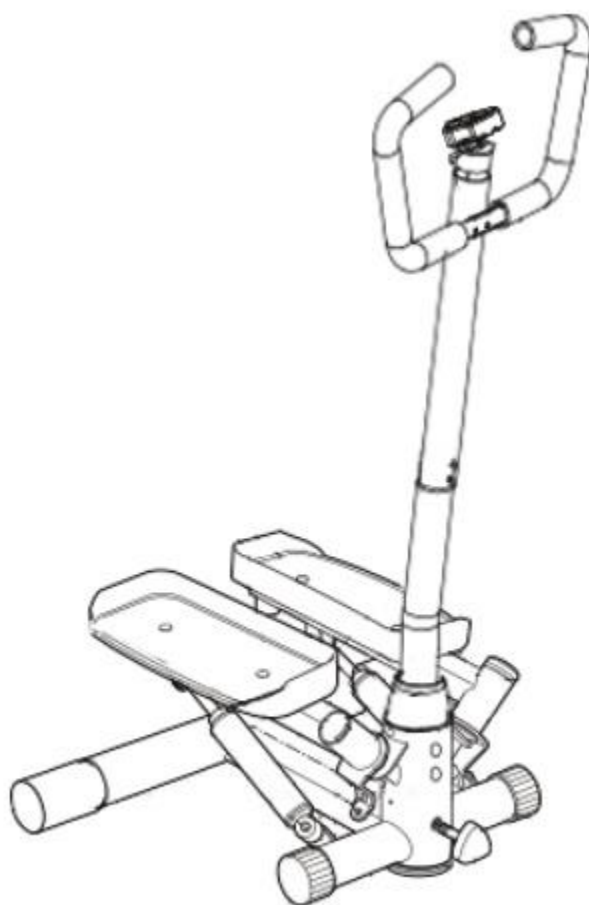




TWIST STEPPER MASTER S DRŽADLEM

MAS4A007



NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi našeho produktu. A pokud vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého našeho výrobku, ojedinelé se mohou vyskytnout chyby dílcí nebo vadné díly. V případě objevení jakýchkoliv závad na stroji či zaznamenáte-li chyby dílcí části stroje, kontaktujte nás za účelem jeho nahrazení. Tento stroj je určen výhradně pro domácí použití.

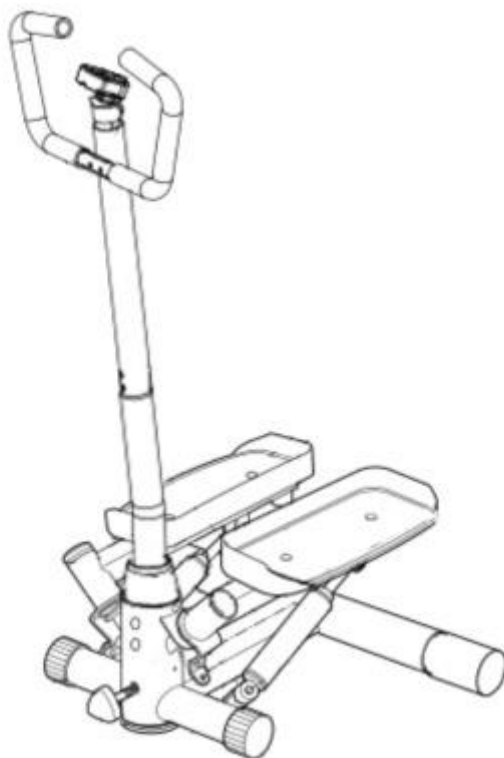
Základní informace:

- Tento stroj je určen pouze pro domácí použití. Stroj není určen pro komerční účely a vyžaduje výkonnostní zatížení.
- Nesprávné používání (jako například nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení), mohou poškodit vaše zdraví.
- Před začátkem cvičení, konzultujte váš zdravotní stav, srdeční systém, krevní tlak, ortopedické problémy atd. se svým lékařem.
- Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, zkorodování nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou stroje.

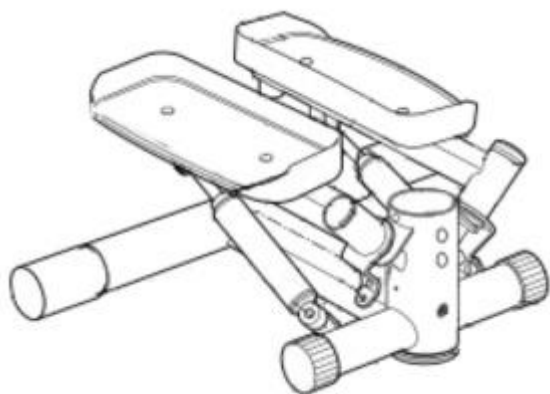
Bezpečnostní upozornění

- Tento stroj je vhodný pouze pro domácí účely (třída HC dle normy EN-957) a testován pro maximální nosnost 100 kg.
- Dodržujte postup skládání dle návodu
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Umístěte stroj na rovnou a hladkou podlahu. Nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí, hrozí možnost koroze.
- Před začátkem skládání stroje zkontrolujte, zda nechybí nějaká část.
- Používejte pouze vhodné nářadí a pokud je to nutné, požádejte o pomoc další osobu.
- Před prvním použitím a pak každé 1-2 měsíce kontrolujte všechny spoje, zda jsou v pořádku.
- Vyměňte ihned všechny špatné části a nepoužívejte stroj dokud nebude opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly.
- Pokud budete potřebovat jaké náhradní díly, kontaktujte prodejce.
- Ujistěte se, že cvičení začnete pouze po správném složení a následné kontrole.
- Pokud se dá u některých částí nastavovat výška, dávejte pozor, abyste nepřekročili MAX hranici a zkontrolujte dotažení nastavovacího zroubu.
- Tento stroj je určený pro dospělé osoby. Ujistěte se prosím, že dle vás cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Důležité: nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.
- Pro správné cvičení si přečtěte kapitolu Cvičení na stroji.
- Ujistěte se, že cvičící jsou si v domě v bezpečí, jako například ukládání pohyblivých částí při cvičení.
- Před jakýmkoliv cvičením konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Pomůže vám určit správnou intenzitu cvičení.
- Návod k použití je určen pouze pro zákazníka.
- Výrobce nezodpovídá za chyby způsobené nesprávným překladem nebo změnou v technické specifikaci stroje.
- Všechny údaje na počítači jsou pouze orientační, nemohou být použity pro lékařské účely.

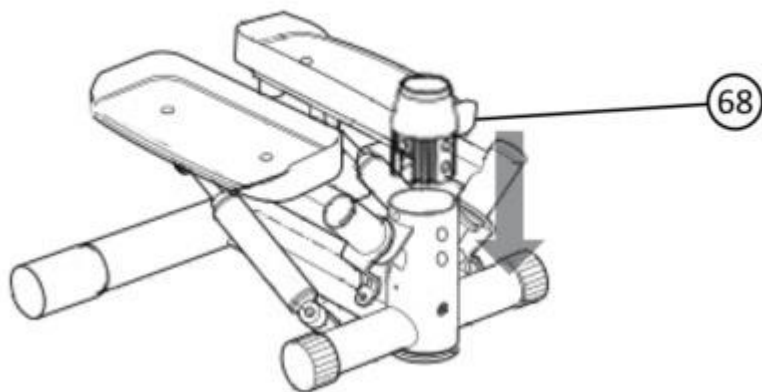
Sestavení stroje



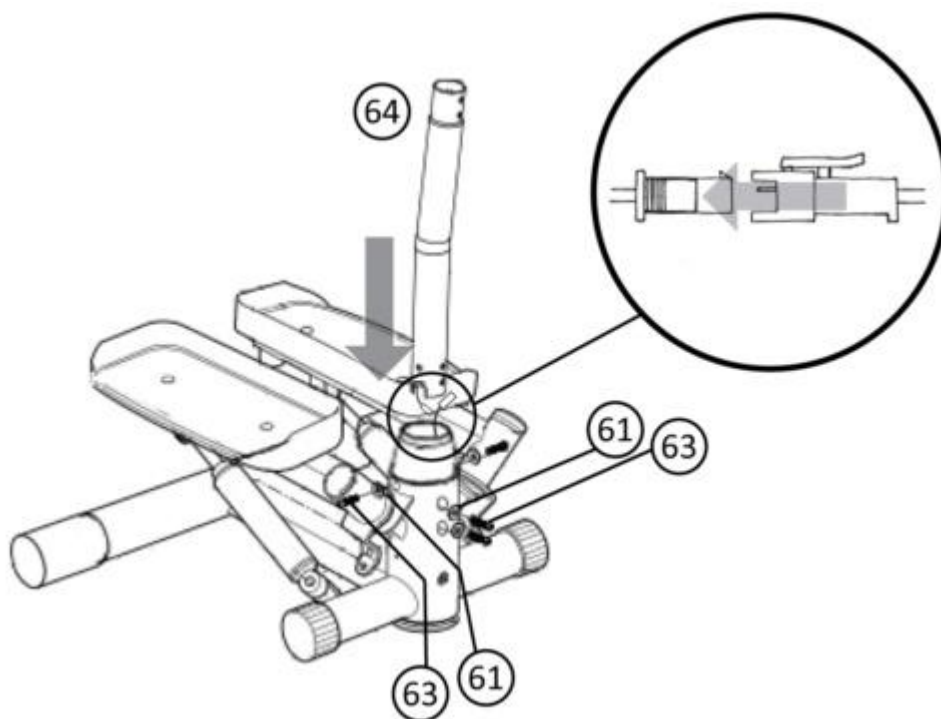
ZAČÁTEK



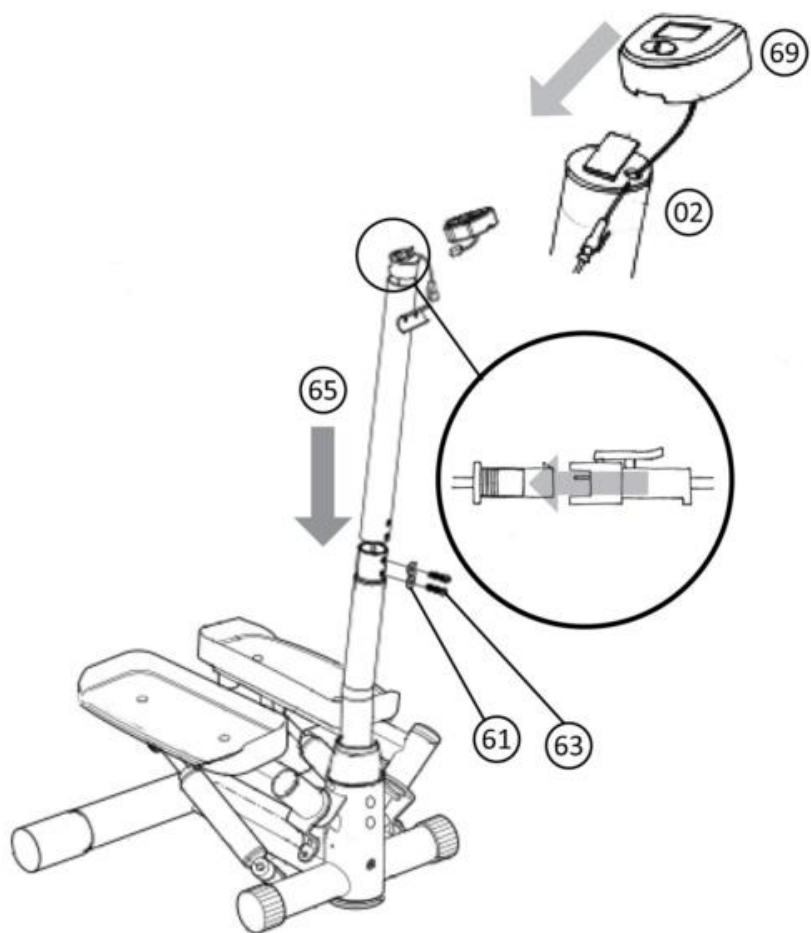
KROK 1



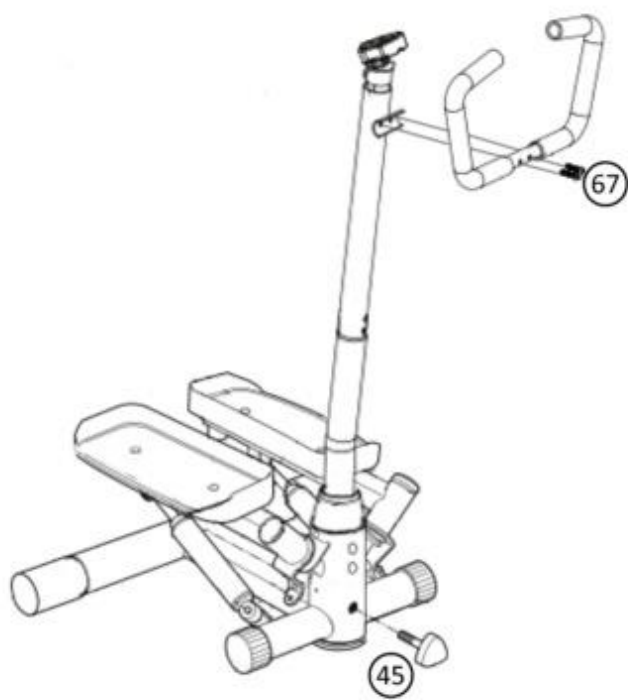
KROK 2



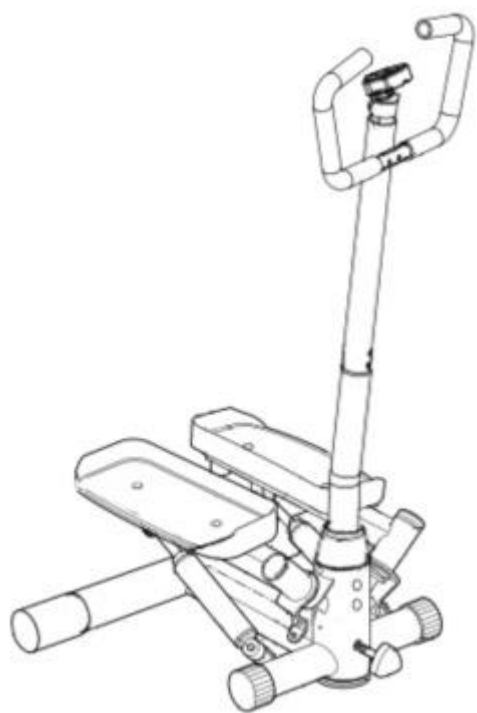
KROK 3



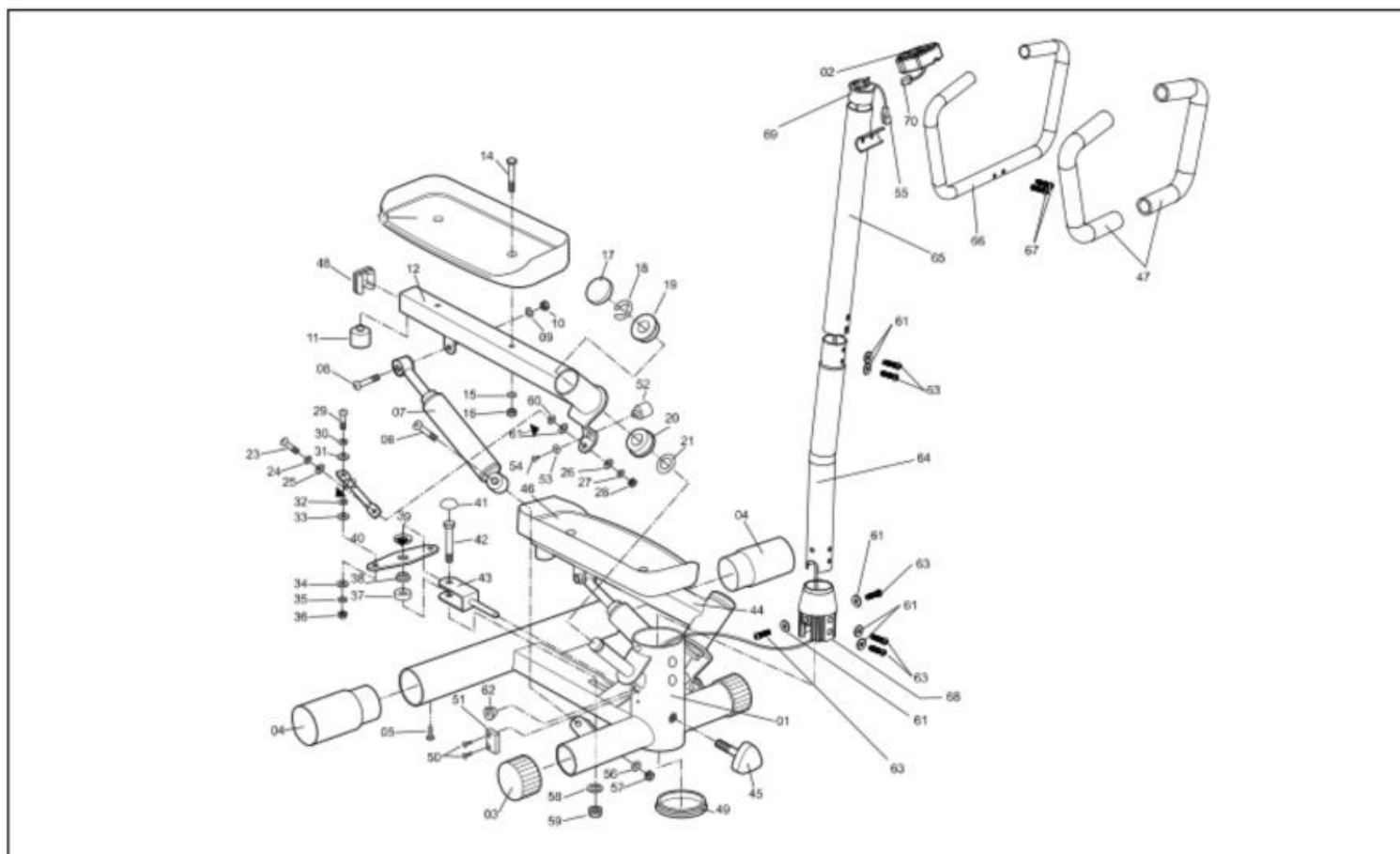
KROK 4



STROJ JE SESTAVEN



Nákres částí



SEZNAM ČÁSTÍ

číslo	číslo položky	položka	množství	číslo	číslo položky	položka	množství
1	71901	Základna	1	36	71936	Samosvorná matice M8	2
2	71902	Computer	1	37	71937	objímka	2
3	71903	P ední plastový kryt	2	38	71938	vodící objímka	2
4	71904	Zadní koncová krytka	2	39	71939	upev ovací deska	1
5	71905	řroub 17,5 mm	2	40	71940	podlo0ka	2
6	71906	řroub M8 43 mm	2	41	71941	plastová krytka	2
7	71907	Hydraulický píst	2	42	71942	zroub M12 81	2
8	71908	řroub M8 43 mm	2	43	71943	upev ovací ást	1
9	71909	Podlo0ka	2	44	71944	levá pedálová ty	1
10	71910	samosvorná matice M8	2	45	71945	nastavitelný zroub	1
11	71911	Zar00ka	2	46	71946	levý pedál	1
12	71912	Pravá pedálová ty	1	47	71947	grip rukojeti	2
13	71913	Pravý pedal	1	48	71948	plastová krytka pro pedálovou ty	2
14	71914	řroub M8 55 mm	4	49	71949	plastová krytka	1
15	71915	Podlo0ka	4	50	71950	zroub	2
16	71916	samosvorná matice M8	4	51	71951	chráni kabel	1
17	71917	Plastová krytka	4	52	71952	magnet	1
18	71918	upev ovací kole ko	2	53	71953	podlo0ka	1
19	71919	Plastová objímka	2	54	71954	zroub 12 mm	1
20	71920	Plastová objímka	2	55	71955	senzor s kabelem	1
21	71921	Podlo0ka	2	56	71956	podlo0ka	2
22	71922	Uhlop í ná spojka	2	57	71957	matice M8	2
23	71923	řroub M8 335	2	58	71958	podlo0ka	1
24	71924	Podlo0ka	2	59	71959	matice M12	1
25	71925	Plastová podlo0ka	2	60	71960	podlo0ka	2
26	71926	Plastová podlo0ka	2	61	71961	podlo0ka Ø8	6
27	71927	Podlo0ka	2	62	71962	krytka kabelu	1
28	71928	samosvorná matice M8	2	63	71963	zroub M8 25 mm	6
29	71929	řroub M8 335	2	64	71964	spodní ty rukojeti	1
30	71930	Podlo0ka	2	65	71965	vrchní ty rukojeti	1
31	71931	Plastová podlo0ka	2	66	71966	grip rukojeti	1
32	71932	Plastová podlo0ka	2	67	71967	zroub M8 34 mm	2
33	71933	Podlo0ka	2	68	71968	základna p ední ty e	1
34	71934	plastová podlo0ka	2	69	71969	dr0ák computeru	
35	71935	podlo0ka	2	70	71970	sensor s kabelem	

Computer

STRIDES/MINUTE - Kroky/minutu (krok/min 0-9999)

Scan

CNT . celkový počet krok (kroky 0-9999)

TIME . čas (00:00-99:59min)

CAL . kalorie (CALORIE 0-999.9KCAL)

Tlačítko MODE

Tímto tlačítkem si vyberete funkci, kterou budete chtít.

Tlačítko RESET

Tímto tlačítkem vymažete hodnoty na nulu.

SCAN

Automaticky zobrazuje postupně jednotlivé funkce v 4 sekundovém intervalu.

Baterie

Pokud se na displeji nezobrazují hodnoty, nebo jsou špatně viditelné, vyměňte prosím baterie.

Používání computeru:

1.AUTO ON/OFF . automatické zapnutí/vypnutí

System se zapne, když zmáknete tlačítko nebo když začnete zlapat na stroji.

System se automaticky vypne, když computer nedostane žádný signál po dobu 4 minut.

2. RESET - vymazání

Hodnoty v computeru se vymažou, pokud máte baterie, nebo pokud zmáknete tlačítko MODE na 3 sekundy.

3. MODE

Když nechcete, aby byla zapnuta funkce SCAN a ukazovala se pouze jedna funkce, zmákněte tlačítko MODE když ukazatel na dané funkci bliká.

Funkce computeru

1.TIME – čas

Zmákněte tlačítko MODE, dokud nebude žipka na hodnotě času. Celkový čas cvičení se zobrazí na displeji, když začnete cvičit.

2.COUNT – celkový počet kroků

Zmákněte tlačítko MODE několikrát, až bude žipka u hodnoty COUNT. Automaticky načítá počet kroků, když začnete cvičit.

3. CALORIE – kalorie

Zmákněte tlačítko MODE několikrát, a0 bude zipka na hodnotu CALORIE.

Jak za nete cvičit, na displeji se zobrazí spálené kalorie.

4. REPS/MIN – rychlost cvičení

Zmákněte tlačítko MODE několikrát, a0 bude zipka na hodnotu REPS/MIN. Na displeji se zobrazí hodnota rychlosti (počet kroků /minutu).

Tréninkové instrukce

Pokud nejste fyzicky aktivní pro delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte

zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

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

Intenzita zátěže

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

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

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

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

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

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

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

Spalování tuku

Tělo začne spalovat tuk například při 65% maxima tepové frekvence.

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

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

Příklad:

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

Minimální TF = 168 x 0.7 = 117 tepů /min

Maximální TF = 168 x 0.85 = 143 tepů /min

B hem prvních týdn se doporu uje za ít na tepové frekvenci 117, poté zvýzit na 143. Se zlepzující kondicí se m 0e intenzita tréninku zvýzit na 70% - 85% Vazí max. TF. Toho m 0ete dosáhnout zvýzením zát 0e p i zlapání, zvýzením frekvence zlapání nebo prodlou0ením asu cvi ební jednotky.

Trénink dle tepové frekvence

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

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

Organizace tréninku

Trénink má obecn 3 fáze . zah ívací, pracovní a uvol ovací:

Zahřívací fáze

P ed ka0dým cvi ebním byste se m li rozcvítit po dobu 5-10 minut.

Nap íklad provedení protahovacích cvík a zlapání s nízkou zát 0í vás vhodn nastartuje.

Zahřívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vazí kondici a fyzické zdraví. Trénováním vazeho t la se stáváte odoln jzími, zlepzíte si krevní ob h a udr0íte si funk ní svaly.

Zah ívací cvi ení vám umo0ní stát se odoln jzí a také dosáhnout vypracování t la.

Pokud nemáte zkuzenosti s protahováním p ed cvi ením, za ínejte pomalým protahováním po kratzí dobu a postupn cvi ení prodlu0ujte. Pomocí r zných druh fitness pom cek m 0ete provád t tyto cviky a nalézt ten, který vám bude nejvíce vyhovovat.

D íve, ne0 za nete cvi it se ujist te, 0e jste se správn protáhli. To vám pom 0e se ochránit p ed mo0ným úrazem a p ípravit vás lépe na samotné cvi ení, které bude následovat. Protáhn te se po dobu 8 - 10 min. ch zí, lehkým joggingem na míst , nebo pou0ijte b 0ecký pás, rotoped, stepper nebo eliptical. Sna0te se zahrnout n jaká podobná cvi ení, které Vám pomohou se rozcvítit a protáhnout si ztuhlé svaly. Délka rozcví ení je závislá na intenzit cvi ení, stejn tak jako na fyzické

kondici.

Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF.

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku

2-3 x týdn : cca. 30 min/jednotku

1-2 x týdn : cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

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

Protahování vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

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

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vzembě oném životě.

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

“ Nejtěší na cvičení je začít ”

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

Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely.

Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.



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

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

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadu. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem uloženy pokuty.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněným uživatelem tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo

zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti

MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití

nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava - Těbovice

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

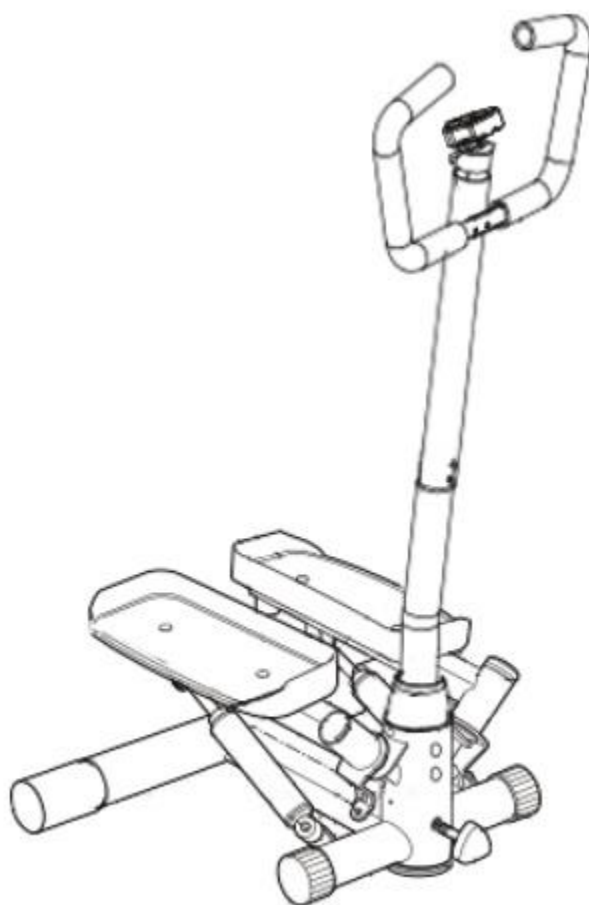
www.nejlevnejsisport.cz





TWIST STEPPER MASTER S DRŽADLOM

MAS4A007



NÁVOD K POUŽITIU



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

akujeme, že ste sa rozhodli pre kúpu nášho produktu. Hoci vynakladáme veľké úsilie na zabezpečenie kvality každého nášho výrobku, ojedinele sa môžu vyskytnúť chýbajúce alebo chybné diely. V prípade objavenia akýchkoľvek závad na stroji alebo zaznamenáte chýbajúce časti stroja, kontaktujte nás za účelom jeho nahradenia. Tento stroj je určený výhradne pre domáce použitie.

Základné informácie:

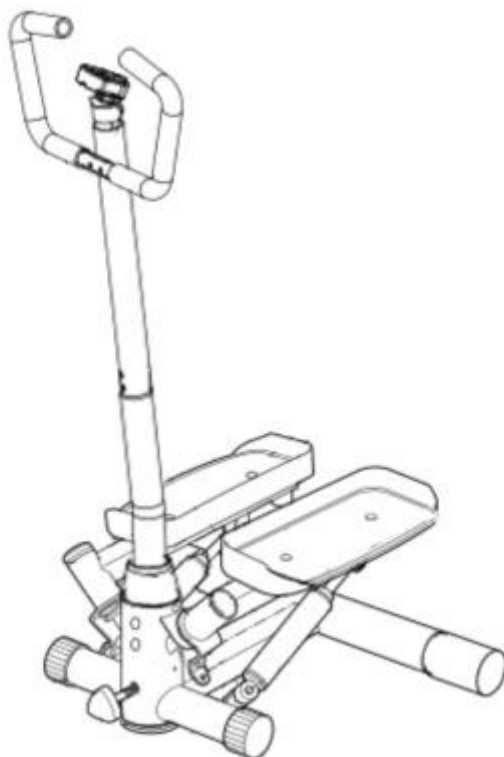
- Tento stroj je určený iba pre domáce použitie. Stroj nie je určený pre komerčné účely a vyznačuje sa výkonnosťou zaťaženie.
- Nesprávne používanie (ako napr. nadmerné cvičenie, prudké pohyby bez rozcvičenia, zlé nastavenie), môžu poškodiť vaše zdravie.
- Pred začiatkom cvičenia, konzultujte váš zdravotný stav - srdcový systém, krvný tlak, ortopedické problémy atď. so svojim lekárom.
- Výrobca nie je zodpovedný za akékoľvek zranenie, škodu alebo zlyhanie spôsobené použitím tohto výrobku s zlým zostavením a údržbou stroja.

Bezpečnostné upozornenie

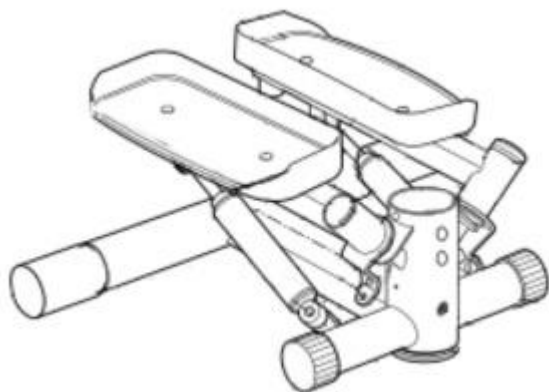
- Tento stroj je vhodný iba pre domáce účely (trieda HC podľa normy EN - 957) a testovaný pre maximálnu nosnosť 100 kg.
- Dodržujte postup skladania podľa návodu.
- Používajte iba originálne náhradné diely.
- Umiestnite stroj na rovnú a hladkú podlahu. Neodporujeme používať stroj vo vlhkom prostredí, hrozí možnosť korózie.
- Pred začiatkom skladania stroja skontrolujte, či nechýba nejaká časť.
- Používajte iba vhodné náradie a ak je to potrebné, požiadajte o pomoc ďalšiu osobu.
- Pred prvým použitím a potom každé 1-2 mesiace kontrolujte všetky spoje, či sú v poriadku.
- Vymeňte ihneď všetky zlé časti a nepoužívajte stroj kým nebude opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely.
- Ak budete potrebovať nejaké náhradné diely, kontaktujte predajcu.
- Uistite sa, že cvičenie začnete iba po správnom zložení a následnej kontrole.
- Ak sa dá u niektorých častí nastavovať výška, dávajte pozor, aby ste neprekročili MAX hranicu a skontrolujte dotiahnutie nastavovacej skrutky.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa prosím, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelých osôb.
- Dôležité: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie.
- Pre správne cvičenie si prečítajte kapitolu Cvičenie na stroji.
- Uistite sa, že cvičiaci sú si vedomí všetkých možných rizík, ako napríklad pohyblivé časti pri cvičení.
- Pred akýmkoľvek cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. pomôže vám určiť správnu intenzitu cvičenia.

- Návod na použitie je určený len pre zákazníka.
- Výrobca nezodpovedá za chyby spôsobené nesprávnym prekladom alebo zmenou v technickej špecifikácii stroja.
- Všetky údaje na počítači sú len orientačné, nemôžu byť použité pre lekárske účely.

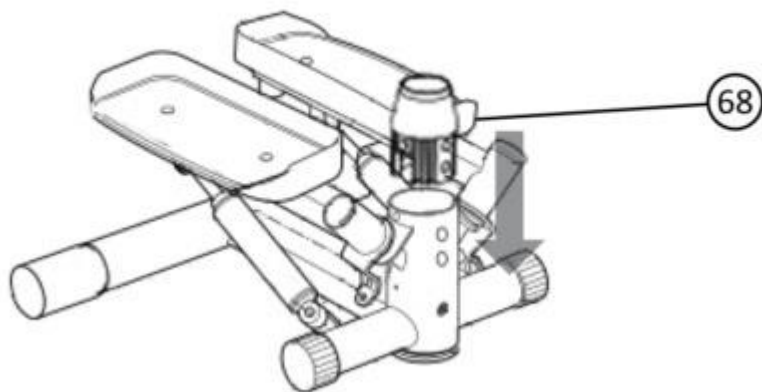
Zostavenie stroja



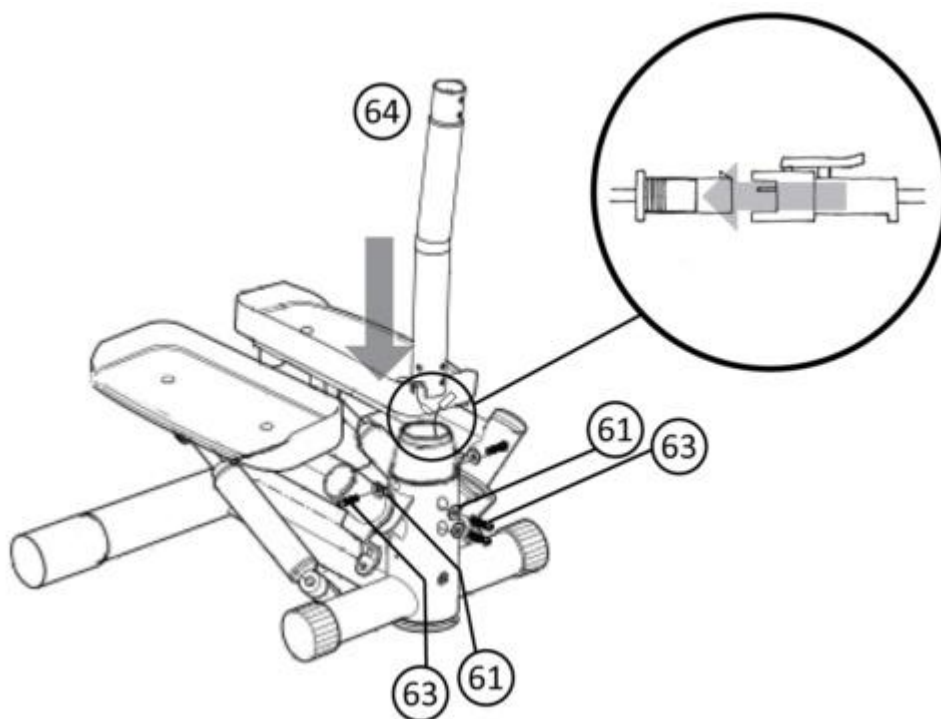
ZAČIATOK



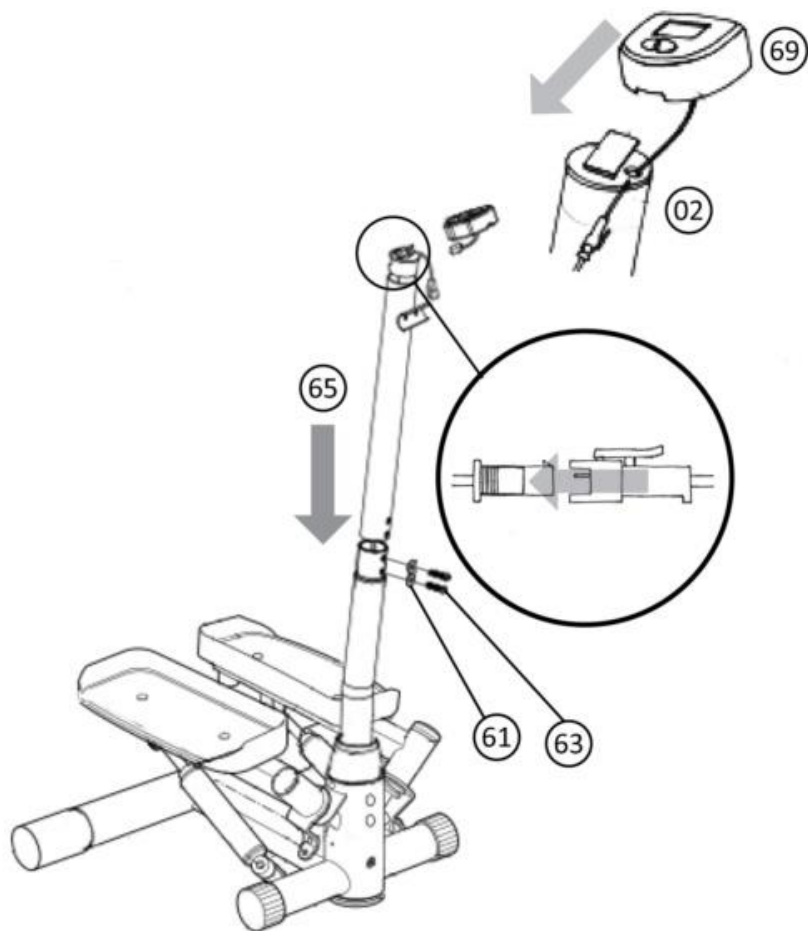
KROK 1



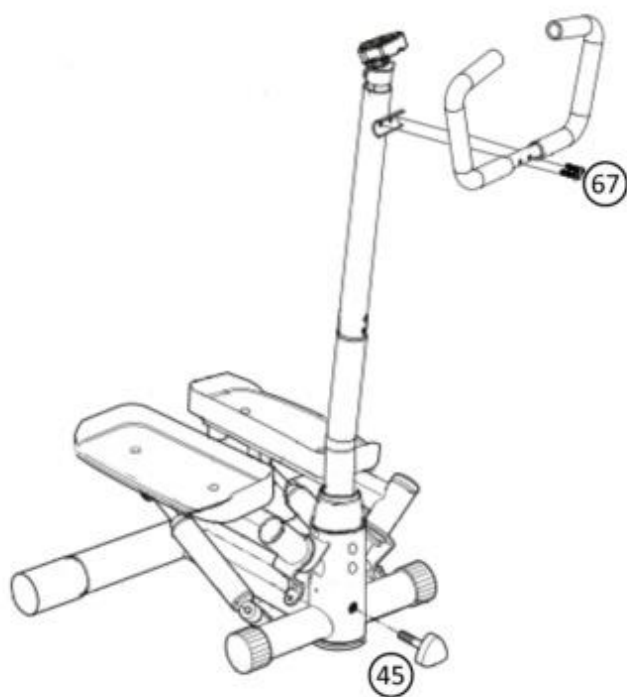
KROK 2



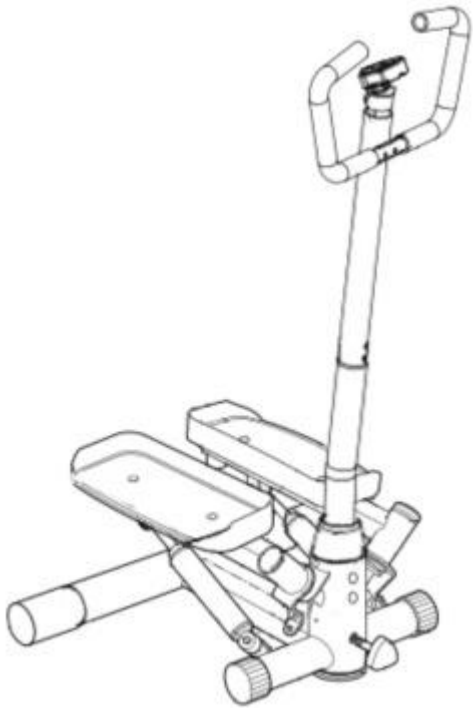
KROK 3



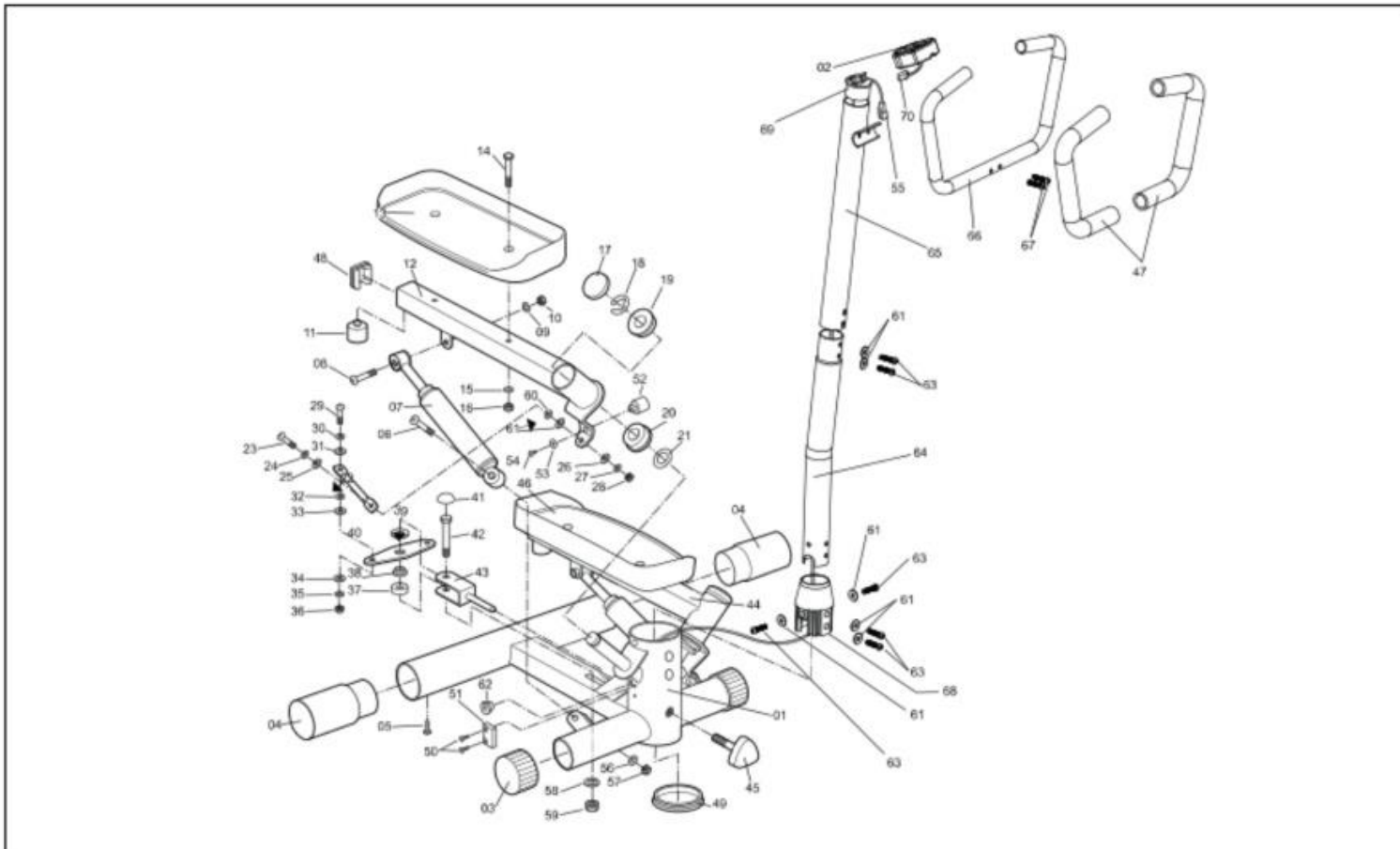
KROK 4



STROJ JE ZOSTAVENÝ



Nákres častí



ZOZNAM ČASTÍ

číslo	číslo	položka	množstvo	číslo	číslo	položka	množstvo
1	71901	Základ a	1	36	71936	Samosvorná matica	2
2	71902	Computer	1	37	71937	objímka	2
3	71903	Predný plastový kryt	2	38	71938	Vodiaca objímka	2
4	71904	Zadná koncová	2	39	71939	upev ovacia doska	1
5	71905	Skrutka 17,5 mm	2	40	71940	podlo0ka	2
6	71906	Skrutka M8 43 mm	2	41	71941	plastová krytka	2
7	71907	Hydraulický piest	2	42	71942	skrutka M12 81	2
8	71908	Skrutka M8 43 mm	2	43	71943	upev ovacia as	1
9	71909	Podlo0ka	2	44	71944	avá pedálová ty	1
10	71910	samosvorná matica	2	45	71945	nastavitelná skrutka	1
11	71911	Zará0ka	2	46	71946	avý pedál	1
12	71912	Pravá pedálová ty	1	47	71947	grip rukovätí	2
13	71913	Pravý pedál	1	48	71948	plastová krytka pre	2
14	71914	skrutka M8 55 mm	4	49	71949	plastová krytka	1
15	71915	Podlo0ka	4	50	71950	skrutka	2
16	71916	samosvorná matica	4	51	71951	chráni kábla	1
17	71917	Plastová krytka	4	52	71952	magnet	1
18	71918	upev ovacie koliesko	2	53	71953	podlo0ka	1
19	71919	Plastová objímka	2	54	71954	skrutka12 mm	1
20	71920	Plastová objímka	2	55	71955	senzor s káblom	1
21	71921	Podlo0ka	2	56	71956	podlo0ka	2
22	71922	Uhloprie ná spojka	2	57	71957	matica M8	2
23	71923	Skrutka M8 335	2	58	71958	podlo0ka	1
24	71924	Podlo0ka	2	59	71959	matica M12	1
25	71925	Plastová podlo0ka	2	60	71960	podlo0ka	2
26	71926	Plastová podlo0ka	2	61	71961	podlo0ka Ø8	6
27	71927	Podlo0ka	2	62	71962	krytka kábla	1
28	71928	samosvorná matica	2	63	71963	skrutka M8 25 mm	6
29	71929	skrutka M8 335	2	64	71964	spodná ty rukoväte	1
30	71930	Podlo0ka	2	65	71965	vrchná ty rukoväte	1
31	71931	Plastová podlo0ka	2	66	71966	grip rukoväte	1
32	71932	Plastová podlo0ka	2	67	71967	skrutka M8 34 mm	2
33	71933	Podlo0ka	2	68	71968	základná predná ty	1
34	71934	plastová podlo0ka	2	69	71969	dr0iak computeru	
35	71935	podlo0ka	2	70	71970	sensor s káblom	

Computer

STRIDES/MINUTE - Kroky/minúty (krok/min 0-9999)

Scan

CNT . celkový počet krokov (kroky 0-9999)

TIME . čas (00:00-99:59min)

CAL . kalórie (CALORIE 0-999.9KCAL)

Tlačítko MODE

Týmto tlačítkom si vyberiete funkciu, ktorú budete chcieť.

Tlačítko RESET

Týmto tlačítkom vymažete hodnoty na nulu.

SCAN

Automaticky zobrazuje postupne jednotlivé funkcie v 4 sekundovom intervale.

Batérie

Ak sa na displeji nezobrazujú hodnoty alebo sú zle viditeľné, vymeňte prosím batérie.

Používanie computeru:

1. AUTO ON/OFF . automatické zapnutie/vypnutie

System sa zapne, keď stlačíte tlačidlo alebo keď začnete zlapať na stroji.

System sa automaticky vypne, keď computer nedostane žiadny signál po dobu 4 minút.

2. RESET - vymazanie

Hodnoty v computeru sa vymažú, ak meníte batérie, alebo ak stlačíte tlačidlo MODE na 3 sekundy.

3. MODE

Keď nechcete, aby bola zapnutá funkcia SCAN a ukazovala sa len jedna funkcia, stlačte tlačidlo MODE keď ukazovateľ na danej funkcii bliká.

Funkcie computeru

1. TIME . čas

Stlaďte tlačítko MODE, dokiaľ nebude zípka na hodnote času. Celkový čas cvičenia sa zobrazí na displeji, keď začnete cvičiť.

2.COUNT . celkový počet krokov

Stlaďte tlačítko MODE niekoľkokrát, až bude zípka pri hodnote COUNT. Automaticky načíta počet krokov, keď začnete cvičiť.

3.CALORIE . kalorie

Stlaďte tlačítko MODE niekoľkokrát, až bude zípka na hodnote CALORIE. Ako začnete cvičiť, na displeji sa zobrazia spálené kalórie.

4.REPS/MIN . rýchlosť cvičenia

Stlaďte tlačítko MODE niekoľkokrát, až bude zípka na hodnote REPS / MIN. Na displeji sa zobrazí hodnota rýchlosti (počet krokov / minútu).

Tréningové inštrukcie

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

Pre dosiahnutie výrazného zlepšenia vašej kondície a zdravia, je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

Intenzita záťaže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je potrebné vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako vodítko vám bude slúžiť tepová frekvencia. Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

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

Pre zistenie vašich hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa SF - viete nájsť.

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

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

Toto sú iba orientačné hodnoty. Každýlovek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte záťaž so svojím lekárom, ktorý stanoví požadovanú a maximálnu záťaž, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

Spaľovanie tuku

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

Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF.

Optimálny tréning sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Príklad:

Je Vám 52 rokov a chceli by ste začať cvičiť. Maximálnej TF = 220 - 52 (vek) = 168 tepov / min

Minimálna TF = 168 x 0.7 = 117 tepov / min

Maximálnej TF = 168 x 0.85 = 143 tepov / min

Po as prvých týdov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143. So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Váza max TF. Toho môžete dosiahnuť zvýšením záťažou pri zliapaní, zvýšením frekvencie zliapania alebo predĺžením času cvičebnej jednotky.

Tréning podľa tepovej frekvencie

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

*FC MAX/min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

Organizácia tréningu

Tréning má všeobecne 3 fázy - zahrievacie, pracovné a uvoľňovacie:

Zahrievacia fáza

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

Napríklad prevedenie na ahoVacích cvikov a zliapanie s nízkou záťažou vás vhodne nazartuje.

Zahrievacie cvičenie

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

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

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

Skôr, než začnete cvičiť, uistite sa, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraví vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Pretiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chôdzou, ľahkým joggingom na mieste, alebo použite bežecký pás, rotoped,

stepper alebo eliptical. Snažte sa zahrnúť nejaké podobné cvičenie, ktoré Vám pomôžu sa rozcvíčiť a ponašovať si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenia je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

Pracovná fáza

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

Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku

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

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

Záverečná uvoľňovacia fáza

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

Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

Úspech

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

Cvičenie bude postupne ľahšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

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

“ Naj ťažšie na cvičení je začať ”

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

Všetky zobrazované dáta sú iba približné hodnoty a nemôžu byť použité pre lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie je tiež približná a nemôže byť použitá pre stanovenie srdcovo-cievnych a ďalších lekárskeho programov.

OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, keď by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadu. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa a t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou reparáciou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk 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 počítači)
5. neodvratnou udalosťou a ťižkou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty

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.

MASTER SPORT s.r.o.

Provozní 5560/1b

722 00 Ostrava - Těbovice

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

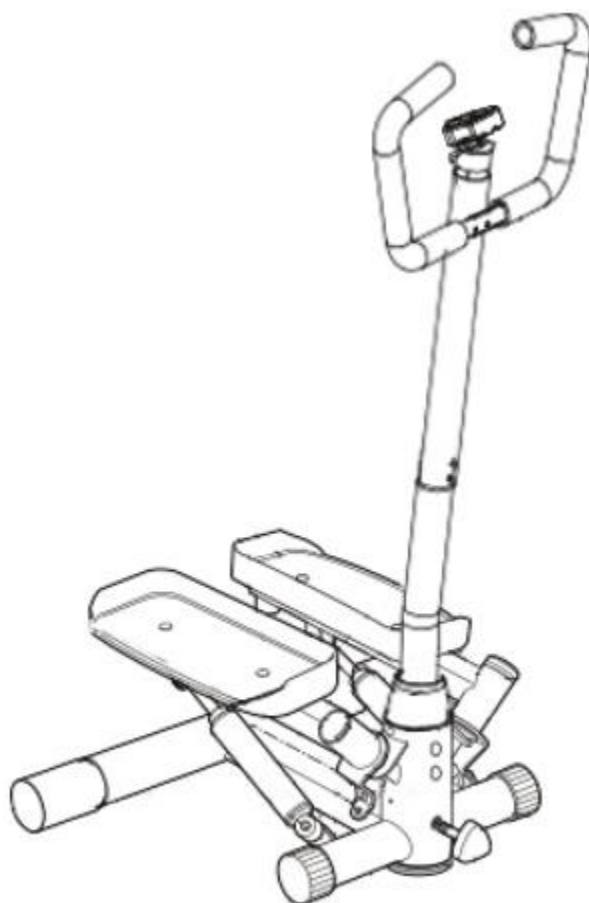
www.nejlevnejsisport.cz





TWIST STEPPER MASTER Z UCHWYTEM

MAS4A007



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Dziękujemy, że postanowili Państwo zakupić nasz produkt. Chociaż troszczymy się o to, aby nasze produkty były zawsze najwyższej jakości, może się zdarzyć, że któraś z części brakuje albo jest wadliwa. W wypadku, że Państwo stwierdzą jakieś usterki na urządzeniu lub o którejś z części brakuje, prosimy o kontakt z nami w celu zamiany produktu. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Podstawowe informacje:

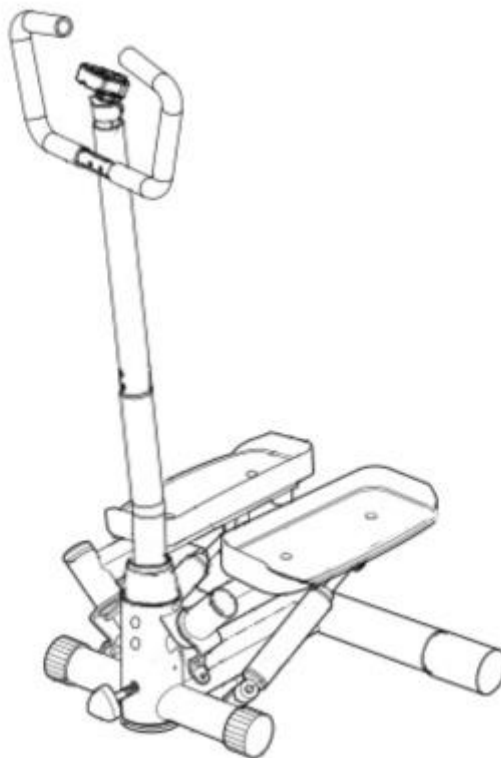
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie jest przeznaczone do użytku komercyjnego i wyszej mocy obciążenia.
- Niepoprawne użytkowanie (np. nadmierne wiczenie, za szybkie ruchy bez uprzedniego rozwiczenia, złe ustawienie) mogłoby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia.
- Przed przystąpieniem do wiczenia należy skonsultować się z lekarzem. Zbadać pracę serca, ciśnienie krwi, problemy ortopedyczne itd.
- Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia, które zostaną spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu albo złym sposobem zestawienia, producent nie ponosi odpowiedzialności.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

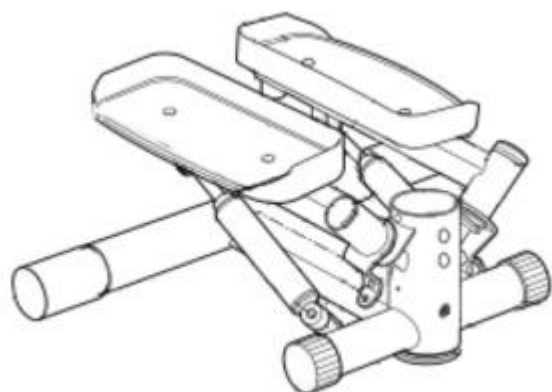
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. (klasa HC wg normy EN-957), maksymalna dopuszczalna waga użytkownika jest 100 kg.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji.
- Używać tylko oryginalne części zamienne.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni. Doradzamy nie stawiać urządzenia w wilgotnym środowisku z powodu możliwej korozji.
- Przed rozpoczęciem montażu należy się upewnić, czy wszystkie części znajdują się w zestawie.
- Używać tylko odpowiednie narzędzia, w razie potrzeby poprosić o pomoc innych osób.
- Przed pierwszym użyciem a następnie co miesiąc lub dwa należy przejrzeć wszystkie połączenia, czy nie doszło do uszkodzenia.
- Jeżeli doszło do uszkodzenia, prosimy wyjąć zepsute części i nie używać produktu do czasu jego naprawy.
- Naprawiać tylko oryginalnymi częściami zamiennymi.
- Jeżeli nie posiadają Państwo wszystkich części zamiennych, prosimy skontaktować się z producentem.
- Prosimy upewnić się, że pierwsze wiczenie rozpocznie się dopiero po prawidłowym montażu i ponownej kontroli.
- Jeżeli ktoś na regulować wysokość ustawienia którejś części, prosimy się upewnić, że nie przekroczono maksymalnej granicy i prosimy przekontrolować docięgnięcia rury.
- Produkt jest przeznaczony dla dorosłych. Prosimy się upewnić, że dzieci wiczą na urządzeniu tylko pod nadzorem dorosłych.
- Ważne: niewłaściwe lub nadmierne wiczenie może negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie.
- Prosimy przeczytać rozdział wiczenia na urządzeniu, aby używać produktu poprawnie.

- Prosimy się upewnić, że osoby używające produkt wiedzą o wszystkich ryzykach, np. o częściach ruchliwych.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych przeciwwskazań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia, doradzi on w kwestii częstotliwości ćwiczeń.
- Instrukcja obsługi jest polecona wyłącznie dla klienta.
- Producent nie ponosi winy za błędy spowodowane niewłaściwym tłumaczeniem lub zmianami w technicznej specyfikacji urządzenia.
- Wszystkie dane na liczniku służy wyłącznie dla orientacji i nie mogą być stosowane w celach medycznych.

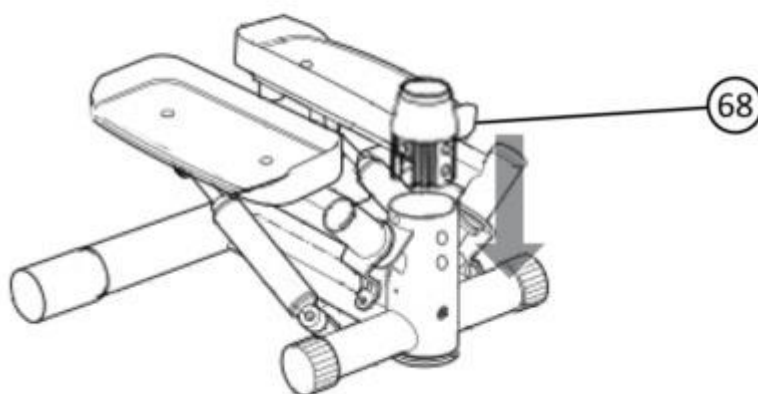
Montaż urządzenia



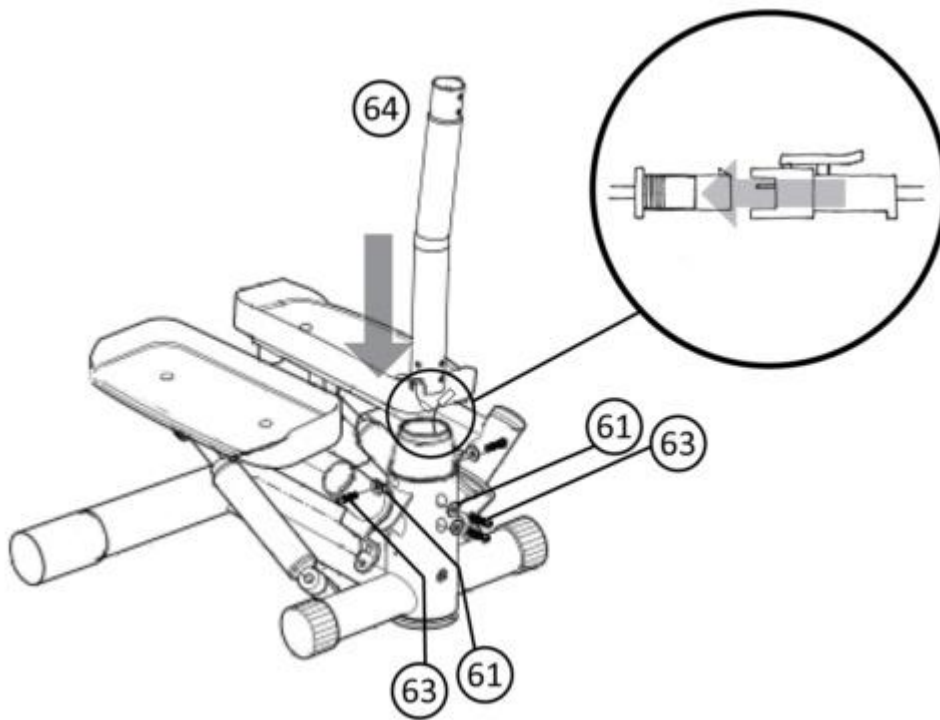
POCZĄTEK



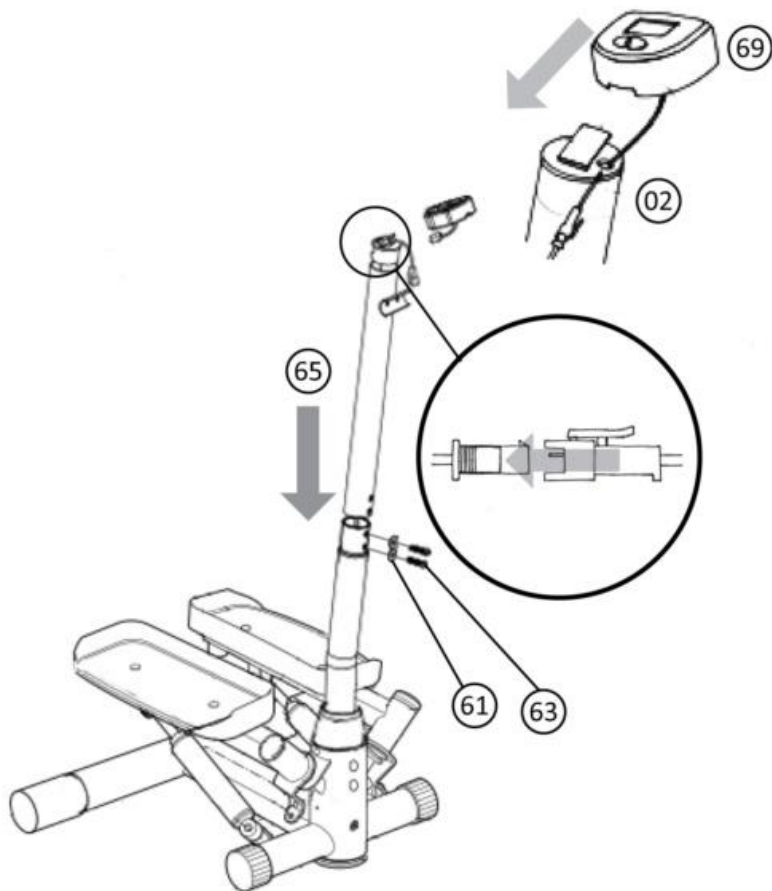
KROK 1



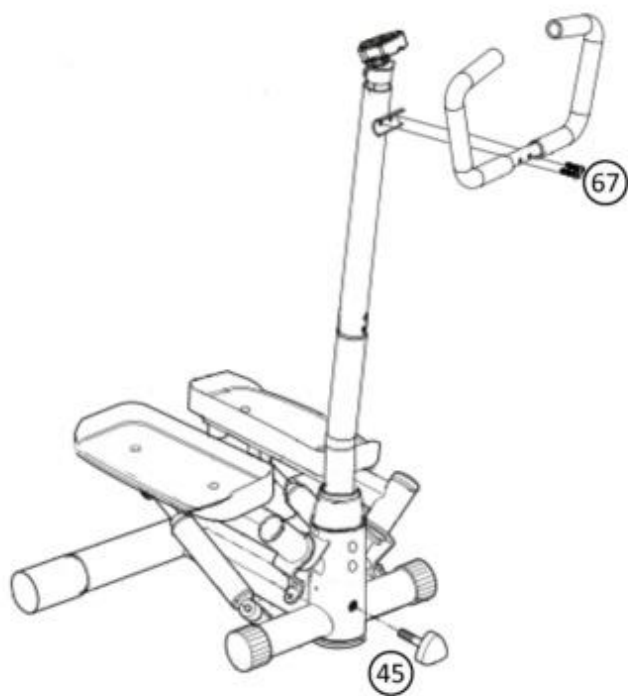
KROK 2



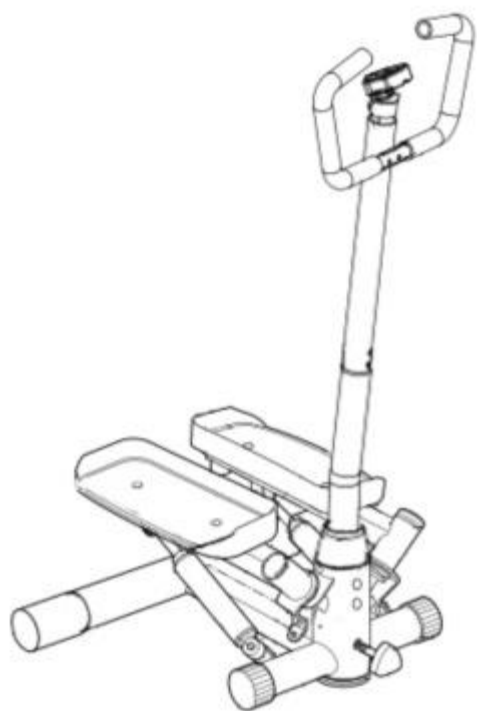
KROK 3



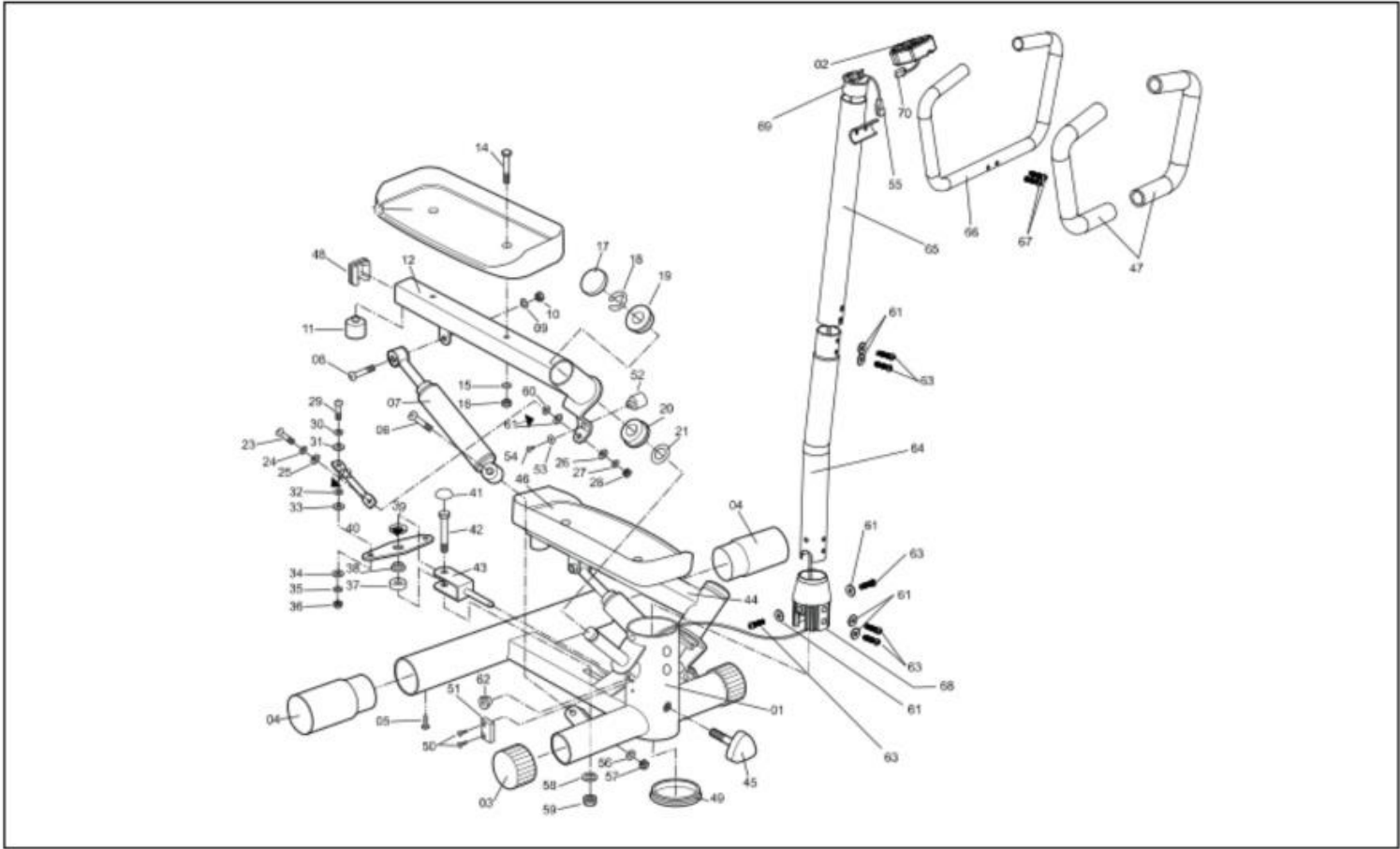
KROK 4



URZĄDZENIE JEST ZMONTOWANE



Rysunek części



LISTA CZĘŚCI

numer	numer pozycji	pozycja	ilość	numer	numer pozycji	pozycja	ilość
1	71901	Podstawa	1	36	71936	Samozabezpieczaj ca si nakr tka M8	2
2	71902	Computer	1	37	71937	oprawka	2
3	71903	Przednia plastikowa osłona	2	38	71938	Oprawka przewodz ca	2
4	71904	Tylna ko cowa osłona	2	39	71939	Deska do przymocowania	1
5	71905	rubka 17,5 mm	2	40	71940	Podkjadka	2
6	71906	rubka M8 43 mm	2	41	71941	plastikowa osłona	2
7	71907	Tylok cieczowy	2	42	71942	rubka M12 81	2
8	71908	rubka M8 43 mm	2	43	71943	Cz do przymocowania	1
9	71909	Podkjadka	2	44	71944	Lewy dr ek pedaowy	1
10	71910	Samozabezpieczaj ca si nakr tka M8	2	45	71945	rubka nastawna	
11	71911	Zastawka	2	46	71946	Lewy peda	1
12	71912	Prawy dr ek pedaowy	1	47	71947	grip r koje ci	2
13	71913	Prawy peda	1	48	71948	Plastikowa osłona na dr ek pedaowy	2
14	71914	rubka M8 55 mm	4	49	71949	Plastikowa osłona	1
15	71915	Podkjadka	4	50	71950	rubka	2
16	71916	Samozabezpieczaj ca si nakr tka M8	4	51	71951	Ochrona kabli	1
17	71917	Plastikowa osłona	4	52	71952	magnet	1
18	71918	Kółko do umocnienia	2	53	71953	podkjadka	1
19	71919	Plastikowa oprawka	2	54	71954	rubka 12 mm	1
20	71920	Plastikowa oprawka	2	55	71955	senzor z kabelem	1
21	71921	Podkjadka	2	56	71956	podkjadka	2
22	71922	Przek tne sprz gjo	2	57	71957	nakr tka M8	2
23	71923	rubka M8 335	2	58	71958	podkjadka	1
24	71924	Podkjadka	2	59	71959	nakr tka M12	1
25	71925	Plastikowa podkjadka	2	60	71960	podkjadka	2
26	71926	Plastikowa podkjadka	2	61	71961	podkjadka Ø8	6
27	71927	Podkjadka	2	62	71962	Osłona kablu	1
28	71928	Samozabezpieczaj ca si nakr tka M8	2	63	71963	rubka M8 25 mm	6
29	71929	rubka M8 335	2	64	71964	Dolna cz c r koje ci	1
30	71930	Podkjadka	2	65	71965	Górna cz c r koje ci	1
31	71931	Plastikowa podkjadka	2	66	71966	grip r koje ci	1
32	71932	Plastikowa podkjadka	2	67	71967	rubka M8 34 mm	2
33	71933	Podkjadka	2	68	71968	Podstawa przedniego dr ku	1
34	71934	Plastikowa podkjadka	2	69	71969	uchwyt do komputera	
35	71935	Podkjadka	2	70	71970	senzor z kabelem	

Computer

STRIDES/MINUTE - Kroki/minuty (krok/min 0-9999)

Scan

CNT . całkowita ilość kroków (kroki 0-9999)

TIME . czas (00:00-99:59min)

CAL . kalorie (CALORIE 0-999.9KCAL)

Przycisk MODE

Przycisk umożliwia wybór dowolnej funkcji.

Przycisk RESET

Przycisk umożliwia wyzerowanie wszystkich wartości.

SCAN

Automatyczne wyłączenie światła każdej funkcji, zawsze co 4 sekundy.

Baterie

Jeżeli nie wyświetlają się poprawnie wszystkie wartości albo są za słabo widoczne, prosimy zmienić baterie.

Używanie komputera:

1. AUTO ON/OFF . automatyczne włączenie/wyłączenie

System wyświetli w momencie naciśnięcia przycisku albo w razie rozpoczęcia ćwiczenia na urządzeniu.

System wyłączy się automatycznie, w razie tego, jeżeli komputer przez 4 minuty nie otrzyma żadnego sygnału.

2. RESET - wyzerowanie

Wartości na komputerze się wyzerują, jeżeli są zmieniane baterie albo w wypadku naciśnięcia przycisku MODE przez 3 sekundy.

3. MODE

Jeżeli nie powinna być wyświetlona funkcja SCAN, ale tylko jedna z funkcji, to prosimy nacisnąć przycisk MODE w momencie, kiedy przez Państwo wybrana funkcja migocze na wyświetlaczu.

Funkcje komputera

1. TIME – czas

Nacisnąć przycisk MODE, dopóki nie pojawi się strzałka wskazująca na czas. Całkowity czas wiczenia pojawi się na wyświetlaczu, kiedy rozpocznieś wiczy .

2.COUNT – całkowita ilość kroków

Nacisnąć przycisk MODE kilka razy, dopóki nie pojawi się strzałka wskazująca na COUNT. Automatycznie zacznie liczyć ilość kroków, kiedy rozpocznieś wiczy .

3.CALORIE – kalorie

Nacisnąć przycisk MODE kilka razy, dopóki nie pojawi się strzałka wskazująca CALORIE. Kiedy zaczniesz wiczy na wyświetlaczu pojawi się spalane kalorie.

4.REPS/MIN – rychlost cvičení

Nacisnąć przycisk MODE kilka razy, dopóki nie pojawi się strzałka wskazująca REPS/MIN. Na wyświetlaczu pojawi się wartość szybkości (ilość kroków/minut).

Instrukcja treningu

Jeżeli nie jesteś aktywny przez dłuższy okres czasu, zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, w celu zapobieżenia możliwym wypadkom lub uszkodzeniom.

W celu wyraźnego zlepśnienia kondycji i zdrowia należy przestrzegać poniżej wymienionych reguł:

Intensywność obciążenia

W celu osiągnięcia maksymalnego wyniku należy wybrać odpowiednią intensywność wiczy .

Należy kierować się tym. Podstawowa reguła, aby poprawnie wyliczyć maksymalną tętno, brzmi:

Maksymalne tętno = 220 - wiek

Po wiczeniu Twoje tętno miaoby znajdować się w granicach 60 . 85% maks. CT.

W celu stwierdzenia odpowiednich wartości należy zajrzeć do tabelki Treningu wg CT . patrz poniżej. Jeżeli zaczynasz wiczy , to w przeciwnym razie mniej więcej dwóch tygodni powiniene mieć tętno w okolicy 70% maks. CT.

Dla zwiększenia kondycji powoli zwiększ obciążenie do 85% maks. CT.

Podane wartości są tylko wzorowe, każdy człowiek ma własne predyspozycje. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, który powinien ustalić początkowe i maksymalne obciążenie wg aktualnego stanu zdrowia.

Spalanie tłuszczu

Ciało rozpoczyna spalać tłuszcz, kiedy jest osiągnięta granica 65% maksymalnego tętna.

W celu optymalnego spalania tłuszczu należy utrzymywać tętno w granicach 70% . 80% maksymalnego tętna CT.

Optymalny trening powinien zawierać ćwiczenie trzy razy w tygodniu, zawsze około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lat i chcesz rozpocząć ćwiczenia. Maksymalna CT = $220 - 52(\text{wiek}) = 168/\text{min}$

Maksymalna CT = $168 \times 0.7 = 117/\text{min}$

Maksymalna CT = $168 \times 0.85 = 143/\text{min}$

W pierwszych tygodniach należy utrzymywać częstotliwość tętna 117, później 143.

Kiedy poprawia się Twoja kondycja, można zwiększyć równie intensywność treningów do 70% - 85% Twojego maks. CT.

Można tak zrobić zwiększając obciążenie podczas stepowania lub stepując szybciej czy też zwiększając przedłużyć całkowitego czasu ćwiczenia.

Trening wg tętna

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

*CT MAKS/min = wartość maksymalnej częstotliwości tętna

Organizacja treningu

Trening ma trzy fazy: rozgrzewka, trening i rozluźnianie

Faza rozgrzewki

Przed każdym ćwiczeniem powinno się rozgrzewać 5-10 minut. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających i stepowanie z małym obciążeniem.

Ćwiczenia na rozgrzewkę

Rozciąganie i trening jest stosowny dla Twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Dzięki ćwiczeniom stajesz się bardziej odpornym, poprawiasz krążenie krwi i pracowność.

Rozgrzewka jest podstawą, aby osiągnąć lepsze wyniki i stać się bardziej odpornym.

Jeśli nie masz doświadczenia z rozgrzewką przed rozpoczęciem wiczenia, rozpocznij wolnym tempem przez krótki czas a później rozgrzewkę przedłużaj. Za pomocą sprzętu fitness różnego rodzaju można znaleźć wiczenia, które będą odpowiednie właśnie dla Ciebie.

Przed rozpoczęciem wiczenia sprawdź, czy się dobrze rozciągniesz. Rozgrzewka służy jako prewencja przed możliwymi wypadkami i jako podstawa do wiczenia na urzędzie. Należy się przeciwstawić około 8-10 min, np. chodzeniem, joggingiem w miejscu albo na pasie do biegania, na rotopedzie, stepperze lub elipticalu. Należy stosować podobne wiczenia, które pomogą Ci się rozciągnąć i zregenerować mięśnie. Długość rozgrzewki zależy od intensywności wiczenia i kondycji fizycznej.

Faza treningu

W fazie treningu jest obciążenie najwyższe i to jest w granicach 70-85% maks. CT.

Długość wiczenia można wyliczyć na podstawie reguły:

wiczenie codzienne:	około 10 min/ wiczenie
2-3 x tygodniowo:	około 30 min/ wiczenie
1-2 x tygodniowo:	około 60 min/ wiczenie

Faza rozluźniania

W celu rozluźniania mięśni i zlepśnienia metabolizmu należy zmniejszyć obciążenie podczas ostatnich 5-10 minut wiczenia.

Przeciwstawić się jako prewencja przeciw bólowi mięśni.

Sukces

Już po krótkim czasie regularnego wiczenia możesz dostrzec, że zwiększasz obciążenie podczas osiągnięcia optymalnej częstotliwości tętna. Wiczenie będzie coraz łatwiejsze, a ty będziesz się czuć lepiej w życiu codziennym.

Motywacja, którą jest regularne wiczenie, jest najważniejsza, aby dobrać do wytyczonego celu. Trzeba wybrać regularny czas wiczenia i nie rozpoczynać wiczenia wiczeniami, które są zbyt trudne. Stare powiedzenie sportowców brzmi:

„Najtrudniejsze z samego ćwiczenia, jest jego rozpoczęcie“

Życzymy dużo zabawy i sukcesu podczas ćwiczenia na naszym urządzeniu.

Wszystkie dane na liczniku są tylko wartościami orientacyjnymi i nie mogą być stosowane w celach medycznych. Równie ważne jest orientacyjna i nie jest podstawą, która gwarantowałaby różne programy medyczne.

PL - OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru 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. W celu informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urządzonej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.



Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
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.

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.

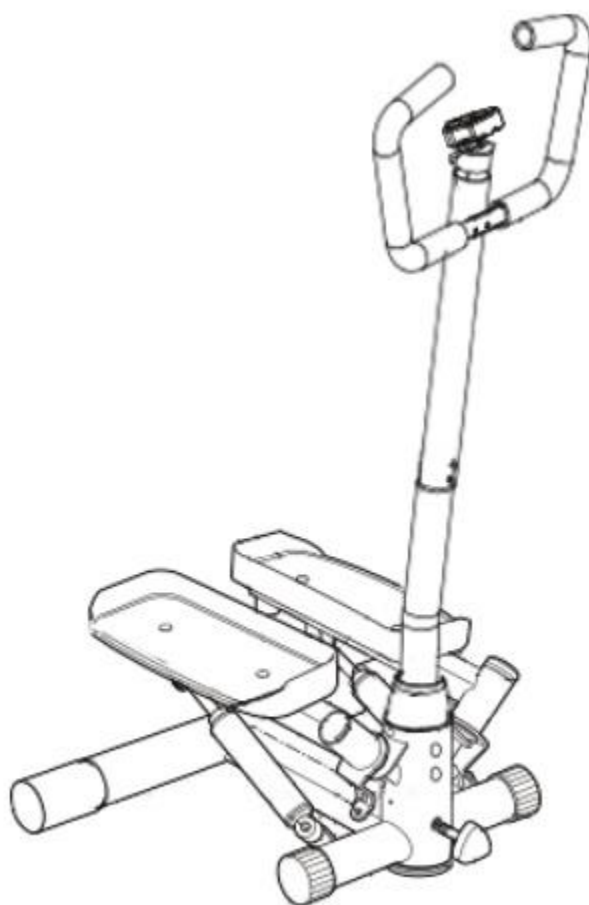
TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





TWIST STEPPER WITH HANDLE

MAS4A007



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Let's start a fearless adventure in knowing what to do when no one's there telling you what to do.

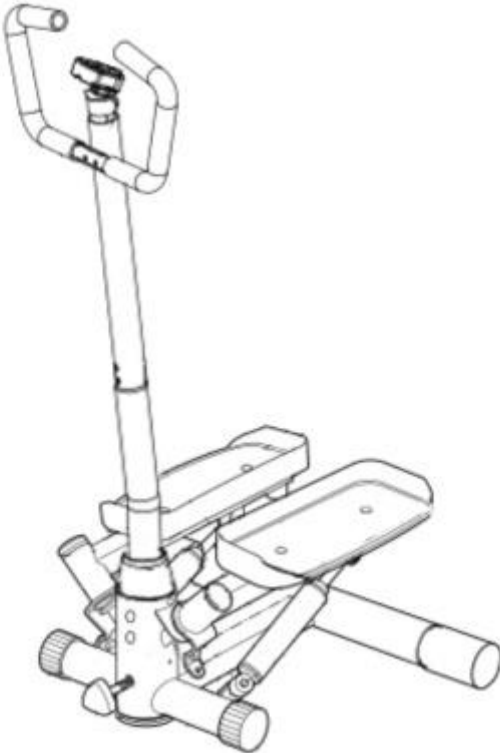
BUT

Before that please read the following

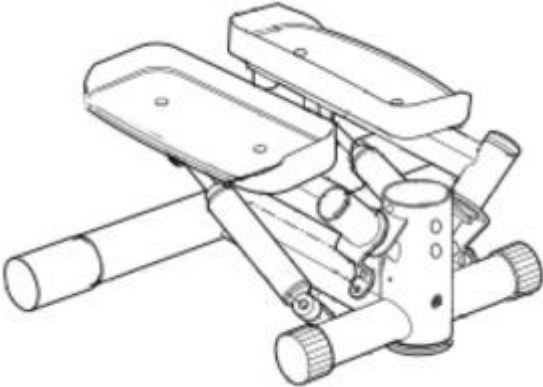
Safety Caution

- This exerciser is made for home use only, and tested up to a max body weight of 100kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Place this exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- Before assemble it, check if delivery is complete by using the included parts-list.
- For assembly, use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Check before the first training and every 1-2 month that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition
- Replace defective components immediately and/or keep it out of use until repair.
- For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.
- Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- Consult your physician before starting with any exercise program. They can advice on the kind of training and which impact is suitable.
- This user manual is only for customers' reference.
- The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.
- All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.

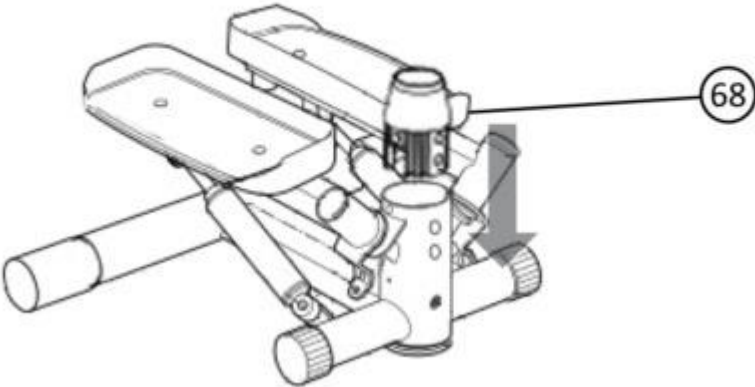
BUILD IT



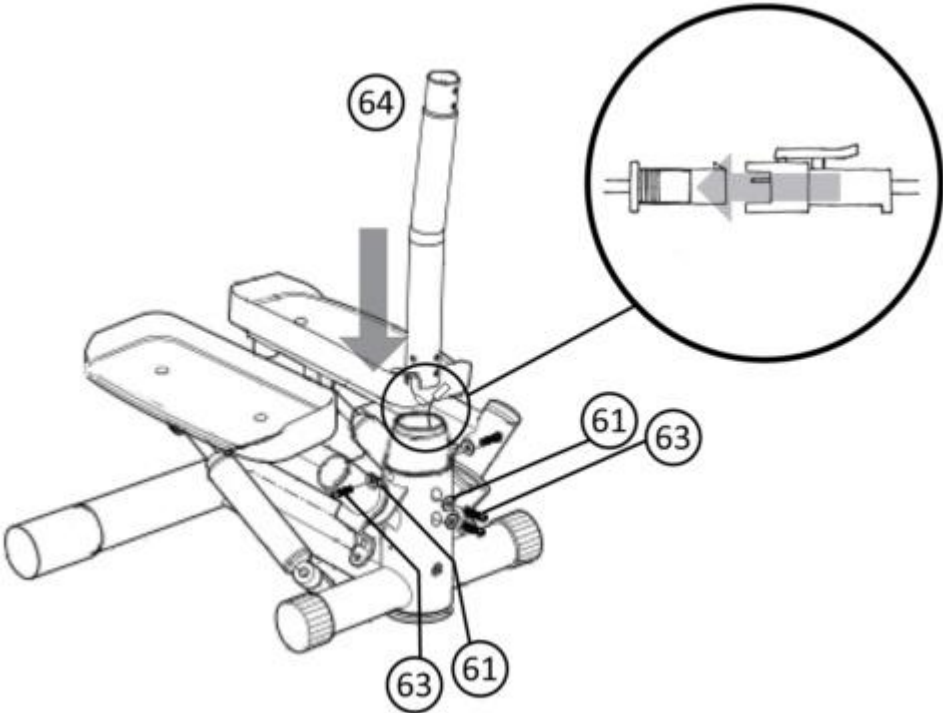
START



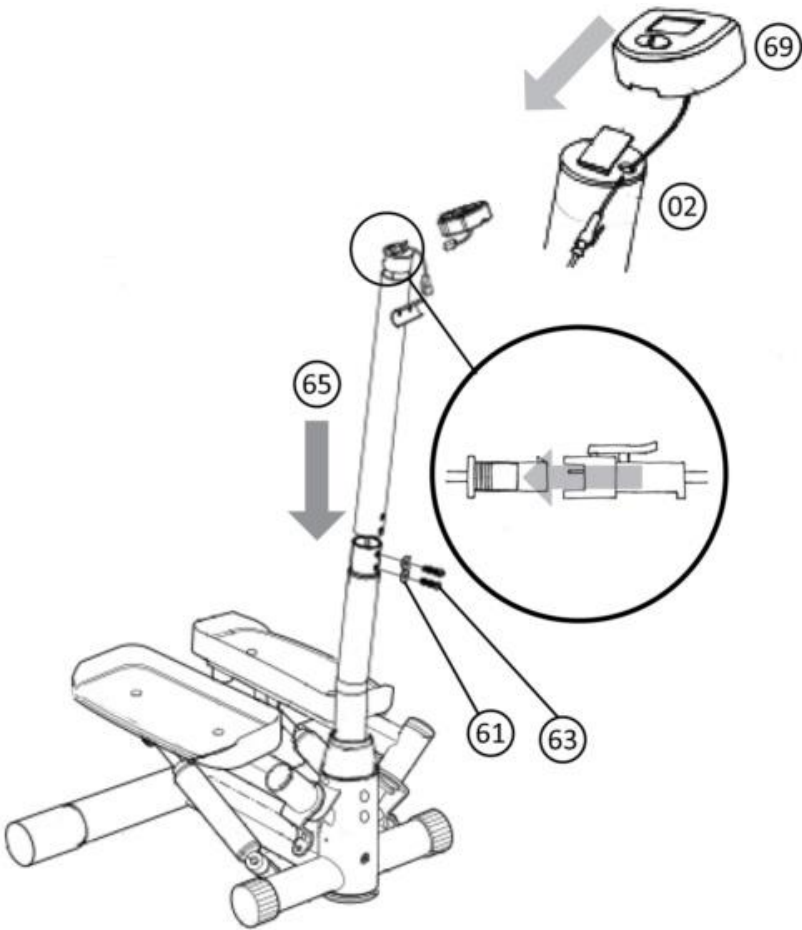
STEP 1



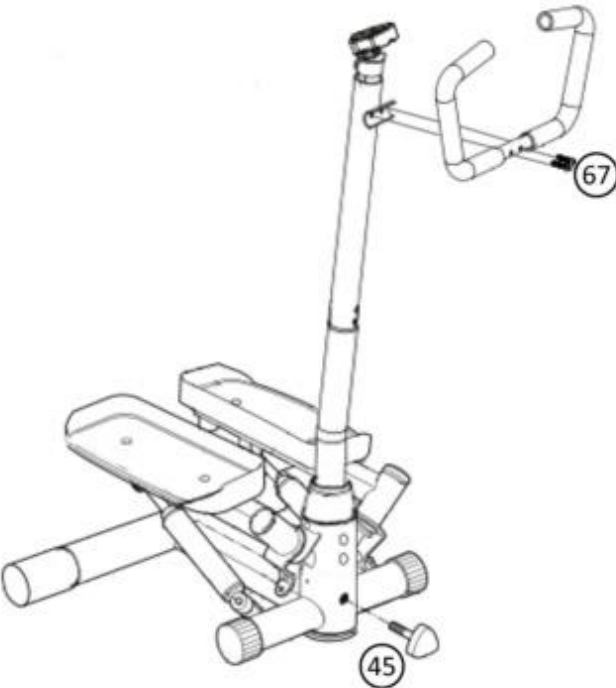
STEP 2



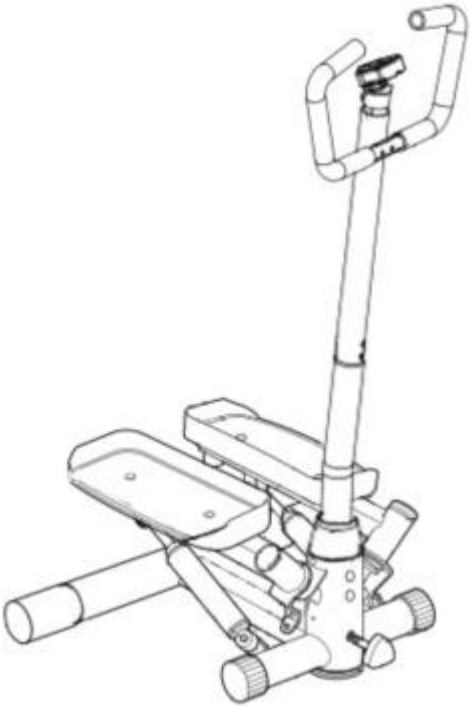
STEP 3



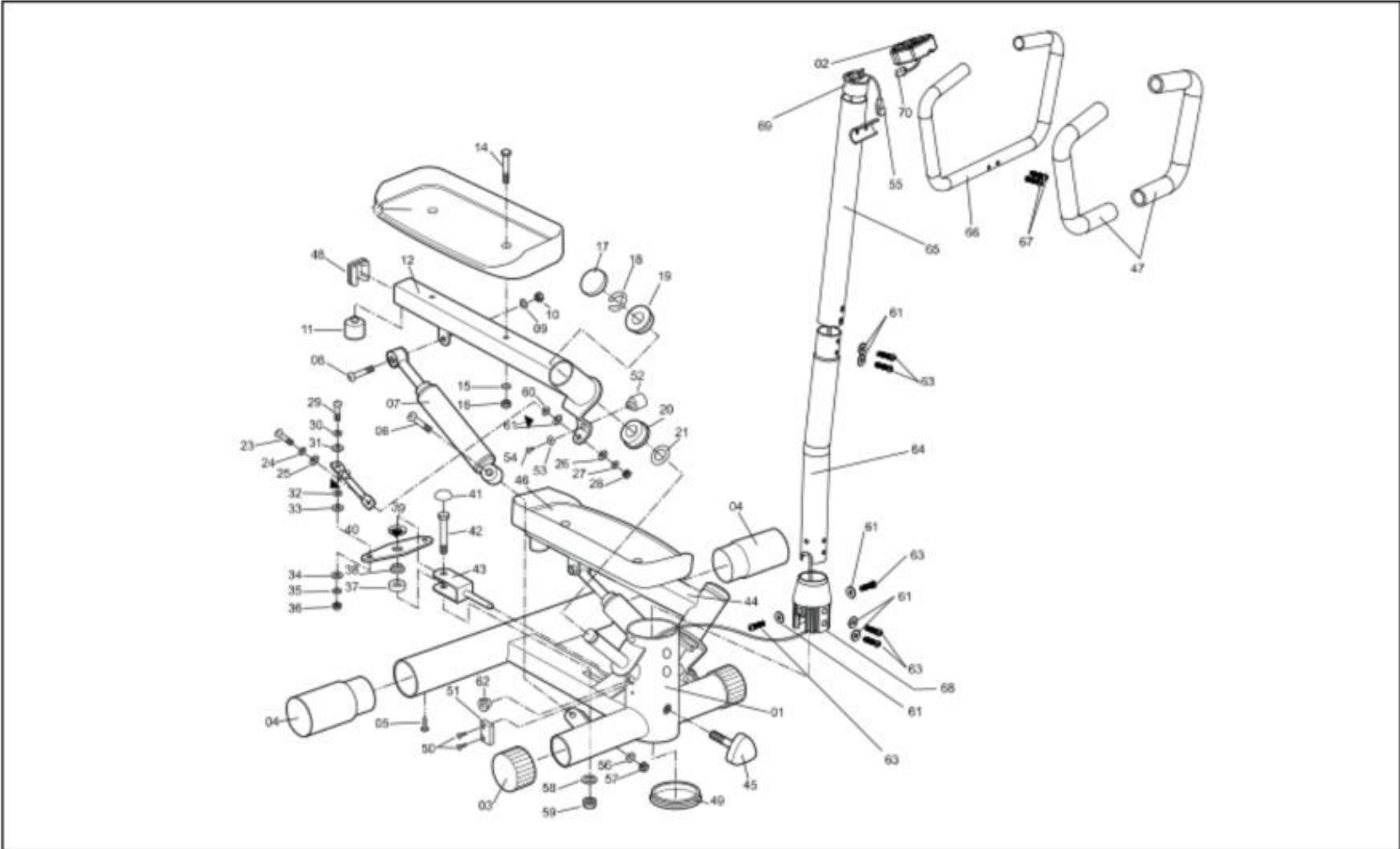
STEP 4



COMPLETE



CHECK LIST



PART LIST

NO.	PART NO.	ITEM	QUANT.	NO.	PART NO.	ITEM	QUANT.
1	71901	Base frame	1	36	71936	Self-locking nut M8	2
2	71902	Meter	1	37	71937	Grommet	2
3	71903	Front plastic cover	2	38	71938	Guide bush	2
4	71904	Rear end cap	2	39	71939	Reversing plate	1
5	71905	Self-tapping screw 17.5 mm	2	40	71940	Washer	2
6	71906	Bolt M8 43 mm	2	41	71941	Plastic cap	2
7	71907	Hydraulic cylinder	2	42	71942	Bolt M12 81	2
8	71908	Bolt M8 43 mm	2	43	71943	Retaining clevis	1
9	71909	Washer	2	44	71944	Left pedal tub	1
10	71910	Self-locking nut M8	2	45	71945	Adjusting screw	1
11	71911	Stopper	2	46	71946	Left pedal	1
12	71912	Right pedal tube	1	47	71947	Handle foam	2
13	71913	Right pedal	1	48	71948	Plastic cap for the pedal tube	2
14	71914	Bolt M8 55 mm	4	49	71949	Plastic cap	1
15	71915	Washer	4	50	71950	Screw	2
16	71916	Self-locking nut M8	4	51	71951	Cable guard	1
17	71917	Plastic cap for the right	4	52	71952	Magnet	1
18	71918	Retaining ring	2	53	71953	Washer	1
19	71919	Plastic bush	2	54	71954	Self-tapping screw 12 mm	1
20	71920	Washer	2	55	71955	Sensor with cable	1
21	71921	Diagonal connector	2	56	71956	Washer	2
22	71922	Bolt M8 335	2	57	71957	Nut M8	2
23	71923	Washer	2	58	71958	Washer	1
24	71924	Plastic washer	2	59	71959	Nut M12	1
25	71925	Plastic washer	2	60	71960	Washer	2
26	71926	washer	2	61	71961	Washer Ø8	6
27	71927	Self-locking nut M8	2	62	71962	Wire cap	1
28	71928	Bolt M8 335	2	63	71963	Screw M8 25mm	6
29	71929	Washer	2	64	71964	Lower Handlebar Post	1
30	71930	Plastic washer	2	65	71965	Upper Handlebar Post	1
31	71931	Plastic washer	2	66	71966	Handle Grip	1
32	71932	washer	2	67	71967	Screw M8 34mm	2
33	71933	Plastic washer	2	68	71968	Base console	1
34	71934	Washer	2	69	71969	Meter bracket	
35	71935	Self-locking nut M8	2	70	71970	Sensor with cable	

Computer

STRIDES/MINUTE (REPS/MIN 0-9999)

SCAN

CNT (COUNT 0-9999)

TIME (00:00-99:59MIN)

CAL (CALORIE 0-999.9KCAL)

MODE Button

This key lets you to select and lock on to particular function you want.

RESET Button

This key can reset the value to zero by pressing it.

SCAN

Automatically display changes every 4 seconds.

Battery

If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

Operation Procedures

1. AUTO ON/OFF

The system turns on when any key is pressed or when it senses an input from the speed sensor.

The system turns off automatically when the speed has on signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

3. MODE

To choose the SCAN if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

Functions

1. TIME

Press the MODE key until pointer lock on to TIME.

The total working time will be shown when starting exercise.

2.COUNT

Press the MODE key until pointer lock on to COUNT.

Automatically accumulates workout count when starting exercise.

3.CALORIE

Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE.

The calorie burned will be displayed when starting exercise.

4.REPS/MIN

Press the MODE key until pointer lock on to REPS/MIN. Display current speed during working time.

Training instruction

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

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to achieve the most efficient training should be followed:

Intensity:

To achieve maximum results the right intensity as to be chosen. The heart rate is used as guideline.

As a rule of thumb the following formula is commonly used:

$$\text{Maximum pulse rate} = 220 - \text{age}$$

While exercising the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum rate.

For your personal training rates please see the attached pulse rate chart.

When starting to exercise you should keep your rate at 70% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

This is a personal orientation value. Consult your physician for professional advise before adapting a heart rate recovery program.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 65% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 70% - 80% of the maximum pulse rate.

The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:

One 52 years of age to start exercising.

Max rate= $220-52$ (age) = 168 pulse/min.

Min rate= $168 \times 0,7$ = 117 pulse/min.

Highest rate= $168 \times 0,85$ = 143 pulse/min.

During the first weeks it is recommend to start with a pulse rate of 117, afterwards increase it to 143. With increasing improvement of fitness the training intensity should be increased to 70-85% of your maximum pulse rate.

This can be done by increasing the pedaling resistance, by suing a higher paddling frequency or with longer training periods.

PULSE RATE

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

*FC MAX/min = Max rate

Success

Even after a short period of regular exercises you will realize that you constantly have to increase the pedaling resistance to reach your optimum pulse rate.

The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed houlrns for your work out and do not start training too aggressively.

And old saying amongst sportsmen says:

%be most difficult thing about training is to start it+

Wishing you lots of fun and success with your exerciser.

All displayed values are only approximate and can't be used for medical purpose. Value of pulse rate is approximate and can't be used for determination of cardio-vascular and other medical programs.



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

WARRANTY

for other countries

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

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use. Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

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

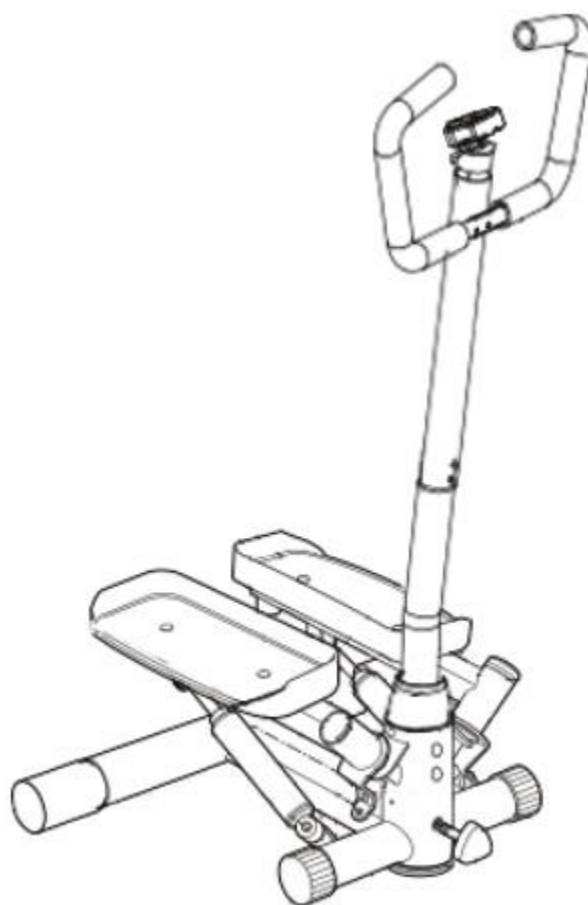
Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



TWIST-STEPPER MASTER MIT STANGE

MAS4A007



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wir bedanken uns, dass Sie sich für den Kauf unseres Produkts entschieden haben. Obwohl wir viel Kraft für Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können vereinzelt fehlende oder defekte Teile erscheinen. Im Falle vom Erscheinen jedes Mangels auf dem Gerät oder eines fehlenden Teils kontaktieren Sie uns zum Ersatzzwecke. Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert.

Grundinformationen:

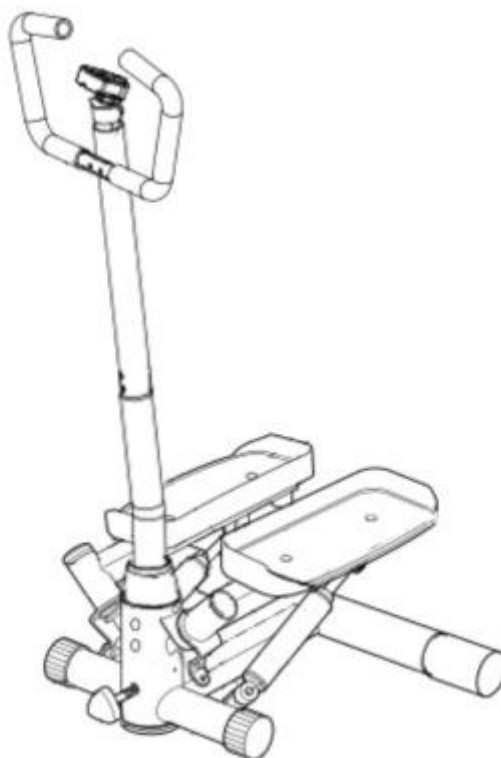
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert. Das Gerät ist nicht für kommerzielle Zwecke und höhere leistungsfähige Belastung bestimmt.
- Falsche Benutzung (z. B. Übermäßiges Training, heftige Bewegungen ohne Aufwärmen, falsche Einstellung) kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Vor dem Beginn des Trainings konsultieren Sie Ihr Gesundheitszustand . das Herzsystem, den Blutdruck, orthopädische Probleme usw. mit Ihrem Arzt.
- Der Hersteller ist für keine Verletzung, keinen Schaden und kein Versagen verantwortlich, das durch die Benutzung dieses Produkts oder durch eine falsche Montage und Wartung des Geräts verursacht wurde.

Sicherheitshinweise:

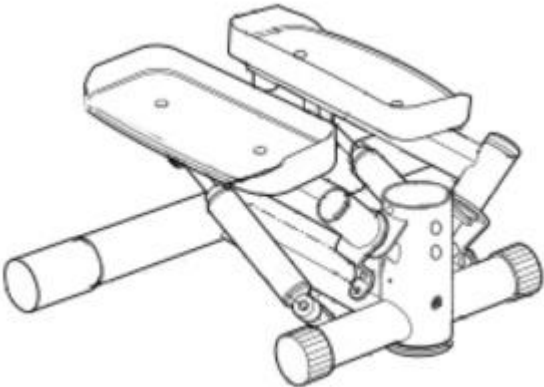
- Dieses Gerät ist nur für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert (Klasse HC gemäß der Norm EN-957) und für eine maximale Tragfähigkeit von 100 kg geprüft.
- Halten Sie die Reihenfolge der Montage nach der Anleitung ein.
- Benutzen Sie nur original Ersatzteile.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Fläche. Wir empfehlen, das Gerät in keiner feuchten Umgebung zu benutzen, es droht die Korrosion.
- Vor dem Beginn der Montage kontrollieren Sie, ob kein Teil fehlt.
- Benutzen Sie nur das geeignete Werkzeug und falls es nötig ist, bitten Sie eine andere Person um Hilfe.
- Vor dem ersten Gebrauch und dann jede 1-2 Monate kontrollieren Sie alle Verbindungen, ob Sie in Ordnung sind.
- Tauschen Sie sofort alle beschädigten oder falschen Teile aus und benutzen Sie das Gerät nicht, bis es nicht repariert wird.
- Für die Reparatur benutzen Sie nur original Ersatzteile.
- Falls Sie einige Ersatzteile brauchen würden, kontaktieren Sie den Verkäufer.
- Versichern Sie sich, dass das Turnen erst nach einer richtigen Montage und folgenden Kontrolle beginnt.
- Falls es möglich ist, bei manchen Teilen die Höhe einzustellen, achten Sie darauf, dass Sie die MAX Grenze nicht überschreiten und kontrollieren Sie, ob die Einstellungsschraube festgezogen ist.
- Dieses Gerät ist für erwachsene Personen bestimmt. Versichern Sie sich, dass Kinder an dem Gerät nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person turnen.
- Wichtig: falsches oder übermäßiges Turnen kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Für ein richtiges Turnen lesen Sie das Kapitel sTrainingsorganisation%o

- Versichern Sie sich, dass die Turnenden sich aller möglichen Risiken bewusst sind (wie z. B. bewegliche Teile!).
- Konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt vor dem Training. Er hilft Ihnen, die richtige Trainingsintensität zu bestimmen.
- Das Benutzermanual ist für den Kunden bestimmt.
- Der Hersteller ist für keine Fehler verantwortlich, die durch eine falsche Übersetzung oder eine Veränderung in der technischen Spezifikation des Geräts verursacht sind.
- Alle Angaben auf dem Computer sind nur für Orientierung, sie können für keine medizinische Zwecke verwendet werden.

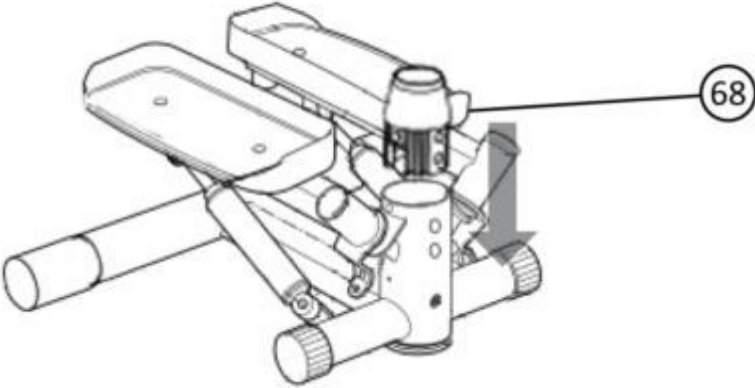
Geräts-Montage



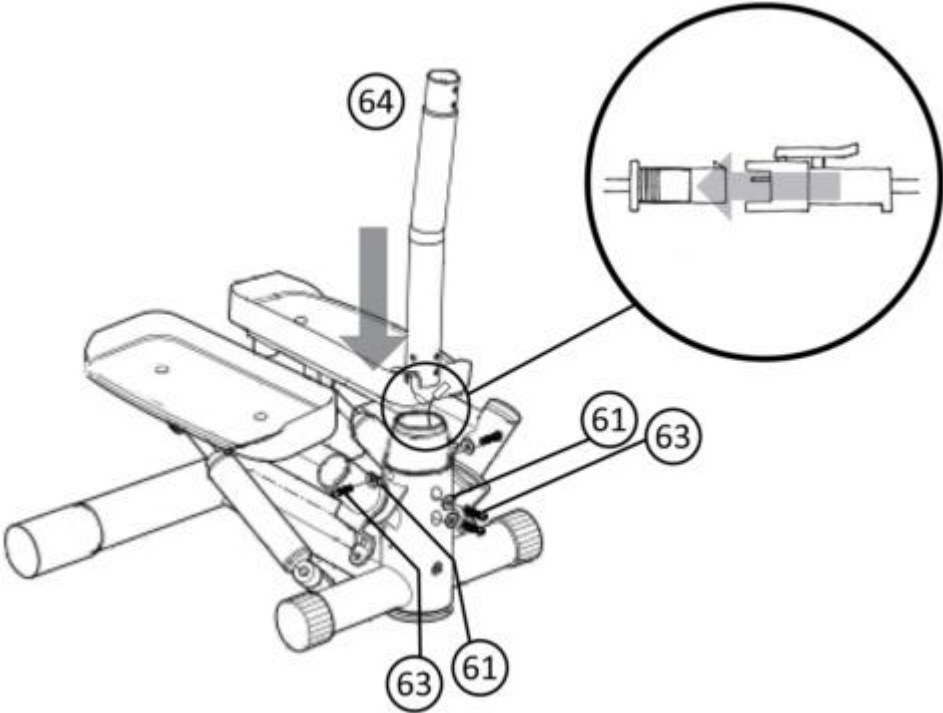
Beginn



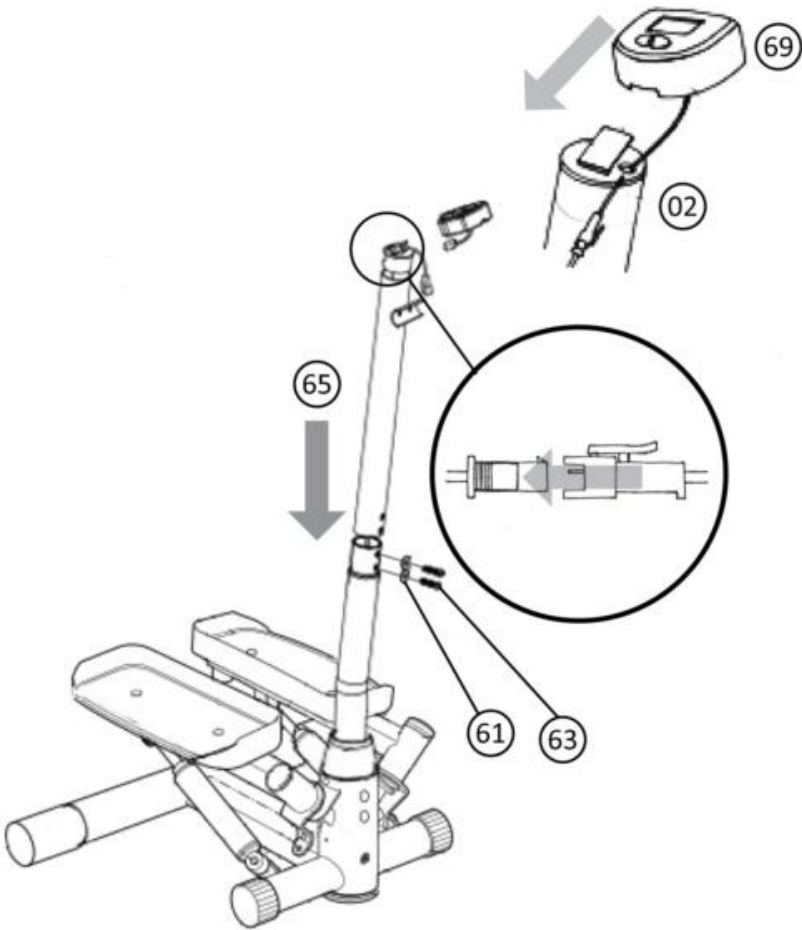
SCHRITT 1



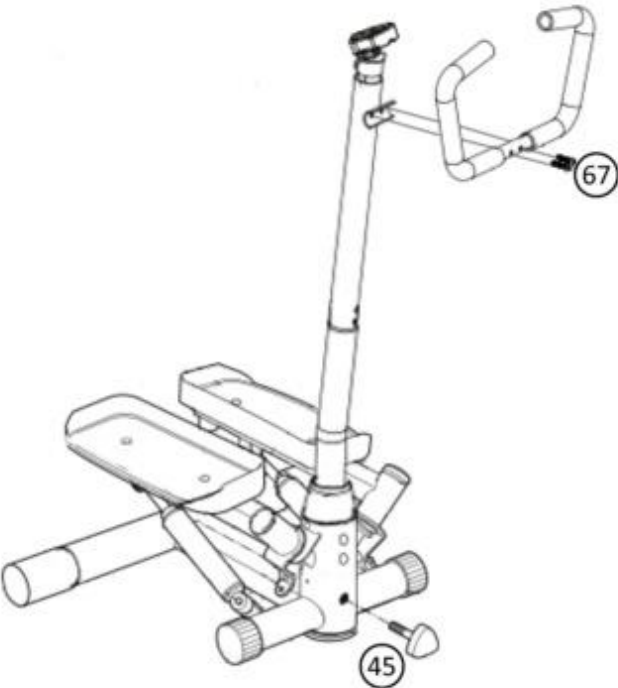
SCHRITT 2



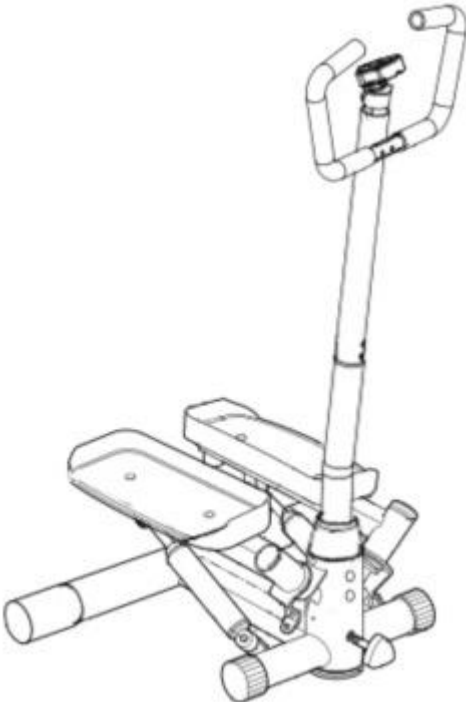
SCHRITT 3



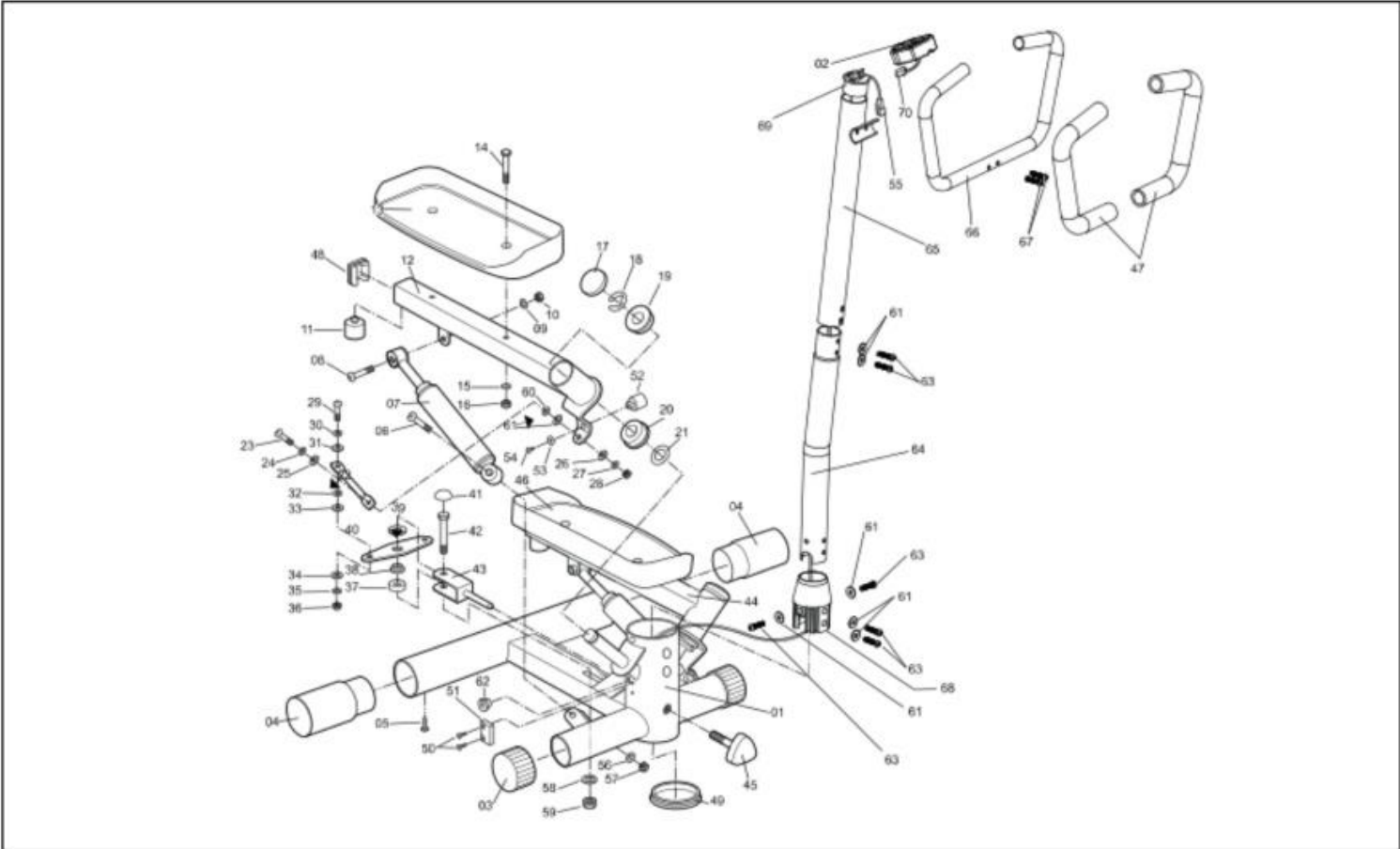
SCHRITT 4



MONTAGE IST FERTIG



Teile-Entwurf



TEILELISTE

Nummer	Teils- Nummer	Bezeichnung	Anzahl	Nummer	Teils- Nummer	Bezeichnung	Anzahl
1	71901	Basis	1	36	71936	Selbstsperrende Mutter M8	2
2	71902	Computer	1	37	71937	Fassung	2
3	71903	Vordere Plastikkappe	2	38	71938	Leitende Fassung	2
4	71904	Hintere End-kappe	2	39	71939	Befestigungsbrett	1
5	71905	Schraube 17,5 mm	2	40	71940	Unterlage	2
6	71906	Schraube M8 43 mm	2	41	71941	Plastikkappe	2
7	71907	Hydraulischer Kolben	2	42	71942	Schraube M12 81	2
8	71908	Schraube M8 43 mm	2	43	71943	Befestigungsteil	1
9	71909	Unterlage	2	44	71944	Linke Pedalstange	1
10	71910	Selbstsperrende Mutter M8	2	45	71945	Einstellbare Schraube	1
11	71911	Sperre	2	46	71946	Linkes Pedal	1
12	71912	Rechte Pedalstange	1	47	71947	Handgriff	2
13	71913	Rechtes Pedal	1	48	71948	Plastikkappe für Pedalstange	2
14	71914	Schraube M8 55 mm	4	49	71949	Plastikkappe	1
15	71915	Unterlage	4	50	71950	Schraube	2
16	71916	Selbstsperrende Mutter M8	4	51	71951	Kabelschützer	1
17	71917	Plastikkappe	4	52	71952	Magnet	1
18	71918	Befestigungsradchen	2	53	71953	Unterlage	1
19	71919	Plastikfassung	2	54	71954	Schraube 12 mm	1
20	71920	Plastikfassung	2	55	71955	Sensor mit Kabel	1
21	71921	Unterlage	2	56	71956	Unterlage	2
22	71922	Diagonales Verbindungsstück	2	57	71957	Mutter M8	2
23	71923	Schraube M8 335	2	58	71958	Unterlage	1
24	71924	Unterlage	2	59	71959	Mutter M12	1
25	71925	Plastikunterlage	2	60	71960	Unterlage	2
26	71926	Plastikunterlage	2	61	71961	Unterlage Ø8	6
27	71927	Unterlage	2	62	71962	Kabelkappe	1
28	71928	Selbstsperrende Mutter M8	2	63	71963	Schraube M8 25 mm	6
29	71929	Schraube M8 335	2	64	71964	Untere Handgriffstange	1
30	71930	Unterlage	2	65	71965	Obere Handgriffstange	1
31	71931	Plastikunterlage	2	66	71966	Handgriff	1
32	71932	Plastikunterlage	2	67	71967	Schraube M8 34 mm	2
33	71933	Unterlage	2	68	71968	Basis der vorderen Stange	1
34	71934	Plastik Unterlage	2	69	71969	Computerhalter	
35	71935	Unterlage	2	70	71970	Sensor mit Kabel	

Computer

STRIDES/MINUTE - Schritte/Minuten (Schritt/Min. 0-9999)

Scan

CNT . Gesamtzahl der Schritte (Schritte 0-9999)

TIME . Zeit (00:00-99:59Min.)

CAL . Kalorien (CALORIE 0-999.9KCAL)

Taste MODE

Mit dieser Taste wählen Sie die Funktion aus, die Sie wollen.

Taste RESET

Mit dieser Taste löschen Sie alle Werte auf null.

SCAN

Bildet automatisch schrittweise einzelne Funktionen in einem 4-Sekunden Intervall ab.

Batterien

Falls auf dem Display keine Werte erscheinen, oder nur schlecht sichtbar sind, tauschen Sie bitte die Batterien aus.

Computerverwendung

1. AUTO ON/OFF . automatisches Anmachen/Ausmachen

Das System macht sich an, wenn Sie die Taste drücken oder wenn Sie beginnen, an dem Gerät zu treten.

Das System macht sich automatisch aus, falls der Computer während 4 Minuten kein Signal bekommt.

2. RESET - Löschen

Werte im Computer löschen sich, falls Sie die Batterien austauschen, oder falls Sie die Taste MODE drücken und für 3 Sekunden halten.

3. MODE

Wenn Sie nicht wollen, dass die Funktion SCAN an wäre und nur eine Funktion gezeigt würde, drücken Sie die Taste MODE, wenn der Anzeiger auf der gegebenen Funktion blinkt.

Computerfunktionen

1.TIME – Zeit

Drücken Sie die Taste MODE, bis der Pfeil nicht bei dem Zeitwert ist. Die Gesamtübungszeit erscheint auf dem Display, wenn Sie mit dem Training beginnen.

2.COUNT – Gesamte Schrittzahl

Drücken Sie mehrmals die Taste MODE, bis der Pfeil bei dem Wert COUNT ist. Sie Zählt automatisch die Schrittzahl, wenn Sie mit dem Turnen beginnen.

3.CALORIE – Kalorien

Drücken Sie mehrmals die Taste MODE, bis der Pfeil bei dem Wert CALORIE ist.

Sobald Sie mit dem Turnen beginnen, erscheinen die verbrannten Kalorien auf dem Display.

4.REPS/MIN – Turnen-Geschwindigkeit

Drücken Sie mehrmals die Taste MODE, bis der Pfeil bei dem Wert REPS/MIN ist. Auf dem Display erscheint der Geschwindigkeitswert (Anzahl der Schritte/Minute).

Trainingsanweisung

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

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

Belastungsintensität

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

$$\text{Maximale Pulsfrequenz} = 220 - \text{Alter}$$

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

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

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

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

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

Fettes-Verbrennung

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

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

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

Beispiel:

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

Minimale PF = $168 \times 0.7 = 117$ Pulsschläge/Min.

Maximale PF = $168 \times 0.85 = 143$ Pulsschläge/Min.

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

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

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

Training nach der Pulsfrequenz

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

*FC MAX/min = Wert der maximalen Pulsfrequenz

Trainingsorganisation

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

Aufwärmphase

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

Aufwärmübungen

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

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

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

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

Arbeitsphase

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

Die Dauer des Turnens können Sie nach dieser Regel berechnen:

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

Entspannungsphase

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

Erfolg

Sogar nach einer kurzen Zeit des regelmäßigen Trainings können Sie begreifen, dass Sie die Belastung bei der Erreichung einer immer optimalen Pulsfrequenz schrittweise erhöhen
Das Turnen wird immer einfacher und Sie werden sich in Ihrem alltäglichen Leben immer mehr fit fühlen.

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

“Am schwierigsten ist es, mit dem Turnen zu beginnen.”

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

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

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

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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

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

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung des Bandes und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund für die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kürzer sein als die Garanzfrist ist.
3. Auf den Maschinen sind nötige Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garanzzeit werden alle Störungen des Erzeugnisses beseitigt, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzt werden.
5. Die Reklamation erfolgt grundsätzlich schriftlich mit genauer Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrischer und elektronischer Anlagen.

Nach der Lebensdauer des Bandes vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation des Erzeugnisses geben Sie es 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 negativer Auswirkungen auf die Umwelt und menschliche Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichem Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechter Liquidation dieser Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu dem Inhalt dieser Anleitung zu der Benutzung.

Autorenrecht verbietet die Reproduktion der Teile der Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent für die Benutzung der Informationen über, die in dieser Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: