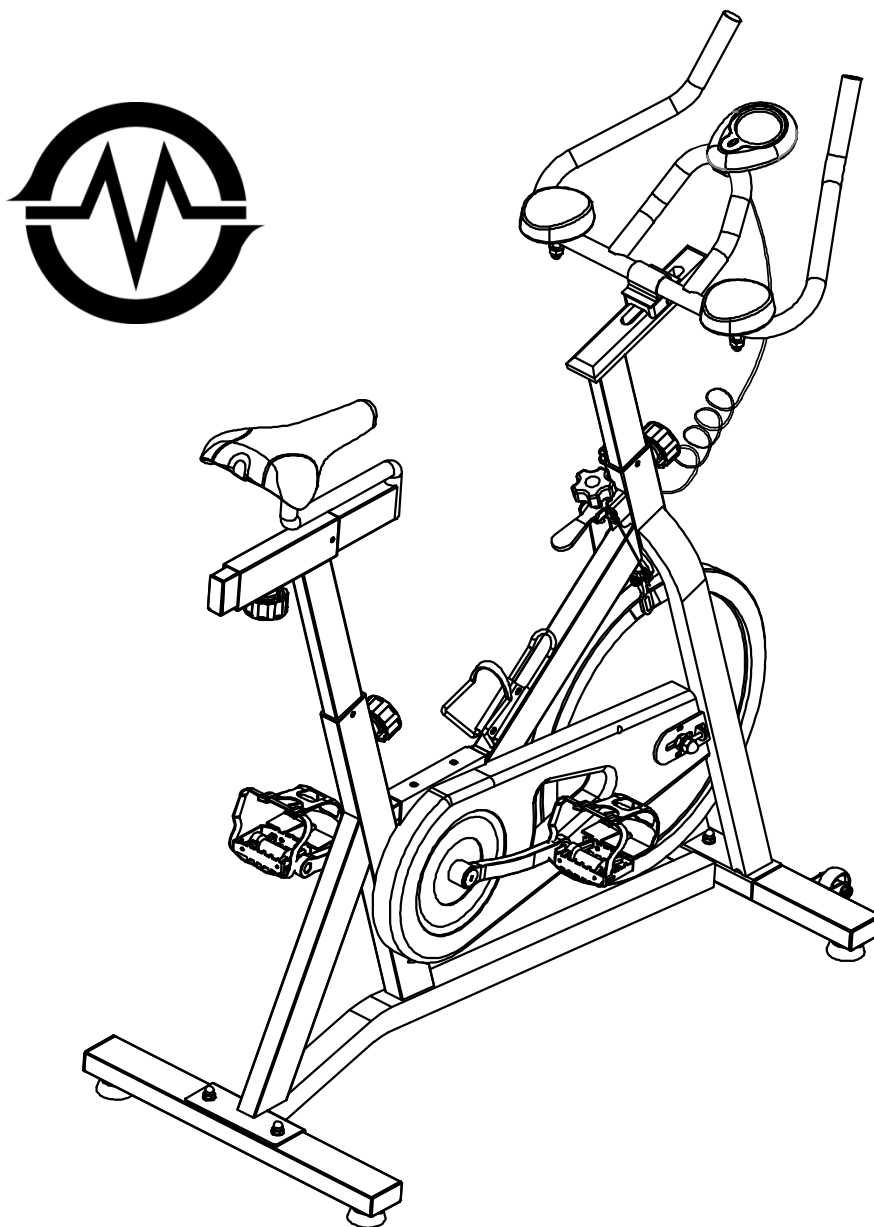


CYKLOTRENAŽÉR MASTER[®] X-15



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Bezpečnostní upozornění – přečtěte si prosím tyto instrukce před použitím stroje!

Tento výrobek byl navržen výhradně k domácímu použití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané pro komerční účely ve fitness-klubech, posilovnách atd.

Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:

Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné varovné příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

Používejte stroj na čistém a rovném povrchu.

Udržujte ruce a nohy od pohyblivých součástí.

Nevkládejte do otvorů žádné předměty.

Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznámte s návodem.

Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičovací cvičení.

Stroj používejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

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-NÁČINÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

1. Důležité bezpečnostní upozornění

- MAXIMÁLNÍ NOSNOST CVIČENCE JE 125 KG.
- PŘI CVIČENÍ MŮŽETE IHNED ZASTAVIT KOLO POTÁHNUTÍM NEBO ZAMÁČKNUTÍM BEZPEČNOSTNÍ BRZDY.
- BRZDÍCÍ SYSTÉM JE ZÁVISLÝ NA RYCHLOSTI.
- TENTO STROJ JE URČEN POUZE PRO DOMÁCÍ ÚČELY. NEMŮŽE BÝT POUŽIT PRO LÉKAŘSKÉ ÚČELY.
- Pro složení je potřeba použít pouze originální díly dle návodu na složení. Před skládáním zkontrolujte, zda je balení v pořádku po přepravě a zda jsou náhradní díly kompletní dle seznamu částí.
- Doporučujeme dát pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy či koberce.
- Když začínáte cvičit, ujistěte se, že nejsou žádné předměty ve vzdálenosti 1m od stroje.
- Nedávejte žádné ostré předměty do blízkosti stroje.
- Používejte prosím přiložené či vhodné nářadí pro složení či opravu. Po cvičení doporučujeme setřít prach.
- Nesprávné použití nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Konzultujte prosím váš cvičební plán a cíle se svým lékařem. Nikdy necvičte hned po jídle.
- Když nastavujete stroj, vždy dávejte pozor, abyste nepřekročili maximální či minimální hranici nastavení.
- Tento stroj je sportovní náčiní a není hračka. A proto používejte stroj pouze pro cvičební účely.
- Děti a nesvéprávné osoby mohou používat stroj pouze za dozoru kompetentní osoby nebo doktora.
- Ujistěte se, že jiné osoby nejsou při cvičení v blízkosti stroje, aby nedošlo k poranění osob.
- Nikdy neházejte baterie do běžného odpadu. Odevzdejte je prosím na sběrném místě.
- Dbejte opatrnosti a dávejte pozor, abyste si nepoškodili záda při manipulování (zvedání, posouvání) se strojem.

- Toto kolo není určeno pro terapeutické účely. Před stanovením cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav s lékařem.
- Nepoužívejte stroj, pokud nefunguje správně.
- pedály cyklotrenažéru mohou způsobit zranění. Rychlost pedálu snižujte postupně.
- Každý uživatel si musí nastavit sedlo a řídítka podle svých požadavků. Před jízdou zkontrolujte, zda jsou šrouby na připevnění řidítek a sedla pořádně dotaženy.
- Před každým použitím prosím otestujte brzdy – brzdové destičky, zda nejsou opotřebený. Brzdové destičky jsou náchylné na poškození a musí být při ojetí vyměněny.
- Majitel stroje je zodpovědný zato, že všechny osoby používající stroj jsou náležitě informováni o nutných bezpečnostních opatřeních.

1.1 Provozní instrukce

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE:

Zátěž pedálů se nastavuje pomocí zátěžového šroubu.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Je třeba správně nastavit výšku sedla pro dosažení maximálního cvičebního účinku, pohodlí a také zamezení vzniku úrazu. Standardně se určuje výška sedla, když sedíte na sedle, dejte nataženou nohu na pedál na patu, vaše noha by měla být lehce pokrčena v kolenu.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše uvolněte nastavovací šroub. Pak za potáhněte k sobě a posouváním sedlové tyče nastavte správnou výšku. "
2. Pro posunutí sedla dopředu nebo dozadu, uvolněte šroub, potáhněte šroub a nastavte správnou polohu.

NASTAVENÍ STABILITY:

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocí 4 koncovek na přední a zadní stabilizační tyči.

NASTAVENÍ ŘIDÍTEK:

Můžete si nastavit výšku řidítek. Nejdříve si nastavte správnou výšku sedla, pak teprve nastavujte výšku řidítek.

SEŘÍZENÍ ŘEMENE:

Řemen na stroji je již přednastaven a nepotřebuje ihned vaši pozornost.

Po pravidelném používání kola, se může řemen vytahat a potřebuje tedy seřídít. Jednoduše povolte šrouby na obou stranách setrvačnicku a dotahujte dokud nebude řemen běžet správně, pak šroub opět dotáhněte.

ÚDRŽBA

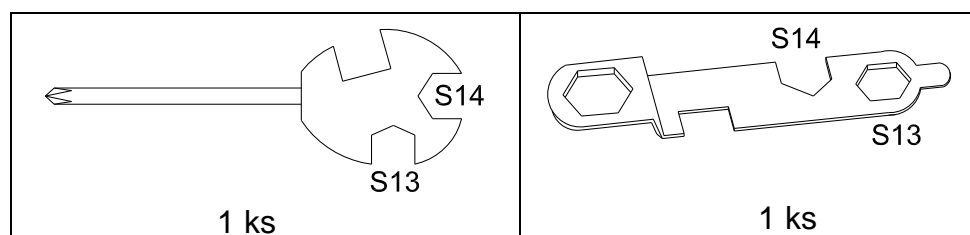
1. pravidelně kontrolujte, zda stroj funguje správně.
2. nejvíce náchylné části na opotřebení na stroji jsou brzdové destičky. Před každým cvičením zkontrolujte, zda jsou funkční.
3. Před použitím stroje se ujistěte, že kolo bylo správně nastaveno a namazáno z výroby. Majitel stroje by neměl dělat servis na vnitřních částech stroje. Vždy doporučujeme kontaktovat autorizovaný servis.
4. čištění ocelových povrchů – pomocí měkkého hadříku. Nikdy nepoužívejte spreje, které mohou zanechat vosk či mastnotu na povrchu computeru.

Zkontrolujte, zda jsou na stroji umístěné nálepky s upozorněním, pokud ano, kontrolujte, zda jsou v pořádku.

Pokud se poškodí, či ztratí, kontaktujte prodejce pro zaslání nových.

2. Obsah balení

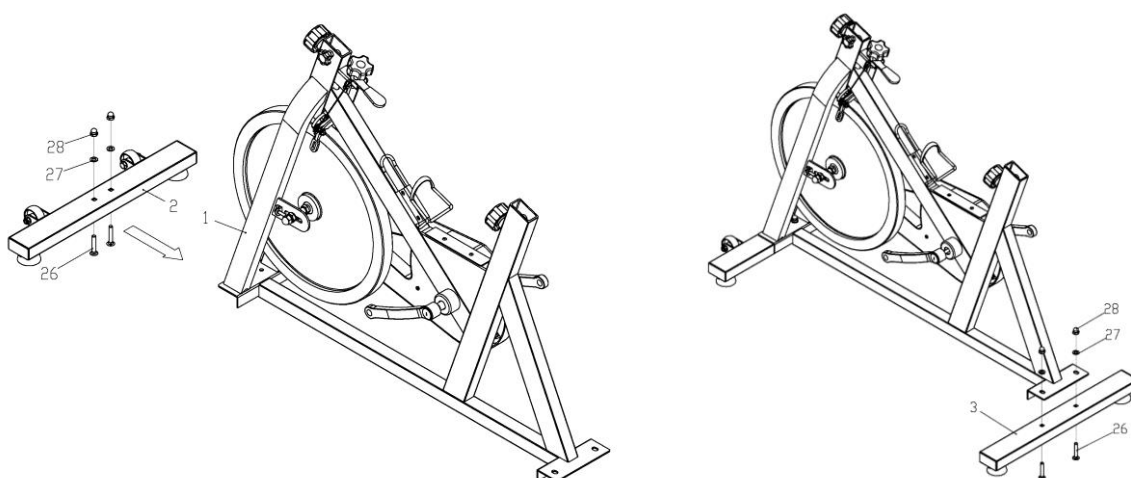
Upozornění: používejte nářadí pouze pro toto kolo.



3. Montáž

KROK 1

PŘIPEVNĚTE PŘEDNÍ STABILIZAČNÍ TYČ (2) K HLAVNÍ ČÁSTI (1) POMOCÍ ŠROUBŮ (26), PODLOŽEK (27) A MATIC (28).

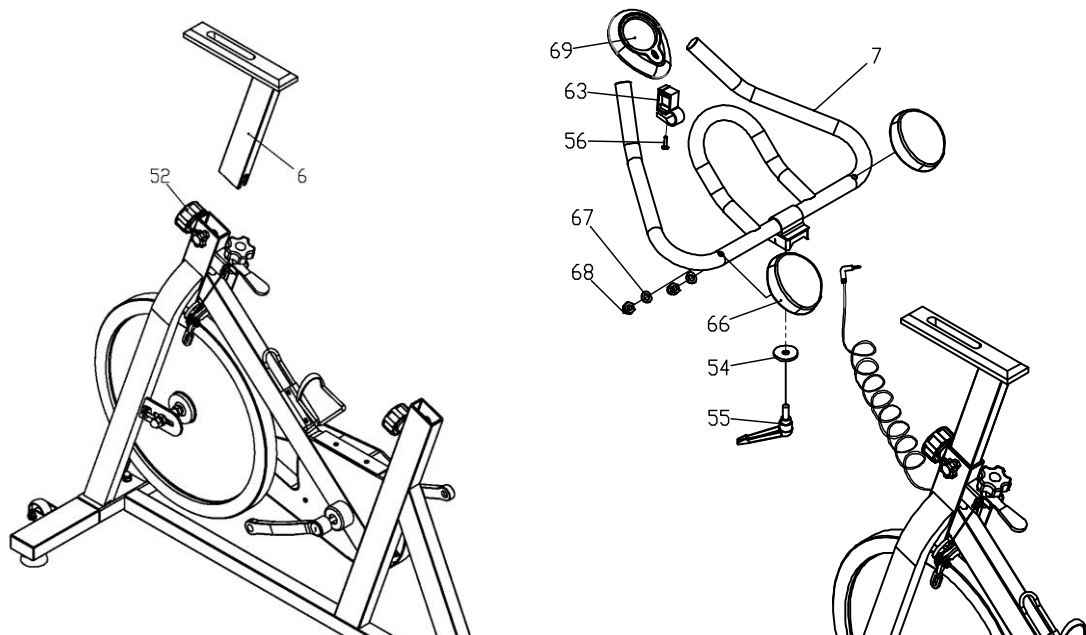


KROK 2

PŘIPEVNĚTE ZADNÍ STABILIZAČNÍ TYČ (3) K HLAVNÍ ČÁSTI (1) POMOCÍ ŠROUBŮ (26), PODLOŽEK (27) A MATIC (28).

KROK 3.

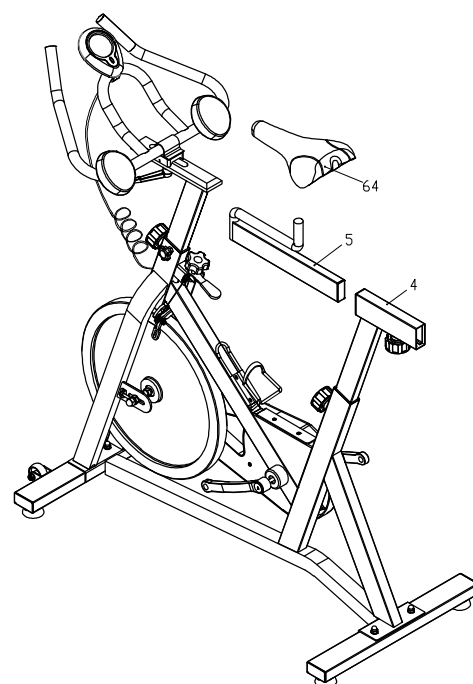
NASAĎTE TYČ ŘIDÍTEK (6) NA HLAVNÍ ČÁST (1) A DOTÁHNĚTE POMOCÍ ŠROUBU (52). ŠROUB DOTÁHNĚTE POŘÁDNĚ PRO VAŠI BEZPEČNOST.

**KROK 4**

PŘIPEVNĚTE ŘIDÍTKA (7) K TYČI ŘIDÍTEK (6) POMOCÍ “L” ŠROUBU (55), PODLOŽKY (54). PŘIPEVNĚTE OPĚRKY LOKTŮ (66) NA ŘIDÍTKA (7) A DOTÁHNĚTE POMOCÍ PODLOŽKY (67) A MATIC (68). PŘIPEVNĚTE DRŽÁK COMPUTERU (63) NA ŘIDÍTKA (7) POMOCÍ ŠROUBU (56) A NASUŇTE COMPUTER (69) NA DRŽÁK (63). ZASUŇTE KABEL COMPUTERU DO DÍRKY ZE ZADNÍ STRANY COMPUTERU.

KROK 5.

BEZPEČNĚ PŘIPEVNĚTE SEDLO (64) K SEDLOVÉ TYČI (5). NASUŇTE TYČ (5) NA SEDLOVOU TYČ (4) A DOTÁHNĚTE POMOCÍ PÉROVÉHO ŠROUBU (52).



KROK 6.

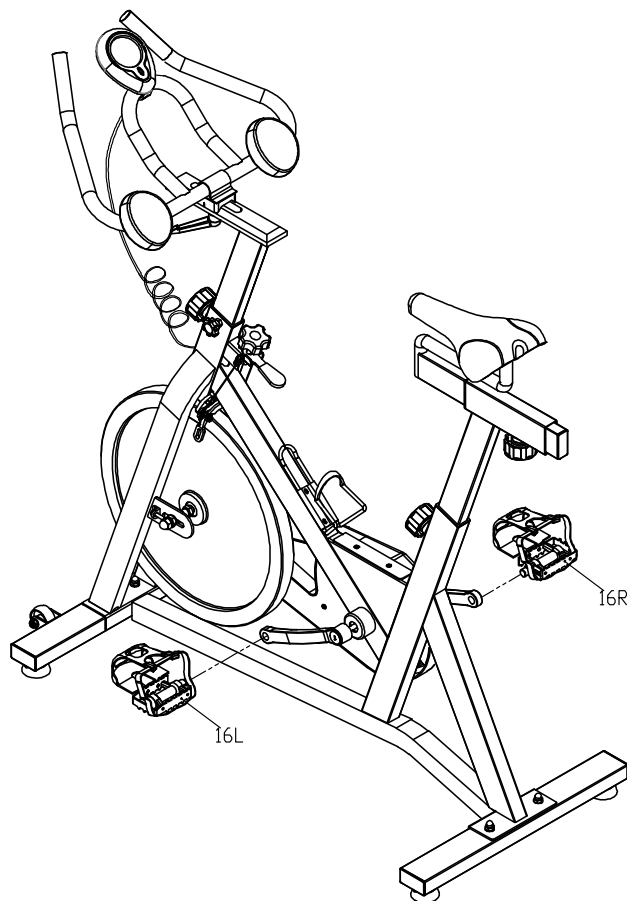
POŘÁDNĚ ZAŠROBUJTE OBA PEDÁLY (16 L-LEVÝ, R-PRAVÝ) NA ODPOVÍDAJÍCÍ KLIKU.

Špatné provedení tohoto kroku může způsobit poškození klik a pedálů, proto dbejte těchto pokynů!!!

PRAVÝ PEDÁL JE OZNAČEN PÍSMENEM R, PŘIŠROBUJTE JEJ NA PRAVOU KLIKU, KTERÁ JE TAKÉ OZNAČENA R A DOTAHUJTE VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.

LEVÝ PEDÁL JE OZNAČEN PÍSMENEM L. PŘIŠROBUJTE JEJ NA LEVOU KLIKU, KTERÁ JE TAKÉ OZNAČENA L A DOTAHUJTE JE PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.

Pedály dotahujte až do konce, nesmí být při jízdě povolené, mohlo by dojít k strhnutí závitu a následně úrazu cvičícího.

**4. PROVOZNÍ POKYNY****4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU****MODE:**

1. Jakmile jsou vloženy baterie, zmáčkněte toto tlačítko pro nastavení hodnoty času.
2. Zmáčkněte tlačítko pro změnu zobrazované funkce.
3. Zmáčkněte tlačítko na více než 4 sekundy a všechny funkce se vymažou (kromě hodin a teploty v místnosti).

4.2 Funkce computeru**1. TIME**

Automaticky načítá čas strávený při cvičení.

2. SPEED

Zobrazuje aktuální rychlost.

3. SPEED BAR

Zobrazuje aktuální rychlost.

4. DISTANCE

Zobrazuje najetou vzdálenost.

5. CALORIES

Automaticky ukládá a zobrazuje hodnoty o spálených kaloriích.

6. TEMPERATURE

Funkce zobrazuje aktuální teplotu v místnosti.

7. CLOCK

Funkce zobrazuje aktuální čas.

Baterie – pokud se na displeji zobrazují špatné hodnoty nebo je zobrazení slabě viditelné, vyměňte prosím baterie. Použijte 2 ks baterií AAA. Vyměňte vždy obě baterie.

Auto ON/OFF - Computer se automaticky zapne zmáčknutím tlačítka nebo pokud šlápnete do pedálů. Computer se automaticky vypne, pokud nedostane žádný signál po dobu 256 sekund po cvičení.

Clock (čas) - po vložení baterií bude na displeji blikat hodnota hodiny. Zmáčkněte tlačítko MODE, nastavte hodnotu a počkejte 6 sekund, pak začne blikat hodnota minuty. Zmáčkněte tlačítko MODE a nastavte minuty.

Specifikace:

TIME (čas)-----	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-----	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlost) -----	0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdálenost)-----	0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v místnosti)-----	0~+50° C

5. TRÉNINKOVÉ POKYNY

Za účelem vylepšení své kondice a zdraví je třeba dbát uvedených tréninkových pokynů.

Pokud jste nebyli delší dobu fyzicky aktivní, měli byste se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

Intenzita

Pro dosažení maximálních výsledků je třeba zvolit příslušnou úroveň intenzity. Jako určující faktor slouží tep.

Využívejte následující vzorec: Max. Tepová úroveň = 220 – věk

Během cvičení by se tepová frekvence měla nacházet v rozmezí 60%-85% max. tepové hodnoty. Viz graf tepové frekvence ke konci návodu. Na počátku tréninku by se tepová frekvence měla udržovat na úrovni 60% Vašeho maxima během několika prvních týdnů. Postupně může být navyšována až na 85%.

Spalování tuku

Organismus začíná spalovat tuk po dosažení 60% maximální hodnoty. Za účelem optimalizaci se doporučuje udržování tepu na úrovni 60% - 70% maxima. Optimální počet tréninků je třikrát týdně po 30 minutách.

Příklad:

Je Vám 52 let a chcete zahájit trénink.

Max. tepová frekvence = 220 – 52(věk) = 168 tepů/min

Min. tepová frekvence = 168 x 0.6 = 101 tepů/min

Nejvyšší tepová frekvence = 168 x 0.7 = 117 tepů/min

Během prvních týdnů začněte od frekvence tepů 101 a postupně zvyšujte na 117. Spolu se zvýšením stupně výkonnosti lze zvýšit na 70%-85% vaší max.tepové frekvence. Toho lze dosáhnout zvětšením odporu, délky tréninku nebo větším počtem tréninků.

5.1 Organizace tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozcvičit. Proved'te několik roztahujících cviků nebo šlapejte několik minut při nízkém odporu. Délka tréninku může být určena dle následujícího pravidla:

- Každodenní trénink: asi 10 min
- 2-3 krát týdně: asi 30 min
- 1-2 krát týdně: asi 60 min

Odpočinek:

Na konci tréninku je třeba postupně snižovat jeho intenzitu. Pro zamezení svalovým křečím doporučujeme také protahující cviky.

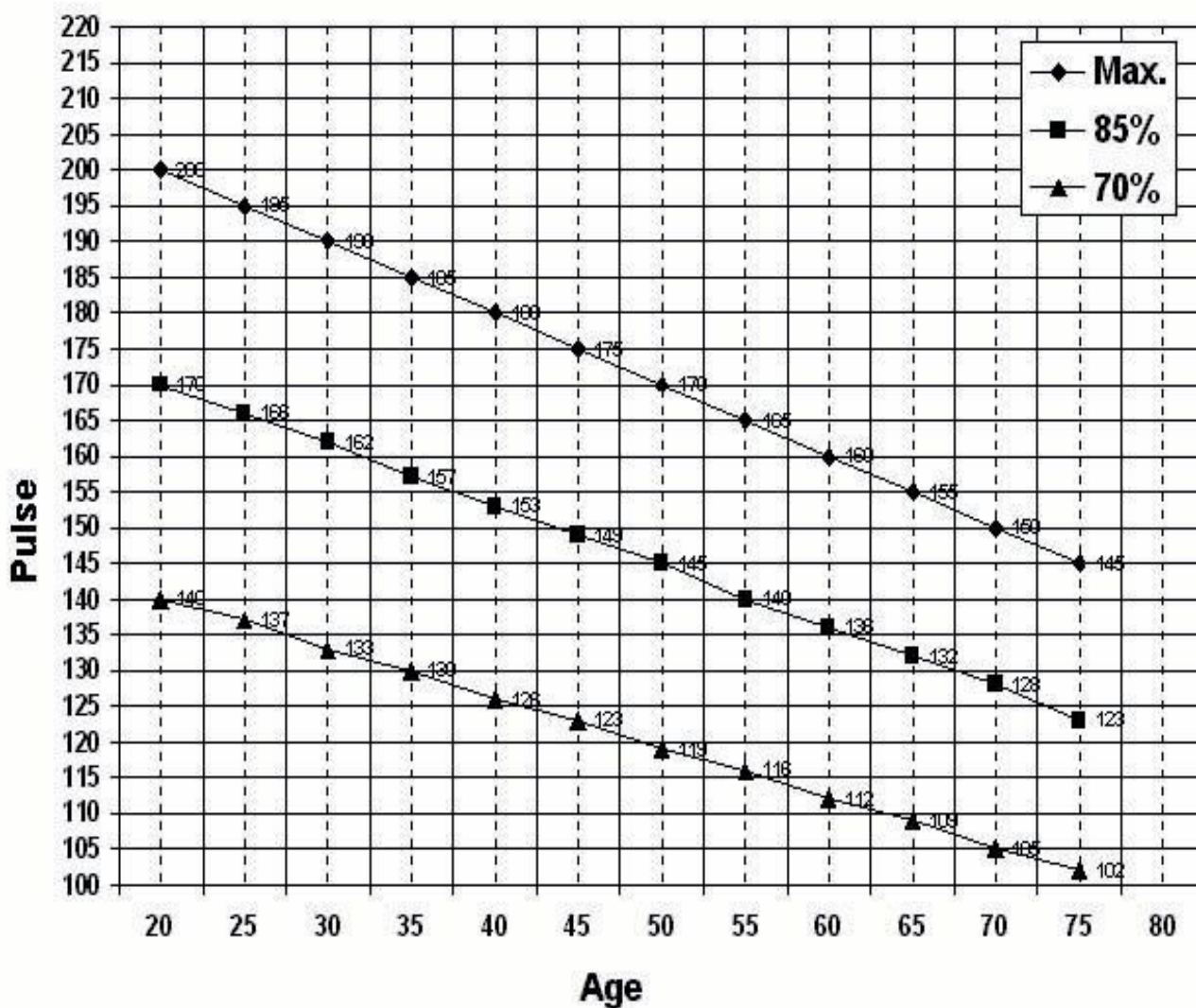
Úspěch

Již po krátké době zjistíte, že abyste udrželi optimální tepovou frekvenci, musíte postupně zvyšovat odpor. Tréninky budou čím dál snazší a během normálního dne se budete cítit mnohem lépe. Je však třeba motivovat se k pravidelnému cvičení. Vyberte si určitou hodinu tréninku a cvičení nezahajujte příliš agresivně.

Staré sportovní přísloví zní: „ Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho”

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

Graf tepové frekvence



6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

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

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

PROTAŽENÍ KRKU

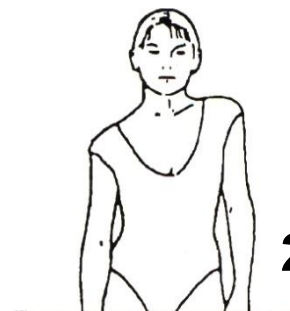
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

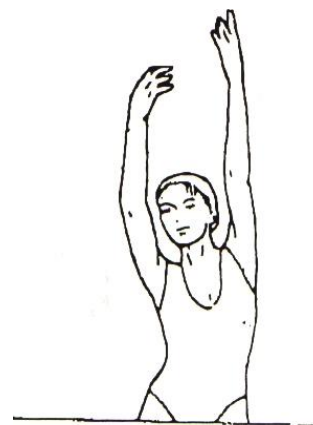
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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



3

PROTAŽENÍ STEHNA

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



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

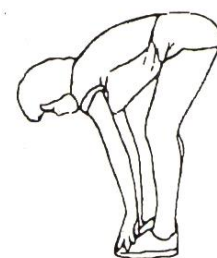
Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližě k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



6

CVIČENÍ NA KOLENA

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



8

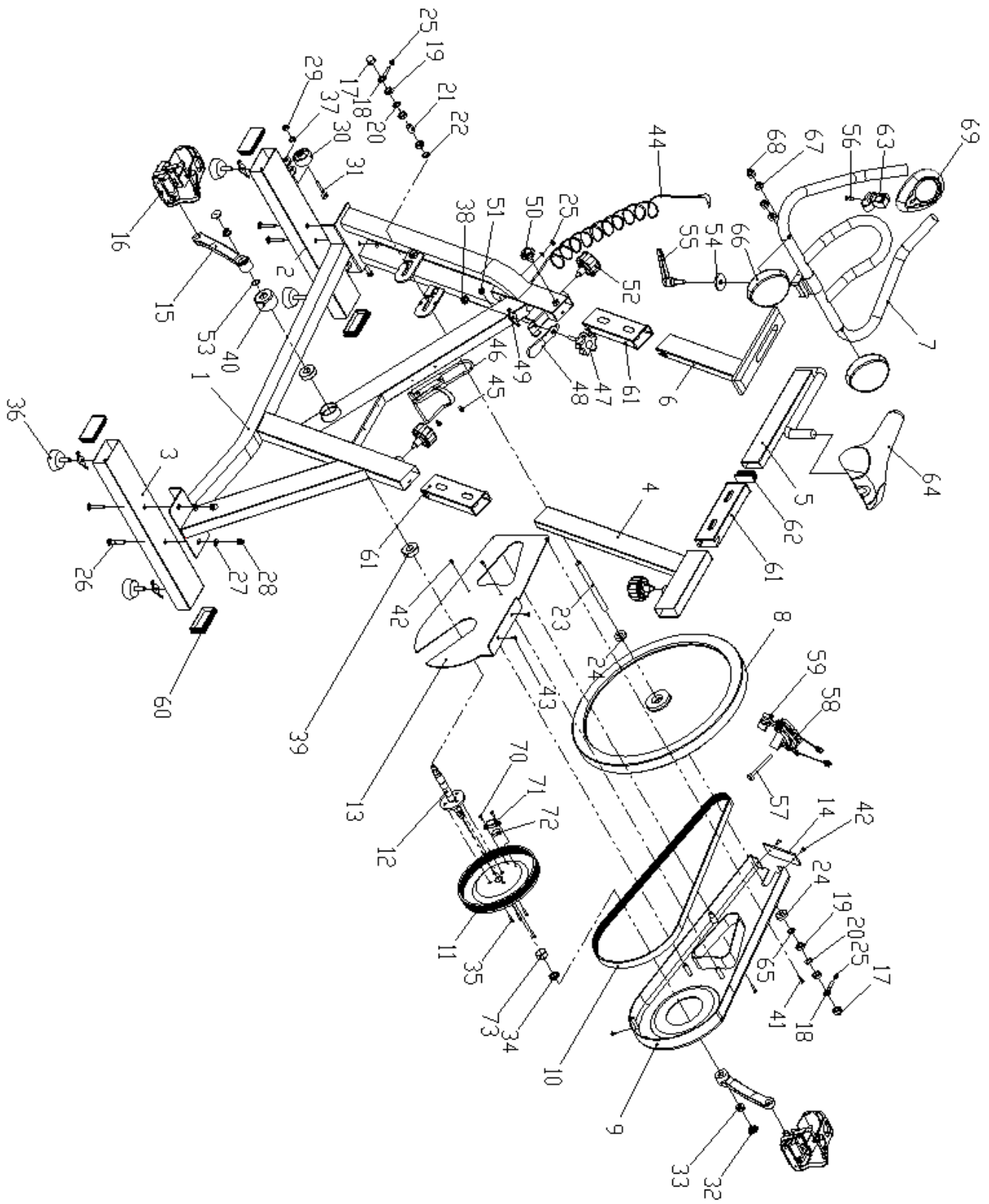


7

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

7. Celkový náčrt



8. Seznam částí

Č.	Popis	Velikost	Mn.	Č.	Popis	Velikost	Mn.
1	Hlavní část		1	37	Plochá podložka	ø10	2
2	Přední stabilizační tyč		1	38	Nylonová matice	m8	1
3	Zadní stabilizační tyč		1	39	Ložiska	6004	2
4	Sedlová tyč		1	40	Krytka		1
5	Horizont.sedlová tyč		1	41	Šroub	st4.2x20	4
6	Přední tyč		1	42	Šroub	st4.2x12	4
7	Řídítka		1	43	Šroub	st4.2x10	2
8	Setrvačnik		1	44	Kabel computeru		1
9	Boční kryt		1	45	Šroub	m5x12	2
10	Řemen		1	46	Držák láhve		1
11	Kolo pro řemen		1	47	Zátěžový šroub	m8x55	1
12	Osa		1	48	Bezpečnostní brzda		1
13	Vnitřní kryt řemene		1	49	Nastavitelný šroub		5
14	Ochranný kryt		1	50	Šroub	m8x12	1
15	Klika		1	51	Koncová krytka		2
16	Pedál	set	1	52	Pérový šroub	m16x1.5	3
17	Krytka matice	m12x1	2	53	Podložka	ø 14	1
18	Nastavitelný šroub	m6	2	54	Podložka	ø38×ø10×4	1
19	Šestihr. Matice	m12x1	5	55	Šroub ve tvaru "I"	m10×25	1
20	Plochá podložka	ø12	3	56	Šroub		
21	Vymezovač	ø14xø12x19	1	57	Šroub	m6x75	1
22	Vymezovač	ø17xø12x6	1	58	Brzda		1
23	Osa		1	59	Brzdová destička		2
24	Ložiska	6001	2	60	Koncová krytka	□80x40	4
25	Nylonová matice	m6	3	61	Objímka	□60x30x1.5x190	3
26	Šroub	m8x40	4	62	Koncová krytka	□53x23x1.5	1
27	Podložka	ø8	8	63	Držák computeru		1
28	Krytá matice	m8	4	64	Sedlo		1
29	Nylonová matice	m10	2	65	Plochá podložka	ø 12	1
30	Pohyblivé kolečko		2	66	Opěrka lokte		2
31	Šroub	m10x45	2	67	Podložka	ø10	2
32	Koncová krytka	Pro kliku	2	68	Krytá matice	m10	2
33	Matice	m8	2	69	computer	XLG615	1
34	Podložka		1	70	Šroub	m5x10	2
35	Šroub	m8x16	4	71	Držák magnetu		1
36	Nastavitelná noha	m8x30	4	72	magnet		1

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části
- záruku 2 roky na ostatní díly

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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



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

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

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

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

Copyright - autorská práva

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



MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

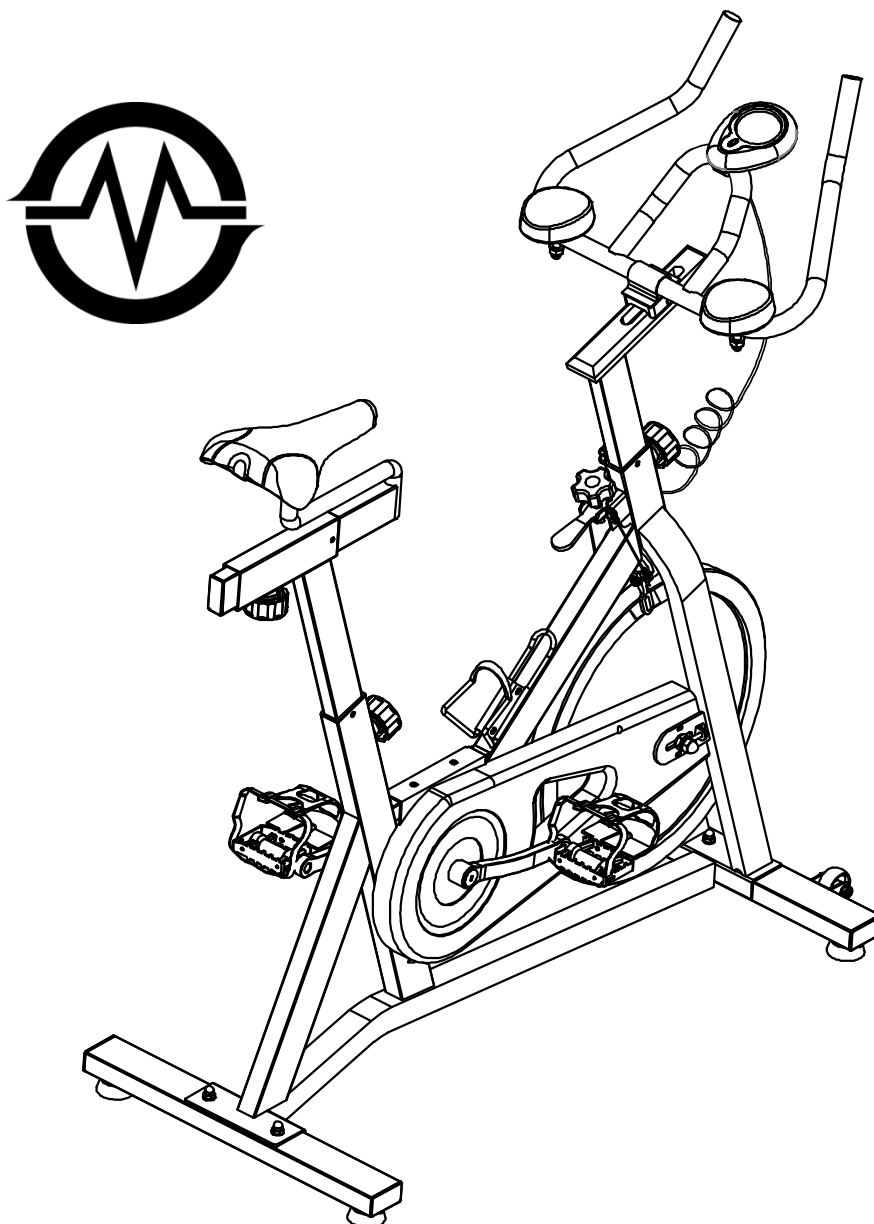
709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz

CYKLOTRENAŽÉR MASTER[®] X-15



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Bezpečnostné Upozornenie - prečítajte si prosím tieto inštrukcie pred použitím stroja!

Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácejmu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitness kluboch, posilňovniach atď.

Tento výrobok bol navrhnutý tak, aby zaisťoval bezpečnosť, však musia byť dodržané určité pravidlá:

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

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

Používajte náradie na čistom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rúk a nôh od pohyblivých súčastí.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámte s návodom.

Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozcvičku.

Náradie používajte iba k účely uvedenému v tomto návode.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

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.

1. Bezpečnostné informácie

- MAXIMÁLNA NOSNOSŤ cvičenia je 125 KG.
- PRI CVIČENÍ MÔŽETE IHNEĎ ZASTAVIŤ KOLESO POTIAHNUTÍM ALEBO ZAMÁČKNUTÍM BEZPEČNOSTNEJ BRZDY.
- BRZDOVÝ SYSTÉM JE ZÁVISLÝ NA RYCHLOSTI.
- TENTO STROJ JE URČENÝ LEN PRE DOMÁCE ÚČELY. NEDÁ SA POUŽIŤ PRE LEKÁRSKE ÚČELY.
- Pre zloženie je potrebné použiť iba originálne diely podľa návodu na zloženie. Pred skladaním skontrolujte, či je balenie v poriadku po preprave a či sú náhradné diely kompletne podľa zoznamu častí.
- Doporúčujeme dať pod stroj podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy či koberca.
- Keď začínate cvičiť, uistite sa, že nie sú žiadne predmety vo vzdialenosti 1m od stroja.
- Používajte prosím priložené alebo vhodné náradie pre zloženie či opravu. Po cvičení odporúčame zotrieť prach.
- Nesprávne použitie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Konzultujte prosím váš cvičebný plán a ciele so svojím lekárom. Nikdy necvičte hneď po jedle.
- Keď nastavujete stroj, vždy dávajte pozor, aby ste neprekročili maximálnu alebo minimálnu hranicu nastavenia. Ide o vašu bezpečnosť.
- Tento stroj je športové náradie a nie je hračka. A preto používajte stroj len pre cvičebné účely.
- Deti a nesvojprávne osoby môžu používať stroj iba za dozoru kompetentnej osoby.
- Uistite sa, že iné osoby nie sú pri cvičení v blízkosti stroja, aby nedošlo k poraneniu osôb alebo poškodeniu

stroja.

- Nikdy nehádzte batérie do bežného odpadu. Odovzdajte ich prosím na zbernom mieste.
- Buďte opatrný a dávajte pozor, aby ste si nepoškodili chrbát pri manipulovaní (zdvíhanie, posúvanie) so strojom.
- Tento bycikel nie je určený na terapeutické účely. Pred stanovením cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav s lekárom.
- Nepoužívajte stroj, ak nefunguje správne.
- pedále cyklotrenažéra môžu spôsobiť zranenie. Rýchlosť pedálu znižujte postupne.
- Každý užívateľ si musí nastaviť sedlo a riadidlá podľa svojich požiadaviek. Pred jazdou skontrolujte, či sú skrutky na pripevnenie riadidiel a sedla poriadne dotiahnuté.
- Pred každým použitím prosím otestujte brzdy - brzdové doštičky, či nie sú opotrebované. Brzdové doštičky sú náchylné na poškodenie a musí byť pri ojazdenia vymenené.
- Majiteľ stroja je zodpovedný zato, že všetky osoby používajúce stroj sú primerane informovaní o nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

1.1 Prevádzkové inštrukcie

NASTAVENIE ZÁŤAŽE:

Záťaž pedálov sa nastavuje pomocou záťažovej skrutky.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDADLA:

Je potrebné správne nastaviť výšku sedadla pre dosiahnutie maximálneho cvičebného účinku, pohodlie a tiež zamedzenie vzniku úrazu. Štandardne sa určuje výška sedadla, keď sedíte na sedadle, dajte natiahnutú nohu na pedál na pätu, vaša noha by mala byť ľahko pokrčená v kolene. Pre nastavenie výšky sedadla jednoducho uvoľnite nastavovaciu skrutku. Potom potiahnite k sebe a posúvaním sedadlovej tyče nastavte správnu výšku. Pre posunutie sedadla dopredu alebo dozadu, uvoľnite skrutku, potiahnite skrutku a nastavte správnu polohu.

NASTAVENIE STABILITY:

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocou koncovky na zadnej stabilizačnej tyči.

NASTAVENIE RIADIDIEL:

Môžete si nastaviť výšku riadidiel. Najskôr si nastavte správnu výšku sedadla, až potom nastavujte výšku riadidiel.

NASTAVENIE REMEŇA:

Remeň na stroji je už prednastavený a nepotrebuje ihneď vašu pozornosť.

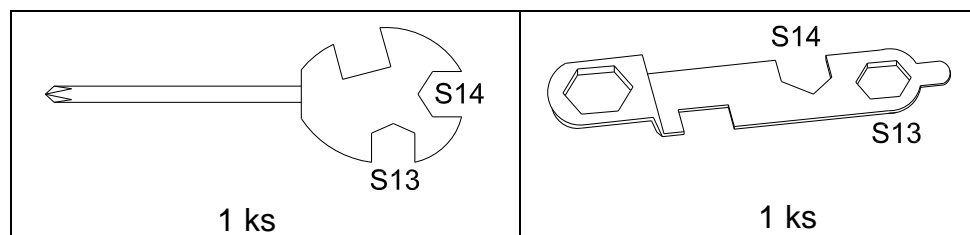
Po pravidelnom používaní, sa môže remeň výtáhať a potrebuje teda nastaviť. Jednoducho povoľte skrutky na oboch stranách zotrvačníka a doťahujte kým nebude remeň plynúť správne, potom skrutku opäť dotiahnite.

ÚDRŽBA

- pravidelne kontrolujte, či stroj pracuje správne.
- najviac náchylné časti na opotrebenie na stroji sú brzdové doštičky. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú funkčné.

2. Obsah balenia

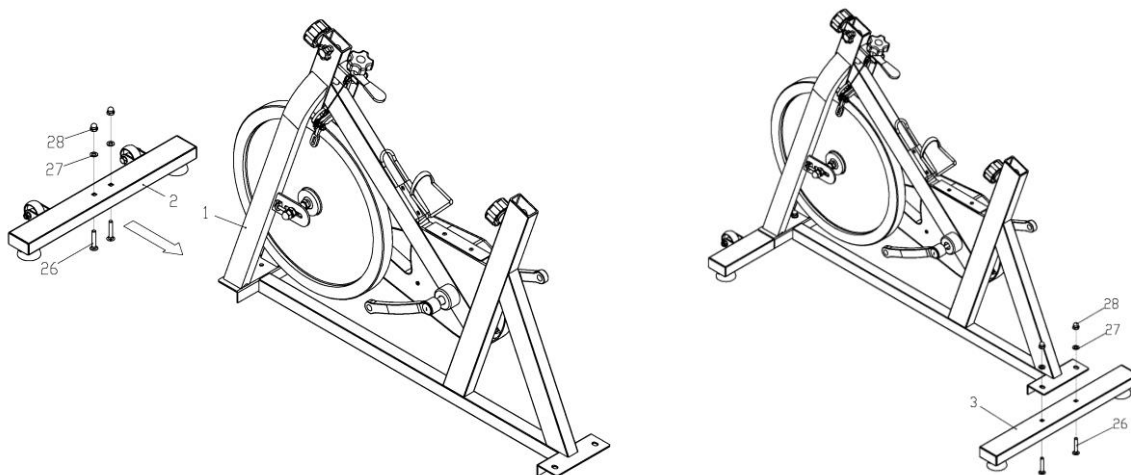
Upozornenie: používajte náradie iba pre tento bycikel.



3. Zloženie stroja

KROK 1

PRIPEVNITE PREDNÚ stabilizačnú tyč (2) K HLAVNÉ ČASTI (1) pomocou skrutky (26), PODLOŽIEK (27) A MATÍC (28).

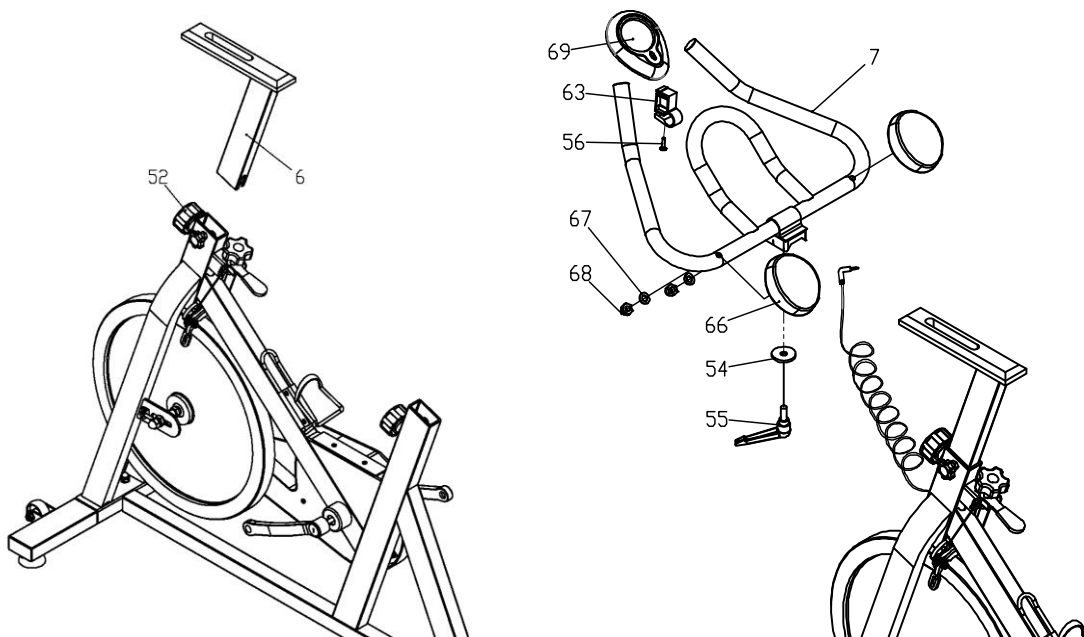


KROK 2

PRIPEVNITE ZADNÚ stabilizačnú tyč (3) K HLAVNÉ ČASTI (1) pomocou skrutky (26), PODLOŽIEK (27) A MATÍC (28).

KROK 3.

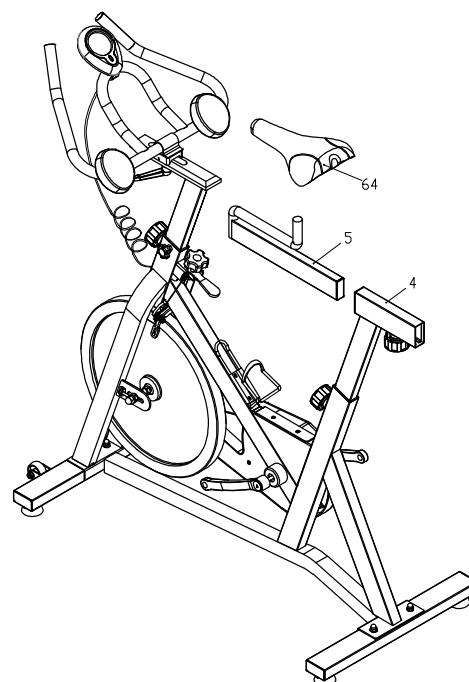
NASAĎTE tyč riadidiel (6) NA HLAVNÚ ČASŤ (1) a dotiahnite pomocou skrutiek (52). Skrutku dotiahnite PORIADNE PRE VAŠU BEZPEČNOSŤ.

**KROK 4**

PRIPEVNITE Riadidla (7) K TYČI riadidiel (6) POMOCOU "L" SKRUTKY (55), PODLOŽKY (54). PRIPEVNITE Opierku lakt'a (66) na riadidlá (7) A DOTIAHNITE POMOCOU PODLOŽKY (67) A MATÍC (68). PRIPEVNITE DRŽIAK COMPUTERU (63) na riadidlá (7) pomocou skrutiek (56) A nasunieme COMPUTER (69) NA DRŽIAK (63). Zasuňte kábel COMPUTERU DO dierky ZO ZADNEJ STRANY COMPUTERU.

KROK 5.

BEZPEČNĚ PŘIPEVNĚTE SEDLO (64) K SEDLOVEJ TYČI (5) NASUŇTE TYČ (5) NA SEDLOVU TYČ (4) A DOTIAHNITE P OMOCOU PÉROVEJ SKRUTKY (52).



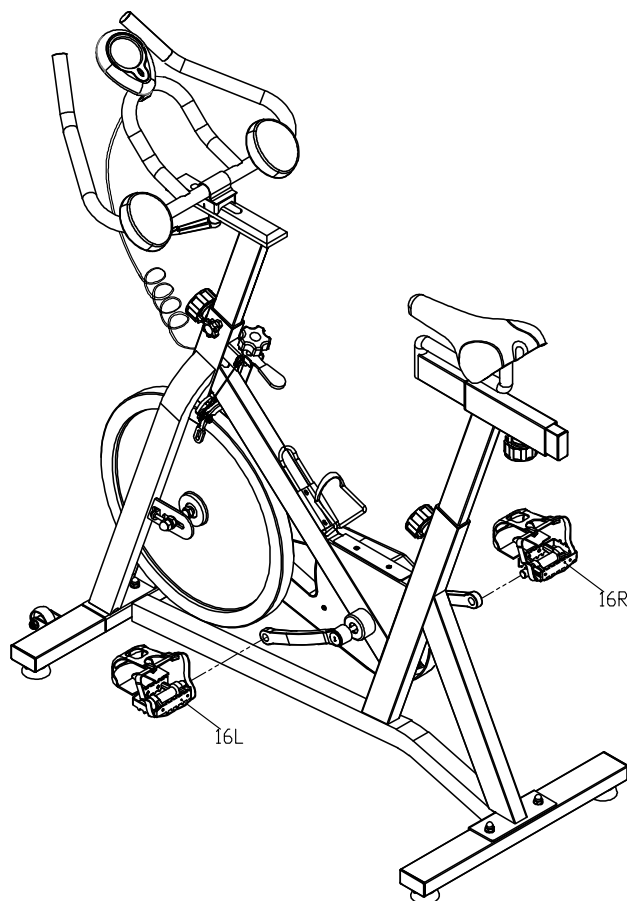
KROK 6.

Poriadne ZASKRUTKUJTE OBA PEDÁLE (16 L-LAVÝ, R-PRAVÝ) NA ZODPOVEDAJÚCE klikov.
Zlé vykonanie tohto kroku môže spôsobiť poškodenie kľuky a pedále, preto dbajte na tieto pokyny!!!

PRAVÝ PEDÁL JE označené písmenom R, priskrutkujte HO NA PRAVÚ kľučku, ktoréj sa uvedený návrh RA Doťahujte v smere hodinových ručičiek.

ĽAVÝ PEDÁL JE označené písmenom L. priskrutkujte HO NA ĽAVÚ kľučku, ktoré sa uvedený návrh LA Doťahujte JE proti smeru hodinových ručičiek.

Pedále doťahujte až do konca, nesmie byť pri jazde povolenej, mohlo by dôjsť k strhnutiu závitů a následne úrazu cvičiaceho.



4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.1 TLAČIDLÁ COMPUTERA

MODE:

- Akonáhle sú vložené batérie, stlačte toto tlačidlo pre nastavenie hodnoty času.
- Stlačte tlačidlo pre zmenu zobrazovanej funkcie.
- Stlačte tlačidlo na viac ako 4 sekundy a všetky funkcie sa vymažú (okrem hodín a teploty v miestnosti).

4.2 Funkcie computeru

1. TIME

Automaticky načíta čas strávený pri cvičení.

2. SPEED

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

3. SPEED BAR

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

4. DISTANCE

Zobrazuje najjazdené vzdialenosť.

5. CALORIES

Automaticky ukladá a zobrazuje hodnoty o spálených kalóriách.

6. TEMPERATURE

Funkcia zobrazuje aktuálnu teplotu v miestnosti.

7. CLOCK

Funkcia zobrazuje aktuálny čas.

Batérie - ak sa na displeji zobrazujú zlé hodnoty alebo je zobrazenie slabo viditeľné, vymeňte prosím batérie. Použite 2 ks batérií AAA. Vymeňte vždy obe batérie.

Auto ON / OFF - Computer sa automaticky zapne stlačením tlačidla alebo ak šliapnete do pedálov. Computer sa automaticky vypne, ak nedostane žiadny signál po dobu 256 sekúnd po cvičení.

Clock (čas) - po vložení batérií bude na displeji blikať hodnota hodiny. Stlačte tlačítko MODE, nastavte hodnotu a počkajte 6 sekúnd, potom začne blikať hodnota minúty. Stlačte tlačítko MODE a nastavte minúty.

Specifikácia:

TIME (čas)-----	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-----	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlost) -----	0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdálenost)-----	0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v miestnosti)-----	0~+50° C

5. TRÉNINGOVÉ POKYNY

Za účelom vypelšenia svojej kondície a zdravia je treba dbať na uvedené tréningové pokyny. Pokiaľ ste neboli dlhšiu dobu fyzicky aktívny, mali by ste sa pred začiatkom cvičenia poradiť s lekárom.

Intenzita

Pre dosiahnutie maximálnych výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep. Využívajte nasledujúci vzorec: Max. Tepová úroveň = 220 – vek

Behom cvičenia by sa tepová frekvencia mala nachádzať v rozmedzí 60% -85% max.tepovej hodnoty. Vid' graf tepovej frekvencie na konci návodu. Na začiatku tréningu by sa tepová frekvencia mala udržiavať na úrovni 60% vášho maxima behom niekoľkých prvých týždňov. Postupne môže byť navyšovaná až na 85 %.

Spaľovanie tuku

Organizmus začína spaľovať tuk po dosiahnutí 60% max. hodnoty. Za účelom optimalizácie sa doporučuje udržiavanie tepu na úrovni 60% -70% maxima. Optimálny počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minútach.

Príklad:

Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.

Max. Tepová frekvencia = $550 - 52$ (rokov) = 168 tepov / min

Min. Tepová frekvencia = $168 \times 0.6 = 101$ tepov / min

Najvyššia tepová frekvencia = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Behom prvých týždňov začnite od frekvencie tepov 101 a postupne zvyšujte na 117. Spolu so zvýšením stupňa výkonnosti ide zvýšiť na 70%-85% vašej max. Tepovej frekvencie. Toho ide dosiahnuť zvýšením odporu, dĺžky tréningu alebo väčším počtom tréningov.

5.1 Organizácia tréningu**Rozcvička:**

Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minút' rozcvičiť'. Prevedte niekoľko rozt'ahujúcich cvikov, alebo šľapte niekoľko minút' pri nízkom odpore. Dĺžka tréningu môže byť určená podľa nasledujúceho pravidla:

- každodenný tréning : asi 10 min.
- 2-3 krát týždenne : asi 30 min.
- 1-2 krát týždne : asi 60 min.

Odpočinok:

Na konci tréningu je potrebné postupne znižovať jeho intenzitu. Pre zamedzenie svalových kŕčov doporučujeme tiež pret'ahujúce cviky.

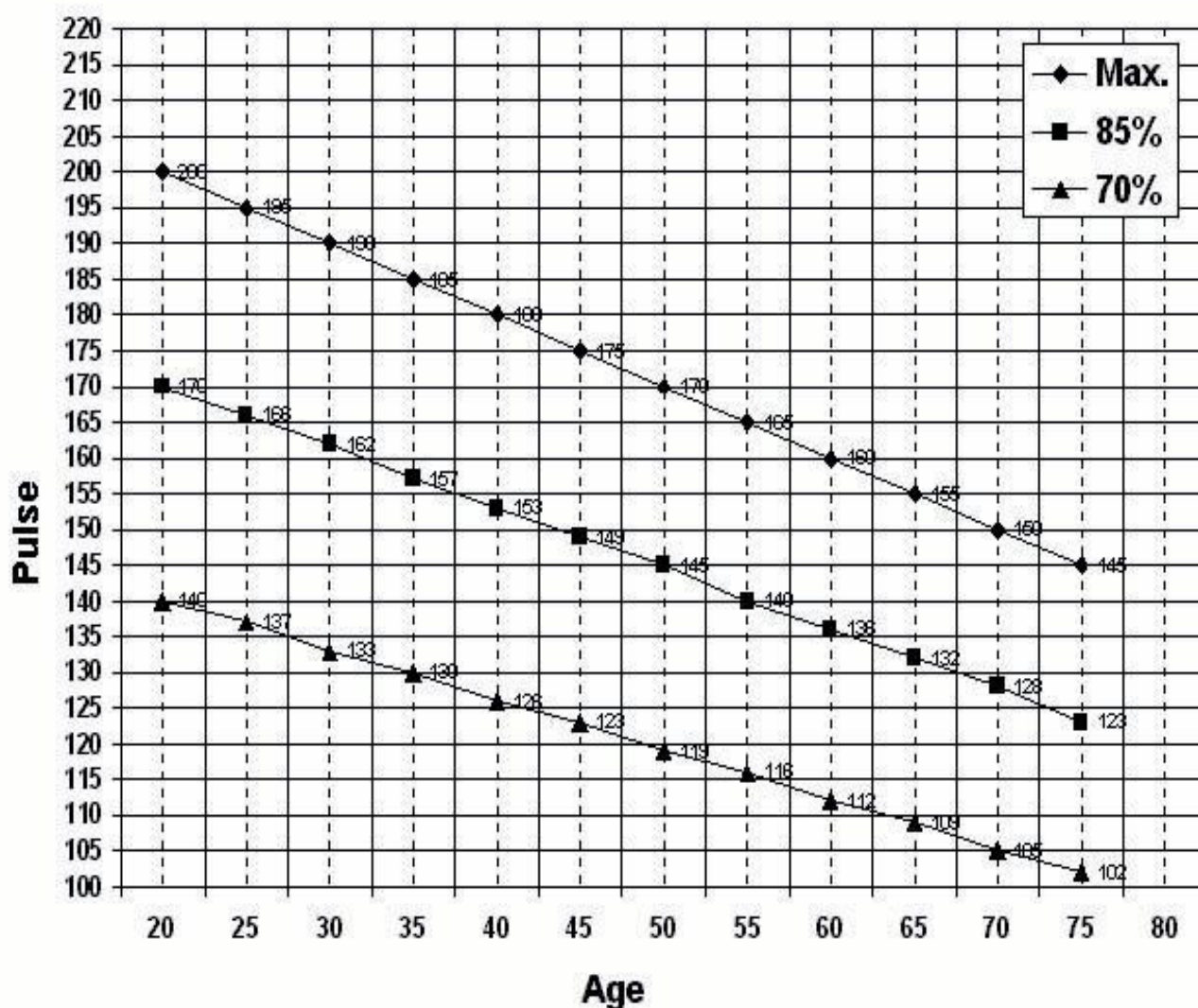
Úspech

Už po krátkej dobe zistíte, že aby ste udržali optimálnu tepovú frekvenciu, musíte postupne zvyšovať odpor. Tréningy budú čím ďalej jednoduchšie a behom normálneho dňa sa budete cítiť omnoho lepšie. Je však potrebné motivovať sa k pravidelnému cvičeniu. Vyberte si určitú hodinu tréningu a cvičenie nezačínajte príliš agresívne.

Staré športové príslovie znie: „Najt'ažšou vecou na tréningu je začať ho“

Prajeme veľa zábavy a úspechov.

Graf tepové frekvencie



6. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

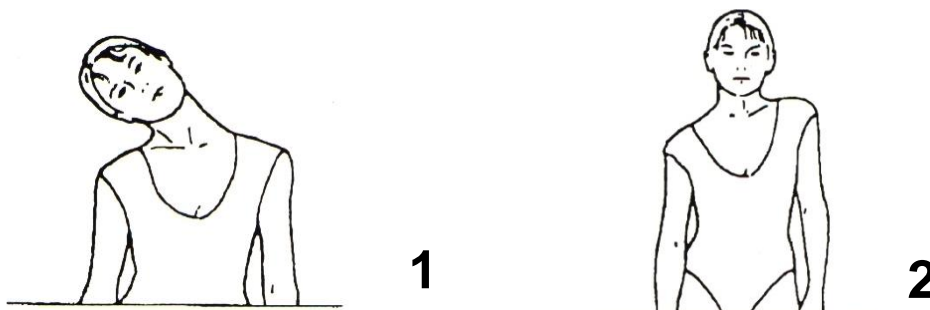
Zahrievacie / Strečingové cvičenia

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

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

PREŤAHOVANIE KRKU

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

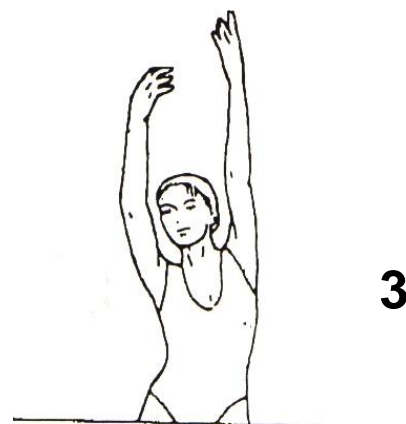


CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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



PREŤAHOVANIE STEHNA

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



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

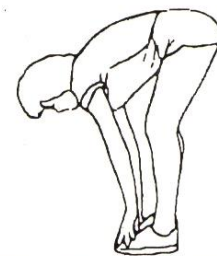
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

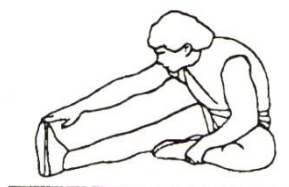
Pomalý ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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

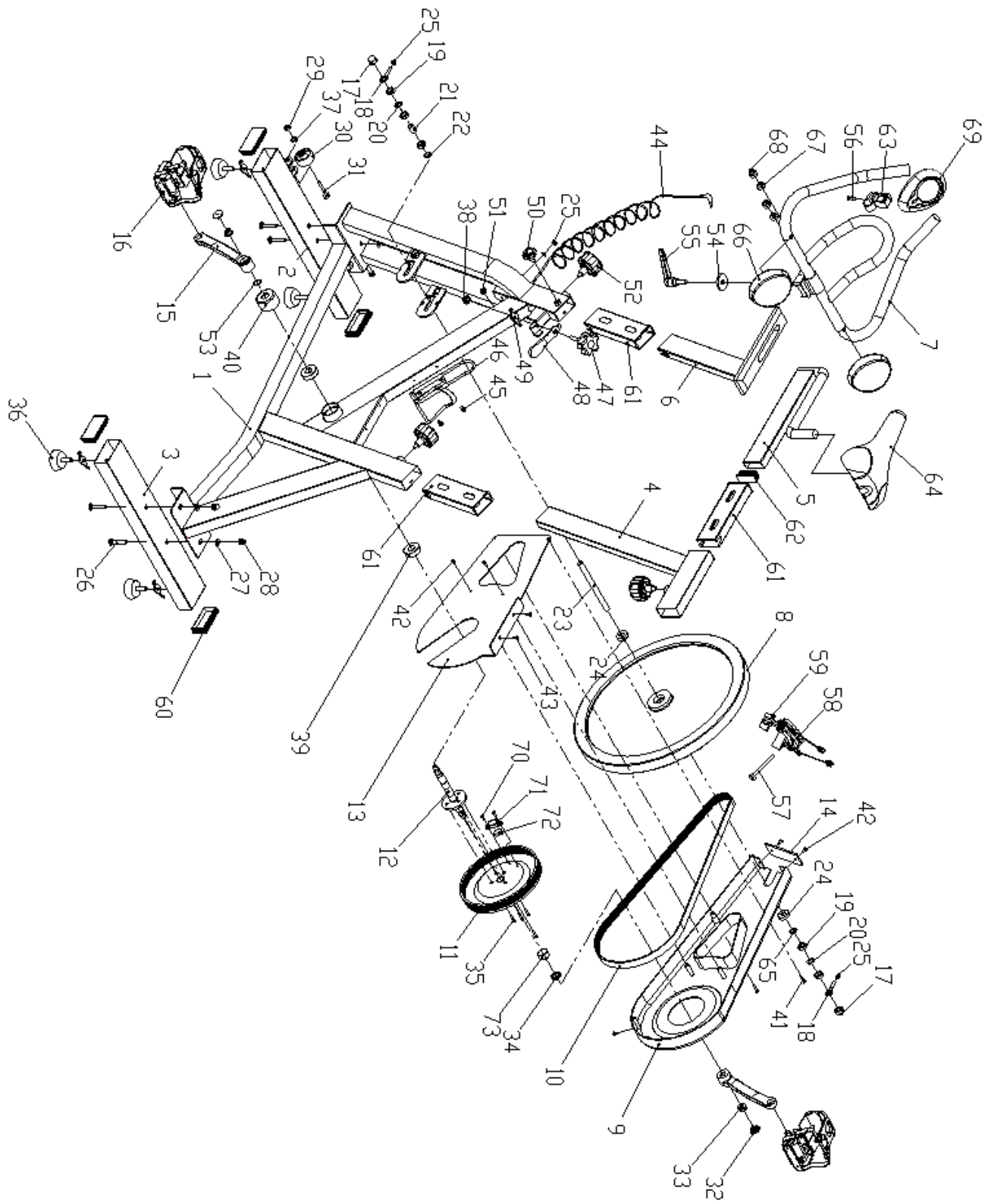


8



7

7. Celkový náčrt



8. Zoznam dielov

Č.	Popis	Veľkosť	Mn.	Č.	Popis	Veľkosť	Mn.
1	Hlavná časť		1	37	Plochá podložka	ø10	2
2	Predná stabilizačná tyč		1	38	Nylonová matica	m8	1
3	Zadná stabilizačná tyč		1	39	Ložiska	6004	2
4	Sedlová tyč		1	40	Krytka		1
5	Horizont.sedlová tyč		1	41	Skrutka	st4.2x20	4
6	Predná tyč		1	42	Skrutka	st4.2x12	4
7	Riadidla		1	43	Skrutka	st4.2x10	2
8	Zotrvačník		1	44	Kábel computeru		1
9	Bočný kryt		1	45	Skrutka	m5x12	2
10	Remeň		1	46	Držiak fľaše		1
11	Kolo pro remeň		1	47	Zát'azová skrutka	m8x55	1
12	Os		1	48	Bezpečnostná brzda		1
13	Vnútorý kryt remeňe		1	49	Nastaviteľná skruka		5
14	Ochranný kryt		1	50	Skrutka	m8x12	1
15	Kľuka		1	51	Koncová krytka		2
16	Pedál	set	1	52	Pérová skrutka	m16x1.5	3
17	Krytka matice	m12x1	2	53	Podložka	ø 14	1
18	Nastaviteľná skrutka	m6	2	54	Podložka	ø38×ø10×4	1
19	Šesťhr. Matica	m12x1	5	55	Skrutka v tvare "I"	m10×25	1
20	Plochá podložka	ø12	3	56	Skrutka		
21	Vymedzovač	ø14xø12x19	1	57	Skrutka	m6x75	1
22	Vymedzovač	ø17xø12x6	1	58	Brzda		1
23	Os		1	59	Brzdová doštička		2
24	Ložiská	6001	2	60	Koncová krytka	□80x40	4
25	Nylonová matica	m6	3	61	Objímka	□60x30x1.5x190	3
26	Skrutka	m8x40	4	62	Koncová krytka	□53x23x1.5	1
27	Podložka	ø8	8	63	Držiak computeru		1
28	Krytá matica	m8	4	64	Sedlo		1
29	Nylonová matica	m10	2	65	Plochá podložka	ø 12	1
30	Pohyblivé koliesko		2	66	Opierka lakt'a		2
31	Skrutka	m10x45	2	67	Podložka	ø10	2
32	Koncová krytka	Pro kliku	2	68	Krytá matica	m10	2
33	Matica	m8	2	69	computer	XLG615	1
34	Podložka		1	70	Skrutka	m5x10	2
35	Skrutka	m8x16	4	71	Držiak magnetu		1
36	Nastaviteľná noha	m8x30	4	72	magnet		1

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti

- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

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



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

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

Copyright - autorské práva

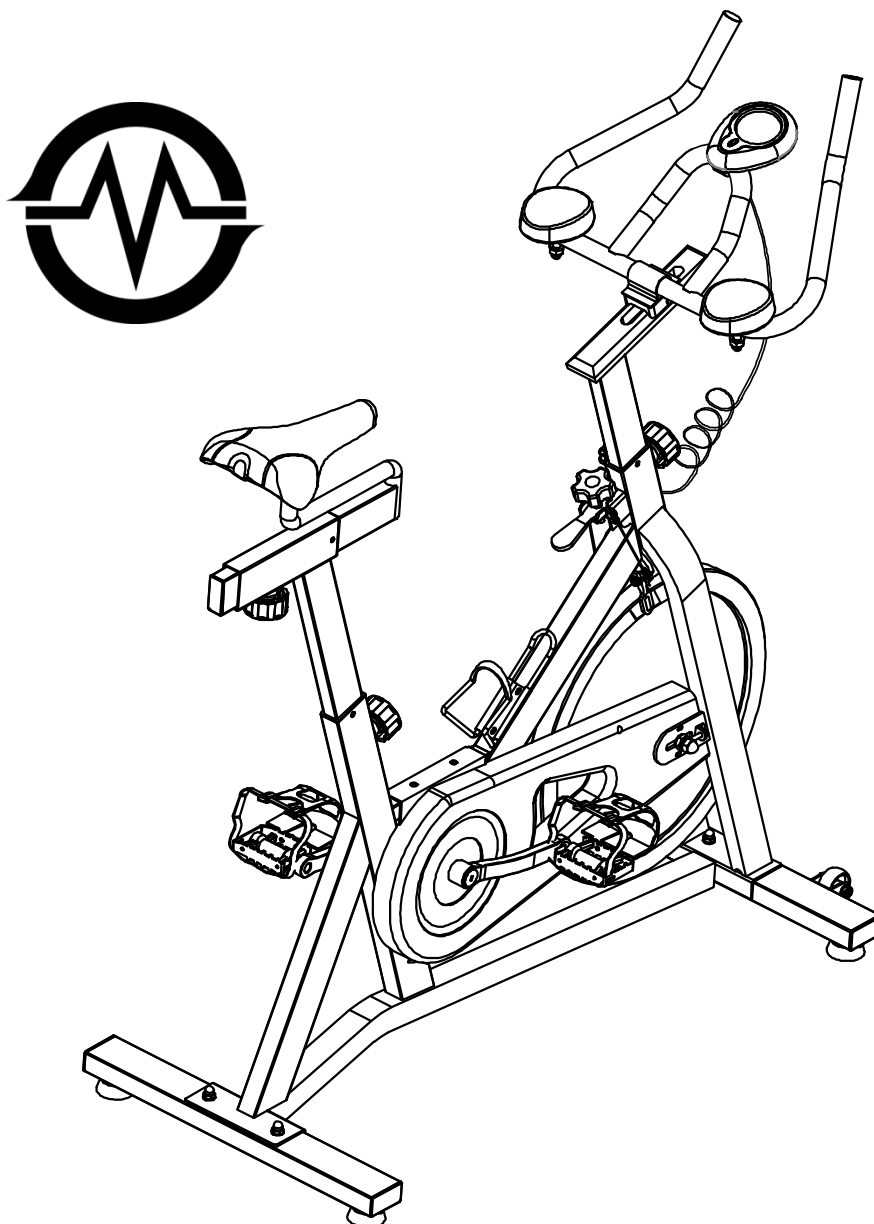
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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

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



Rower spiningowy

MASTER[®] X-15



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 o bezpieczeństwie - proszę przeczytać instrukcję przed użyciem urządzenia!

Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja nie dotyczy urządzeń używanych w fitness klubach, siłowniach itp.

Produkt ten został zaprojektowany tak, aby zapewniał bezpieczeństwo. Podczas korzystania z niego, należy jednak stosować się do poniższych reguł:

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

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

Sprzęt należy używać na czystej i płaskiej powierzchni.

Należy trzymać ręce i nogi w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

Sprzęt można wykorzystywać tylko do celów opisanych w instrukcji obsługi.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

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 POWSTAŁY W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA.

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Maksymalne obciążenie wynosi 125 kg
- Podczas ćwiczeń można natychmiast zatrzymać rower poprzez pociągnięcie lub naciśnięcie hamulca bezpieczeństwa.
- Sytem hamowania zależy od prędkości.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używane do celów medycznych.
- Do złożenia sprzętu masz obowiązek używania wyłącznie oryginalnych części według instrukcji montażu. Przed rozpoczęciem montażu, upewnij się, że opakowanie nie posiada żadnego uszkodzenia i części są kompletne.
- Zalecamy, pod urządzenie dać matę ochronną, aby zapobiec uszkodzeniu podłóg i dywanów.
- Po rozpoczęciu ćwiczeń, upewnij się, że nie znajdują się żadne przedmioty w odległości 1m od urządzenia.
- Przy montażu skorzystaj z odpowiednich narzędzi. Po ćwiczeniach zaleca się zetrzeć kurz.
- Niewłaściwe użycie lub nadmierny trening mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu. Należy skonsultować z lekarzem plan ćwiczeń. Nigdy nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.
- Przy regulacji sprzętu, zawsze należy uważać, aby nie przekroczyć maksymalnej lub minimalnej wysokości ustawienia progów. Jest to dla bardzo ważne własnego bezpieczeństwa.
- Urządzenie to jest sprzętem sportowy, a nie zabawką. I dlatego należy korzystać ze sprzętu zgodnie z jego

przeznaczeniem.

- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Upewnij się, że podczas Twojego treningu inne osoby nie znajdują się w pobliżu urządzenia, aby nie doszło do zranienia lub innego nieszczęśliwego wypadku.
- Nigdy nie wyrzucaj zużytych baterii do regularnych odpadów. Powinny być składowane w wyznaczonych miejscach.
- Dbaj by nie uszkodzić sprzętu podczas codziennych czynności (podnoszenie, pchanie, przenoszenie) .

1.1 INSTRUKCJA OBSŁUGI

USTAWIENIE OBCIĄŻENIA:

Obciążenie pedałów reguluje się za pomocą pokręta.

USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Należy prawidłowo ustawić wysokość siodełka, aby osiągnąć maksymalny efekt treningu, czuć się komfortowo oraz uniknąć urazu. Standarty określają wysokość siodełka następująco: gdy siedzisz na siodełku, stopy umieść na pedałach, nogi powinny być lekko ugięte w kolanach..

- Do regulacji wysokości siodełka po prostu należy poluzować śrubę regulacyjną.
- Pro przesunąć siodło w przód iw tył, poluzować śrubę, wyciągnąć śrubę i ustawić we właściwej pozycji.

REGULACJA STABILNOŚCI:

Równowagę i stabilność reguluje się za pomocą końcówki na tylnej stabilizacyjnej belce.

USTAWIENIE KIEROWNICY:

Można regulować wysokość kierownicy. Najpierw należy, ustawić właściwą wysokość siodła, potem należy dostosować wysokość kierownicy.

Pasy zębate:

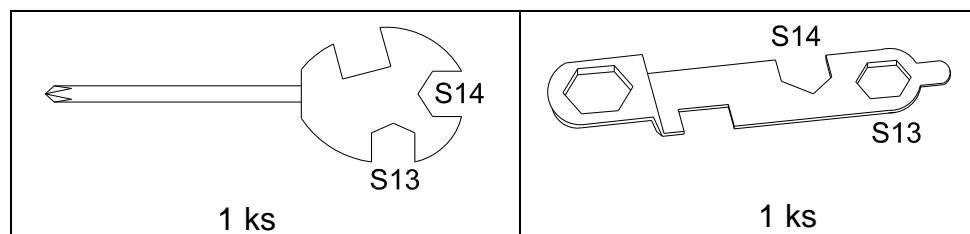
Pas na komputerze jest już ustawiony i wymagają natychmiastowej uwagi. Po regularnym korzystaniu z rowerów, Winda pasa i może w związku z tym wymaga dostosowania. Po prostu poluzować śruby po obu stronach koła zamachowego, a optymalne do pasa działał poprawnie, a następnie dokręcić śrubę.

KONSERWACJA

- Należy regularnie sprawdzać, czy maszyna działa poprawnie.
- Najbardziej podatne na zużycie w urządzeniu są klocki hamulcowe. Przed każdym ćwiczeniem, sprawdź aby były one funkcjonalne.

2. Zawartość opakowania

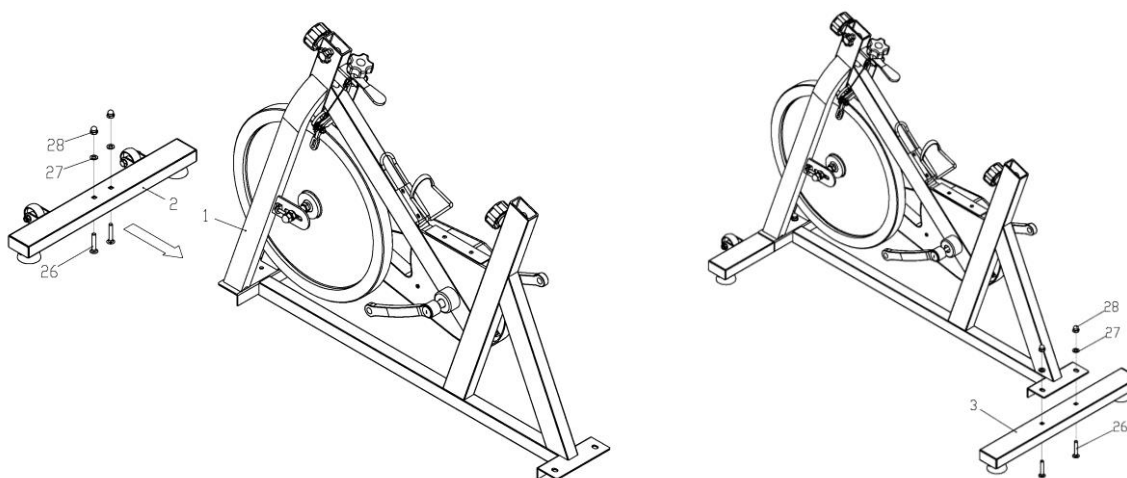
Ostrzeżenie: korzystaj z narzędzi przeznaczonych do montażu roweru.



3. Montaż

KROK 1

Przymocuj przedni wspornik (2) do części głównej (1) za pomocą śrub (26), podkładek (27) i nakrętek (28).

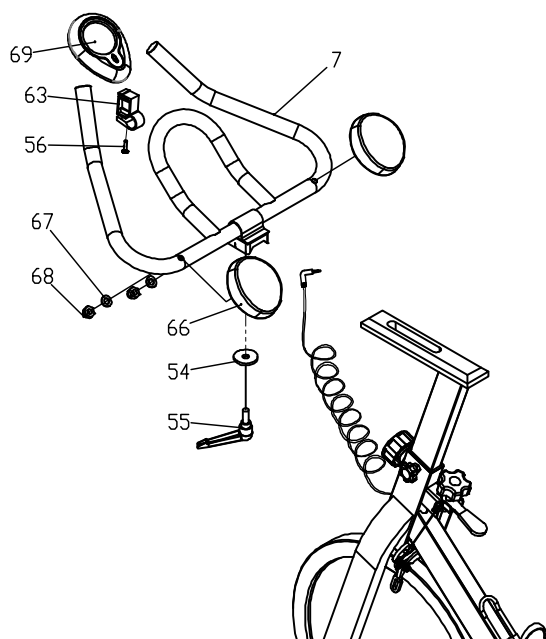
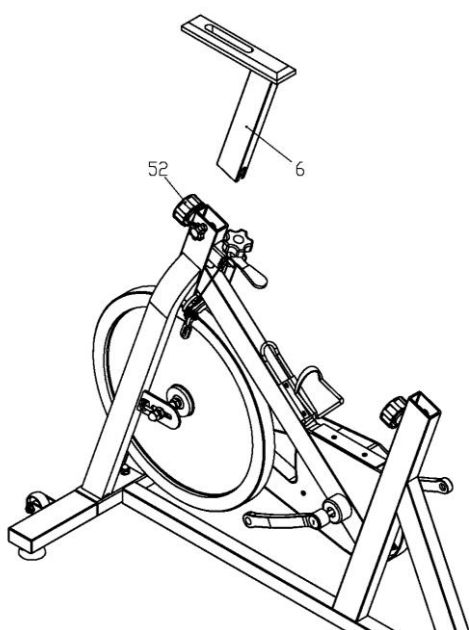


KROK 2

Przymocuj tylni wspornik (3) do części głównej (1) za pomocą śrub (26), podkładek (27) i nakrętek (28).

KROK 3.

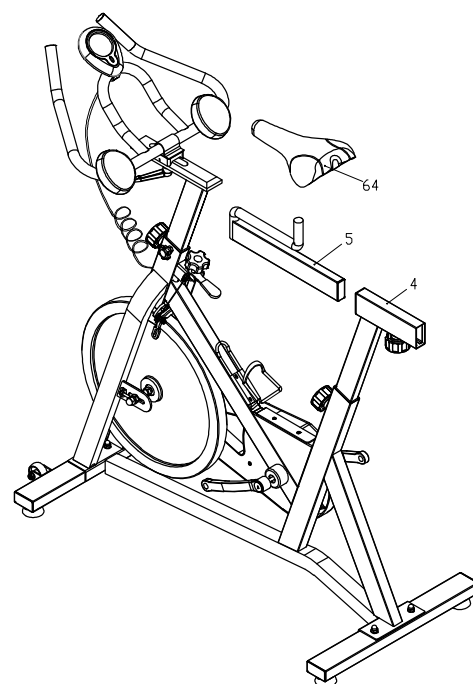
Nasuń kierownicę (6) na część główną (1) i dokręć za pomocą śrub (52). Dla zwiększenia bezpieczeństwa śruby mocno dokręć.

**KROK 4**

Przymocuj kierownicę (7) do wspornika kierownicy (6) za pomocą śruby "L" (55), podkładki (54). Przymocuj oparcie łokci (66) na kierownicę (7) dokręć za pomocą podkładek (67) i nakręk (68). Przymocuj uchwyt komputera (63) na kierownicę (7) za pomocą śrub (56) i nasuń komputer (69) na uchwyt (63). Wsuń kabel komputera do otworu z tyłu komputera.

KROK 5.

Przymocuj siodełko (64) do wspornika siodełka (5). Nasuń wspornik (5) na wspornik siodełka (4) i dokręć za pomocą śrub (52).



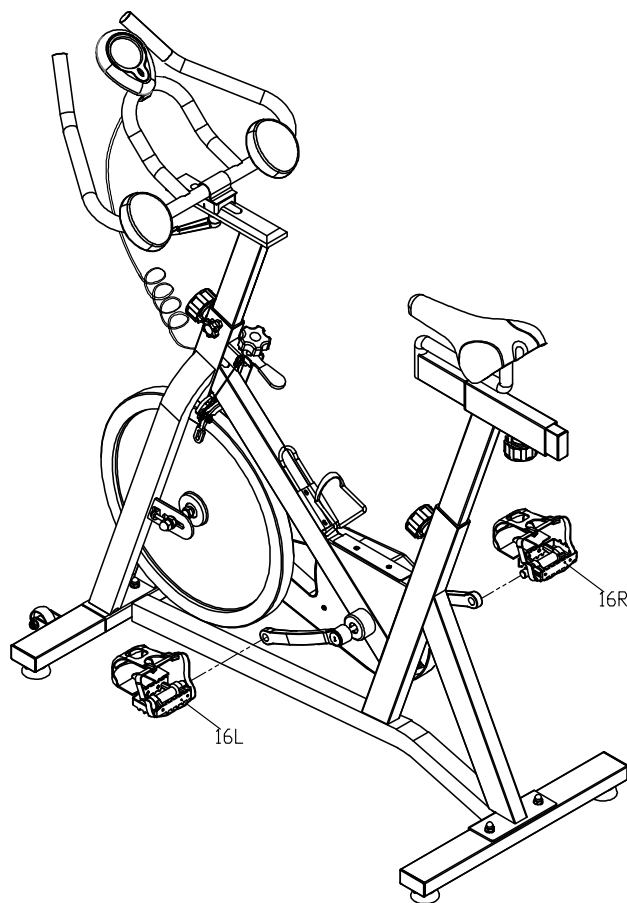
KROK 6.

Prawidłowo dokręć obydwa pedały (16 L-LEWY, R-PRAWY) na uchwyty. Nieprawidłowe wykonanie tego kroku montażu może doprowadzić do uszkodzenia uchwytów i pedałów, wszystko wykonaj zgodnie z instrukcją.

Prawy pedał oznaczony jest literą R, przykręć go powoli i dokładnie na prawy uchwyt który także jest oznaczony literą R i przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Lewy pedał oznaczony jest literą L, przykręć go powoli i dokładnie na lewy uchwyt który także jest oznaczony literą L i przykręć odwrotnie do ruchu wskazówek zegara.

Dokręć pedały do końca, nie jest dozwolone aby w czasie jazdy powstały jakiegokolwiek poluzowania, może to doprowadzić do przewrócenia i kontuzji.



4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.1 PRZYCISKI KOMPUTERA

MODE:

- Po zainstalowaniu baterii, naciśnij ten przycisk, aby ustawić czas.
- Naciśnij przycisk, aby zmienić funkcję wyświetlacza.
- Naciśnij przycisk przez ponad cztery sekundy, a wszystkie funkcje zostaną usunięte (z wyjątkiem zegara i temperatury pokojowej).

4.2 Funkcje computeru

1. TIME

Automatycznie nalicza czas ćwiczenia.

2. SPEED

Wyświetla aktualna prędkość.

3. SPEED BAR

Wyświetla aktualna prędkość.

8. DISTANCE

Wyświetla pokonany dystans.

9. CALORIES

Automatycznie zapisuje i wyświetla wartość spalonych kalorii.

10. TEMPERATURE

Pokazuje aktualną temperaturę w pomieszczeniu.

11. CLOCK

Funkcja wyświetla aktualny czas.

Baterie – jeśli wyświetlacz pokazuje błędną wartość lub jakość wyświetlania jest słaba, należy wymienić baterię. Użyj 2 baterii AAA. Zawsze należy wymienić obie baterie.

Auto ON/OFF - komputer włączy się automatycznie po naciśnięciu przycisku lub, ruchu pedałów. Komputer wyłączy się automatycznie, gdy nie otrzyma żadnego sygnału do 256 sekund po treningu.

Clock (czas) - Włóż baterie, wyświetlacz będzie migać na wartości godziny. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić wartość czasu i odczekaj sześć sekund, a następnie migać będą minuty. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić minuty.

Specyfikacja:

TIME (čas)-----	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-----	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlost) -----	-0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdálenost)-----	-0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v místnosti)-----	-0~+50° C

5. INSTRUKCJE TRENINGOWE

W celu poprawienia kondycji i stanu zdrowia, należy stosować się do podanych instrukcji treningu. Jeśli od dłuższego czasu nie uprawiali Państwo sportu, wskazane jest, przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.

Obciążenie

Dla osiągnięcia maksymalnych wyników niezbędny jest prawidłowy wybór obciążenia. Decydującym czynnikiem jest tutaj puls. Należy wykorzystać poniższy wzór: Maks. poziom pulsu = 220 – wiek

Podczas ćwiczeń puls powinien osiągać 60%-85% wartości maksymalnego poziomu pulsu.

Patrz graf pulsu pod końcem instrukcji. Na początku treningu puls powinien osiągać 60% maksymalnego poziomu pulsu (podczas kilku pierwszych tygodni). Potem może być powoli podnoszony do wartości 85 %.

Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz po osiągnięciu 60% maksymalnej wartości. W celu optymalizacji polecamy utrzymywać puls na poziomie 60-70% maks. poziomu pulsu. Optymalna ilość treningów wynosi 3 x tygodniowo po 30 minut.

Przykład:

Osoba w wieku 52 lat chce rozpocząć trening.

Maks. poziom pulsu = 220 – 52(wiek) = 168 uderzeń/min

Min. poziom pulsu = 168 x 0.6 = 101 uderzeń/min

Najwyższy puls = 168 x 0.7 = 117 uderzeń/min

Podczas pierwszych tygodni ćwiczeń należy rozpoczynać od ustawienia pulsu na 101 uderzeń i stopniowo podwyższać na 117. Łącznie z podniesieniem stopnia wydajności można podnieść puls na 70-85% maksymalnego pulsu. Można to osiągnąć poprzez powiększenie oporu, długości treningu lub poprzez zwiększenie ilości treningów.

5.1 Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić 5-10 minutową rozgrzewkę. Należy przeprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałowac kilka minut przy bardzo niskim oporze. Długość treningu można ustawiać według następującej reguły:

- Codzienny trening: około 10 min.
- 2-3 razy tygodniowo: około 30 min.
- 1-2 razy tygodniowo: około 60 min.

Wypoczynek:

Pod koniec treningu należy powoli zmniejszać jego intensywność. Żeby zapobiec skurczom mięśni polecamy także ćwiczenia rozciągające.

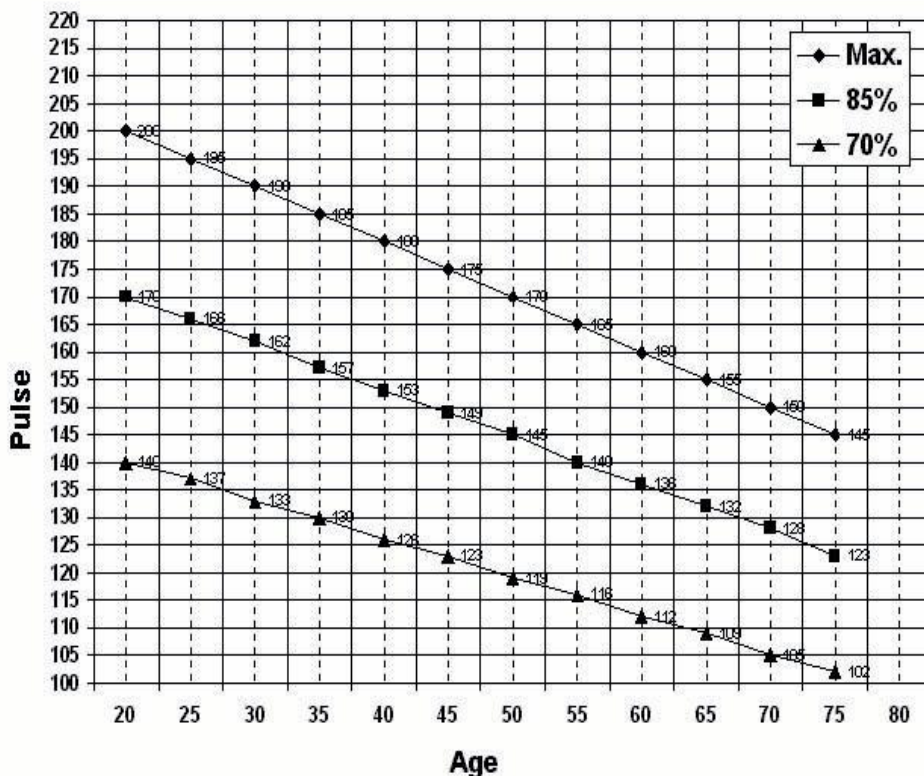
Sukces

Już po krótkim czasie można zaobserwować, że dla utrzymania optymalnej wartości pulsu należy powoli podwyższać opór. Ćwiczenia treningowe będą coraz łatwiejsze do wykonania a osoba ćwicząca będzie podczas dnia czuć się dużo lepiej. Niezbędna jest motywacja do regularnego ćwiczenia. Polecamy wybrać konkretną godzinę treningu, ćwiczeń nie należy rozpoczynać zbyt agresywnie.

Najstarsze przysłowie sportowców brzmi następująco: „Najtrudniejszą rzeczą podczas treningu jest jego rozpoczęcie”

Życzymy dużo zabawy oraz powodzenia.

Graf pulsu



6. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

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

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

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

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

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

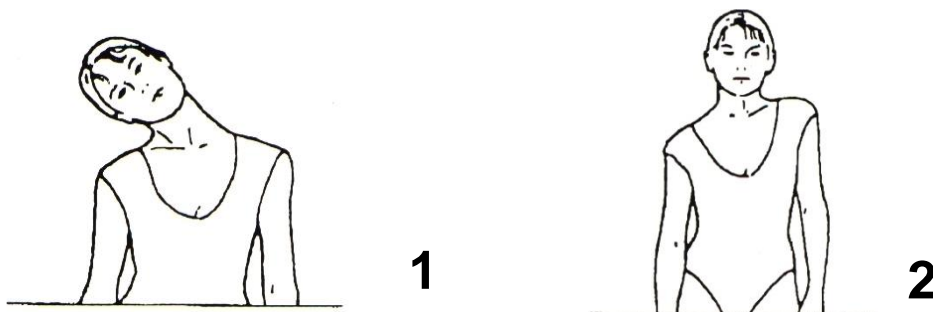
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających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

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

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

ROZCIĄGANIE SZYJI

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



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

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



3

ROZCIĄGANIE BARKU

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

**ROZCIĄNIĘCIE UDA**

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



4

ROZCIĄNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

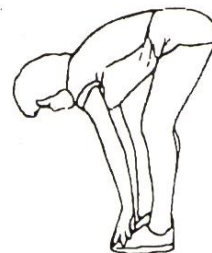
Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliższej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



5

SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

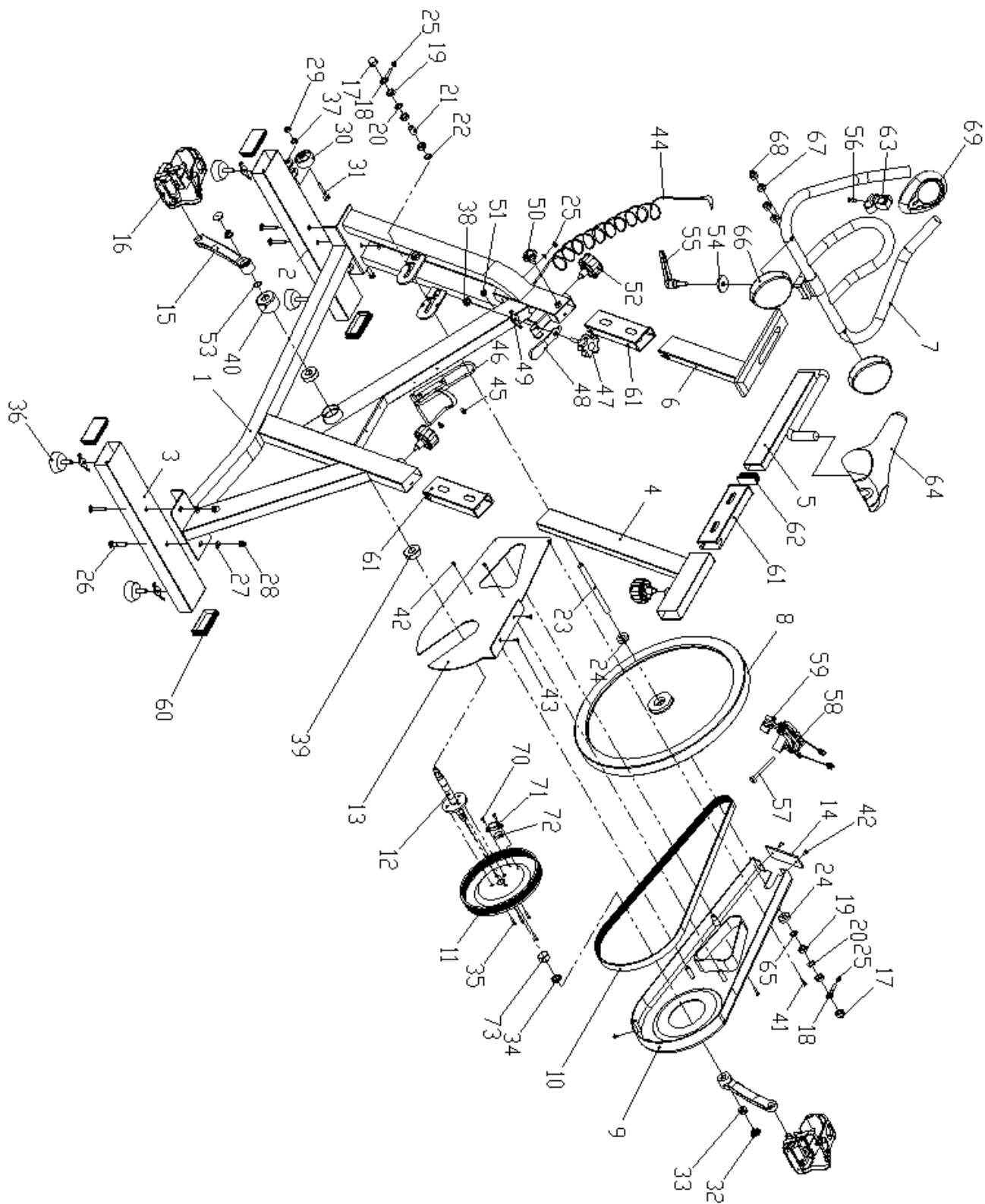
ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwe ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

7. Kompletny układ



8. Lista części

Nr.	Opis	Rozmiar	Ilość	Nr.	Opis	Rozmiar	Mn.
1	Część główna		1	37	Płaska podkładka	ø10	2
2	Przedni wspornik		1	38	Nylonowa nakrętka	m8	1
3	Tylni wspornik		1	39	Łożyska	6004	2
4	Wspornik siodełka		1	40	Oslona		1
5	wspornik		1	41	Śruba	st4.2x20	4
6	Przedni wspornik		1	42	Śruba	st4.2x12	4
7	Kierownica		1	43	Śruba	st4.2x10	2
8	Koło zamachowe		1	44	Kabel komputera		1
9	Boczna osłona		1	45	Śruba	m5x12	2
10	Pasek		1	46	Uchwyt na bidon		1
11	Koło na pasek		1	47	Śruba obciążenia	m8x55	1
12	Oś		1	48	Hamulec		1
13	Wewnętrzna		1	49	Regulowana śruba		5
14	Oslona		1	50	Śruba	m8x12	1
15	Uchwyt		1	51	Zaślepka		2
16	Pedał	set	1	52	Śruba	m16x1.5	3
17	Nakrętka	m12x1	2	53	Podkładka	ø 14	1
18	Regulowana śruba	m6	2	54	Podkładka	ø38×ø10×4	1
19	Šestihr. Matice	m12x1	5	55	Śruba w kształcie	m10×25	1
20	Płaska podkładka	ø12	3	56	Śruba		
21	Przekładka	ø14xø12x19	1	57	Śruba	m6x75	1
22	Przekładka	ø17xø12x6	1	58	Hamulec		1
23	Oś		1	59	Klocki hamulcowe		2
24	Łożyska	6001	2	60	Zaślepka	□80x40	4
25	Nylonowa	m6	3	61	Obejma	□60x30x1.5x190	3
26	Śruba	m8x40	4	62	Zaślepka	□53x23x1.5	1
27	Podkładka	ø8	8	63	Uchwyt komputera		1
28	Nakrętka	m8	4	64	Siodełko		1
29	Nylonowa	m10	2	65	Płaska podkładka	ø 12	1
30	Ruchomwe		2	66	Oparcie łokci		2
31	Śruba	m10x45	2	67	Podkładka	ø10	2
32	Zaślepka	Pro kliku	2	68	Nakrętka	m10	2
33	Nakrętka	m8	2	69	Komputer	XLG615	1
34	Podkładka		1	70	Śruba	m5x10	2
35	Śruba	m8x16	4	71	Uchwyt magnezu		1
36	Regulowana	m8x30	4	72	Magnez		1

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi: - gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części - gwarancji 2 lat na pozostałe części

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

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

Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karrze grzywny.

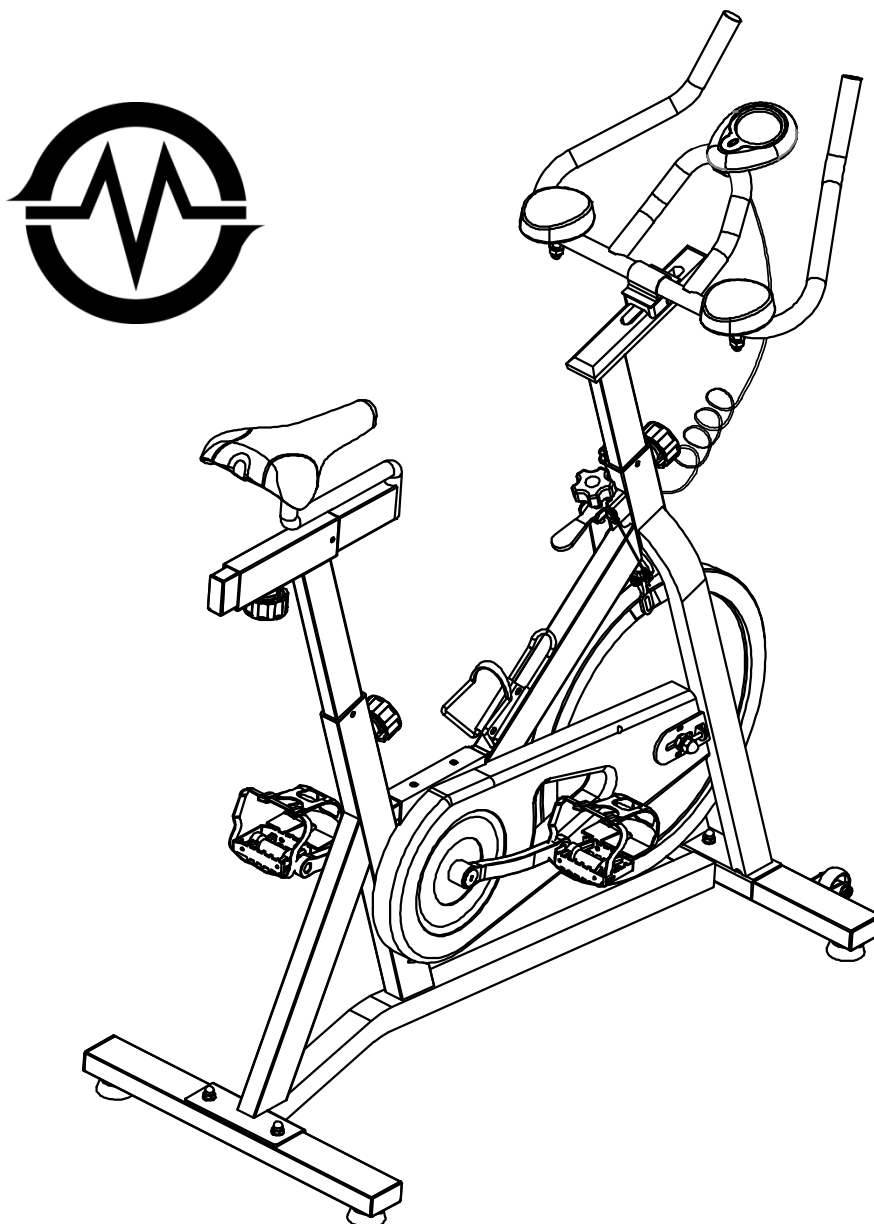
PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

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



SPIN-BIKE MASTER[®] X-15



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE

GENERAL INSTRUCTIONS

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

- This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 275 lbs. (125 kg.)
- Keep your hands well away from any of the moving parts.
- Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behavior resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
- Your unit can only be used by one person at a time.
- Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

1. IMPORTANT SAFETY ADVICE- PRECAUTIONS

This bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bike. The following safety precautions should also be observed:

- Keep children or pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bike is kept.
- This bike does not free-wheel. You can stop the bike immediately by pull up or push down the emergency break on the tension knob while you are exercising.
- It can only be used by one person at a time.
- If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY!
- Use the unit on a mat placed level, solid surface. Adjust the stabilizer for assure stability.
- Keep your hands well away from any of the moving parts.
- Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bike. Always wear running shoes or trainers when using the machine.
- This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.
- Do not place sharp objects near the machine.
- Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
- Do warm up stretching exercises before using the equipment.
- Do not use the bike if it is not working correctly.
- Review all the warnings affixed to the machine and replace all the labels if damaged, illegible, or removed. You can obtain the labels from Parts & Service location.
- Functional and visual inspections of the equipment shall be made after assembly is complete.

- Don't exceed this MAX mark when you're adjusting the handlebar post or seat post.
- Spinning pedals can cause injury. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
- Before using the bike, thoroughly inspect the bike for proper assembly.
- A parameter distance of 3 feet / 1meter is required before operating the unit.
- User must adjust the seat and handlebars to the user's height requirements. Please be sure the adjustment knob is locked tight and seat and handlebars are secure.
- Do not ride the bike in a standing position.
- The bike should only be used for the home. Not meant for commercial use.
- Before every use please examine brake pads for signs of wear. Brake pads are susceptible to damage and should be replaced over time.
- This bike is not suitable for therapeutic use. Consult a physician prior to starting an exercise program.
- This bike should only be used after a through review of the operation manual and the warning label.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the bike. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

1.1 Trouble shooting

RESISTANCE ADJUSTMENT:

Peddalling resistance is controlled by the tension knob. Properly adjusting the seat will help reducing the risk of injury and ensure maximum exercise efficiency and comfort. (the most appropriate position while using this bike is with one pedal in the downward position, while the other leg is slightly bent at the knee.) To adjust the seat height simply turn the adjustable knob loose, then pull the knob to move the seat up or down to the desire height (there are different seat height positions for adjustment).

HOW TO LEVEL THE BIKE:

There are 4 knobs under the rear and front stabilizer. Adjust the knob when the bike is not level with the floor.

HANDLEBAR ADJUSTMENT:

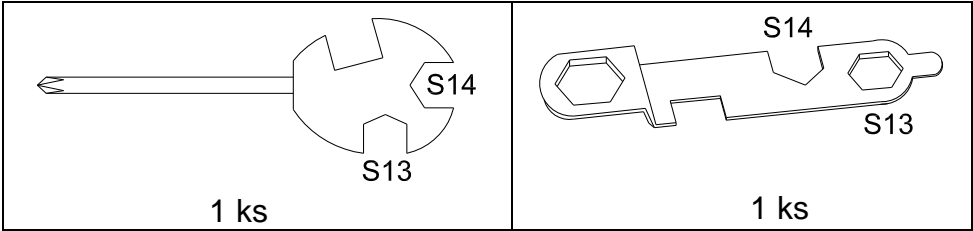
There are different handlebar heights that can be adjusted. Please adjust the seat height first then adjust the proper height of handlebar to match the seat.

BELT ADJUSTMENT:

The belt on your bike has been preadjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the chain to stretch or become loose causing the need for bike adjustments. If so, simply loosen the bolts on both side of flywheel and pull forward until the belt becomes tight.

2. Tool

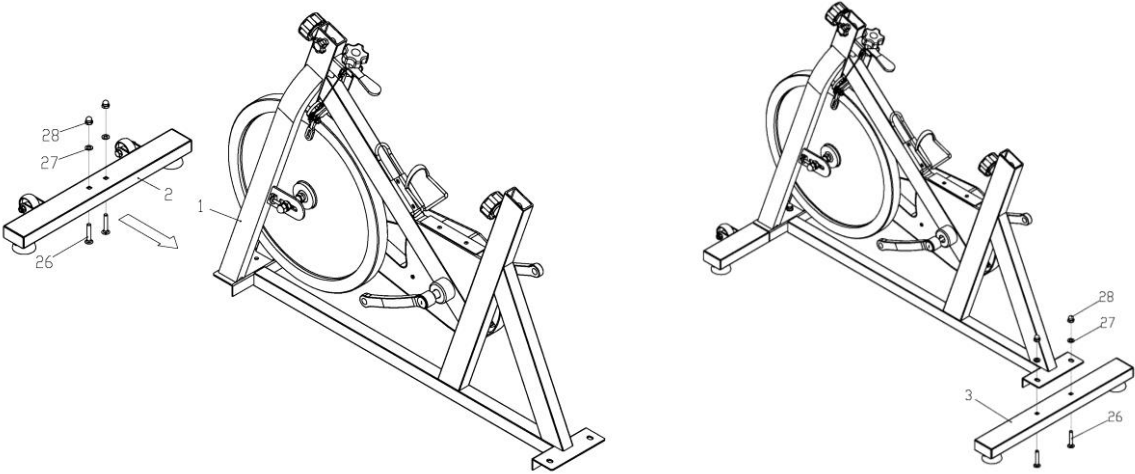
Note: Use the tool only for this exercise bike.



3. Assembly instructions

STEP 1

SECURE FRONT STABILIZER (2) TO MAIN FRAME (1) AND FIX IT WITH CARRIAGE BOLTS (26), WASHERS (27), AND DOME NUTS (28).

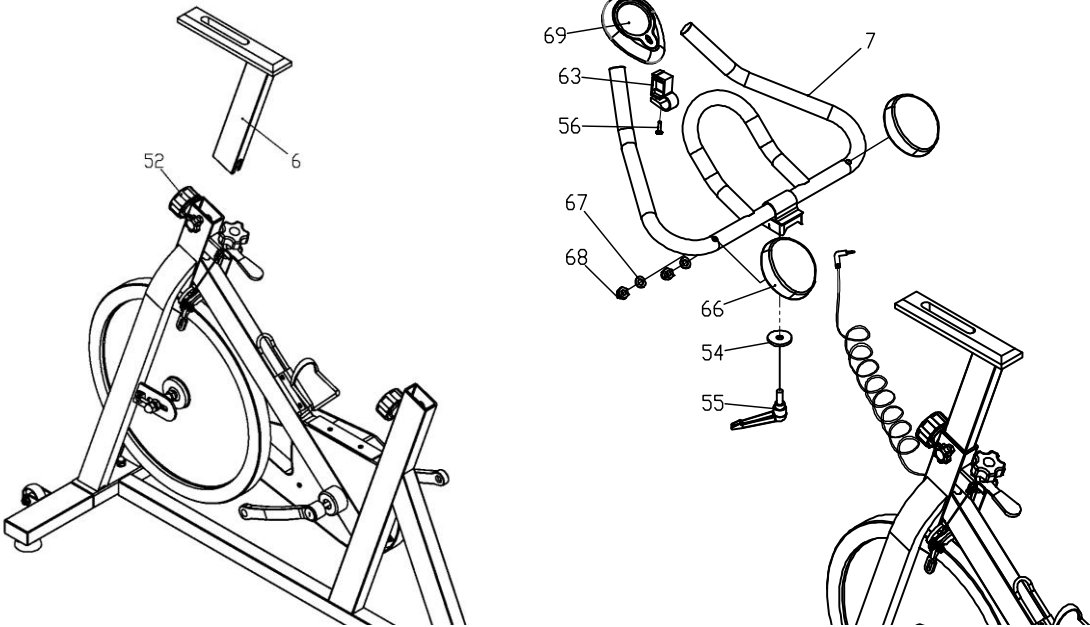


STEP 2

SECURE REAR STABILIZER (3) TO MAIN FRAME (1) AND FIX IT WITH CARRIAGE BOLTS (26), WASHERS (27), AND DOME NUTS (28).

STEP 3

SLIDE HANDLEBAR POST (6) INTO THE MAIN FRAME (1) AND TIGHTEN THE SPRING KNOB (52) TO SECURE

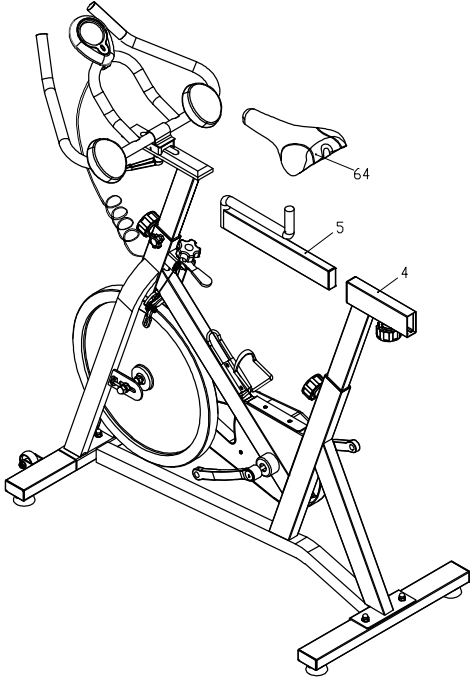


STEP 4

ATTACH HANDLE BAR (7) TO HANDLEBAR POST(6) AND FIX IT WITH L SHAPED KNOB (55) ,WASHER (54) . ATTACHED EBLOW PADS(66) ON TO THE HANDLEBAR(7) AND LOCKING IT WITH WASHERS (67) AND NUTS(68).
FIX COMPUER HOLDER (63) ON TO HANDLEBAR (7) WITH A BOLT (56) AND INSERT THE COMPUTER (69)TO THE HOLDER (63). INSERT COMPUTER CABLE INTO SENSOR HOLE ON BACK OF COMPUTER.

STEP 5.

SECURELY FIX THE SEAT(64) TO THE SEAT BAR(5). SLIDE THE SEAT BAR(5) INTO THE SEAT POST(4) AND TIGHTEN THE SPRING KNOB(52) TO SECURE



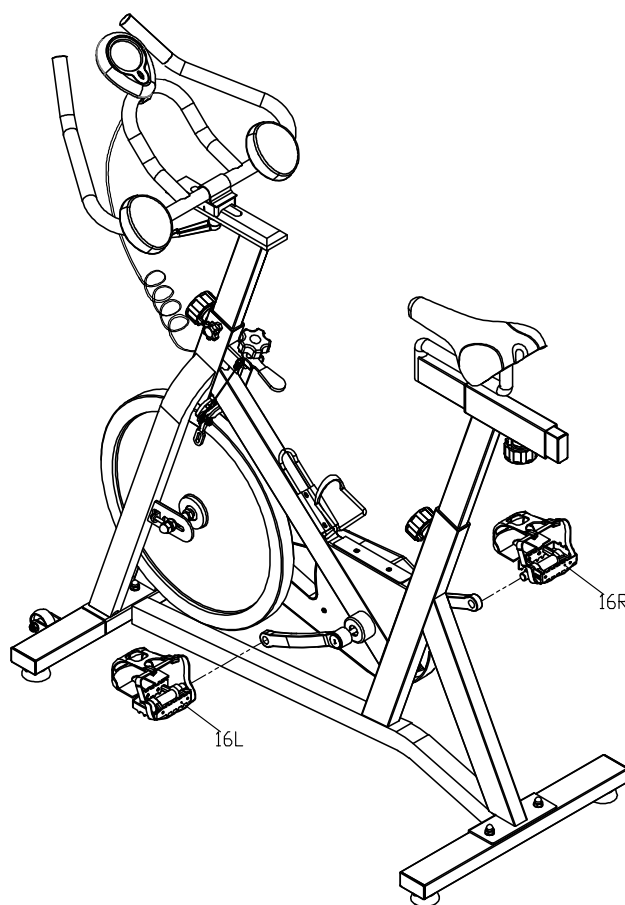
STEP 6

FIRMLY SCREW EACH PEDAL(16L&R) INTO IT'S CRANK ARM.

Failure to follow the directions can result in damage to either the crank or the pedal threads.

The right-hand pedal, marked with letter R, screws onto the right-hand crank, also marked with R, in clockwise direction till tight.

The left-hand pedal, marked with letter L, screws onto the left-hand crank, also marked with L, in a counter clockwise direction till tight.

**4. Start workout****4.1 Function buttons****MODE:**

1. After batteries were installed, press this button to set up the clock value.
2. Press this button to change the display from Distance to Temperature
3. Press the button for more than 4 seconds will reset all functional(values to zero except the clock and temperature.)

4.2 Functions and operations**1. TIME**

Auto-memorize the workout time while exercising.

2. SPEED

Display the current speed.

3. SPEED BAR

Display the current speed.

4. DISTANCE

Accumulate the distances while exercising.

5. CALORIES

Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

6. TEMPERATURE

Display the temperature.

7. CLOCK

Display the current time.

BATTERY - If there's any improper display on the monitor, please replace the batteries to improve. This monitor uses two "AAA" batteries. Please replace the batteries at the same time.

Auto ON/OFF - The monitor will be turned on automatically by Pressing any key or Start to exercise. It will be turned off automatically if the monitor does not detect any signal within 256 seconds after stopping exercising.

Clock - After installed the batteries, the hour digital window will flash. Press mode button to set up the hour value and then wait for 6 seconds, the minute digital window will flash. Press mode button to set up the minute value.

SPECIFICATIONS:

TIME-----	00:00-99:59 MIN:SEC
CLOCK -----	0:00—23.59 MIN:SEC
SPEED-----	0.0-199 KM/H
DISTANCE-----	0.0-99.9KM
CALORIES-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE-----	0°C~+50°C

5. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems. The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life. The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart. So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

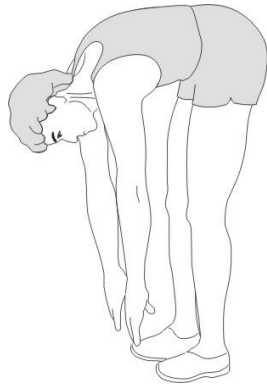
STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE.



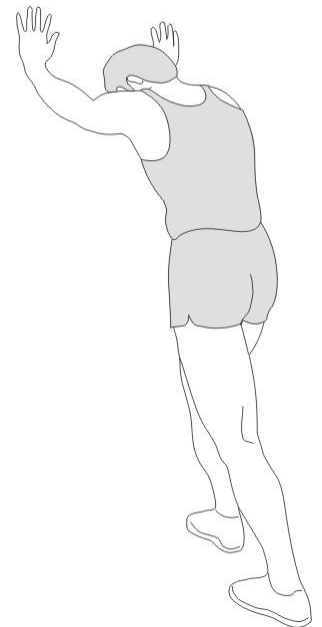
Side Stretch



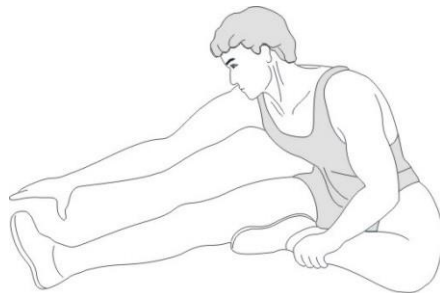
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



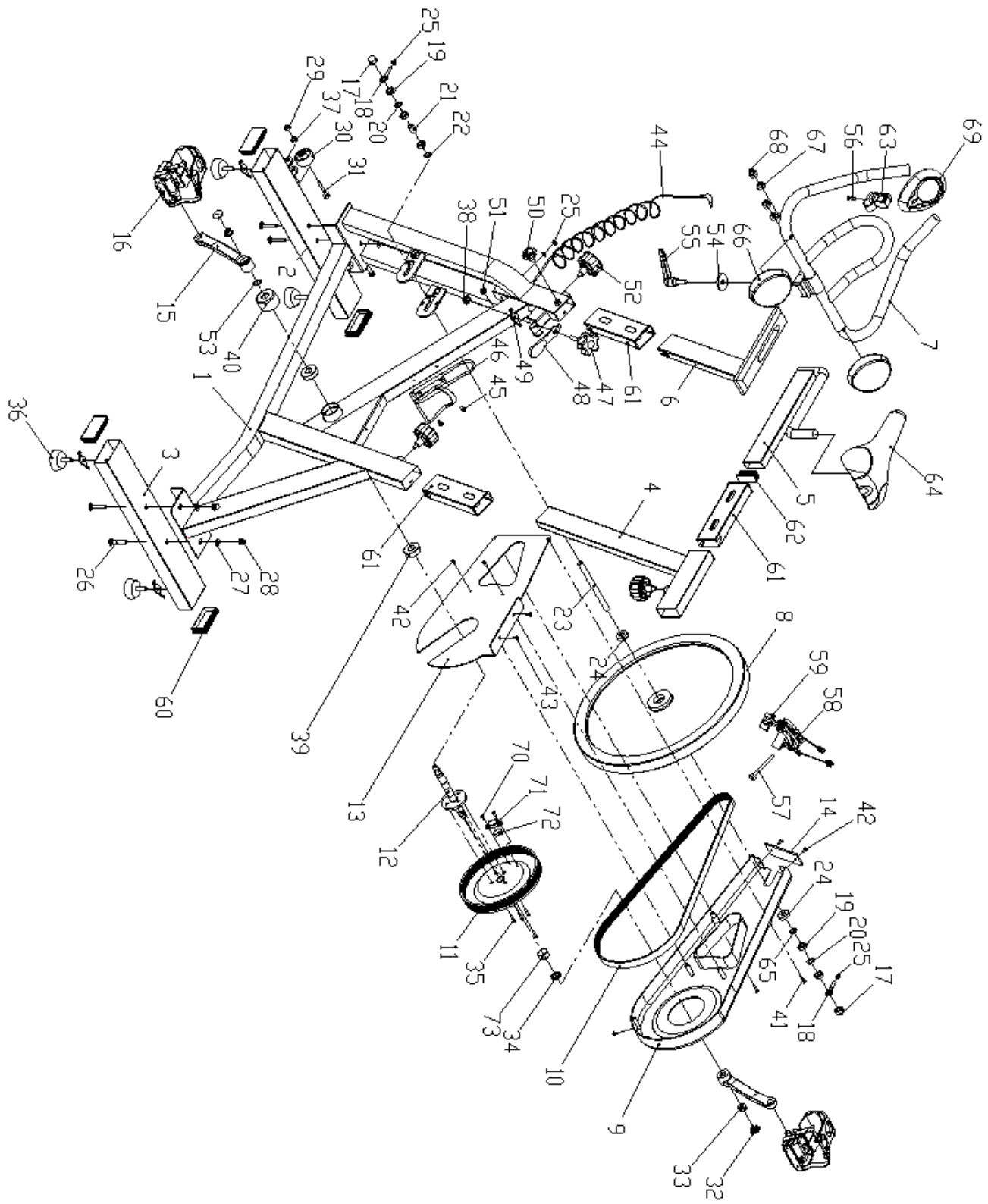
Hamstring Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

6. Exploded view



7. Parts list

NO.	Description	QTY	NO	Description	QTY
1	Mainframe	1	40	Alloy bush	2
2	Knob	2	41	Screw	4
3	Cap	2	42	PU wheel	4
4	Handle foam	2	43	Bush 2	4
5	Handlebar	1	44	Spring washer	4
6	Display	1	45	Connector	1
7	Tension controller	1	46	Truck wire	1
8	Flat washer	4	47	sensor	1
9	Nylon nut	1	48	Rotation plate	1
10	Flat washer	2	49	Spring washer	1
11	Pedal	2	50	Bolt	2
12	Hex bolt	2	51	Screw	2
13	Seat pad	1	52	Flywheel	1
14	Hex bolt	1	53	Fixing board	1
15	Spring knob	1	54	L shape connector	1
16	Nylon nut	5	55	Hex bolt	4
17	Flat washer	6	56	Spring washer	4
18	Sliding seat	1	57	Flat washer	4
19	Hex bolt	4	58	Idle wheel	2
20	Screw	2	59	Cross pan head self-tapping screw	10
21	Flat washer	2	60L/R	Left & right cover	1/1
22	Rail	1	61	Flange nut	1
23	Belt	1	62	Hex nut	3
24	Limited rubber cone	4	63	Bushing 3	2
25	Hex bolt	1	64	belleville spring	1
26	Cross pan head screw	4	65	Axle for belleville spring	1
27	Cross pan head screw	4	66	Support tube	1
28	Support frame cover	1	67	Bearing	4
29	Support frame	1	68	Cross pan head self-tapping screw	3
30	Square neck bolt	2	69	Cap for rotation plate	1
31	Arc washer	2	70	Cap S17	2
32	Dome nut	2	71	Sphere cap	1
33	Front bottom tube	1	72	Decorations cover	1
34	Front cap	2	73	Collar for axle D10	4
35	Flat washer	1			2
36	Sensor	1			
37	Cross pan head screw	2			
38	Rubber pad	1			
39	Round-magnetic	1			

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

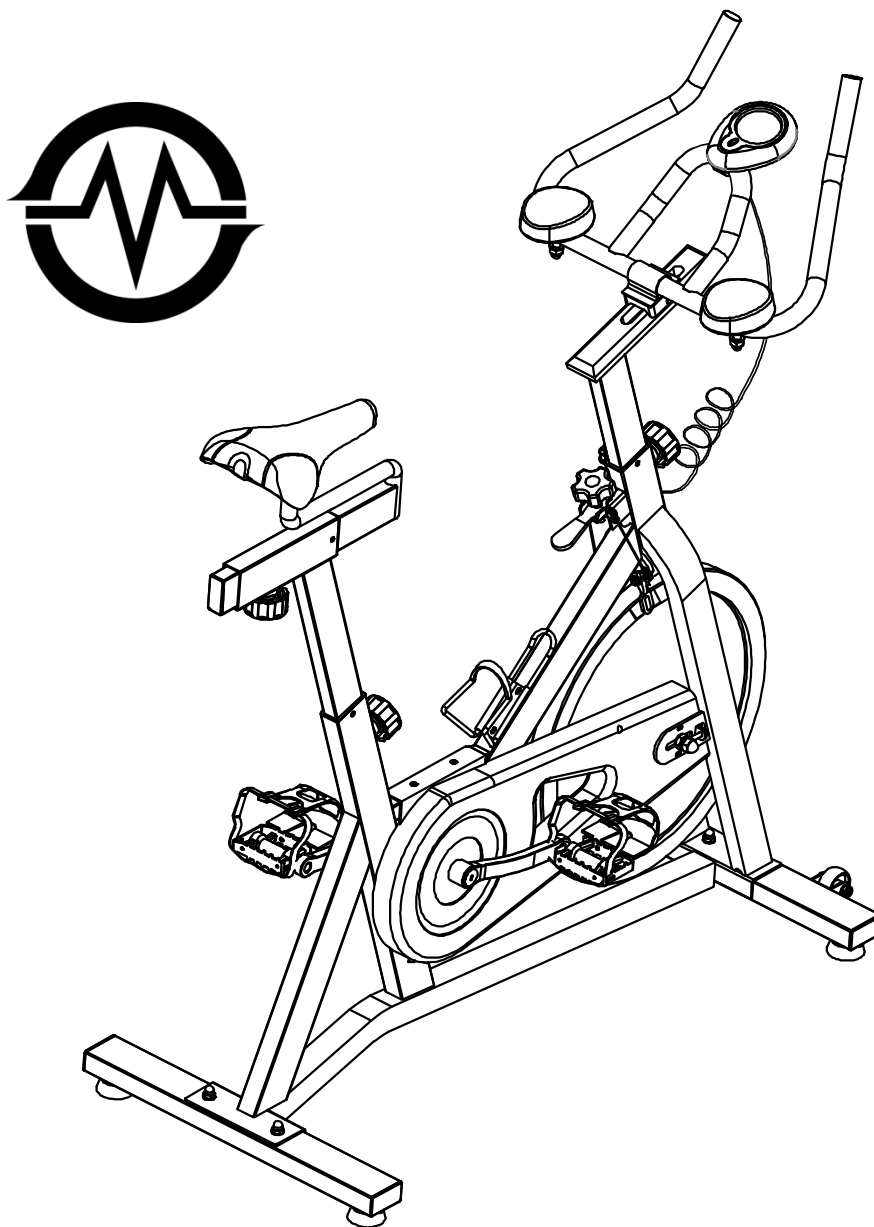
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of lokal distributor:



RADSIMULATOR MASTER[®] X-15



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Sicherheitshinweis – Lesen Sie bitte diese Instruktionen vor der Benutzung die Maschine!

Dieses Erzeugnis ist einzig für die Hausbenutzung mit den Erwachsenen vorgeschlagen worden. Die Garantie bezieht sich nicht auf die Erzeugnisse mit der Benutzung für Kommerzzwecke in Fitnessclub, Fitness usw.

Dieses Erzeugnis ist vorgeschlagen worden, damit es die Sicherheit gesichert hat, müssen Sie die Regeln halten: Während des Turnen und nach der Beendigung das Training verhindern Sie dem Zutritt zu dem Werkzeug den Kinder und Tiere. Die Werkzeuge kann nur ein Person benutzen (auf einmal).

Wenn während des Turnen die Kopfschmerzen oder die Schwindel, der Schmerz im Brustkorb oder anderes warnendes Anzeichen entdecken, es ist nötig sofort das Turnen unterbrechen und beraten Sie mit dem Arzt.

Benutzen Sie die Maschine auf saubere und gerade Oberfläche. Halten Sie die Hände und die Beine von beweglichen Bestandteile. Legen Sie nicht in die Öffnungen die Gegenstände ein.

Vor der Montage und vor dem Anfang das Turnen lesen Sie aufmerksam die Anleitung.

Vor dem Anfang des Turnen turnen Sie immer ein. Die Maschine benutzen Sie nur zu den Zwecke, die in der Anleitung anführen sind. Turnen Sie in bequemer frei er Kleidung und in den Sportschuhe.

VOR DEM ANFANG DES TRAINING BERATEN SIE SICH MIT DEM ARZT. ES IST NÖTIG IM FALL DIE PERSONEN ÄLTER 35 JAHRE UND DIE PERSONEN, DIE GESUNDHEITSPROBLEME HABEN.

VOR DER BENUTZUNG FITNESS-WERKZEUG LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN. WIR HABEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNG DER GEGENSTÄNDE, DIE UNRICHTIGE BENUTZUNG DIESES ERZEUGNIS VERURSACHEN WAREN.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

- MAXIMALTRAGFÄHIGKEIT DEN TURNER IST 125 KG.
- BEI DEM TURNEN KÖNNEN SIE GLEICH DAS RAD MIT DER ÜBERZIEHUNG ODER MIT DER DRÜCKUNG DIE SICHERHEITSBREMSEN STOPPEN.
- DAS BREMSENSYSTEM IST ABHÄNGIG AUF DER GESCHWINDIGKEIT.
- DIESE MASCHINE IST BESTIMMT NUR FÜR HAUSZWECKE. KÖNNEN SIE NICHT DIESE MASCHINE FÜR ÄRZTEZWECKE BENUTZEN.
- Für die Zusammensetzung ist nötig nur originale Teile nach der Anleitung benutzen. Vor der Zusammensetzung kontrollieren Sie, ob die Packung in der Ordnung nach dem Transport ist und ob die Ersatzteile komplett nach der Liste der Teile sind.
- Empfehlen wir unter die Maschine die Unterlage geben, damit zu der Beschädigung den Fußboden oder den Teppich geht nicht.
- Wenn Sie mit dem Turnen fangen an, sichern Sie sich, dass keine Gegenstände in der Entfernung 1m von der Maschine sind.
- Geben Sie keine scharfe Gegenstände in die Nähe die Maschine.

- Benutzen Sie bitte beigelegtes oder bestimmtes Werkzeug für die Zusammensetzung oder die Reparatur. Nach dem Turnen empfehlen wir den Staub wischen.
- Unrichtige Benutzung oder übermäßiges Turnen kann Ihre Gesundheit beschädigen. Konsultieren Sie bitte Ihren Übungsplan und Ziele mit Ihrem Arzt. Turnen Sie nicht sofort nach dem Essen.
- Wenn Sie die Maschine stellen ein, geben Sie immer die Achtung, damit Sie nicht maximale oder minimale Grenze die Einstellung schreiten über.
- Diese Maschine ist Sportwerkzeug und es ist nicht das Spielzeug. Und deshalb benutzen Sie die Maschine nur für Turnszwecke.
- Kinder und unmündige Personen können die Maschine nur für die Aufsicht kompetente Person oder den Arzt benutzen.
- Sichern Sie sich, dass andere Personen nicht bei dem Turnen in der Nähe die Maschine sind, damit die Personen nicht verletzt haben.
- Werfen Sie nicht die Batterie in üblichem Abfall. Geben Sie sie bitte auf dem Sammelplatz ab.
- Achten Sie die Vorsicht und geben Sie die Acht, damit Sie nicht den Rücken bei der Manipulation (aufheben, schieben) mit der Maschine beschädigen.
- Dieses Rad ist nicht bestimmt für therapeutische Zwecke. Vor der Zusammenstellung des Übungsprogramms konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt.
- Benutzen Sie nicht die Maschine, wenn sie nicht richtig funktioniert.
- Die Pedale des Radsimulators können die Verletzung verursachen. Die Geschwindigkeit des Pedals vermindern Sie allmählich.
- Jeder Benutzer muss den Sitz und die Lenkstange nach seinen Forderungen einstellen. Vor der Fahrt kontrollieren Sie, ob die Schrauben an den Befestigungen der Lenkstange und die Sitze fest ziehen.
- Vor jeder Benutzung testen Sie bitte die Bremsen – Bremsstapelchen, ob sie nicht abgenutzt sind. Die Bremsstapelchen sind empfänglich für Beschädigung und Sie müssen die Bremsstapelchen bei der Abnutzung austauschen.
- Der Besitzer der Maschine ist verantwortlich dafür, dass alle Personen über wichtige Informationen informiert sind.

1.1 Betriebsanleitung

EINSTELLUNG DER BELASTUNG:

Die Belastung der Pedale stellt man mit der Hilfe der Belastungsschraube ein.

EINSTELLUNG DIE HÖHE DEN SITZ:

Es ist nötig richtige Einstellung die Höhe den Sitz für die Erreichung maximale turne Wirkung, die Bequemlichkeit und auch die Verhinderung die Entstehung die Verletzung. Standardisch bestimmt es die Höhe den Sitz, wenn Sie auf dem Sitz sitzen, geben Sie aufziesenes Bein auf dem Pedal auf die Ferse, Ihres Bein beugen leicht im Knie.

1. Für die Einstellung die Höhe den Sitz lockern Sie einfach Einstellschraube. Dann ziehen Sie zu Ihnen und mit der Verschiebung die Sitzstange richtige Höhe.
2. Für die Verschiebung die Sitz nach vorne oder nach hinten lockern Sie die Schraube, ziehen Sie die Schraube und stellen Sie die richtige Lage ein.

EINSTELLUNG DIE STABILITÄT:

Das Gleichgewicht und die Stabilität stellen Sie mit der Hilfe 4 Endungen auf vordere und hintere Stabilisierungsstange.

EINSTELLUNG DIE LENKSTANGE:

Können Sie die Höhe die Lenkstange einstellen. Zuerst stellen Sie richtige Höhe den Sitz ein, dann stellen Sie die Höhe die Lenkstange ein.

EINSTELLUNG DEN RIEMEN:

Der Riemen auf der Maschine ist schon voreinstellen und er braucht nicht gleich Ihre Aufmerksamkeit. Nach regelmäßiger Benutzung das Rad kann der Riemen ausweiten und er braucht einstellen. Einfach lockern Sie die Schrauben auf beide Seiten das Schwungrad und ziehen Sie bis der Riemen richtig laufen, dann lockern Sie die Schraube wieder.

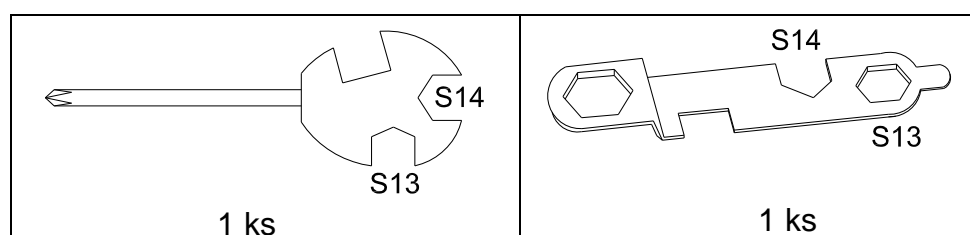
INSTANDHALTUNG:

1. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Maschine richtig funktioniert.
2. Am meisten sind empfängliche Teile auf die Abnutzung auf der Maschine die Bremsentafelchen. Vor jedem Turnen kontrollieren Sie, ob die Bremsentafelchen funktionell sind.
3. Vor der Benutzung die Maschine sichern Sie, dass das Rad richtig einstellen ist und es ist aus der Produktion schmieren. Der Besitzer die Maschine macht nicht das Service auf inneren Teile die Maschine. Immer empfehlen wir autorisiertes Service kontaktieren.
4. Die Reinigung die Stahloberflächen – mit der Hilfe weiches Tuch. Benutzen Sie nicht die Spraydose, die können das Wachs oder das Fett auf der Oberfläche den Computer lassen.

Kontrollieren Sie, ob auf der Maschine die Etiketten mit dem Hinweis platziert sind, wenn ja, kontrollieren Sie, ob die Etiketten im Ordnung sind. Wenn die beschädigte oder verlorene Etiketten sind, kontaktieren Sie den Verkäufer für die Sendung die neue Etiketten.

2. Inhalt der Packung

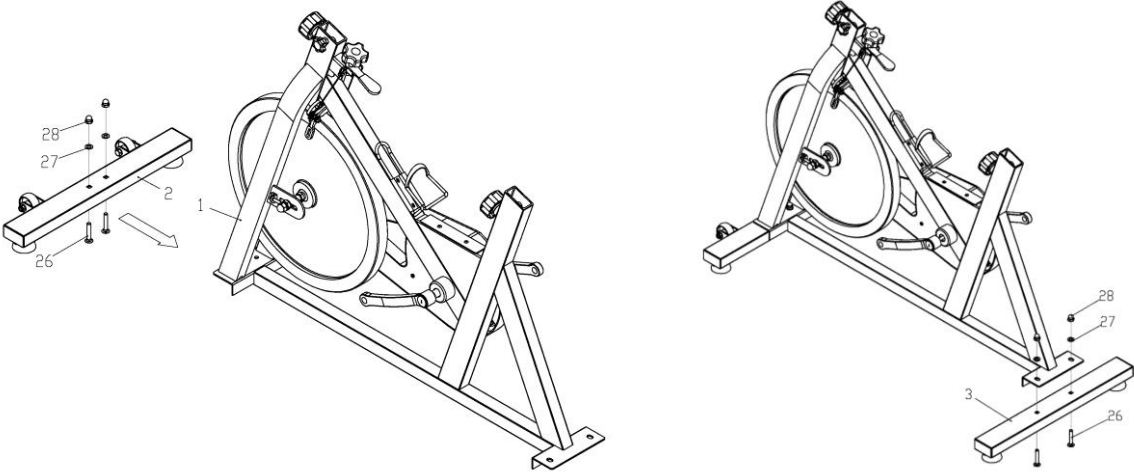
Hinweis: benutzen Sie die Werkzeug nur für dieses Rad.



3. Zusammensetzung

Schritt 1

BEFESTIGEN SIE DIE STABILISIERUNGSSTANGE (2) ZU DEM HAUPTTEIL (1) MIT DER HILFE DIE SCHRAUBEN (26), UNTERLAGEN (27) UND MUTTER (28).

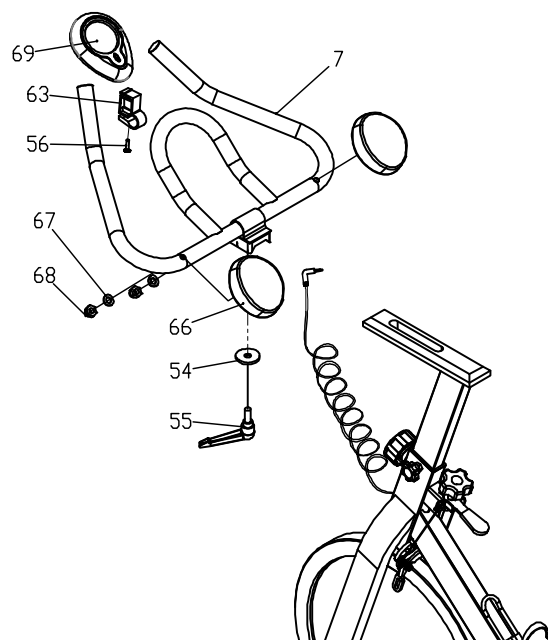
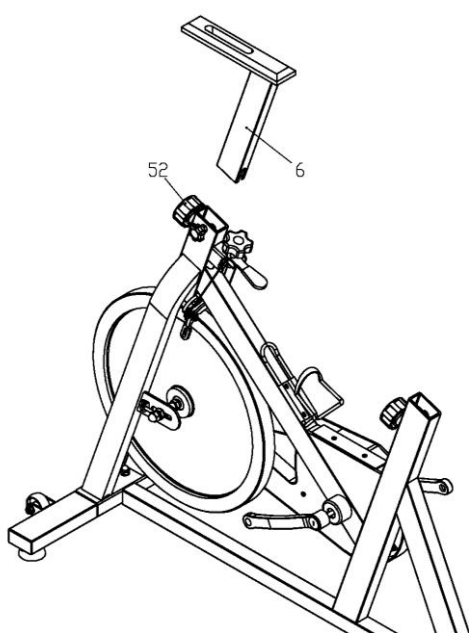


Schritt 2

BEFESTIGEN SIE DIE HINTERE STABILISIERUNGSSTANGTE (3) ZU DEM HAUPTTEIL (1) MIT DER HILFE DIE SCHRAUBEN (26), UNTERLAGEN (27) UND MUTTER (28).

Schritt 3

SETZEN SIE DIE LENKSTANGE (6) AUF DEN HAUPTTEIL AUF (1) UND ZIEHEN SIE MIT DER HILFE DIE SCHRAUBE (52). DIE SCHRAUBE ZIEHEN SIE FEST FÜR IHRE SICHERHEIT.

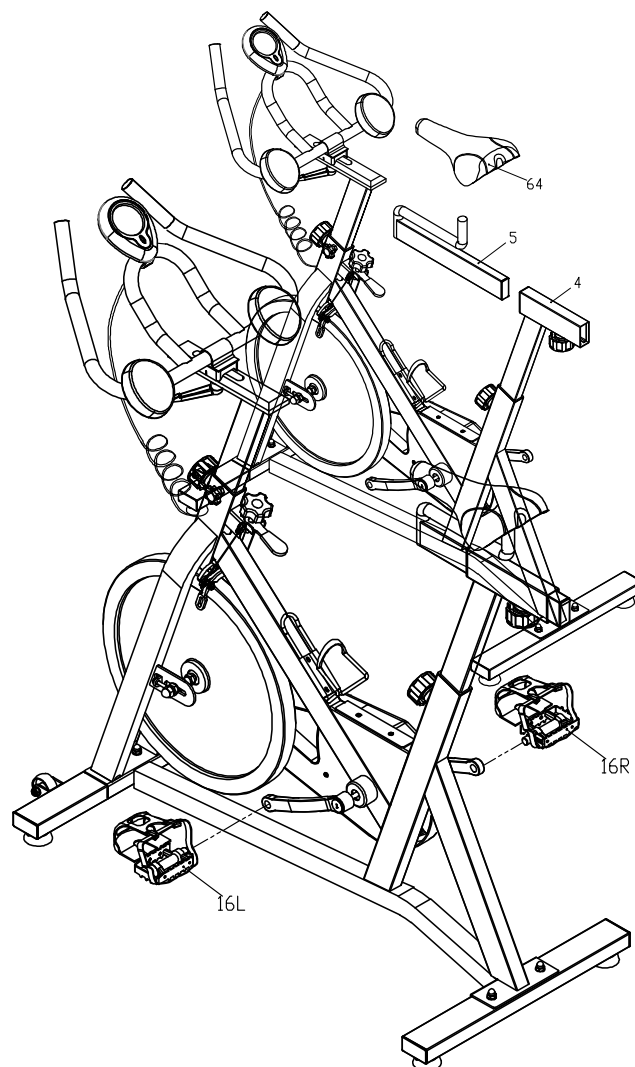


Schritt 4

BEFESTIGEN SIE DEN LENKER (7) ZU DER LENKSTANGE (6) MIT DER HILFE DER "L" SCHRAUBE (55), UNTERLAGE (54). BEFESTIGEN SIE DIE ELLESTÜTZE (66) AUF DIE LENKSTANGE (7) UND ZIEHEN SIE MIT DER HILFE DER UNTERLAGE (67) UND MUTTER (68). BEFESTIGEN SIE DEN HALTER DEN COMPUTER (63) AUF DIE LENKSTANGE (7) MIT DER HILFE DER SCHRAUBE (56) UND SETZEN SIE DEN COMPUTER AUF (69) AUF DEN HALTER (63). SCHIEBEN SIE DAS KABEL DEN COMPUTER IN DAS LOCH AUS HINTERER SEITE DEN COMPUTER.

Schritt 5

SICHER BEFESTIGEN SIE DEN SITZ (64) ZU DER SITZSTANGE (5). SETZEN SIE DIE STANGE (5) AUF DIE SITZSTANGE AUF (4) UND ZIEHEN SIE MIT DER HILFE DER FEDERSCHRAUBE (52).



Schritt 6

SCHRAUBEN SIE BEIDE PEDALEN FEST (16 L-LINK, R-RECHT) AUF ENTSPRECHENDE KLINKE. Schlechte Ausführung diesen Schritt kann die Beschädigung die Klinken und die Pedalen verursachen, deshalb achten Sie diese Instruktionen!!!

RECHTES PEDAL IST MIT DEM BUCHSTABE R BEZEICHNET, SCHRAUBEN SIE ES AUF RECHTE KLINKE AN, DIE AUCH BEZEICHNET R IST UND HOLEN SIE IN DER RICHTUNG DIE STUNDENHÄNDCHEN EIN.

LINKES PEDAL IST MIT DEM BUCHSTABE L BEZEICHNET. SCHRAUBEN SIE ES AUF LINKE KLINKE AN, DIE AUCH BEZEICHNET L IST UND HOLEN SIE GEGEN DIE RICHTUNG DIE STUNDENHÄNDCHEN EIN.

Die Pedalen holen Sie bis zu Ende ein, müssen die Pedalen nicht bei der Fahrt lockern sein, dann können Sie das Gewinde herunterreißen und können Sie den Unfall verursachen.

4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE

MODE:

- Wenn Sie die Batterie legen ein, drücken Sie dieser Druckknopf für die Einstellung den Zeitwert.
- Drücken Sie den Druckknopf für die Änderung abbildene Funktion.
- Drücken Sie auf mehr als 4 Sekunden und alle Funktion löschen aus (außer die Uhr und die Temperatur im Raum).

4.2 Funktion den Computer

1. TIME

Die Funktion automatisch liest die Zeit bei dem Turnen verdauen ein.

2. SPEED

Die Funktion bildet aktuelle Geschwindigkeit.

3. SPEED BAR

Die Funktion bildet aktuelle Geschwindigkeit.

4. DISTANCE

Die Funktion bildet gefahrene Entfernung.

5. CALORIES

Die Funktion automatisch legt ein und bildet die Werte über verbrannte Kalorien.

6. TEMPERATURE

Die Funktion bildet aktuelle Temperatur im Raum.

7. CLOCK

Die Funktion bildet aktuelle Zeit.

Batterie – Wenn Sie sehen auf dem Display die schlechte Werte oder ist die Abbildung die Werte schwach, wechseln Sie bitte die Batterie. Benutzen Sie 2 Stücke Batterie AAA. Wechseln Sie immer beide Batterie.

Auto ON/OFF - Der Computer schaltet automatisch ein, wenn Sie den Druckknopf drücken oder treten Sie in die Pedalen. Der Computer schaltet automatisch aus, wenn er keines Signal nach der Zeit 256 Sekunden nach dem Turnen nicht bekommt.

Clock (Zeit) - Wenn Sie die Batterie legen ein, auf dem Display blinkt die Zeitwert. Drücken Sie den Druckknopf MODE, stellen Sie den Wert ein und warten Sie 6 Sekunden, dann die Minutewert blinken fängt an. Drücken Sie den Druckknopf MODE und stellen Sie die Minuten ein.

Spezifikation:

TIME (čas)-----	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-----	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlost)-----	0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdálenost)-----	0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v místnosti)-----	0~+50° C

5. TURNINSTRUKTIONEN

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

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

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

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

Wärm/ Stretchingturnen

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

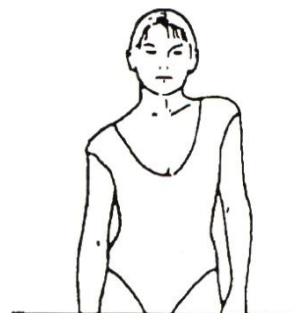
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

STRECKUNG DEN HALS

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



1



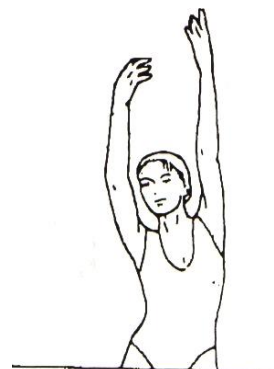
2

TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

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

STRECKUNG DER ARME

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



3

STRECKUNG DES SCHENKEL

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



4

INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

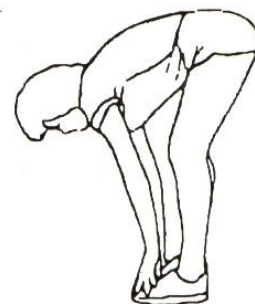
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



5

BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

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



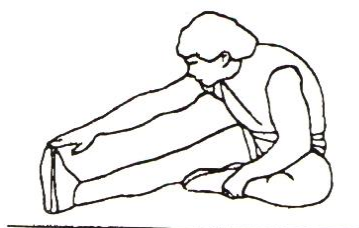
6

TURNEN AUF DEN KNIE

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

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

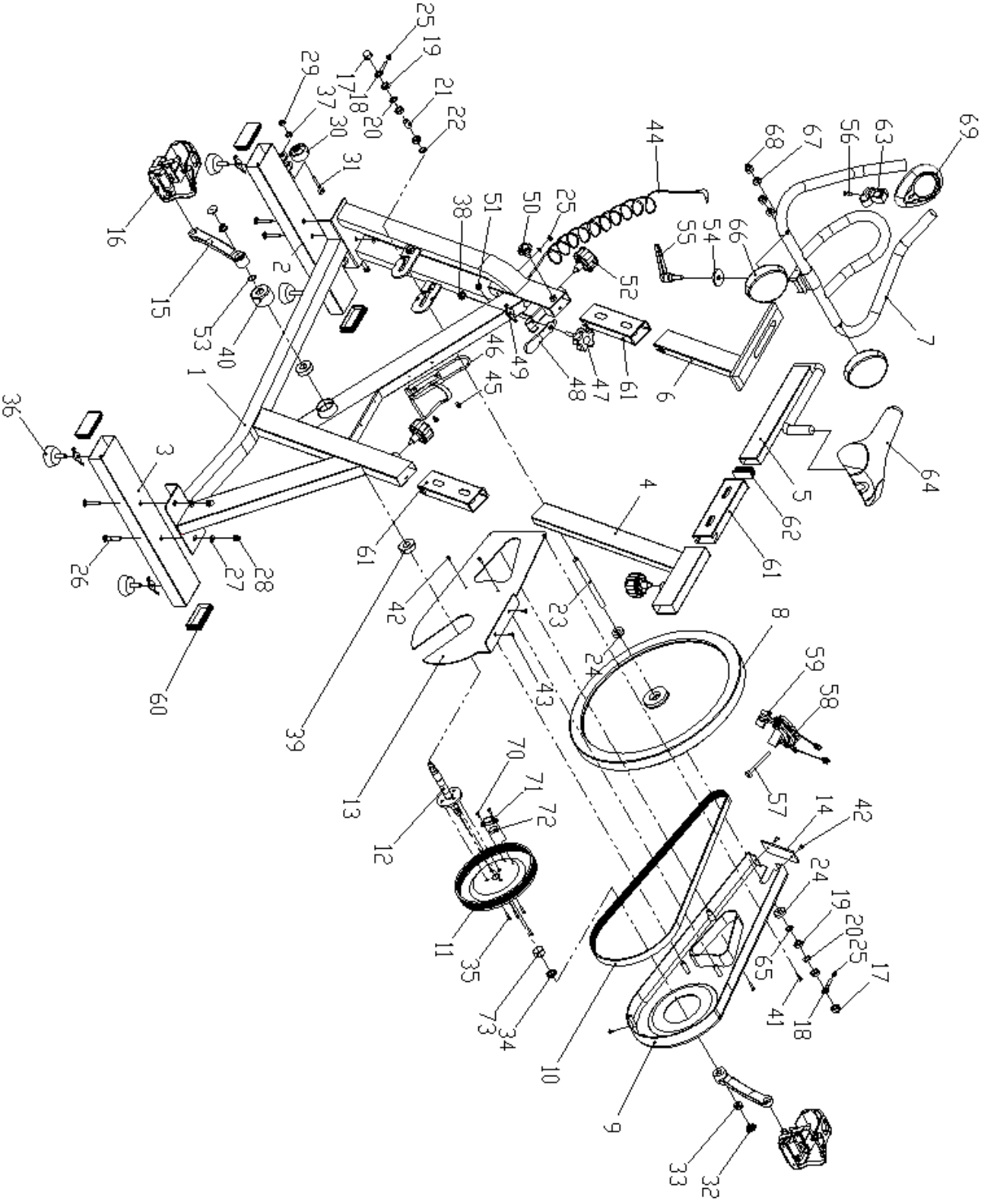


8



7

6. Entwurf



7. Liste der Teilen

N.	Beschreibung	Größe	Men.		N.	Beschreibung	Größe	Men.
1	Hauptteil		1		37	Flache Unterlage	ø10	2
2	Vordere Stabilisierungsstange		1		38	Nylonmutter	m8	1
3	Hintere Stabilisierungsstange		1		39	Lager	6004	2
4	Sitzstange		1		40	Deckung		1
5	Horizont.Sitzstange		1		41	Schraube	st4.2x20	4
6	Vordere Stange		1		42	Schraube	st4.2x12	4
7	Lenkstange		1		43	Schraube	st4.2x10	2
8	Schwungrad		1		44	Kabel Computer		1
9	Seiten Deckung		1		45	Schraube	m5x12	2
10	Riemen		1		46	Halter die Flasche		1
11	Rad für Riemen		1		47	Belastungsschraube	m8x55	1
12	Achse		1		48	Sicherbremse		1
13	Innen Deckung Riemen		1		49	Einstellene Schraube		5
14	Schutzdeckung		1		50	Schraube	m8x12	1
15	Klinke		1		51	Ende Deckung		2
16	Pedal	set	1		52	Federschraube	m16x1.5	3
17	Deckung die Mutter	m12x1	2		53	Unterlage	ø 14	1
18	Einstellene Schraube	m6	2		54	Unterlage	ø38×ø10×4	1
19	Sechskantig Mutter	m12x1	5		55	Schraube in der Form "I"	m10×25	1
20	Flache Unterlage	φ12	3		56	Schraube		
21	Begrenzer	ø14xø12x19	1		57	Schraube	m6x75	1
22	Begrenzer	φ17xφ12x6	1		58	Bremse		1
23	Achse		1		59	Bremstafelchen		2
24	Lagern	6001	2		60	Ende Deckung	□80x40	4
25	Nylonmutter	m6	3		61	Fassung	□60x30x1.5x190	3
26	Schraube	m8x40	4		62	Ende Deckung	□53x23x1.5	1
27	Unterlage	φ8	8		63	Halter den Computer		1
28	Deckunge Mutter	m8	4		64	Sitz		1
29	Nylonmutter	m10	2		65	Flache Unterlage	ø 12	1
30	Bewegliches Rad		2		66	Ellestütze		2
31	Schraube	m10x45	2		67	Unterlage	φ10	2
32	Ende Deckung	Pro kliku	2		68	Deckunge Mutter	m10	2
33	Mutter	m8	2		69	Computer	XLG615	1
34	Unterlage		1		70	Schraube	m5x10	2
35	Schraube	m8x16	4		71	Halter den Magnet		1
36	Einstellenes Bein	m8x30	4		72	Magnet		1

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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

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

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen 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 ausführen.
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 führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

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

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

Copyright - Autorenrecht

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

Die Adresse Lokal Verteiler:

