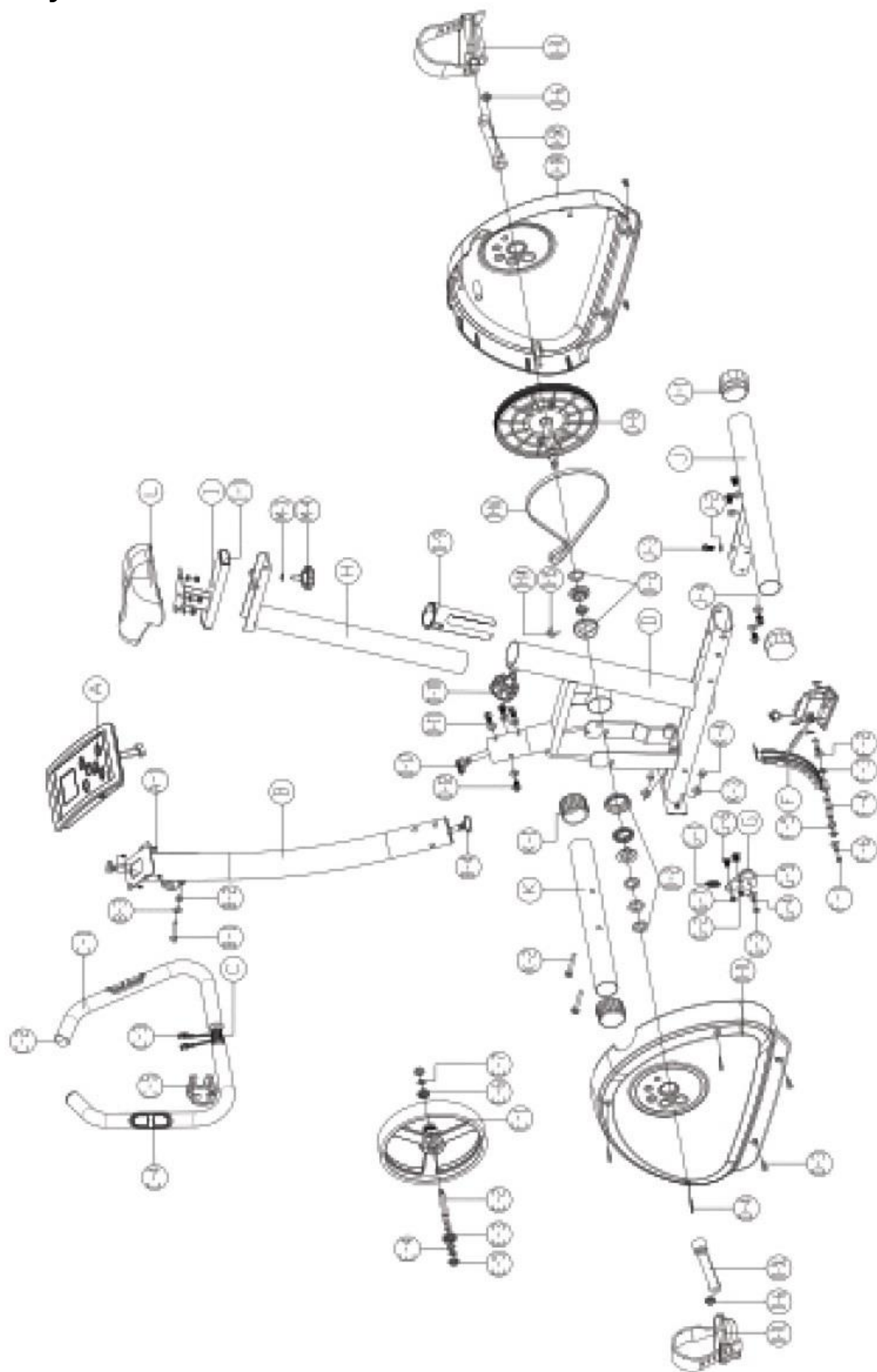


KROK 6

Připojte ke computeru (A) kábly (B4) a (C-3), computer zajistěte zroubem (A-1).



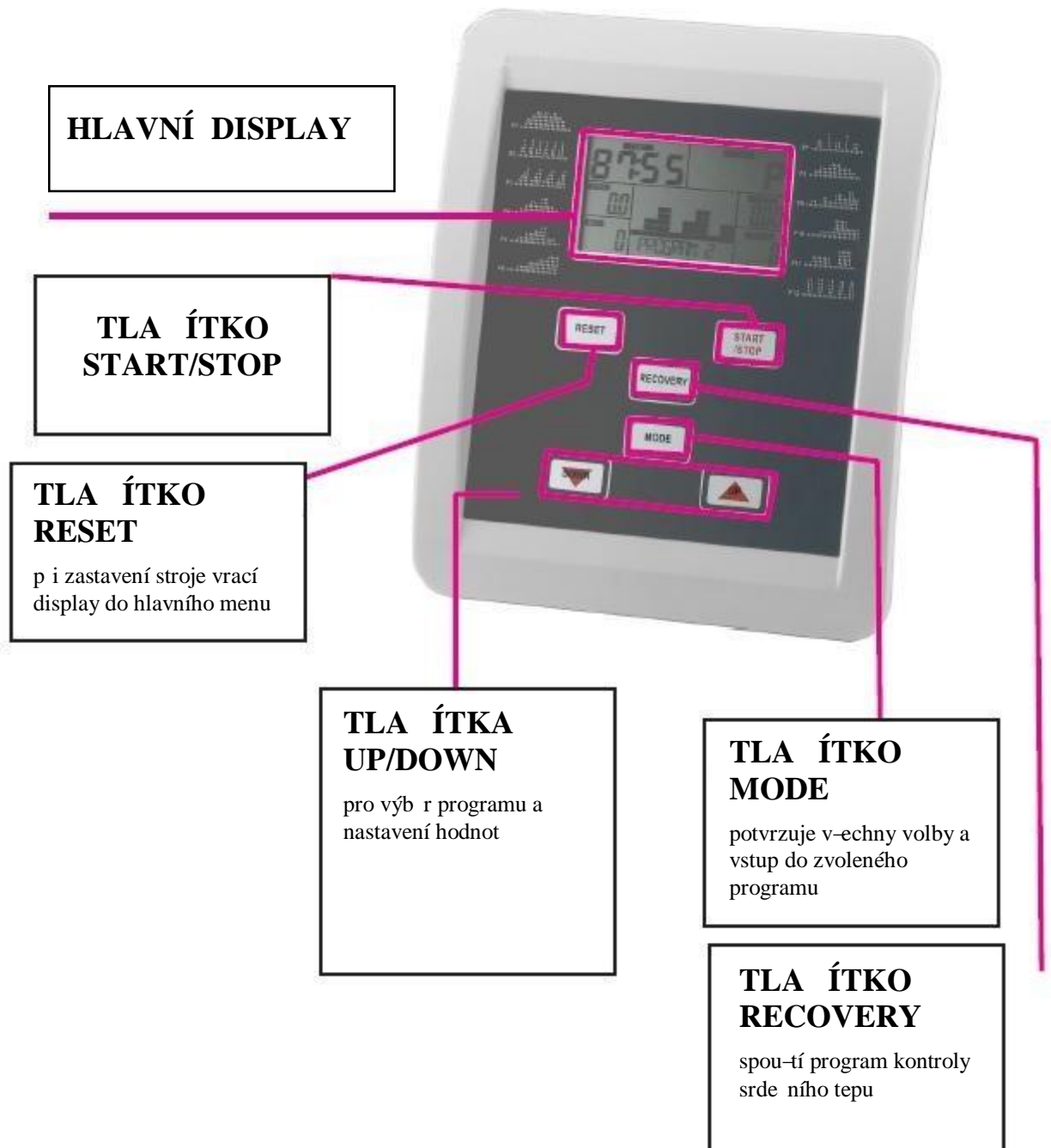
Celkový nákres



Seznam částí

íslo	popis	mnořství	íslo	popis	mnořství
A	computer	1	D	hlavní rám	1
A-1	-roub M5	4	D-1LR	kryt ó levý + pravý	1 set
B	ty idítek	1	D-2	lořisko	1
B-1	-roub M8	1	D-3	-roub M5	3
B-2	podlořka	1	D-4	-roub M4	4
B-3	pérová podlořka	1	D-5L	levá klika	1
B-4	horní kabel	1	D-5R	pravá klika	1
C	idítka	1	D-6	-roub M10	2
C-1	grip	2	D-7L	levé -lapátko	1
C-2	krytka	2	D-7R	pravé -lapátko	1
C-3	kabel pulsu	2	D-8	emenice velká	1
C-4	senzor pulsu	2	D-9	potah sedadla	1
C-5	kryt idítek	1	D-10	-roub sedadla	1
D-14	senzory	1	D-11	-roub M8	4
D-15	-roub M3	1	D-12	podlořka	4
D-16	pás	1	D-13	napájecí kabel	1
D-17	spodní kabel	1	G-7	matice	2
E	komplet setrva níku	1	H	drřlák	1
E-1	setrva ník	1	I	drřlák	1
E-2	setrva ník	1	I-1	krytka	2
E-3	lořisko	1	J	zadní stabilizátor	1
E-4	podlořka	1	J-1	stabilizátor	1
E-5	matice	2	J-2	podlořka	1
E-6	lořisko	1	J-3	-roub M8	5
E-7	C- krouřek	2	J-4	podlořka	4
F	motor + brzda	1	K	p ední stabilizátor	1
F-1	-roub M6	2	K-1	transportní kole ko	2
F-2	podlořka	2	K-2	drřladlo	2
F-3	C- krouřek	2	K-3	podlořka	2
F-4	h ídel	2	K-4	matice	2
F-5	podlořka	2	L	sedadlo	1
F-6	pérová podlořka	2	M	ná adí	1
G	kole ko - set	1	M-1	imbus klí	1
G-1	pruřřina	1	M-2	pr chodka	1
G-2	podlořka	1	M-3	regulovací kole ko	1
G-3	pérová podlořka	1	N	sí ový adapter	1
G-4	podlořka M6	1			
G-5	kole ko	1			
G-6	-roub M8	2			

Computer



Specifikace funkcí:

SCAN	Míní funkce co 6 sekund
SPEED	0.00 - 99.9 Km/hod
DISTANCE	0.1 Km (na ítání)
TIME	0.00 - 99.59 minut (na ítání)
ODOMETER	0.1 - 999.9 Km
CALORIES	0.0- 999.9 Kcal
PULSE	40 - 220 tep /min

Napájení: adaptér 6 V, 0,5 mA
 Skladovací teplota: -10°C a0 +60°C
 Provozní teplota: 0°C a0 +50°C

Obsluha computeru:

Po p ípojení sí ového adaptéru a zapnutí computeru zazní dlouhé pípnutí a na LCD display se zobrazí všechny segmenty po dobu 2 sekund.

1. Rychlý start a manuální program

P ed spužitím manuálního programu m ůe uŮivatel navolit hodnoty u poloŮek TIME (as), DISTANCE (vzdálenost), CALORIES (kalorie) a PULSE (cílovou tepovou frekvenci). Po zapnutí stroje je také možné zmá knutím tla ítka START/STOP ihned spustit manuální program bez jakéhokoliv p edchozího nastavování. Pr b h cvi ení lze regulovat pr b Ůn ma káním tla ítka UP a DOWN.

2. P ednastavené programy

P ed spužitím p ednastaveného programu m ůe uŮivatel navolit hodnoty u poloŮky TIME (as). Zmá kn te tla ítka UP a DOWN pro volbu n které z 12 možných variant p ednastavených program , volbu potvr te tla ítka ENTER/MODE. Pr b h cvi ení lze regulovat pr b Ůn ma káním tla ítka UP a DOWN.

3. H.R.C

Tento program ídí pr b h cvi ení aktuálním srde ním tepem. P ed spužitím cvi ení je nutné zadat v k uŮivatele, computer podle této hodnoty nastaví ideální cílovou tepovou frekvenci. UŮivatel má možnost tuto hodnotu manuáln zm nit ma káním tla ítka UP a DOWN v rozsahu od 30 do 240.

4. UŮivatelský program

UŮivatel má možnost vytvo it sv j vlastní individuální program, volbou tla ítka UP a DOWN a následným potvrzením tla ítka MODE (pro sloupce 1 a0 20). Ukon ení nastavení se provede zmá knutím tla ítka MODE po 2 sekundy.

5. Program WATT

Program sledující aktuální výkon uŮivatele, p ednastavená hodnota je 120. vymazání funkcí (krom odometru . celkové vzdálenosti, ta se vymaŮe a0 po vytaŮení baterií), zmá kn te a drŮte tla ítka MODE na více neŮ 3 sekundy. UŮivatel má možnost tuto hodnotu manuáln zm nit ma káním tla ítka UP a DOWN v rozsahu od 10 do 350. Volbu potvrdí zmá knutím tla ítka MODE.

6. RECOVERY

Zmá kn te toto tla ítka pro spužití funkce Recovery . vyhodnocení vazí kondice. Po cvi ení, kdyŮ je computer jezť aktivní, zmá kn te tla ítka Recovery a drŮte ob ma rukama senzory tepové frekvence v rukojetích. Computer za ne odpo ítávat 60 sekund. Po této době se na displeji zobrazí vyhodnocení testu od F1 do F6. F1 je nejlepší výsledek, F6 nejhorší. Podstatou funkce je rychlost, s jakou se zklidní vaze tepová frekvence po cvi ení. Po ukon ení testu zmá kn te tla ítka RECOVERY jezť jednou, pro návrat do hlavního menu.

Tréningové instrukce

Pokud nejste fyzicky aktivní po delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu i poranění.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

Intenzita zátěže

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 a 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF a viz níže.

Když začnete cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví požadovanou zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

Spalování tuku

Pro lepší spalování tuku potřebujete 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% - 80% maxima TF.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF = 220 - 52 (věk) = 168 tep /min

Minimální TF = 168 x 0.7 = 117 tep /min

Maximální TF = 168 x 0.85 = 143 tep /min

Prvních týdnů se doporučuje začít na tepové frekvenci 117, poté zvýšit na 143.

Se zlepšující kondicí se můžete intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vaší max. TF.

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při ztepání, zvýšením frekvence ztepání nebo prodloužením cvičebních jednotek.

Organizace tréningu

Zahívací fáze

Před každým cvičebním byste se měli rozčepit po dobu 5-10 minut.

Například provedení protahovacích cviků a ztepání s nízkou zátěží vás vhodně nastartuje.

DKN-Technology zahívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vazeho těla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udržíte si funkční svaly.

Zahívací cvičení vám umožní stát se odolnějšími a také dosáhnout vypracování těla.

Pokud nemáte zkušenosti s protahováním před cvičením, začněte pomalým protahováním po kratší dobu a postupně cvičení prodloužte. Pomocí různých druhů fitness pomůcek můžete provádět tyto cviky a nalézt ten, který vám bude nejvíce vyhovovat.

Důležité, než začnete cvičit se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a správně vás provede na samotné cvičení, které bude následovat. Protáhněte se po dobu 8 - 10 minut chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte břišní pás, rotoped nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějakou podobnou

cvičení, které Vám pomohou se rozcvíčit a protáhnout si zatuhlé svaly. Délka rozcvíčení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF. Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku
 2-3 x týdn : cca. 30 min/jednotku
 1-2 x týdn : cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení.

Protahování vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž a dosahování stále optimální tepové frekvence.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vazech a v celém těle.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezapínejte trénink příliš agresivním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

Í Nejtěší na cvičení je začít

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Výše uvedená data jsou pouze orientační hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence je také orientační a neměla by být použita pro stanovení srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

Trénink dle tepové frekvence

Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

Prodloužená záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 5 let 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. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
4. 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 sbíracích 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 odpadu. Další podrobnosti si vyfádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem uloženy pokuty.

Copyright - autorská práva

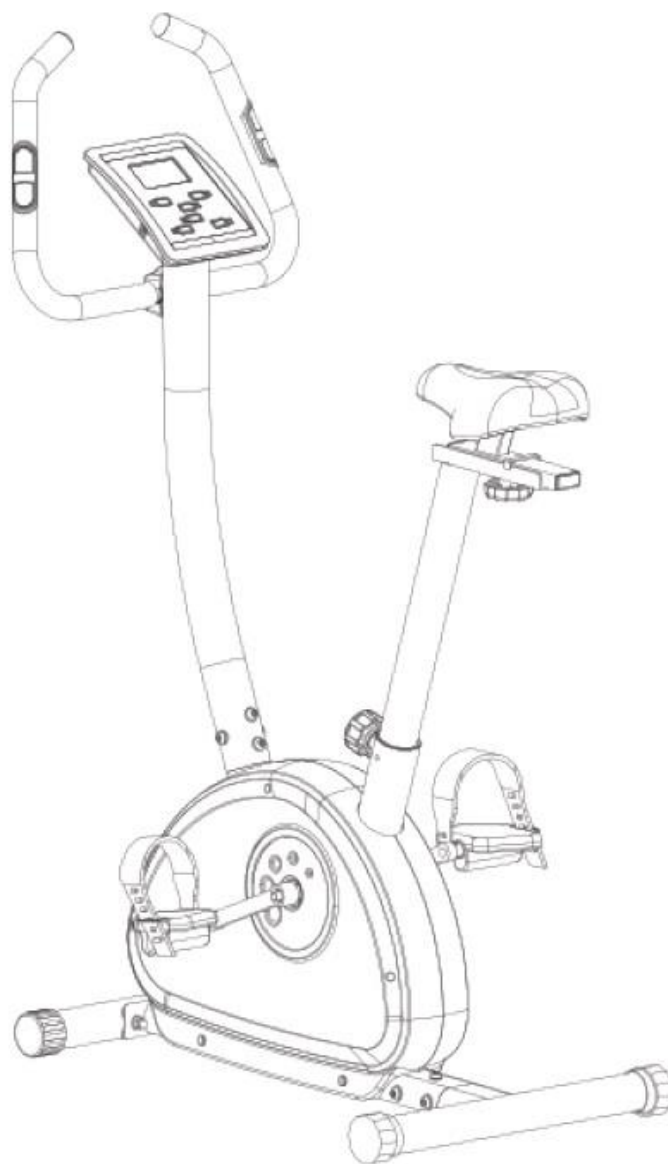
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku touté stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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



MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava - Těbovice
 Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz



ROTOPED MASTER® R-14



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJŠI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJŠI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Bezpečnostné informácie

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

- 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 inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli možnej korózii neodporujeme používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne každých 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 istení agresívne čistiacie prípravky.
- Uistite sa, že začnete 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 dospelých osôb.
- 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, závraty, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je potrebné okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

UPOZORNENIE: PRED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY, ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvolíte a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.

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

Výetky zobrazované údaje sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

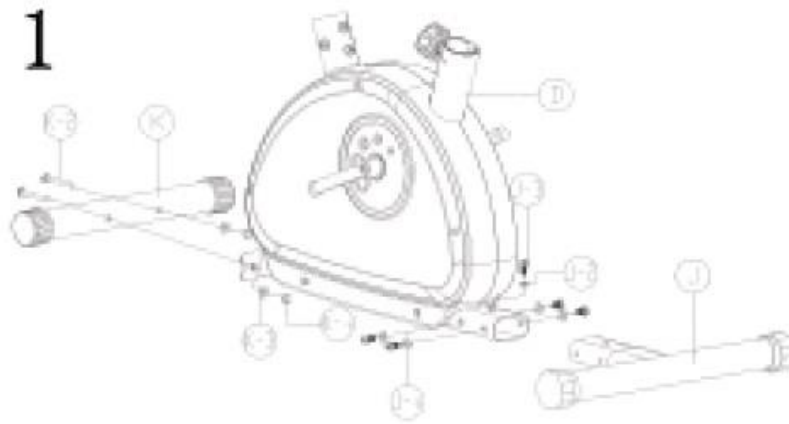
Tento stroj splňuje normu EN 957, časť 1 a 5, trieda HC (pre domáce použitie).

Zlofienie stroja

Vzetky sú iastky a prísluzenstvo sú dodávané v balení, pred skladaním skontrolujte, či je balenie kompletne.

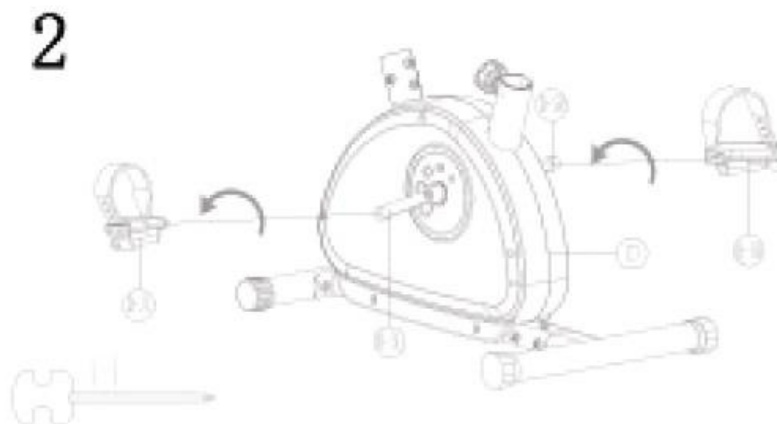
KROK 1

Pomocou 2 ks skrutiek (K-2), podlošiek (K-3) a matíc (K-4) pripevnite prednú stabilizačnú tyč (K) k hlavnej osi (D). Podobne pripevnite zadnú stabilizačnú tyč (J) pomocou podlošiek (J-2), matíc (J-4) a skrutky (J-3) k hlavnej osi (D).



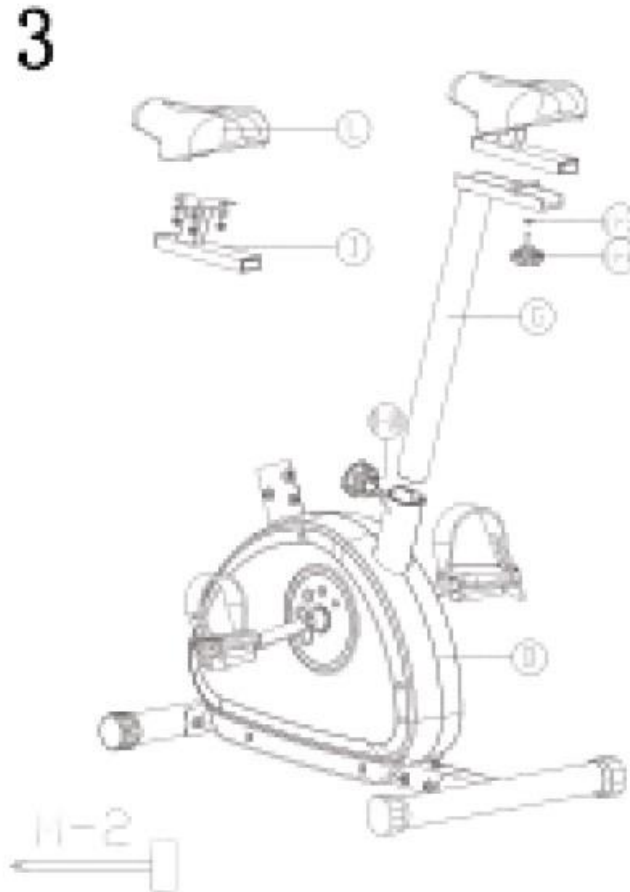
KROK 2

Nainštalujte pedále (D-7L) a (D-7R) na kľuky pedálov (D-5L) a (D-5R).

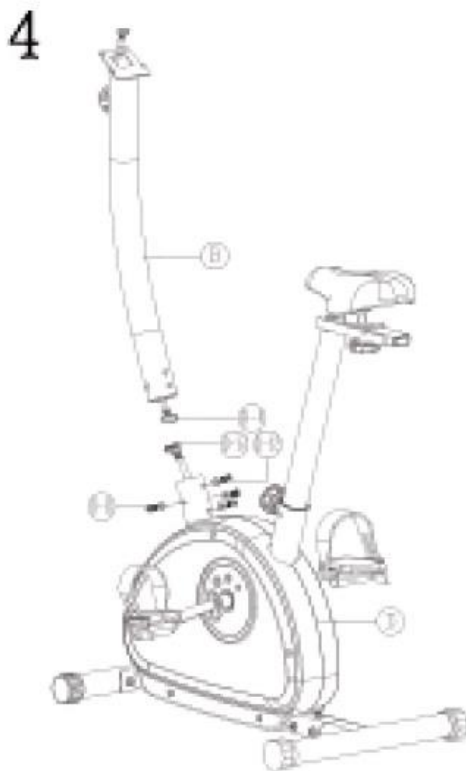


KROK 3

Pripevnite sedadlo (L) na držiak sedadla (I). Následne oboje pripevnite na ty sedadla (G) pomocou skrutky (M-3) a priechodky (M-2). Uvo nite sedlovú nastavite nú skrutku, vlozte sedlovú ty (G) do objímky v hlavnej asti (D). Nastavte si sedlo do požadovanej výšky. Posajte sa na sedlo, zahaňte pokrte nohu v kolene a chodidlo by ste mali mať na pedáli. Po nastavení dotiahnite nastavovaciu skrutku.

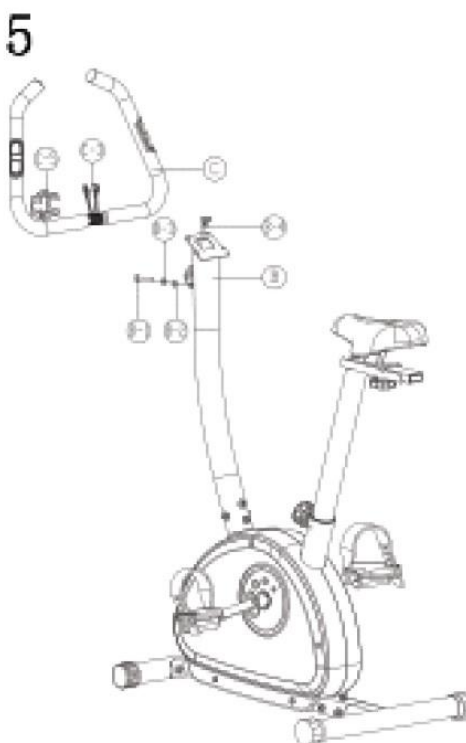
**KROK 4**

Prepojte horný (B-4) a spodný kábel (D-17). Pomocou skrutiek (D-12) a podložiek (D-11) pripevnite ty riadidiel (B) k hlavnému rámu (D).



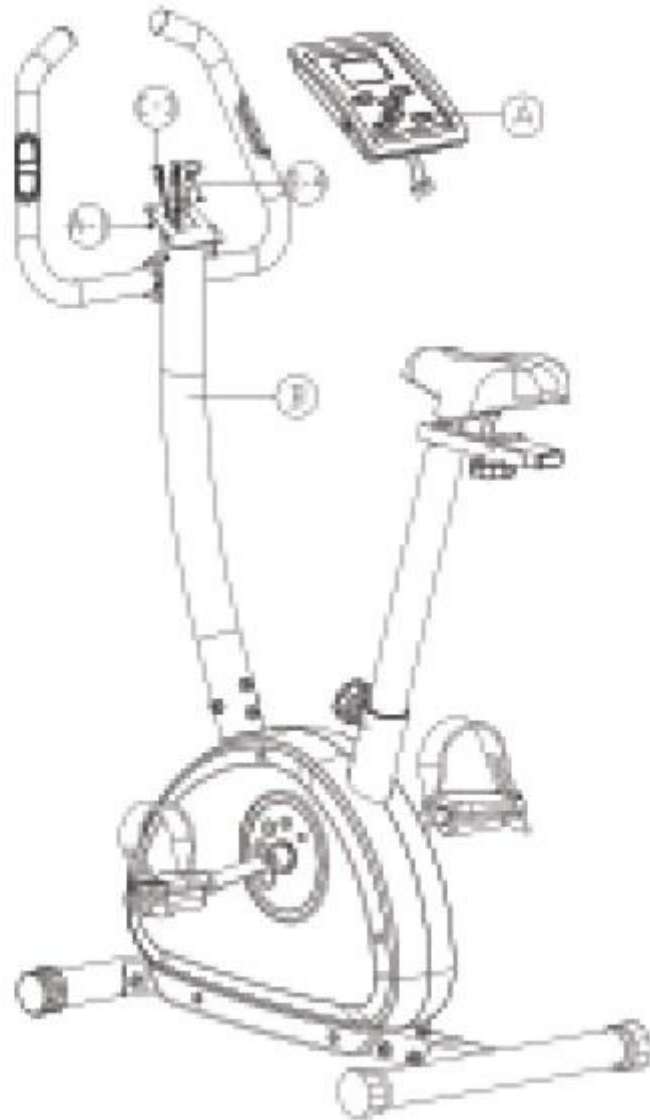
KROK 5

Pripevnite riadidlá (C) k ty í riadidiel (B) pomocou skrutky (B-1) a podlošiek (B-2) a (B-3). Pretiahnite kábel (B-4) ty í riadidiel (B) a zapojte kábel pulzu (C-3). Umiestnite kryt (C-5).

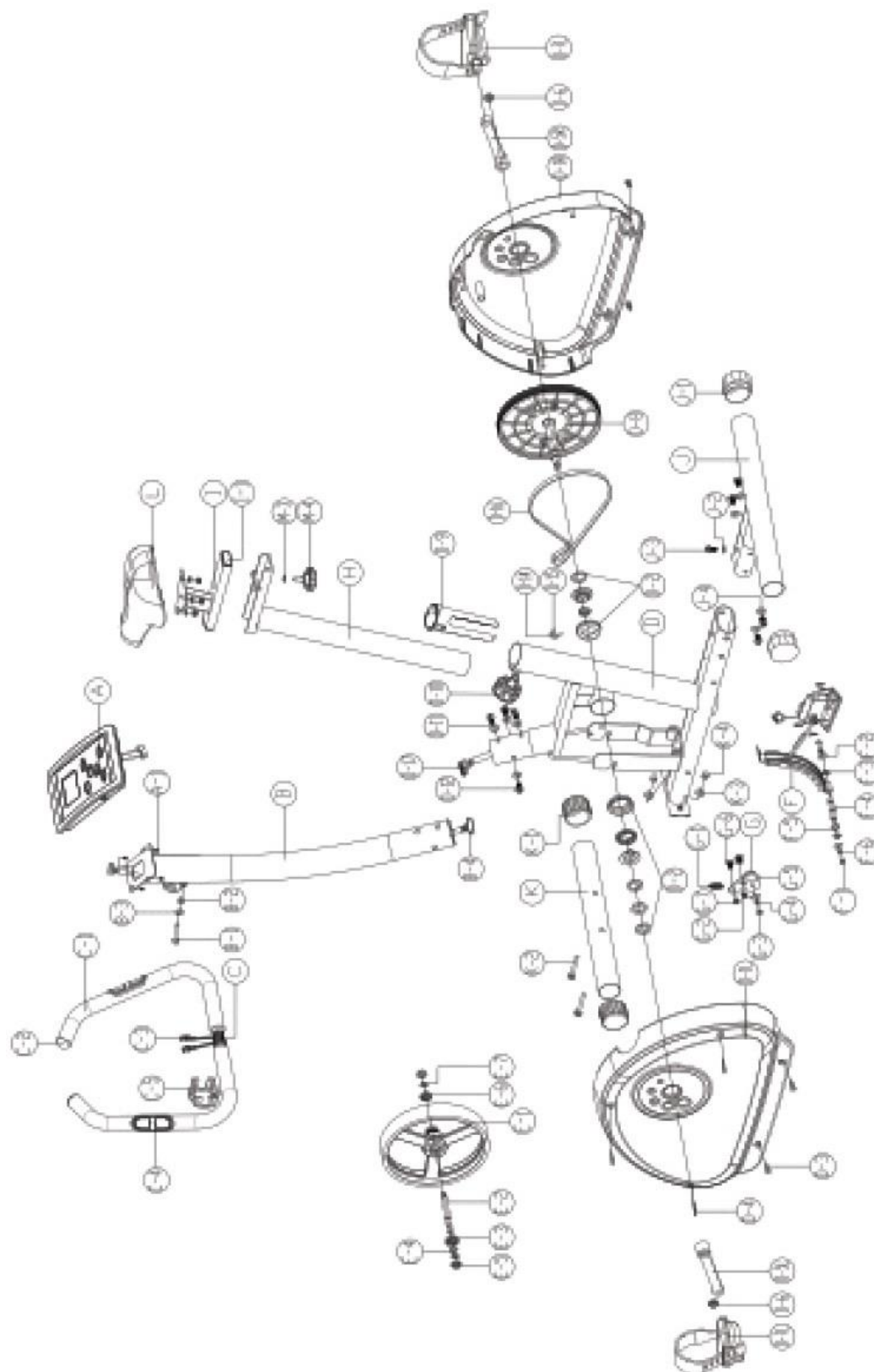


KROK 6

Pripojte ku computeru (A) kable (B4) a (C-3), computer zaistite skrutkou (A-1).



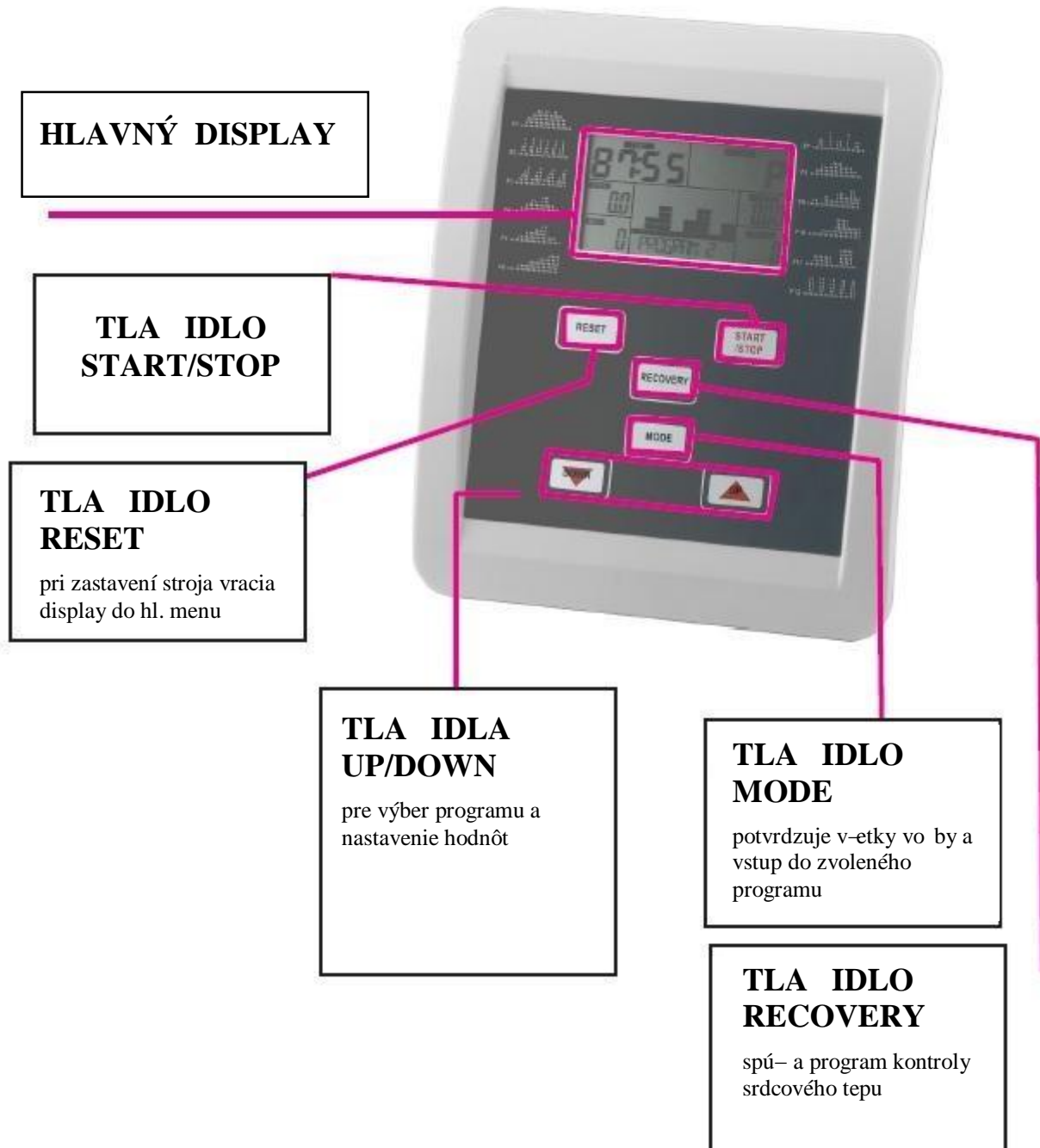
Celkový náčrt



Zoznam astí

íslo	popis	mnofstvo	íslo	popis	mnofstvo
A	computer	1	D	hlavný rám	1
A-1	skrutka M5	4	D-1LR	kryt- avý+pravý	1 set
B	ty riadidiel	1	D-2	lofisko	1
B-1	skrutka M8	1	D-3	skrutka M5	3
B-2	podlofka	1	D-4	skrutka M4	4
B-3	pérová podlofka	1	D-5L	avá k uka	1
B-4	horný kábel	1	D-5R	pravá k uka	1
C	riadidlá	1	D-6	skrutka M10	2
C-1	grip	2	D-7L	avé -lapadlo	1
C-2	krytka	2	D-7R	pravé -lapadlo	1
C-3	kabel pulsu	2	D-8	remenica ve ká	1
C-4	senzor pulsu	2	D-9	po ah sedadla	1
C-5	kryt riadidiel	1	D-10	skrutka sedadla	1
D-14	senzory	1	D-11	skrutka M8	4
D-15	skrutka M3	1	D-12	podlofka	4
D-16	pás	1	D-13	napájací kábel	1
D-17	spodný kábel	1	G-7	matice	2
E	komplet zotravníka	1	H	drfliak	1
E-1	zotravník	1	I	drfliak	1
E-2	zotravník	1	I-1	krytka	2
E-3	lofisko	1	J	zadný stabilizátor	1
E-4	podlofka	1	J-1	stabilizátor	1
E-5	matice	2	J-2	podlofka	1
E-6	lofisko	1	J-3	skrutka M8	5
E-7	C-krúflok	2	J-4	podlofka	4
F	motor+brzda	1	K	predný stabilizátor	1
F-1	skrutka M6	2	K-1	transportné koliesko	2
F-2	podlofka	2	K-2	drfľadlo	2
F-3	C-krúflok	2	K-3	podlofka	2
F-4	hriade	2	K-4	matice	2
F-5	podlofka	2	L	sedadlo	1
F-6	pérová podlofka	2	M	náradie	1
G	koliesko-set	1	M-1	imbus k ú	1
G-1	pruflina	1	M-2	priechodka	1
G-2	podlofka	1	M-3	regulovacie koliesko	1
G-3	pérová podlofka	1	N	sievový adaptér	1
G-4	podlofka M6	1			
G-5	koliesko	1			
G-6	skrutka M8	2			

Computer



špecifikácie funkcií:

SCAN	Mení funkcie o 6 sekúnd
SPEED	0.00 - 99.9 Km/hod
DISTANCE	0.1 Km (na ítanie)
TIME	0.00 - 99.59 minut (na ítanie)
ODOMETER	0.1 - 999.9 Km
CALORIES	0.0- 999.9 Kcal
PULSE	40 - 220 tep/min

Napájanie: adaptér 6 V, 0,5 mA

Skladovacia teplota: -10 ° C a0 +60 ° C

Prevádzková teplota: 0 ° C a0 +50 ° C

Obsluha computeru:

Po pripojení sie ového adaptéra a zapnutie computeru zaznie dlhé pípnutie a na LCD display sa zobrazia vzetky segmenty po dobu 2 sekúnd.

1. Rýchly ztart a manuálny program

Pred spustením manuálneho programu môôe uôívate navoli hodnoty u poloôiek TIME (as), DISTANCE (vzdialenos), CALORIES (kalórie) a PULSE (cie ovú tepovú frekvenciu). Po zapnutí stroja je tie0 mo0né stla ením tla idla START / STOP ihne spusti manuálny program bez akéhoko vek predchádzajúceho nastavovania. Priebeh cvi ení mo0no regulova priebe0ne stlá aním tla idiel UP a DOWN.

2. Prednastavené programy

Pred spustením prednastaveného programu môôe uôívate navoli hodnoty pri polo0ke TIME (as). Stla te tla idlo UP a DOWN pre vo bu niektorej z 12 mo0ných variantov prednastavených programov, vo bu potvr te tla idlom ENTER / MODE. Priebeh cvi ení mo0no regulova priebe0ne stlá aním tla idiel UP a DOWN.

3. H.R.C

Tento program riadi priebeh cvi enia aktuálnym srdcovým tepom. Pred spozt ním cvi enie je nutné zada vek uôívate a, computer pod a tejto hodnoty nastaví ideálnu cie ovú tepovú frekvenci. Pouôívate má mo0nos túto hodnotu manuálne zmeni stlá aním tla idiel UP a DOWN v rozsahu od 30 do 240.

4. Uôívate ský program

Uôívate má mo0nos vytvori svoj vlastný individuálny program, vo bou tla idiel UP a DOWN a následným potvrdením tla idlom MODE (pre st pce 1 a0 20). Ukon enie nastavení sa vykoná stla ením tla idla MODE po 2 sekundy.

5. Program WATT

Program sledujúci aktuálny výkon uôívate a, prednastavená hodnota je 120. vymazanie funkcií (okrem odometra - celkovej vzdialenosti, tá sa vyma0e a0 po vytiahnutí batérií), stla te a drôte tla idlo MODE na viac ne0 3 sekundy. Pouôívate má mo0nos túto hodnotu manuálne zmeni stlá aním tla idiel UP a DOWN v rozsahu od 10 do 350. Vo bu potvrdí stla ením tla idla MODE.

6. RECOVERY

Stlať toto tlačidlo pre spustenie funkcie Recovery - vyhodnotenie vazej kondície. Po cvičení, keď je computer ešte aktívny, stlať toto tlačidlo Recovery a držte oboma rukami senzormi tepovej frekvencie v rukovätiach. Computer začne odpovídať 60 sekúnd. Po tejto dobe sa na displeji zobrazí vyhodnotenie testu od F1 do F6. F1 je najlepší výsledok, F6 najhoršie. Podstatou funkcie je rýchlosť, s akou sa upokojí vazej tepová frekvencia po cvičení. Po ukončení testu stlať toto tlačidlo RECOVERY ešte raz, pre návrat do hlavného menu.

Tréningové inštrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny pre dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so svojím lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu alebo poranenia.

Na dosiahnutie výrazného zlepšenia vazej kondície a zdravia, je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

Intenzita záťaže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je treba vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako návod vám bude slúžiť tepová frekvencia.

Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

Pri cvičení by sa vazej tepová frekvencia mala pohybovať medzi 60 - 85% max TF.

Pre zistenie vazej hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa TF - viď nižšie.

Keď začnete cvičiť, cca 14 dní, mali by ste sa pohybovať na 70% max TF.

Pre zvyšovanie kondície pomaly zvyšujte záťaž na 85% max TF.

Toto sú len orientačné hodnoty. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte záťaž so svojím lekárom, ktorý stanovuje podľa individuálne záťaže a maximálnu záťaž, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

Spaľovanie tuku

Telo začína spaľovať tuk približne pri 65% maxima tepovej frekvencie.

Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF. Optimálna tréningová jednotka sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Príklad:

Je Vám 52 rokov a chcete by ste začali cvičiť. Maximálna TF = 220 - 52 (vek) = 168 tepov / min

Minimálna TF = 168 x 0,7 = 117 tepov / min

Maximálna TF = 168 x 0,85 = 143 tepov / min

Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.

So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% vazej max TF.

Toho môžete dosiahnuť zvýšením záťaže pri zliapaní, zvýšením frekvencie zliapania alebo predĺžením cvičebnej jednotky.

Organizácia tréningu

Zahrievacie fázy

Pred každým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút.

Napríklad prevedenie pre aťahovacích cvikov a zapania s nízkou záťažou vás vhodne nartartuje.

DKN-Technology zahrievacie cvičenie

Pre aťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vazú kondíciu a fyzické zdravie. Tréňovaním vázho tela sa stáivate odolnejšími, zlepšíte si krvný obeh a udržíte si funkčné svaly.

Zahrievacie cvičenie vám umožní stať sa odolnejší a tiež dosiahnuť vypracovanie tela.

Ak nemáte skúsenosti s pre aťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým pre aťahovaním kratšiu dobu a postupne cvičenia predlžujte. Pomocou rôznych druhov fitness pomôcok môžete vykonávať tieto cviky a nájsť ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať.

Skôr, ako začnete cvičiť, uistite sa, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraví vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Natiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chôdzou, akým joggingom na mieste, alebo použite bezpečný pás, rotoped alebo eliptical. Snažte sa zahrnúť nejakú podobnú cvičenie, ktoré Vám pomôže sa rozcvičiť a pretiahnuť si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenia je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

Pracovné fázy

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF.

Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku

2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku

1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

Záver a uvoľňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenia svalov a metabolizmu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia.

Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

Úspech

Dokonca už po krátkej dobe pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pre dosahovanie stále optimálnej tepovej frekvencie.

Cvičenie bude postupne jednoduchšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vazom beznom živote.

Na dosiahnutie tohto cieľa by ste sa mali motivovať pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnú dobu pre cvičenia a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré príslovie medzi športovcami znie:

"Najväčšie na cvičení je začať a "

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na tomto stroji.

Výetky zobrazované dáta sú len približné hodnoty a nemôžu byť použité pre lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie je približná a nemôže byť použitá pre stanovovanie srdečno-cievnych a ďalších lekárskeých programov.

Tréning pod a tepovej frekvencie

Vek	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

SK * FC MAX / min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

Upozornenie:

Pod a normy EN 957 je brzdiaci systém nezávislý na rýchlosti.

Pohyblivé časti v stroji sú namazané už z výroby, preto nie je potrebné ho mazať. Stroj je určený pre použitie vo vnútornom priestore a musí byť skladovaný v suchom prostredí. Pre lubrikáciu plastových a oceľových častí použite klasické lubrikácie neagresívny prostriedok. Ujistite sa, že pred použitím kolesá sú vzetky časti vysušené. Pre vazú bezpečne nepoužívajte na sedlo, riadidlá a pedále lyžiarskeho lyžiarskeho vozíka alebo mazacie prostriedky.

Predávaná záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi **záruku 5 rokov** odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa a t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou reparáciou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľukovej 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 počítači)
5. neodvratnou udalosťou a ťižkou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, nesúladným 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 obťažným vzhľadom nie je závažná brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložisk, klinového remeňa a súčastí pohyblivých častí môže byť kratšia než doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyšetrenie a zostavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA PŮVOTNÉHO PROSTŘEDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, keď 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 vyžiadať 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

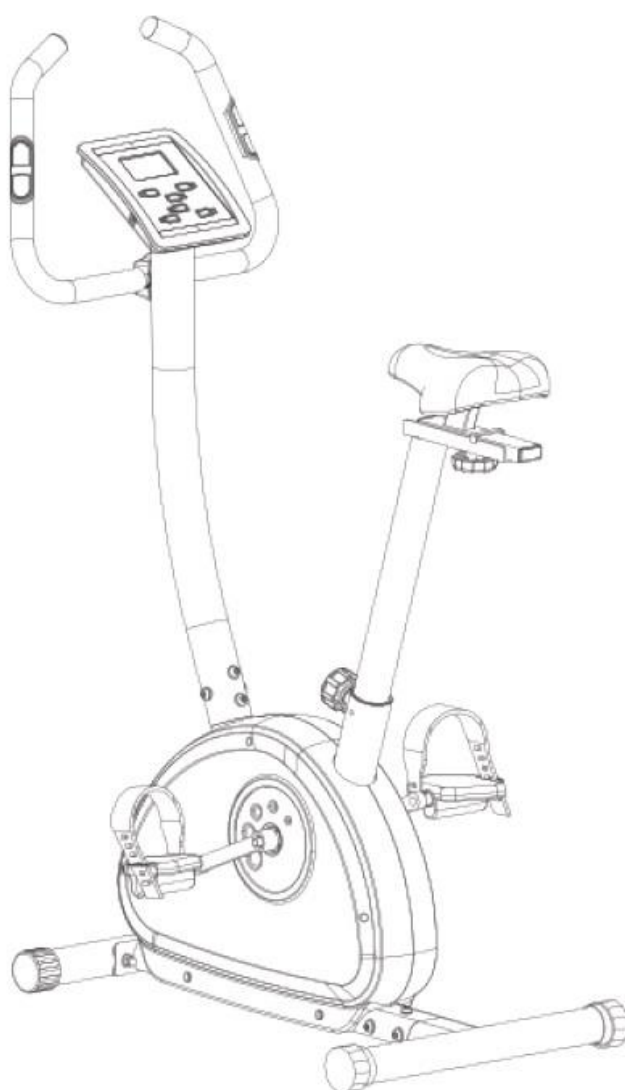
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých 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 MASTER® R-14



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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).

Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

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

- maksymalne obciążenie wynosi 120 kg
- urządzenie 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 wyczerpanie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że odpowiednie uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w wyczerpaniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, należy korzystać z urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie rubryki i nakrętki są prawidłowo docięgnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

Podczas wyczerpania i po ich zakończeniu należy unieść dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

Jeśli podczas wyczerpania poczujecie Państwo ból głowy, pojawią się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać wyczerpanie i skonsultować się z lekarzem.

Nie wolno umieszczać w otworach adnych części.

Najlepiej wyczerpać się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZED WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTĄJĄ W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYCIANIA

Przed rozpoczęciem programu wyczerpania należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie wyczerpania odpowiednich dla Ciebie.

Instrukcja ta jest tylko dla klientów. Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błąd, które mogą być spowodowane przez zmiany lub nieprawidłowe tłumaczenie.

Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

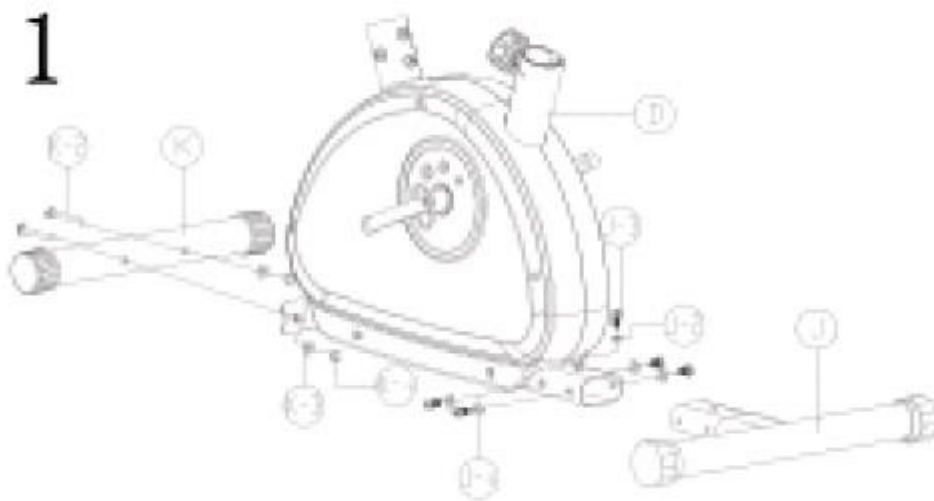
To urządzenie wyprodukowano zgodnie z normą EN 957, cz. 1 a 5, klasa HC (do użytku domowego).

Monta

Wszystkie cz ę ci i akcesoria powinny znajdowa ą si ę w opakowaniu. Przed rozpocz ę ciem monta u upewnij si ę , e masz wszystko.

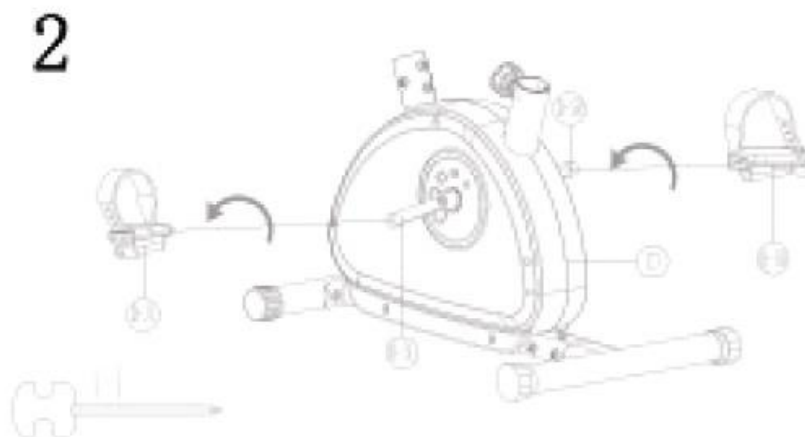
KROK 1

Za pomoc 2 6 rub (K-2), podk ę ądek (K-3) i nakr ę tek (K-4) przymocuj przedni stabilizator (K) kdo cz ę ci g 6 6wnej (D). W taki sam spos 6 b przymocuj tylni stabilizator (J) za pomoc 6 podk ę ądek (J-2), nakr ę tek (J-4) i 6 rub (J-3) do cz ę ci g 6 6wnej (D).



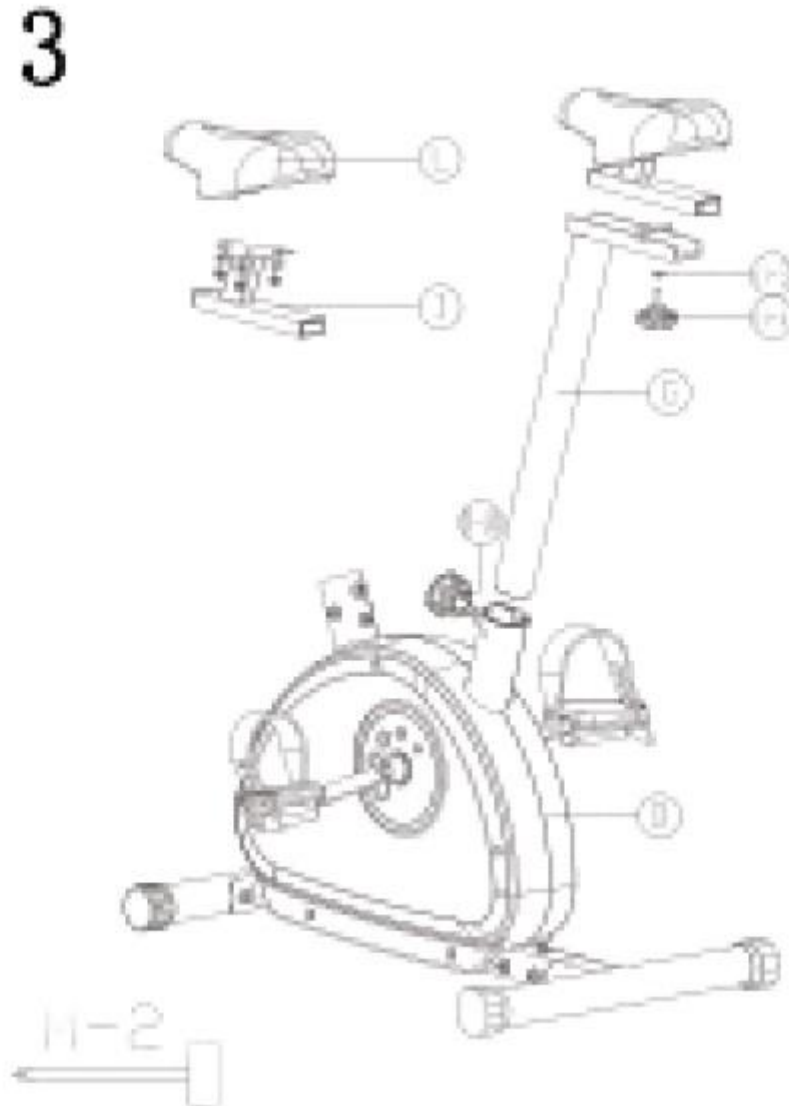
KROK 2

Przymocuj peda 6 y (D-7L) i (D-7R) uchwyty peda 6 6w (D-5L) i (D-5R).

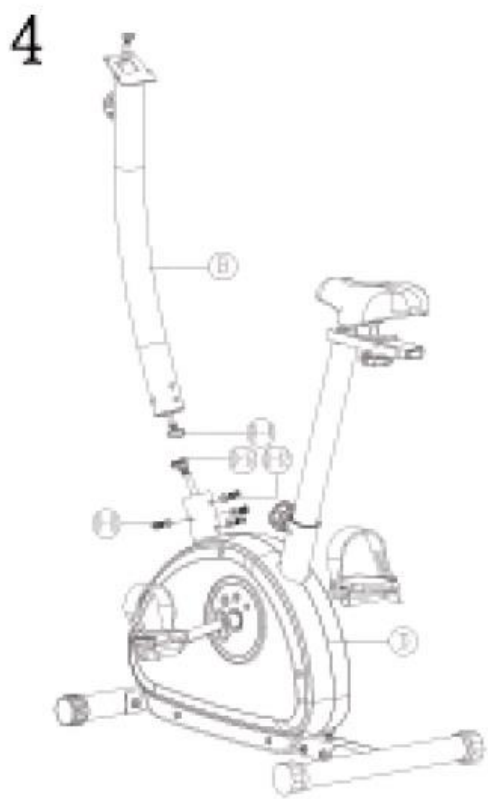


KROK 3

Przymocuj siodełko (L) na wspornik siodełka (I). Następnie oboje przymocuj do ramy siodełka (G) za pomocą śruby (M-3) a pręchodki (M-2). Uwolnij śrubę sedłową, włóż do niej siodełko (G) do objímki w głównej części (D). Ustaw siodełko do pożądanego poziomu. Siadając na siodełku, nogi powinny być lekko ugięte w kolanach, stopy powinny znajdować się na pedałach. Po ustawieniu dokręć śruby.

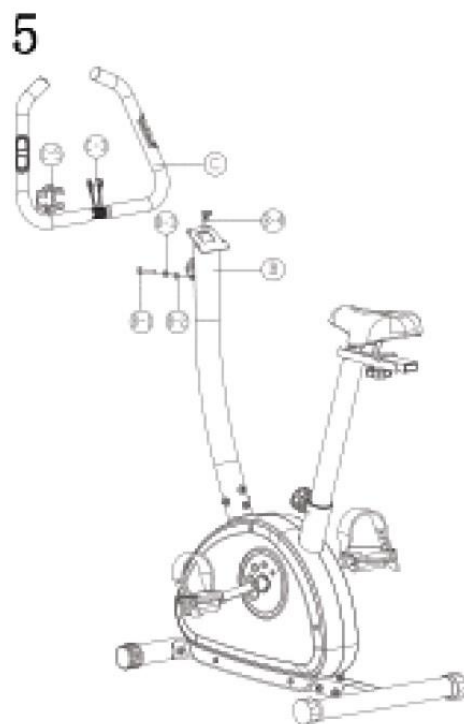
**KROK 4**

Połącz (B-4) ze sobą kabel (D-17). Za pomocą śrub (D-12) i podkładek (D-11) w przymocuj wspornik kierownicy (B) do ramy głównej (D).



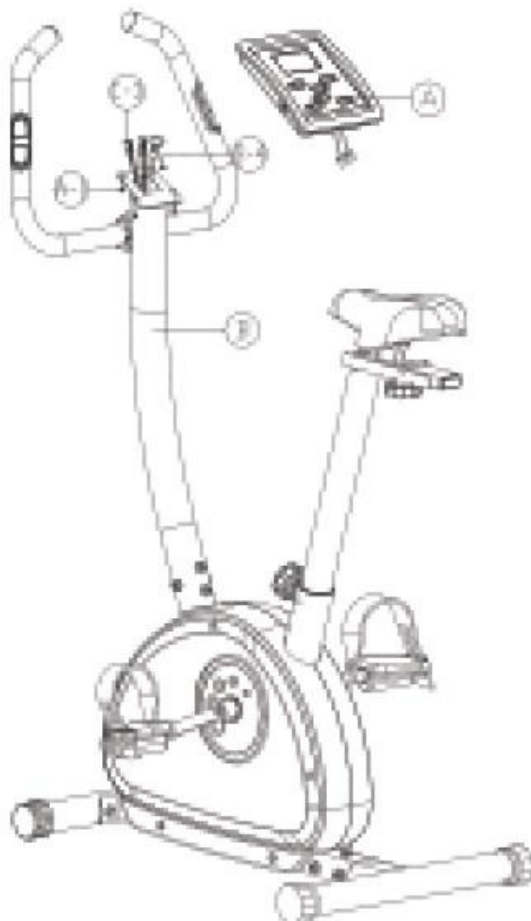
KROK 5

Przymocuj kierownic (C) do wspornika kierownicy (B) za pomoc urreb (B-1) i podkryadek (B-2) i (B-3). Wyci gnij kabel (B-4) ze wspornika kierownicy (B) i podl cz kabel pomiatu pulsu (C-3). Umie osjon (C-5).

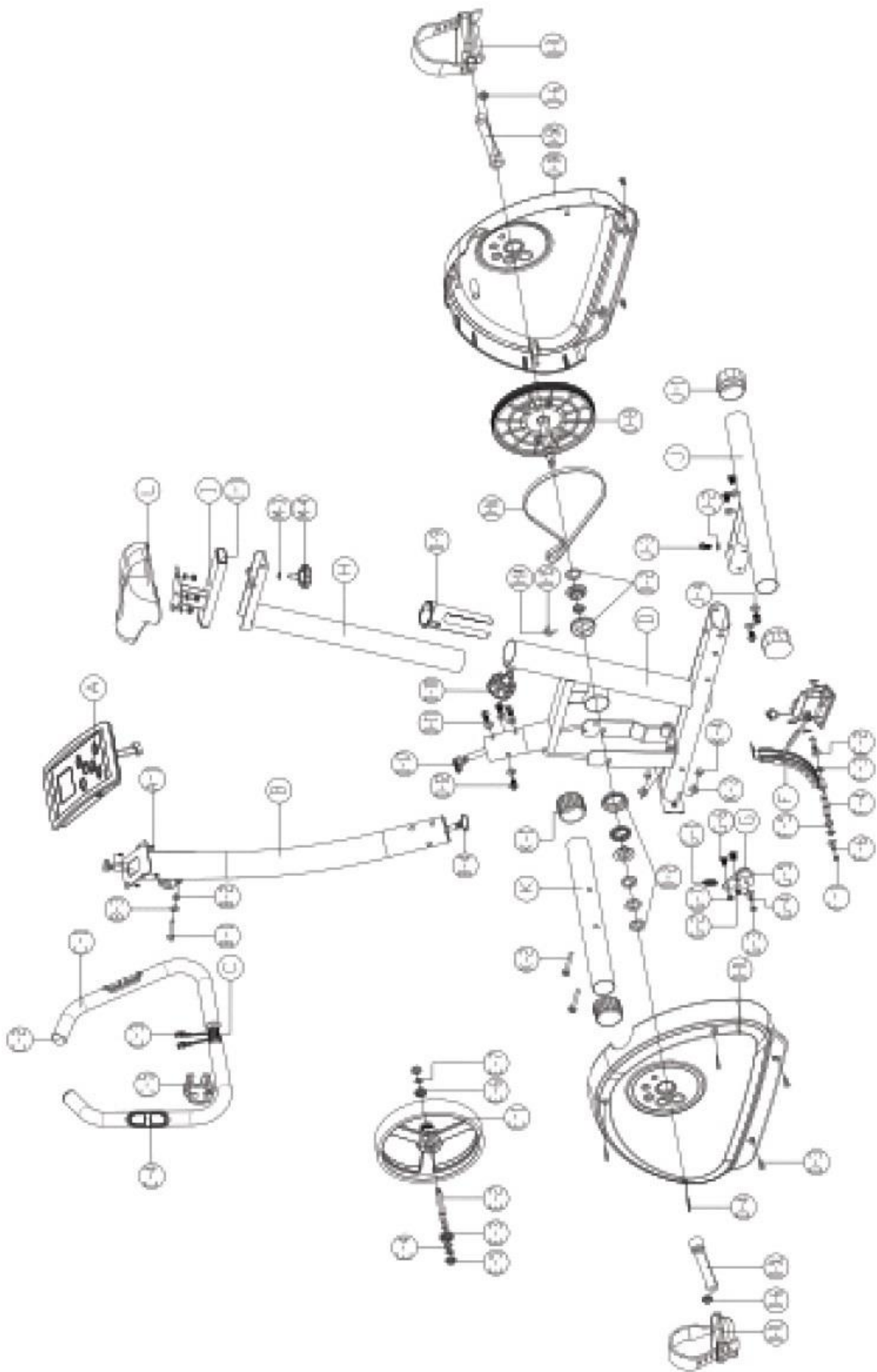


KROK 6

Przymocuj do komputera (A) kable (B4) i (C-3), Komputer przymocuj rubokr tem (A-1).



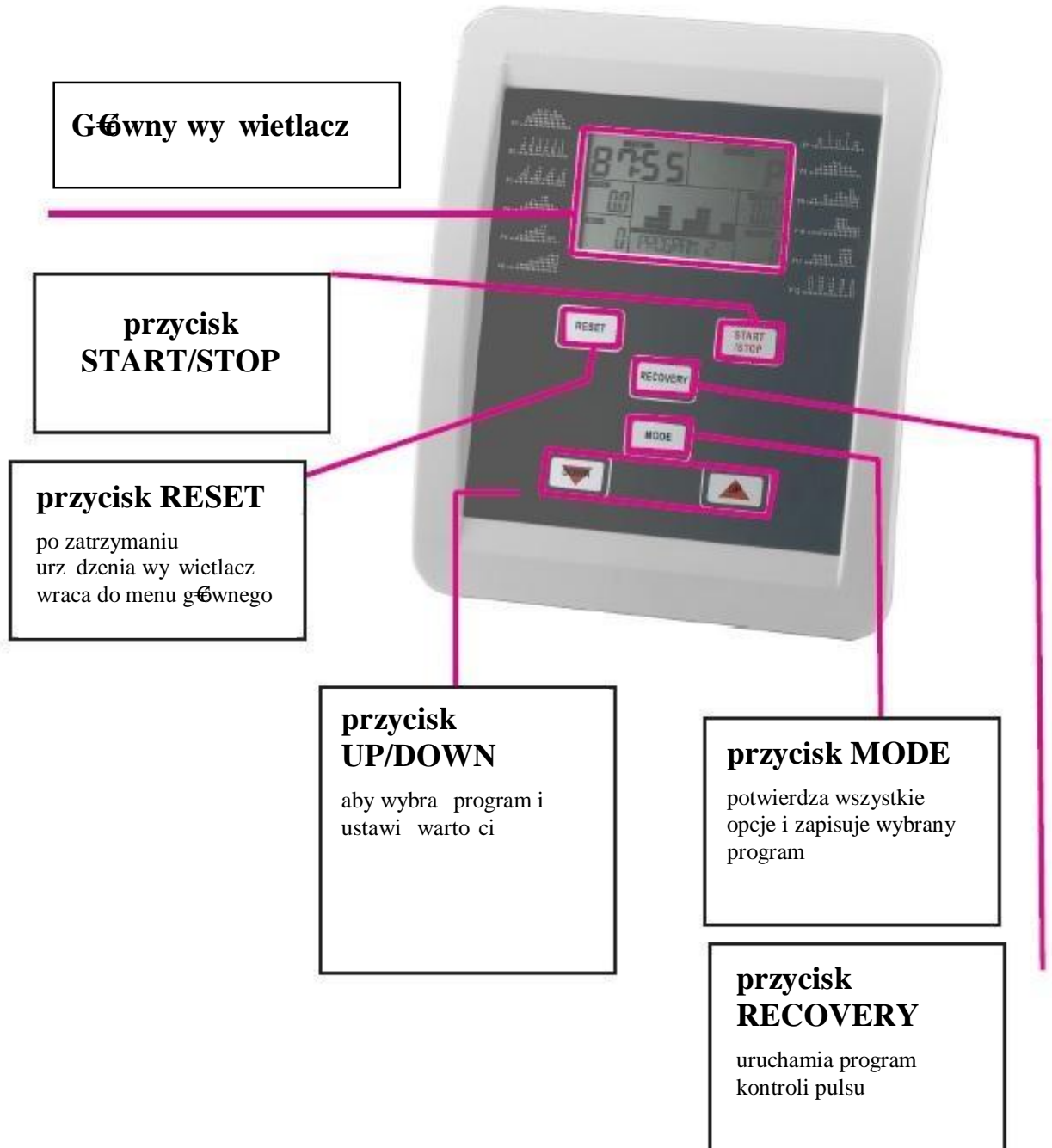
Całkowity rysunek



Lista części

nu.	opis	ilo	nu.	opis	ilo
A	komputer	1	D	rama główna	1
A-1	rubka M5	4	D-1LR	osłona ó lewa + prawa	1 set
B	wspornik kierownicy	1	D-2	śko	1
B-1	sruba M8	1	D-3	rubka M5	3
B-2	podkładka	1	D-4	rubka M4	4
B-3	plastyczna podkładka	1	D-5L	lewy uchwyt	1
B-4	kabel górny	1	D-5R	prawy uchwyt	1
C	kierownica	1	D-6	rubka M10	2
C-1	uchwyt	2	D-7L	lewy pedał	1
C-2	osłona	2	D-7R	prawy pedał	1
C-3	kabel pulsu	2	D-8	rolka duża	1
C-4	czujnik pulsu	2	D-9	obicie siodełka	1
C-5	osłona kierownicy	1	D-10	rubka siodełka	1
D-14	czujniki	1	D-11	rubka M8	4
D-15	rubka M3	1	D-12	podkładka	4
D-16	pas	1	D-13	kabel zasilający	1
D-17	dolny kabel	1	G-7	nakrętka	2
E	komplet setrwańnika	1	H	uchwyt	1
E-1	kołozamachowe	1	I	uchwyt	1
E-2	kołozamachowe	1	I-1	osłona	2
E-3	śysko	1	J	tylni stabilizator	1
E-4	podkładka	1	J-1	stabilizator	1
E-5	nakrętka	2	J-2	podkładka	1
E-6	śysko	1	J-3	rubka M8	5
E-7	krętek	2	J-4	podkładka	4
F	silnik + hamulec	1	K	przedni stabilizator	1
F-1	rubka M6	2	K-1	kółeczko transportowe	2
F-2	podkładka	2	K-2	uchwyt	2
F-3	krętek	2	K-3	podkładka	2
F-4	hidel	2	K-4	nakrętka	2
F-5	podkładka	2	L	siodełko	1
F-6	plastyczna podkładka	2	M	na ady	1
G	kołeczko zestaw	1	M-1	klucz imbusowy	1
G-1	sprężyna	1	M-2	przechodka	1
G-2	podkładka	1	M-3	pokrycie	1
G-3	plastyczna podkładka	1	N	zasilacz	1
G-4	podkładka M6	1			
G-5	kołeczko	1			
G-6	rubka M8	2			

Komputer



Specyfikacja funkcji:

SCAN	Zmiana funkcji co 6 sekund
SPEED/pr dko	0.00 - 99.9 Km/hod
DISTANCE/dystans	0.1 Km
TIME/czas	0.00 - 99.59 minut
ODOMETER	0.1 . 999.9 Km
CALORIES/kalorie	0.0- 999.9 Kcal
PULSE/puls	40 - 220 tep /min

Zasilanie: zasilacz 6 V, 0,5 mA

Temperatura przechowywania: -10°C do +60°C

Temperatura działania: 0°C a0 +50°C

Obsługa komputera:

Po podjęciu zasilacza i wyczeniu komputera nastąpi dźwiękowy sygnał wiekowy a na wyświetlaczu LCD pojawią się wszystkie segmenty na 2 sekundy.

1. Szybki start i program manualny

Przed uruchomieniem programu manualnego użytkownik może ręcznie ustawić wartość czasu TIME, dystans DISTANCE, kalorii CALORIES i puls PULSE. Po podjęciu uruchomienia można również uruchomić program w trybie natychmiastowym za pomocą przycisku START/STOP. Podczas treningu można regulować poszczególne wartości za pomocą przycisków UP i DOWN.

2. Zaprogramowane programy

Przed uruchomieniem automatycznego programu użytkownik może ustawić wartość czasu TIME. Naciskając przycisk UP lub DOWN można wybrać wariant z 12 możliwych programów, aby potwierdzić należy nacisnąć ENTER/MODE. Podczas treningu można regulować poszczególne wartości za pomocą przycisków UP i DOWN.

3. H.R.C

Program ten dostosowuje poziom tętna. Przed rozpoczęciem treningu należy określić wiek użytkownika, komputer według tej wartości ustawia idealne tętno. Użytkownik ma możliwość zmiany tej wartości przez naciśnięcie UP i DOWN w zakresie od 30 do 240.

4. Program użytkownika

Użytkownik ma możliwość stworzenia własnego indywidualnego programu, wybierając UP i DOWN a następnie naciśnięcie MODE. Zakochanie ustawić odbywa się poprzez naciśnięcie przycisku MODE przez 2 sekundy.

5. Program WATT

Funkcja WATT - funkcja pozwalająca użytkownikowi sprawdzić wydolność serca, liczona jest wartość mocy wytworzonej podczas **pracy na rowerze** (w watach).

6. RECOVERY

RECOVERY jest funkcją polegającą na możliwości sprawdzenia wydolności i poziomu wytrenowania osoby wyciszej na podstawie prędkości spadku tętna po zakończeniu treningu. Opisywany jest najczęściej w skali od 1 do 6, gdzie poziom 1 oznacza najwyższy poziom wytrenowania. Funkcja pomaga sprawdzić jak w długim okresie treningi na rowerze treningowym wpływają na kondycję wycisze.

Instrukcje treningowe

Jeśli przez dłuższy okres czasu nie będziesz aktywny fizycznie, przed rozpoczęciem treningu skonsultuj z lekarzem swój stan zdrowia. Zmniejszy to ryzyko zawału, zatoru, pozwoli uniknąć kontuzji. Dla znacznej poprawy swojej kondycji i zdrowia, należy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

Intensywność obciążenia

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty, należy wybrać właściwą intensywność ćwiczeń. Wytęczyne stanowi powinien rytm serca.

Podstawową zasadą przy określeniu maksymalnej częstości akcji serca jest:

Maksymalne tętno = 220 - wiek

Podczas wykonywania tętno powinno osiągać wartość 60-85% max TF.

Aby określić wartość tętna, zobacz tabelę treningu według tętna - patrz niżej.

Po rozpoczęciu ćwiczeń, w ciągu 14 dni, należy osiągnąć tętno do 70% max.

Po poprawie kondycji należy zwiększać obciążenie do 85% max.

Skonsultuj się z lekarzem, który odpowiednio dobierze obciążenie, prędkość, czas treningu.

Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz przy około 65% tętna maksymalnego.

W celu optymalnego spalania jest zalecane utrzymanie rytmu serca od 70% - 80% tętna maksymalnego.

Optymalny trening składa się z wykonywania w tygodniu 3 serii. Każda seria powinna trwać około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lata i chcesz rozpocząć trening.

Tętno maksymalne = 220-52 (wiek) = 168 uderzeń na minutę

Tętno minimalne = 168 x 0,7 = 117 uderzeń / min

Tętno maksymalne = 168 x 0,85 = 143 uderzeń na minutę

W pierwszych tygodniach zaleca się rozpocząć trening przy tętnie 117, potem zwiększyć do 143

Z poprawy kondycji można zwiększyć intensywność treningu do 70% - 85% HR max.

Można to osiągnąć poprzez zwiększenie obciążenia na pedałach, lub zwiększenie czasu wykonywania ćwiczenia.

Organizacja treningu

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem / ćwiczeniem należy rozgrzać się ok 5-10 minut.

Na przykład wykonać ćwiczenia rozciągające i ustawić niskie obciążenie pedałów.

DKN-Rozgrzewka przed ćwiczeniem

Stretching i rozciąganie mięśni jest odpowiednie dla twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Poprzez trening ciała, stajesz się bardziej odporny, poprawisz krążenie krwi i mięśnie będą lepiej pracować.

Rozgrzewka pozwoli uniknąć kontuzji.

Ćwiczenia należy wykonywać stopniowo, powoli. Można nawet ćwiczenia wykonywać z pomocą różnych przyrządów fitness, dzięki temu znajdziesz ćwiczenie idealne dla Ciebie.

Fazy pracy

Na tym etapie nie jest znaczącym obciążeniem i przenosi wartość 70-85% HR max.

Czas trwania ćwiczeń można obliczyć według następujących zasad:

Codzienny użytek: ok. 10 min / jednostki

2-3 razy w tygodniu: ok. 30 min / jednostka

1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min / jednostka

Faza kołowania

Aby osiągnąć skuteczny rezultat, należy całkowicie zmniejszyć obciążenie w ciągu ostatnich 5-10 minut ćwiczeń. Stretching może również pomóc w zapobieganiu bólom mięśni.

Sukces

Nawet już po krótkim czasie regularnych ćwiczeń, można stopniowo zwiększać obciążenie w celu osiągnięcia bardziej optymalnej pracy serca.

Ćwiczenia będą coraz mniej uciążliwe i poczujesz się o wiele lepiej.

Aby to osiągnąć, należy zmobilizować się do regularnych ćwiczeń. Wybierz porę na regularne ćwiczenia i nigdy nie zaczynaj zbyt agresywnie ćwiczyć. Stare powiedzenie wśród sportowców brzmi:

"Najtrudniejszą rzeczą do wykonania jest rozpoczęcie"

Życzymy powodzenia i dobrej zabawy podczas ćwiczeń na tym sprzęcie.

Wszystkie wyświetlane wartości są jedynie przybliżonymi wartościami i nie mogą być wykorzystane do celów medycznych.

Wartość tona tak i jest przybliżona i nie może być traktowana jako dokładny pomiar.

Trening zgodny z rytmem serca

Wiek	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

PL * MAX/ min= wartość maksymalnego

Ostrzeżenie:

Według normy EN 957 system hamulcowy nie jest zależny od prędkości. Ruchome części są fabrycznie posmarowane, dlatego nie trzeba ich smarować. Urządzenie nadaje się do użytku wewnątrz pomieszczenia, musi znajdować się w suchym miejscu. Do czyszczenia plastikowych jak i metalowych elementów należy używać klasycznych rodków myjących. (nie rękawic!). Przed użyciem upewnij się zawsze, czy wszystkie elementy są suche. Dla Waszego bezpieczeństwa nigdy nie smaruj siodełka, kierownicy jak i pedałów żadnymi rodkami np. olejem, smarem.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 5 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 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 niezbędnym 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.



OCHRONA RODOWISKA - 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.

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 całości lub części przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

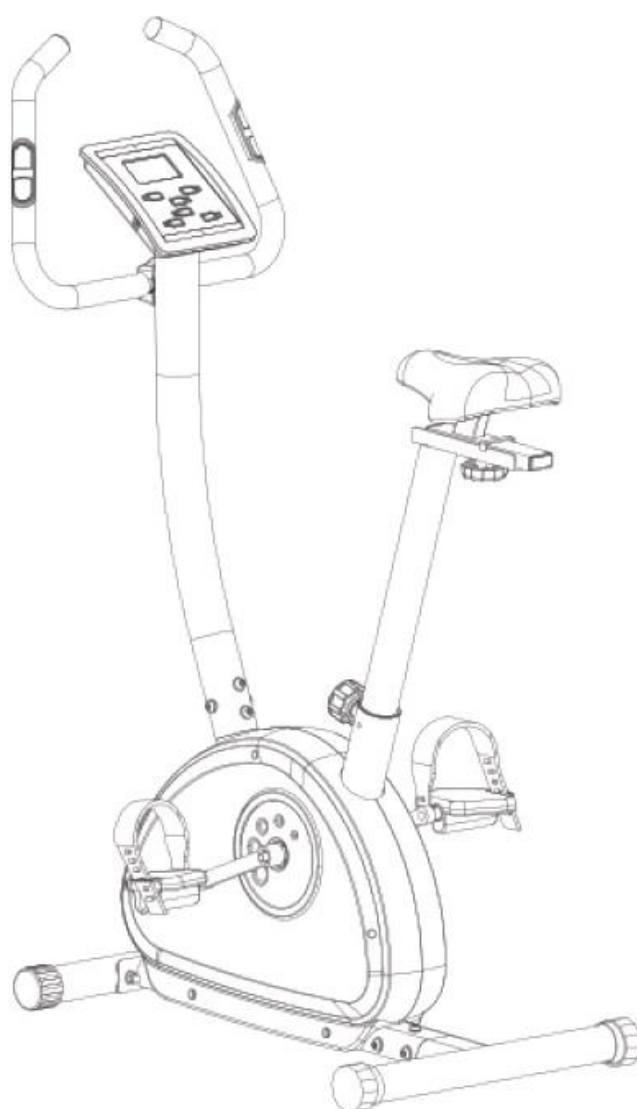
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

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





EXERCISE BIKE MASTER® R-14



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team.

In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.

Important Safety Instructions

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- “ This exerciser is made for home use or semi commercial use only, and tested up to a max body weight of 120kg.
- “ Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- “ Use only original parts as delivered.
- “ Place this exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- “ Before assemble it, check if delivery is complete by using the included parts-list.
- “ For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- “ Check before the first training and every 1-2 month that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition
- “ Replace defective components immediately and/or keep it out of use until repair.
- “ For repairs, use only original spare parts.
- “ In case of repair please ask your dealer for advice.
- “
- “ Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- “ For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.

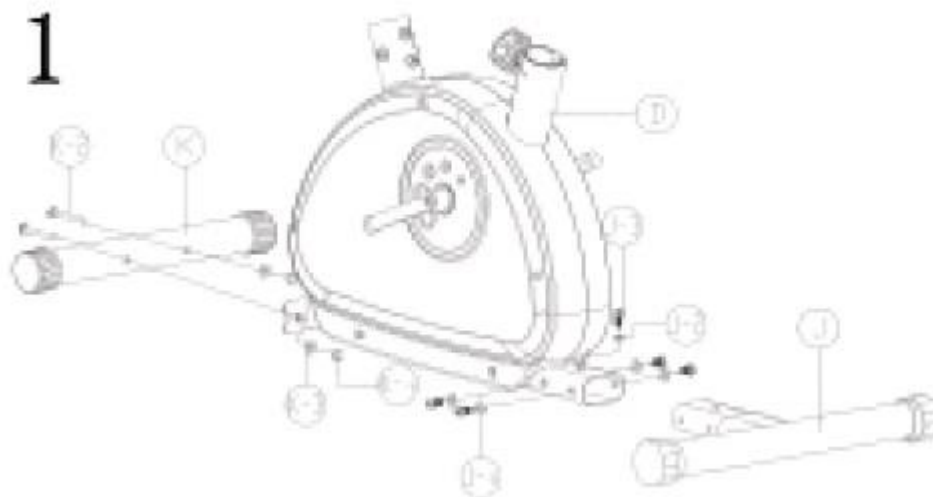
- " This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- " Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- " Warning:incorrect/excessive training can cause health injuries.
- " Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- " Consult your physician before starting with any exercise program. They can advice on the kind of training and which impact is suitable.
- " This user manual is only for customersqreference.
- " The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- " All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

Assembly

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.

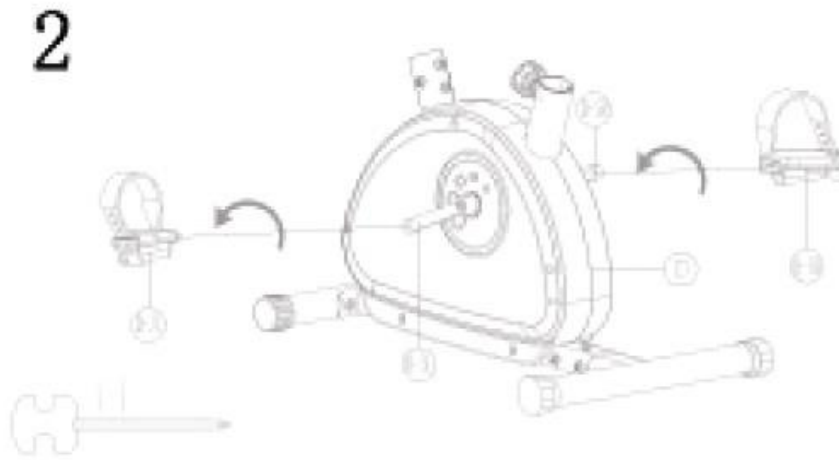
STEP 1

1. Install the front stabilizer (K) with 2 carriage bolts (K-2), washers (K-3) and nuts (K-4) by using the hand tools. Make sure the transportation wheels are in correct direction.
2. Install the rear stabilizer (J) with the mainframe by using flat washer (J-2), Nut (J-3) and wavy washer (J-4)



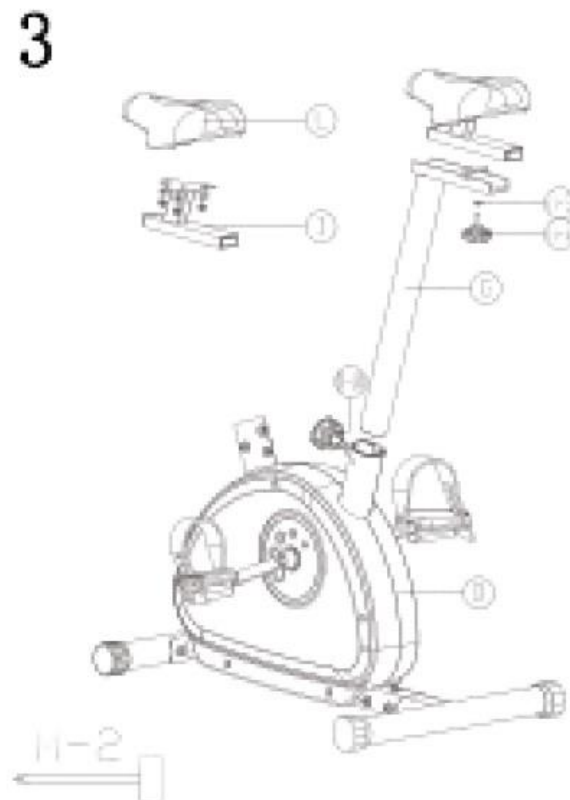
STEP 2

Assemble the RL pedal (D7 R+L) onto the crank arm (D5 R+L)



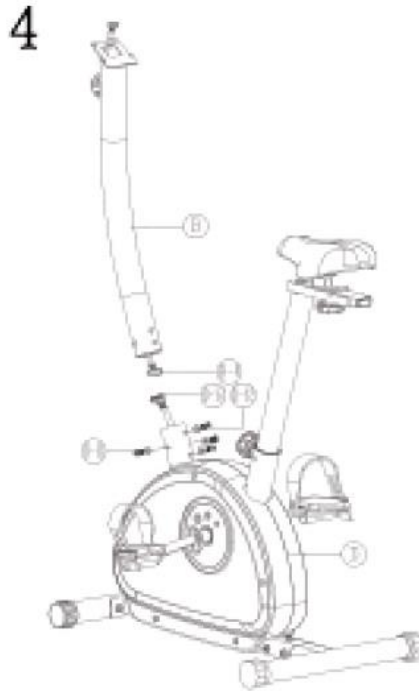
STEP 3

Assemble the saddle (L) to the slider (I)
Then fixing on the seat post (G) and bushing (M-2) & knob (M-3)

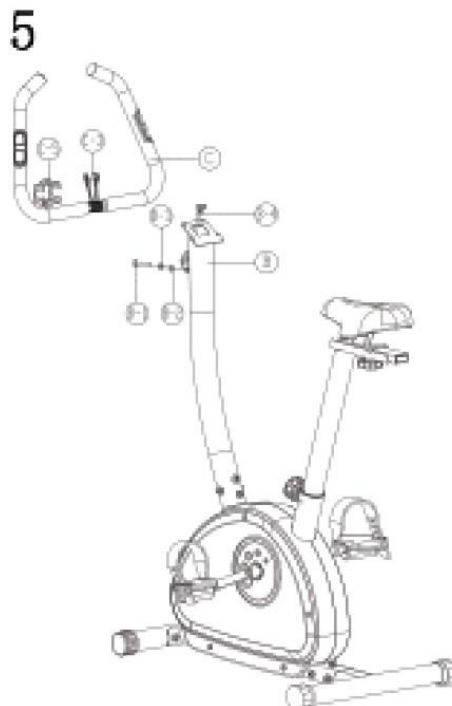


STEP 4

1. Connect the cable upper & lower (B-4 & D-17)
2. Assemble the handlebar post (B) onto the mainframe (D) using screw (D-12), washer (D-11)

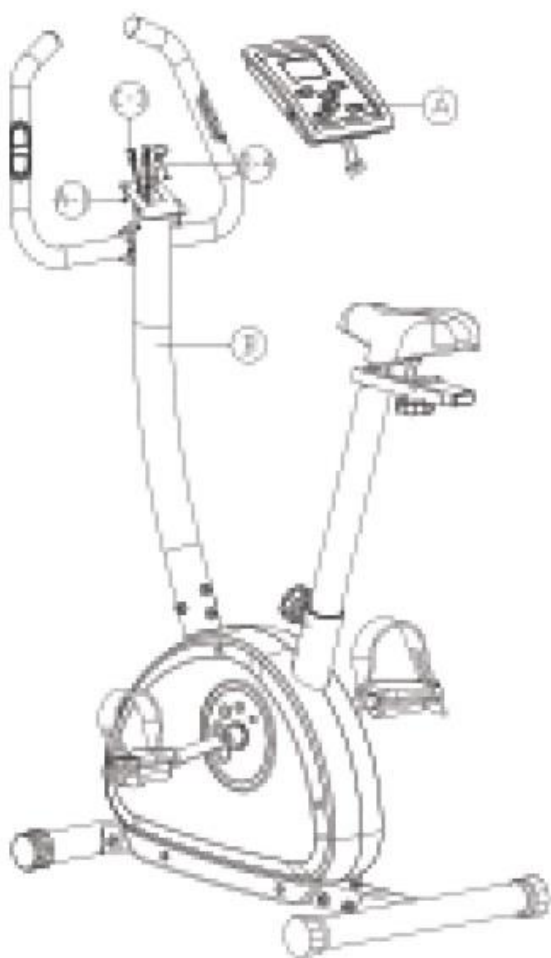
**STEP 5**

1. Assembly the handlebar (C) onto the handlebar post (B) with screw (B-1), flat washer (B-2), spring washer (B-3)
2. Put the cable (B-4) go through the post and connect pulse wire (C-3). The put the cover (C-5)

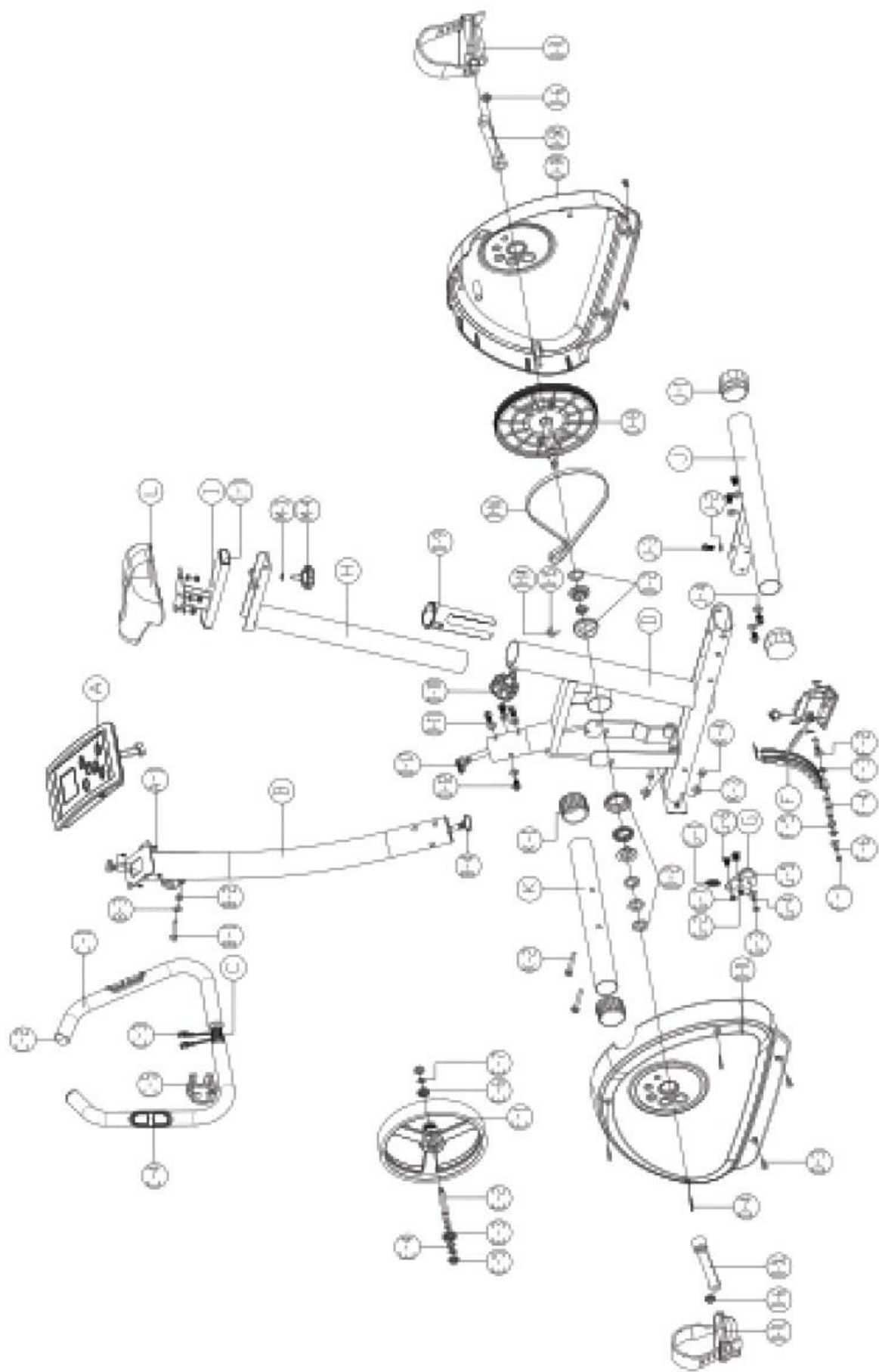


STEP 6

Assembly the computer (A) and plug the wire & cable(B-4 & C-3) with screw (A-1)



Exploded view



Part List

NO	Description	Qty	NO	Description	Qty
A	COMPUTER	1PCS	D	MAINFRAME	1SET
A-1	SCREW FOR FIXING COMPUTER M5*14L	4PCS	D-1R/L	CHAINCOVER R+L	1SET
B	HANDLEBAR POST	1PCS	D-2	BALL BEARING SET	1SET
B-1	SCREW M8xP1.0x30L	1PCS	D-3	SCREW FOR CHAINCOVER FRAME M5x16L	3PCS
B-2	FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 13 \times 1t$	1PCS	D-4	SCREW FOR CHAINCOVER M4x50L	4PCS
B-3	SPRING WASHER $\phi 8 \times 2t$	1PCS	D-5L	CRANK ARM LEFT	1PCS
B-4	CABLE UPPER	1PCS	D-5R	CRANK ARM RIGHT	1PCS
C	HANDLEBAR	1PCS	D-6	SCREW FOR FIXING CRANK M10*P1.25	2PCS
C-1	FORAM GRIP	2PCS	D-7L	PEDAL LEFT	1PCS
C-2	END CAP OF HANDLEBAR	2PCS	D-7R	PEDAL RIGHT	1PCS
C-3	HAND-PULSE WIRE	2PCS	D-8	BIG PULLEY	1PCS
C-4	HAND-PULSE	2PCS	D-9	SEAT POST SLEEVE	1PCS
C-5	HANDLEBAR COVER	1PCS	D-10	SEAT POST KNOB	1PCS
D-14	SENSOR BOX	1PCS	D-11	SCREW M8x15L	4PCS
D-15	SCREW M3x10L	1PCS	D-12	CRUVED WASHER $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5T$	4PCS
D-16	DRIVING BLET	1PCS			
D-17	CABLE LOWER	1PCS	D-13	DC WIRE	1PCS
E	FLYWHEEL SET	1SET	G-7	NUT	2PCS
E-1	FLYWHEEL	1PCS	H	SEAT POST	1PCS
E-2	FLYWHEEL	1PCS	I	SEAT SLIDER	1PCS
E-3	BEARING 6001RS	1PCS	I-1	CAP FOR SLIDER	2PCS
E-4	WAVY WASHER $\phi 12.5 \times \phi 18 \times 0.3t$	1PCS	J	REAR STABILIZER	1PCS
E-5	NUT	2PCS	J-1	STABILIZER	2PCS
E-6	BEARING 61801RS	1PCS	J-2	FLAT WASHER $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$	1PCS
E-7	C-TYPE RING	2PCS	J-3	SCREW FOR FIXING BASE FRAME M8x15L	5PCS
F	MOTOR WITH MAGNET BRAKE SET	1SET	J-4	WAVY WASHER $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5T$	4PCS
F-1	SCREW M6xP1.0*16L	2PCS	K	FRONT STABILIZER	1PCS
F-2	FLAT WASHER $\phi 6 \times \phi 13 \times 1t$	2PCS	K-1	TRANSPORTATION WHEEL	2PCS
F-3	C-TYPE RING	2PCS	K-2	CARRIAGE BOLT	2PCS
F-4	AXLE	2PCS	K-3	SEMI-CIRCLE WASHER	2PCS
F-5	WAVY WASHER $\phi 12.5 \times \phi 18 \times 0.3t$	2PCS	K-4	NUT	2PCS
F-6	SPRING WASHER	2PCS	L	SADDLE	1PCS
G	IDLE WHEEL SET	1SET	M	N-type tool	1PCS
G-1	SPRING	1PCS	M-1	ALLEN KEY	1PCS
G-2	FLAT WASHER $\phi 6 \times \phi 13 \times 1t$	1PCS	M-2	BUSING FOR SLIDER	1PCS
G-3	SPRING WASHER	1PCS	M-3	KNOB FOR SEAT SLIDER	1PCS
G-4	SCREW M6xP1.0*16L	1PCS	N	AC ADPATOR	1PCS
G-5	IDLE WHEEL	1PCS			
G-6	SCREW M8xP1.25x20L	2PCS			

Computer

DISPLAY EXERCISE DATA:

TIME	Display range 0:00~99:99 ; Setting range 0:00~99:00
DISTANCE	Display range 0.00~99.99 ; Setting range 0.00~99.90km
CALORIES	Display range 0~9999 ; Setting range 0.00~9990
PULSE	Display range P-30~240 ; Setting range 0-30~240
WATT	Display range 0~999 ; Setting range 10~350
SPEED	0~99.9km
RPM	0~999

Main Display

STAT/STOP Button

To start or stop exercise.

RESET Button

In stop mode, press the button back to main menu.

UP/DOWN Button

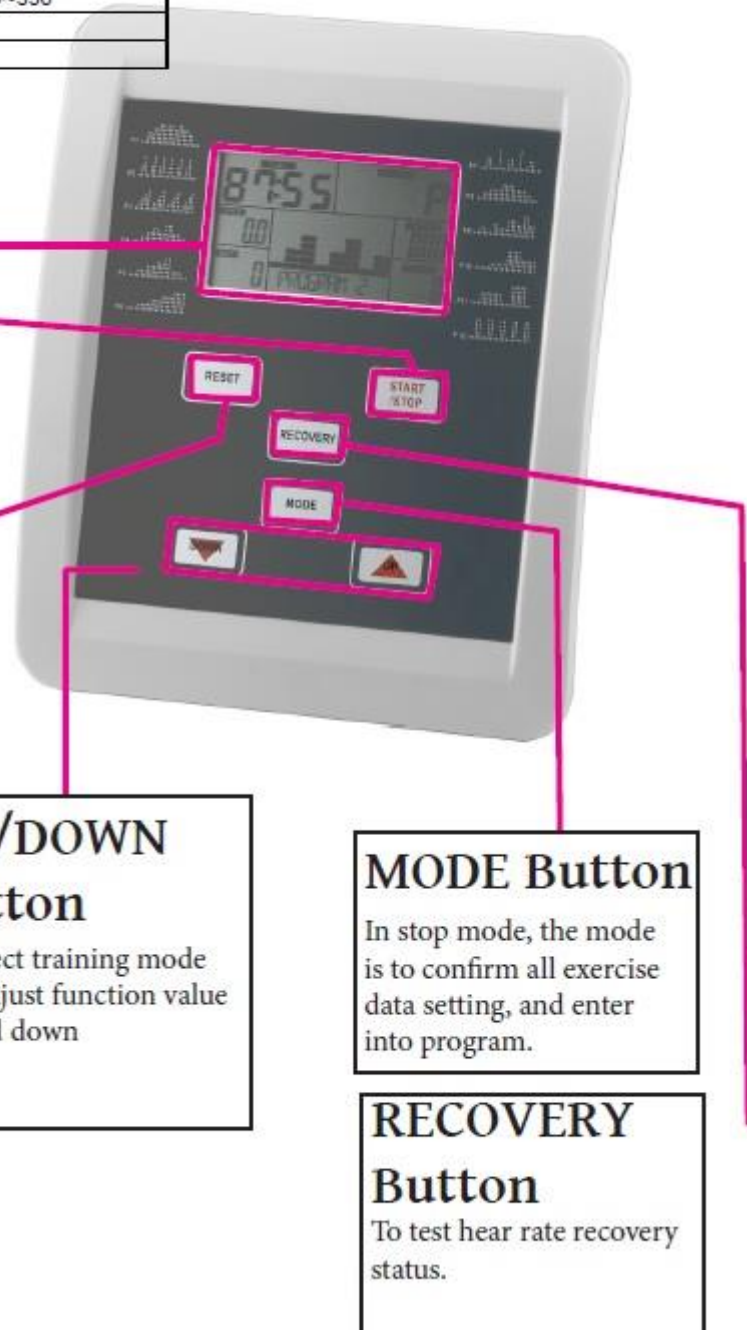
To select training mode and adjust function value up and down

MODE Button

In stop mode, the mode is to confirm all exercise data setting, and enter into program.

RECOVERY Button

To test hear rate recovery status.



Functions

1. Connect power supply and computer will power on with a long beep sound, LCD display all segments for 2 seconds.

In main menu, first exercise program MANUAL will flash, user may press UP and DOWN button to select MANUAL →PROGRAM (12 profiles) →USER PROGRAM→HRC→WATT.

2. Quick Start and Manual :

Before exercise in Manual mode, user may set up TIME, DISTANCE, CALORIES and PULSE target.

After power on, user may press START/STOP button to start exercise in MANUAL immediately without any setting.

Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

3. PROGRAM

Before exercise in Program mode, user may set up TIME target.

Press UP and DOWN to select Program with 12 profiles and press ENTER/MODE to confirm.

Level can be adjusted during exercise by press UP or DOWN.

4. H.R.C.

Before exercise, computer will ask for user AGE first to calculate TARGET pulse. User may still press UP and DOWN to change target pulse from 30 to 240.

5. USER PROGRAM

User may press UP, DOWN and then press MODE to create his own profile. (from column 1 to column 20) User may hold on pressing MODE button for 2 seconds to quit profile setting.

6. WATT :

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode. User may use UP, DOWN button to set target value from 10 to 350. Press MODE button for confirm.

7. RECOVERY :

After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press %RECOVERY+button. All function display will stop except %TIME+starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1,F2 to F6. F1 is the best, F6 is the worst.

User may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

NOTE:

1. This computer require 6V, 0.5mA adaptor.

2. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power save mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.

3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

CAL data is a rough guide, which can not be used in medical treatment.

If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your physician before the exercise.

Exercising Information

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.

Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly.

Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.

Target Zone (con't)

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.

Note:

In accordance with BS EN 957, the braking system on your Cycle is speed-independent.

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

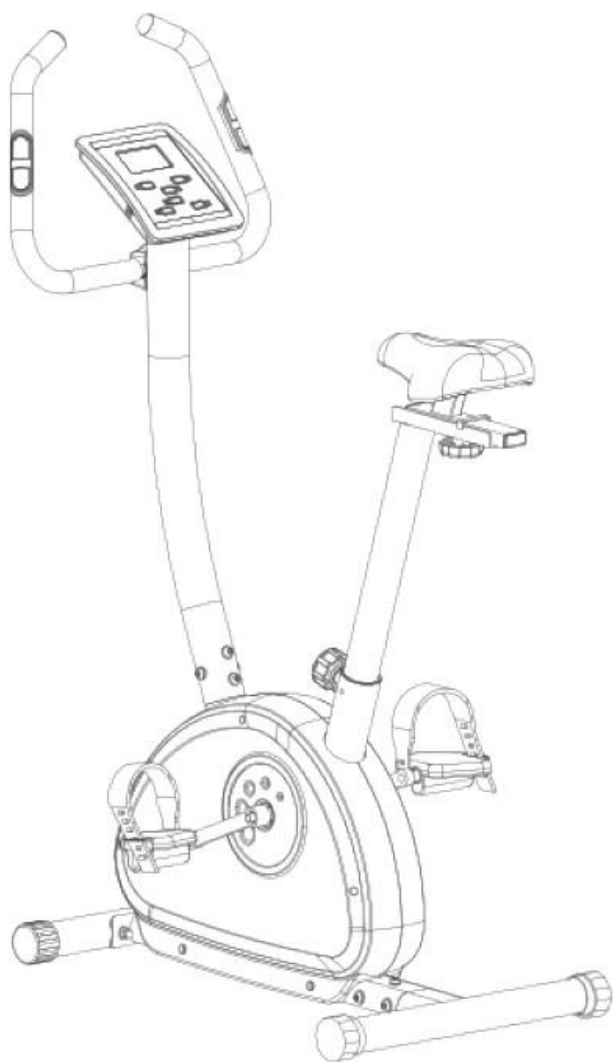
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



Stationäres Fahrrad MASTER[®] R-14



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wir bedanken uns, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir viel Kraft für Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können vereinzelte Fehler oder übersehene Mängel erscheinen. Falls Sie einen Mangel oder einen fehlenden Teil feststellen, kontaktieren Sie uns.

Sicherheitsinformationen

Vor dem Beginn des Turnens lesen Sie bitte aufmerksam folgende Informationen. Behalten Sie die Anleitung für mögliche zukünftige Bedürfnisse einer Reparatur oder Ersatzteile.

- Dieses Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt und wurde für eine maximale Tragfähigkeit von 120 Kg getestet.
- Folgen Sie beim Aufbau des Geräts genau das Verfahren.
- Benutzen Sie nur Originalteile.
- Kontrollieren Sie vor dem Aufbau mithilfe von der Teileliste, ob die Packung alle Teile enthält.
- Benutzen Sie für den Aufbau nur entsprechendes Werkzeug und wenn es nötig ist, bitten Sie andere Personen um Hilfe.
- Stellen Sie das Gerät auf einen flachen rutschfesten Fußboden. Wegen der Korrosionsmöglichkeit empfehlen wir nicht, das Gerät in einer feuchten Umgebung zu benutzen.
- Kontrollieren Sie vor dem ersten Turnen und dann regelmäßig jede 1-2 Monate alle Verbindungen, ob sie festgezogen und in Ordnung sind.
- Tauschen Sie beschädigte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis es nicht repariert ist.
- Benutzen Sie für die Reparatur nur original Ersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- Benutzen Sie bei der Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Versichern Sie sich, dass Sie mit dem Turnen erst nach einem richtigen Aufbau und einer Kontrolle des Geräts beginnen.
- Achten Sie bei allen einstellbaren Teilen auf die Einhaltung der maximalen Grenze bei der Einstellung.
- Dieses Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Versichern Sie sich, dass Kinder am Gerät nur unter der Aufsicht einer erwachsenen Person turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie sich möglicher Risiken beim Turnen bewusst sind, wie z. B. beweglicher Teile während des Turnens.
- Hinweis: unrichtiges oder übermäßiges Turnen kann eine Gesundheitsschädigung verursachen.
- Folgen Sie bitte die Anweisungen für das richtige Turnen in den Trainingsinstruktionen.

Während des Turnens und nach dem Training verhindern Sie Kindern und Tieren den Zutritt zum Gerät. Das Gerät kann nur von einer Person verwendet werden (auf einmal).

Falls während des Turnens Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere alarmierende Symptome erscheinen, hören Sie sofort auf zu turnen und konsultieren Sie einen Arzt.

Legen Sie keine Bestandteile in die Löcher.

Tragen Sie bei dem Turnen bequeme lockere Kleidung und Sportschuhe.

HINWEIS: KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN. ES IST NÖTIG BEI PERSONEN, DIE ÄLTER ALS 35 SIND UND BEI PERSONEN MIT GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. WIR SIND FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNGEN DER GERÄTE NICHT VERANTWORTLICH, DIE DURCH EINE FALSCHER BENUTZUNG DIESES GERÄTS VERURSACHT WURDEN.

Vor dem Beginn jedes Turnprogramms konsultieren Sie Ihr Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt. Er empfiehlt Ihnen, welche Trainingsform Sie auswählen sollen und welche Belastung für Sie passend ist.

Diese Anleitung dient nur für Zwecke des Kunden. Der Lieferant übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch die Übersetzung oder Änderungen in der technischen Ausrüstung des Geräts verursacht werden können.

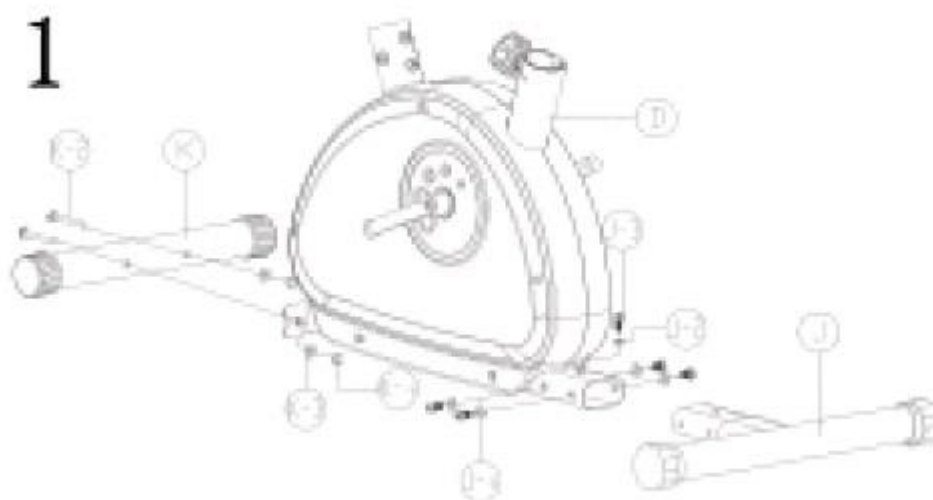
Alle dargestellten Daten sind nur ungefähr und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Dieses Gerät erfüllt die Norm EN 957, Teil 1 und 5, Klasse HC (für Privatgebrauch).

Alle Bestandteile und Zubehör werden in der Packung geliefert. Kontrollieren Sie vor dem Aufbau, ob die Packung komplett ist.

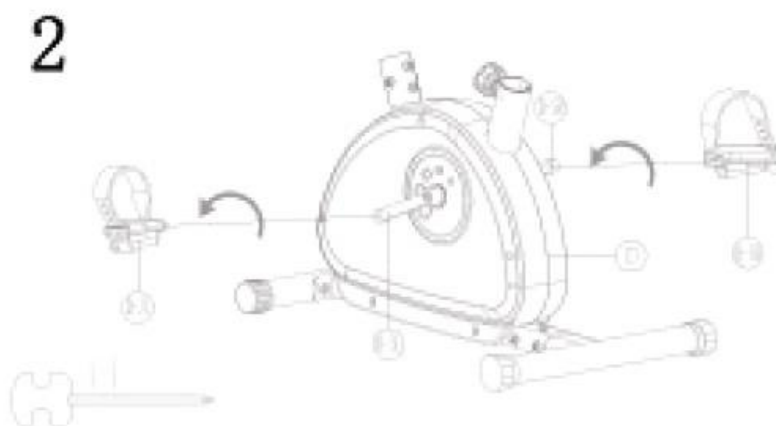
SCHRITT 1

Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (K) am Hauptteil (D) mithilfe von 2 Schrauben (K-2), Unterlegscheiben (K-3) und Muttern (K-4). Ähnlich befestigen Sie die hintere Stabilisierungsstange (J) am Hauptteil (D) mithilfe von Unterlegscheiben (J-2), Muttern (J-4) und einer Schraube (J-3).



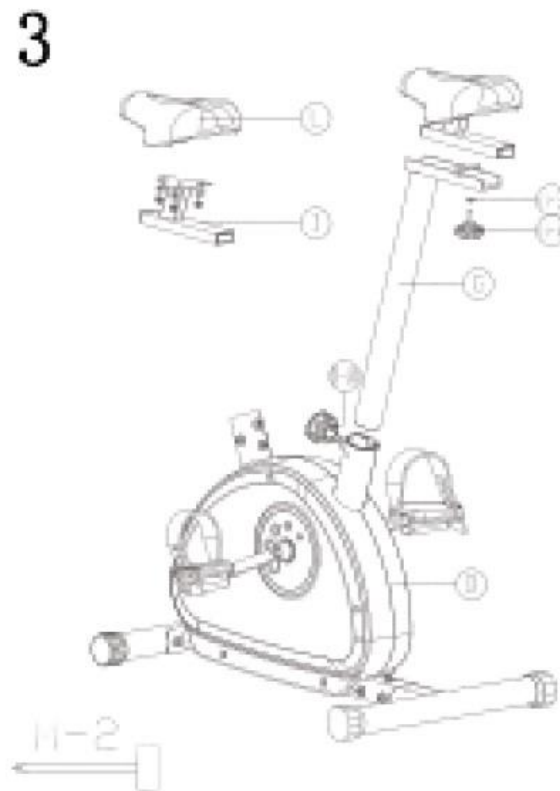
SCHRITT 2

Installieren Sie Pedale (D-7L) und (D-7R) an die Tretkurbeln (D-5L) und (D-5R).



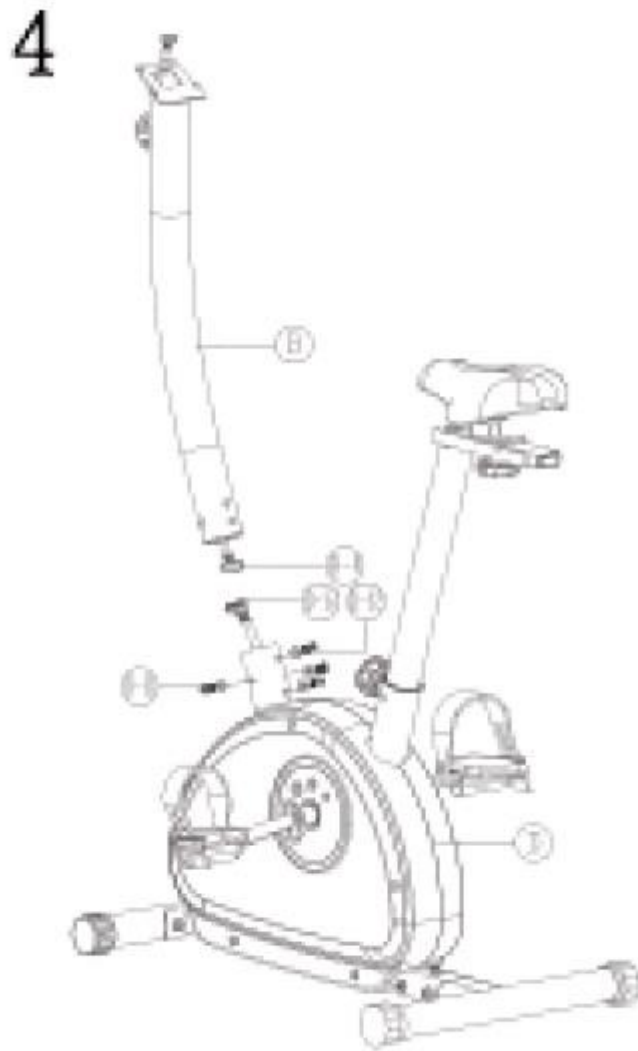
SCHRITT 3

Befestigen Sie den Sitz (L) am Sitzhalter (I). Danach befestigen Sie beides an der Sitzstange (G) mithilfe von einer Schraube (M-3) und einer Verschraubung (M-2). Lösen Sie die Sattelleinstellschraube, legen Sie die Sattelstange (G) in die Fassung im Hauptteil (D). Stellen Sie den Sitz in die gewünschte Höhe ein. Setzen Sie sich auf den Sitz, beugen Sie das Bein leicht am Knie und den Fuß sollten Sie auf dem Pedal haben. Nach der Einstellung ziehen Sie die Einstellschraube fest.



SCHRITT 4

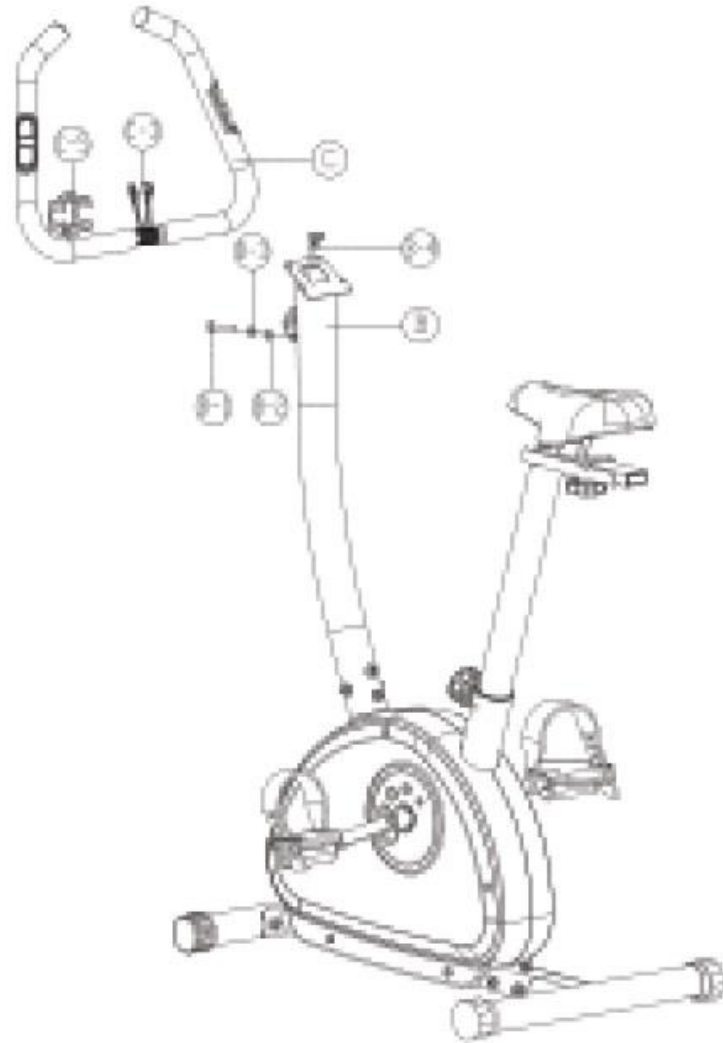
Verbinden Sie das obere (B-4) und das untere Kabel (D-17). Mithilfe von Schrauben (D-12) und Unterlegscheiben (D-11) befestigen Sie die Lenkstange (B) am Haupttrahmen (D).



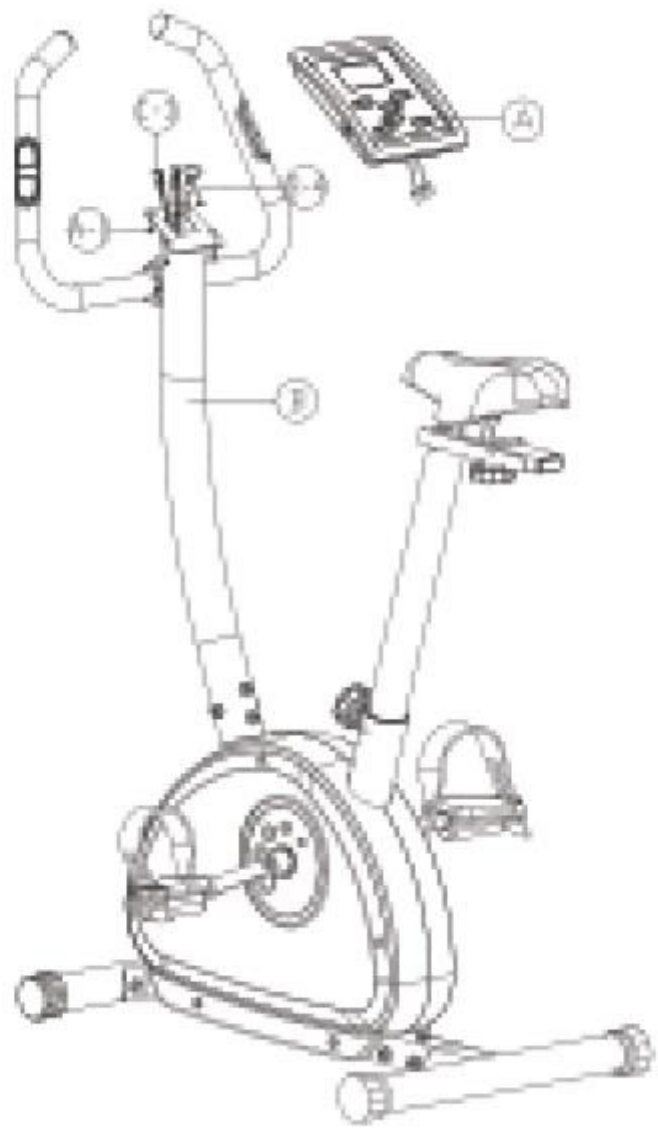
SCHRITT 5

Befestigen Sie die Lenker (C) an der Lenkstange (B) mithilfe von Schrauben (B-1) und Unterlegscheiben (B-2) und (B-3). Ziehen Sie das Kabel (B-4) durch die Lenkstange (B) und schließen Sie das Pulskabel (C-3) an. Platzieren Sie die Deckung (C-5).

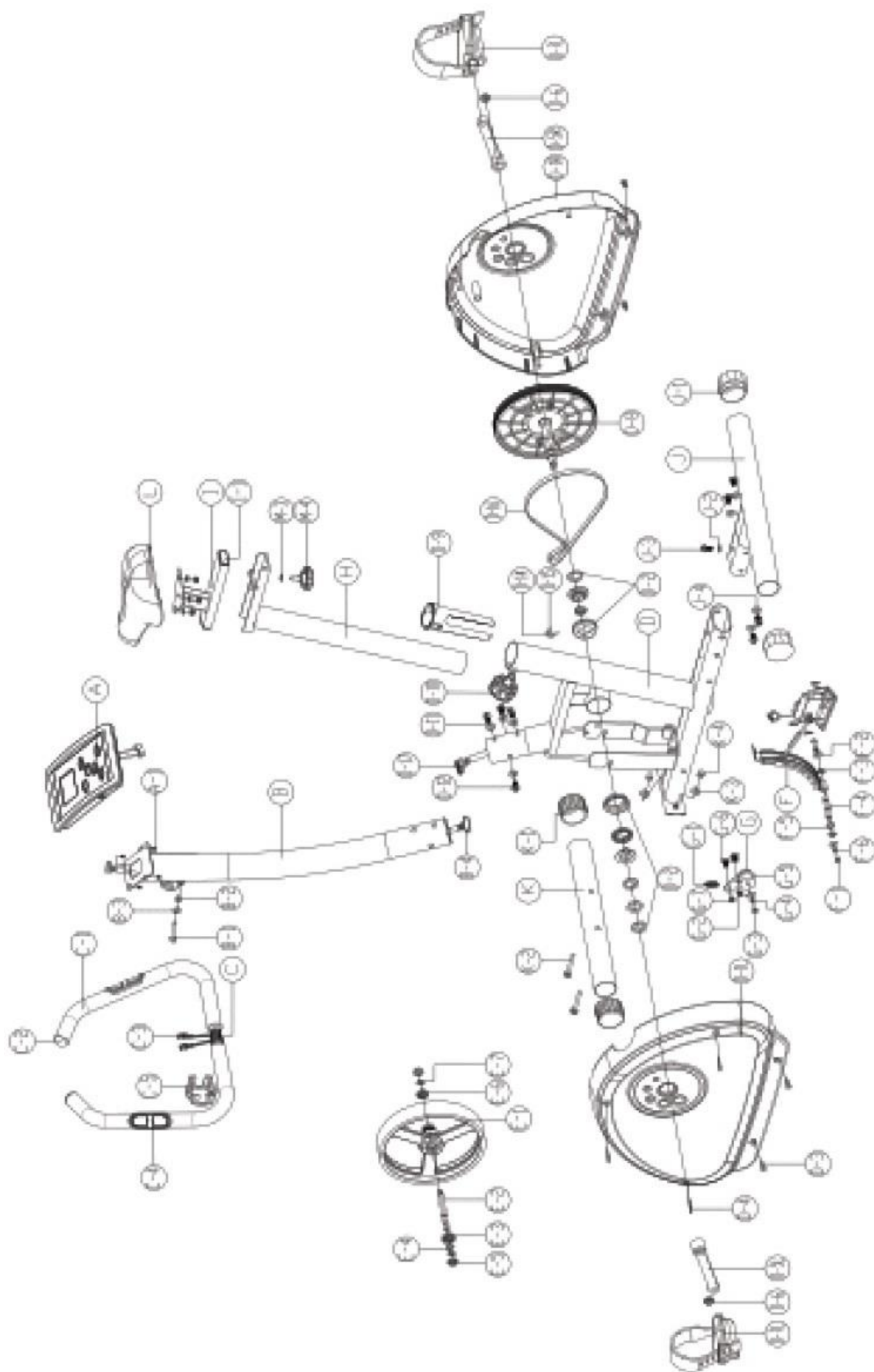
5

**SCHRITT 6**

Schließen Sie die Kabel (B4) und (C-3) am Computer (A) an, befestigen Sie den Computer mit einer Schraube (A-1).



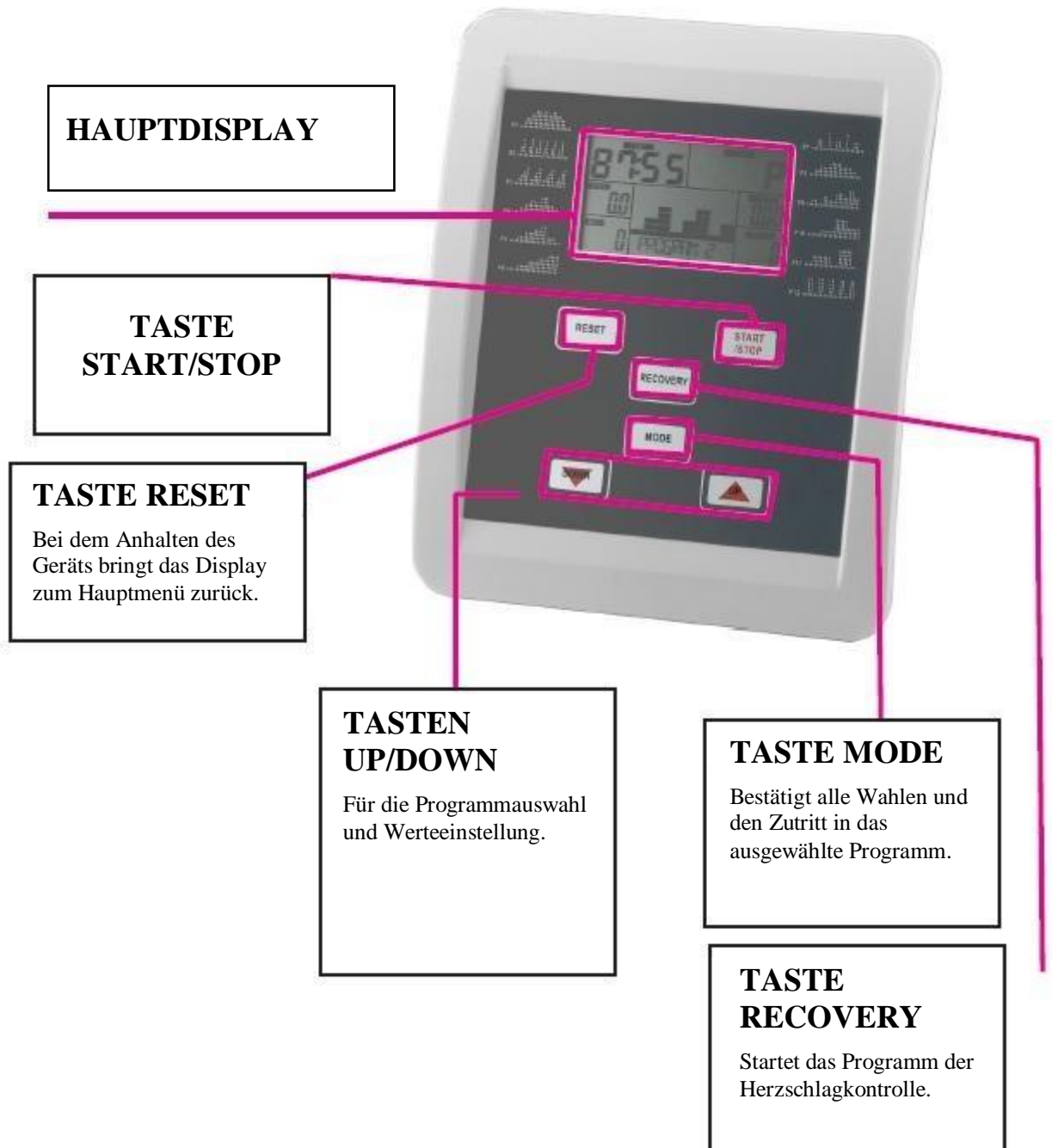
Gesamtentwurf



Teileliste

Nummer	Beschreibung	Anzahl	Nummer	Beschreibung	Anzahl
A	Computer	1	D	Hauptrahmen	1
A-1	Schraube M5	4	D-1LR	Kappe ó linke + rechte	1 Set
B	Lenkstange	1	D-2	Lager	1
B-1	Schraube M8	1	D-3	Schraube M5	3
B-2	Unterlegscheibe	1	D-4	Schraube M4	4
B-3	Federscheibe	1	D-5L	Linke Kurbel	1
B-4	Oberkabel	1	D-5R	Rechte Kurbel	1
C	Lenker	1	D-6	Schraube M10	2
C-1	Griff	2	D-7L	Linkes Pedal	1
C-2	Kappe	2	D-7R	Rechtes Pedal	1
C-3	Pulskabel	2	D-8	GroÙe Keilriemenscheibe	1
C-4	Pulssensor	2	D-9	Sattelbezug	1
C-5	Deckung des Lenkers	1	D-10	Sattelschraube	1
D-14	Sensoren	1	D-11	Schraube M8	4
D-15	Schraube M3	1	D-12	Unterlegscheibe	4
D-16	Band	1	D-13	Netzkabel	1
D-17	Unterkabel	1	G-7	Mutter	2
E	Schwungrad Set	1	H	Halter	1
E-1	Schwungrad	1	I	Halter	1
E-2	Schwungrad	1	I-1	Kappe	2
E-3	Lager	1	J	Hinterer Stabilisator	1
E-4	Unterlegscheibe	1	J-1	Stabilisator	1
E-5	Mutter	2	J-2	Unterlegscheibe	1
E-6	Lager	1	J-3	Schraube M8	5
E-7	C- Ring	2	J-4	Unterlegscheibe	4
F	Motor + Bremse	1	K	Vorderstabilisator	1
F-1	Schraube M6	2	K-1	Transportrad	2
F-2	Unterlegscheibe	2	K-2	Halter	2
F-3	C- Ring	2	K-3	Unterlegscheibe	2
F-4	Welle	2	K-4	Mutter	2
F-5	Unterlegscheibe	2	L	Sattel	1
F-6	Federscheibe	2	M	Werkzeug	1
G	Ring - Set	1	M-1	Inbusschlüssel	1
G-1	Feder	1	M-2	Verschraubung	1
G-2	Unterlegscheibe	1	M-3	Reguliertad	1
G-3	Federscheibe	1	N	Netzadapter	1
G-4	Unterlegscheibe M6	1			
G-5	Rad	1			
G-6	Schraube M8	2			

Computer



Spezifikation der Funktionen:

SCAN	Wechselt die Funktionen jede 6 Sekunden
SPEED	0.00 - 99.9 Km/St.
DISTANCE	0.1 Km (Einlesen)
TIME	0.00 - 99.59 Minuten (Einlesen)
ODOMETER	0.1 - 999.9 Km
CALORIES	0.0- 999.9 Kcal
PULSE	40 - 220 Pulsschläge/Min.

Einspeisung: Adapter 6 V, 0,5 mA
 Lagertemperatur: -10°C bis +60°C
 Betriebstemperatur: 0°C bis +50°C

Computerbedienung:

Nach dem Anschluss des Netzadapters und der Einschaltung des Computers ertönt ein langer Signalton und alle Segmente werden für 2 Sekunden auf dem LCD Display angezeigt.

1. Schneller Start und manuelles Programm

Vor dem Start des manuellen Programms kann der Benutzer Werte bei TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien) und PULSE (Zielpulsfrequenz) wählen. Nach der Einschaltung des Geräts ist es auch möglich, durch das Drücken der Taste START/STOP sofort das manuelle Programm starten, ohne vorher etwas einzustellen. Der Turnverlauf kann durchlaufend durch das Drücken der Tasten UP und DOWN reguliert werden.

2. Voreingestellte Programme

Vor dem Start eines voreingestellten Programms kann der Benutzer Werte bei TIME (Zeit) wählen. Drücken Sie die Taste UP und DOWN, um eine von 12 Varianten der voreingestellten Programme auszuwählen. Bestätigen Sie die Wahl mit der Taste ENTER/MODE. Der Turnverlauf kann durchlaufend durch das Drücken der Tasten UP und DOWN reguliert werden.

3. H.R.C

Dieses Programm leitet den Turnverlauf mit dem aktuellen Herzschlag. Vor dem Start des Turnens ist es nötig, das Alter des Benutzers anzugeben. Der Computer stellt nach diesem Wert die ideale Zielpulsfrequenz ein. Der Benutzer hat die Möglichkeit, diesen Wert durch das Drücken der Tasten UP und DOWN manuell zu verändern, und zwar im Ausmaß von 30 bis 240.

4. Benutzerprogramm

Der Benutzer hat die Möglichkeit, sein eigenes individuelles Programm durch die Wahl der Tasten UP und DOWN und durch die folgende Bestätigung mit der Taste MODE (für die Spalten 1 bis 20) zu bilden. Die Beendigung der Einstellung wird durch das Drücken der Taste MODE für 2 Sekunden durchgeführt.

5. Programm WATT

Das Programm, das die aktuelle Leistung des Benutzers kontrolliert. Der voreingestellte Wert ist 120. Um die Funktionen zu löschen (außer des Hodometers - der gesamten Entfernung, sie löscht sich erst nach dem Herausziehen der Batterien), drücken Sie und halten Sie die Taste MODE für mehr als 3 Sekunden. Der Benutzer hat die Möglichkeit, diesen Wert durch das Drücken der Tasten UP und DOWN manuell zu verändern, und zwar im Ausmaß von 10 bis 350. Die Wahl wird durch das Drücken der Taste MODE bestätigt.

6. RECOVERY

Drücken Sie diese Taste, um die Funktion Recovery zu starten. Auswertung Ihrer Kondition. Nach dem Turnen, wenn der Computer noch aktiv ist, drücken Sie die Taste Recovery und halten Sie die Sensoren der Pulsfrequenz in den Handgriffen mit beiden Händen. Der Computer beginnt 60 Sekunden abzurechnen. Nach dieser Zeit zeigt sich auf dem Display die Auswertung des Tests von F1 bis F6 an. F1 ist das beste Ergebnis, F6 das schlimmste. Das Wesen dieser Funktion ist die Geschwindigkeit, mit der sich Ihre Pulsfrequenz nach dem Turnen beruhigt.

Nach der Beendigung des Tests drücken Sie die Taste RECOVERY noch einmal, um zum Hauptmenü zurückzukommen.

Trainingsanweisung

Wenn Sie für längere Zeit nicht physisch aktiv sind, konsultieren Sie immer vor dem Beginn des Trainings Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt, um einen Unfall oder eine Überlastung zu vermeiden.

Um eine deutliche Besserung Ihrer Kondition und Gesundheit zu erreichen, ist es nötig, folgende Regeln einzuhalten:

Belastungsintensität

Um ein maximales Ergebnis zu erreichen, ist es nötig, die richtige Trainingsintensität auszuwählen. Dabei hilft Ihnen die Pulsfrequenz. Die Grundregel für Feststellung der maximalen Pulsfrequenz ist:

Maximale Pulsfrequenz = 220 - Alter

Bei dem Turnen sollte Ihre Pulsfrequenz zwischen 60 . 85% max. sein.

Um Ihre Werte festzustellen, sehen Sie sich die Tabelle sTraining%an. (s. u.)

Wenn Sie mit dem Training beginnen, ca. 14 Tage, sollten Sie auf 70% max. sein.

Für die Steigerung der Kondition erhöhen Sie die Belastung bis auf 85% max.

Es handelt sich nur um Orientierungswerte. Jeder Mensch hat unterschiedliche Dispositionen. Vor dem Beginn des Trainings konsultieren Sie die Belastung mit Ihrem Arzt, der die Anfangs- und maximale Belastung bestimmt, die für Sie in Hinsicht auf Ihre Gesundheit geeignet ist.

Fettes-Verbrennung

Der Körper beginnt bei ca. 65% max. Pulsfrequenz das Fett zu verbrennen.

Um eine optimale Verbrennung zu erreichen, wird es empfohlen, die Pulsfrequenz (weiter nur PF) zwischen 70% - 80% max. zu halten.

Ein optimales Training besteht aus 3 Übungseinheiten in der Woche. Jede Einheit sollte ca. 30 Minuten dauern.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und Sie möchten mit dem Training beginnen. Maximale PF= 220 - 52(Alter) = 168 Pulsschläge/Min.

Minimale PF = 168 x 0.7 = 117 Pulsschläge/Min.

Maximale PF = 168 x 0.85 = 143 Pulsschläge/Min.

Während der ersten Wochen wird es empfohlen, mit der PF 117 zu beginnen, danach auf 143 zu erhöhen.

Mit einer sich verbesserten Kondition kann die Trainingsintensität auf 70% - 85% Ihrer max. PF erhöht werden.

Diese kann durch die Steigerung der Belastung bei dem Treten, die Steigerung der Treten-Frequenz oder die Verlängerung der Übungseinheit erreicht werden.

Training nach der Pulsfrequenz

Alter	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = Wert der maximalen Pulsfrequenz

Trainingsorganisation

Das Training hat normalerweise 3 Phasen- die Aufwärm-, die Arbeits- und die Entspannungsphase.

Aufwärmphase

Vor jedem Turnen sollten Sie sich 5-10 Min. aufwärmen. Z. B. einige Aufwärmübungen und das Treten mit einer niedrigen Belastung starten Sie passend.

Aufwärmübungen

Die Aufwärmung und das Training der Biegsamkeit sind für Ihre Kondition und physische Gesundheit gut. Durch das Trainieren Ihres Körpers werden Sie beständiger, Sie verbessern Ihren Kreislauf und behalten die Funktionsmuskeln.

Aufwärmübungen ermöglichen es Ihnen, beständiger zu werden und die Durcharbeitung Ihres Körpers zu erreichen.

Wenn Sie keine Erfahrungen mit Aufwärmübungen haben, beginnen Sie mit einer langsamen Übung in einer kürzeren Zeit und verlängern Sie die Übung schrittweise. Mithilfe von verschiedenen Fitness Geräten können Sie diese Übungen durchführen und die eine finden, die Ihnen am meisten passt.

Bevor Sie mit dem Turnen beginnen, versichern Sie sich, dass Sie sich genug aufgewärmt haben. Das hilft Ihnen, sich vor einem eventuellen Unfall zu schützen und auf das eigene Training besser bereit zu sein. Wärmen Sie sich 8-10 Min. auf, mithilfe von dem langsamen Laufen, leichten Joggen oder verwenden Sie ein Laufband, ein Standfahrrad, einen Stepper oder einen Elliptical. Versuchen Sie, ähnliche Übungen einzubeziehen, die Ihnen helfen, sich aufzuwärmen und steife Muskeln zu strecken. Die Dauer der Aufwärmung hängt von der Trainingsintensität ab, sowie von der physischen Kondition.

Arbeitsphase

In dieser Phase kommt es zur Hauptbelastung und Sie bewegen sich bei dem Wert 70-85% max. PF.

Die Dauer des Turnens können Sie nach dieser Regel berechnen:

Tägliches Training:	ca. 10 Min./Einheit
2-3-mal wöchentlich:	ca. 30 Min./Einheit
1-2-mal wöchentlich:	ca. 60 Min./ Einheit

Entspannungsphase

Um eine effektive Muskel- und Metabolismus-Streckung zu erreichen, ist es nötig, die Belastung während der letzten 5-10 Minuten des Trainings ganz zu senken. Die Entspannung hilft Ihnen auch für die Prävention der Muskelschmerzen.

Erfolg

Sogar nach einer kurzen Zeit des regelmäßigen Trainings können Sie begreifen, dass Sie die Belastung bei der Erreichung einer immer optimalen Pulsfrequenz schrittweise erhöhen

Das Turnen wird immer einfacher und Sie werden sich in Ihrem alltäglichen Leben immer mehr fit fühlen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie sich mit einem regelmäßigen Training motivieren. Wählen Sie sich eine regelmäßige Zeit für das Training aus und beginnen Sie das Training mit keinem zu aggressiven Turnen. Der alte Spruch unter Sportler lautet:

Í Am schwierigsten ist es, mit dem Turnen zu beginnen.Î

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei dem Turnen an diesem Gerät.

Alle dargestellten Daten sind nur ungefähre Werte und sie können für keine medizinischen Zwecke verwendet werden.

Der Wert der Pulsfrequenz ist auch nur ungefähr und kann nicht für die Bestimmung der Herz-Gefäßen und anderen medizinischen Programme verwendet werden.

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 ausf 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 bestätiges 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. F r 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 Einzelheite 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 ausdr kliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung f r das Patent f r die Benutzung die Informationen ber, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: