

Veslovací тренаžér MASTER® V- 550



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



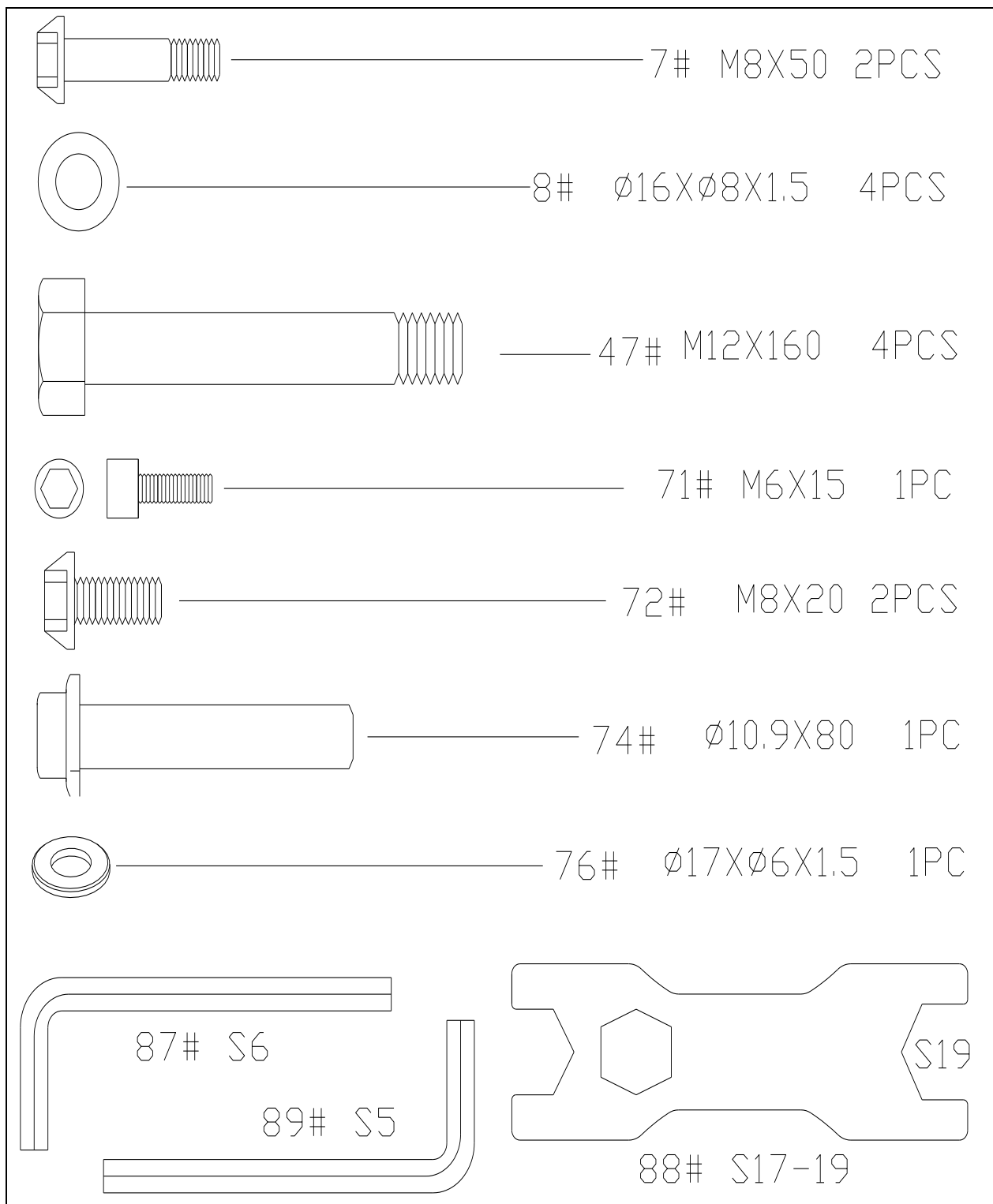
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Důležité bezpečnostní upozornění

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

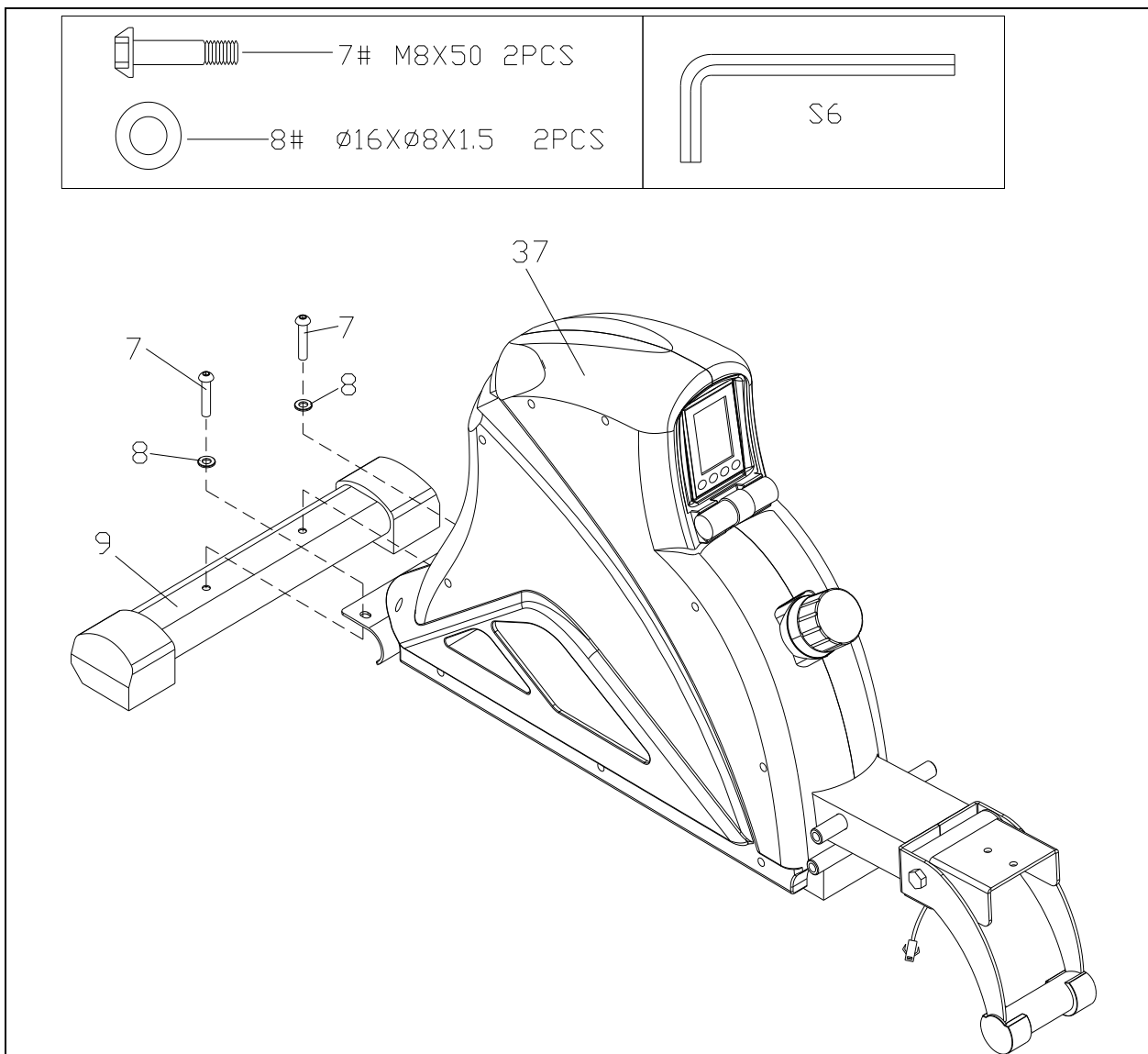
- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

2. Obsah balení



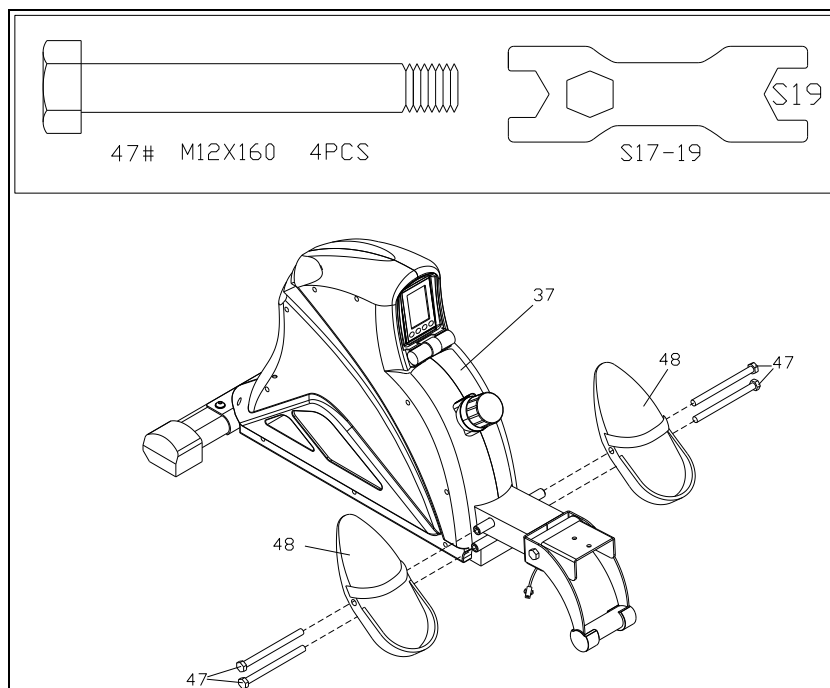
3. Montáž

Krok 1



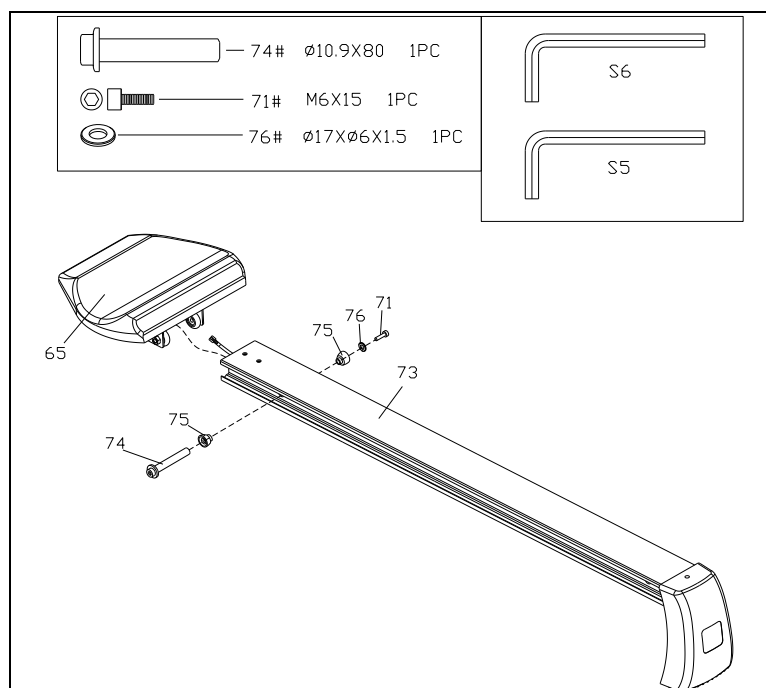
K hlavnímu rámu připojte pomocí šroubů (7) a podložek (8) přední stabilizační tyč. Vše pevně utáhněte.

Krok 2



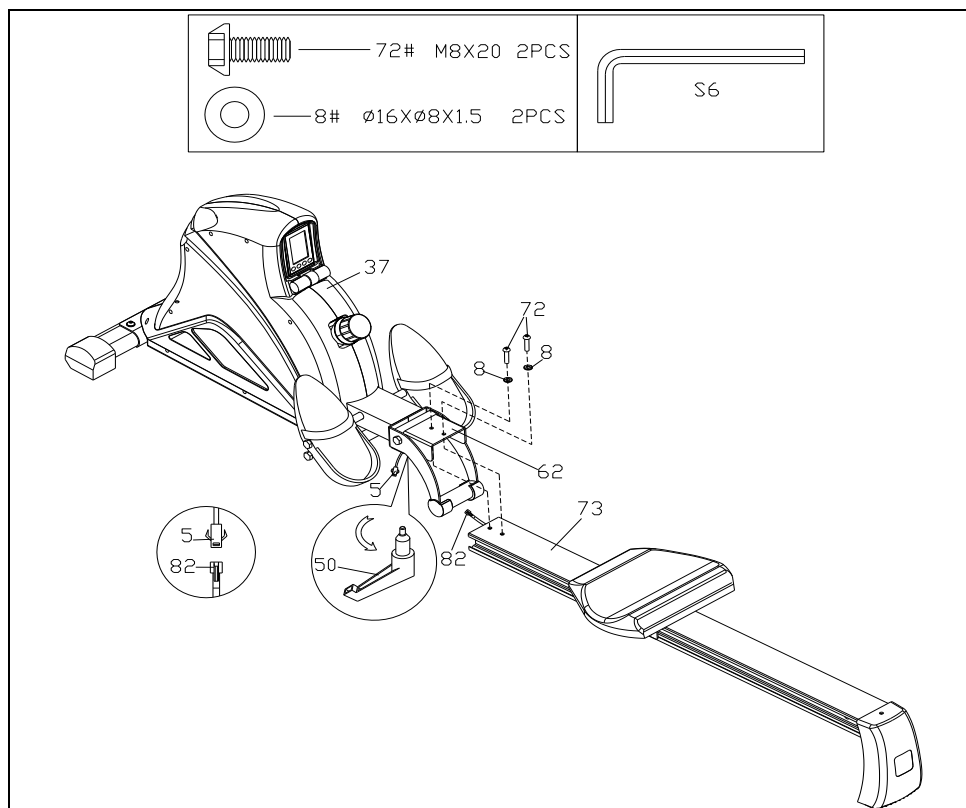
K hlavnímu rámu (37) připojte pomocí šroubů (47) opěrky nohou (48). Vše pevně utáhněte.

Krok 3



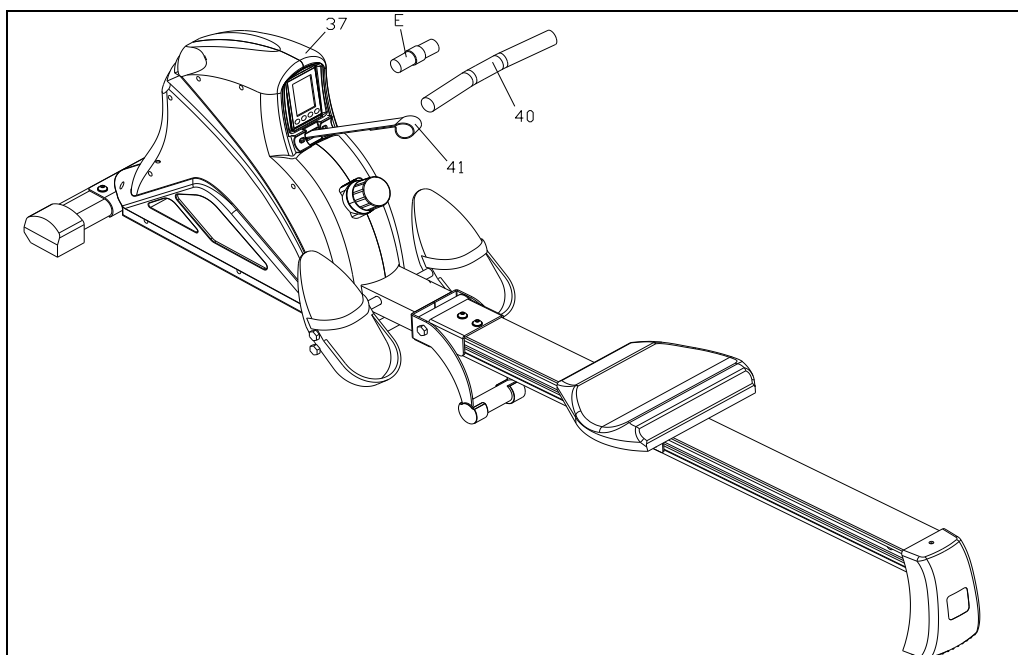
Do drážky hliníkového profilu (73) vložte sedadlo (65). Do profilu (73) upevněte hřídel (74) s podložkou (76), průchodkami (75) a šroubem (71).

Krok 4



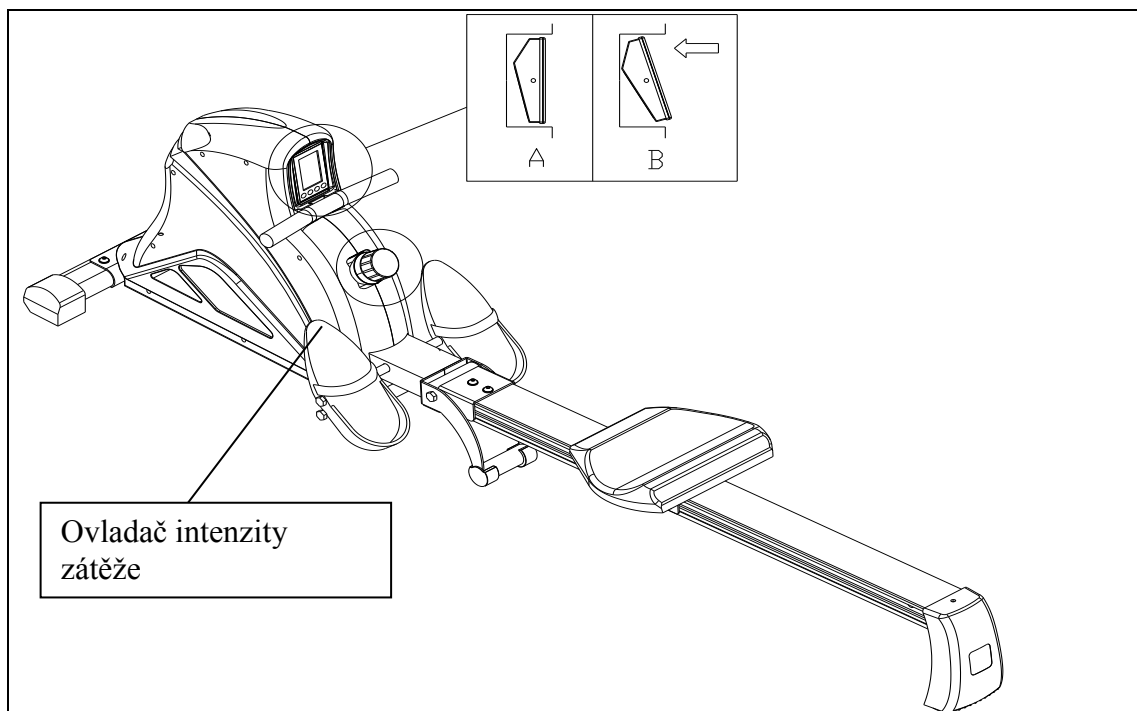
Propojte kabel vycházející z těla stroje(5) s kabelem senzoru (82). Vložte hliníkový profil (73) do třmenu (62), spojte je šrouby (72) s podložkami (8). Pomocí kliky (50) přitáhněte třmen (62) k hlavnímu rámu.

Krok 5



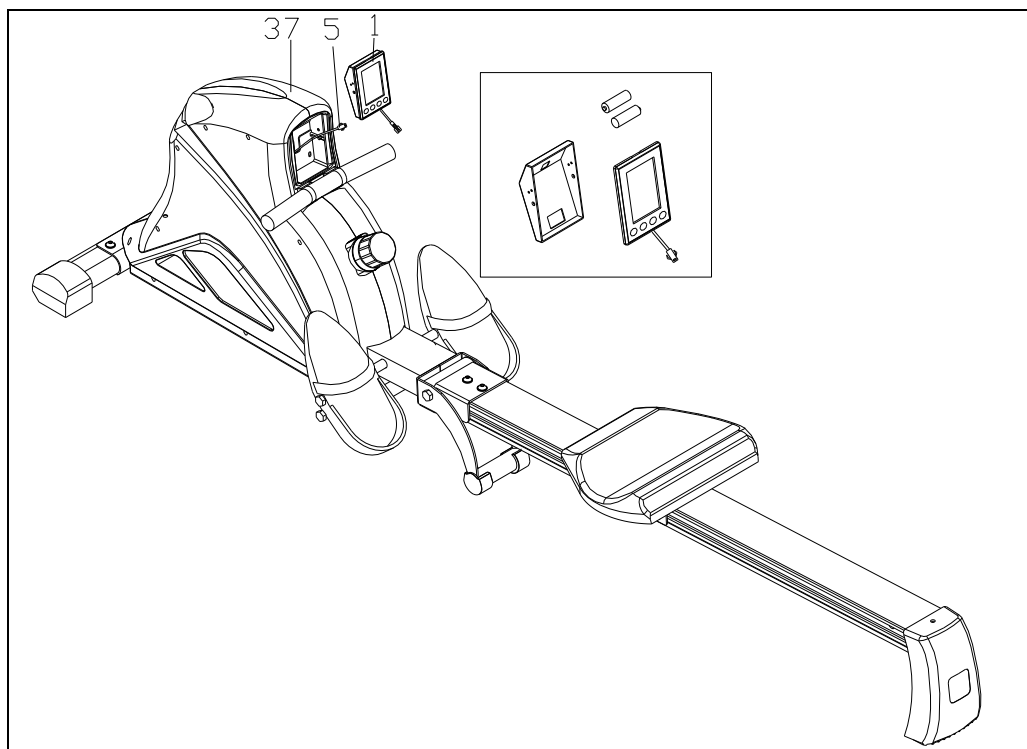
Povytáhněte řemen (41) z otvoru pod computerem a umístěte do něj madlo (40). Ještě jednou překontrolujte dotažení všech spojů.

Ovládání



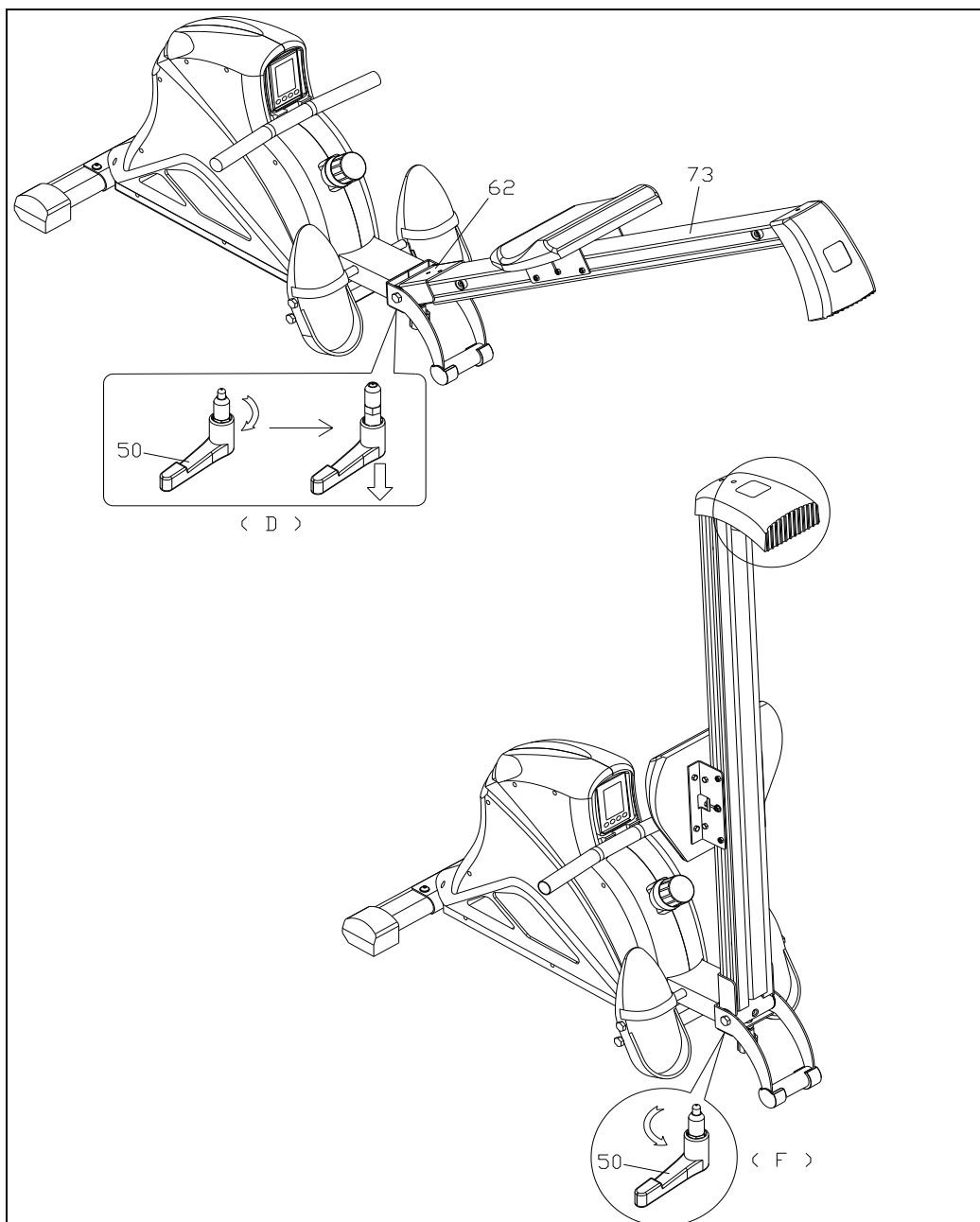
Display computeru lze natočit podle požadavků uživatele (poloha A a B). Ovládání intenzity zátěže se provádí v 8 krocích otočným regulátorem.

Výměna baterií



Při výměně baterií je nutné vyjmout computer(1) z rámu, rozpojit kabel (5), otevřít computer a vyměnit baterie. Následně opět připojit kabel (5) k computeru (1) a vložit computer zpět do hlavního rámu.

Skladování



Při skladování stroje je možné tento částečně složit pomocí vyšroubování kliky (50), uvolnění hliníkového profilu z hlavního rámu a jeho zvednutí do vertikální polohy podle obrázku. V této poloze jej lze opětovně zajistit klikou (50).

Při skládání dbejte zvýšené opatrnosti!

Ve vertikální poloze může dojít k samovolnému sjetí sedadla do spodní (přední) polohy.

Věnujte zvýšenou pozornost vrchní části rámu – hrozí nebezpečí úderu do hlavy!

4. PROVOZNÍ POKYNY

4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU



1. „MODE”

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

2. „SET”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro nastavování hodnot jednotlivých funkcí.
- Pro rychlejší zvýšení hodnot nastavované funkce lze tlačítko zmáčknout a držet.

3. „RESET”

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

4. „RECOVERY”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro start funkce Recovery. Funkci nelze aktivovat bez předchozího měření tepové frekvence.

4.2 Funkce computeru

Scan

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

Stop

Funkce zobrazuje symbol „pause” v případě přerušování cvičení.

Strokes

Funkce zaznamenává celkový počet záběrů od počátku cvičení.

SPM

Funkce zobrazuje aktuální frekvenci záběrů.

Time

Funkce zobrazuje dobu cvičení od 0:00 do 99:59.

Time / 500 m

Funkce zobrazuje čas, který bude potřeba na překonání vzdálenosti 500 metrů při aktuální frekvenci záběrů.

Distance

Funkce zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost.

Calories

Funkce zobrazuje celkové množství spálených kalorií během cvičení.

(Zobrazované hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být použity pro lékařské účely.)

Pulse

Funkce zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení.

Heart Sign

Při snímání tepové frekvence se na LCD zobrazuje symbol srdce.



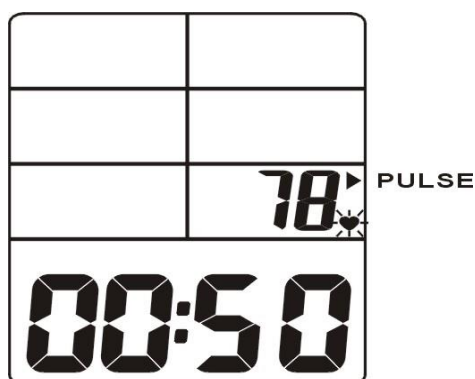
Specifikace funkcí

Funkce	Hodnoty	Nastavení hodnot
STROKES	0~9999	0~9990 v 10 krocích
SPM	0~999	-
TIME/500M	0:00~99:59	-
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 po 1 minutě
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 po 0.5
CALORIES	0~9999	0~9999 po 10
PULSE	60~220	60~220 po 1 kroku

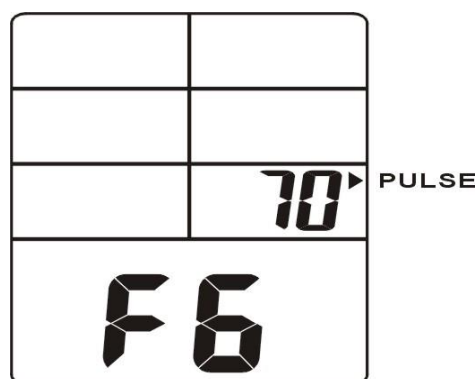
- Computer se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
- Pokud pozorujete na computeru nestandardní údaje, vyjmete a opět vložte baterie.
- Computer se automaticky zapne při prvním záběru nebo stisknutím libovolného tlačítka.

Funkce Pulse recovery

Pro využití této funkce je potřeba aktivovat tlačítko Pulse. Následným zmáčknutím tlačítka Recovery začíná computer zobrazovat odpočítávání 60 sekund, při kterém vyhodnocuje rychlost, s jakou klesá vaše srdeční frekvence. Po uplynutí 60 sekund, zobrazí computer výsledek v rozmezí F1 – F6, kde F1 znamená nejlepší výsledek a F6 naopak nejhorší.



odpočítávání 60 sekund, zobrazení aktuální tepové frekvence



vyhodnocení funkce "Pulse recovery"

5. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

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

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

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

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

Zahřívací / Strečinková cvičení

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

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

PROTAŽENÍ KRKU

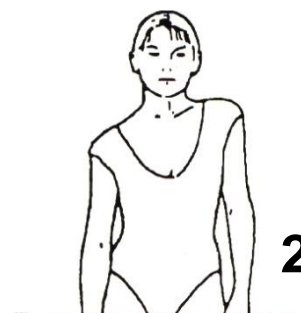
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

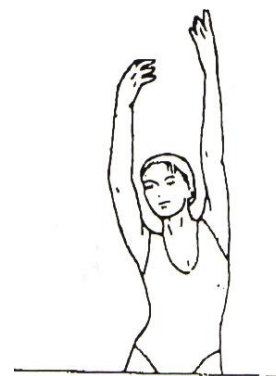
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte 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 nejbližší 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

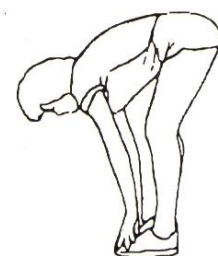
Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



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.



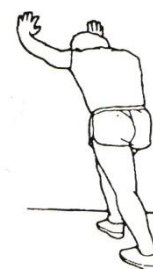
6

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

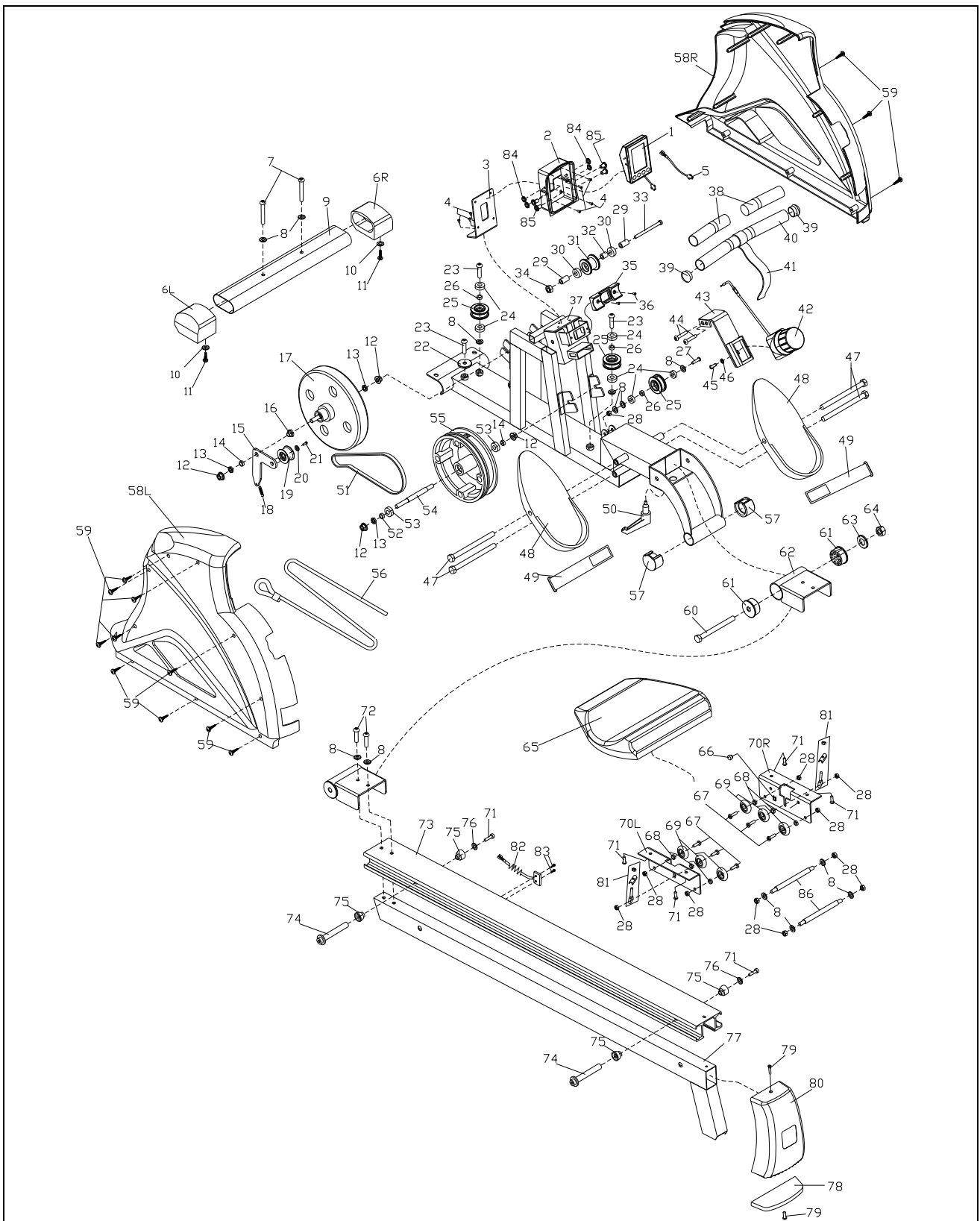


7

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.

6. Celkový náčrt



7. Seznam částí

číslo	popis	popis	ks.	číslo	popis	popis	ks.
1	Computer		1	49	Vymezovač		2
2	Obal computeru		1	50	Kolečko	M16×27	1
3	Uložení computeru		1	51	Pás		1
4	Šroub	M5×10	7	52	Průchodka	Φ15×Φ10.2×11	1
5	Kabel		1	53	Ložisko	6000Z	2
6L/R	Nožní deska		1	54	Osa		1
7	Šroub	M8×50	2	55	Hliníková řemenice	Φ200	1
8	Podložka	Φ16×Φ8×1.5	13	56	Gumové lanko		1
9	Přední stabil. tyč		1	57	Krytka		2
10	Podložka	Φ12×Φ5×1.0	2	58	Kryt řetězu		1
11	Šroub	ST4.2×16	2	59	Šroub	ST4.2×20	13
12	Matice	M10×1.0	4	60	Šroub	M12×1.75×139	1
13	Matice	M10×1.0	3	61	Průchodka	Φ50×Φ12×23	2
14	Průchodka	Φ15×10.2×3	2	62	Třmen		1
15	Osa		1	63	Podložka	Φ22×Φ12.5×2.0	1
16	Matice	M10	1	64	Nylonová matice	M12×1.75	1
17	Rotor		1	65	Sedadlo		1
18	Pružina		1	66	Magnet		1
19	Vodící kolo		1	67	Šroub	M8×28	6
20	Podložka	Φ17×Φ6×1.5	1	68	Průchodka	Φ12.5×Φ8.2×10	6
21	Šroub	M6×12	1	69	Plastové uložení		6
22	Podložka	Φ32×Φ8×2.0	1	70	Podstavec sedla		2set
23	Šroub	M8×35	3	71	Šroub	M6×15	2
24	Ložisko	608	6	72	Šroub	M8×20	2
25	Řemenice	Φ50 ×24	3	73	Hliníkový profil		2
26	Průchodka	Φ12×Φ8.2×10	3	74	Osa	Φ10.9×80	2
27	Šroub	M8×40	1	75	Uložení		4
28	Nylonová matice	M8	11	76	Podložka	Φ17×Φ6×1.5	2
29	Průchodka		2	77	Podpůrný rám		1
30	Ložisko	6000Z	2	78	Gumový doraz		1
31	Řemenice		1	79	Šroub	M5×16	2
32	Průchodka		1	80	Zadní opora		1
33	Šroub	M10×112	1	81	Šroub		2set
34	Nylonová matice	M10×1.25	1	82	Sensor		1
35	Uložení madla		1	83	Šroub	ST3×10	2
36	Bolt	M4×10	2	84	Matice	M10	4
37	Hlavní rám		1	85	Šroub	M10	4
38	Pěnový grip		2	86	Osa		2
39	Krytka		2	87	Klíč imbus	S6	1
40	Madlo		1	88	Klíč	S17、S19	1
41	Pás		1	89	Klíč imbus	S5	1
42	Ovladač odporu		1				
43	Uložení ovladače		1				
44	Šroub	M8×60	2				
45	Šroub	M5×25	1				
46	Podložka	Φ12×Φ5×1.0	1				
47	Šroub	M12 ×160	4				
48	Opěrka nohou		2				

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

Veslovací trenážer MASTER® V- 550



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



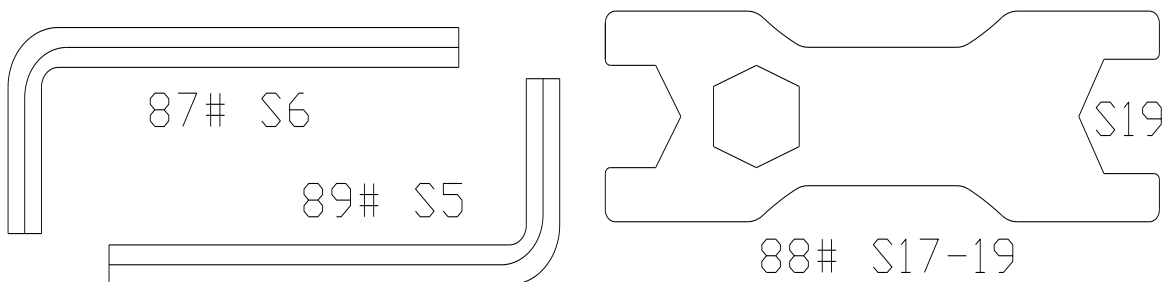
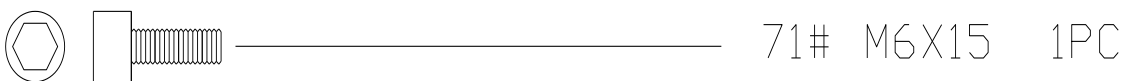
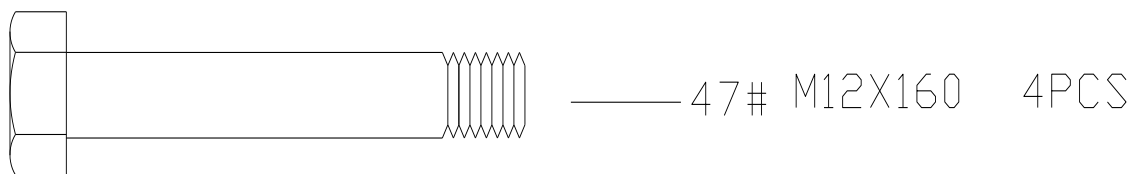
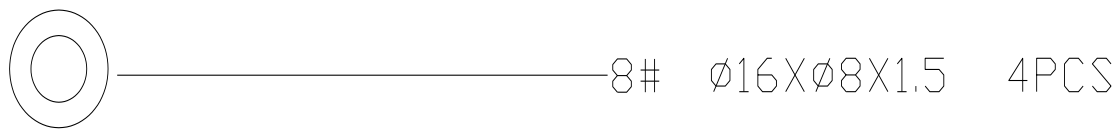
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Bezpečnostné informácie

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

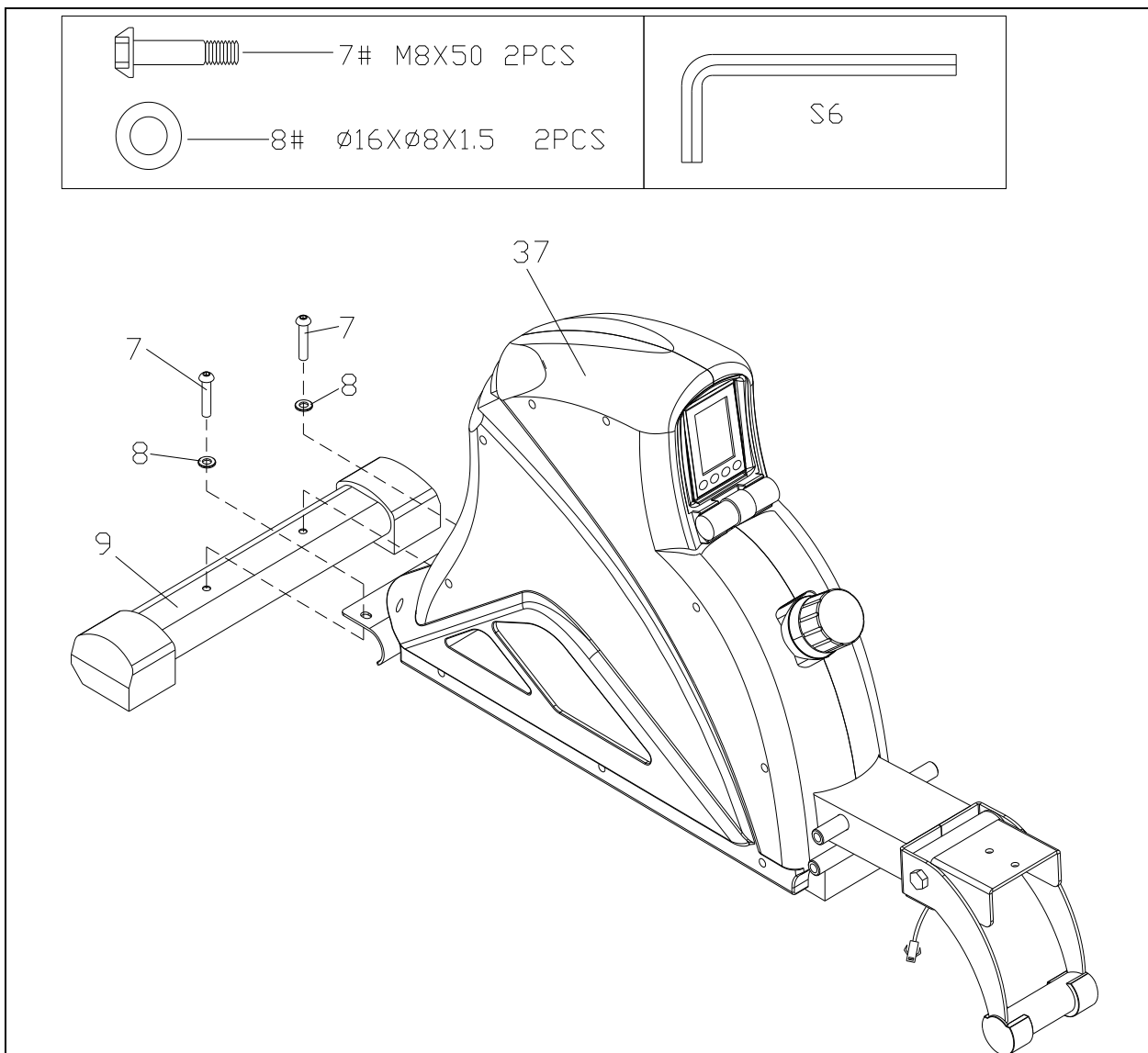
- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 100 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospeléj osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

2. Obsah balenia



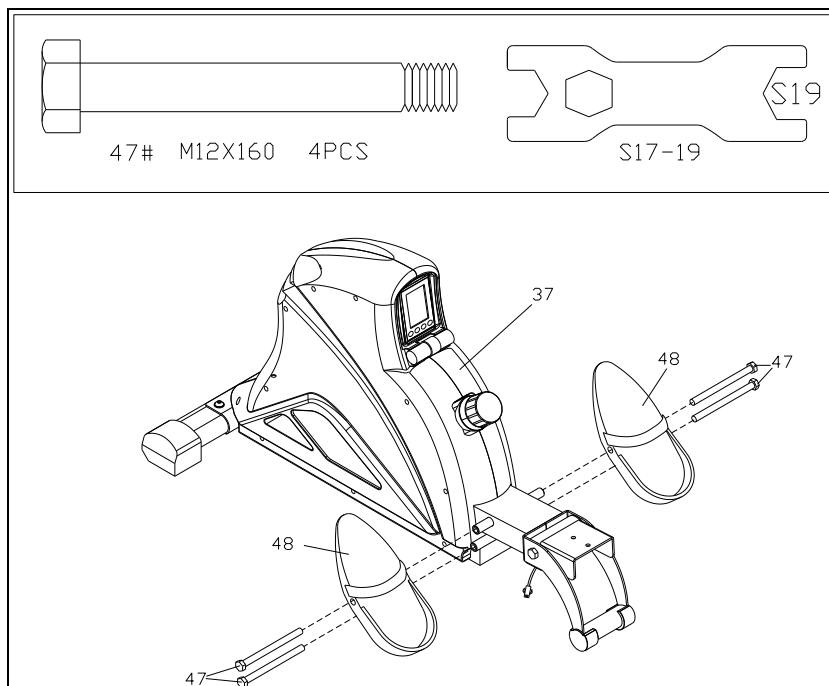
3. Zloženie stroja

Krok 1



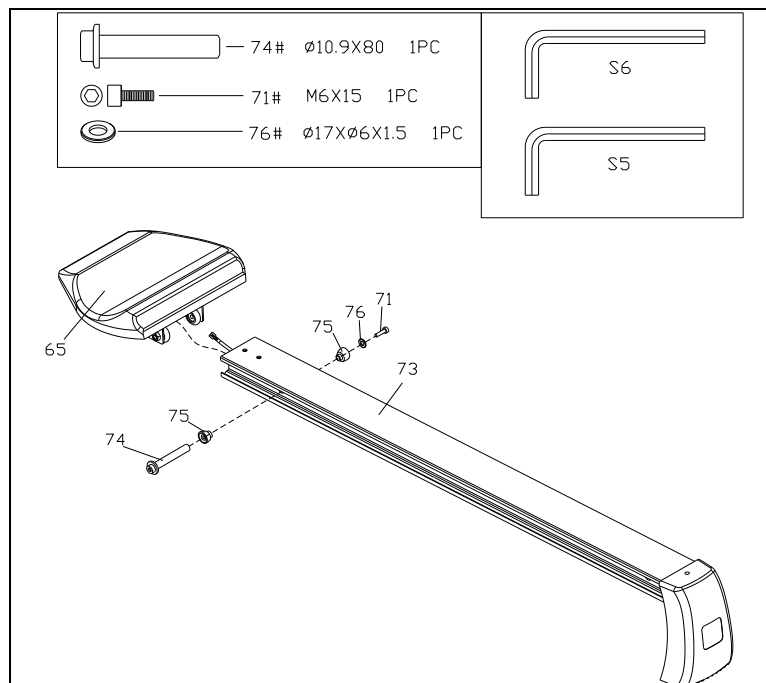
K hlavnému rámu pripojte pomocou skrutiek (7) a podložiek (8) prednú stabilizačnú tyč. Všetko pevne utiahnite.

Krok 2



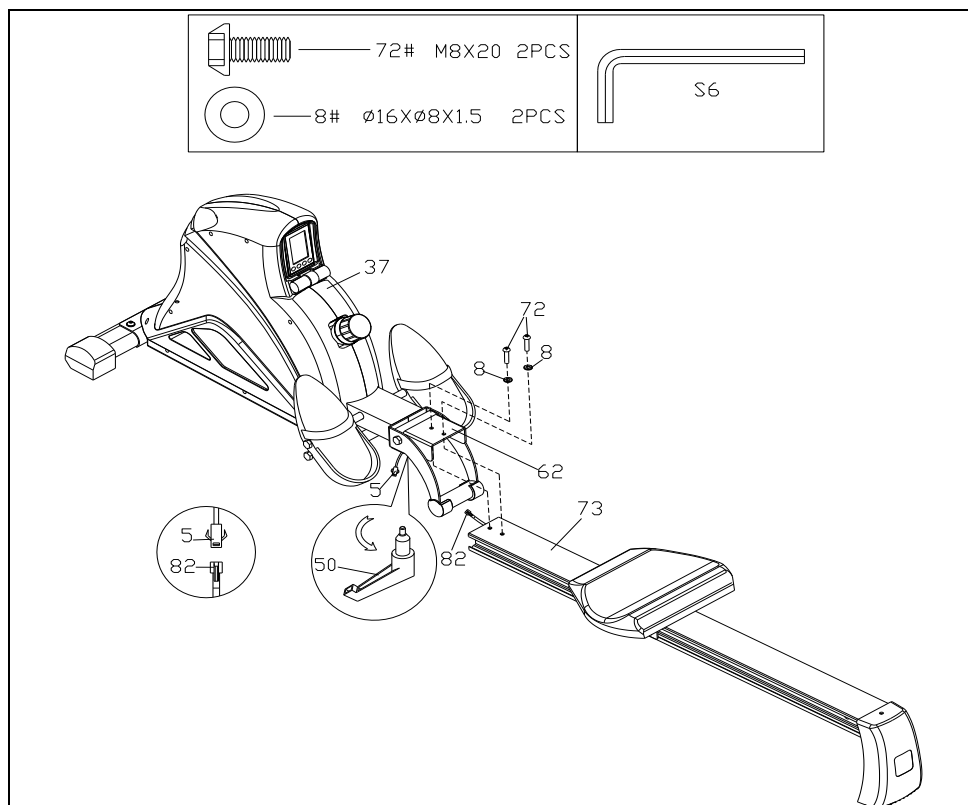
K hlavnému rámu (37) pripojte pomocou skrutiek (47) opierky nôh (48). Všetko pevne utiahnite.

Krok 3



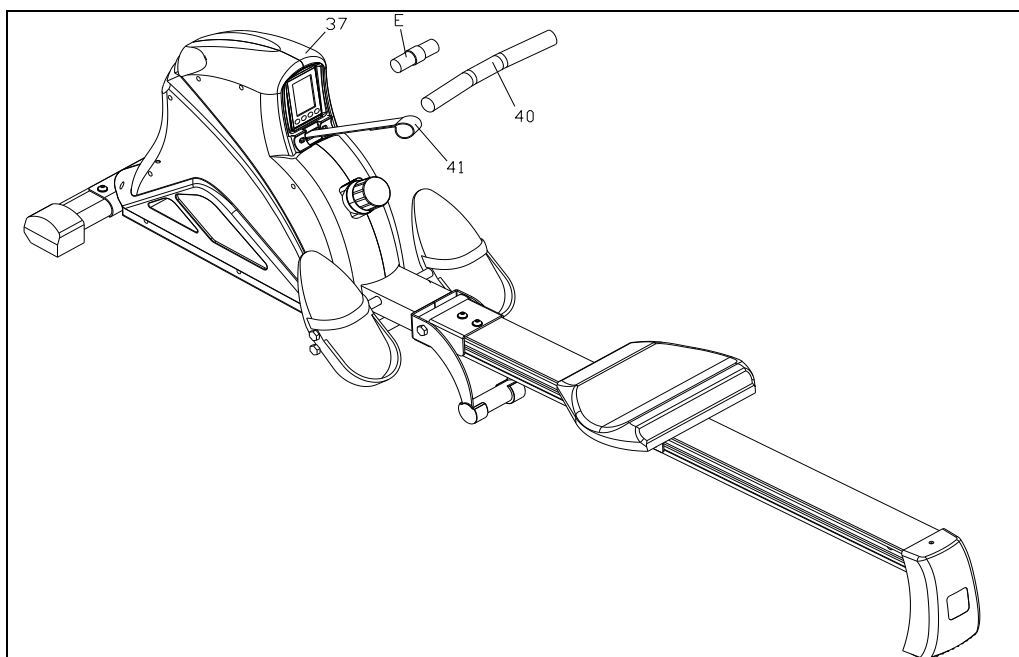
Do drážky hliníkového profilu (73) vložte sedadlo (65). Do profilu (73) upevnite hriadeľ (74) s podložkou (76), priechočkami (75) a skrutkou (71).

Krok 4



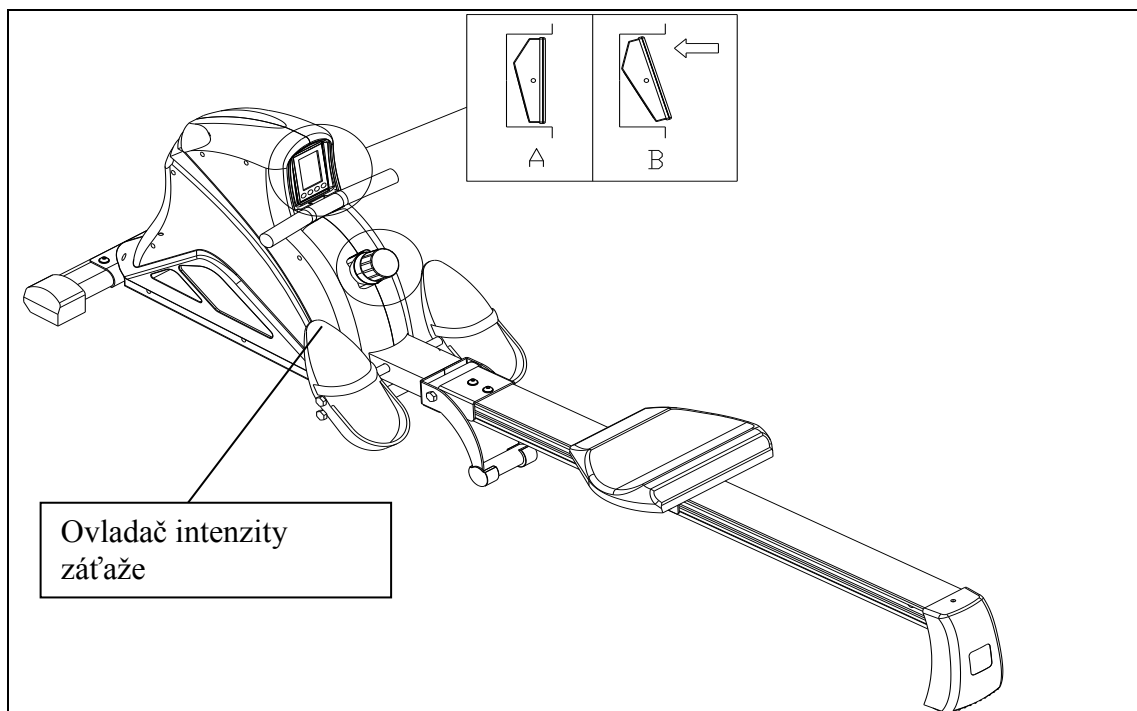
Prepojte kábel vychádzajúci z tela stroja (5) s káblom senzora (82). Vložte hliníkový profil (73) do strmeňa (62), spojte ich skrutkami (72) s podložkami (8). Pomocou kľuky (50) pritiahnite strmeň (62) k hlavnému rámu.

Krok 5



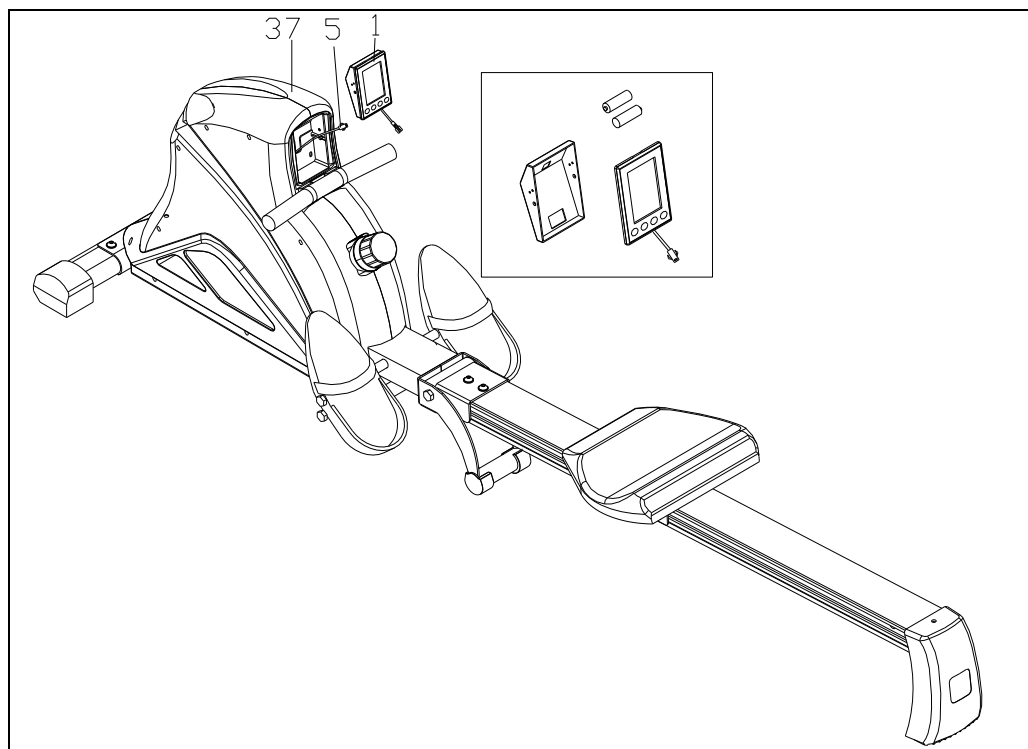
Povyťahnite remeň (41) z otvoru pod computerom a umiestnite do neho madlo (40). Ešte raz prekontrolujte dotiahnutie všetkých spojov.

Ovládanie



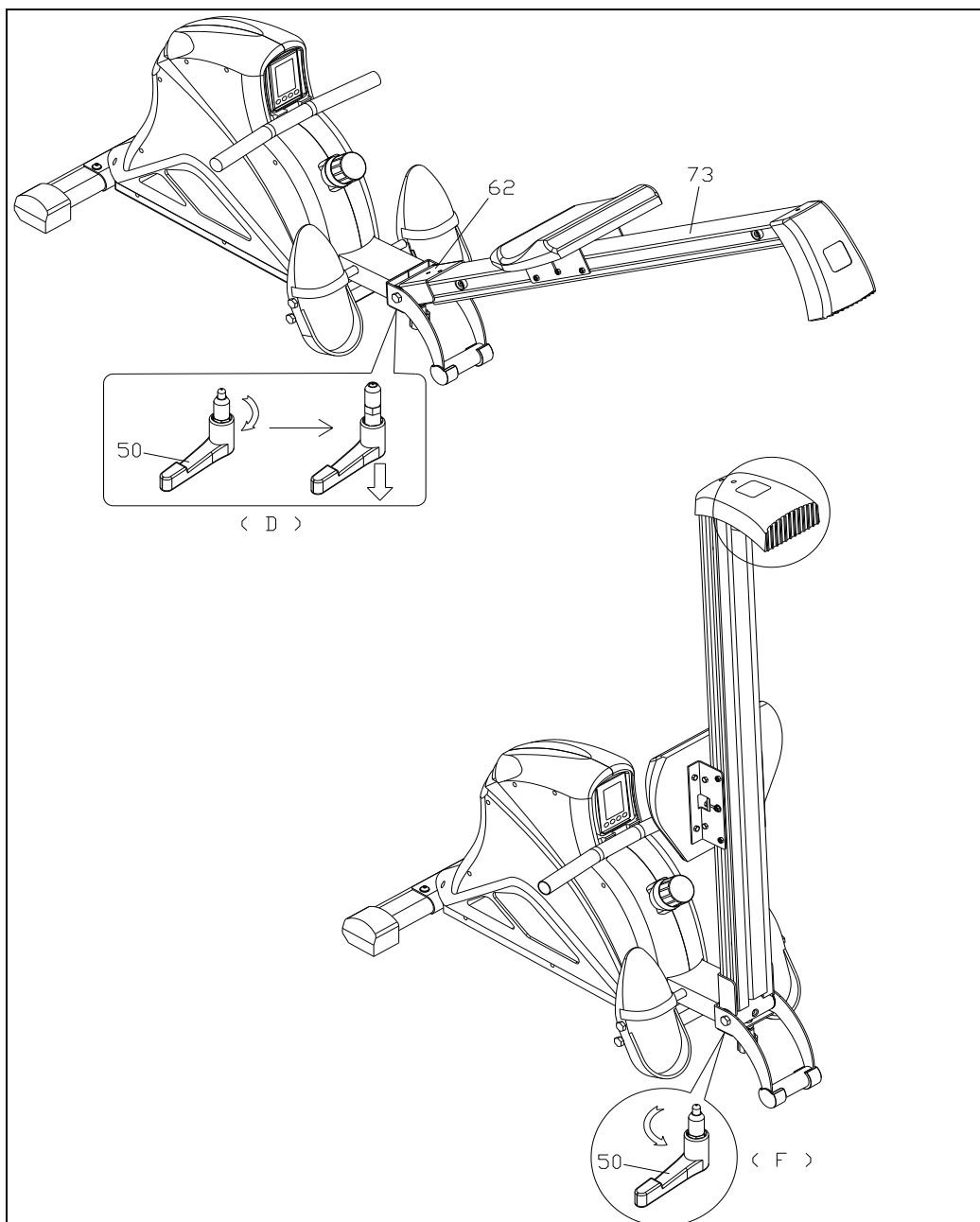
Display computeru možno natočiť podľa požiadaviek užívateľa (poloha A a B). Ovládanie intenzity záťaže sa vykonáva v 8 krokoch otočným regulátorom.

Výmena baterií



Pri výmene batérií je nutné vybrať computer (1) z rámu, rozpojiť kábel (5), otvoriť computer a vymeniť batérie. Následne opäť pripojiť kábel (5) k computeru (1) a vložiť computer späť do hlavného rámu.

Skladovanie



Pri skladovaní stroja je možné tento čiastočne zložiť pomocou vyskrutkovania kľuky (50), uvoľnenie hliníkového profilu z hlavného rámu a jeho zdvihnutie do vertikálnej polohy podľa obrázka. V tejto polohe ho možno opätovne zabezpečiť kľukou (50).

Pri skladaní dbajte na zvýšenú opatrnosť!

Vo vertikálnej polohe môže dôjsť k samovoľnému zídaniu sedadla do spodnej (prednej) polohy.

Venujte zvýšenú pozornosť vrchnej časti rámu - hrozí nebezpečenstvo úderu do hlavy!

4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.1 TLAČIDLÁ COMPUTRA



1. "MODE"

- Stlačte toto tlačidlo pre výber zobrazovanej funkcie.
- Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavených hodnôt.
- Stlačením a držaním tlačidla po dobu 3 sekúnd zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.

2. "SET"

- Stlačte toto tlačidlo pre nastavovanie hodnôt jednotlivých funkcií.
- Pre rýchlejšie zvýšenie hodnôt nastavovanej funkcie možno tlačidlo stlačiť a držať.

3. „RESET"

- Stlačte toto tlačidlo pre vyresetovanie hodnôt vybranej funkcie.
- Stlačením a držaním tlačidla po dobu 3 sekúnd zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.

4. „RECOVERY"

- Stlačte toto tlačidlo pre štart funkcia Recovery. Funkciu nemožno aktivovať bez predchádzajúceho merania tepovej frekvencie.

4.2 Funkcie computeru

Scan

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

Stop

Funkcia zobrazuje symbol "pause" v prípade prerušenia cvičenia.

Strokes

Funkcia zaznamenáva celkový počet záberov od začiatku cvičenia.

SPM

Funkcia zobrazuje aktuálnu frekvenciu záberov.

Time

Funkcia zobrazuje dobu cvičení od 0:00 do 99:59.

Time / 500 m

Funkcia zobrazuje čas, ktorý bude potrebný na prekonanie vzdialenosti 500 metrov pri aktuálnej frekvencii záberov.

Distance

Funkcia zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť.

Calories

Funkcia zobrazuje celkové množstvo spálených kalórií počas cvičenia.

(Zobrazované hodnoty sú iba orientačné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.)

Pulse

Funkcia zobrazuje tepovú frekvenciu počas cvičenia.

Heart Sign

Pri snímaní tepovej frekvencie sa na LCD zobrazuje symbol srdca.



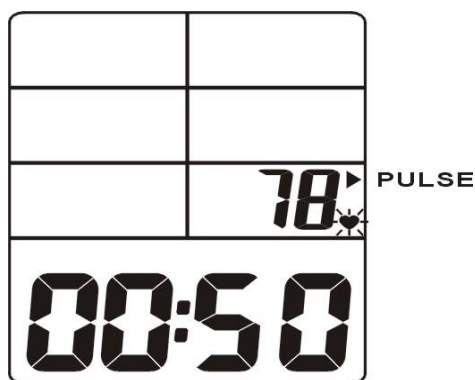
Specifikácia funkcií

Funkcie	Hodnoty	Nastavenie hodnôt
STROKES	0~9999	0~9990 v 10 krokoch
SPM	0~999	-
TIME/500M	0:00~99:59	-
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 po 1 minútě
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 po 0.5
CALORIES	0~9999	0~9999 po 10
PULSE	60~220	60~220 po 1 kroku

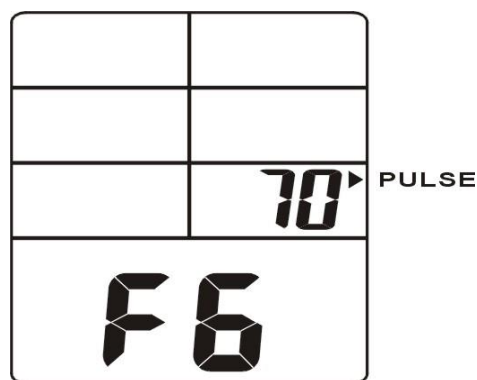
- Computer sa automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.
- Ak pozorujete na computeru neštandardné údaje, vyberiete a opäť vložte batérie.
- Computer sa automaticky zapne pri prvom zábere alebo stlačením ľubovoľného tlačidla.

Funkcia Pulse recovery

Pre využitie tejto funkcie je potrebné aktivovať tlačidlo Pulse. Následným stlačením tlačidla Recovery začína computer zobrazovať odpočítavanie 60 sekúnd, pri ktorom vyhodnocuje rýchlosť, s akou klesá vaša srdcová frekvencia. Po uplynutí 60 sekúnd, zobrazí computer výsledok v rozmedzí F1 - F6, kde F1 znamená najlepší výsledok a F6 naopak najhorší.



odpočítavanie 60 sekúnd,
zobrazenie aktuálnej tepovej
frekvencie



vyhodnotenie funkcie
“Pulse recovery”

5. 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:

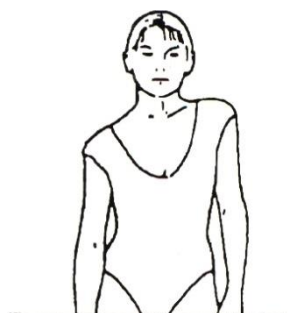
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

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.



1



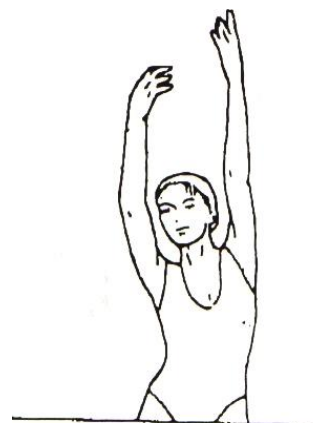
2

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.



3

PREŤAHOVANIE STEHNA

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



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

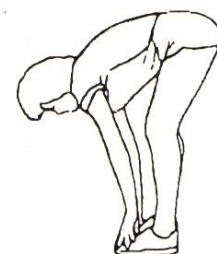
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

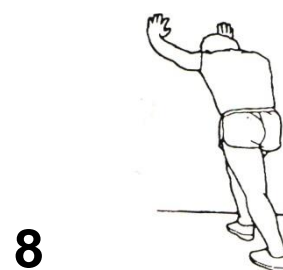
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

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

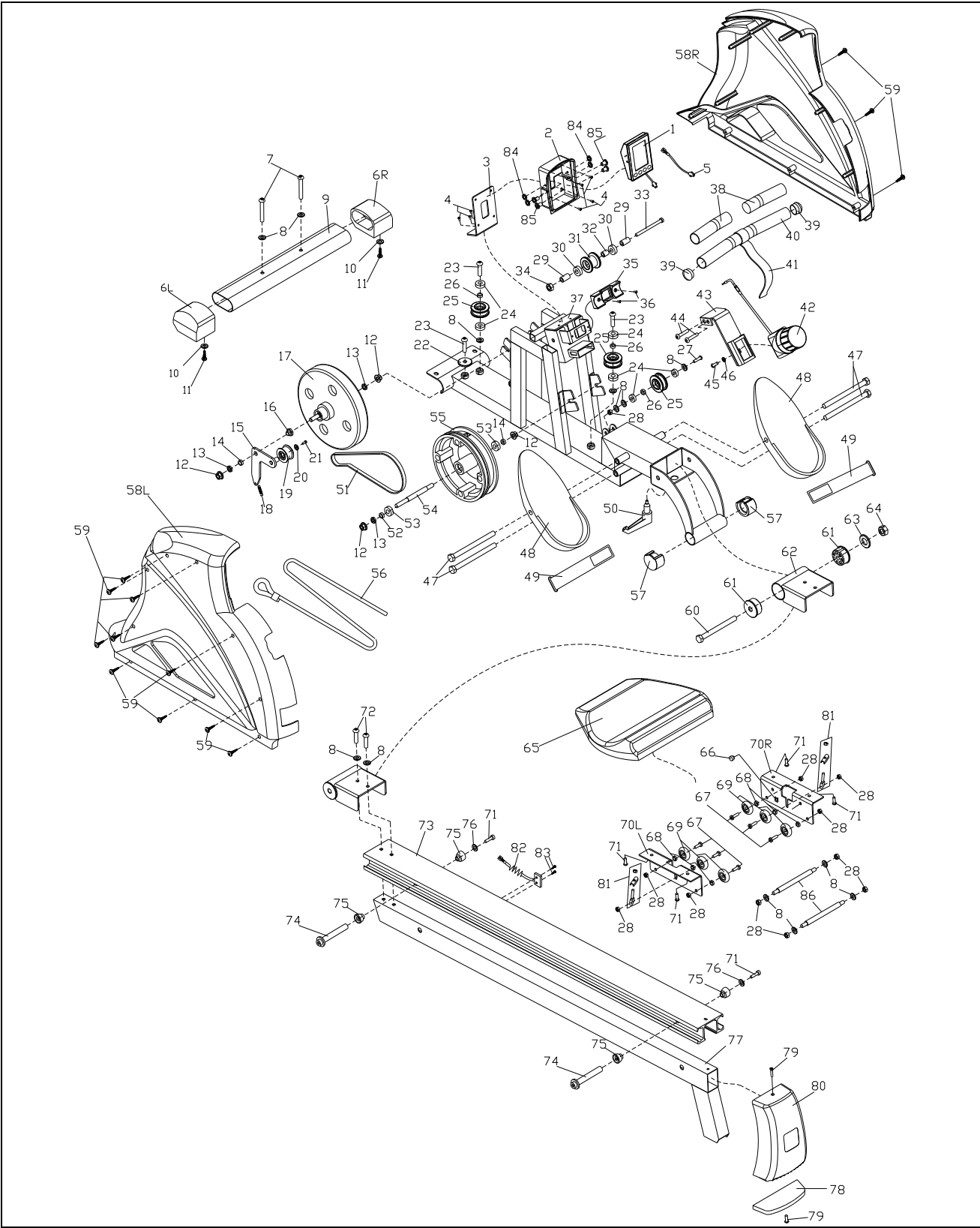
PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

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



8

6. Celkový náčrt



7. Zoznam dielov

číslo	popis	popis	ks.	číslo	popis	popis	ks.
1	Computer		1	49	Vymedzovač		2
2	Obal computeru		1	50	Koliesko	M16×27	1
3	Uloženie computeru		1	51	Pás		1
4	Skrutka	M5×10	7	52	Priechodka	Φ15×Φ10.2×11	1
5	Kabel		1	53	Ložisko	6000Z	2
6L/R	Nožní deska		1	54	Os		1
7	Skrutka	M8×50	2	55	Hliníkovár remenice	Φ200	1
8	Podložka	Φ16×Φ8×1.5	13	56	Gumové lanko		1
9	Predná stabil. tyč		1	57	Krytka		2
10	Podložka	Φ12×Φ5×1.0	2	58	Kryt ťeťaze		1
11	Skrutka	ST4.2×16	2	59	Skrutka	ST4.2×20	13
12	Matica	M10×1.0	4	60	Skrutka	M12×1.75×139	1
13	Matica	M10×1.0	3	61	Priechodka	Φ50×Φ12×23	2
14	Priechodka	Φ15×10.2×3	2	62	Strmeň		1
15	Oska		1	63	Podložka	Φ22×Φ12.5×2.0	1
16	Matica	M10	1	64	Nylonová matica	M12×1.75	1
17	Rotor		1	65	Sedadlo		1
18	Pružina		1	66	Magnet		1
19	Vodiace koleso		1	67	Skrutka	M8×28	6
20	Podložka	Φ17×Φ6×1.5	1	68	Priechodka	Φ12.5×Φ8.2×10	6
21	Skrutka	M6×12	1	69	Plastové uloženie		6
22	Podložka	Φ32×Φ8×2.0	1	70	Podstavec sedla		2set
23	Skrutka	M8×35	3	71	Skrutka	M6×15	2
24	Ložisko	608	6	72	Skrutka	M8×20	2
25	Remenica	Φ50 ×24	3	73	Hliníkový profil		2
26	Priechodka	Φ12×Φ8.2×10	3	74	Os	Φ10.9×80	2
27	Skrutka	M8×40	1	75	Uloženie		4
28	Nylonová matica	M8	11	76	Podložka	Φ17×Φ6×1.5	2
29	Priechodka		2	77	Podporný rám		1
30	Ložisko	6000Z	2	78	Gumový doraz		1
31	Remenica		1	79	Skrutka	M5×16	2
32	Priechodka		1	80	Zadná opora		1
33	Skrutka	M10×112	1	81	Skrutka		2set
34	Nylonová matica	M10×1.25	1	82	Sensor		1
35	Uloženie madla		1	83	Skrutka	ST3×10	2
36	Skrutka	M4×10	2	84	Matica	M10	4
37	Hlavný rám		1	85	Skrutka	M10	4
38	Penový grip		2	86	Os		2
39	Krytka		2	87	Klúč imbus	S6	1
40	Madlo		1	88	Klúč	S17、 S19	1
41	Pás		1	89	Klúč imbus	S5	1
42	Ovládač odporu		1				
43	Uloženie ovladača		1				
44	Skrutka	M8×60	2				
45	Skrutka	M5×25	1				
46	Podložka	Φ12×Φ5×1.0	1				
47	Skrutka	M12 ×160	4				
48	Opierka noh		2				

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným výzganím 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



Wiosła treningowe MASTER® V- 550



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



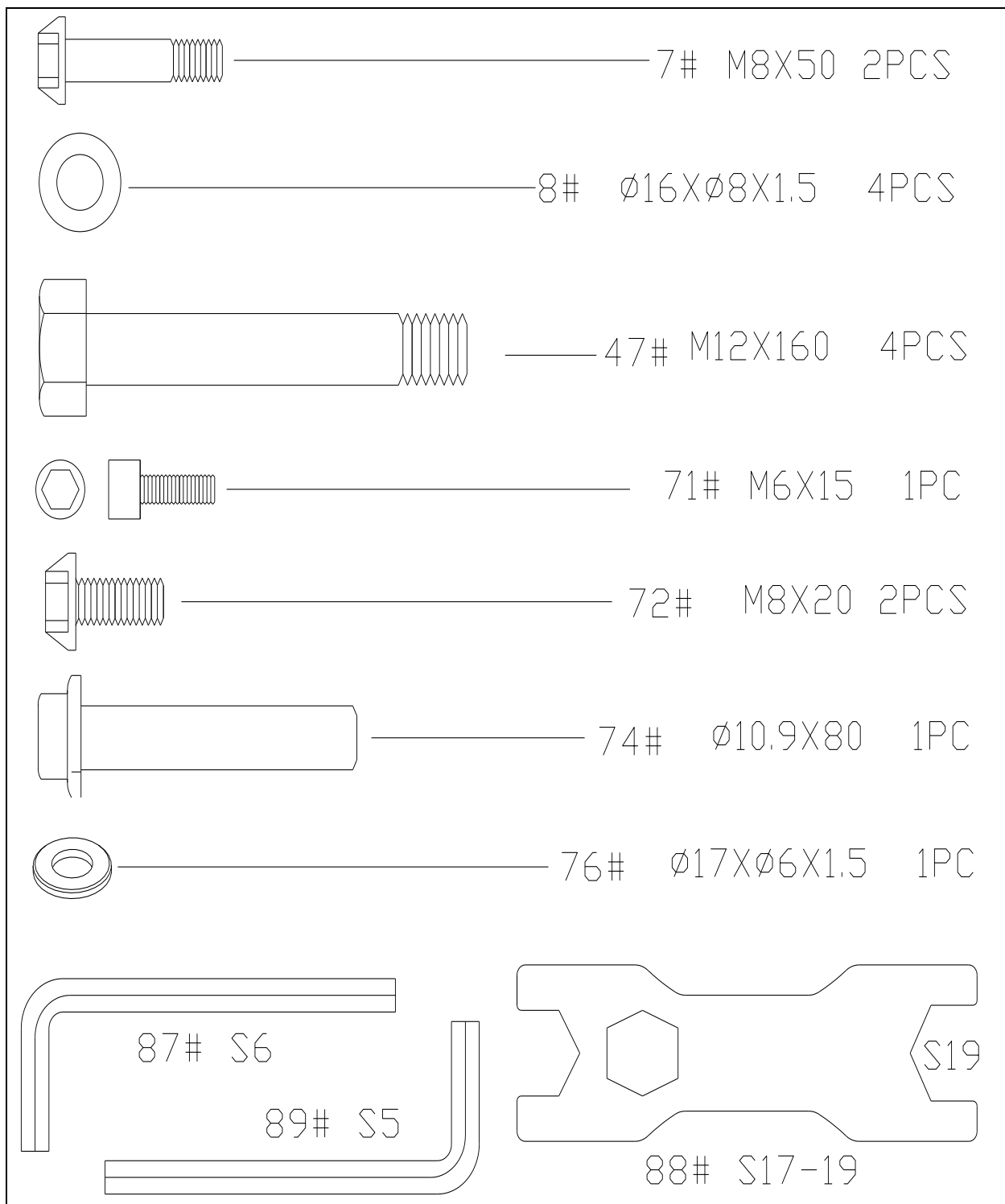
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

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

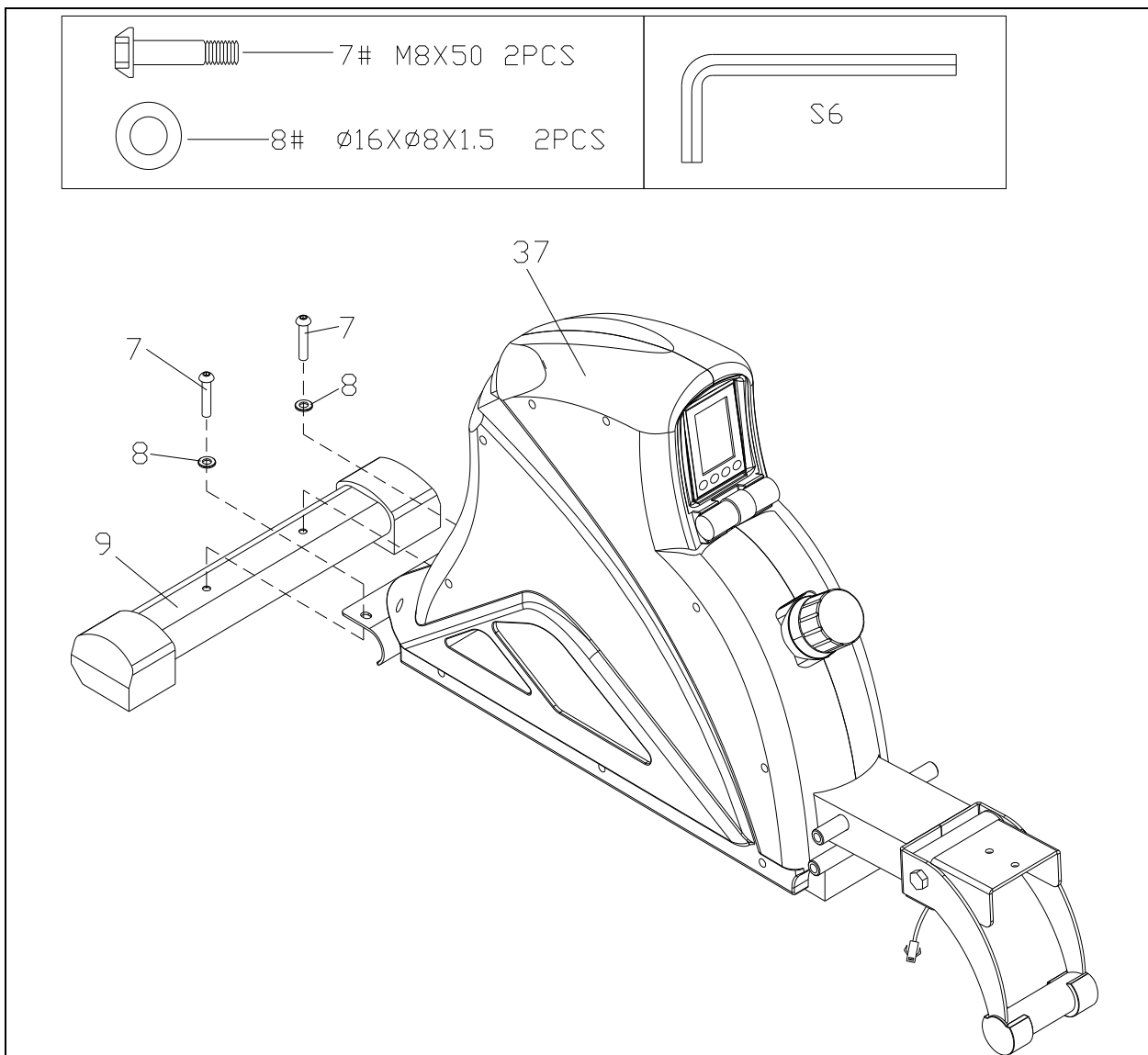
- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do
- świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że
- urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z
- urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

2. Zawartość opakowania



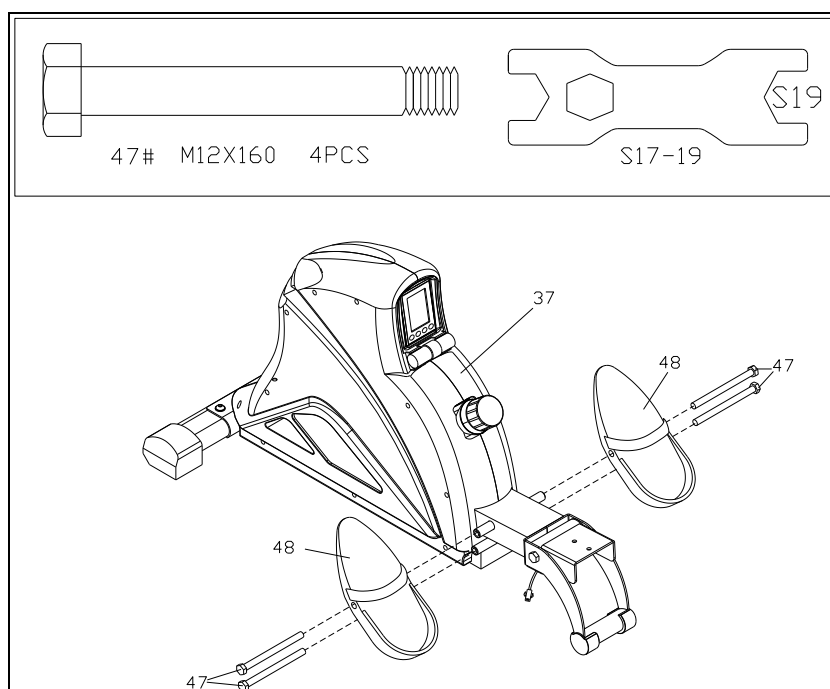
3. Montaż

Krok 1



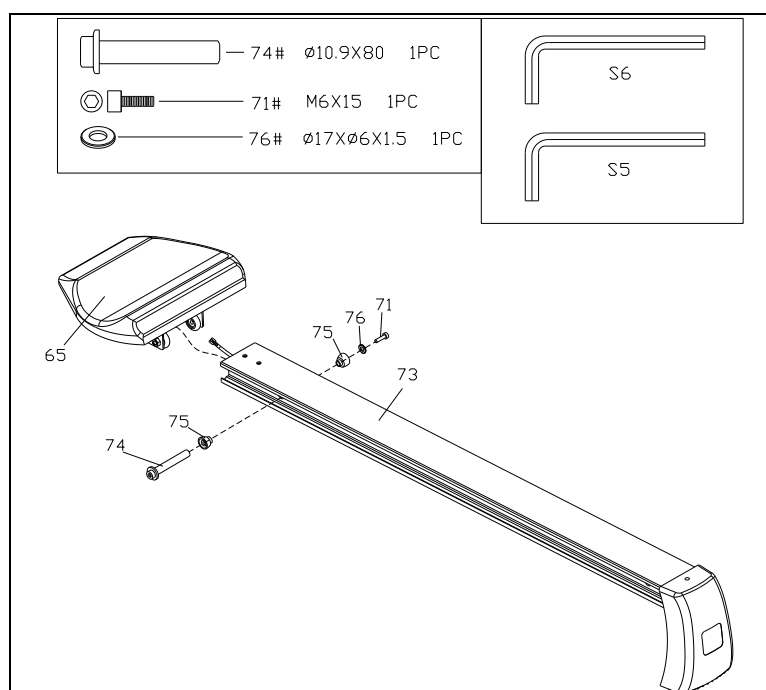
Do ramy głównej przymocuj za pomocą śrub (7) i podkładek (8) przedni wspornik. Wszystko dobrze dokręć.

Krok 2



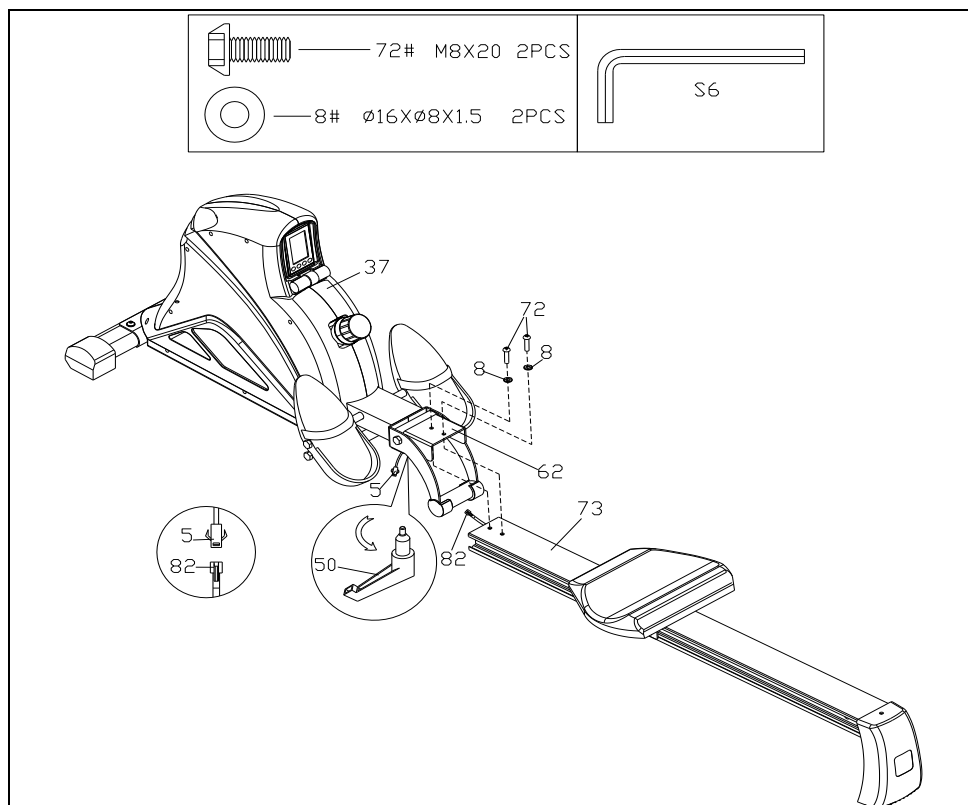
Do ramy głównej (37) przymocuj za pomocą śrub (47) podnóżki (48). Wszystko dobrze dokręć.

Krok 3



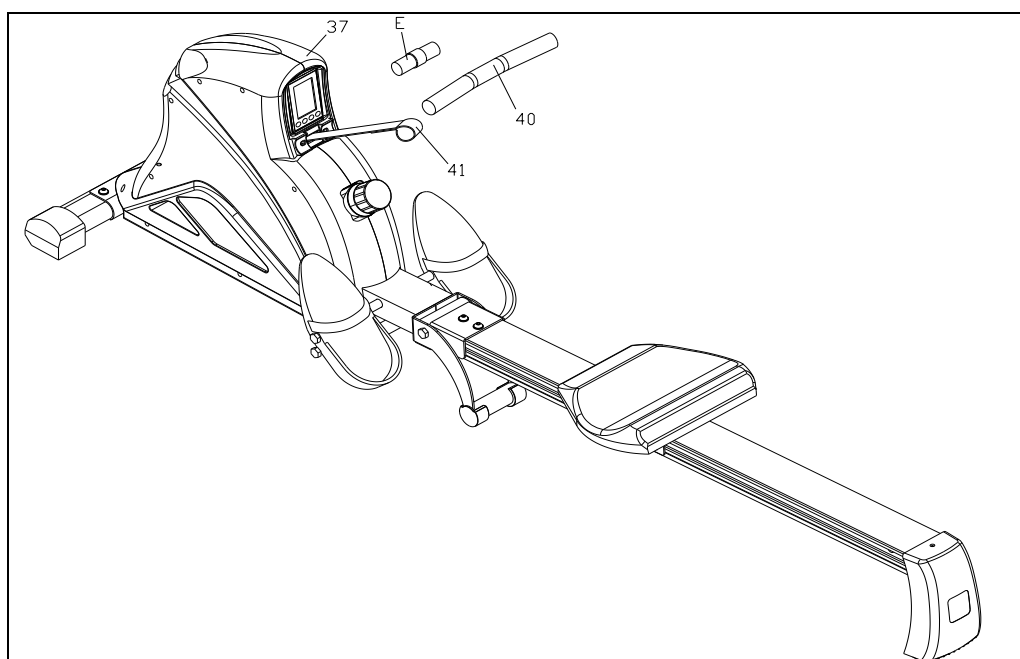
Do uchwytu aluminiowego profilu (73) włóż siodełko (65). Do profilu (73) dokręć wałek (74) z podkładkami (76), końcówkami (75) i śrubami (71).

Krok 4



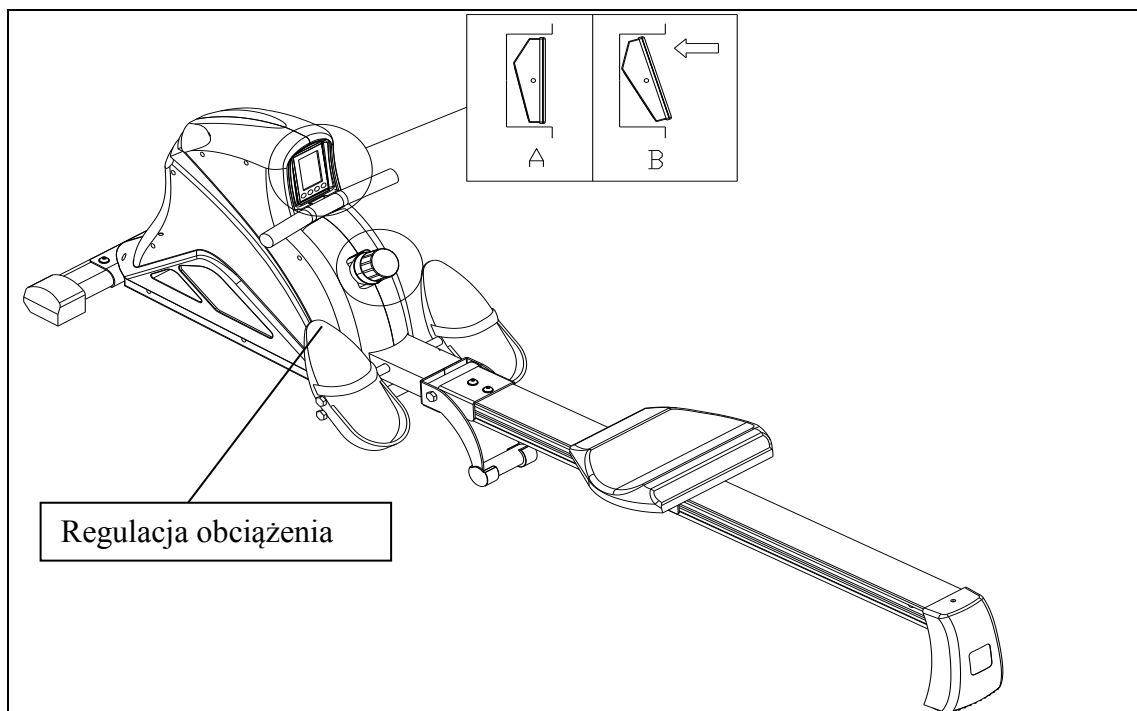
Połącz kable wychodzące z konstrukcji (5) z kablem czujnika (82). Włóż aluminiowy profil (73) do wspornika (62), połącz za pomocą śrub (72) z podkładkami (8). Za pomocą uchwytu (50) obróć wspornik (62) do ramy głównej.

Krok 5



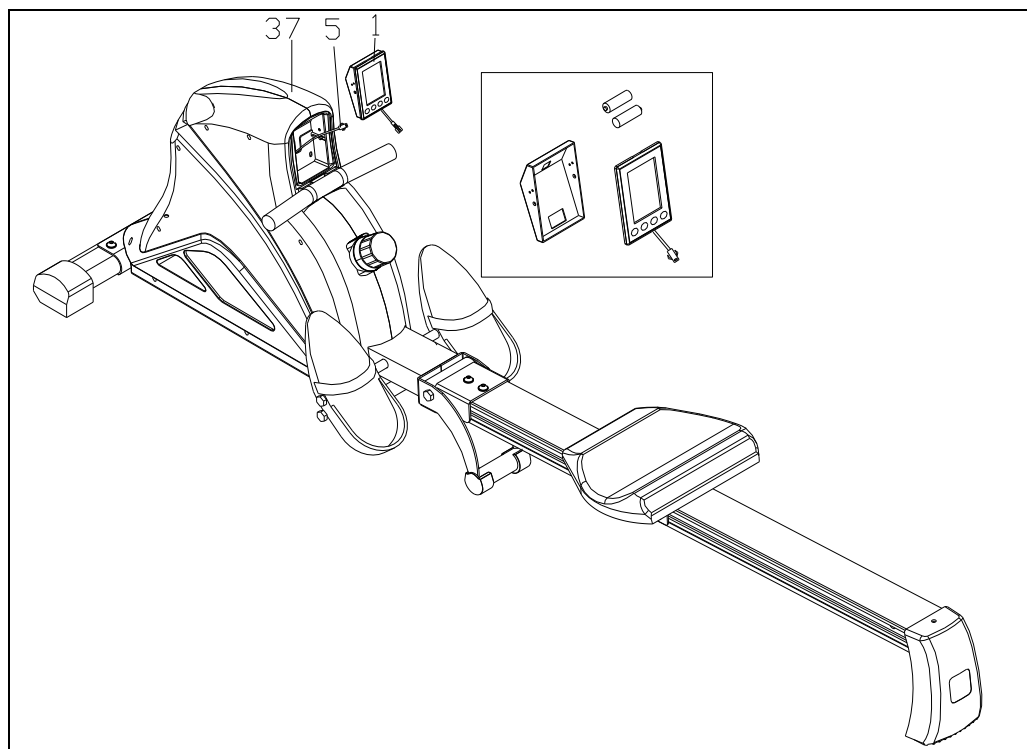
Powyciągaj paski (41) z otworów pod komputerem i umieść na uchwycie (40). Jeszcze raz sprawdź dokręcenie wszystkich śrub.

Sterowanie



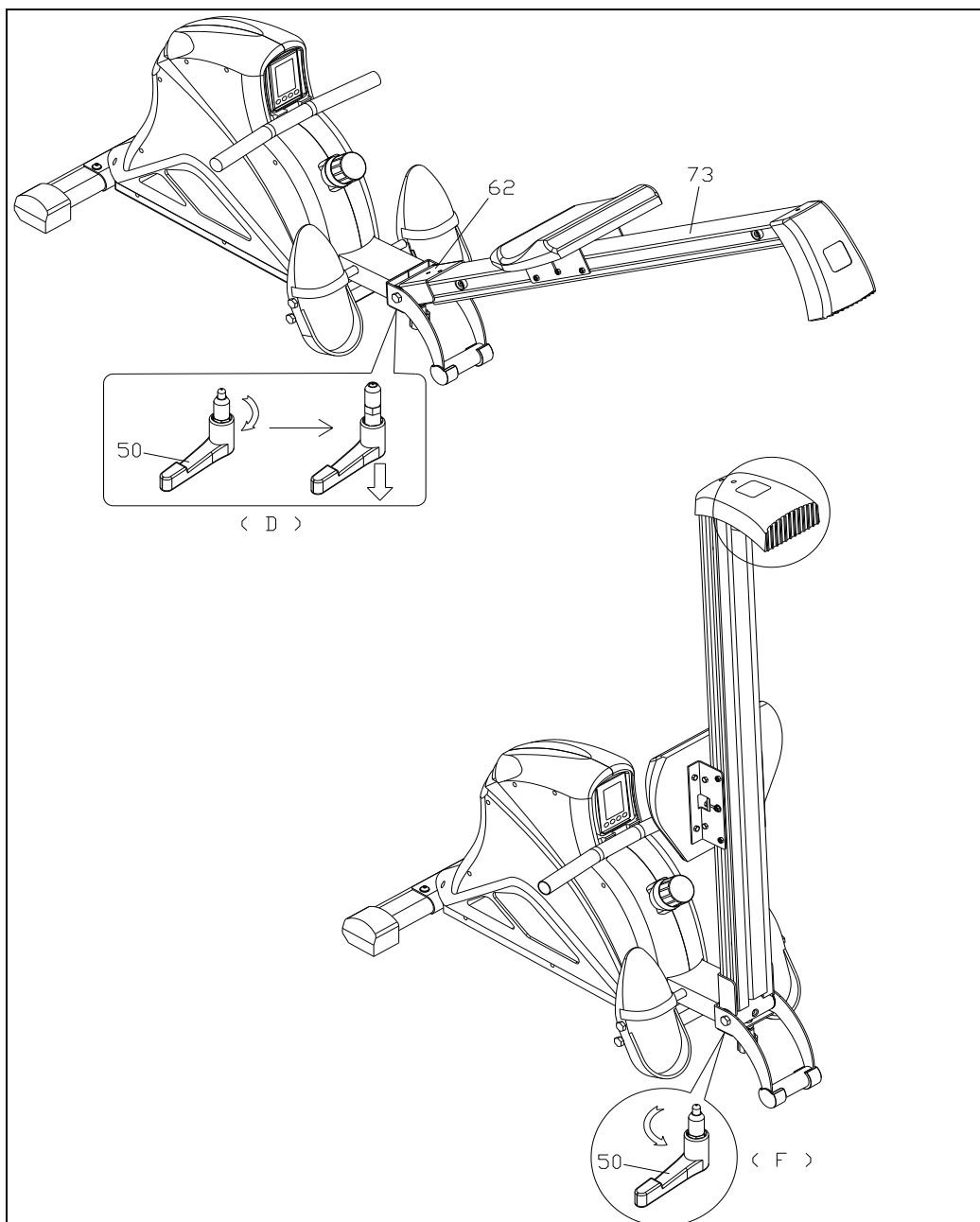
Wyświetlacz komputera można obracać w zależności od potrzeb użytkownika. (pozycja A i B). Regulacja obciążenia posiada 8 stopniową skalę.

Wymiana baterii



Przy wymianie baterii konieczne jest zdjęcie komputera (1) z ramy, wypięcie kabla (5), należy otworzyć komputer i wymienić baterie. Następnie z powrotem podłączyć kabel (5) do komputera (1) i włożyć komputer z powrotem na ramę główną.

Przechowywanie



Podczas przechowywania wystarczające jest odkręcenie uchwytów (50). Wystarczy poluzować profil na ramie aluminiowej i złożyć jak pokazano na obrazku.

Podczas składania zachowaj ostrożność !

Może dojść do samowolnego poluzowania siodełka i jego przesunięcia.

Zwróć szczególną uwagę na górną część ramy – grozi niebezpieczeństwem uderzenia w głowę!

4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.24.1 PRZYCISKI KOMPUTERA



1. „MODE”

- Naciśnij ten przycisk aby wybrać wyświetlaną funkcję.
- Naciśnij ten przycisk aby potwierdzić wartości.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy zresetuje wszystkie wartości do zera.

2. „SET”

- Naciśnij ten przycisk, aby ustawić wartości dla każdej z funkcji.
- Aby szybciej zwiększyć wartości należy nacisnąć przycisk i przytrzymać

3. „RESET”

- Naciśnij ten przycisk, aby zresetować wartości wybranych funkcji.
- Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy zresetuje wszystkie wartości do zera.

4. „RECOVERY”

- Naciśnij ten przycisk aby uruchomić funkcję Recovery. Funkcje tej nie da się uruchomić bez poprzedniego pomiaru pulsu.

4.2 Funkcje computeru

Scan

Funkcja umożliwia wyświetlanie po kolei poszczególnych wartości, każda będzie wyświetlana co 6 sekund.

Stop

Funkcja wyświetla symbol „pause” w przypadku przerwy podczas treningu.

Strokes

Funkcja wskazuje całkowitą liczbę powtórzeń od początku treningu.

SPM

Funkcja wyświetla aktualną częstotliwość powtórzeń.

Time

Funkcja wyświetla czas ćwiczenia od 0:00 do 99:59.

Time / 500 m

Funkcja wyświetla czas, który jest potrzebny do pokonania 500 metrów przy bieżącej częstotliwości powtórzeń.

Distance

Funkcja wyświetla całkowity pokonany dystans.

Calories

Funkcja wyświetla całkowitą ilość spalonych kalorii podczas ćwiczeń.

(Wyświetlane wartości są jedynie orientacyjne i nie mogą być używane w celach medycznych.)

Pulse

Funkcja ta wyświetla tętno podczas ćwiczenia.

Heart Sign

Podczas trzymania czujników pulsu wyświetlacz wskazuje symbol serca.



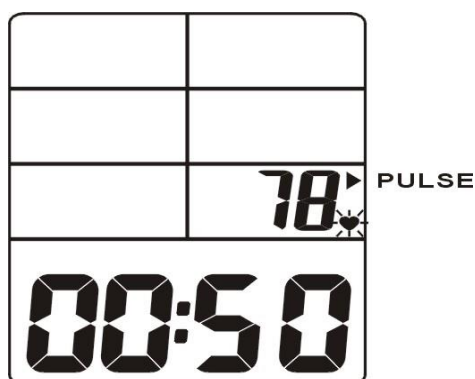
Specyfikacja funkcji

Funkcja	Wartość	Ustawienie wartości
STROKES	0~9999	0~9990 v 10 krokich
SPM	0~999	-
TIME/500M	0:00~99:59	-
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 po 1 minutę
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 po 0.5
CALORIES	0~9999	0~9999 po 10
PULSE	60~220	60~220 po 1 kroku

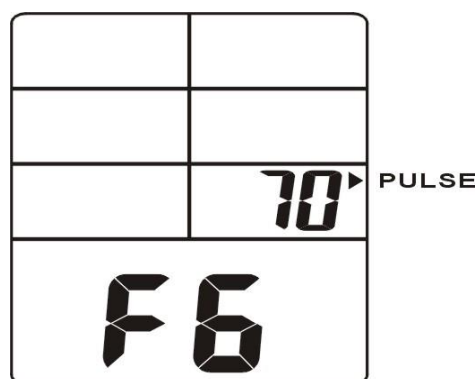
- Komputer wyłączy się automatycznie po 4 sekundach bezczynności
- Jeśli zauważysz na komputerze niepoprawne wartości wyciągnij baterie i włóż spowrotem.
- Komputer włączy się automatycznie, przy pierwszym ruchu lub naciśnięciu dowolnego przycisku.

Funkcja Pulse recovery

Aby skorzystać z tej funkcji należy aktywować przycisk Pulse. Po naciśnięciu przycisku Recovery komputer rozpoczyna odliczanie 60 sekund, podczas których ocenia szybkość, z jaką spada tętno. Po upływie 60 sekund komputer wyświetla wyniki w zakresie F1 - F6, gdzie F1 to najlepszy wynik, a F6 najgorszy.



odliczanie 60 sekund



komputer wyświetla wyniki

5. 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

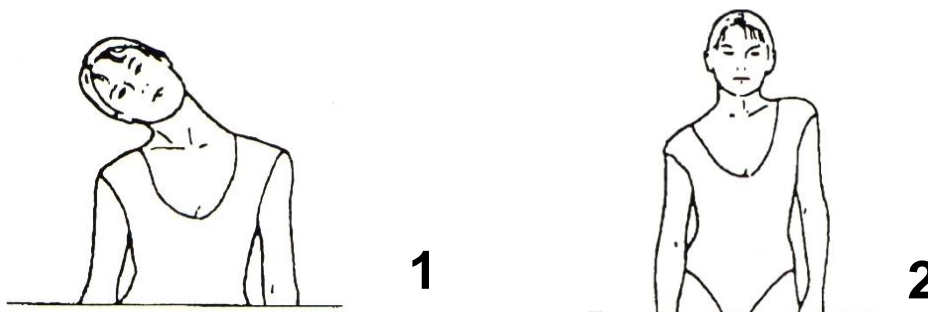
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających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



ROZCIĄgniĘCIE 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

ROZCIĄgniĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

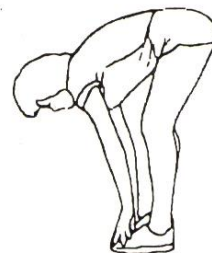
Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliższej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



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.

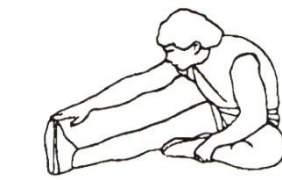


6

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

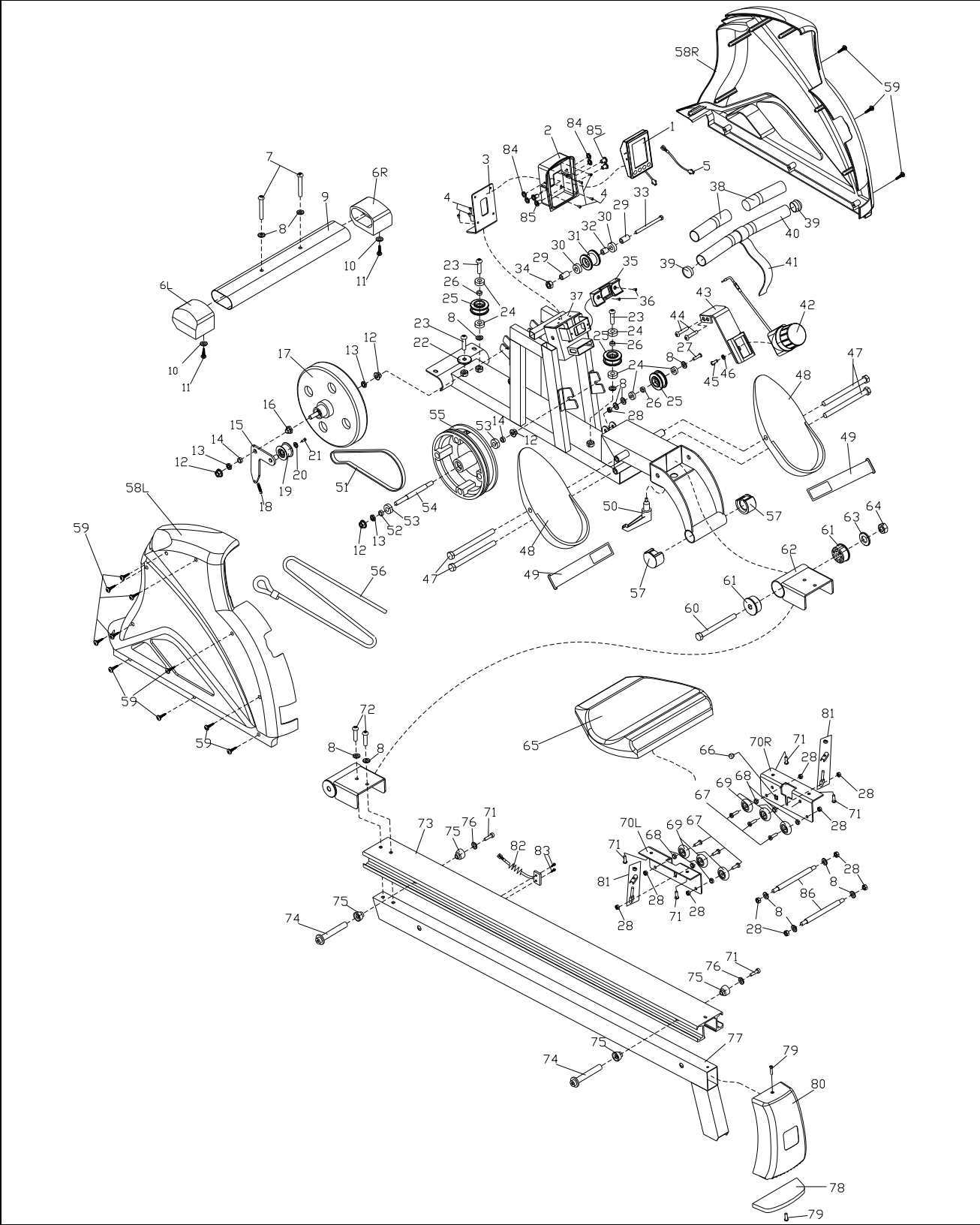
ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

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

Kompletny układ



11. Lista części

num.	opis	opis	szt.	num.	opis	opis	szt.
1	Komputer		1	49	Przekładnia		2
2	Pokrowiec komp.		1	50	Kóleczo	M16×27	1
3	Uchwyt komputera		1	51	Pas		1
4	Śruba	M5×10	7	52	Końcówka	Φ15×Φ10.2×11	1
5	Kabel		1	53	Łożysko	6000Z	2
6L/R	Deska nożna		1	54	Os		1
7	Śruba	M8×50	2	55	Alum. napinacz	Φ200	1
8	Podkładka	Φ16×Φ8×1.5	13	56	Gumowa linka		1
9	Wspornik		1	57	Oslona		2
10	Podkładka	Φ12×Φ5×1.0	2	58	Oslona łańcucha		1
11	Śruba	ST4.2×16	2	59	Śruba	ST4.2×20	13
12	Nakrętka	M10×1.0	4	60	Śruba	M12×1.75×139	1
13	Nakrętka	M10×1.0	3	61	Końcówka	Φ50×Φ12×23	2
14	Końcówka	Φ15×10.2×3	2	62	Trmen		1
15	Oś		1	63	Podkładka	Φ22×Φ12.5×2.0	1
16	Nakrętka	M10	1	64	Nylonowa nakrętka	M12×1.75	1
17	Motor		1	65	Siodelko		1
18	Sprężyna		1	66	Magnez		1
19	Wodící kolo		1	67	Śruba	M8×28	6
20	Podkładka	Φ17×Φ6×1.5	1	68	Końcówka	Φ12.5×Φ8.2×10	6
21	Śruba	M6×12	1	69	Plastové uložení		6
22	Podkładka	Φ32×Φ8×2.0	1	70	Podstawa siodelka		2set
23	Śruba	M8×35	3	71	Śruba	M6×15	2
24	Łożysko	608	6	72	Śruba	M8×20	2
25	pasek	Φ50 ×24	3	73	Aluminiowy profil		2
26	Końcówka	Φ12×Φ8.2×10	3	74	Os	Φ10.9×80	2
27	Śruba	M8×40	1	75	Uložení		4
28	Nylon. podkładka	M8	11	76	Podkładka	Φ17×Φ6×1.5	2
29	Końcówka		2	77	rama		1
30	Łożysko	6000Z	2	78	Gumowy korek		1
31	Pasek		1	79	Śruba	M5×16	2
32	Końcówka		1	80	Tylnie oparcie		1
33	Śruba	M10×112	1	81	Śruba		2set
34	Nylon. podkładka	M10×1.25	1	82	Czujnik		1
35	Uchwyty		1	83	Śruba	ST3×10	2
36	Wkręt	M4×10	2	84	Nakrętka	M10	4
37	Rama główna		1	85	Śruba	M10	4
38	Piankowy uchwyt		2	86	Os		2
39	Oslona		2	87	Klucz imbus	S6	1
40	Madlo		1	88	Klucz	S17、S19	1
41	Pas		1	89	Klucz imbus	S5	1
42	Kierownica		1				
43	Uchwyt wyświetlacza		1				
44	Śruba	M8×60	2				
45	Śruba	M5×25	1				
46	Podkładka	Φ12×Φ5×1.0	1				
47	Śruba	M12 ×160	4				
48	Podnózki		2				

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



MAGNETIC ROWING MACHINE

MASTER[®] V- 550



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



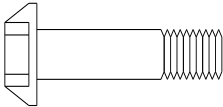
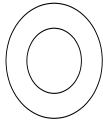
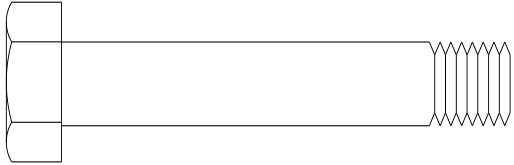
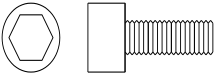
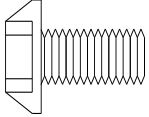
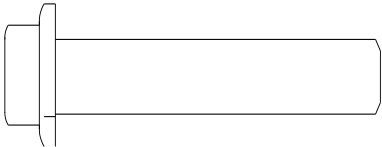
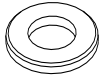
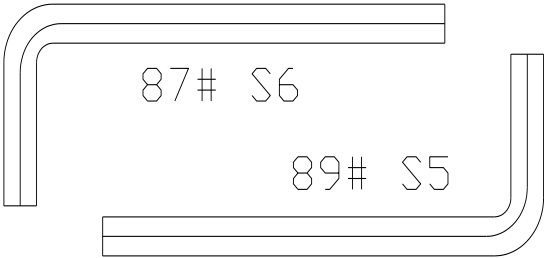
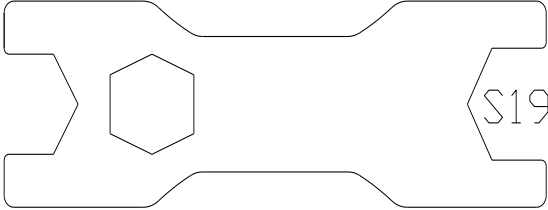
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Important Safety Instructions

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

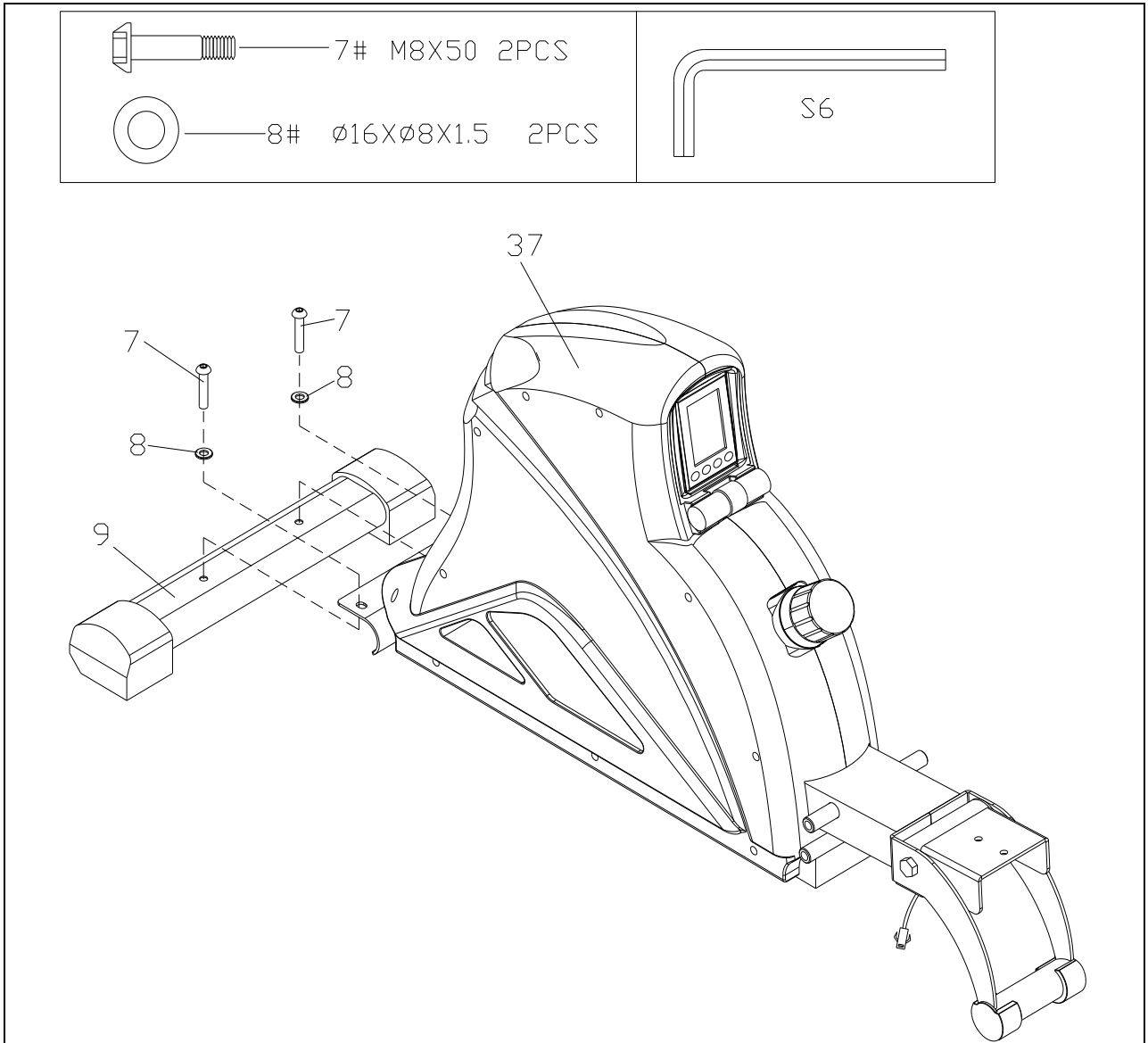
- a) It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- b) Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical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

2. Assembly Pack Check List

	7# M8X50 2PCS
	8# $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$ 4PCS
	47# M12X160 4PCS
	71# M6X15 1PC
	72# M8X20 2PCS
	74# $\phi 10.9 \times 80$ 1PC
	76# $\phi 17 \times \phi 6 \times 1.5$ 1PC
	87# S6 89# S5
	88# S17-19 S19

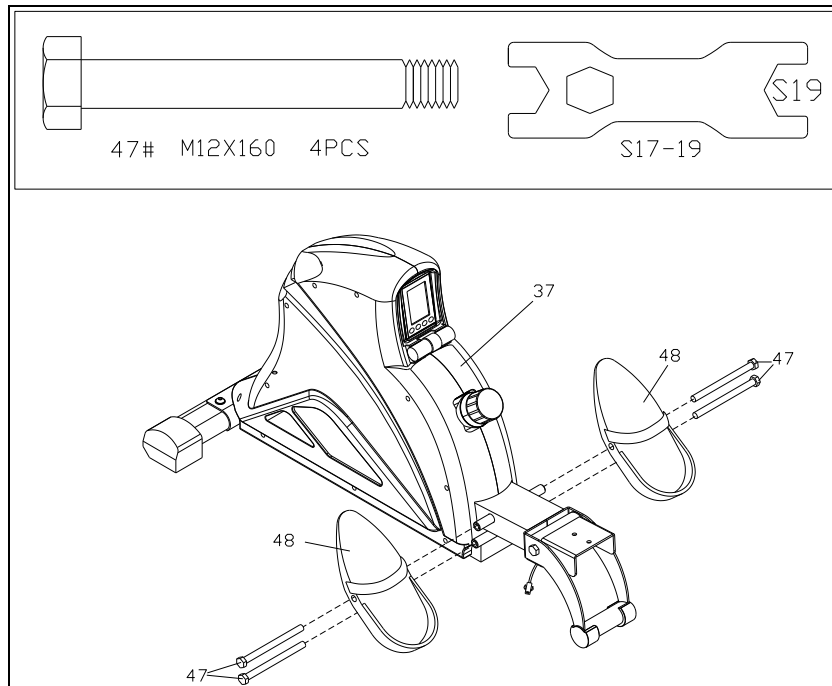
3. Assembly

Step 1



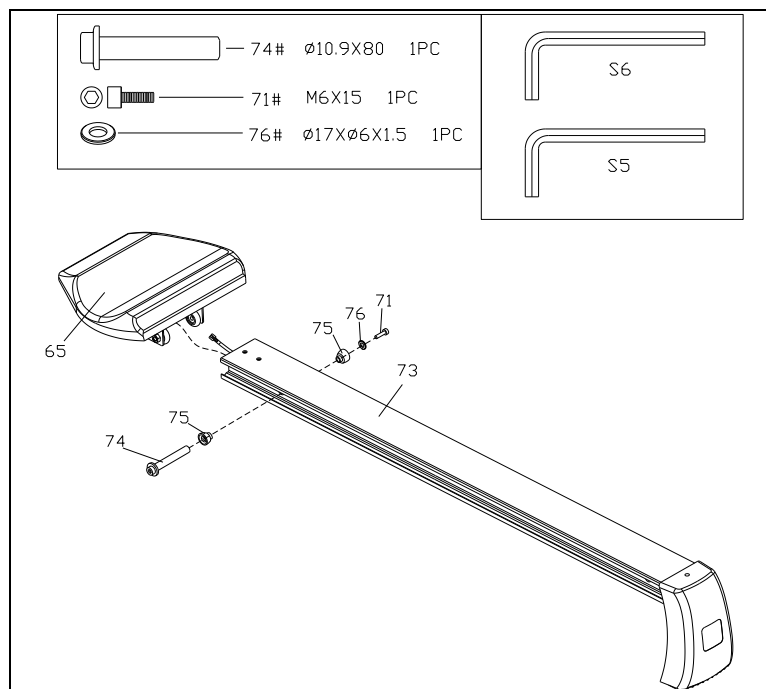
Assemble the Front stabilizer(9) to Main frame(37) using Bolt (7) and Flat washer(8).

Step 2



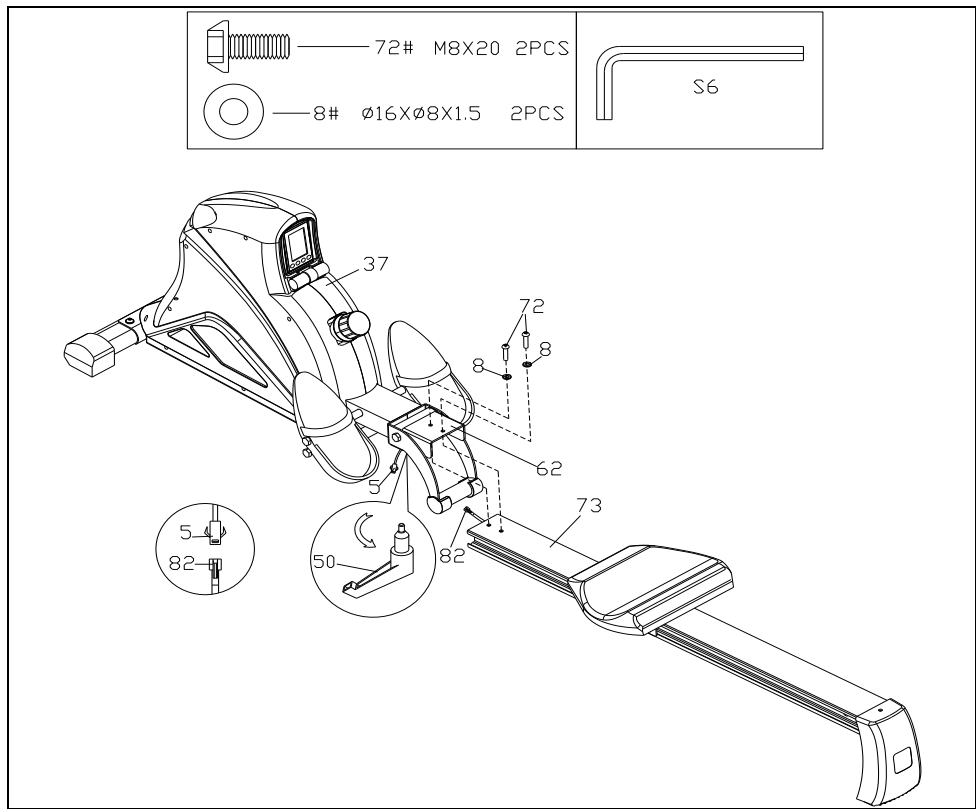
Attach both Footplate(48) to the Main frame(37) using Bolt(47).

Step 3



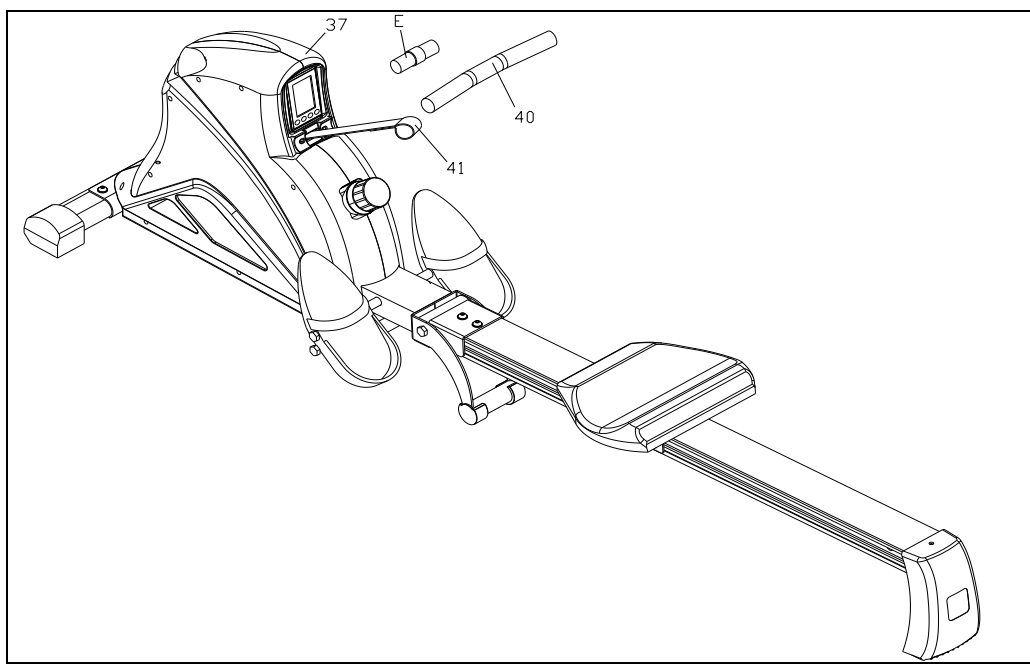
Push Saddle(65) into the groove of the Aluminum rail(73). Assemble the Locating Mount(75) to the Aluminum rail(73) using Axes(74), Flat washer(76) and Bolt(71)

Step 4



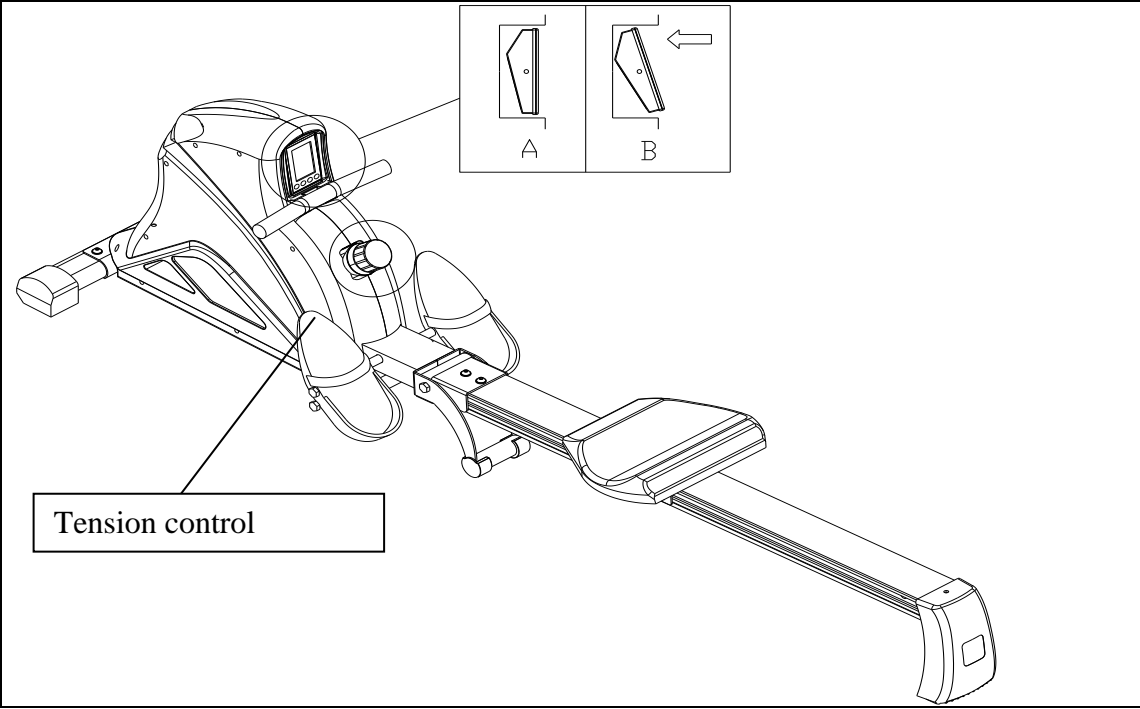
Connect the Trunk line(5) to the out wire of Sensor(82). Invaginate the Aluminum rail(73) in the Aluminum rail link(62), then tightly assemble them together using Bolt(72) and Flat washer(8). Tighten the Aluminum rail link(62) using Knob(50) to avoid a wobble of the Aluminum rail(73)and Main frame(37).

Step 5



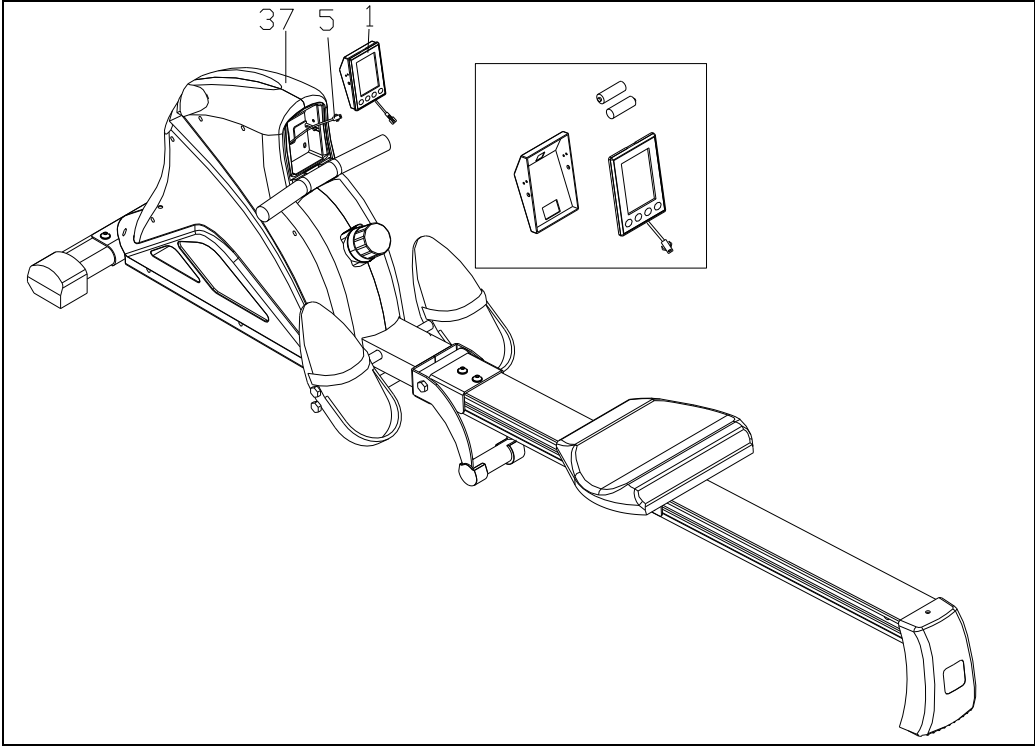
Pull the Belt(41) out from the hole under the meter, hold it to avoid rebounding, and at the same time insert the handlebar(40) to the Belt in place of paper(E). Please ensure all parts are fully tight before using.

Operating control



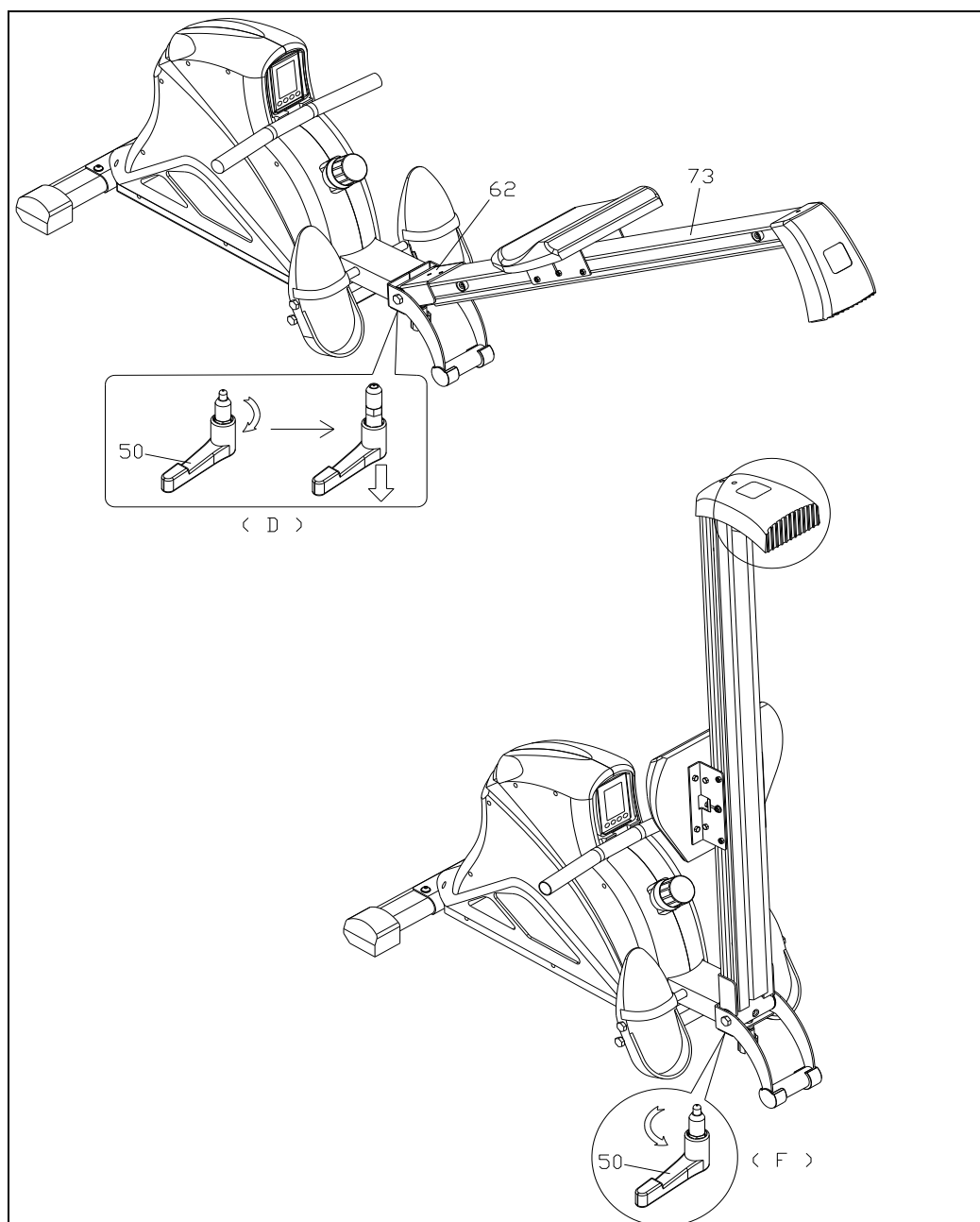
It can get a best angle of view by rotating the meter screen. As picture shown: A is the normal state; B is the state of rotating backward.

Batteries Assembly



Take the meter(1) from the main frame (37); open the meter (1), take out the old batteries and put into the new ones; connect the meter (1) and trunk line (5) and then assembly on the main frame (37).

Storage



The aluminium rail can be folded when the machine is unused. Unscrew the knob (50) until the taper completely withdraw from the aluminium rail link (62) and at the same time draw the knob down until it cannot move anymore. Then uprear the aluminium rail by the other hand to an angle until the knob (50) break away form the rail link (62), you can release the knob now. When the aluminium rail rotates to a certain angle the knob will automatically fit into the hole on the aluminium rail link (62, after that screw the knob (50) tight.

ATTENTION!

The saddle will slide down when folding the aluminium rail!

It is easy to hit your head when the rail is standing upright!

4. Start workout

4.3 4.1 Function buttons



1. "MODE"

- Press to enter setting value.
- Press to select main display function.
- Hold 3 seconds to reset all function values.

2. "SET"

- Press to set desired function values.
- Hold the button to set function values rapidly.

3. „RESET"

- Press to reset function value.
- Hold 3 seconds to reset all function values.

4. „RECOVERY"

- Press to start recovery function while heart rate function is activated. Recovery function can not be activated if without measuring heart rate first.

4.2 Funkce computeru

Scan

Display all function values in their turns on main display for 6 seconds.

Stop

Pause sign, this sign will show up while stop rowing.

Strokes

Accumulate the strokes from rowing start to end.

SPM

Display current rowing frequency.

Time

Accumulate workout time during rowing in minute and second.

Time / 500 m

Display time for distance of 500m under current frequency.

Distance

Accumulate distance during rowing.

Calories

Accumulate calories from rowing start to end.

Pulse

Display current heart rate.

Heart Sign

Heart beat frequency.



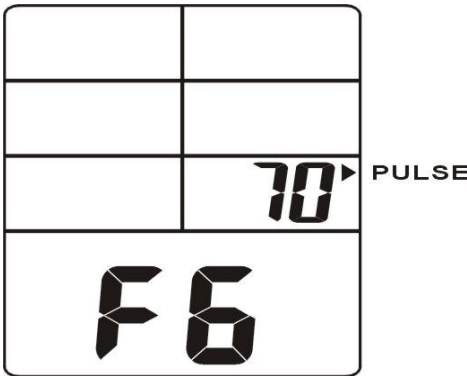
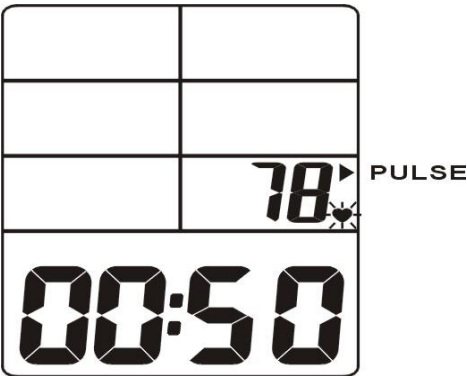
Specifikation

Function	Max. display values	Setting of values	Value remains stored as long as not reset to 0
STROKES	0~9999	0~9990 in 10 step	Yes
SPM	0~999	Not possible	No
TIME/500M	0:00~99:59	Not possible	No
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 in 1 min. step	Yes
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 in 0.5 step	Yes
CALORIES	0~9999	0~9999 in 10 step	Yes
PULSE	60~220	60~220 in 1 step	Yes

- Without any signal for 4 minutes the power will turn off automatically.
- Please take out and put batteries again in case of any improper display or function failed.
- Starting rowing or pushing button will turn up the display.

Pulse recovery

Press recovery while pulse function activated, time counts down from 60 seconds to zero. While time counts down to 0, main display shows F1-F6(the pulse recovery level). F1 is the best.



5. EXERCISE GUIDE

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

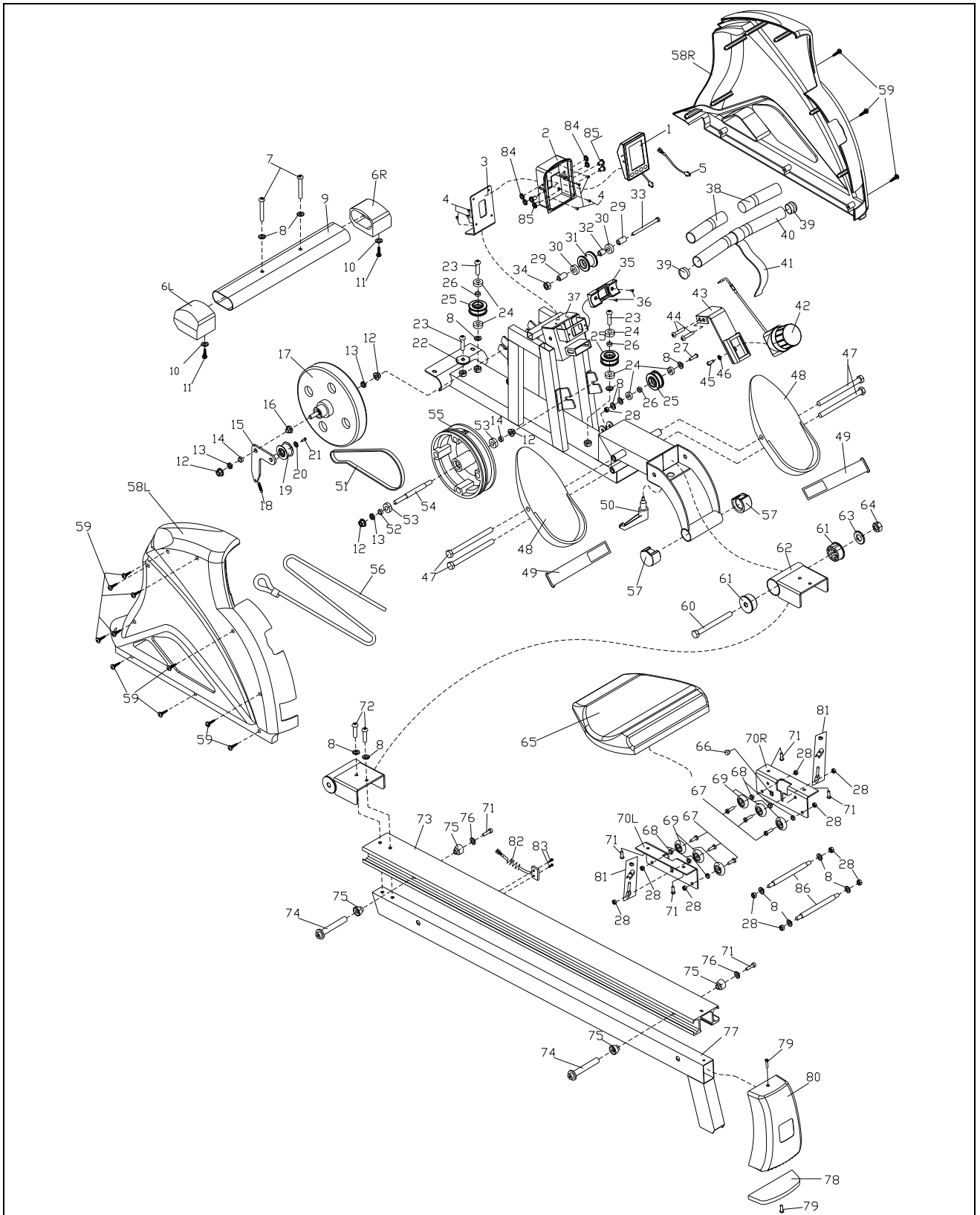
The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

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

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

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

6. Exploded view



7. Parts list

NO.	NAME	SPEC.	QTY	NO.	NAME	SPEC.	QTY
1	Meter		1	49	Footplate bound		2
2	Meter case		1	50	Knob	M16×27	1
3	Meter Mount		1	51	Belt		1
4	Bolt	M5×10	7	52	Bushing	Φ15×Φ10.2×11	1
5	Trunk Line		1	53	Bearing	6000Z	2
6L/R	Footplate w/roller L/R		1	54	Mid-axes		1
7	Bolt	M8×50	2	55	Aluminum belt roller	Φ200	1
8	Flat Washer	Φ16×Φ8×1.5	13	56	Rubber rope		1
9	Front stabilizer		1	57	End cap		2
10	Flat Washer	Φ12×Φ5×1.0	2	58L/R	Chain Cover		1
11	Bolt	ST4.2×16	2	59	Bolt	ST4.2×20	13
12	Nut	M10×1.0	4	60	Bolt	M12×1.75×139	1
13	Thin Nut	M10×1.0	3	61	Bushing	Φ50×Φ12×23	2
14	Bushing	Φ15×10.2×3	2	62	Aluminum rail link		1
15	Idle pole		1	63	Flat washer	Φ22×Φ12.5×2.0	1
16	Nnt	M10	1	64	Nylon Nut	M12×1.75	1
17	Flywheel		1	65	Saddle		1
18	Tension spring		1	66	Round magnet		1
19	Idler		1	67	Bolt	M8×28	6
20	Flat washer	Φ17×Φ6×1.5	1	68	Bushing	Φ12.5×Φ8.2×10	6
21	Bolt	M6×12	1	69	Plastic Trolley		6
22	Plat washer	Φ32×Φ8×2.0	1	70L/R	Saddle post join		2set
23	Bolt	M8×35	3	71	Bolt	M6×15	2
24	Bearing	608	6	72	Bolt	M8×20	2
25	Pulley	Φ50 ×24	3	73	Aluminum rail		2
26	Bushing	Φ12×Φ8.2×10	3	74	Axes	Φ10.9×80	2
27	Bolt	M8×40	1	75	Locating Mount		4
28	Nylon Nut	M8	11	76	Flat washer	Φ17×Φ6×1.5	2
29	Bushing		2	77	Aluminum rail support frame		1
30	Bearing	6000Z	2	78	rubber ban		1
31	Pulley		1	79	Bolt	M5×16	2
32	Bushing		1	80	Backstand		1
33	Bolt	M10×112	1	81	Bolt		2set
34	Nylon Nut	M10×1.25	1	82	Sensor		1
35	Handlebar mount		1	83	Bolt	ST3×10	2
36	Bolt	M4×10	2	84	Hex Nut	M10	4
37	Main Frame		1	85	Bolt	M10	4
38	Sponge tube		2	86	fasten axes		2
39	End cap		2	87	Allen Wrench	S6	1
40	Handlebar		1	88	Spanner	S17、S19	1
41	Belt		1	89	Allen wrench	S5	1
42	10-level Tension Control		1				
43	Tension control case		1				
44	Bolt	M8×60	2				
45	Bolt	M5×25	1				
46	Flat washer	Φ12×Φ5×1.0	1				
47	Bolt	M12 ×160	4				
48	Footplate		2				

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:



Rudersimulator MASTER® V- 550



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



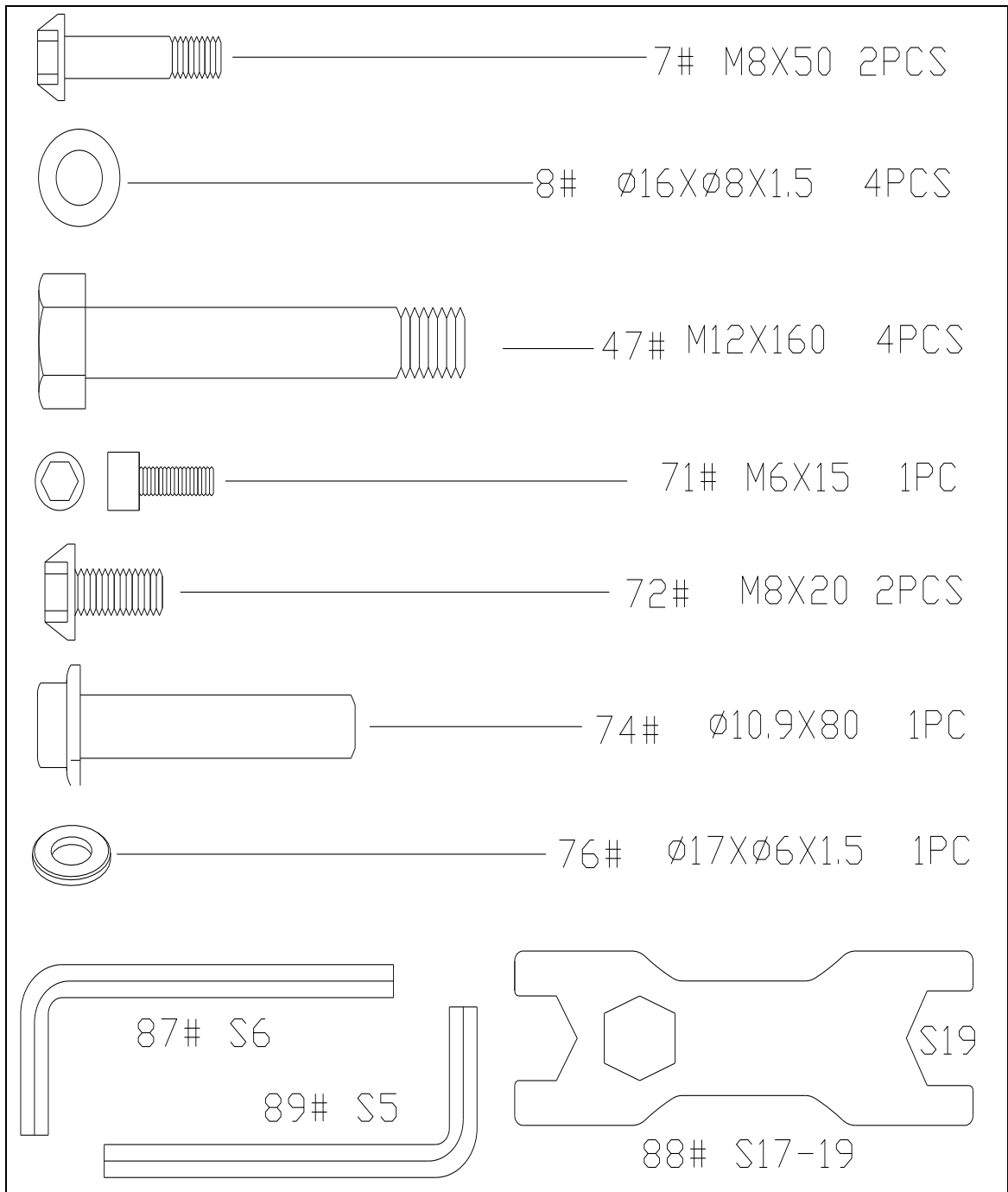
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Wichtige Sicherheitshinweise

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

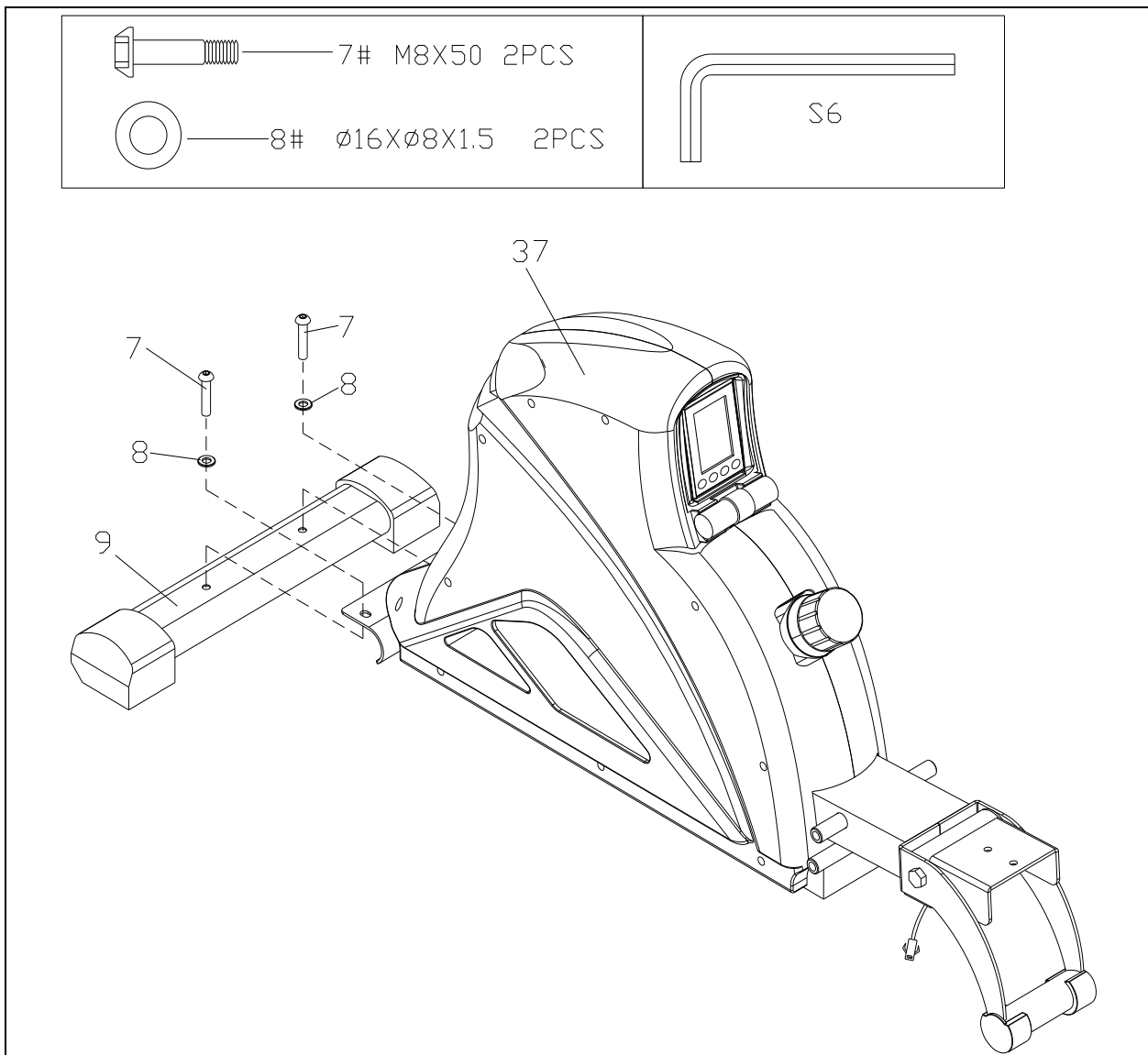
- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 100 kg testen.
- Gründlich halten Sie das Verfahren bei der Maschinebestehung ein.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Bestehung kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile erhalten, machen Sie es mit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

2. Inhalt der Packung



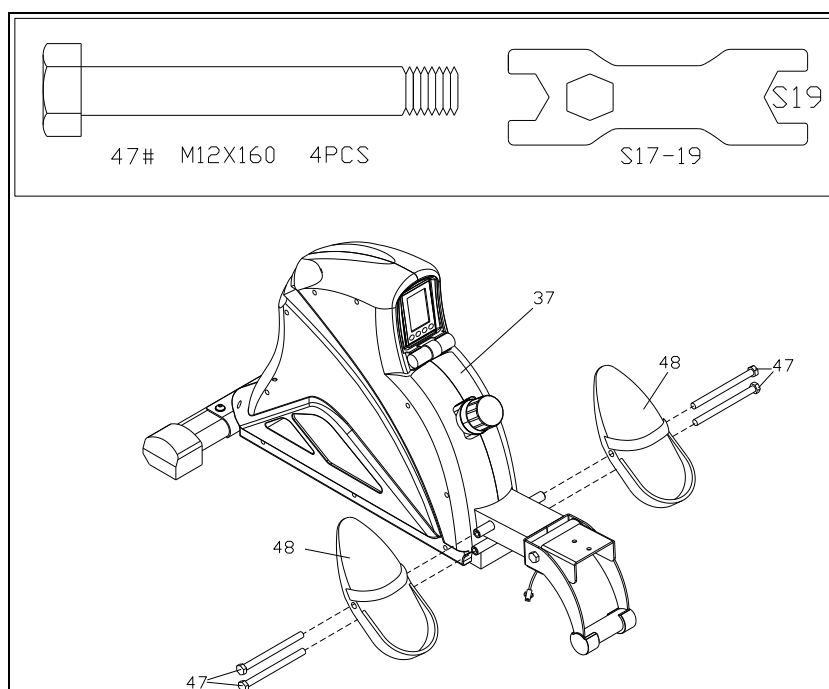
3. Zusammensetzung

Schritt 1



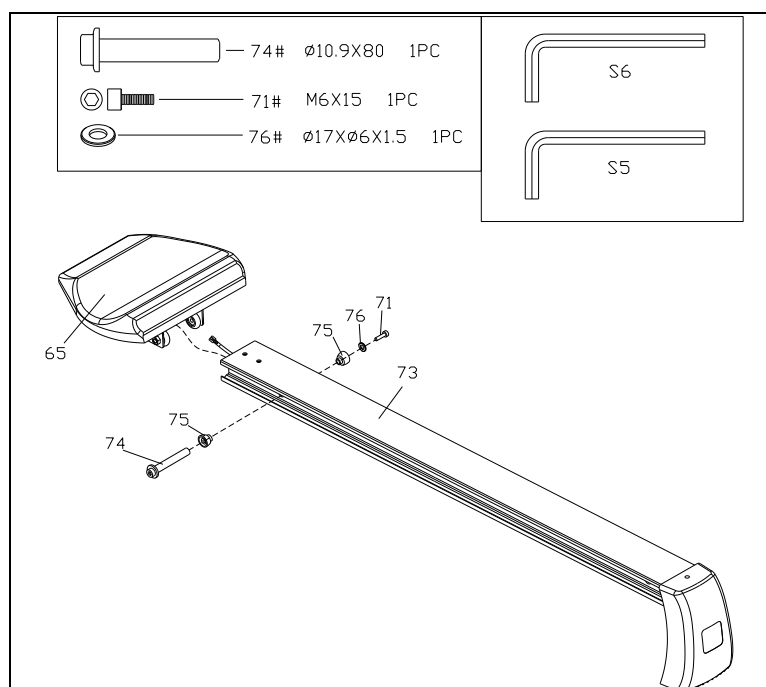
Zu den Hauptrahmen schließen Sie mit der Schrauben (7) und Unterlagen (8) vordere Stabilisierungsstange an. Alles ziehen Sie fest an.

Schritt 2



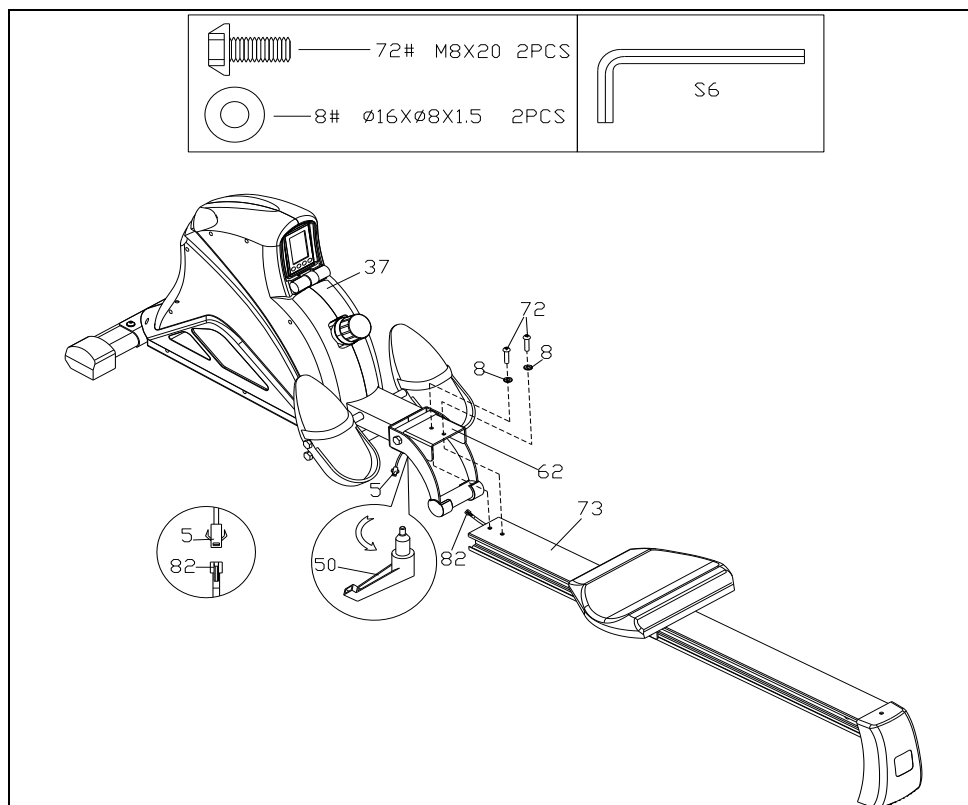
Zu den Hauptrahmen (37) schließen Sie mit der Hilfe die Schrauben (47) Lehnen für Beine an(48). Alles ziehen Sie fest an.

Schritt 3



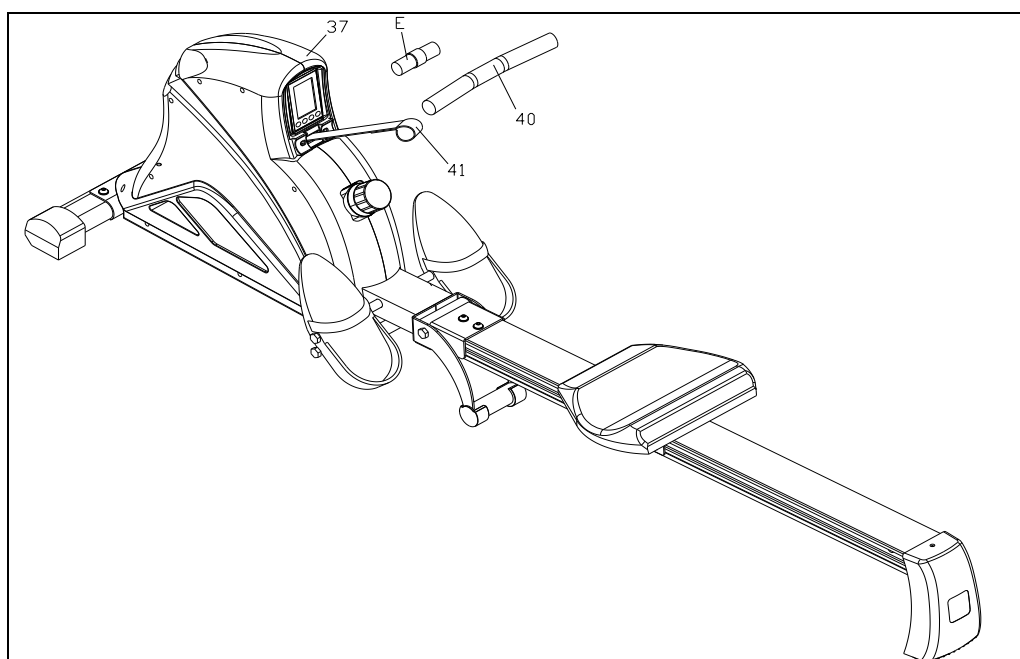
In der Rille das Aluminiumprofil (73) legen Sie den Sitz ein (65). In das Profil (73) festigen Sie die Welle (74) mit der Unterlage (76), mit den Durchgängen (75) und Schraube (71).

Schritt 4



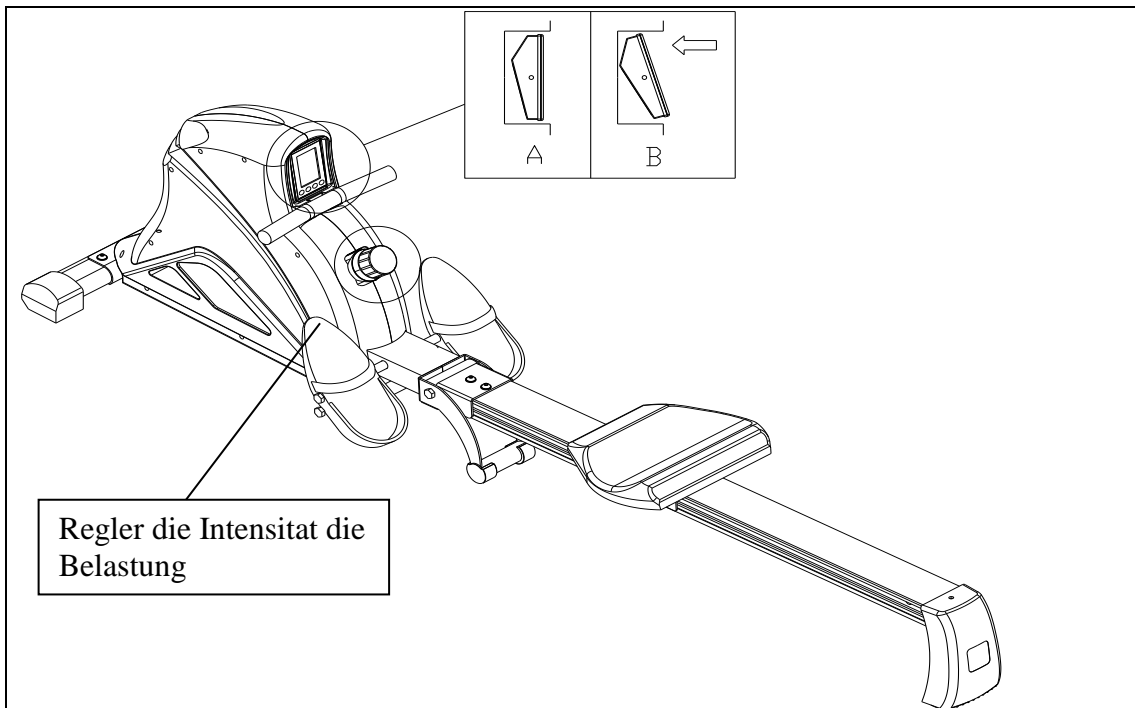
Verbinden Sie das Kabel, das aus Maschinekörper geht aus, (5) mit dem Sensorkabel (82). Legen Sie das Aluminiumprofil (73) in den Bügel ein (62), verbinden Sie sie mit den Schrauben (72) mit den Unterlagen (8). Mit der Hilfe die Klinke (50) ziehen Sie den Bügel (62) zu den Hauptrahmen an.

Schritt 5



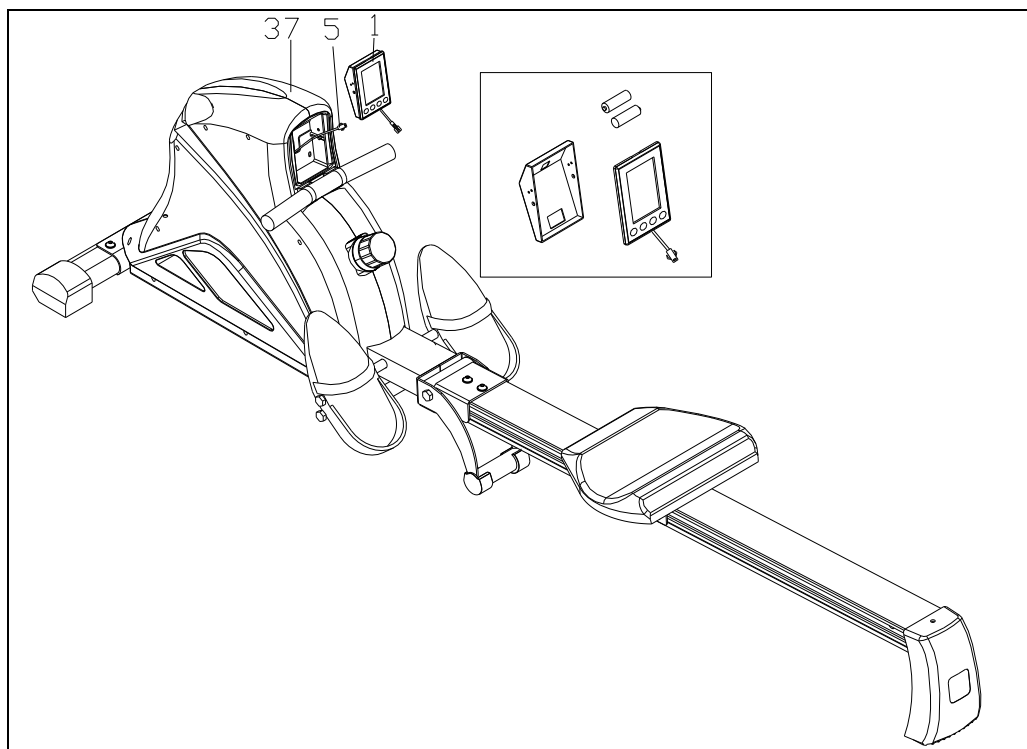
Ziehen Sie den Riemen (41) aus der Öffnung unter dem Computer aus und platzieren Sie im Riemen den Handgriff (40). Noch einmal kontrollieren Sie die Ziehung alle Verbindungen.

Steuerung



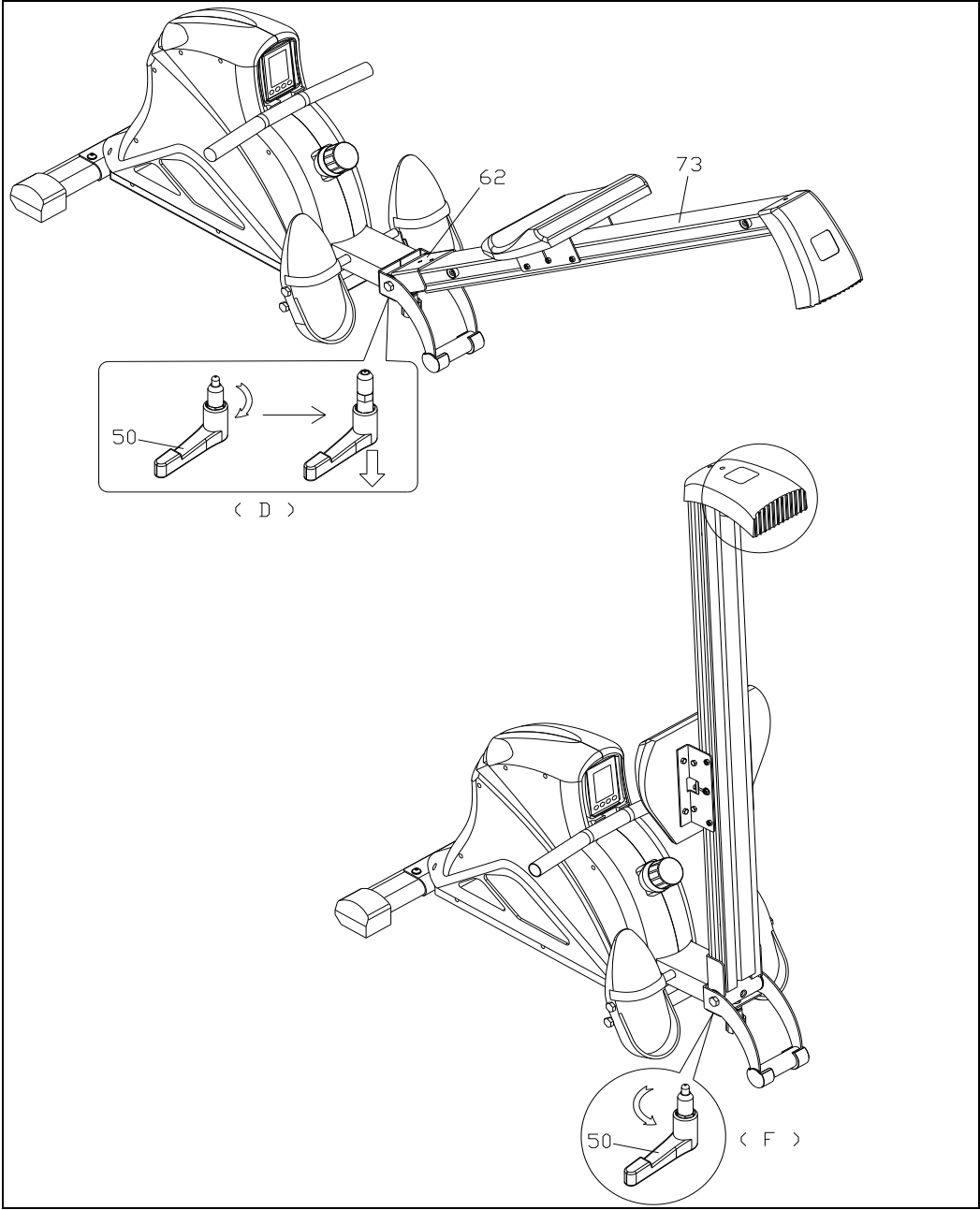
Der Computerdisplay ist möglich nach die Forderung den Benutzer drehen (Lage A und B). Die Steuerung die Intensität die Belastung machen Sie in achten Schritten mit dem Drehregler.

Wechsel die Batterie



Bei dem Wechsel die Batterie ist nötig den Computer (1) aus dem Rahmen ausziehen, koppelt das Kabel ab (5), den Computer öffnet und die Batterie wechselt. Dann das Kabel wieder (5) zu dem Computer schließt an (1) und legt den Computer zurück in den Hauptrahmen ein.

Lagerung



Bei der Lagerung die Maschine ist möglich die Maschine teilweise mit der Hilfe, wenn wir die Klinke schrauben aus, zusammenstellen. Lösen Sie das Aluminiumprofil aus dem Hauptrahmen und heben Sie ihn im vertikale Lage nach dem Bild. In diese Lage können Sie ihn wieder mit der Klinke sichern (50).

Bei der Bestehung achten Sie erhöhe Vorsicht!

In vertikale Lage kann der Sitz selbst in untere Lage herunterfahren.

Widmen Sie erhöhe Vorsicht oberem Rahmenteil – droht die Gefahr den Schlag in den Kopf!

4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.44.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE



1. „MODE“

- Drücken Sie diesen Druckknopf für die Auswahl abgebildete Funktion.
- Drücken Sie diese Druckknöpfe für die Bestätigung eingestellten Werte.
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit drei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

2. „SET“

- Drücken Sie dieser Druckknopf für die Einstellung der Werte einzelne Funktion.
- Für schnellere Erhöhung die Werte eingestellte Funktion ist möglich Druckknöpfe drückt und halt.

3. „RESET“

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

4. „RECOVERY“

- Drücken Sie dieser Druckknopf für den Start die Funktion Recovery. Die Funktion kann nicht ohne vorige Messung die Pulsfrequenz aktivieren.

4.2 Funktion der Computer

Scan

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

Stop

Die Funktion bildet das Symbol „pause“ im Fall die Unterbrechung das Turnen ab.

Strokes

Die Funktion zeichnet Gesamtzahl die Ruderschläge von dem Anfang das Turnen ver.

SPM

Die Funktion bildet aktuelle Ruderfrequenz ab.

Time

Die Funktion bildet die Zeit das Turnen von 0:00 bis 99:59 ab.

Time / 500 m

Die Funktion bildet die Zeit ab, die nötig für die Überwindung die Entfernung 500 Meter für aktuelle Ruderfrequenz ist.

Distance

Die Funktion bildet gefahrene Gesamtentfernung ab.

Calories

Die Funktion bildet Gesamtmenge verbrannte Kalorien während des Turnen ab. (Bildene Werte sind nur Orientierungswerte und können nicht für Arztzweck benutzen).

Pulse

Die Funktion bildet Pulsfrequenz während des Turnen ab.

Heart Sign

Bei der Aufnahme die Pulsfrequenz bildet auf LCD das Herzsymbol ab.



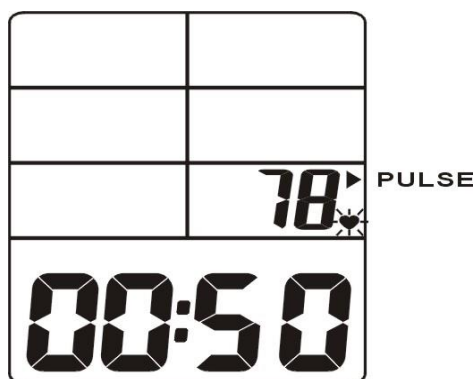
Spezifikation die Funktion

Funktion	Werte	Einstellung die Werte
STROKES	0~9999	0~9990 im 10 Schritten
SPM	0~999	-
TIME/500M	0:00~99:59	-
TIME	0:00~99:59	0:00~99:00 nach 1 Minute
DISTANCE	0:00~99.99	0.00~99.50 nach 0.5
CALORIES	0~9999	0~9999 nach 10
PULSE	60~220	60~220 nach 1 Schritt

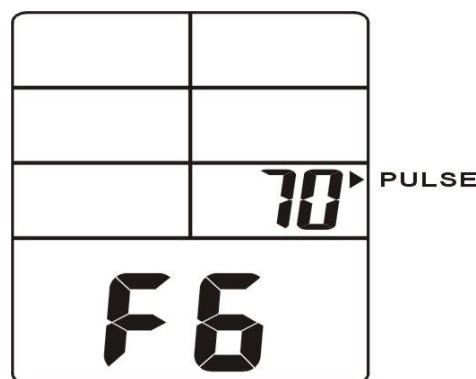
- Computer schaltet automatisch nach 4 Minuten die Untätigkeit aus.
- Wenn Sie auf dem Computer standardlos Angaben beobachten, nehmen Sie aus und wieder legen Sie die Batterie ein.
- Computer schaltet automatisch nach dem Anfang des Turnen ein oder wenn Sie beliebigen Druckknopf drücken.

Funktion Pulse recovery

Für die Nutzung diese Funktion ist nötig Druckknopf Pulse aktivieren. Nach der Druckung den Druckknopf Recovery der Computer die Abrechnung 60 Sekunden beginnen abbilden, bei der die Geschwindigkeit wertet aus, mit wie Ihre Pulsfrequenz sinkt. Nach 60 Sekunden bildet der Computer das Ergebnis in der Wende F1 – F6 ab, wo F1 bedeutet die beste Ergebnis und F6 im Gegenteil die schlechteste.



Abrechnung 60 Sekunden,
Abbildung aktuelle Pulsfrequenz



Auswertung die Funktion
"Pulse recovery"

9. 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:

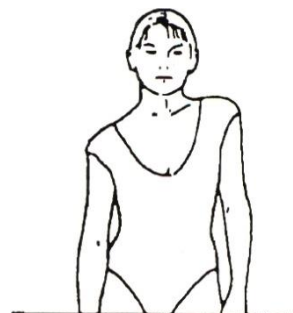
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

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



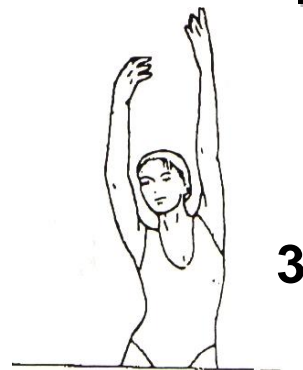
2

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

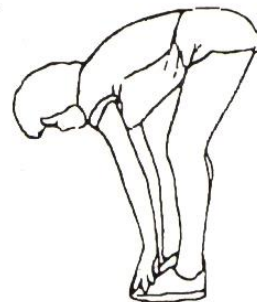
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



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.



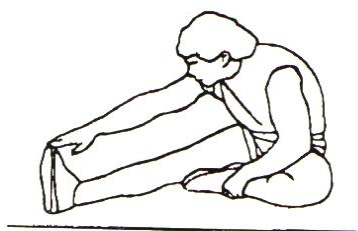
6

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.

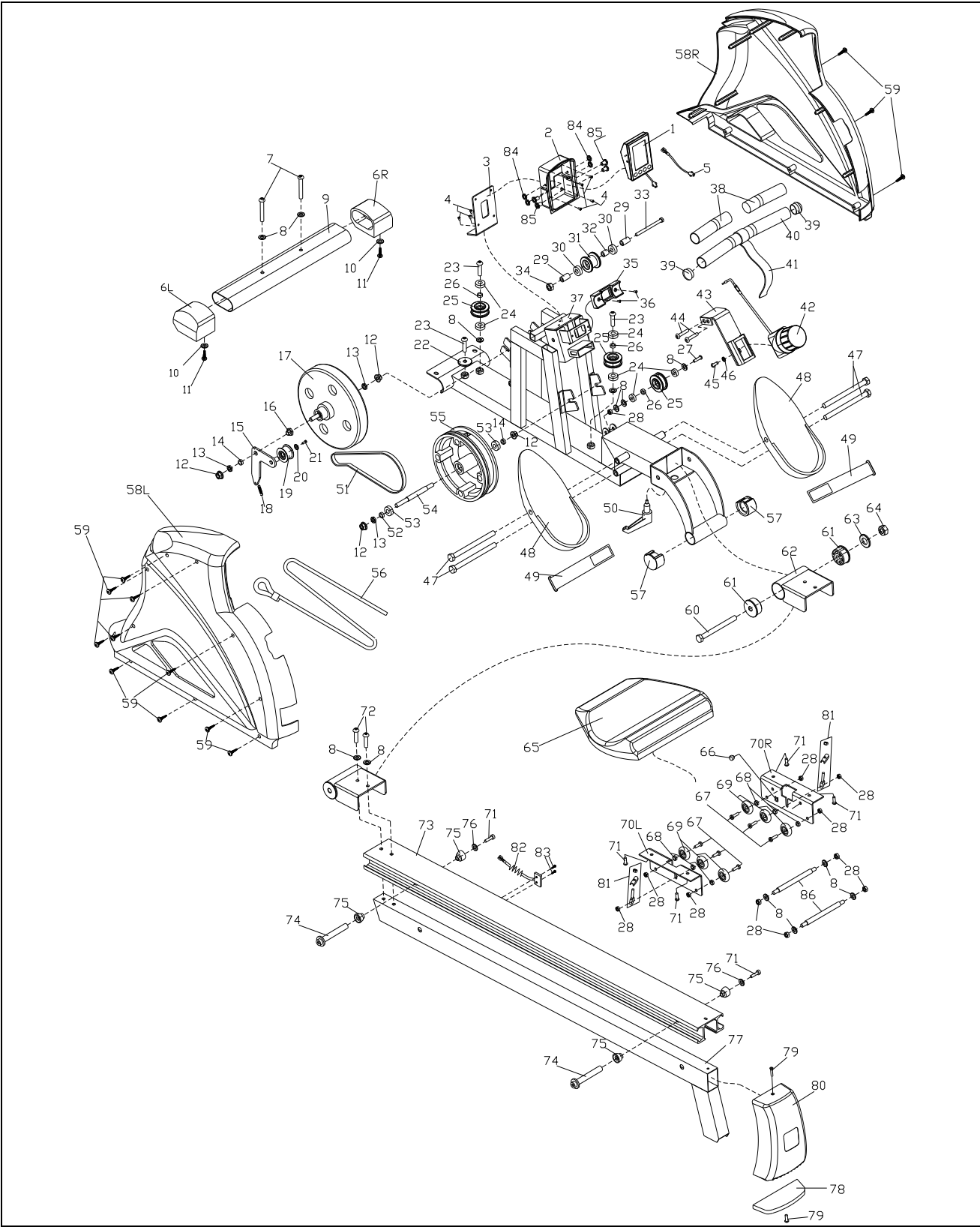


8



7

10. Entwurf



11. Liste der Ersatzteile

Nummer	Beschreibung	Beschreibung	Stücke	Nummer	Beschreibung	Beschreibung	Stücke
1	Computer		1	49	Begrenzer		2
2	Computerpackung		1	50	Rädchen	M16×27	1
3	Computerlagerung		1	51	Band		1
4	Schraube	M5×10	7	52	Durchgängin	Φ15×Φ10.2×11	1
5	Kabel		1	53	Lager	6000Z	2
6L/R	Beinplatte		1	54	Achse		1
7	Schraube	M8×50	2	55	Aluminiumriemen	Φ200	1
8	Unterlage	Φ16×Φ8×1.5	13	56	Gummiseil		1
9	Vordere Stabilisierungstange		1	57	Deckung		2
10	Unterlage	Φ12×Φ5×1.0	2	58	Kettendeckung		1
11	Schraub	ST4.2×16	2	59	Schraube	ST4.2×20	13
12	Mutter	M10×1.0	4	60	Schraube	M12×1.75×139	1
13	Mutter	M10×1.0	3	61	Durchgängin	Φ50×Φ12×23	2
14	Durchgängin	Φ15×10.2×3	2	62	Bügel		1
15	Achse		1	63	Unterlage	Φ22×Φ12.5×2.0	1
16	Mutter	M10	1	64	Nylonmutter	M12×1.75	1
17	Rotor		1	65	Sitz		1
18	Feder		1	66	Magnet		1
19	Führes Rad		1	67	Schraube	M8×28	6
20	Unterlage	Φ17×Φ6×1.5	1	68	Durchgängin	Φ12.5×Φ8.2×10	6
21	Schraube	M6×12	1	69	Kunststofflagerung		6
22	Unterlage	Φ32×Φ8×2.0	1	70	Sockel den Sitz		2set
23	Schraube	M8×35	3	71	Schraube	M6×15	2
24	Lager	608	6	72	Schraube	M8×20	2
25	Riemen	Φ50 ×24	3	73	Aluminiumprofil		2
26	Durchgängin	Φ12×Φ8.2×10	3	74	Achse	Φ10.9×80	2
27	Schraube	M8×40	1	75	Lagerung		4
28	Nylonmutter	M8	11	76	Unterlage	Φ17×Φ6×1.5	2
29	Durchgängin		2	77	Unterstützungrahmen		1
30	Lager	6000Z	2	78	Gummianschlag		1
31	Riemen		1	79	Schraube	M5×16	2
32	Durchgängin		1	80	Hintere Stütze		1
33	Schraube	M10×112	1	81	Schraube		2set
34	Nylonmutter	M10×1.25	1	82	Sensor		1
35	Lagerung die Handgriffe		1	83	Schraube	ST3×10	2
36	Schraube	M4×10	2	84	Mutter	M10	4
37	Hauptrahmen		1	85	Schraube	M10	4
38	Schaumgrip		2	86	Achse		2
39	Deckung		2	87	Imbusschlüssel	S6	1
40	Handgriff		1	88	Schlüssel	S17、S19	1
41	Band		1	89	Imbusschlüssel	S5	1
42	Regler den Widerstand		1				
43	Lagerung den Regler		1				
44	Schraube	M8×60	2				
45	Schraube	M5×25	1				
46	Unterlage	Φ12×Φ5×1.0	1				
47	Schraube	M12 ×160	4				
48	Beinstütze		2				

Garantie

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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei 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.

