



Rotoped MASTER® R24 ergometr

MAS4A037



Návod na použití

Bezpečnostní upozornění:

Vždy dodržujte základní bezpečnostní pokyny při použití tohoto stroje.

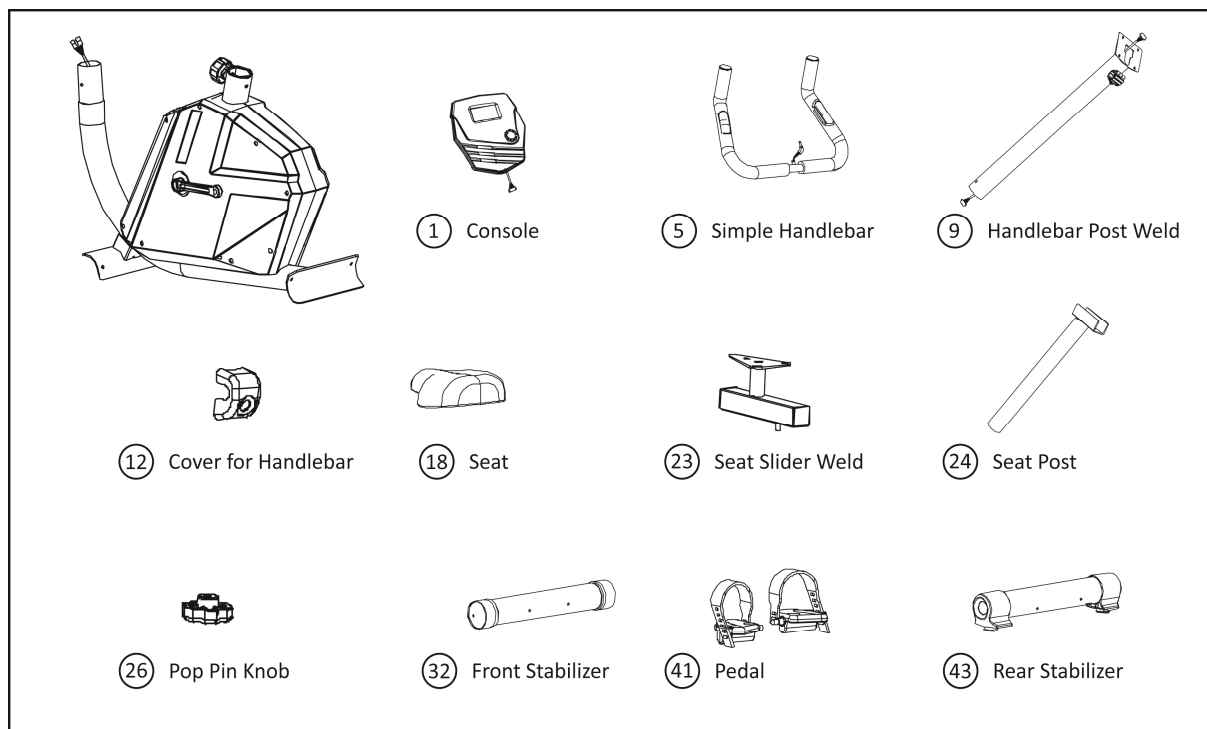
1. Nenechávejte děti a zvířata bez dozoru v blízkosti stroje.
2. Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).
3. Nejezděte na kole ve stoje.
4. Nenoste při jízdě na rotopedu sukně, volné kalhoty či jakýkoliv volný oděv. Mohlo by dojít k zachycení do pohyblivých částí.
5. Vždy noste boty s gumovou podrážkou a pevnou patou, nejlépe tenisky.
6. Umístěte rotoped na rovnou, pevnou podlahu.
7. Maximální nosnost je 120 kg.
8. Brzdový systém je závislý na rychlosti.
9. Rotoped je určen pouze pro domácí použití.
10. Před každým použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby či matice dotaženy. Pokud najdete nějakou závadu, nepoužívejte jej, dokud nebude odstraněna.
11. Stroj je bezpečný, pouze pokud je pravidelně kontrolován.
12. Tento stroj není určen pro lékařské účely.
13. Tento výrobek byl navržen výlučně k domácímu využití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané ve fitness-klubech, posilovnách atd.
14. Nevkládejte končetiny do pohyblivých součástí.
15. Nevkládejte do otvorů žádné součástky.
16. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičení.
17. Náčiní využívejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu
18. Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

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

Upozornění: Přečtěte si pečlivě celý návod před použitím stroje.

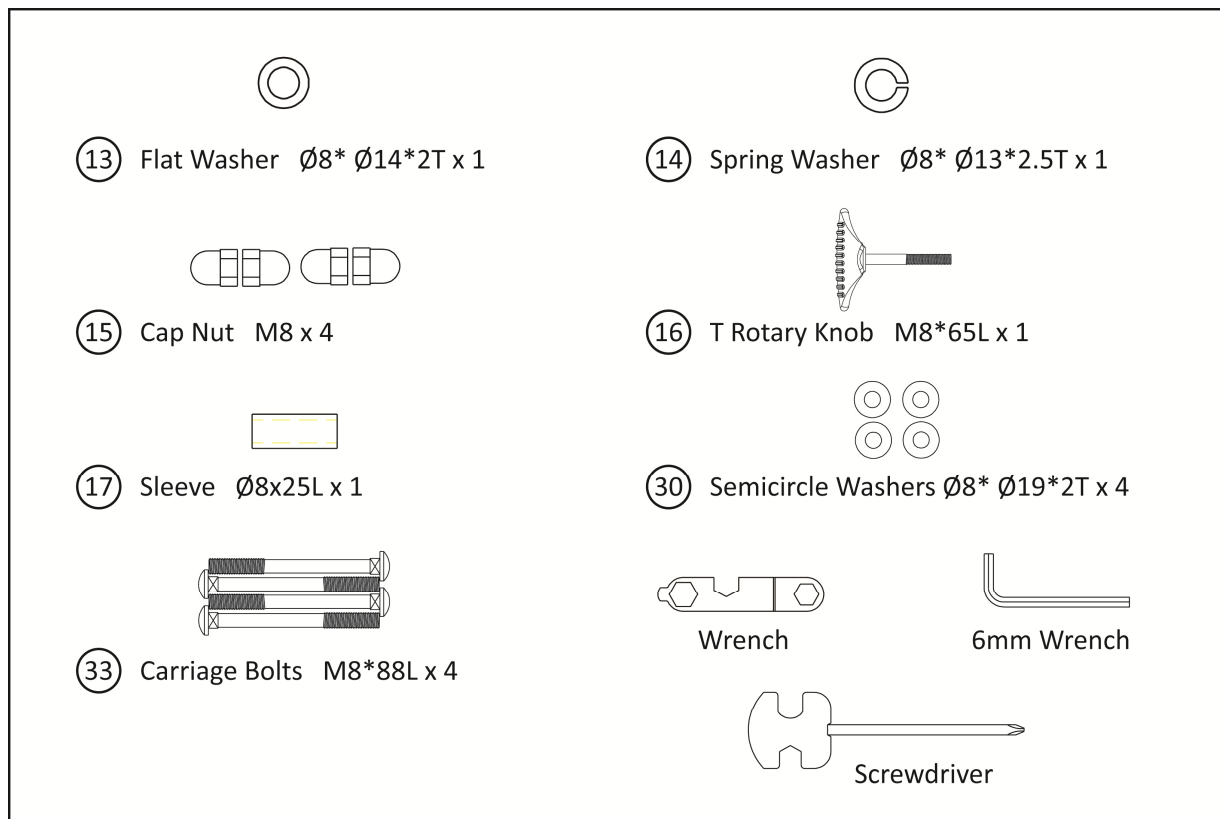
Uchovejte návod pro pozdější potřeby.

Části stroje



- 1.computer
- 5.řídítka
- 9.tyč řídítek
- 12.krytka na řídítkách
- 18.sedlo
- 23.sedlová tyč horizontální
- 24.sedlová tyč
- 26.plastový šroub
- 32.přední stabilizační tyč
- 41.pedály
- 43.zadní stabilizační tyč

NÁŘADÍ



13.plochá podložka

14.pérová podložka

15.krytá matice

16.T šroub

17.objímka

30.podložka

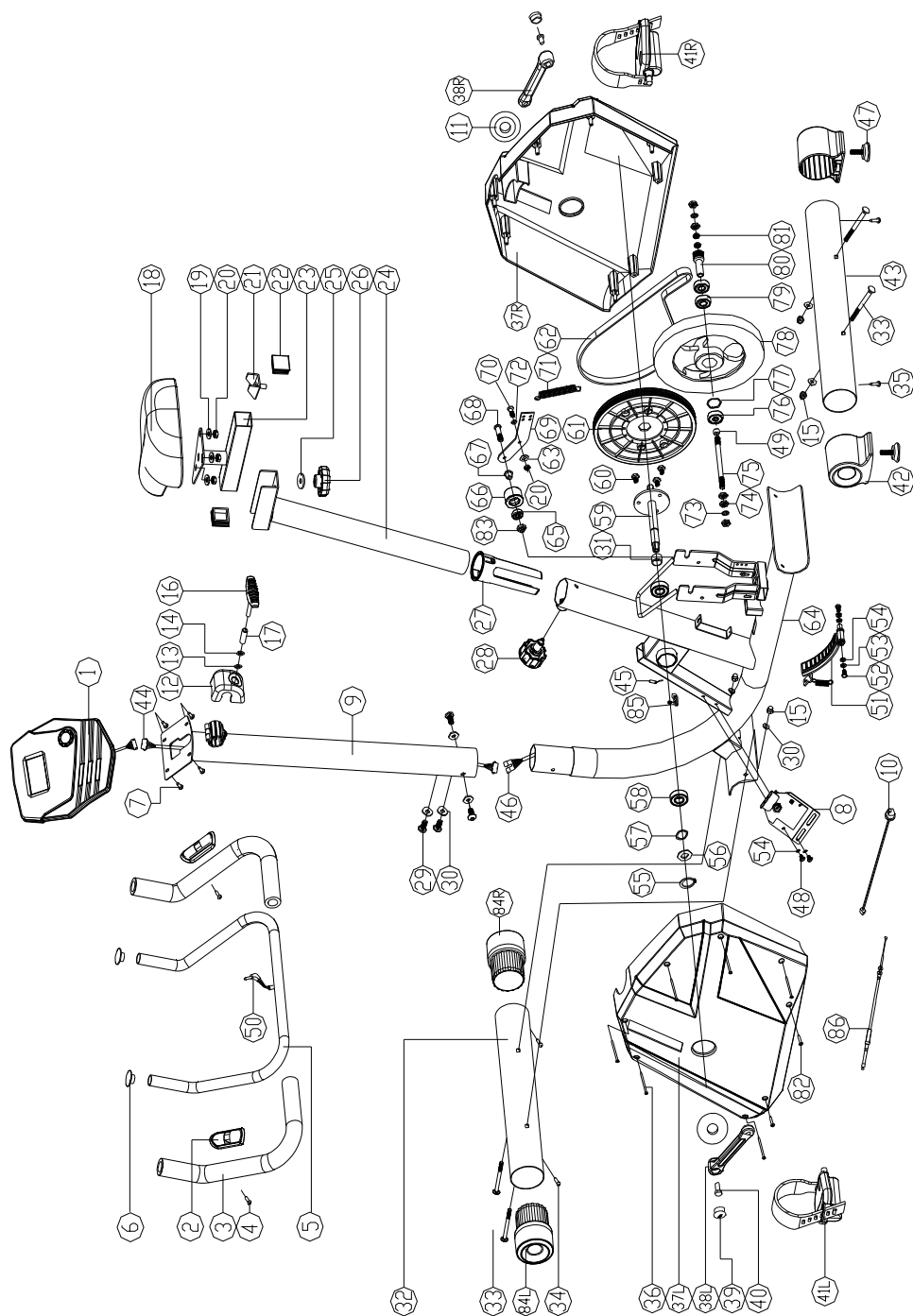
33.šrouby

klíč

imbusový klíč

šroubovák

DETAILNÍ NÁKRES



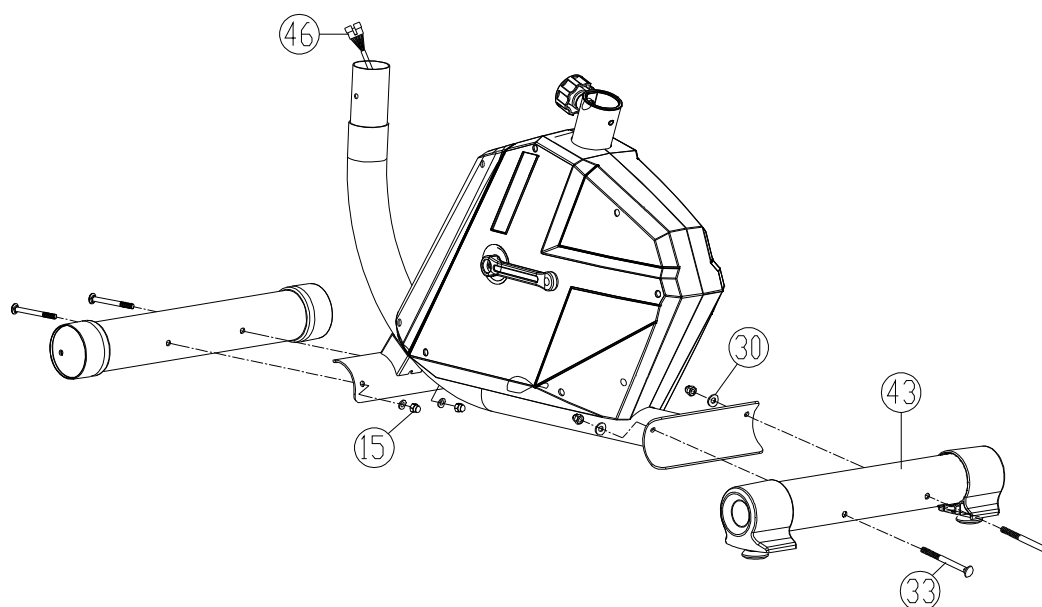
SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	POPIS	SPECIFIKACE	MN.	Č.	POPIS	SPECIFIKACE	MN.
1	Computer		1	49	Objímka	3MM	1
2	Sensor tepové frekvence v rukojetích	ø 25.4	2	50	Kabel v řídítkách	550L	1SET
3	Pěnový grip	ø 22.2	2	51	Magnetický systém	10 顆	1SET
4	Šroub	M3X20L	2	52	Šestihr. šroub	M6*16	2
5	Řídítka	φ22.2*552L	1	53	Pérová podložka	Ø6	2
6	Konektor řídítek	φ22.2	2	54	Plochá podložka	Ø6x Ø12*1T	2
7	Šroub	M5*10L	4	55	C-podložka	Ø 17	1
8	Motor	M03	1	56	Plochá podložka	Ø 17	1
9	Tyč řídítek	φ60*700L	1	57	Zakřivená podložka	Ø 17	1
10	DC kabel	600L	1	58	Ložiska	6203	2
11	Krytka kliky	φ52	2	59	Osa	Ø17*188L	1
12	Kryt pro řídítka	φ22.2	1	60	Šestihr. šroub	M8*12	3
13	Plochá podložka	Ø8* Ø14*2T	1	61	Kladka řemene	Ø232	1
14	Pérová podložka	Ø8* Ø13*2.5T	1	62	Řemen	370J6	1
15	Krytka matice	M8	4	63	Plochá podložka	Ø 30 *φ8.5 *2T	1
16	T šroub	M8*65L	1	64	Hlavní část		1
17	Objímka	Ø8x25L	1	65	Ložiska	6000	1
18	Sedlo	ND-24	1	66	Napínací kladka	Ø 38	1
19	Plochá podložka	Ø8* Ø19*2T	3	67	Objímka	Φ20*12L	1
20	Nylonová matice	M8	4	68	Šroub	M10*35LS15	1
21	Nasouvací blok	3/8	1	69	řemenice	3T	1
22	Zarážka	38*38	2	70	Šroub	M8*20L	1
23	Sedlová tyč horizont.	38*38*215L	1	71	VM190 žátěžová pružina	φ14*φ2.2T*59L	1
24	Sedlová tyč vertikální	500L	1	72	Plastová podložka	25*φ8.5 *0.5T	1
25	Plochá podložka	Ø8* Ø25*2T	1	73	Podložka	Φ10	2
26	Plastový šroub	3/8	1	74	Šestihr. matice	3/8";	5
27	Sedlová objímka	Ø60	1	75	Osa setrvačníku	114L	1
28	Šroub	M16	1	76	Ložiska	6300	1
29	Šroub	M8*16L	4	77	Plochá podložka	0.8T	1
30	Půlkruhová podložka	Ø8* Ø19*2T	8	78	Setrvačník	5.5kg	1
31	Objímka	Ø17* Ø22*10T	1	79	Ložiska	6003	2
32	Přední stabilizační tyč	Ø76*400L	1	80	Malá kladka	Ø30	1
33	Seřizovací šroub	M8*88L	4	81	Ložiska	6900	2
34	Šroub	M3*8L	2	82	Šroub	3/4"	4
35	Šroub	ST4*20L	2	83	Nylonová matice	M10	1
36	Šroub	ST4.2*50L	6	84R/L	Transportní kolečka (levé, pravé)	Ø76	1SET
37L	Boční kryt levý - L	ABS	1	85	Senzor rychlosti		1
37R	Boční kryt pravý R	ABS	1	86	Kabel rychlosti	380L	1

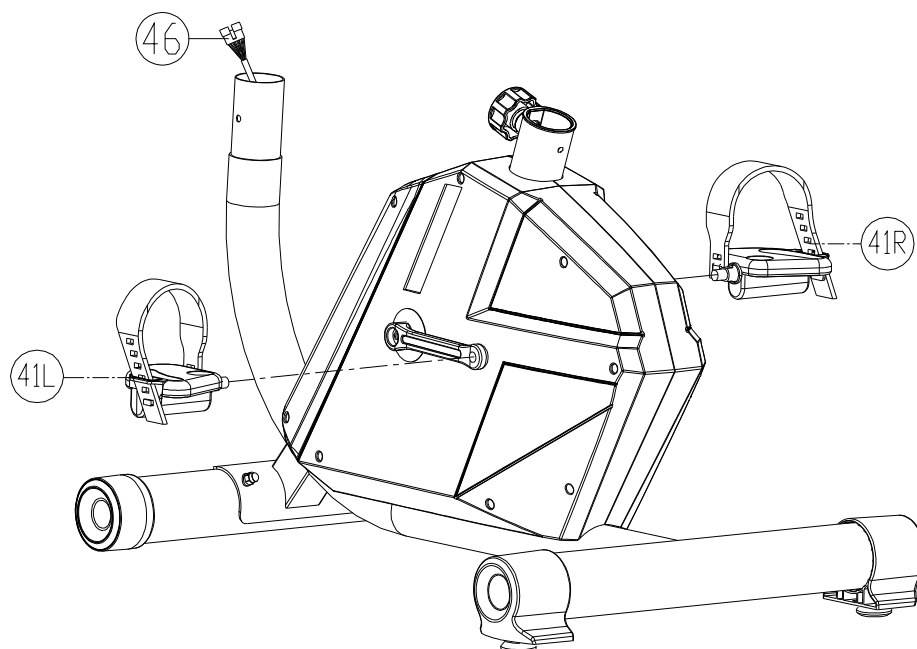
38L	Levá klika	165L	1				
38R	Pravá klika	165L	1				
39	Pravý plastový kryt	pp	2				
40	Šroub	M8*20L	2				
41L/R	Pedál	9/16	1SET				
42	Krytka	Ø76	1SET				
43	Zadní stabilizační tyč	Ø76*500L	1				
44	Vrchní kabel	750L	1				
45	Senzor tyče	70L	1				
46	Spodní kabel	980L	1				
47	Nastavitelná noha	M10	2				
48	Šroub	M5*12	2				

SLOŽENÍ STROJE

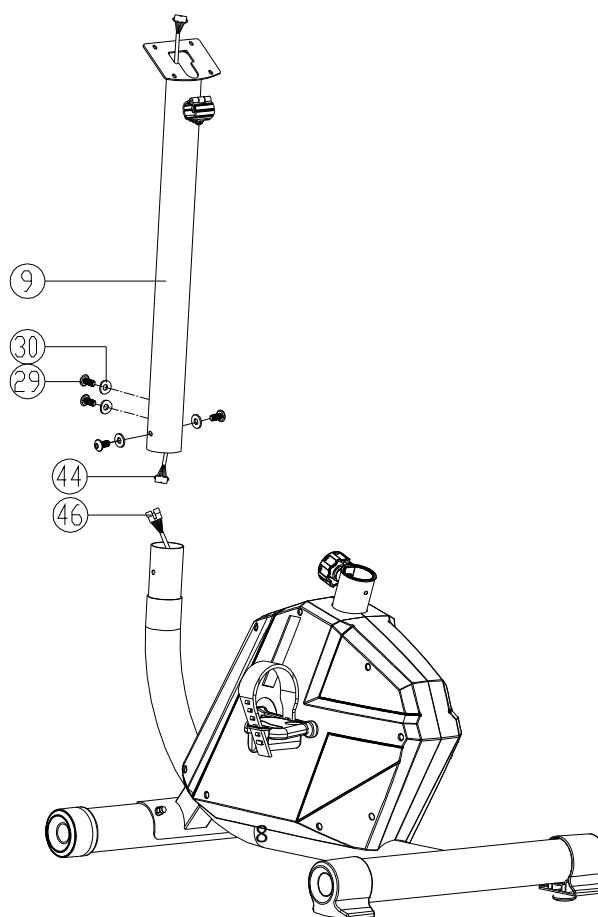
KROK 1

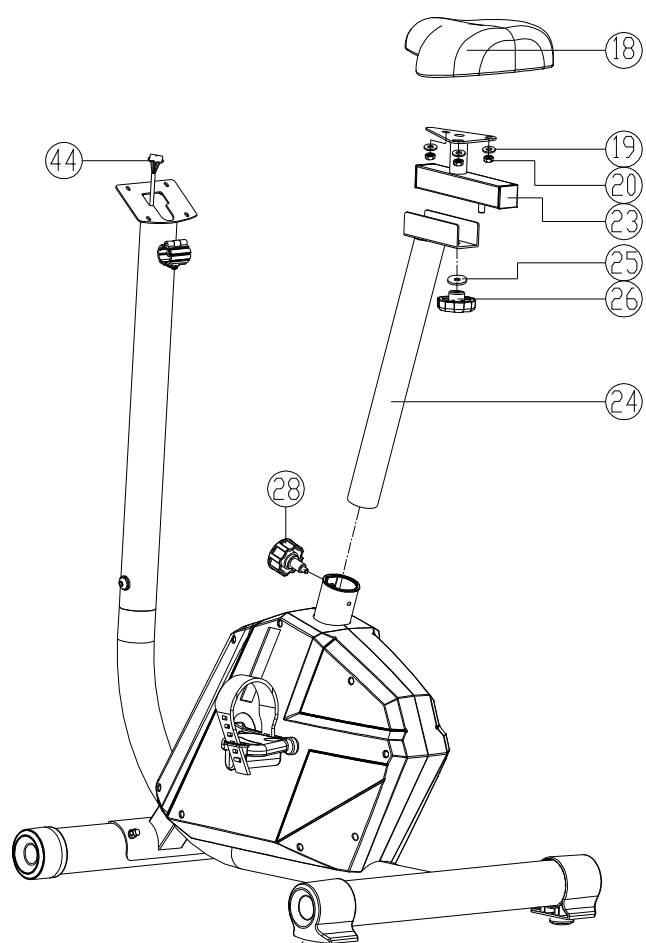
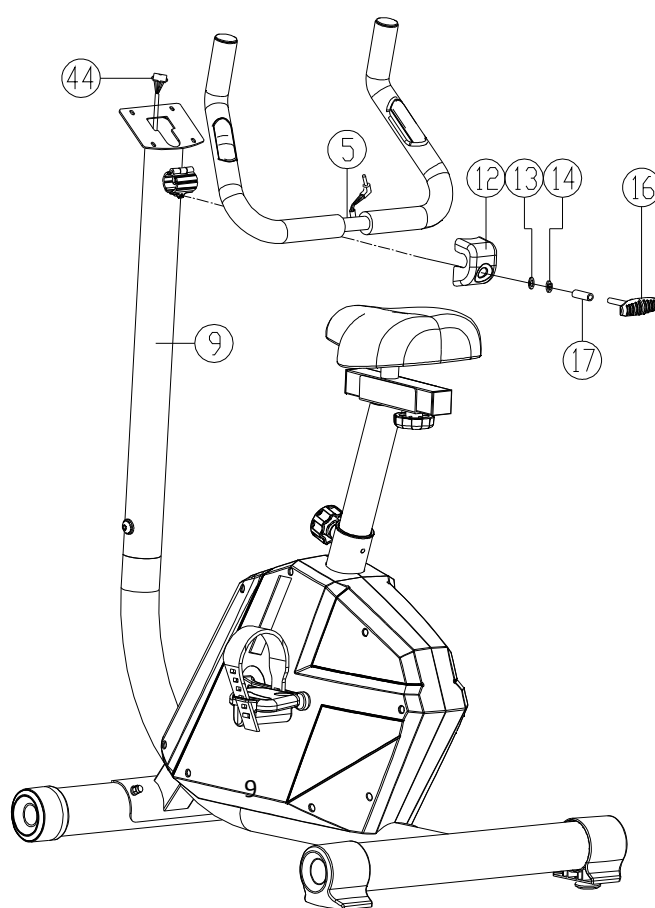


KROK 2

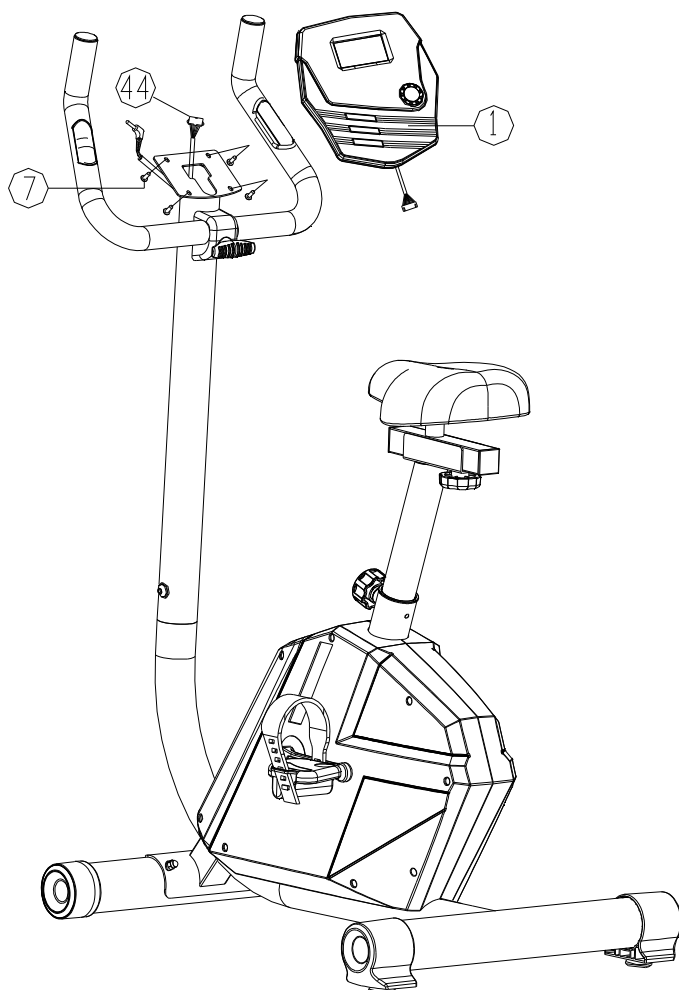


KROK 3

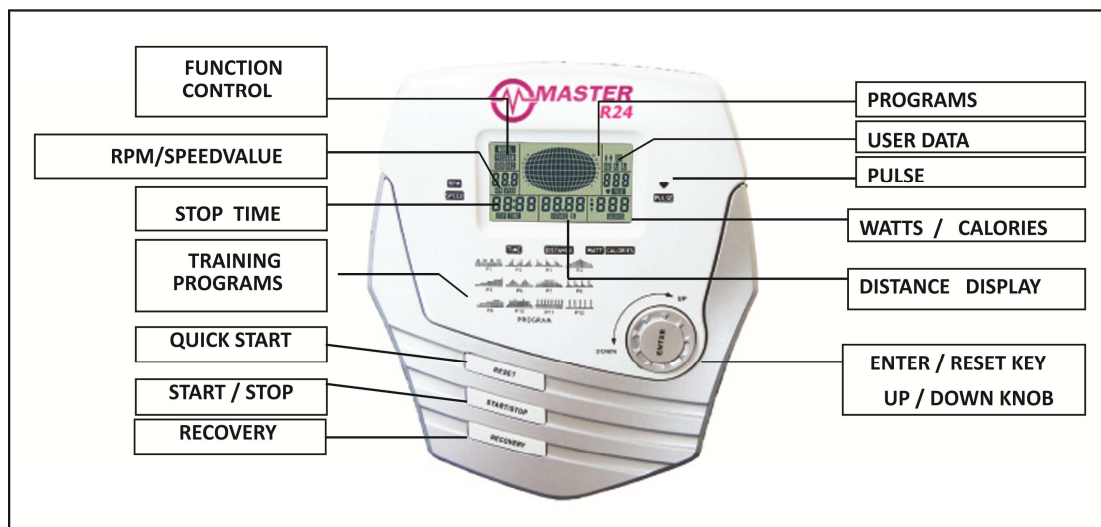


KROK 4**KROK 5**

KROK 6



COMPUTER



KONTROLNÍ PANEL
KADENCE/Rychlost
STOP ČAS
PROGRAMY
RYCHLÝ START
START/STOP

PROGRAMY
UŽIVATELSKÁ DATA
TEPOVÉ FREKVENCE
VÝKON/KALORIE
VZDÁLENOST
TLAČÍTKO POTVRZENÍ/VYMAZÁNÍ
TLAČÍTKO UP/DOWN

TLAČÍTKO FUNKCE RECOVERY

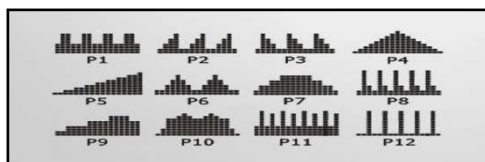
FUNKCE

SCAN	: přepínání mezi funkcemi WATTS/CALORIES (výkon/kalorie) a RPM/SPEED(kadence/rychlost). 6 sekund zůstane hodnota na displeji.
RPM	: kadence 0~15~999
SPEED	: rychlost 0.0~99.9 km/hod
TIME	: čas 0:00~99:59.
DISTANCE	: vzdálenost 0.00~99.99 km
CALORIES	: kalorie 0~999.
WATTS:	: výkon 0~999 wattů
PULSE	: tepová frekvence P~30~240 t/min
HEART SYMBOL	: symbol srdce ON/OFF bliká
MANUAL	: manuální nastavení 1~16 úrovní
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: uživatelské nastavení U1~U4
H.R.C	: program dle tepové frekvence 55%、75%、90%、IND (cílová TF))
USER DATA	: informace uživatele U0 ~U4 (U1 ~ U4 uchovány v paměti)

POPIS FUNKCÍ

MANUAL Nastavíte úroveň zátěž a můžete také nastavit cvičební parametry: TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (čas/vzdálenost/kalorie/tepová frekvence), pak zmákněte tlačítko START/STOP pro začátek manuálního programu.

PROGRAM 12 přednastavených programů (P1~P12), zátěž je nastavená automaticky a mění se dle diagramu na displeji.



PERSONAL Vytvoříte si svůj vlastní profil U1~U4, nastavíte zátěž v každém segmentu zvlášť. Váš profil se automaticky uloží pro další cvičení. U0 program můžete použít stejně jako U1~U4, ale tento program nemůže být uložen.

H.R.C PROGRAM DLE TEPOVÉ FREKVENCE (HEART RATE CONTROL) – vyberte si jeden z přednastavených programů 55%, 75%, nebo 90% maximální tepové frekvence. Vložíte prosím svůj věk v uživatelském nastavení, aby hodnota maximální TF byla správná. Okno tepové frekvence bude blikat, když dosáhnete cílové hodnoty dle vybraného programu.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- PROGRAM PRO ZDRAVÍ
- iii. 90% -- SPORTOVNÍ PROGRAM
- iv. TARGET — CÍLOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE, zvolíte si svou hodnotu TF.

RECOVERY Po skončení cvičení zmákněte tlačítko RECOVERY (vyhodnocení vaši kondice). Pro tuto funkci je důležitá hodnota tepové frekvence. Uchopte tedy senzory tepové frekvence v rukojetích. Čas se bude odpočítávat od 1 minuty do nuly a pak zobrazí úroveň kondice od F1 do F6.
Upozornění: během této funkce nefunguje žádná jiná funkce.

F 1 ~ F6 = ÚROVEŇ KONDICE

◆ VÝSLEDEK F1 - F6.

KONDICE	HODNOTA
VÝBORNÁ	F1
DOBRÁ	F2
PRŮMĚRNÁ	F3
Fair	F4
ŠPATNÁ	F5
VELMI ŠPATNÁ	F6

USER DATA Uživatelské data U0~U4 – jsou programy dle uživatele. Zadejte své pohlaví, věk, výšku a hmotnost. Pouze pro U1 až U4 se data uchovají. Program U0 je pro běžného uživatele a neukládá se.

Zapnutí computeru:

1. Po zapnutí se zobrazí U1, ale můžete vybrat jiného uživatele pomocí tlačítek UP/DOWN. Zmáčknete tlačítko ENTER pro potvrzení. Vložíte uživatelská data, pohlaví, věk, výška, hmotnost ve vrchním pravém okně. Pak zmáčknete ENTER pro potvrzení.
2. Na displeji bude blikat výběr programu P1-P12 pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte požadovaný program a tlačítkem ENTER potvrďte.
3. Jakákoliv hodnota může být změněna zmáčknutím tlačítka ENTER, dokud bliká požadovaný profil. Zmáčknete tlačítko ENTER znovu pro potvrzení.
4. Jakmile máte vybraný program a další hodnoty, zmáčknete tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

TLAČÍTKA COMPUTERU

- | | |
|---------------|---|
| 1. ENTER | : pro výběr funkce a pro potvrzení. Zmáčknete toto tlačítko pro: |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Celkové vymazání: zmáčknete tlačítko na 2 sekundy, vrátíte se do základního modu a můžete nastavit uživatelská data. 2. Nastavení hodnot funkcí (čas/vzdálenost/kalorie, tepové frekvence, výkon) |
| 2. UP/DOWN | : zvýší a sníží hodnoty nebo pro výběr možností. |
| 3. START/STOP | : pro začátek či ukončení cvičení. |
| 4. RESET | : vymaže přednastavené hodnoty na nulu. Podržením tlačítka vymažete všechny hodnoty. |
| 5. RECOVERY | : tlačítko pro vyhodnocení kondice. |

Důležité:

1. Adaptér AC (**6 V, 500 mA**).
2. Udržujte computer v suchu, nesmí přijít do styku s vodou či vlhkem.

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 začíná spalovat tuk přibližně 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 = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Minimální TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Maximální TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepů/min

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

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

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením času cvičební 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 obecně 3 fáze – zahřívací, pracovní a uvolňovací:

Zahřívací fáze

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

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

Zahřívací cvičení

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

Zahřívací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování těla.

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

Dříve, než začnete cvičit, se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat.

Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžecký pás, rotoped, stepper nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějaká podobná cvičení, které Vám pomohou se rozcvičit a protáhnout si ztuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

Pracovní fáze

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

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku

2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku

1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

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

Protážení vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

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

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

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

“ Nejtěžší 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.

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 národními 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.

Provozní 5560/1B

722 00 Ostrava-Třebovice

Czech Republic

servis@mastersport.cz



Rotoped MASTER® R24 ergometer

MAS4A037



Návod na použitie

Bezpečnostné upozornenie:

Vždy dodržiajte základné bezpečnostné pokyny pri použití tohoto stroja.

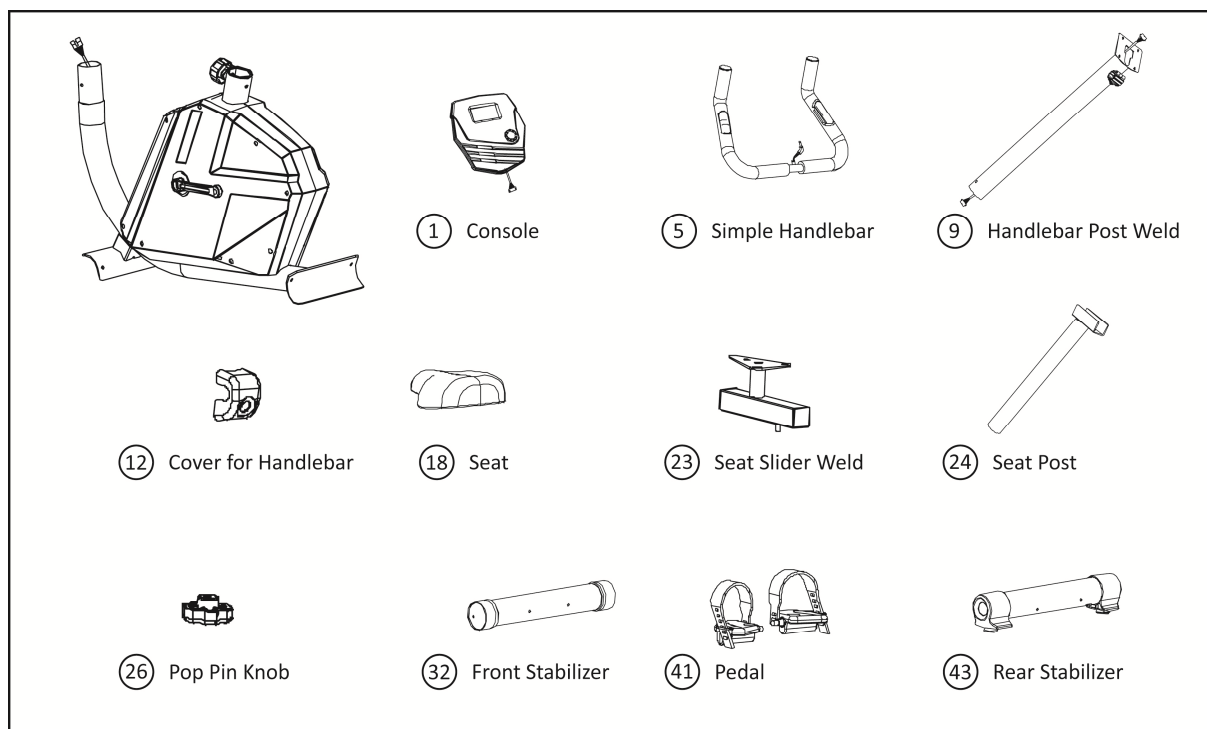
1. Nenechávajte deti a zvieratá bez dozoru v blízkosti stroja.
2. Náčinie môže byť využívané iba jednou osobou (naraz).
3. Nejazdite na bicykli v stojí.
4. Nenoste pri jazde na rotopede sukne, voľné nohavice, či akýkoľvek voľný odev. Mohlo by dôjsť k zachyteniu do pohyblivých častí.
5. Vždy noste topánky s gumenou podrážkou a pevnou pätou, najlepšie tenisky.
6. Umiestnite rotoped na rovnú, pevnú podlahu.
7. Maximálna nosnosť je 120 kg.
8. Brzdny systém je závislý na rýchlosti.
9. Rotoped je určený iba pre domáce použitie.
10. Pred každým použitím sa uistite, že sú všetky skrutky či matice dotiahnuté. Ak nájdete nejakú závalu, nepoužívajte ho, dokiaľ nebude odstránená.
11. Stroj je bezpečný len ak je pravidelne kontrolovaný.
12. Tento stroj nie je určený na lekárske účely.
13. Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácejmu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitness-kluboch, posilňovniach, atď.
14. Udržujte odstup rúk a nôh od pohyblivých súčastí.
15. Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.
16. Pred začatím cvičenia vždy vykonajte rozcvičenie.
17. Náčinie využívajte iba na účely uvedené v tomto návode
18. Ak sa počas cvičenia objavia bolesti hlavy či závraty, bolesť v hrudníku alebo iné znepokojujúce príznaky, je potrebné okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

UPOZORNENIE: PRED ZAČATÍM TRÉNINGU SA PORAĎTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTNÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁČINIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY ALEBO POŠKODENIE PREDMETOV, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

Upozornenie: Prečítajte si pozorne celý návod pred použitím stroja.

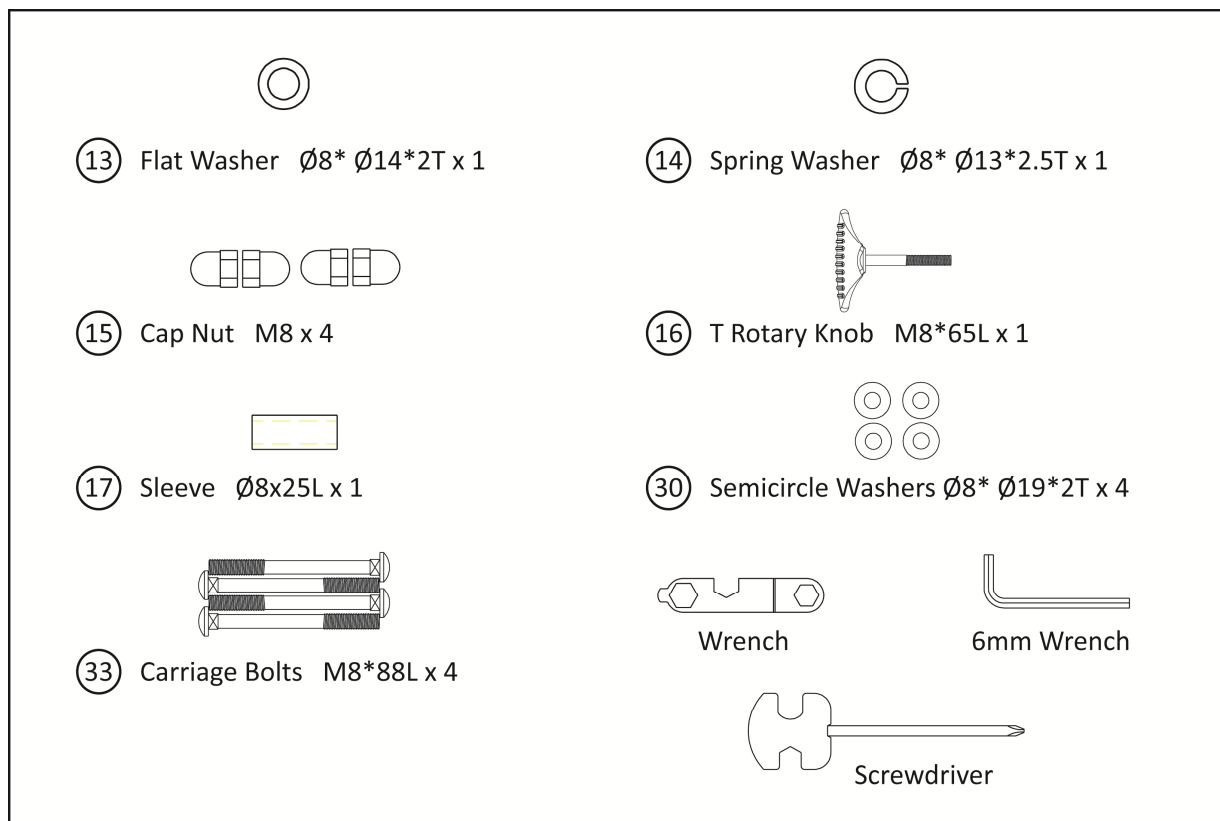
Uchovajte návod pre neskoršie potreby.

Časti stroja



- 1.computer
- 5.ríadidlá
- 9.tyč ríadidiel
- 12.krytka na ríadidlách
- 18.sedlo
- 23.sedlová tyč horizontálna
- 24.sedlová tyč
- 26.plastový skrutka
- 32.predná stabilizačná tyč
- 41.pedále
- 43.zadná stabilizačná tyč

NÁRADIE



13.plochá podložka

14.pérová podložka

15.krytá matica

16.T skrutka

17.objímka

30.podložka

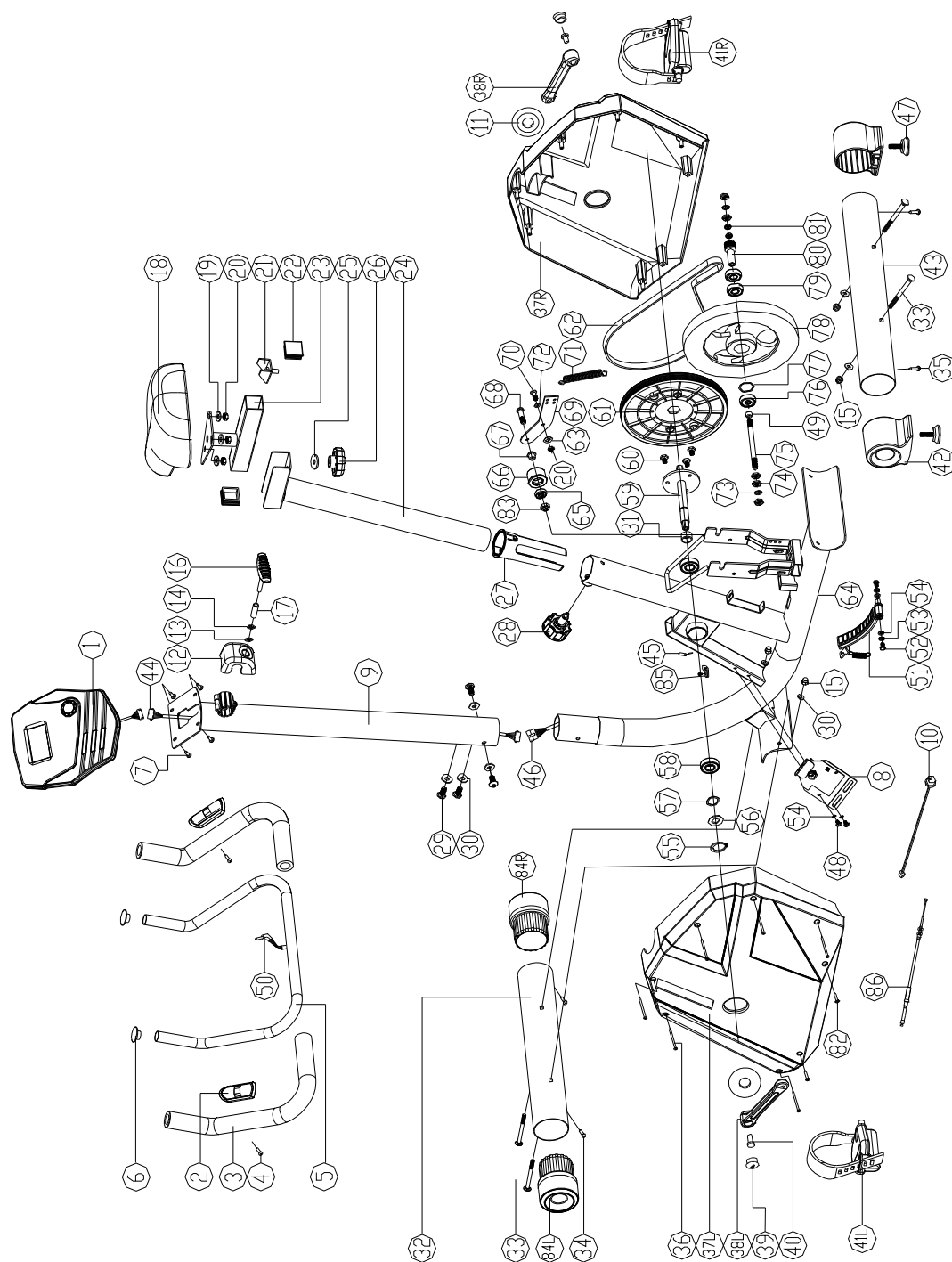
33.skrutky

Klíúč

Imbusový klíč

skrutkovač

ROZKRES ČASTÍ



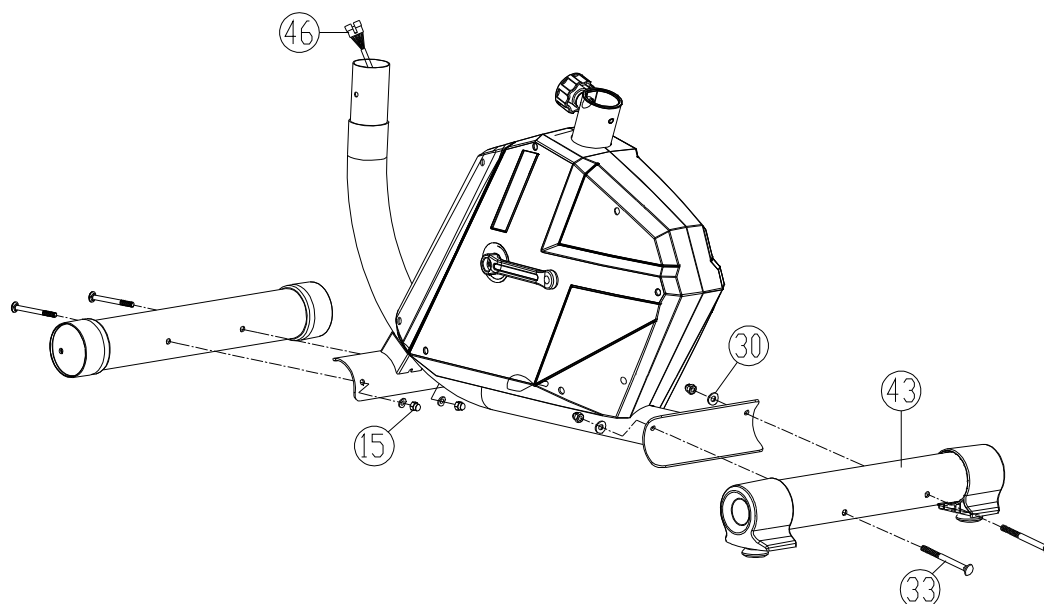
ZOZNAM ČASTÍ

Č.	POPIS	ŠPECIFIKÁCIE	MN.		Č.	POPIS	ŠPECIFIKÁCIE	MN.
1	Computer		1		49	Objímka	3MM	1
2	Sensor tepovej frekvencie v rukovätiach	ø 25.4	2		50	Kabel v riadidlách	550L	1SET
3	Penový grip	ø 22.2	2		51	Magnetický systém	10 顆	1SET
4	Skrutka	M3X20L	2		52	Šesťhr. skrutka	M6*16	2
5	Riadidlá	φ22.2*552L	1		53	Pérová podložka	Ø6	2
6	Konektor riadidiel	φ22.2	2		54	Plochá podložka	Ø6x Ø12*1T	2
7	Skrutka	M5*10L	4		55	c-podložka	Ø 17	1
8	Motor	M03	1		56	Plochá podložka	Ø 17	1
9	Tyč riadidiel	φ60*700L	1		57	Zakrivená podložka	Ø 17	1
10	DC kábel	600L	1		58	Ložiská	6203	2
11	Krytka kľuky	φ52	2		59	Osa	Ø17*188L	1
12	Kryt pre riadidlá	φ22.2	1		60	Šesťhr. skrutka	M8*12	3
13	Plochá podložka	Ø8* Ø14*2T	1	Q	61	Kladka remeňa	Ø232	1
14	Pérová podložka	Ø8* Ø13*2.5T	1		62	Remen	370J6	1
15	Krytka matice	M8	4		63	Plochá podložka	Ø 30 *φ8.5 *2T	1
16	T skrutka	M8*65L	1		64	Hlavná časť		1
17	Objímka	Ø8x25L	1		65	Ložiska	6000	1
18	Sedlo	ND-24	1		66	Napínacia kladka	Ø 38	1
19	Plochá podložka	Ø8* Ø19*2T	3		67	Objímka	Φ20*12L	1
20	Nylonová matica	M8	4		68	Skrutka	M10*35LS15	1
21	Nasúvací blok	3/8	1		69	Remenica	3T	1
22	Zarážka	38*38	2		70	Skrutka	M8*20L	1
23	Sedlová tyč horizont.	38*38*215L	1		71	VM190 ťažná pružina	φ14*φ2.2T*59L	1
24	Sedlová tyč vertikálna	500L	1		72	Plastová podložka	25*φ8.5 *0.5T	1
25	Plochá podložka	Ø8* Ø25*2T	1		73	Podložka	Φ10	2
26	Plastová skrutka	3/8	1		74	Šesťhr. matica	3/8";	5

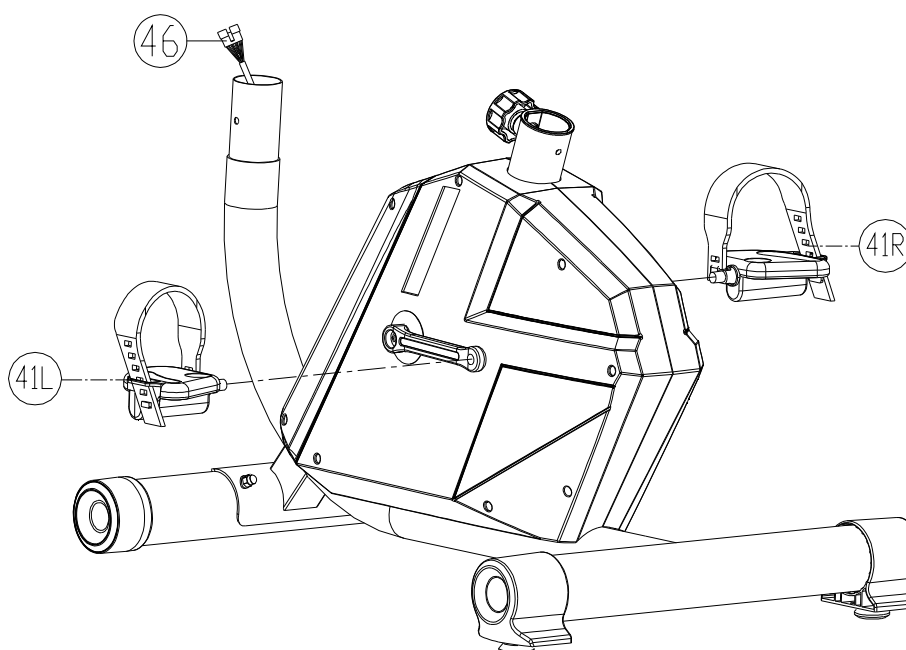
27	Sedlová objímka	Ø60	1	75	Os zotrvačníka	114L	1
28	Skrutka	M16	1	76	Ložiska	6300	1
29	Skrutka	M8*16L	4	77	Plochá podložka	0.8T	1
30	Polkruhová podložka	Ø8* Ø19*2T	8	78	Zotrvačník	5.5kg	1
31	Objímka	Ø17* Ø22*10T	1	79	Ložiska	6003	2
32	Predná stabilizačná tyč	Ø76*400L	1	80	Malá kladka	Ø30	1
33	Nastavovacia skrutka	M8*88L	4	81	Ložiska	6900	2
34	Skrutka	M3*8L	2	82	Skrutka	3/4"	4
35	Skrutka	ST4*20L	2	83	Nylonová matica	M10	1
36	Skrutka	ST4.2*50L	6	84R/L	Transportné kolieska (ľavé, pravé)	Ø76	1SET
37L	Boční kryt ľavý - L	ABS	1	85	Senzor rýchlosti		1
37R	Boční kryt pravý R	ABS	1	86	Kábel rýchlosti	380L	1
38L	Ľavá kľuka	165L	1				
38R	Pravá kľuka	165L	1				
39	Pravý plastový kryt	pp	2				
40	Skrutka	M8*20L	2				
41L/R	Pedál	9/16	1SET				
42	krytka	Ø76	1SET				
43	Zadná stabilizačná tyč	Ø76*500L	1				
44	Vrchný kábel	750L	1				
45	Senzor tyče	70L	1				
46	Spodný kábel	980L	1				
47	Nastaviteľná noha	M10	2				
48	skrutka	M5*12	2				

ZLOŽENIE STROJA

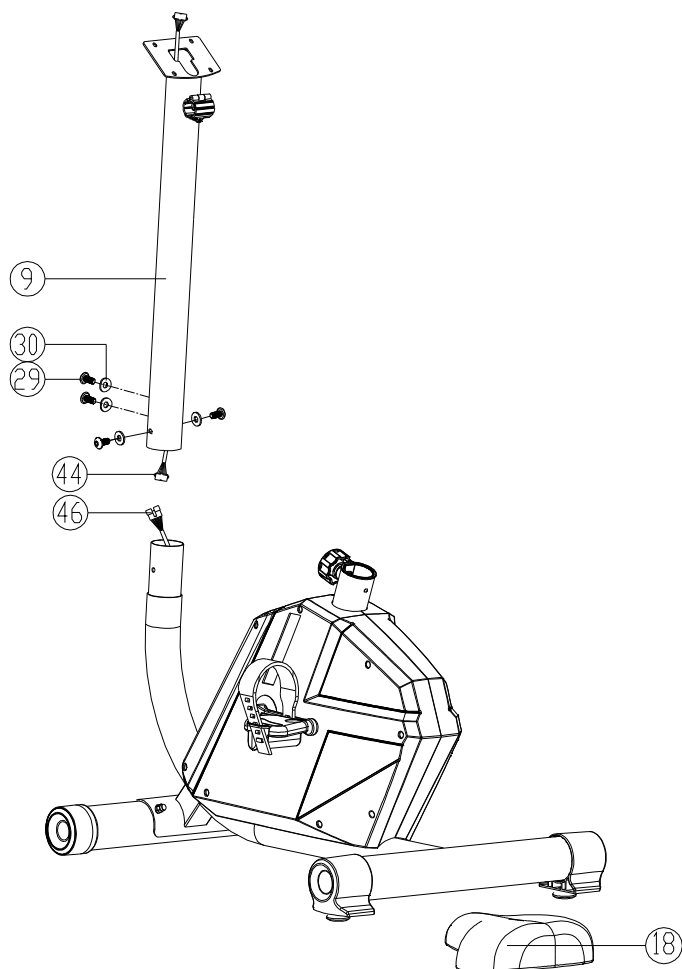
KROK 1



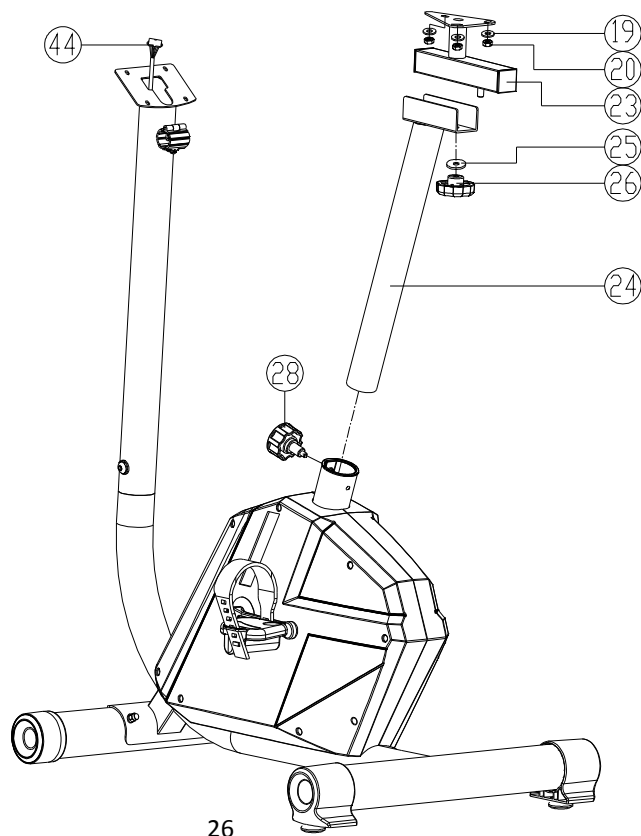
KROK 2



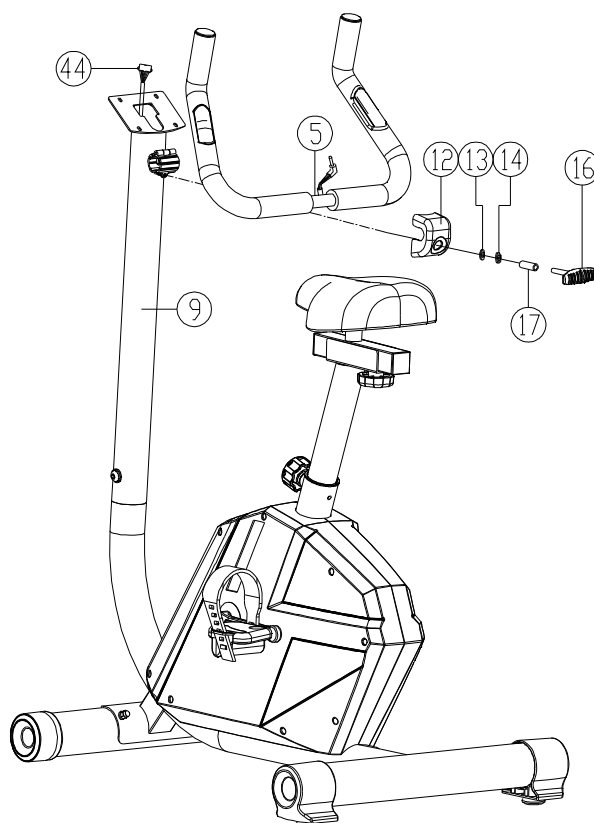
KROK 3



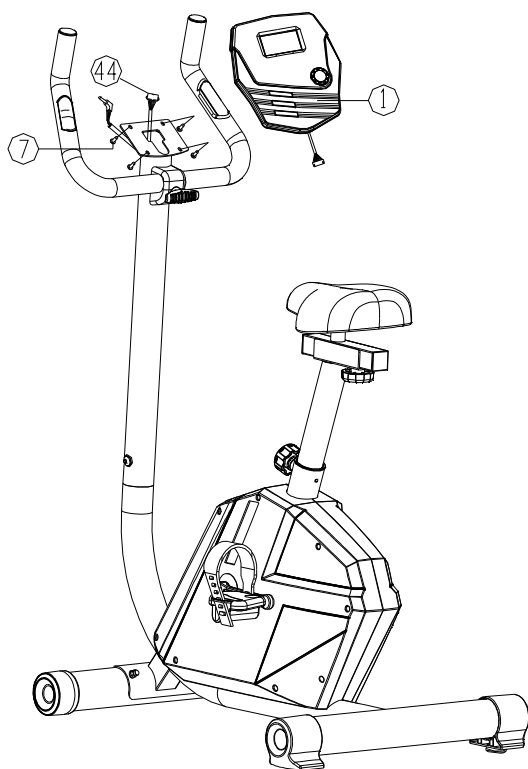
KROK 4



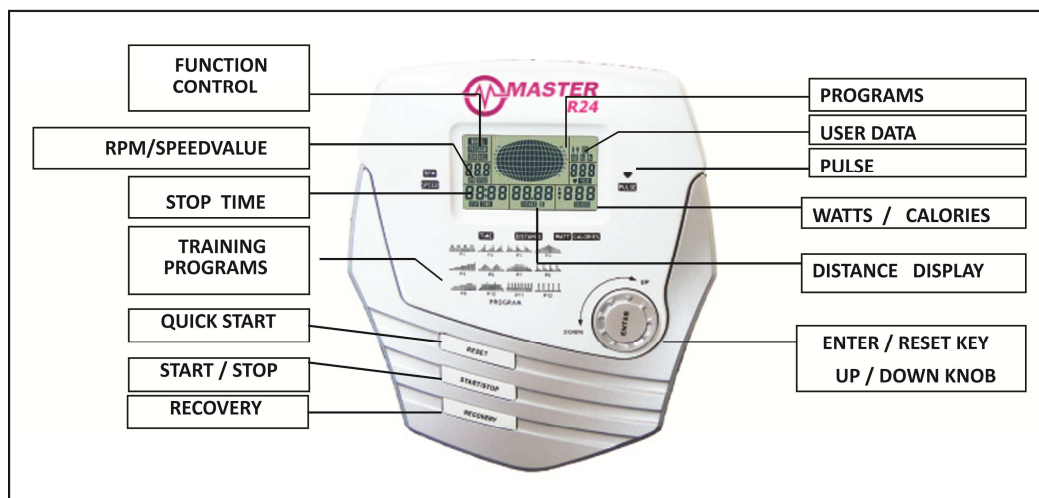
KROK 5



KROK 6



COMPUTER



KONTROLNÝ PANEL
KADENCIA/RÝCHLOSŤ
STOP ČAS
PROGRAMY
RÝCHLY ŠTART
ŠTART/STOP
TLAČÍTKO PO TVRDENIE/VYMAZANIE

PROGRAMY
UŽIVATELSKÉ DATA
TEPOVÉ FREKVENCIE
VÝKON/KALORIE
VZDIALENOSŤ

TLAČÍTKO UP/DOWN

TLAČÍTKO FUNKCIE RECOVERY

FUNKCIE

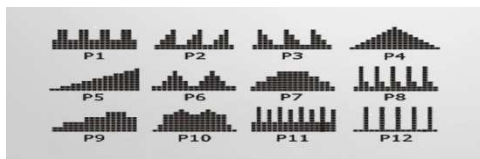
SCAN	: prepínanie medzi funkciami WATTS/CALORIES (výkon/kalorie) a RPM/SPEED (kadencia/rýchlosť). 6 sekúnd zostane hodnota na displeji.
RPM	: kadencia 0~15~999
SPEED	: rýchlosť 0.0~99.9 km/hod
TIME	: čas 0:00~99:59.
DISTANCE	: vzdialenosť 0.00~99.99 km
CALORIES	: kalorie 0~999.
WATTS	: výkon 0~999 wattov
PULSE	: tepová frekvencia P~30~240 t/min
HEART SYMBOL	: symbol srdca ON/OFF bliká
MANUAL	: manuálne nastavenie 1~16 úrovní
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: užívateľské nastavenie U1~U4
H.R.C	: program podľa tepovej frekvencie 55%、75%、90%、IND (cílová TF))
USER DATA	: informácie užívateľa U0 ~U4 (U1 ~ U4 uchované v pamäti)

POPIS FUNKCIÍ

MANUAL nastavíte úroveň záťaž a môžete tiež nastaviť cvičebné parametre: TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE (čas / vzdialenosť / kalórie / tepová frekvencia),

potom stlačte tlačidlo START / STOP pre začiatok manuálneho programu.

PROGRAM 12 prednastavených programov (P1 ~ P12), záťaž je nastavená automaticky a mení sa podľa diagramu na displeji.



PERSONAL Vytvoríte si svoj vlastný profil U1 ~ U4, nastavíte záťaž v každom segmente zvlášť. Váš profil sa automaticky uloží pre ďalšie cvičenia. U0 program môžete použiť rovnako ako U1 ~ U4, ale tento program nemôže byť uložený.

H.R.C **PROGRAM PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE (HEART RATE CONTROL)** – vyberte si jeden z prednastavených programov 55%, 75%, alebo 90% maximálnej tepovej frekvencie. Vložíte prosím svoj vek v užívateľskom nastavení, aby hodnota maximálnej TF bola správna. Okno tepovej frekvencie bude blikať, keď dosiahnete cieľové hodnoty podľa vybraného programu.

- i. 55% -- DIET PROGRAM
- ii. 75% -- PROGRAM PRE ZDRAVIE
- iii. 90% -- ŠPORTOVÝ PROGRAM
- iv. TARGET — CIELOVÁ TEPOVÁ FREKVENCIA, zvolíte si svoju hodnotu TF.

RECOVERY Po skončení cvičenia stlačte tlačidlo RECOVERY (vyhodnotenie vašej kondície). Pre túto funkciu je dôležitá hodnota tepovej frekvencie. Uchopte teda senzormi tepovú frekvenciu v rukovätiach. čas sa bude odpočítavať od 1 minúty do nuly a potom zobrazí úroveň kondície od F1 do F6.

Upozornenie: počas tejto funkcie nefunguje žiadna iná funkcia.

F 1 ~ F6 = ÚROVEŇ KONDÍCIE

◆ VÝSLEDOK F1 - F6.

KONDICE	HODNOTA
VÝBORNÁ	F1
DOBRÁ	F2
PRIEMERNÁ	F3
Fair	F4
ZLÁ	F5
VEĽMI ZLÁ	F6

USER DATA Užívateľské dáta U0 ~ U4 - sú programy podľa užívateľa. Vložíte svoje pohlavie, vek, výšku a hmotnosť. Iba pre U1 až U4 sa dáta uchovávajú. Program U0 je pre bežného užívateľa a neukladá sa.

Zapnutie computeru:

- 1 · Po zapnutí sa zobrazí U1, ale môžete vybrať iného užívateľa pomocou tlačidiel UP / DOWN. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie. Vložíte užívateľské dáta, pohlavie, vek, výška, hmotnosť vo vrchnom pravom okne. Potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
- 2 · Na displeji bude blikať výber programu P1-P12 pomocou tlačidiel UP / DOWN vyberte požadovaný program a tlačidlom ENTER potvrdíte.
- 3 · Akákoľvek hodnota môže byť zmenená stlačením tlačidla ENTER, kým blinká požadovaný profil. Stlačte tlačidlo ENTER znovu pre potvrdenie.
- 4 · Akonáhle máte vybraný program a ďalšie hodnoty, stlačte tlačidlo START / STOP pre začiatok cvičenia.

TLAČÍTKA COMPUTERU

1. ENTER : pre výber funkcie a pre potvrdenie.
Stlačte toto tlačidlo pre:
 1. Celkové vymazanie: stlačte tlačidlo na 2 sekundy, vrátite sa do základného módu a môžete nastaviť používateľské dáta.
 2. Nastavenie hodnôt funkcií (čas / vzdialenosť / kalórie, tepová frekvencia, výkon)
2. UP/DOWN : Zvýši a zníži hodnoty alebo pre výber možností.
3. START/STOP : pre začiatok alebo ukončenie cvičenia.
4. RESET : vymaže prednastavené hodnoty na nulu. Podržaním tlačidla vymažete všetky hodnoty.
5. RECOVERY : tlačidlo pre vyhodnotenie kondície.

Dôležité:

1. Adaptér AC (**6 V, 500 mA**).
2. udržiavajte computer v suchu, nesmie prísť do styku s vodou či vlhkom.

Tréningové inštrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny po dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so svojím lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu či preťaženia.

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

Intenzita záťaž

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 - vid' nižšie.
 Keď začínate 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. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte záťaž so svojím lekárom, ktorý stanoví počiatočnú záťaž 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 = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min
 Maximálnej TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepov / min
 Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.
 So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Vaša max TF.
 Toho môžete dosiahnuť zvýšením záťaže pri šliapaní, zvýšením frekvencie šliapania 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 naťahovacích cvikov a šliapanie s nízkou záťažou vás vhodne naštartuje.

Zahrievacie cvičenie

Preťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vašu kondíciu a fyzické zdravie. Trénovaním vášho 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 preťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým preťahovaním 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 sa uistite, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraviť 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 rozcvičiť a ponaťahovať si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenie 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 uvoľnenie 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:

“ Najťažšie 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.

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 vrzganím 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





MASTER® R24 ergometer

MAS4A037



USER MANUAL

SAFETY INSTRUCTIONS

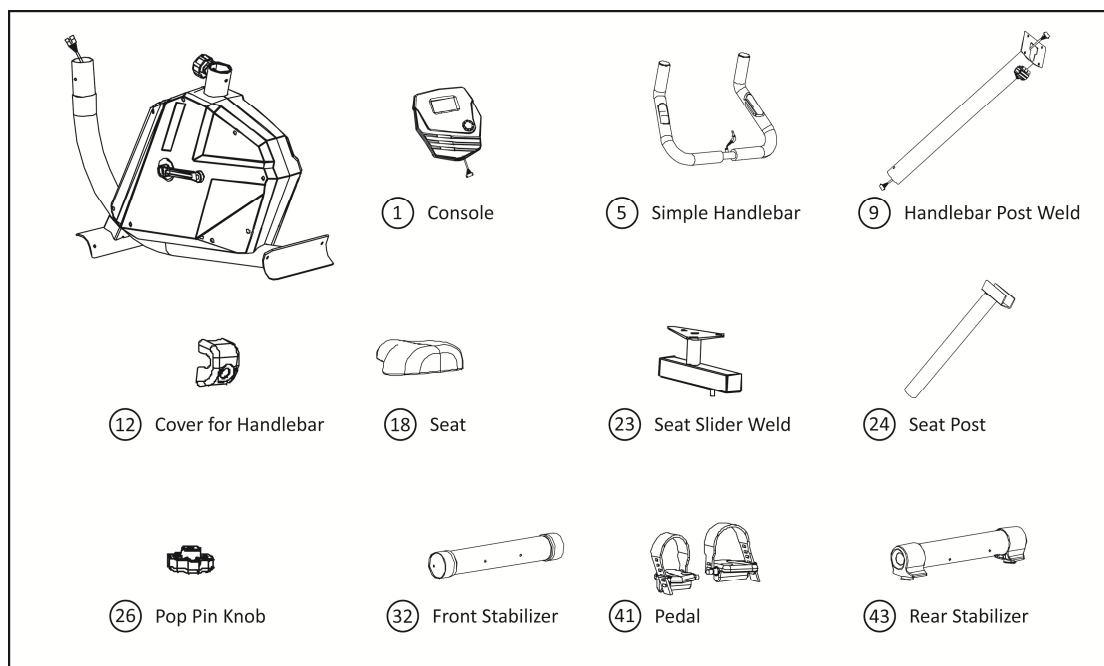
Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment.

1. KEEP THE BIKE AWAY FROM THE ACCESS OF CHILDREN, DO NOT ALLOW THE CHILDREN TO BE AROUND WHEN USING THE MACHINE.
2. DO NOT RIDE THE BIKE STANDING UP.
3. DO NOT RIDE WHILE WEARING LOSSE ROBES, LOOSE PANTS OR SKIRT.
4. ALWAYS WEAR A BUBBER SLOE SHOES OR TENNIS SHOES WHEN RIDING.
5. PLACE THE BIKE ON A SMOOTH HARD SURFACE.
6. THE USER'S MAX WEIGHT IS 120KGS.
7. THE BRAKING SYSTEM OF THE BIKE IS SPEED DEPENDMENT.
8. THE FIELD OF APPLICATION IS FOR HOME USE.
9. BEFORE EACH USE, MAKE SURE THAT ALL OF THE FASTENERS ON THE UNIT ARE TIGHTENED SECURELY. IF HAVE DEFECTIVE, KEEP THE EQUIPMENT OUT OF UNTIL REPAIR.
10. THE BRAKE PAD IS MOST SUSCEPTIBLE TO WEAR. BEFORE USE, MAKE SURE IT HAS FUNCTION.
11. THE SAFETY LEVEL OF THE EQUIPMENT CAN BE MAINTAINED ONLY IF IT IS EXAMINED REQUULARLY FOR DAMAGE AND WEAR.
12. THIS BIKE IS NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC USE.

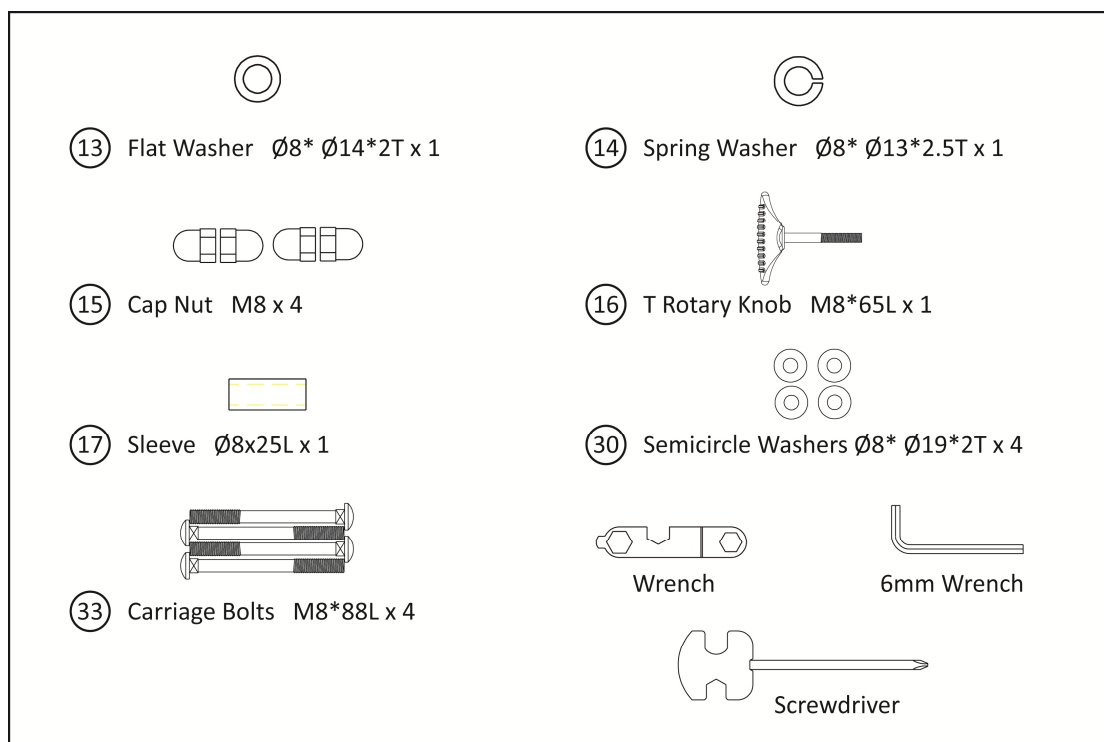
CAUTION:

**Read all instructions carefully before operating this product.
Retain this owner's manual for future reference.**

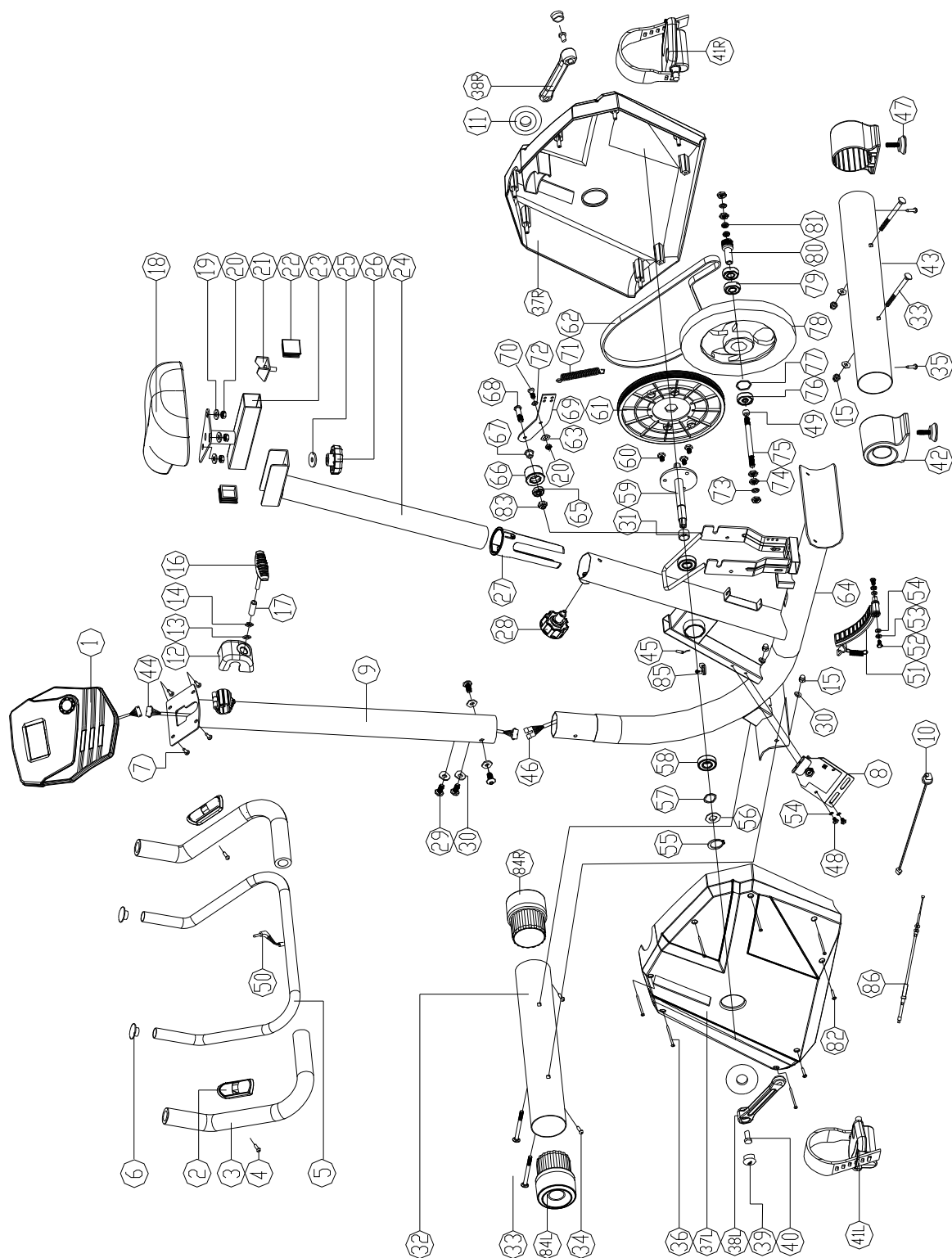
CHECK LIST



TOOL KIT



EXPLODED VIEW



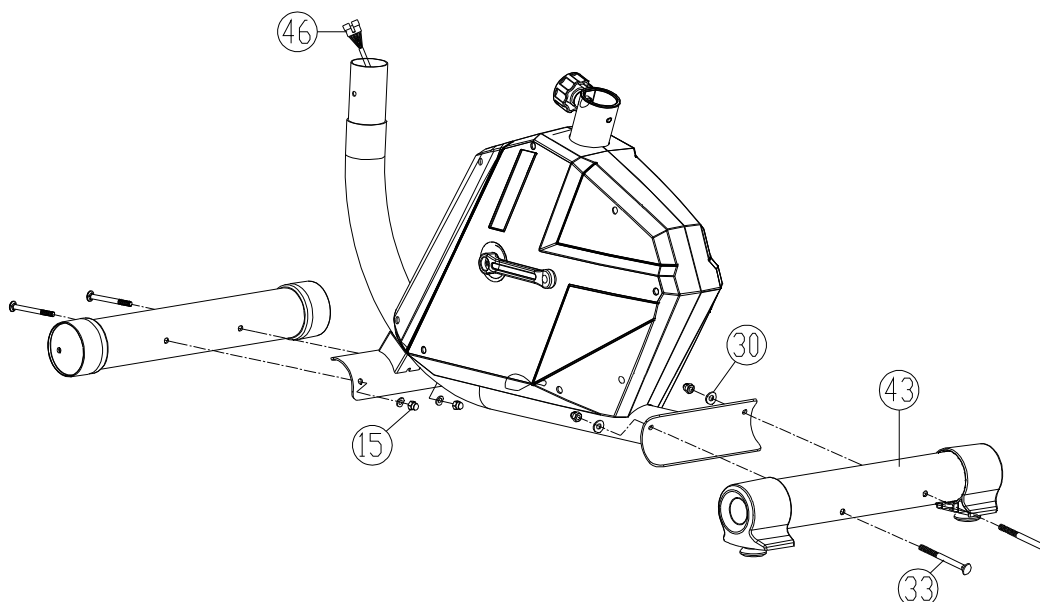
PART LIST

NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	Console		1	49	Sleeve	3MM	1
2	Hand Pulse	ø 25.4	2	50	Grip Cable	550L	1SET
3	Foam Grip	ø 22.2	2	51	Magnetic Control Group	10 顆	1SET
4	Screw	M3X20L	2	52	Hex Screw	M6*16	2
5	Simple Handlebar	φ 22.2*552L	1	53	Spring Washer	Ø6	2
6	Handlebar Plug	φ 22.2	2	54	Flat Washer	Ø6x Ø12*1T	2
7	Screw	M5*10L	4	55	C-washer	Ø 17	1
8	Motor	M03	1	56	Flat Washer	Ø 17	1
9	Handlebar Post Weld	φ 60*700L	1	57	Curved Washer	Ø 17	1
10	DC Cable	600L	1	58	Bearing	6203	2
11	Crank Cover	φ 52	2	59	Axis	Ø17*188L	1
12	Cover for Handlebar	φ 22.2	1	60	Hex Screw	M8*12	3
13	Flat Washer	Ø8* Ø14*2T	1	61	Plastic Belt Pulley	Ø232	1
14	Spring Washer	Ø8* Ø13*2. 5T	1	62	Belt	370J6	1
15	Cap Nut	M8	4	63	Flat Washer	Ø 30 * φ 8. 5 *2T	1
16	T Rotary Knob	M8*65L	1	64	Frame Weld		1
17	Sleeve	Ø8x25L	1	65	Bearing	6000	1
18	Seat	ND-24	1	66	Idler Wheel	Ø 38	1
19	Flat Washer	Ø8* Ø19*2T	3	67	Bushing	Φ 20*12L	1
20	Nylon Nut	M8	4	68	Screw	M10*35LS15	1
21	Slide Adjustment Block	3/8	1	69	Belt Tensioner	3T	1
22	Pipe Stopper	38*38	2	70	Screw	M8*20L	1
23	Seat Slider Weld	38*38*215L	1	71	VM190 Tensioner Spring	φ 14*φ2.2T*59L	1
24	Seat Post	500L	1	72	Plastic Washer	25* φ 8. 5 *0. 5T	1
25	Flat Washer	Ø8* Ø25*2T	1	73	Star Washer	Φ 10	2
26	Pop Pin Knob	3/8	1	74	Hex Nut	3/8 ‘ ’ ;	5
27	Seat Rail Bushing	Ø60	1	75	Fywheel Spindle	114L	1
28	Pop Pin Knob	M16	1	76	Bearing	6300	1
29	Screw	M8*16L	4	77	Flat Washer	0.8T	1
30	Semicircle Washers	Ø8* Ø19*2T	8	78	Fly Wheel	5.5kg	1
31	Bushing	Ø17* Ø22*10T	1	79	Bearing	6003	2
32	Front Stabilizer	Ø76*400L	1	80	Small Belt Pulley	Ø30	1
33	Carriage Bolts	M8*88L	4	81	Bearing	6900	2
34	Head Cross Tapping Screw	M3*8L	2	82	Screw	3/4 “	4
35	Head Cross Tapping Screw	ST4*20L	2	83	Nylon Nut	M10	1
36	Head Cross Tapping Screw	ST4.2*50L	6	84R/L	Transport Wheel (L/R)	Ø76	1SET
37L	Shroud Main L	ABS	1	85	Speed Sensor Mount		1

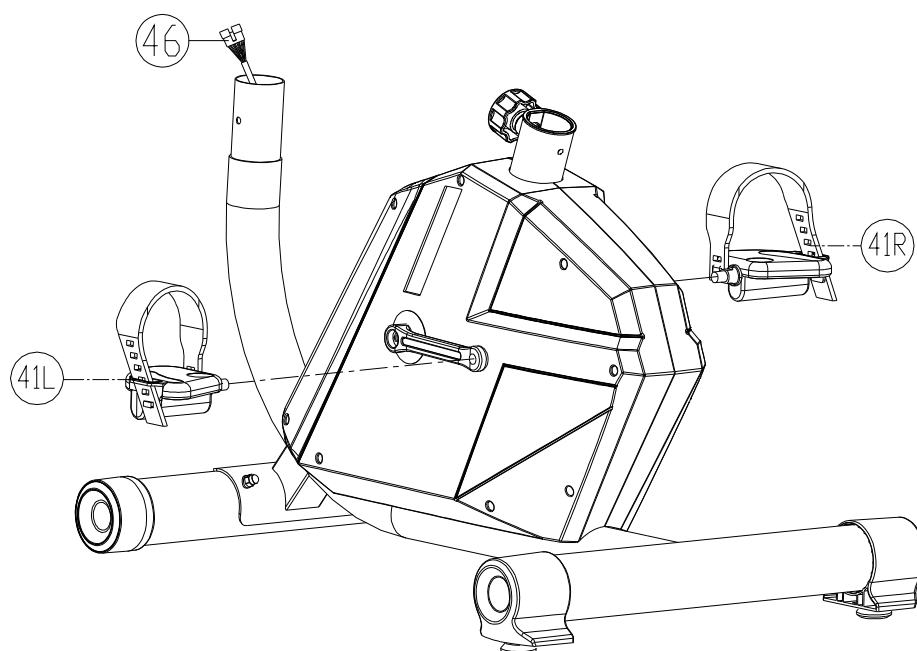
37R	Shroud Main R	ABS	1	86	Electric Speed line	380L	1
38L	L Crank	165L	1				
38R	R Crank	165L	1				
39	Main Shroud Right	pp	2				
40	Srcew	M8*20L	2				
41L/R	Pedal	9/16	1SET				
42	Rear Floor Cap	Ø76	1SET				
43	Rear Stabilizer	Ø76*500L	1				
44	CABLE Up	750L	1				
45	Sensor Bar	70L	1				
46	CABLE Down	980L	1				
47	Adjustable Foot	M10	2				
48	Umbrella head cross screws	M5*12	2				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

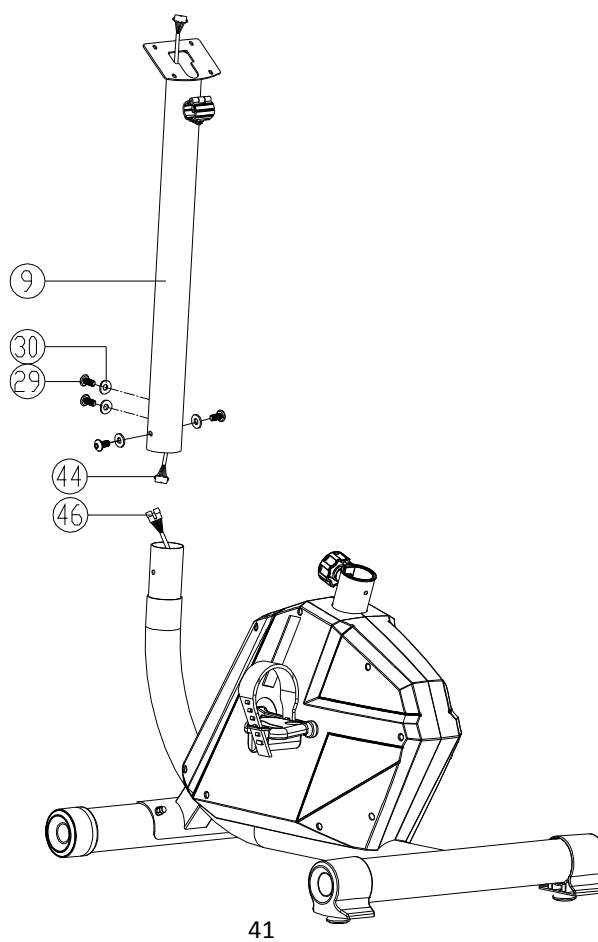
STEP 1



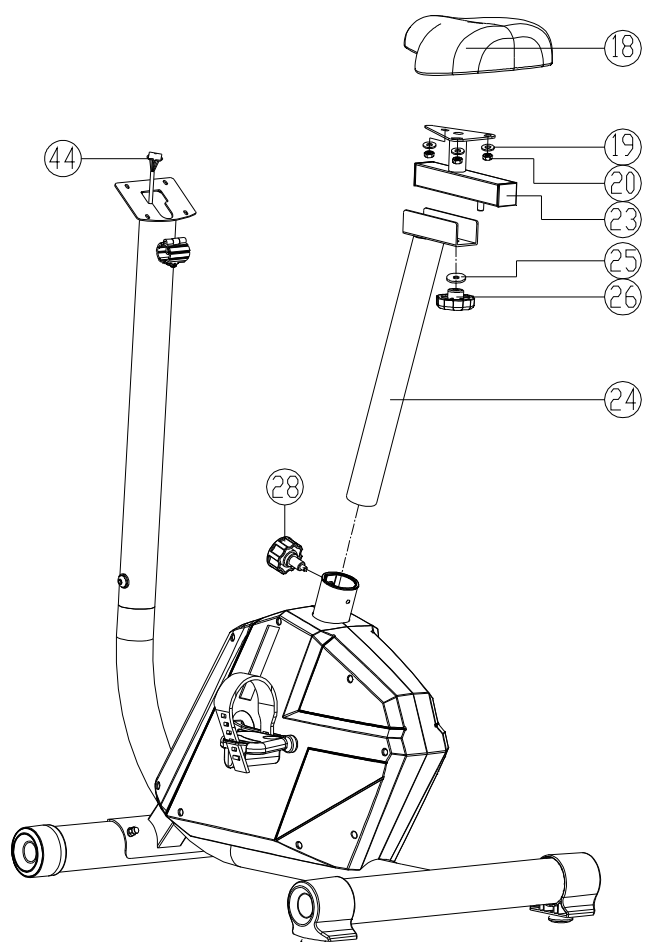
STEP 2



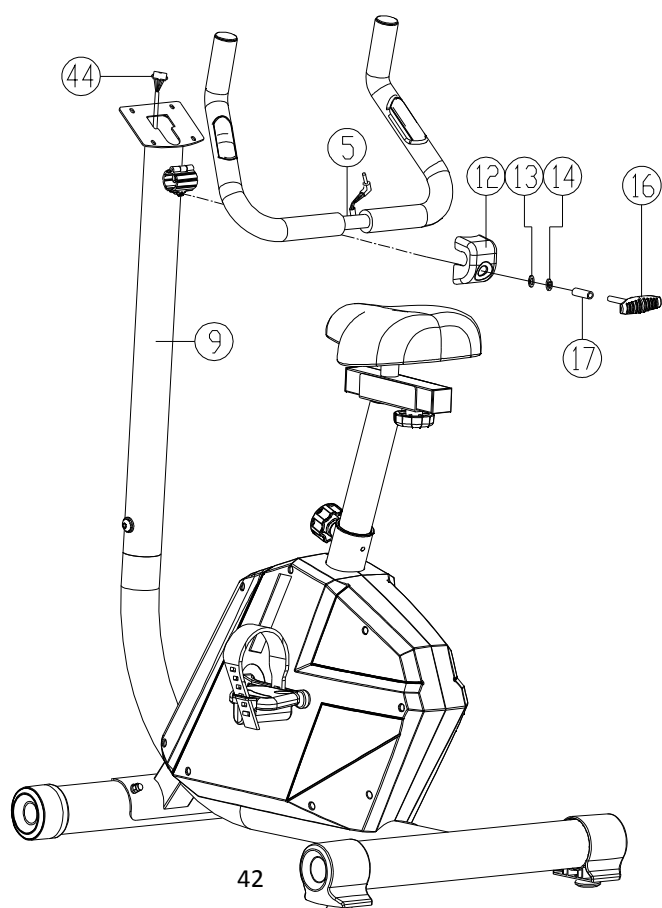
STEP 3



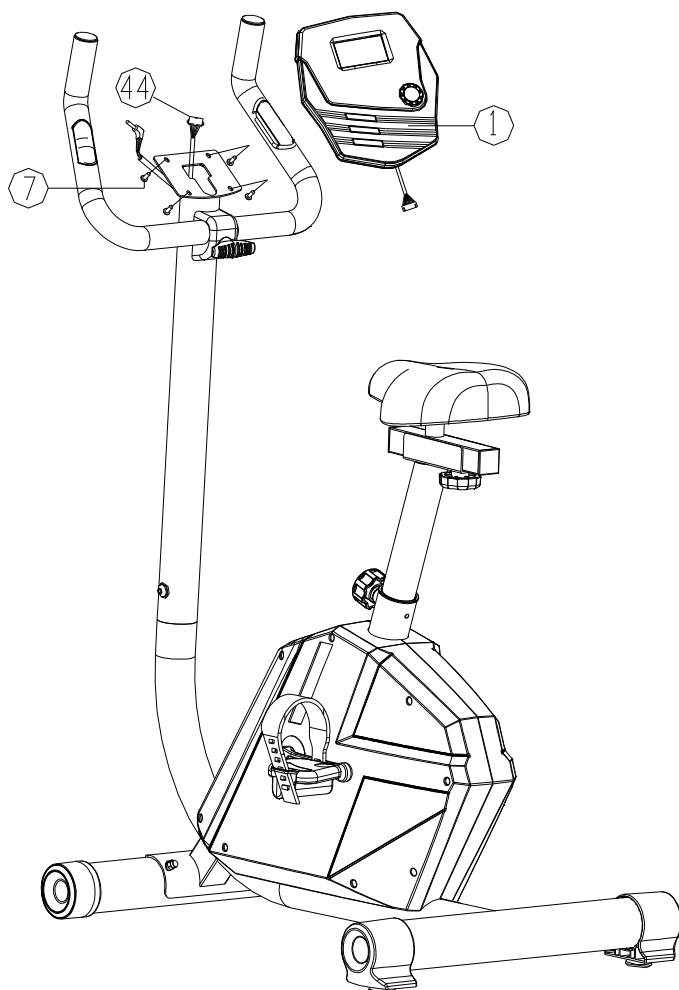
STEP 4



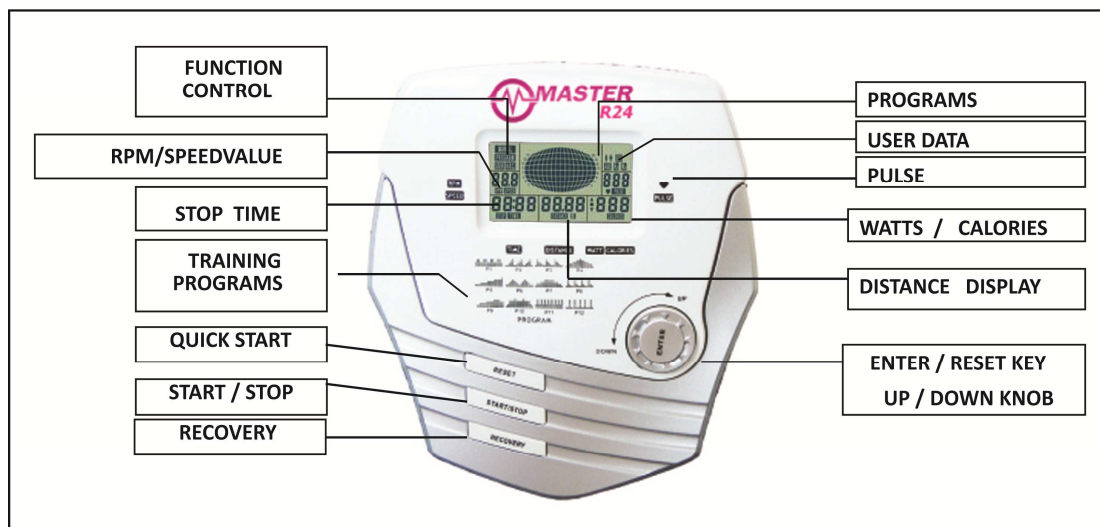
STEP 5



STEP 6



CONSOLE OPERATION



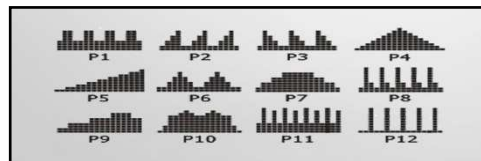
FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIS and RPM/SPEED. 6 seconds per display.
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 0:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999.
WATTS	: 0~999 watts
PULSE	: P~30~240
HEART SYMBOL	: ON/OFF flashes
MANUAL	: 1~16 level
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)

FUNCTION DESCRIPTION

MANUAL	Set the resistance level using the dot matrix display then (if required) set exercise parameters TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE then press START/STOP to START manual program.
PROGRAM	12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is finishing. 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P8), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is finishing.

PERSONAL: Create your own program profile through U1~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 ENTER can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved.



H.R.C **HEART RATE CONTROL-** Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75%, or 90%. Please enter your age into the User Data to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen.

- v. 55% -- DIET PROGRAM
- vi. 75% -- HEALTH PROGRAM
- vii. 90% -- SPORTS PROGRAM
- viii. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE

RECOVERY When you have finished your workout, press RECOVERY. For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.
NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

◆ Get the result from F1 - F6.

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Above 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

USER DATA U0~U4 are user's Personal Programs (refer Personal). Users should enter their gender, age, height and weight. Only data for U1 to U4 will be saved. U0 is for casual users.

OPERATION

- After power-on U1 by default but you can select any User by turning the UP/DOWN knob, press the ENTER key to confirm. Input user data, sex, age, height, weight on top –right window. Then press ENTER key for confirmation.
- Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by turning UP/DOWN knob and then press ENTER key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the ENTER key until the desired program profile is flashing. Press ENTER key again to confirm.
- When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.

KEY FUNCTIONS

1. ENTER KEY: Function select and confirmation key. PUSH
 1. TOTAL RESET: - user press / hold the key 2 SECS, return to original setting mold, let user to set up User data
 2. Function value (setting TIME / DISTANCE / CALORIES/PULSE / WATT)
2. UP/DOWN KNOB: Increase and decrease or select option.
3. START/STOP KEY: START / STOP key.
4. RESET: Clean the pre-set value to 0. Hold the key 2 SECS, it will be total reset.
5. RECOVERY: It is used for recovery function.

TIPS

1. Option: Plug in AC Adaptor (**6 VOLT, 500 MA**).
2. Keep moisture away from computer.

Training Instruction

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

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 has to be chosen. The heart rate is used as guideline. As a rule of thumb the following formula is commonly used:

Maximum pulse rate = 220 – 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 advice 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 do exercise.

Max rate = $220 - 52(\text{age}) = 168$ pulse/min.

Min rate = $168 * 0.7 = 117$ pulse/min.

Highest rate = $168 * 0.85 = 143$ pulse/min.

During the first week, it is recommended 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 using a higher paddling frequency or with longer training periods.

AGE	FC MAX	60% MAX	65% MAX	70% MAX	75% MAX	80% MAX	85% MAX
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

SUCCESS

Even after a short period of regular exercise, you will realize that you constantly have to increase 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 hours for your work out and do not start training too aggressively. And old saying amongst sportsmen says:

“The 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.**

WARRANTY

for other countries

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

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

This warranty is valid only to the original purchaser and under a normal use. Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise the warranty is not valid anymore.



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 reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others. Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:



Stationäres Fahrrad MASTER® R24 Ergometer

MAS4A037



Bedienungsanleitung

Sicherheitshinweise:

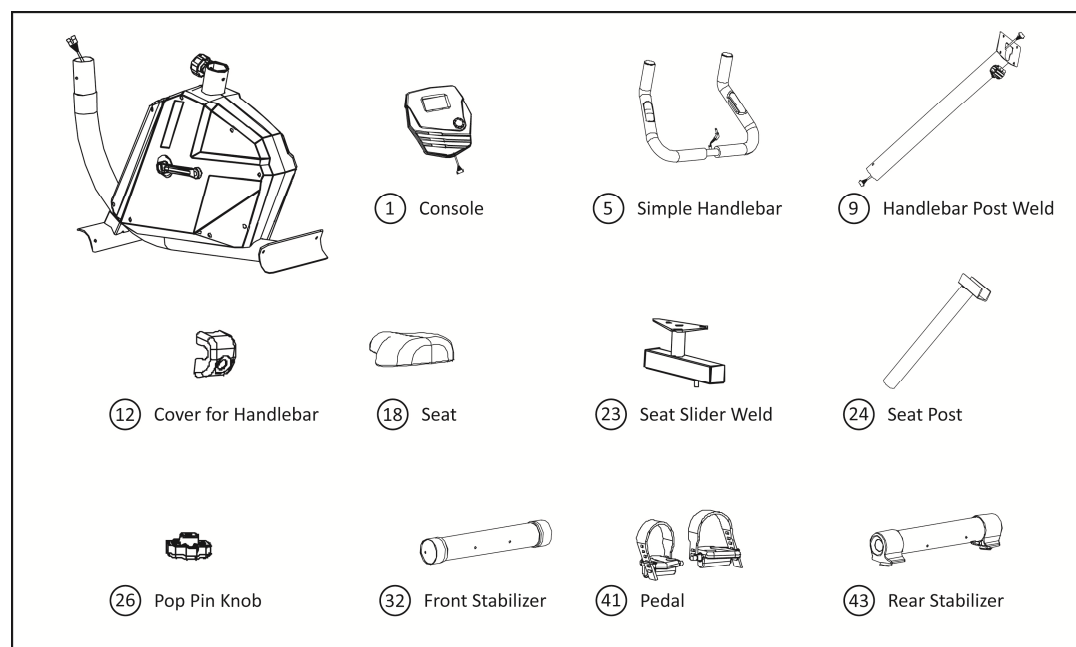
Beachten Sie immer die Grundsicherheitshinweise bei dem Gebrauch dieses Geräts.

1. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht ohne Aufsicht in der Nähe vom Gerät.
2. Das Gerät kann nur von einer Person verwendet werden (auf einmal).
3. Fahren Sie das Rad nicht aufstehend.
4. Während der Fahrt auf dem Fahrrad tragen Sie keinen Rock, lockere Hose oder andere lockere Kleider. Sie könnten in den beweglichen Teilen stecken bleiben.
5. Tragen Sie immer Schuhe mit einer Gummisohle und einer festen Ferse, am besten eine Sportschuhe.
6. Stellen Sie das Fahrrad auf eine ebene und feste Fläche.
7. Die maximale Tragfähigkeit ist 120 kg.
8. Das Bremssystem ist von der Geschwindigkeit abhängig.
9. Das stationäre Fahrrad ist nur zum Hausgebrauch bestimmt.
10. Versichern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Schrauben und Muttern festgezogen sind. Falls Sie einen Mangel finden, benutzen Sie das Gerät nicht, bis der Mangel behoben wird.
11. Das Gerät ist nur dann gefahrlos, wenn es regelmäßig kontrolliert wird.
12. Dieses Gerät ist nicht zu therapeutischen Zwecken geeignet.
13. Dieses Produkt wurde ausschließlich zum Hausgebrauch von erwachsenen Personen entworfen. Die Garantie gilt nicht für Produkte, die in Fitness-Klubs, Fitnesszentren usw. verwendet werden.
14. Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
15. Legen Sie keine Bestandteile in die Löcher hinein.
16. Vor dem Anfang des Turnens führen Sie immer das Einturnen durch.
17. Benutzen Sie das Gerät nur zu Zwecken, die in dieser Anleitung angeführt sind.
18. Falls während des Turnens Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere alarmierende Symptome erscheinen, hören Sie sofort auf zu turnen und konsultieren Sie einen Arzt.

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

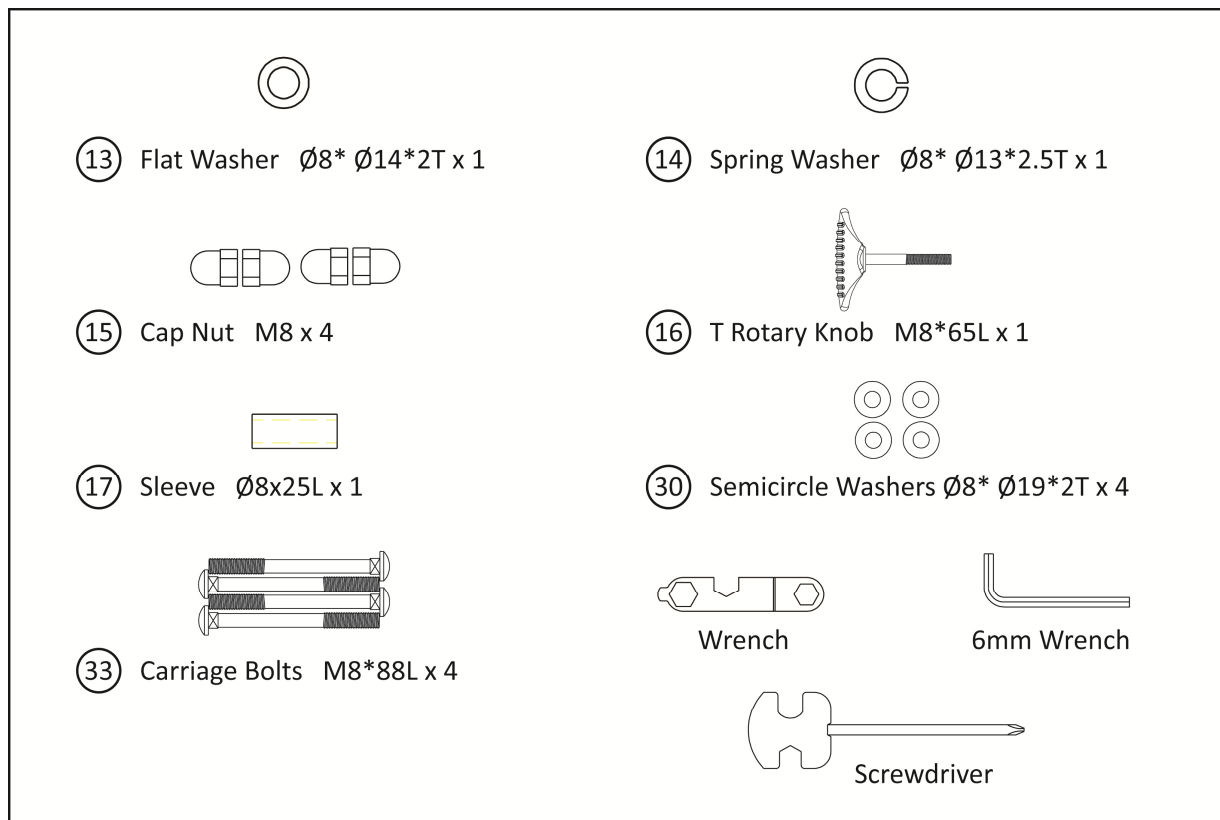
**Hinweis: Lesen Sie vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam die ganze Anleitung.
Behalten Sie die Anleitung für einen späteren Bedarf.**

Gerätsteile



- 1.Computer
- 5.Lenker
- 9.Lenkstange
- 12.Lenkerkappe
- 18.Sattel
- 23.Horizontal Sattelstange
- 24.Sattelstange
- 26.Plastikschrabe
- 32.Vordere Stabilisierungsstange
- 41.Pedale
- 43.Hintere Stabilisierungsstange

WERKZEUG



13.Flache Unterlegscheibe

14.Federunterlegscheibe

15.Gedckte Mutter

16.T Schraube

17.Fassung

30.Unterlegscheibe

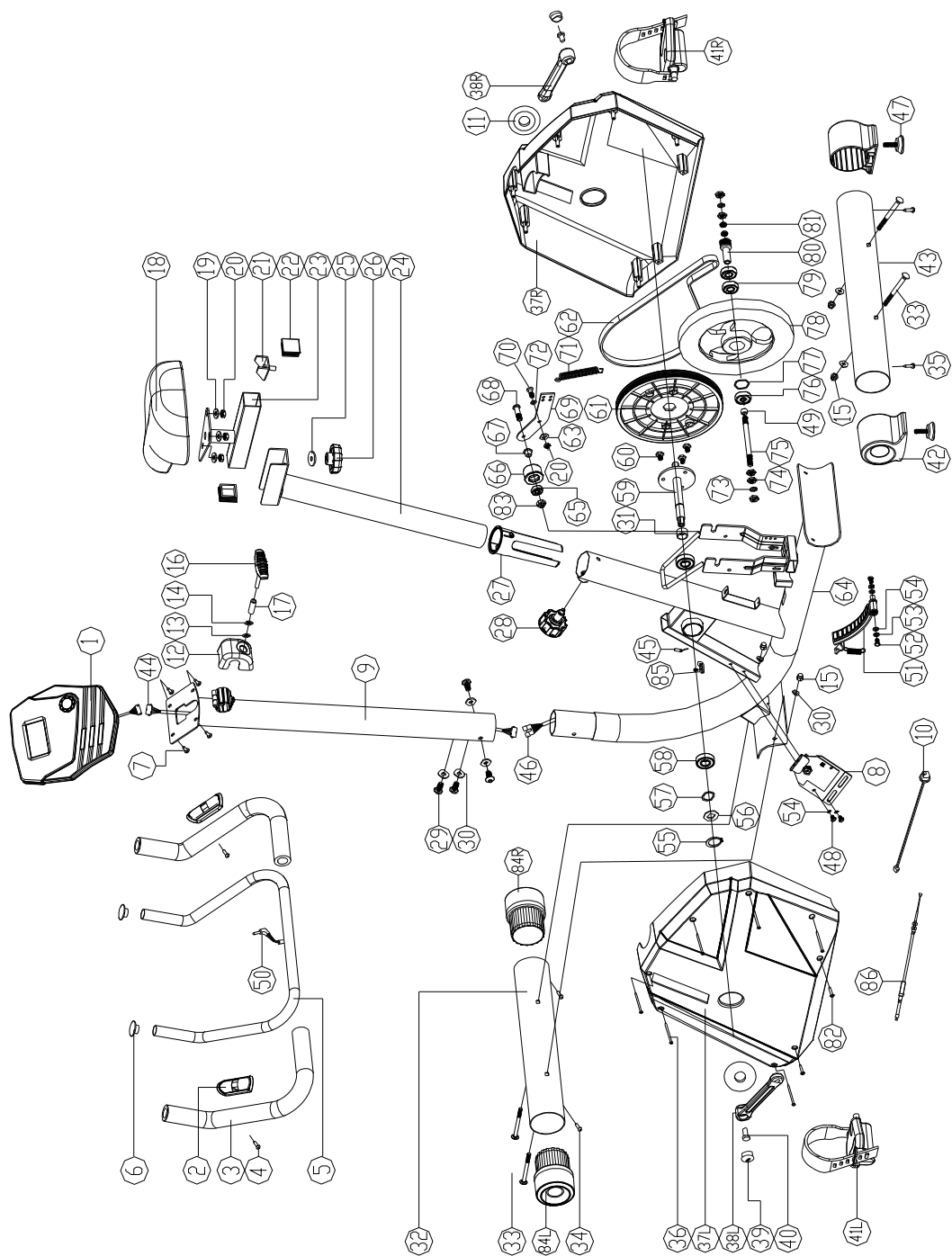
33.Schrauben

Schlüssel

Inbusschlüssel

Schraubenzieher

EXPLOSIONSZEICHNUNG



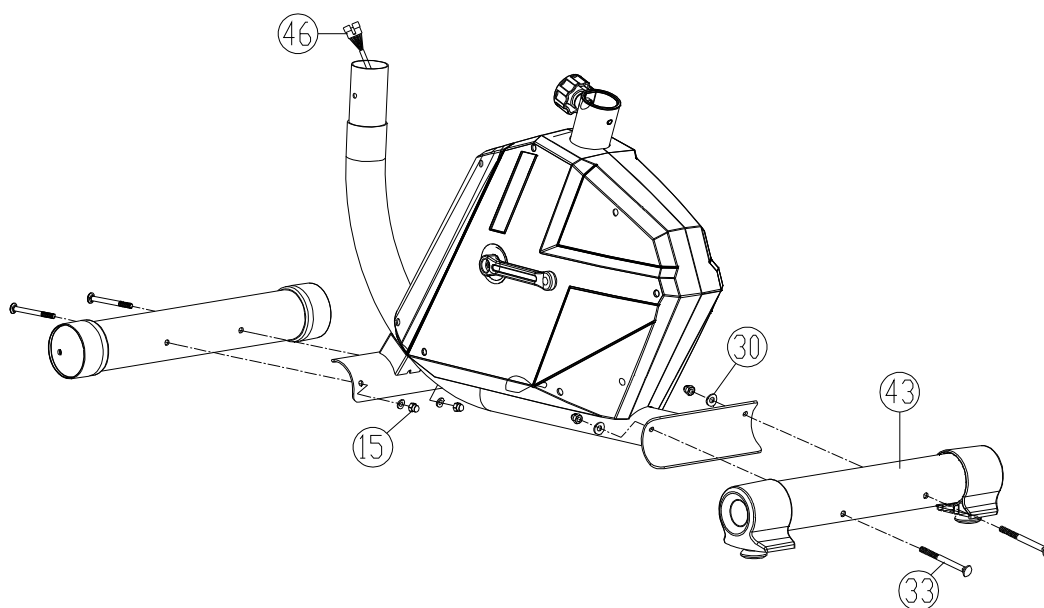
TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATION	ANZAHL	NR.	BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATION	ANZAHL
1	Computer		1	49	Fassung	3MM	1
2	Sensor der Pulsfrequenz in Handgriffen	ø 25.4	2	50	Kabel in Lenker	550L	1SET
3	Schaumgriff	ø 22.2	2	51	Magnetisches System	10 顆	1SET
4	Schraube	M3X20L	2	52	Sechskantige Schraube	M6*16	2
5	Lenker	ø22.2*552L	1	53	Federunterlage	Ø6	2
6	Steckverbindung der Lenker	ø22.2	2	54	Flache Unterlage	Ø6x Ø12*1T	2
7	Schraube	M5*10L	4	55	c-Unterlage	Ø 17	1
8	Motor	M03	1	56	Flache Unterlage	Ø 17	1
9	Lenkstange	ø60*700L	1	57	Gehobene Unterlage	Ø 17	1
10	DC Kabel	600L	1	58	Lager	6203	2
11	Hebelkappe	ø52	2	59	Achse	Ø17*188 L	1
12	Kappe für Lenker	ø22.2	1	60	Sechskantige Schraube	M8*12	3
13	Flache Unterlage	Ø8* Ø14*2T	1	61	Riemenrolle	Ø232	1
14	Federunterlage	Ø8* Ø13*2.5T	1	62	Riemen	370J6	1
15	Mutterkappe	M8	4	63	Flache Unterlage	Ø 30 *ø8.5 *2T	1
16	T Schraube	M8*65L	1	64	Hauptteil		1
17	Fassung	Ø8x25L	1	65	Lager	6000	1
18	Sattel	ND-24	1	66	Spannrolle	Ø 38	1
19	Flache Unterlage	Ø8* Ø19*2T	3	67	Fassung	Φ20*12L	1
20	Nylonmutter	M8	4	68	Schraube	M10*35L S15	1
21	Einschiebungsblock	3/8	1	69	Riemenscheibe	3T	1
22	Sperre	38*38	2	70	Schraube	M8*20L	1
23	Horizontale Sattelstange	38*38*215L	1	71	VM190 Lastfeder	φ14*φ2.2T* 59L	1
24	Vertikale Sattelstange	500L	1	72	Plastikunterlage	25*ø8.5 *0.5T	1
25	Flache Unterlage	Ø8* Ø25*2T	1	73	Unterlage	Φ10	2
26	Plastikschraube	3/8	1	74	Sechskantige Mutter	3/8";	5
27	Sattelfassung	Ø60	1	75	Schwungradachse	114L	1
28	Schraube	M16	1	76	Lager	6300	1
29	Schraube	M8*16L	4	77	Flache Unterlage	0.8T	1
30	Halbrunde Unterlage	Ø8* Ø19*2T	8	78	Schwungrad	5.5kg	1
31	Fassung	Ø17* Ø22*10T	1	79	Lager	6003	2
32	Vordere Stabilisierungsstange	Ø76*400L	1	80	Kleine Rolle	Ø30	1
33	Einstellschraube	M8*88L	4	81	Lager	6900	2
34	Schraube	M3*8L	2	82	Schraube	3/4"	4
35	Schraube	ST4*20L	2	83	Nylonmutter	M10	1

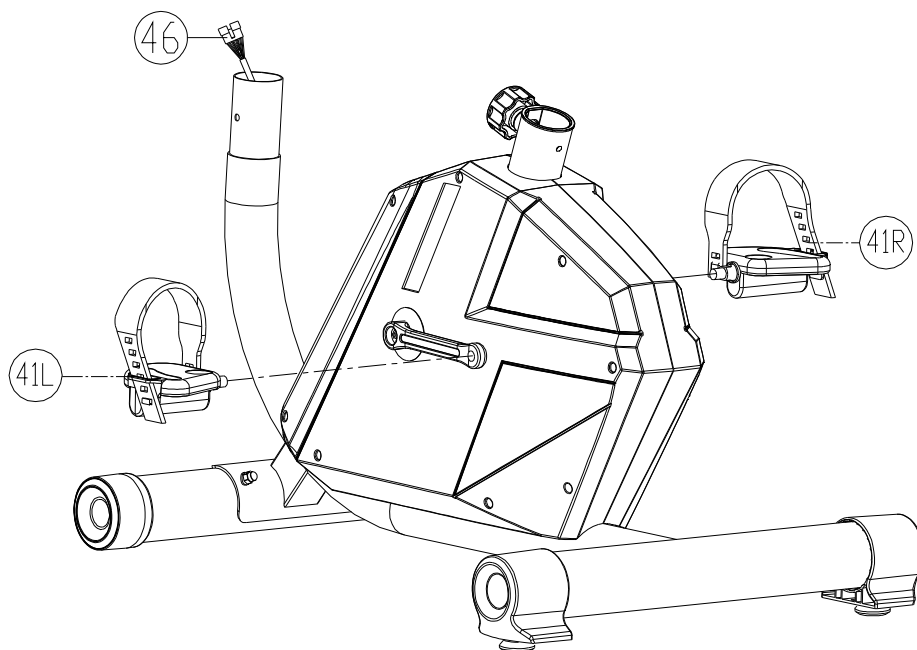
36	Schraube	ST4.2*50L	6	84R/ L	Transporträder (linkes, rechtes)	Ø76	1SET
37L	Linke Seitenkappe L	ABS	1	85	Geschwindigkeits-Sensor		1
37R	Rechte Seitenkappe R	ABS	1	86	Geschwindigkeits-Kabel	380L	1
38L	Linker Hebel	165L	1				
38R	Rechter Hebel	165L	1				
39	Rechte Plastikkappe	pp	2				
40	Schraube	M8*20L	2				
41L/R	Pedal	9/16	1SET				
42	Kappe	Ø76	1SET				
43	Hintere Stabilisierungsstange	Ø76*500L	1				
44	Oberes Kabel	750L	1				
45	Stangesensor	70L	1				
46	Unteres Kabel	980L	1				
47	Einstellbares Bein	M10	2				
48	Schraube	M5*12	2				

AUFBAU DES GERÄTS

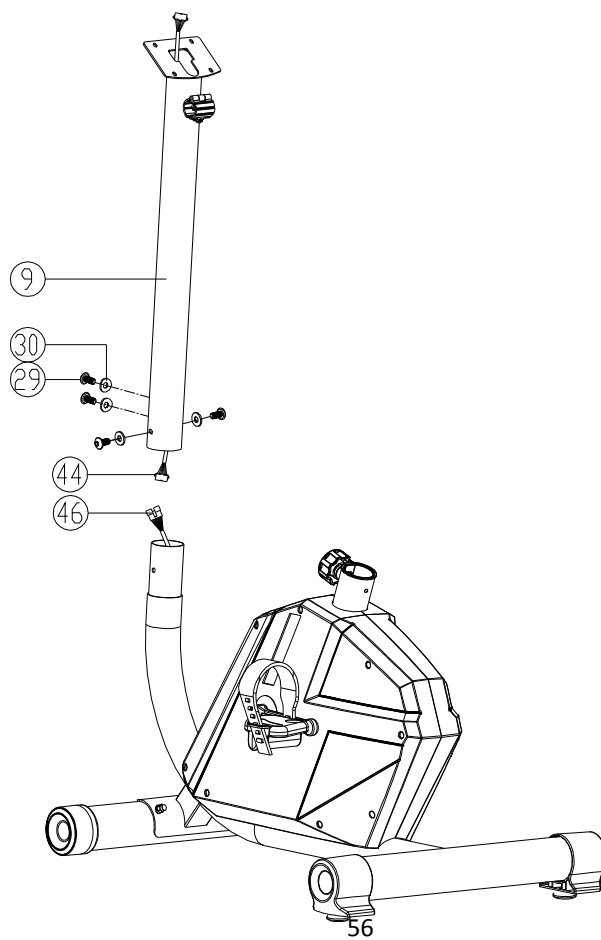
SCHRITT 1



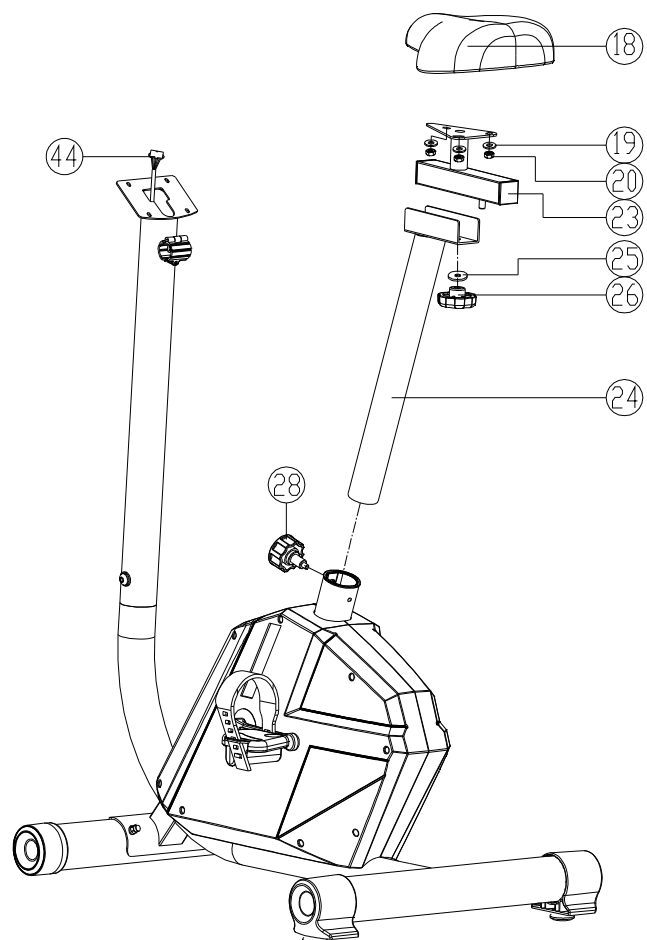
SCHRITT 2



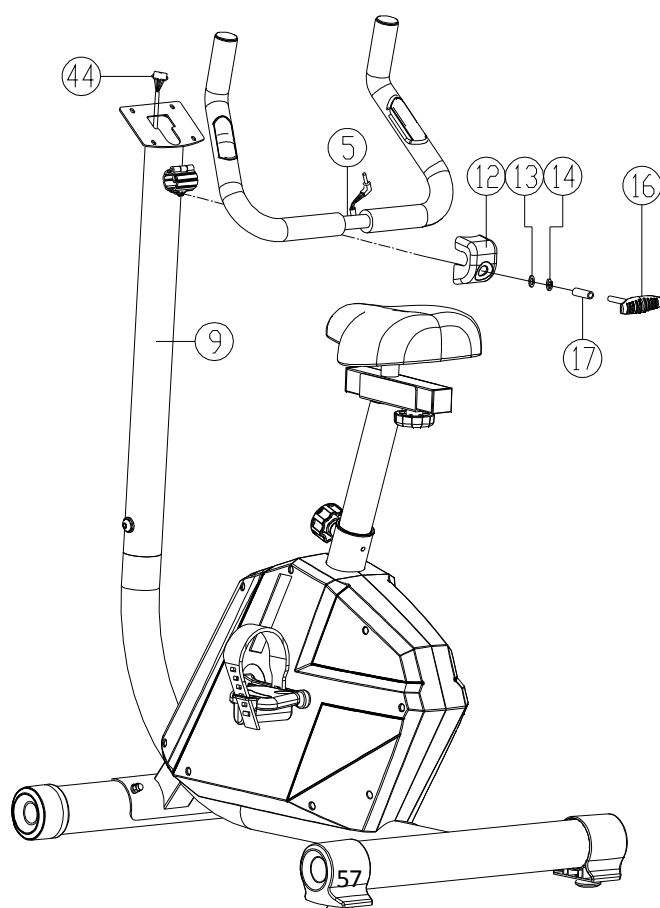
SCHRITT 3



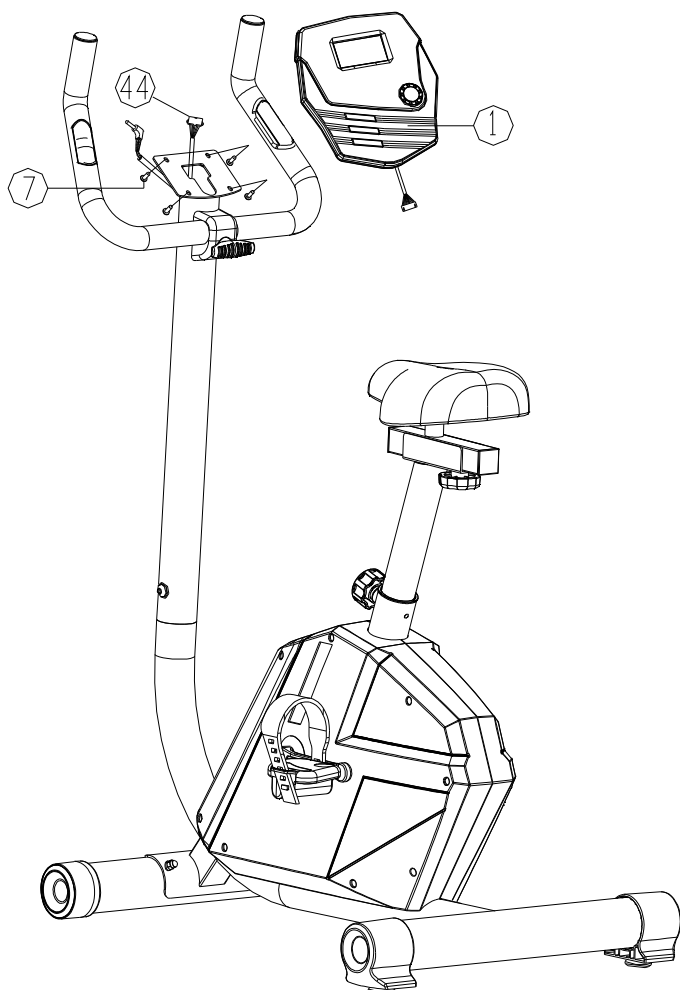
SCHRITT 4



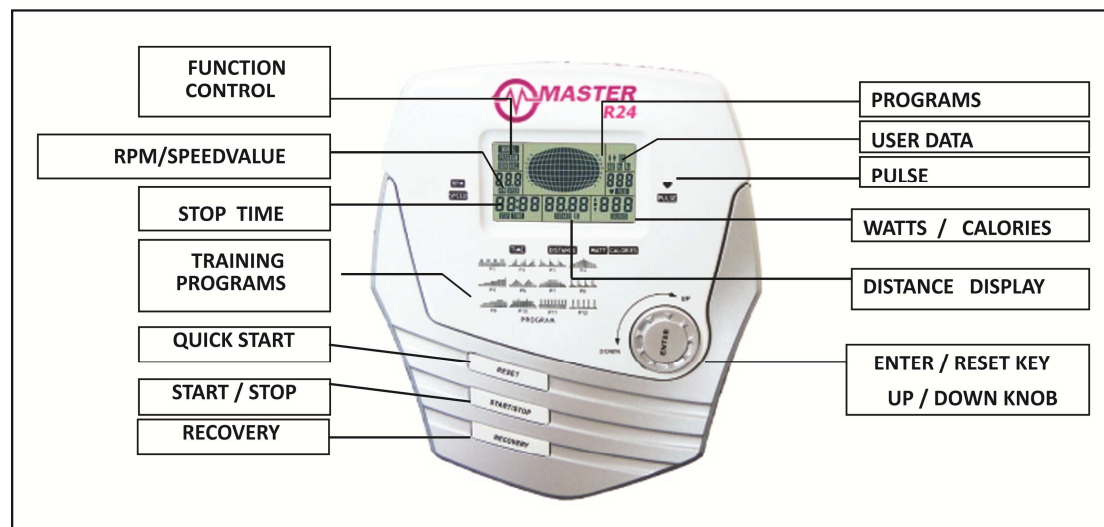
SCHRITT 5



SCHRITT 6



COMPUTER



KONTROLLPLATTE

KADENZ/GESCHWINDIGKEIT

STOP ZEIT

PROGRAMME

SCHNELLER START

START/STOP

ENTER/RECOVERY TASTE

PROGRAMME

BENUTZERDATEN

PULSFREQUENZ

LEISTUNG/KALORIEN

ENTFERNUNG

BESTÄTIGUNG/LÖSCHUNG

TASTE UP/DOWN

FUNKTIONEN

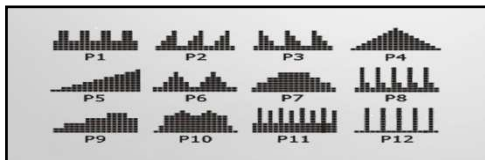
SCAN	: Umschalten zwischen den Funktionen WATTS/CALORIES (Leistung/Kalorien) und RPM/SPEED(Kadenz/Geschwindigkeit). Der Wert bleibt für 6 Sekunden auf dem Display.
RPM	: Kadenz 0~15~999
SPEED	: Geschwindigkeit 0.0~99.9 km/St.
TIME	: Zeit 0:00~99:59.
DISTANCE	: Entfernung 0.00~99.99 km
CALORIES	: Kalorien 0~999.
WATTS	: Leistung 0~999 Watt
PULSE	: Pulsfrequenz P~30~240 Pulsschläge/Min.
HEART SYMBOL	: Herzsymbol ON/OFF blinkt
MANUAL	: manuelle Einstellung 1~16 Niveaus
PROGRAM	: P1~P12
PERSONAL	: Benutzereinstellung U1~U4
H.R.C	: Programm laut der Pulsfrequenz 55%、75%、90%、IND (Zielpulsfrequenz))
USER DATA	: Benutzerinformationen U0 ~U4 (U1 ~ U4 im Speicher bewahrt)

FUNKTIONENBESCHREIBUNG

MANUAL Sie stellen das Belastungsniveau ein und Sie können auch Turnen-Parameter einstellen:

TIME/DISTANCE / CALORIES / PULSE (Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsfrequenz), danach drücken Sie die Taste START/STOP für den Beginn des manuellen Programms.

PROGRAM 12 voreingestellte Programme (P1~P12), die Belastung ist automatisch eingestellt und verändert sich laut des Diagramms auf dem Display.



PERSONAL Sie bilden Ihr eigenes Profil U1~U4, Sie stellen die Belastung in jedem Segment einzeln ein. Ihr Profil speichert sich automatisch für das nächste Turnen. Das U0 Programm können Sie gleich wie U1~U4 benutzen, aber dieses Programm kann nicht gespeichert werden.

H.R.C PROGRAMM LAUT DER PULSFREQUENZ (HEART RATE CONTROL) – wählen Sie sich eins von den voreingestellten Programmen aus, 55%, 75%, oder 90% maximale Pulsfrequenz. Geben Sie bitte Ihr Alter in der Benutzereinstellung an, so dass der Wert der maximalen Pulsfrequenz richtig ist. Das Fenster der Pulsfrequenz wird blinken, wenn Sie den Zielwert laut des ausgewählten Programms erreichen.

- i. 55% -- DIÄT PROGRAMM
- ii. 75% -- PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT
- iii. 90% -- SPORTPROGRAMM
- iv. TARGET—ZIELPULSFREQUENZ, Sie wählen sich Ihren Wert der Pulsfrequenz.

RECOVERY Nach Ende des Turnens drücken Sie die Taste RECOVERY (Auswertung Ihrer Kondition). Für diese Funktion ist der Wert der Pulsfrequenz wichtig. Greifen Sie also die Sensoren der Pulsfrequenz an den Handgriffen. Die Zeit wird sich von 1 Minute bis zum Null abzählen und dann zeigt sich das Kondition-Niveau von F1 bis F6 an.
Hinweis: Während dieser Funktion funktioniert keine andere Funktion.

F 1 ~ F6 = KONDITION-NIVEAU

◆ ERGEBNIS F1 - F6.

KONDITION	WERT
AUSGEZEICHNET	F1
GUT	F2
DURCHSCHNITTlich	F3
FAIR	F4
SCHLECHT	F5
SEHR SCHLECHT	F6

USER DATA Benutzerdaten U0~U4 – sind Programme laut des Benutzers. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht an. Nur für U1 bis U4 werden die Daten behalten. Das Programm U0 ist für den üblichen Benutzer und wird nicht gespeichert.

Einschaltung des Computers:

1. Nach der Einschaltung zeigt sich U1 an, aber Sie können einen anderen Benutzer mithilfe von den Tasten UP/DOWN auswählen. Drücken Sie die Taste ENTER für die Bestätigung. Sie geben die

Benutzerdaten an, das Geschlecht, das Alter, die Größe, das Gewicht, im oberen rechten Fenster. Danach drücken Sie ENTER für Bestätigung.

2. Auf dem Display wird die Programmauswahl P1-P12 blinken. Mithilfe von den Tasten UP/DOWN wählen Sie das verlangte Programm aus und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
3. Jeder Wert kann durch das Drücken der Taste ENTER verändert werden, solange das verlangte Profil blinkt. Drücken Sie wieder die Taste ENTER für Bestätigung.
4. Sobald Sie das Programm und weitere Werte ausgewählt haben, drücken Sie die Taste START/STOP für den Beginn des Turnens.

TASTEN DES COMPUTERS

1. ENTER : für die Auswahl der Funktion und für die Bestätigung.
Drücken Sie diese Taste für:
 1. Das gesamte Löschen: drücken Sie die Taste für 2 Sekunden, Sie kommen zum Grundmode zurück und können die Benutzerdaten einstellen.
 2. Die Einstellung der Funktionenwerte (Zeit/Entfernung/Kalorien, Pulsfrequenz, Leistung)
2. UP/DOWN : erhöht und senkt die Werte. Oder- für Auswahl der Möglichkeiten.
3. START/STOP : für den Beginn oder die Beendigung des Turnens.
4. RESET : löscht die voreingestellten Werte auf null. Wenn Sie die Taste halten, löschen Sie alle Werte.
5. RECOVERY : die Taste für die Auswertung der Kondition.

Wichtig:

1. Adapter AC (**6 V, 500 mA**).
2. Lagern Sie den Computer trocken, er darf nicht in Kontakt mit Wasser oder Feuchtigkeit kommen.

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 „Training“ 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.

Fett-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

Trainingsorganisierung

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

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 sich besser zu vorbereiten. 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 pro Woche: ca. 30 Min./Einheit

1-2-mal pro Woche: 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. Das Stretching hilft Ihnen auch als eine 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 dem ersten Besitzer eine Garantie von 2 Jahren von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen wegen Alltagsinsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Hinweis:

- Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzeltten Fällen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Erscheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.
- Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kurzer als Garantiedauer sein.
- Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.
- Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.
- Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einem genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage. Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird. Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das

zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers: