



**ROTOPED MASTER[®] RC100
ERGOMETER
MAS4A025**



UŽIVATELSKÝ MANUÁL

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

Důležité bezpečnostní informace:

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

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 150 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání, a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj, dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.
- Nepoužívejte stroj na vysokých, chlupatých kobercích. Může dojít k poškození jak koberce, tak stroje.
- Nestrkejte prsty do žádných pohyblivých částí.
- Nepoužívejte stroj ve venkovním prostředí.
- Senzory tepové frekvence neslouží pro lékařské účely. Různé faktory, jako např. pohyby cvičence, mohou způsobit výkyvy v měření. Senzory jsou určeny pouze pro cvičební účely pro určení vývoje tepové frekvence.
- Noste správnou obuv. Není vhodné používat vysoké podpatky, sandály či jiné boty s otevřenou patou a špičkou. Doporučujeme používat kvalitní běžeckou obuv.
- Nikdy nezapínejte stroj bez předchozího přečtení a porozumění návodu na použití stroje.
- Nevyvíjejte nadměrný tlak na tlačítka computeru. Jedná se o přesný stroj pro správnou funkci pouze s malým tlakem prstů. Větší síla nezpůsobí zrychlení či zpomalení funkce computeru. Pokud cítíte, že tlačítka nepracují správně s normálním tlakem, kontaktujte prodejce.
- **Nikdy** nepoužívejte stroj během bouřky. Vlnění může způsobit ve vaší domácnosti přívod napětí, které může poškodit elektrické součástky ve stroji.

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

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

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

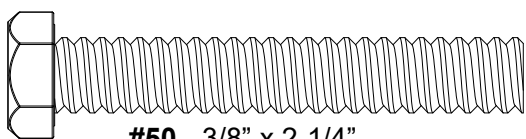
Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.

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

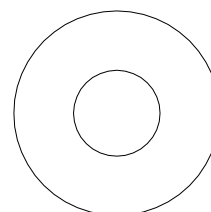
Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližná a nemohou být použita pro lékařské účely.

šrouby

KROK 1

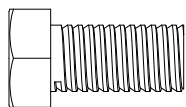


#50 - 3/8" x 2-1/4"
šroub (4ks)

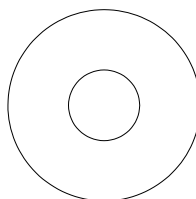


#71 - 3/8" x 25
plochá podložka (4ks)

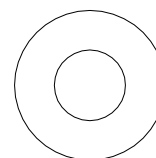
KROK 2



#51 - 5/16" x 5/8"
šroub (7ks)

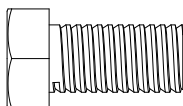


#99 - 5/16"x19
zakřivená podložka (1ks)

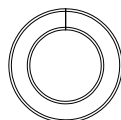


#72 - 5/16"x18
plochá podložka (6ks)

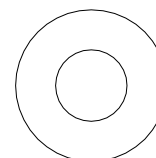
KROK 3



#51 - 5/16" x 5/8"
šroub (2ks)

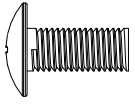


#103 - 5/16"
pérová podložka (2ks)



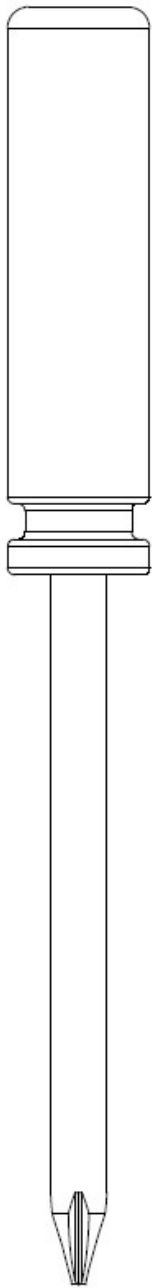
#72 - 5/16"x18
plochá podložka (2ks)

KROK 4

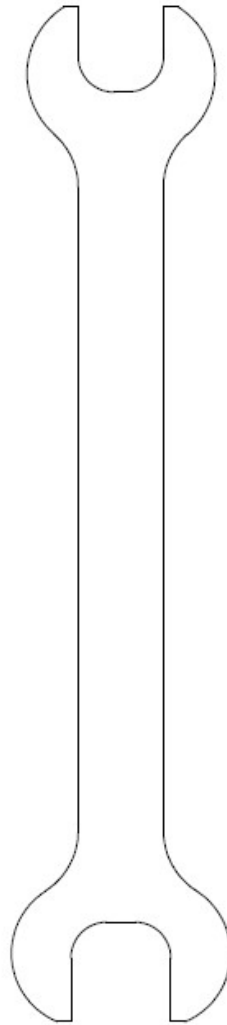


#58 - M5 x 12mm
imbus. šroub (10ks)

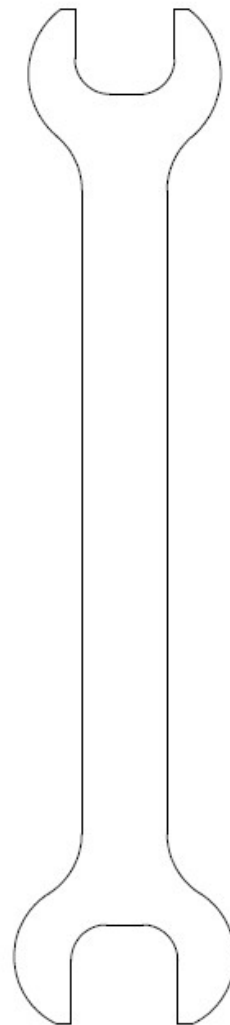
Náradí:



#93 - šroubovák (1ks)



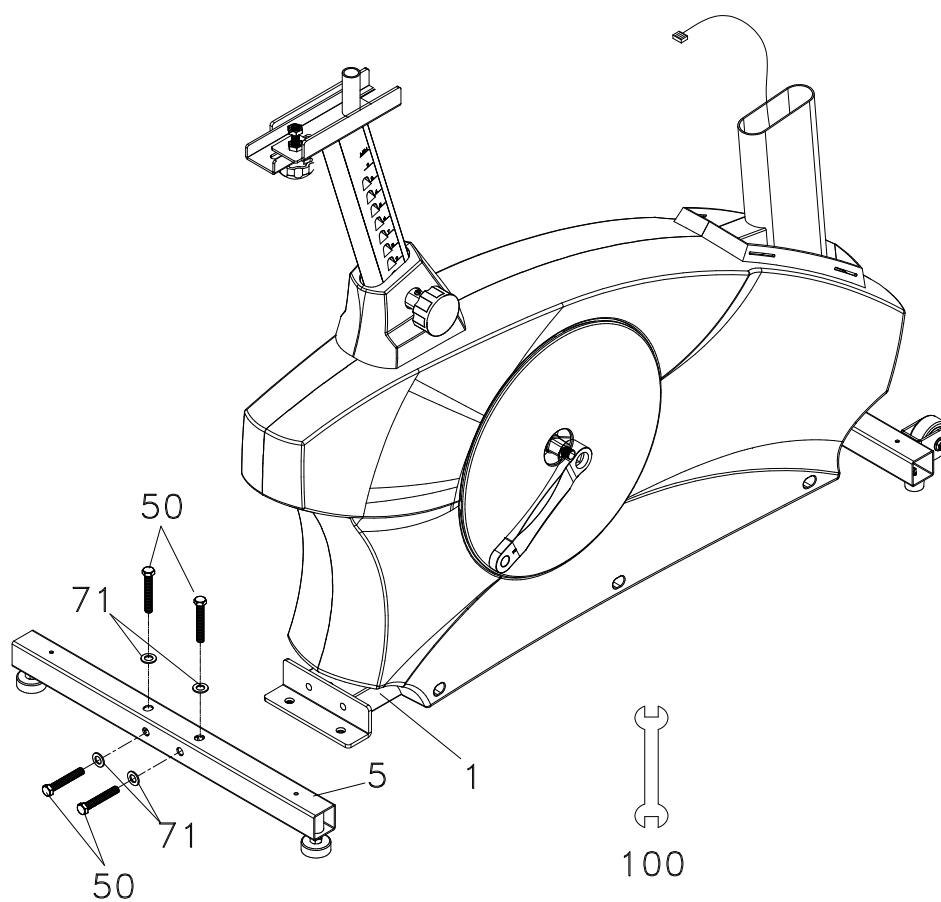
#100 - 12/14mm klíč (1ks)



#117. 13/15mm klíč (1ks)

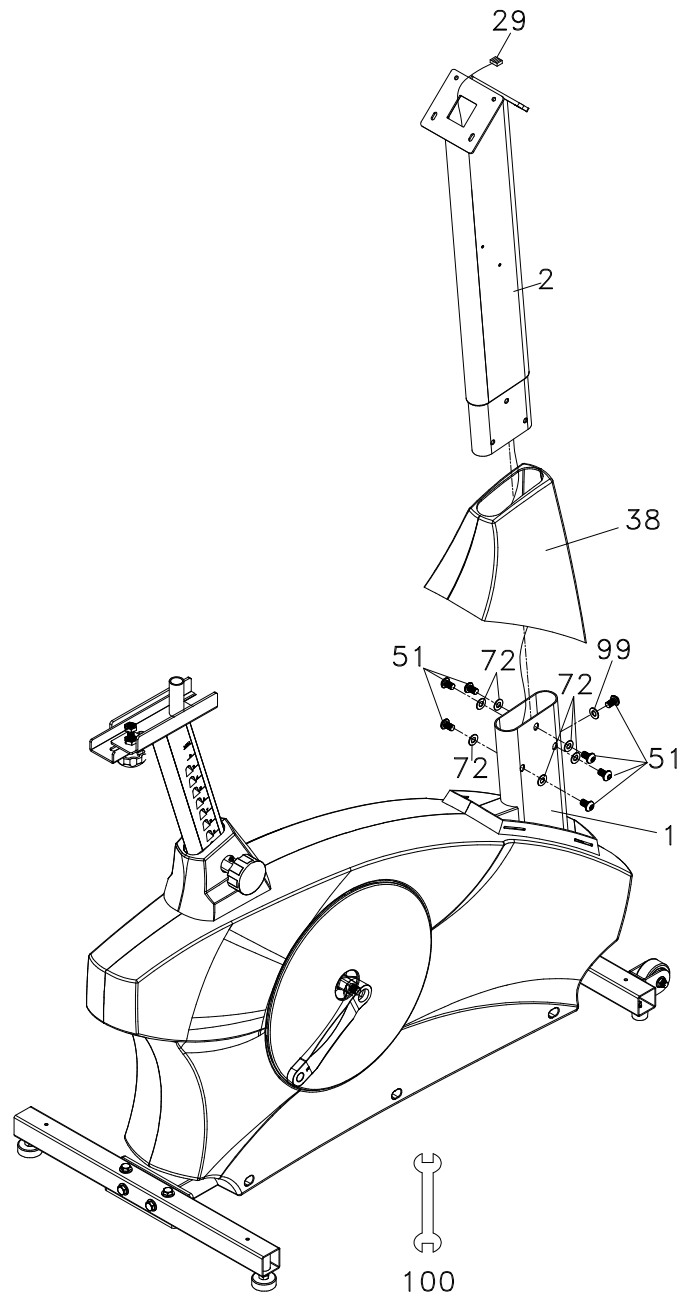
Složení stroje

1. Připevněte zadní stabilizační tyč (5) k hlavní části (1) pomocí 4 šroubů 3/8" x 2-1/4" (50) a 4 plochých podložek 3/8" x 25 (71).



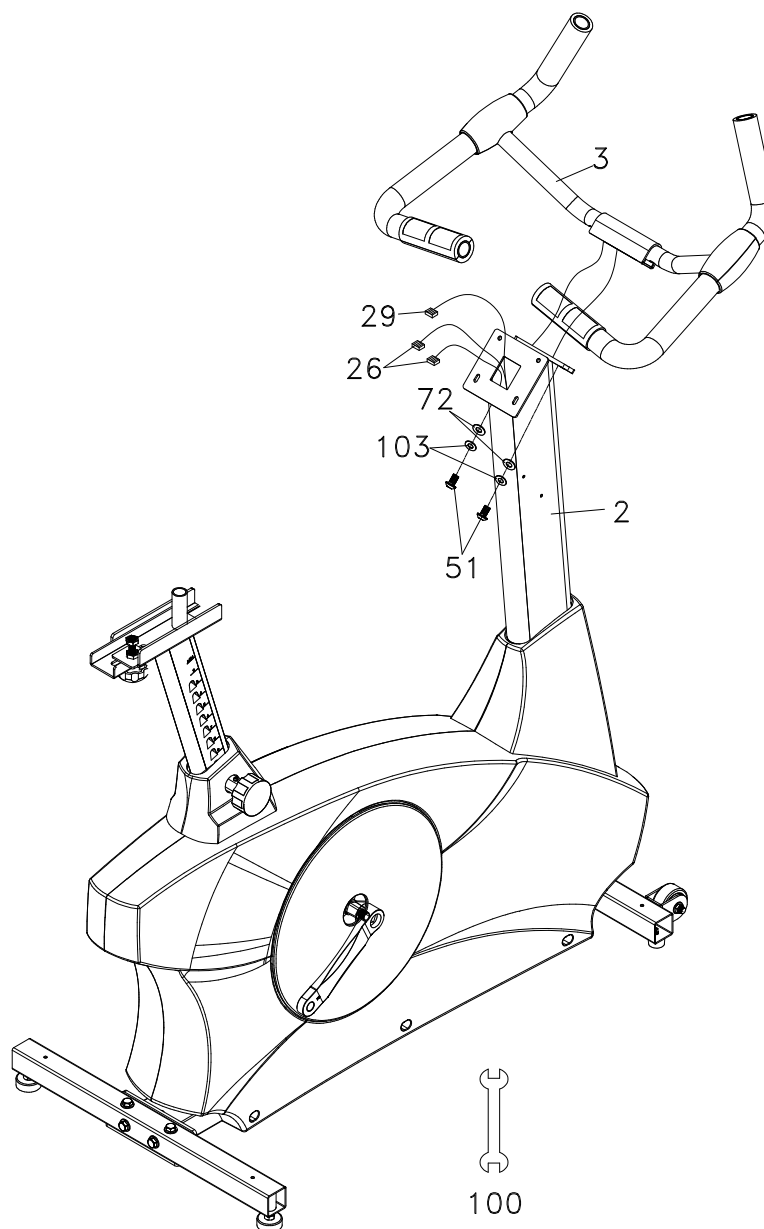
KROK 2: PŘIPEVNĚNÍ PŘEDNÍ TYČE COMPUTERU

1. Rozpleťe kabel computeru (29) a protáhněte jej přes kryt tyče computeru (38) a tyč computeru (2) dokud se konektor kabel nedostane do vrchní části tyče computeru. Nasadte plastový kryt (38) na tyč computeru, ujistěte se, že jste dali kryt správným směrem.
2. Připevněte tyč computeru (2) k hlavní části (1) pomocí 7 imbusových šroubů 5/16" x 5/8" (51), 6 plochých podložek 5/16" x 18 (72) na boční šrouby a jednu zakřivenou podložku 5/16" x 19 (99) na přední šroub.



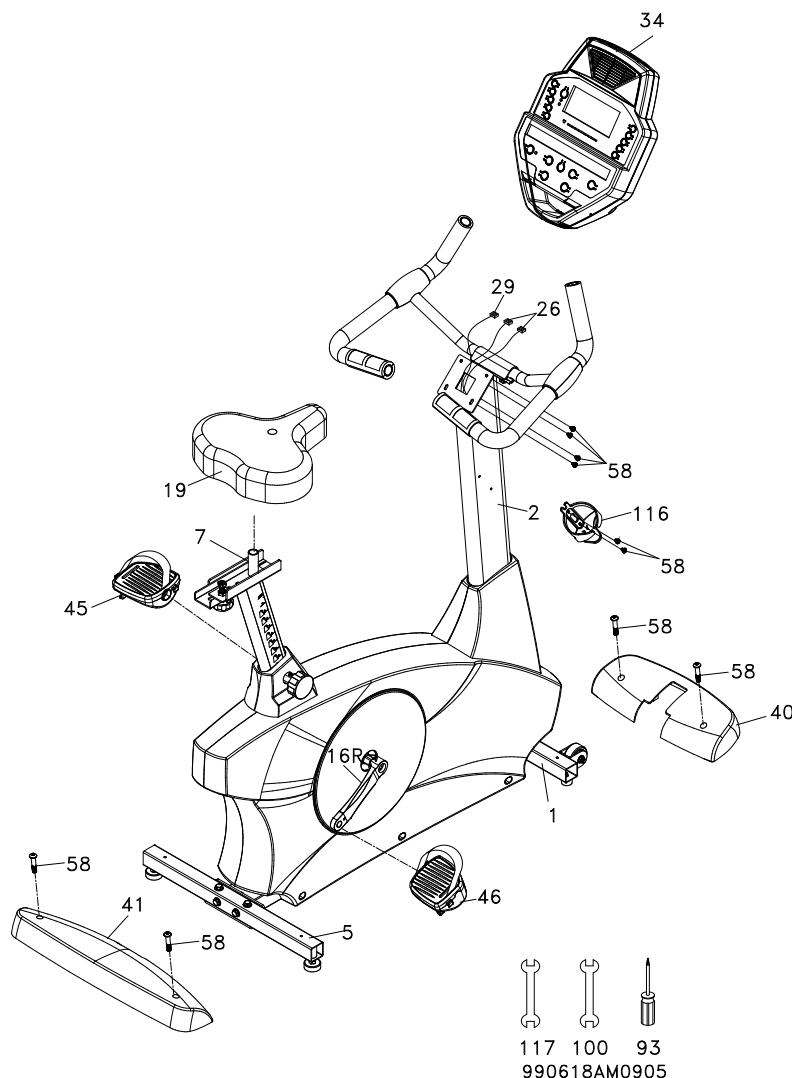
KROK 3: PŘIPEVNĚNÍ TYČE ŘIDÍTEK

1. Protáhněte 2 kabely senzorů tepové frekvence (26) přes díru v podložce tyče řidítek a ven přes díru v podložce computeru. Připevněte tyč řidítek (3) k tyči computeru (2) pomocí 2 imbusových šroubů 5/16" x 5/8" (51), 2 plochých podložek 5/16" x 18 (72) a 2 podložek 5/16" (103). Ujistěte se, že jste nikde neskřípli tento kabel.



KROK 4: COMPUTER, SEDLO, PEDÁLY A KRYTY

1. Zasuňte kabel computeru (29) a kabel senzorů tepové frekvence (26) do konektorů na zadní straně computeru (34). Připevněte computer (34) k tyči computeru (2) pomocí 4 šroubů M5x12mm (58).
2. Připevněte kryt přední stabilizační tyče (40) a kryt zadní stabilizační tyče (41) k hlavní části (1) pomocí 4 šroubů M5x12mm (58).
3. Připevněte pedály (45L, 46R) ke klikám (16L, 16R). Pamatujte, že levý pedál má opačný závit a dotahuje se opačně než klasický závit. Na pedálu je označení "L" - levý a "R" pravý. Ujistěte se, že jste pedály dotáhli pořádně. Pokud je to nutné, dotáhněte znovu pedály při jízdě na kole, pokud slyšíte klepání. Zvuky jako jsou klepání či cvakání jsou obvykle způsobeny uvolněnými pedály.
4. Připevněte sedlový posunovač (7) na vrchní část sedlové tyče se sedlovou tyčí směrem dopředu. Připevněte sedlo (19) na sedlovou tyč.
5. Připevněte držák láhve (116) na tyč computeru (2) pomocí 2 šroubů M5x12mm (58).



Přeprava

Ergometr disponuje dvěma transportními kolečkama. Abyste mohli výrobek přemístit, zvedněte jeho zadní část.

Obsluha stroje

■ COMPUTER



Zapnutí

Rotoped má zabudovaný generátor pro napájení a nepotřebuje být zapojen do AC zásuvky. Pro zapnutí stroje jednoduše šlápněte do pedálů, computer se automaticky zapne.

Po zapnutí na computeru proběhne vnitřní samo-test. V průběhu testu se na krátkou dobu rozsvítí všechny světla. Poté se na displeji zobrazí softwarová verze (např. VER 1.0) a celková ujetá vzdálenost rotopedu. Dále bude zobrazeno, kolik hodin už byl stroj používán a kolik fiktivních km již bylo ujeté. Zobrazí se např. ODO 123 km, 123 hodin.

Celková vzdálenost (ODO) zůstane zobrazena jen několik sekund, pak se computer přepne do startovního zobrazení. Na displeji se budou zobrazovat různé profily, programy a v okně zpráv se zobrazí startovní upozornění. Nyní můžete začít cvičit.

Obsluha computeru

Rychlý start

Toto je nejrychlejší způsob, jak začít cvičit. Po zapnutí computeru pouze stiskněte tlačítko START. Bude zahájet mod rychlého startu. V tomto modu se bude čas načítat od nuly, všechna data se budou načítat a zátěž můžete nastavovat manuálně pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

Bodová matice zobrazuje ¼ km běžecké dráhy nebo pouze nejdříve řádky bodů, závisí to na tom, jak je displej nastaven (viz níže – základní informace). Když zvýšíte zátěž, tak se více řádků rozsvítí a zobrazí vyšší zátěž. Rotoped pojedě náročněji při zvýšení řádků. Bodová matice má 24 sloupců a každý sloupec reprezentuje 1 minutu. Na konci 24. sloupce (nebo po 24 minutách cvičení) se zobrazí kruh a vrátí se zpět na první sloupec.

Na displeji je zobrazeno 40 stupňů zátěže vyznačených jako 10 světelných řádků - pro mnoho variant cvičení. Prvních 10 stupňů je určeno k velmi snadnému cvičení a zátěž narůstá postupně. Tyto stupně zátěže jsou určeny pro začátečníky. Zátěžové stupně 10-20 jsou náročnější, avšak rozdíly mezi stupni jsou stále nízké. Stupně 20-30 se pohybují v úrovni střední zátěže. Rozdíly mezi stupni jsou již velké. Stupně 30-40 jsou extrémně náročné. Jsou vhodné pouze pro krátký interval pro trénované sportovce.

Základní informace

Bodová matice neboli okno profilů má dva zobrazovací módy. Když spustíte program, zobrazí se cvičební profil. Nalevo je tlačítkový displej. Stisknutím tlačítka jednou se rozsvítí ¼ dráhy. Pokud tlačítko zmáčknete znovu, displej se vrátí zpět a bude se přepínat co několik sekund mezi dráhou a profilem. Pro vypnutí této funkce SCAN zmáčknete tlačítko Display znovu. Vráťte se opět do zobrazení profilu.

Okno zpráv zobrazuje údaje o času a vzdálenosti. U spodní levé části okna zpráv se nachází tlačítko DISPLAY. Stisknutím tlačítka můžete měnit nastavení všech zobrazovaných funkcí. Například: čas a vzdálenost, tepová frekvence a Kcal (kalorie), rychlost a kadence, zátěž, výkon, pak MET. Stisknutím tlačítka DISPLAY u funkce MET, zapnete funkci scan, která na 4 sekundy zobrazí nastavení jednotlivých funkcí. Opětovným Stisknutím tlačítka se vrátíte na začátek.

Pod bodovou maticí se nachází ikony tepové frekvence a sloupcový graf. Rotoped má zabudovaný systém měření tepové frekvence. Můžete použít senzory tepové frekvence v rukojetích nebo měřící hrudní pás. Ikona bude několik sekund blikat. V okně zpráv se zobrazí naměřená tepová frekvence v tepech za minutu. Sloupcový graf zobrazuje procentní vyjádření maximální tepové frekvence dle aktuálního měření. Upozornění: O detailech nastavení se dočtete v kapitole Tepová frekvence.

Tlačítko STOP/RESET má několik funkcí. Stisknutím tlačítka během tréninku přerušíte program na 5 minut (Pokud není přístroj napojen na AC adaptér a není aktivní, displej se vypne a naměřené hodnoty budou na pět minut uloženy do paměti). Toto tlačítko využijete v případě, že program potřebujete, např. z důvodu odpočinku, přerušit. Pro pokračování po pauze stačí jen stisknout tlačítko START nebo šlápnout do pedálů. Dvojitým stisknutím tlačítka STOP se program ukončí a computer se vrátí na startovní obrazovku. Pokud tlačítko stisknete třikrát, dojde k vymazání všech uložených hodnot. Při vkládání dat do programu funguje toto tlačítko jako návrat na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítka se vždy vrátíte o krok zpět.

Tlačítko Program se používá pro zobrazení úvodních informací jednotlivých programů. Když poprvé zapnete computer, stisknutím tlačítka zobrazíte přehled jednotlivých programů. Po výběru programu stisknete tlačítko ENTER pro potvrzení. Nyní budete moci upravit nastavení vybraného programu.

Programová tlačítka slouží také jako numerická klávesnice. Pod každým programem se nachází číslo. Pokud nastavujete hodnoty jako věk, hmotnost atd., můžete použít tyto tlačítka pro rychlé vložení číslic.

Computer má zabudovaný větrák. Zapnete jej stisknutím tlačítka na pravé přední straně computeru.

Programování computeru

Každý program je upravován dle vašich zadaných hodnot a mění se tak, aby vyhovoval vašim potřebám. Některé údaje je nutné zadat, aby program fungoval správně. Zadejte věk a hmotnost. Vložením věku se ujistíte, že graf tepové frekvence ukazuje správná čísla. Bez zadaného věku nemohou být programy dle tepové frekvence pro správně nastaveny. Mohlo by dojít k tomu, že bude nastavená zátěž příliš nízká nebo naopak příliš vysoká. Vložením hmotnosti mohou být správně vypočteny spálené kalorie. Údaje jsou však pouze orientační.

Vkládání/změna nastavení

Když zvolíte program (stisknutím tlačítka programu, pak tlačítka ENTER), můžete zadat hodnoty. Pokud chcete cvičit bez změny nastavení, pak stiskněte tlačítka START. Tímto obejdete programování dat a můžete začít cvičit. Pokud chcete změnit osobní nastavení, postupujte podle instrukcí v okně zpráv. Pokud začnete cvičit beze změn v nastavení, budou použity standardní nebo přednastavené hodnoty.

Manuální program

V manuálním programu si nastavujete zátěž podle sebe, necvičíte podle přednastavených hodnot. Pro začátek cvičení v manuálním programu postupujte podle níže uvedených instrukcí nebo zmáčknete tlačítka MANUAL a ENTER pro potvrzení a postupujte podle instrukcí v okně zpráv.

1. Stiskněte tlačítka MANUAL a pak stiskněte tlačítka ENTER.
2. V okně zpráv budete požádáni o zadání vašeho věku (AGE). Věk zadáte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo pomocí tlačítek rychlé volby. Stiskněte ENTER pro potvrzení hodnoty.
3. Nyní zadejte hmotnost (WEIGHT). Nastavte pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo pomocí numerické klávesnice. Stiskněte ENTER pro pokračování.
4. Dále nastavte čas cvičení (TIME). Po nastavení stiskněte ENTER.
5. Nyní je nastavení dokončeno a můžete začít cvičit stisknutím tlačítka START. Pomocí tlačítka ENTER se můžete vrátit a nastavení změnit. Tlačítka STOP vás posune o jeden krok zpět.
6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to stupeň s nejnižší zátěží. Je ideální pro zahřátí organismu. Pokud chcete zvýšit zátěž, stiskněte tlačítka UP, tlačítkem DOWN zátěž snížíte.
7. Během manuálního programu můžete prohlížet měřené hodnoty v okně zpráv. Stiskněte tlačítka DISPLAY. Můžete také přepínat mezi zobrazením profilu a ¼ trati pomocí tlačítka DISPLAY vedle bodové matice.
8. Když program skončí, můžete zmáčknout znovu tlačítka START pro opakování programu nebo STOP pro opuštění programu. Stisknutím tlačítka CUSTOM můžete program uložit jako uživatelský program a postupujte podle instrukcí v okně zpráv.

Přednastavené programy

Rotoped disponuje 5 přednastavenými programy s různými cvičebními cíli. Každý program začíná na úrovni s nejnižší zátěží. Zátěž si můžete před zahájením programu upravit dle instrukcí uvedených v okně zpráv.

HILL

Program **Hill** simuluje chůzi nahoru a dolů jako při túře na kopec. Zátěž se postupně zvyšuje a pak opět snižuje.

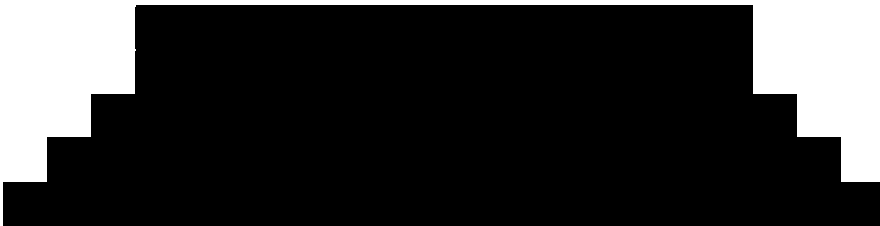
Profil trati



FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvořen tak, aby došlo k maximálně efektivnímu spalování tuku. Existují různé studie, které se zaměřují na spalování tuku. Nejeefektivnějším způsobem je udržovat tepovou frekvenci mezi 60-70% maximální tepové frekvence. Tento program nevyužívá tepovou frekvenci, ale simuluje nižší, stálou zátěž cvičení.

Profil trati



Cardio

Program **Cardio** je vytvořen ke zlepšení funkce srdečně-cévního systému. Jedná se o cvičení pro srdce a plíce, které posiluje váš srdeční sval a zvyšuje průtok krve a kapacitu plic. Ke zlepšení dochází při vyšší námaze s lehkým střídáním úrovní zátěže.

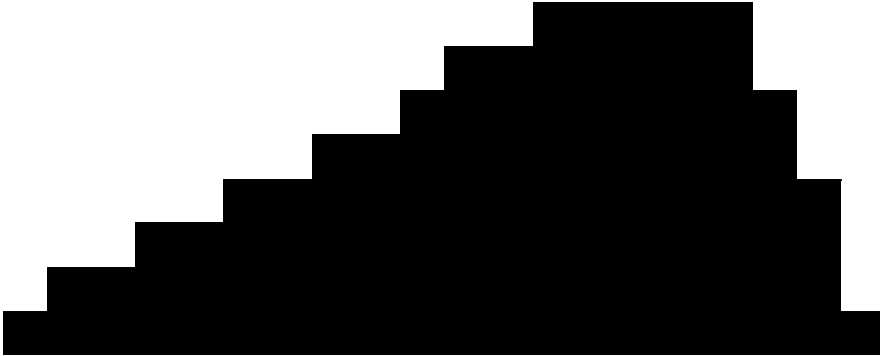
Profil trati



Strength

Program **Strength** je určen k posilování svalstva dolní části těla. Stabilně zvyšuje zátěž až na nejvyšší stupeň, kterou bude po určitou dobu udržovat.

Profil trati



Interval

Program **Interval** je založen na střídání vyšší a nižší zátěže. Zvyšuje vaši kondici pomocí velkého odběru kyslíku a následné regenerace nabytím kyslíku. Váš srdečně-cévní systém bude využívat kyslík efektivněji.

Profil trati



Programování přednastavených programů:

1. Vyberte požadovaný program a stiskněte tlačítko ENTER.
2. V okně zpráv budete požádáni o zadání věku. Zadejte jej pomocí tlačítek UP a DOWN, pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
3. Nyní zadejte hmotnost (WEIGHT). Zadejte ji pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo použijte numerickou klávesnici. Pro pokračování stiskněte ENTER.
4. Nastavte dobu cvičení (TIME). Po nastavení stiskněte ENTER.
5. Nyní nastavte maximální zátěž MAX LEVEL. Jedná se o maximální bod – vrchol grafu. Stiskněte ENTER.
6. Nyní je nastavování dokončeno a pomocí tlačítka START zahájíte trénink. Pomocí tlačítka ENTER se můžete vrátit a nastavení změnit. Tlačítko STOP vás posune o jeden krok zpět.

7. Pokud chcete během cvičení snížit či zvýšit zátěž, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN. Změní se tak nastavení celého programu, ačkoliv se zobrazení profilu na obrazovce nezmění. A to z toho důvodu, abyste program po celou dobu tréninku. Když změníte zátěž, v okně zpráv se zobrazí aktuální sloupec a maximální zátěž programu.
8. Během manuálního programu můžete prohlížet měřené hodnoty v okně zpráv stisknutím vedlejšího tlačítka DISPLAY.
9. Když program skončí, na displeji se zobrazí vyhodnocení cvičení a computer se vrátí do výchozího modu.

Uživatelský program

Tento program vám umožní vytvořit a uložit si vlastní program dle následujících instrukcí. Můžete si také uložit jiný přednastavený program jako svůj uživatelský. Program můžete také pojmenovat.

- Stiskněte tlačítko CUSTOM. V okně zpráv se ukáže uvítací zpráva. V případě, že jste si již předtím uložili program, zobrazí se jeho název. Pak stiskněte tlačítko ENTER pro začátek programu.
- Po stisknutí tlačítka ENTER se zobrazí "name-A", v případě, že ještě nemáte uložený žádný program. Pokud jste již nějaké jméno uložili, zobrazí se a bude blikat písmeno C. Pokud chcete název změnit, můžete zmáčknout tlačítko STOP, změnit jméno a pokračovat v dalším kroku. Pokud chcete vložit jméno, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro změnu prvního písmene a stiskněte ENTER a pokračujte na další písmeno. Po zadání celého názvu stiskněte STOP pro uložení a pokračujte dalším krokem.
- Na displeji se zobrazí AGE – věk. Zadejte věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a stiskněte ENTER pro potvrzení.
- Nyní zadejte hmotnost – WEIGHT pomocí tlačítek UP, DOWN nebo numerické klávesnice a stiskněte ENTER pro pokračování.
- Nastavte čas - TIME. Stiskněte ENTER.
- Nastavte maximální zátěž – MAX LEVEL. Pak stiskněte ENTER.
- Nyní bude blikat první sloupec a vy nastavíte zátěž v tomto segmentu. Stiskněte ENTER a to i v případě, že chcete nastavování přeskočit. Přejdete na další segment.
- V druhém sloupci se automaticky nastaví zátěž jako v tom předchozím. Zopakujte stejný proces jako v předcházejícím segmentu a stiskněte ENTER. Takto pokračujte, dokud nenastavíte všech 12 segmentů.
- Program uložíte stisknutím tlačítka ENTER. V okně zpráv se zobrazí "new program saved" - nový program byl uložen. Pak můžete začít nebo znovu upravit program. Stiskněte STOP pro návrat do startovního modu.
- Pokud chcete snížit nebo zvýšit zátěž během cvičení v programu, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN. Změna se projeví na segmentu, ve kterém se právě nacházíte. V následujícím segmentu se computer vrátí opět na nastavenou hodnotu.
- V programu USER 1 nebo USER 2 můžete prohlížet data pomocí tlačítka DISPLAY, přepínat mezi zobrazením profilu a $\frac{1}{4}$ zobrazením trati. Pokud budete monitorovat tepovou frekvenci, můžete použít AUTO-PILOT mod. Více v sekci o tepové frekvenci.

Fit-Test

Fitness test je založen na protokolu sdružení YMCA. Test používá předdefinovanou zátěž, která je

počítána od naměřené tepové frekvence v průběhu cvičení.

Test trvá od 6-15 minut, délka závisí na vaší kondici. Test končí v momentě dosažení 85% maximální tepové frekvence kdykoliv během testu, nebo pokud je hodnota vaší tepové frekvence je mezi 110 t/min a 85% na konci dvou po sobě jdoucích segmentů. Na konci testu se zobrazí výsledek VO_{2max} . VO_{2max} znamená, kolik kyslíku potřebujeme pro dané množství práce.

Protokol YMCA používá 2 až 4 tříminutové stupně soustavného cvičení viz tabulky níže. Na začátku testu budete vyzváni pro výběr těchto možností – muž či žena. Výběr určuje, který test bude použit – viz tabulka níže. Druhou možnost zvolte, pokud jste muž s nízkou kondicí – zvolte tedy ženu – FEMALE. Pokud jste naopak žena s velmi dobrou fyzickou kondicí, zvolte muž – MALE.

Schéma cvičení pro muže nebo ženy s velmi dobrou fyzickou kondicí:

1. stupeň				zátěž 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
TF		< 90			90 - 105			> 105	
2. stupeň		Zátěž 29 - 150 watt - 900 kgm/min			zátěž 26 - 125 watt - 750 kgm/min			zátěž 23 - 100 watt - 600 kgm/min	
TF	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3. stupeň	zátěž 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	zátěž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	zátěž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Zátěž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Zátěž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	zátěž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	zátěž 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Schéma cvičení pro ženy či muže s nízkou fyzickou kondicí:

			1. stupeň	zátěž 5 (25W) 150 kgm/min
TF	<80	80-90	90-100	>100
2. stupeň	zátěž 26 (125W) 750 kgm/min	zátěž 23 (100W) 600 kgm/min	zátěž 18 (75W) 450 kgm/min	zátěž 12 (50W) 300 kgm/min
3. stupeň	Zátěž 29 (150W) 900 kgm/min	zátěž 26 (125W) 750 kgm/min	zátěž 23 (100W) 600 kgm/min	Zátěž 18 (75W) 450 kgm/min
4. stupeň (pokud je potřeba)	zátěž 32 (175W) 1050 kgm/min	zátěž 29 (150W) 900 kgm/min	Zátěž 25 (117W) 700 kgm/min	Zátěž 23 (100W) 600 kgm/min

Programování testu:

1. Stiskněte tlačítko Fit-test a stiskněte ENTER.
2. Poté zadejte věk – AGE. Nastavte ho pomocí tlačítek UP nebo DOWN a pak stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení zadané hodnoty.
3. Nyní zadejte hmotnost – WEIGHT pomocí tlačítek UP nebo DOWN a stiskněte ENTER.
4. Stiskněte START pro začátek testu.

Před testem:

1. Ujistěte se, že jste zdraví, zkonzultujte váš zdravotní stav s lékařem, především pokud je vám více než 35 let nebo jste osoby se zdravotními problémy.
2. Nastavte si sedlo do správné pozice. Noha musí být při šlapání lehce pokrčená v koleni – asi 5 stupňů ve spodní pozici pedálu.
3. Proveďte zahřívací a protahovací cvičení.
4. Nepijte a nekonzumujte potraviny a nápoje obsahující kofein.
5. Přidržujte se senzorů tepové frekvence.

Během testu:

- Pro začátek testu musí computer obdržet stabilní signál tepové frekvence.
 - Uchopte senzory tepové frekvence nebo použijte hrudní pás.
 - Udržujte stabilní kadenci 50 ot/min. Pokud klesne pod 48 nebo stoupne nad 52, computer bude pípat, dokud se kadence neustálí.
 - Data můžete kontrolovat pomocí tlačítka DISPLAY pod oknem zpráv.
1. Okno zpráv bude vždy zobrazovat kadenci na pravé straně, aby vám pomohl udržet hodnotu 50 ot/min.
 2. Hodnoty, které se ukazují během testu:
 - a. **Výkon v KGM je aktuální zkrácená forma** kg-m/min., což je výkon měřený v kilogramech-metrech/minuta
 - b. **Výkon ve Watech** (1 watt se rovná 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. **HR** je aktuální tepová frekvence; **TGT je cílová tepová frekvence, které dosáhnete na konci testu.**
 - d. **Time** je celkový čas testu.

Po testu:

1. Proveďte uvolňovací cvičení po dobu od 1 do 3 minut.
2. Zkontrolujte výsledek, protože po několika minutách se computer automaticky přepne do startovacího modu.

Co znamenají výsledky:

VO2max pro muže a ženy s vysokou kondicí

věk	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadprůměrná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
průměrná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podprůměrná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25

slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
velmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max pro ženy a muže s velmi nízkou kondicí

věk	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikající	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadprůměrná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
průměrná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podprůměrná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
velmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

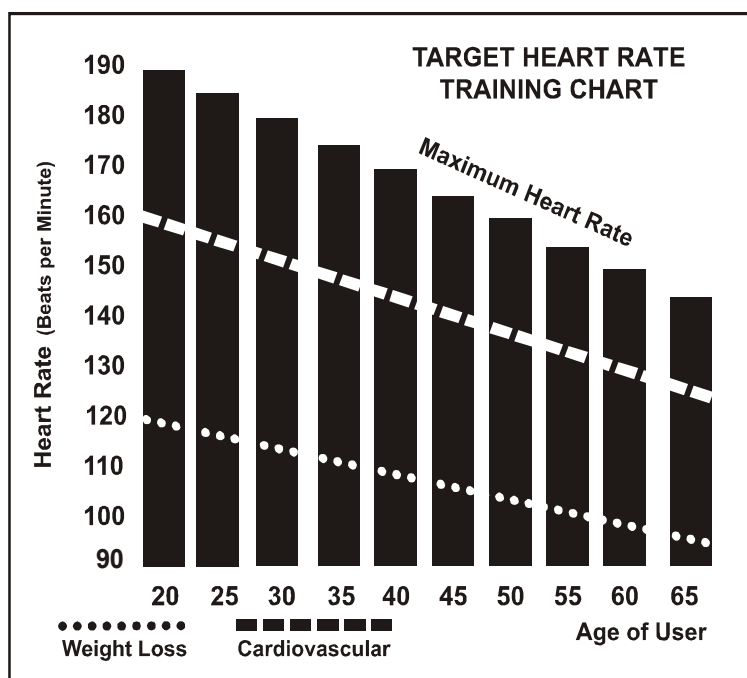
Trénink podle tepové frekvence

Pár slov o tepové frekvenci:

Staré motto - "žádná bolest, žádný úspěch" je již mýtem a dnes už víme, že při cvičení se člověk může cítit dobře. Důležité je se orientovat podle tepové frekvence – používat nástroje pro měření TF. Můžete tak zjistit, že se vaše tepová frekvence se pohybovala moc vysoko nebo naopak příliš nízkou a cvičení tak bylo neúčinné.

Pro určení hodnoty tepové frekvence, kterých byste měli dosáhnout, musíte nejdříve stanovit vaši maximální tepovou frekvenci.

Pro stanovení této hranice existuje jednoduchý výpočet: max. TF= 220 - věk. Pro určení efektivní TF se specifickými cíli pouze jednoduše stanovíte procentní hodnotu z maximální TF. Tréninková zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spalování tuků, 80% je zóna posilování srdečně-cévního systému. A 60-80% je zóna, ve které dosahujete maximálního výkonu.



Např. osoba, které je 40 let bude počítat takto:

$220-40= 180$ (max TF)

$180 \times 0,6 = 108$ t/min (60% max TF)

$180 \times 0,8 = 144$ t/min (80% max TF)

Pro 40letou osobu je efektivní hranice mezi 108 a 144 tepy za minutu.

Pokud věk zadáte během prvotního zadávání dat do computeru, zadaný věk bude do programu vložen automaticky. Computer podle věku vypočítá hranici TF. Po stanovení maximální TF se rozhodnete, jakých cílů chcete dosáhnout.

Dva nejoblíbenější důvody nebo cíle cvičení jsou zlepšení kondice srdečně-cévního systému (cvičení na srdce a plíce) a kontrola hmotnosti. Černé sloupce na grafu znázorňují maximální TF pro osoby v jednotlivém věku.

Programy TF, jak pro srdečně-cévní kondici, tak pro úbytek hmotnosti, jsou reprezentovány 2 různými křivkami v grafu. Pokud je vaším cílem zlepšení kondice srdečně-cévního systému nebo úbytek hmotnosti, vaše maximální TF by se měla pohybovat mezi 80% nebo 60% max TF. Konzultujte tuto hranici se svým lékařem.

U všech strojů, které mají monitory tepové frekvence můžete kontrolovat svou tepovou frekvenci, i když zrovna nevyužíváte trénink dle tepové frekvence.

Tato funkce může být použita v manuálním módu nebo během kteréhokoliv z 9 programů. Program dle tepové frekvence automaticky upravuje zátěž dle TF.

Úroveň vnímané zátěže

Tepová frekvence je důležitá, ale je také dobré naslouchat svému tělu. Je mnoho faktorů, které ovlivňují, jakou zátěž používáte. Zda jste psychicky zdraví, emočně zdraví, jaká je teplota, vlhkost, čas dne, jak často cvičíte, co jste jedli.

Úroveň vnímání zátěže (RPE), také známá jako Borgova stupnice, byla vyvinuta švédským psychologem G. A. V. Borgem. Tato stupnice rozčleňuje intenzitu cvičení od 6 - 20 a záleží na tom, jak se cítíte a jak vnímáte námahu.

Stupnice je následující (úrovně vnímání námahy):

6 minimální

7 velmi, velmi lehká

8 velmi, velmi lehká +

9 velmi lehká

10 velmi lehká +

11 docela lehká

12 standardní

13 trochu těžká

14 trochu těžká +

15 těžká

16 těžká +

17 velmi těžká

- 18 velmi těžká +
- 19 velmi, velmi těžká
- 20 maximální

Přibližnou hodnotu tepové frekvence pro každý stupeň získáte jednoduše přidáním nuly ke každému stupni. Například úroveň 12 – přibližná TF je 120 t/min. Vaše RPE bude záležet na faktorech uvedených výše. Pokud je vaše tělo silné a odpočaté, budete se cítit silnější a cvičení vám půjde snadněji. Pokud jste v dobré kondici, jste schopni trénovat intenzivněji, což ovlivní vaše RPE. Pokud se cítíte unaveni a nejste dostatečně motivováni, je to proto, že vaše tělo potřebuje přestávku. V tomto případě pro vás může být trénink obtížnější. Snížená fyzická kondice se tak projeví i na vašem RPE, podle které bude upravena úroveň zátěže tréninku.

Použití hrudního pásu

Jak používat hrudní pás:

1. Vysílač zacvakněte do pásu.
2. Utáhněte pás tak, jak to pro vás bude pohodné.
3. Vysílač umístěte doprostřed hrudníku logem nahoru, některé osoby si musí vysílač umístit lehce doleva. Protáhněte konec elastického pásu kruhovým zakončením. Pásek zacvakněte a dotáhněte elastický pásek tak, aby vysílač pevně držel.
4. Nejvhodnější pozice pro vysílač je pod hrudním svalem.
Pot je nejlepší vodič pro měření. Pokud se hodnota tepové frekvence nezobrazuje na computeru, elektrody lehce navlhčete (2 černé čtverce na zadní straně vysílače). Také doporučujeme navlhčit elektrody několik minut před cvičením. Každý člověk má rozdílné chemické složení těla a může se stát, že přenos nebude zpočátku kvalitní. Po zahřívací fázi tyto problémy ustanou. Pás může být upevněn i na oblečení, které kvalitu přenosu signálu neovlivní.
5. Aby byl signál přenášen stabilně, musíte být v blízkosti pásu. Vzdálenost mezi vysílačem a přijímačem nesmí být příliš velká, jedině tak dosáhnete silného stabilního signálu. Vzdálenost může trochu kolísat, ale vždy se udržujte v blízkosti computeru. Pokud bude pás upevněn přímo na kůži, přenos signálu bude kvalitnější. V případě, že se rozhodnete pás upevnit na svrchní díl oblečení, je nutné, abyste lehce navlhčili místa, kam upevníte elektrody.

Upozornění: Hrudní pás se aktivuje automaticky po obdržení signálu tepové frekvence. Pokud signál neobdrží, automaticky se vypne. Hrudní pás je voděodolný, vlhkost však může negativně ovlivnit signál, proto doporučujeme pás po použití opatrně otřít, prodloužíte tak životnost baterií (životnost baterie je přibližně 2500 hodin). Pro výměnu použijte baterie CR2032.

Upozornění:

Necvičte na stroji s kontrolou tepové frekvence, pokud nemáte zajištěný stabilní stálý příjem signálu. Vysoká či náhodná čísla předesílají, že se vyskytnul problém.

Příčiny rušení signálu:

1. mikrovlnná trouba, televize, malé spotřebiče, atd.
2. fosforeskující světla

3. některé domácí bezpečnostní systémy
4. ohradník pro domácí zvířata
5. u některých osob není přenos signálu kvalitní. V případě, že máte pás nasazen správně, tzn. logem nahoru a stále dochází ke špatnému přenosu, zkuste pás obrátit
6. anténa, která vysílá signál tepové frekvence je velmi citlivá. V případě, že zvenku přicházejí rušivé signály, otočte celý stroj o 90° od vysílače rušivého signálu.
7. pokud problémy se signálem přetrvávají, kontaktujte prodejce.

Program dle tepové frekvence (HRC)

pro spuštění programu HRC následujte informace níže nebo pouze zmáčkněte tlačítko HRC a pak ENTER a dodržujte pokyny z okna zpráv.

1. Stiskněte tlačítko HRC a pak stiskněte ENTER
2. Na displeji se zobrazí AGE – věk. Musíte vložit váš věk pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice, pak zmáčkněte ENTER pro potvrzení.
3. Nyní vložte hmotnost – WEIGHT. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nebo numerické klávesnice a zmáčkněte ENTER pro pokračování.
4. Další je čas TIME. Nastavte čas a stiskněte ENTER.
5. Nyní vložte úroveň tepové frekvence – HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a stiskněte ENTER:
6. Nyní jste dokončili uložení nastavení a můžete začít cvičit Stisknutím START. Můžete jít také zpět a změnit nastavení Stisknutím ENTER. Upozornění: kdykoliv během ukládání dat můžete zmáčknout STOP a vrátit se zpět o jeden stupeň.
7. Pokud chcete zvyšovat či snižovat zátěž během cvičení, stiskněte tlačítko UP nebo DOWN. Toto vás nechá změnit cílovou tepovou frekvenci kdykoliv během programu.
8. Během cvičení se můžete dívat na dat pomocí tlačítka DISPLAY vedle okna zpráv.
9. Když program skončí, můžete zmáčknout START a začít znovu stejný program nebo STOP pro opuštění programu nebo uložit program jako váš uživatelský program pomocí tlačítka USER a následovat instrukce z okna zpráv.

Auto-pilot

Auto-pilot je jedinečný program tepové frekvence. Program vás nechá vložit tepovou frekvenci – HRC. Pokud kdykoliv v průběhu tréninku stisknete tlačítko AUTO-PILOT a computer spustí mód HRC. Computer bude udržovat vaši tepovou frekvenci na stejné úrovni, na které jste se nacházeli ve chvíli, kdy jste stiskli tlačítko. Příklad: cvičíte v manuálním programu, tepová frekvence je na 150 t/min, zmáčknete AUTO-PILOT a na computeru se rozsvítí HRC a bude automaticky udržovat vaši TF na hodnotě 150 t/min.

Údržba:

1. Po každém cvičení stroj otřete stroj od potu vlhkou hadrou.
2. Pískání, klepání, cvakání nebo jiné zvuky mohou být způsobeny 2 příčinami:

- Jednotlivé části nebyly při kompletaci řádně dotaženy. Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy. V případě, že šroub nemůžete dostatečně dotáhnout, použijte delší klíč než ten, který je součástí balení. 90% všech reklamací tvoří reklamace zvuků vydávaných uvolněnými šrouby. Další příčinou může být znečištěná kolejnice.
- Je třeba dotáhnout matice klik nebo pedály.

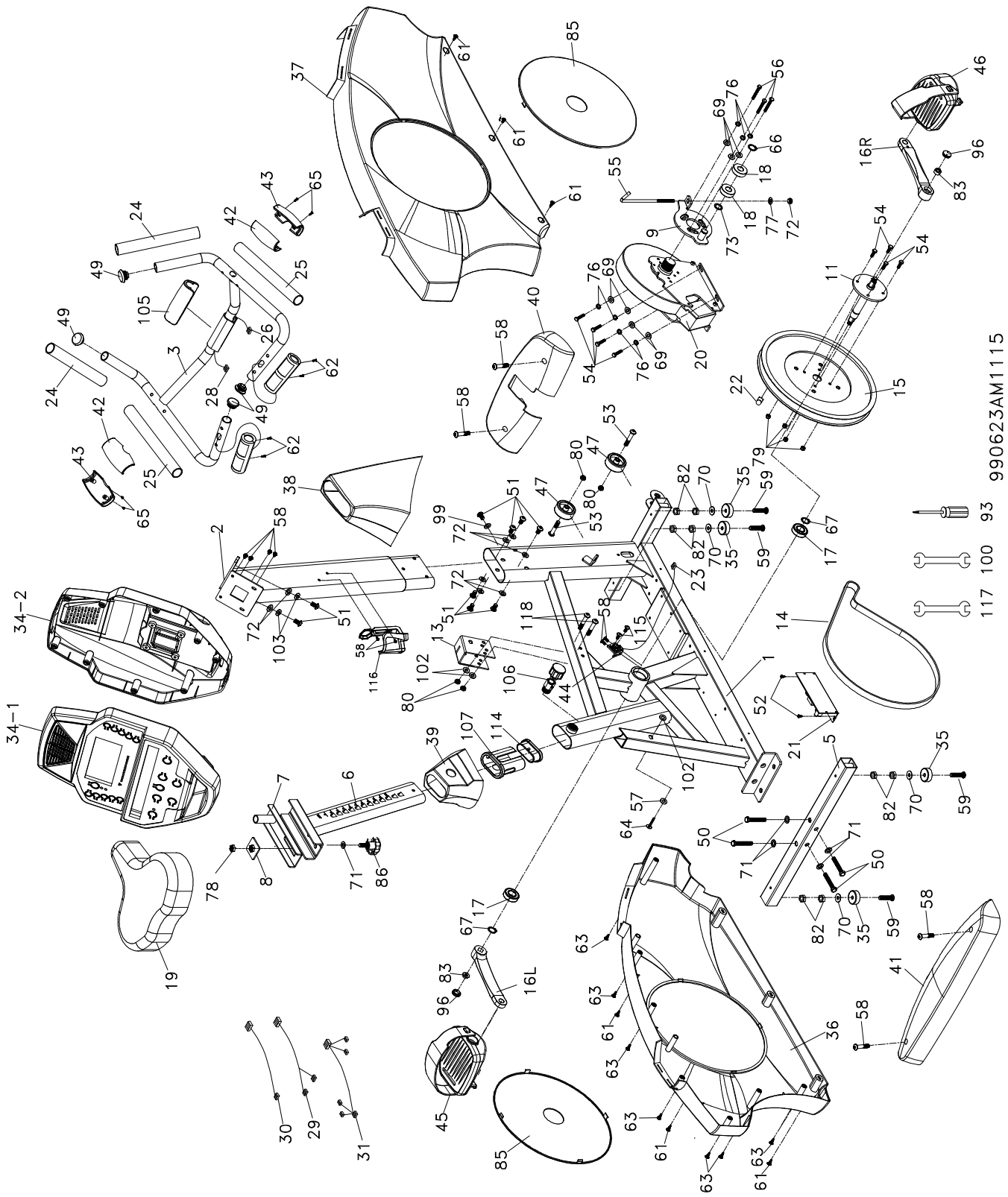
3. Pokud skřípání či jiné zvuky přetrvávají, zkontrolujte správné vyvážení stroje. Na spodní straně stroje se nachází dvě nastavitelné nohy. Použitím 14 mm klíče (nebo nastavitelného klíče) upravte jejich nastavení.

Údržba v computeru:

Computer má zabudovanou jednotku pro kontrolu a údržbu. Můžete změnit nastavení z imperiálních jednotek na metrické, vypnout zvuky atd. Pro vstup do nastavení zvolte MAINTENANCE MENU (také pod názvem ENGINEERING MODE, záleží na verzi), stiskněte a držte tlačítka START, STOP a ENTER. Držte je po dobu 5 sekund a pak se na displeji zobrazí "ALTXXXX Engineering mode". Stiskněte ENTER pro přístup do následujícího menu:

1. **Key test** (zkontrolujete všechna tlačítka, zda jsou funkční)
2. **Display test** (kontrola všech funkcí displeje)
3. **Functions** (funkce – pro vstup stiskněte ENTER)
 - **Sleep mode** (computer se automaticky vypne po 20 minutách neaktivity)
 - **Pause Mode** (zapne nastavení pauzy na 5 minut, vypne pauzu)
 - **ODO reset** (vymaže celkovou vzdálenost)
 - **Units** (nastavení imperiálního nebo metrického zobrazení)
 - **Beep** (zapne nebo vypne pípání, pokud zmáčknete tlačítko)
 - **D/A test** (otestuje zátěž brzdy)
 - **Exit**
4. **Security** (zamknutí klávesnice pro neautorizované osoby)
5. **Factory settings** (přístup je ponechán pouze výrobcí)

Rozkres částí



- 117 100 93
- 117 100 93
- 117 100 93

990623AM115

Seznam částí

č.	Popis	mn.
1	Hlavní část	1
2	Tyč computeru	1
3	Tyč řidítek	1
5	Zadní stabilizační tyč	1
6	Sedlový posunovač	1
7	Jezdící sedlová tyč	1
8	Pevná podložka	1
9	Kluzné kolečko	1
11	Osa klik	1
13	Objímka bočního krytu	1
14	Řemen	1
15	Kladka	1
16L	klika (L - levá)	1
16R	Klika (R – pravá)	1
17	Ložiska pro osu klik	2
18	Ložiska ramene vodící kladky	2
19	Sedlo	1
20	Indukční brzda	1
21	Kontrolní jednotka	1
22	Magnet	1
23	Senzor	1
24	1" × 250L × 5T_ pěnový grip řidítek	2
25	1" × 200L × 5T_ pěnový grip řidítek	2
26	Senzor tepové frekvence v rukojetích	1
28	Senzor tepové frekvence v rukojetích (červený)	1
29	2000m/m_ kabel computeru	1
30	200m/m_ kabel brzdy	1
31	Kabely generátoru	1
34	Computer	1
35	Gumová noha	4
36	Boční kryt (L –levý)	1
37	Boční kryt (R-pravý)	1
38	Kryt tyče computeru	1
39	Kryt sedlové tyče	1
40	Kryt přední stabilizační tyče	1
41	Kryt zadní stabilizační tyče	1
42	Boční kryt senzoru TF(vrchní)	2
43	Boční kryt senzoru TF (spodní)	2
44	Držák senzoru	1
45	Pedál (L-levý)	1
46	Pedál (R-pravý)	1
47	Transportní kolečko	2
49	1" kulatá krytka	4
50	3/8" × 2-1/4" šroub	4

č.	Popis CZ / SK / PL	mn.
51	5/16" × 5/8" šroub	9
52	5 × 19m/m šroub	2
53	5/16" × 1-3/4" šroub	2
54	1/4" × 3/4" šroub	8
55	M8 × 170m/m J šroub	1
56	M6 × 15m/m šroub	3
57	3/16" × 15 × 1.5T plochá podložka	1
58	M5 × 12m/m šroub	12
59	3/8" × 2m/m šroub s plochou hlavou	4
61	5 × 16m/m šroub	6
62	Ø3 × 20m/m šroub	4
63	Ø3.5 × 16m/m šroub	7
64	Ø3.5 × 20m/m šroub	1
65	Ø3 × 10m/m šroub	4
66	Ø17_C kolečko	1
67	Ø20_C kolečko	2
69	1/4" × 13 × 1T plochá podložka	7
70	3/8" × 19 × 1.5T plochá podložka	4
71	3/8" × 25mm × 2.0T plochá podložka	5
72	5/16" × 18mm × 1.5T plochá podložka	9
73	Ø17 × 23.5 × 1T plochá podložka	1
76	Ø1/4" podložka	7
77	M8 × 7T Nylonová matice	1
78	3/8" × 7T Nylonová matice	1
79	1/4" × 8T Nylonová matice	4
80	5/16" × 6T Nylonová matice	4
82	3/8" × 7T matice	8
83	M10 × 1.25 matice	2
85	Kulatý disk	2
86	Předozadní nastavitelný šroub	1
93	Šroubovák	1
96	Krytka konce kliky	2
99	5/16" × 19 × 1.5T zakřivená podložka	1
100	12/14m/m klíč	1
102	5/16" × 16 × 1.0T plochá podložka	3
103	5/16" × 1.5T rozdělená podložka	2
105	Kryt přední tyče řídicí	1
106	Šroub nastavení sedla – nahoru/dolů	1
107	Nasouvací objímka	1
114	Vymezovač	1
115	Ø3 × 12m/m šroub	2
116	Držák láhve	1
117	13/15m/m klíč	1
118	5/16" × 2-1/4" šroub	2

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



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

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

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

Copyright - autorská práva

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

MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1B
 722 00 Ostrava-Třebovice
 Czech Republic
 servis@mastersport.cz





**ROTOPED MASTER[®] RC100
ERGOMETER
MAS4A025**



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

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

Dôležité bezpečnostné informácie:

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

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 150 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte len originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Na opravu používajte len originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelšej osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.
- Nepoužívajte stroj na vysokých, chlpatých kobercoch. Môže dôjsť k poškodeniu ako koberca, tak stroja.
- Nestrkajte prsty do žiadnych pohyblivých častí.
- Nepoužívajte stroj vo vonkajšom prostredí.
- Senzory tepovej frekvencie neslúžia pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako napr Pohyby cvičenca, môžu spôsobiť výkyvy v meraní. Senzory sú určené len na cvičebné účely pre určenie vývoja tepovej frekvencie.
- Noste správnu obuv. Nie je vhodné používať vysoké podpätky, sandále či iné topánky s otvorenou pätou a špičkou. Odporúčame používať kvalitné bežeckú obuv.
- Nikdy nezapínajte stroj bez predchádzajúceho prečítania a porozumenia obsluhy počítača.
- Nevyvíjajte nadmerný tlak na tlačidlá počítača. Jedná sa o presný stroj pre správnu funkciu iba s malým tlakom prstov. Väčšia sila nespôsobí zrýchlenie či spomalenie funkcie počítača. Ak cítite, že tlačidlá nepracujú správne s normálnym tlakom, kontaktujte predajcu.
- Nikdy nepoužívajte stroj počas búrky. Vlnenie môže spôsobiť vo vašej domácnosti prívod napätia, ktoré môže poškodiť elektrické súčiastky v stroji.

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

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

UPOZNIENIE: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OsôB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OsôB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE

VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY , ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

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

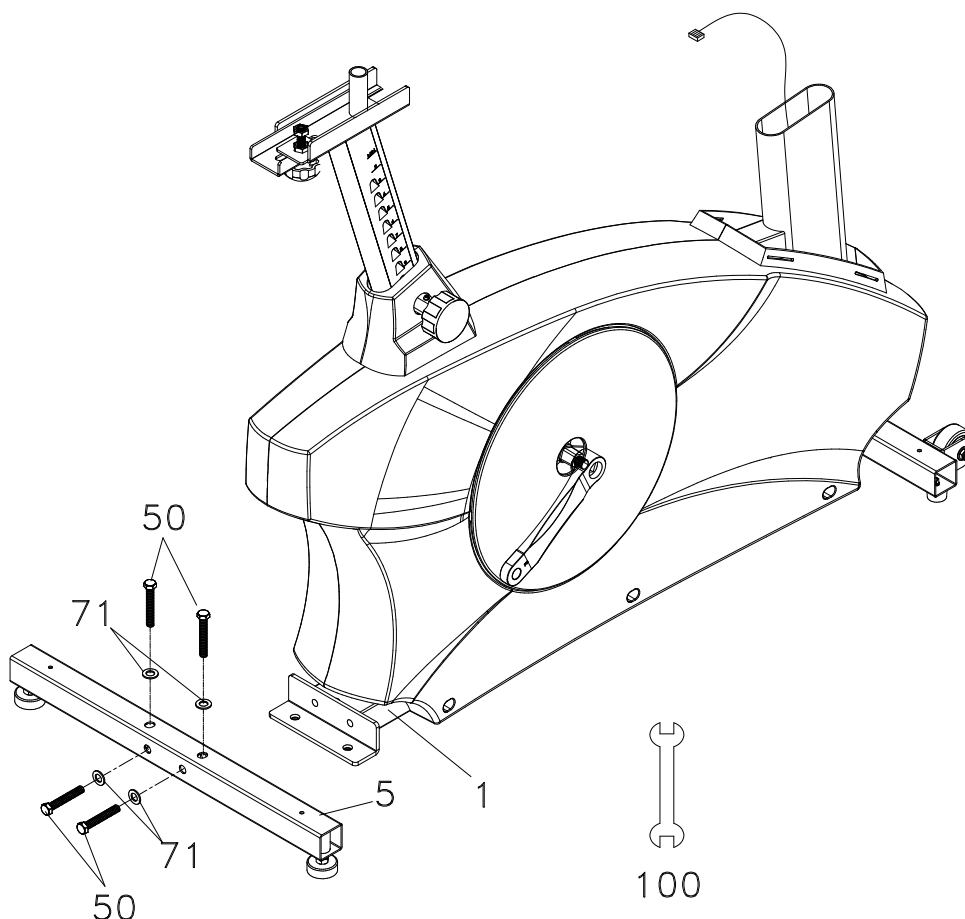
1. Tento návod slúži len pre účely zákazníka.
2. Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.

Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

Zloženie stroje

KROK 1: PRIPEVNIENIE ZADNEJ STABILIZAČNEJ TYČE

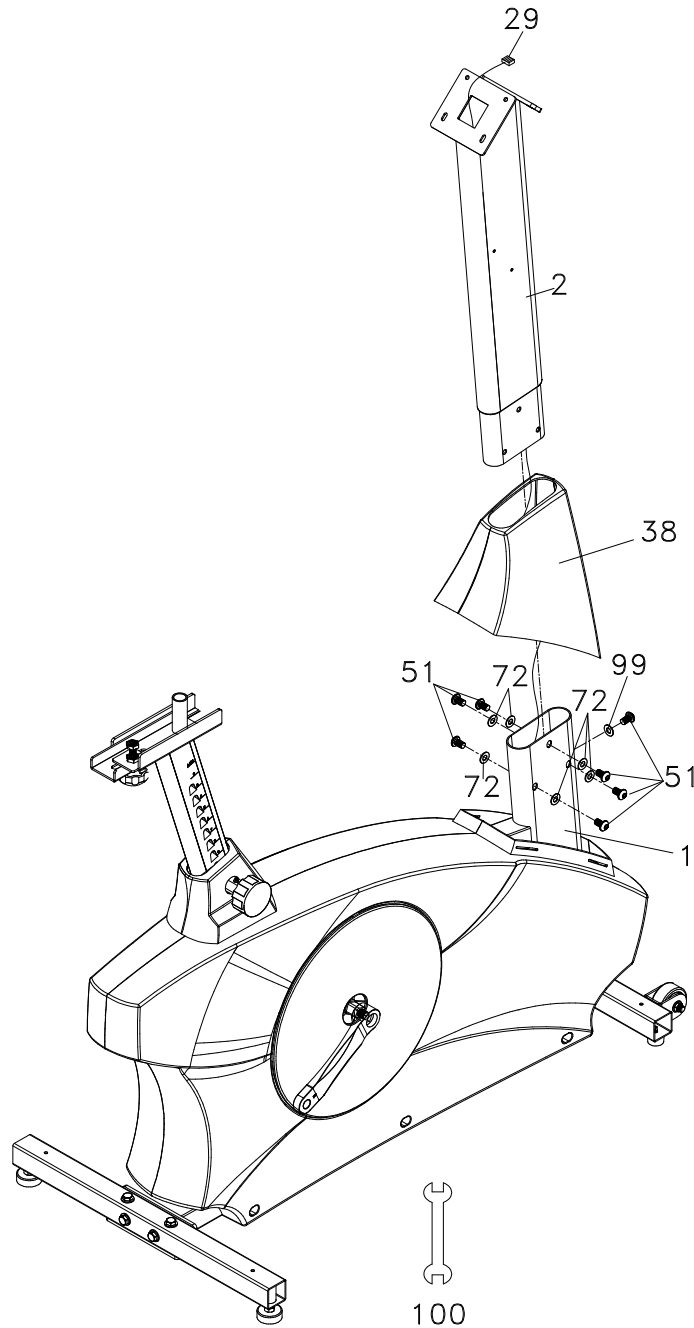
1. Pripevnite zadnú stabilizačnú tyč (5) k hlavnej časti (1) pomocou 4 skrutiek 3 / 8 "x 2-1/4" (50) a 4 plochých podložiek 3 / 8 "x 25 (71).



KROK 2: PRIPEVNIENIE PREDNÉJ TYČE COMPUTERU

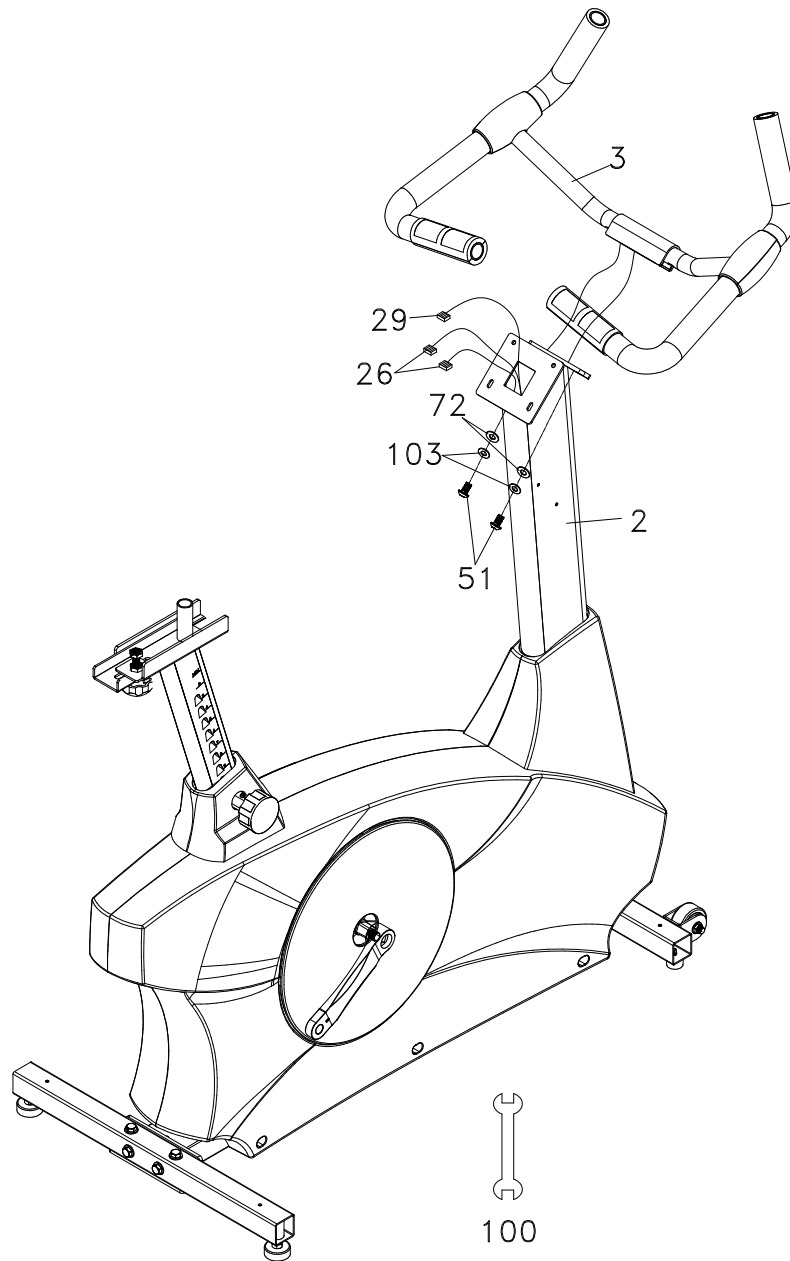
1. Rozpleťe kábel computeru (29) a pretiahnite ho cez kryt tyče computeru (38) a tyč computeru (2) kým sa konektor kábel nedostane do vrchnej časti tyče computeru. Nasadte plastový kryt (38) na tyč computeru, uistite sa, že ste dali kryt správnym smerom.

2. Pripevnite tyč computeru (2) k hlavnej časti (1) pomocou 7 imbusových skrutiek 5 / 16 "x 5 / 8" (51), 6 plochých podložiek 5 / 16 "x 18 (72) na bočnej skrutky a jednu zakrivenú podložku 5 / 16 "x 19 (99) na prednú skrutku.



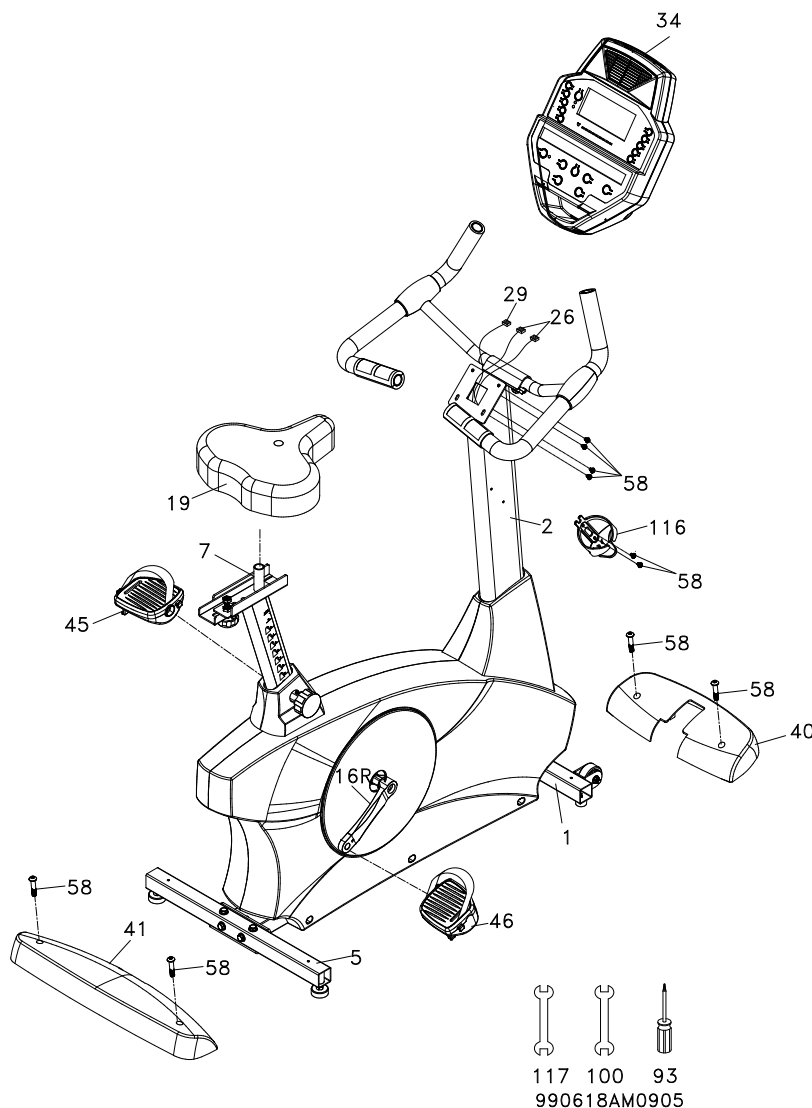
KROK 3: PRIPEVNIENIE TYČE RIADÍTKO

1. Pretiahnite 2 káble senzorov tepovej frekvencie (26) cez dieru v podložke tyče riadiel a von cez dieru v podložke computeru. Pripevnite tyč riadítok (3) k tyči computeru (2) pomocou 2 imbusových skrutiek 5 / 16 "x 5 / 8" (51), 2 plochých podložiek 5 / 16 "x 18 (72) a 2 podložiek 5 / 16" (103). Uistite sa, že ste nikde nepritlačili tento kábel.



KROK 4: COMPUTER, SEDADLO, PEDÁLE A KRYTY

1. Zasuňte kábel computeru (29) a 2 kábel senzorov tepovej frekvencie (26) do konektorov na zadnej strane computeru (34). Pripevnite computer (34) k tyči computeru (2) pomocou 4 skrutiek M5x12mm (58).
2. Pripevnite kryt prednej stabilizačnej tyče (40) a kryt zadnej stabilizačnej tyče (41) k hlavnej časti (1) pomocou 4 skrutiek M5x12mm (58).
3. Pripevnite pedále (45 L, 46R) ku klukám (16L, 16R). Pamätajte, že ľavý pedál má opačný závit a dotahuje sa opačne ako klasický závit. Na pedáloch je označenie "L" - ľavý a "R" pravý. Uistite sa, že ste pedále dotiahli poriadne. Ak je to potrebné, dotiahnite znovu pedále pri jazde na bicykli, ak počujete klepanie. Zvuky ako sú klepanie alebo cvakanie sú zvyčajne spôsobené uvoľnenými pedálmi.
4. Pripevnite sedlový posunovačom (7) na vrchnú časť sedlovej tyče so sedlovou tyčou smerom dopredu. Pripevnite sedlo (19) na sedlovú tyč.
5. Pripevnite držiak fľaše (116) na tyč computeru (2) pomocou 2 skrutiek M5x12mm (58).



Preprava

Stroj obsahuje 2 transportné kolieska, ktoré sa zapoja, ak zdvihnete zadnú časť stroja.

■ COMPUTER



Zapnutie

Tento rotoped má zabudovaný generátor pre napájanie a nepotrebuje byť zapojený do AC zásuvky. Pre zapnutie stroja jednoducho šliapnite do pedálov, computer sa automaticky zapne.

Keď zapnete computer, najskôr na ňom prebehne vnútorný samo-test. Počas tejto doby sa rozsvietia všetky svetlá na krátku dobu. Keď sa vypnú, zobrazí sa na displeji softvérová verzia (napr. VER 1.0) a zobrazí sa celková prejdená vzdialenosť rotopedu. Zobrazí sa koľko hodín už bol stroj používaný a koľko fiktívnych km už nabehali. Zobrazí sa napríklad ODO 123 km 123 hodín.

Celková vzdialenosť (ODO) zostane zobrazená len niekoľko sekúnd, potom sa computer nastaví do štartového zobrazenia. Na displeji sa budú zobrazovať rôzne profily, programy a v okne správ sa zobrazí štartové upozornenie. Teraz môžete začať cvičiť.

Obsluha computeru

Rychlý štart

Toto je najrýchlejší spôsob, ako začať cvičiť. Po zapnutí computeru iba stlačte tlačidlo START. Bude zahájený mod rýchleho štartu. V tomto móde sa bude čas načítavať od nuly, všetky dáta sa budú načítavať a záťaž môžete nastavovať manuálne pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Bodová matica zobrazuje ¼ km bežecké dráhy alebo len najskôr riadky bodov, závisí to na tom, ako je displej nastavený (pozri nižšie - základné informácie). Keď zvýšite záťaž, tak sa viac

riadkov rozsvieti a zobrazí vyššiu záťaž. Rotoped pôjde náročnejšie pri zvýšení riadkov. Bodová matica má 24 stĺpcov av každý stĺpec reprezentuje 1 minúta. Na konci 24. stĺpca (alebo po 24 minútach cvičenia) sa zobrazí kruh a vráti sa späť na prvý stĺpec.

Je tu 40 stupňov záťaže - zobrazujú sa ako 10 svetelných riadkov - pre mnoho variantov cvičení. Prvých 10 stupňov sú pre veľmi jednoduché cvičenia a zmeny medzi stupňami sú nastavené v postupnom narastaní pre nešportujúcich užívateľov. Stupeň 10-20 sú viac náročné, ale zvýšenie z jedného stupňa na druhý je stále malé. Stupeň 20-30 sa zosilňujú a záťaž sa zvyšuje viac dramaticky. Stupne 30-40 sú extrémne ťažké a sú vhodné iba pre krátky interval pre tréňovaných športovcov.

Základné informácie

Bodová matica čiže okno profilov má dva zobrazovacie módy. Keď začnete program, zobrazí sa cvičebný profil. Naľavo je tlačidlový displej. Stlačením tlačidla raz sa rozsvieti $\frac{1}{4}$ dráhy. Ak tlačidlo stlačíte znova, displej sa vráti späť a bude sa prepínať čo niekoľko sekúnd medzi dráhou a profilom. Pre vypnutie tejto funkcie SCAN stlačte tlačidlo Display znova. Vráťte sa opäť do zobrazenia profilu.

Okno správ bude zobrazovať informácie o čase a vzdialenosti. Na spodnej ľavej časti okna správ je tlačidlo DISPLAY. Zakaždým keď stlačíte toto tlačidlo, zobrazí sa ďalšie nastavenia, 4 okná zo všetkých. Napríklad: čas a vzdialenosť, tepová frekvencia a Kcal (kalórie), rýchlosť a kadencia, záťaž, výkon, potom MET. Ak stlačíte tlačidlo DISPLAY na displeji MET, zapnete funkciu scan, na 4 sekundy sa zobrazí každé nastavenie a potom sa prepnete do ďalšieho nastavenia pokračujúcej slučky. Stlačením tlačidla znova sa vrátite na začiatok.

Pod bodovou maticou sú ikony tepovej frekvencie a stĺpcový graf. Rotoped má zabudovaný systém merania tepovej frekvencie. Môžete použiť senzory tepovej frekvencie v rukovätiach, alebo použiť hrudný pás pre meranie. Ikona začne blikať (na niekoľko sekúnd). V okne správ sa zobrazí vaša tepová frekvencia v tepoch za minútu. Stĺpcový graf zobrazujú percentuálne vyjadrenie maximálnej tepovej frekvencie podľa aktuálneho merania. Upozornenie: Musíte vložiť váš vek v tomto programe. O detailoch nastavenia sa dočítate v kapitole Tepová frekvencia.

Tlačidlo STOP / RESET má niekoľko funkcií. Stlačením tlačidla počas programu stupňuje program na 5 minút (Keď prestanete šlapať do pedálov bez AC adaptéra, displej sa vypne a uloží sa do pamäte na 5 minút počas pauzy). Ak si potrebujete dať nápoj, vybaviť telefón alebo ďalšiu nevyhnutnú vec, ktorá by prerušila vaše cvičenie, využijete toto tlačidlo. Pre pokračovanie po pauze stačí len stlačiť tlačidlo ŠTART alebo šliapnuť do pedálov. Ak stlačíte toto tlačidlo dvakrát pri cvičení, program sa ukončí a computer sa vráti na začínajúcu obrazovku. Ak tlačidlo stlačíte trikrát, computer vykoná celkové vymazanie. Pri vkladaní dát pre program pôsobí toto tlačidlo ako návrat na predchádzajúcu obrazovku. Umožní vám vrátiť sa späť o jeden krok zakaždým, keď stlačíte toto tlačidlo.

Tlačidlo Program sa používa na zobrazenie každého programu. Keď prvýkrát zapnete computer, môžete stlačiť každé tlačidlo programu pre nahliadnutie, ako každý program vyzerá. Ak sa rozhodnete skúsiť tento program, stlačte príslušné tlačidlo a potom stlačte tlačidlo ENTER pre výber a vstup do nastavenia dát.

Programové tlačidlá slúžia aj ako numerická klávesnica, keď nastavujete dáta. Pod každým programom je číslo. Ak nastavujete dáta ako sú vek, hmotnosť, atď, môžete použiť tieto tlačidlo

pre rýchle vloženie číslíc.

Computer má zabudovaný vetrák. Pre zapnutie stlačte tlačidlo na pravej prednej strane computeru.

Programovanie computeru

Každý program je upravovaný podľa vašich vložených osobných informácií a mení sa tak, aby vyhovoval vašim potrebám. Niektoré požadované informácie sú potrebné, aby program fungoval správne. Budete požiadaný o vloženie veku a hmotnosti. Vložením veku sa uistíte, že graf tepovej frekvencie ukazuje správna čísla. Váš vek je tiež potrebný pri programe podľa tepovej frekvencie pre správne nastavenie hodnôt. Inak nastavenie môže byť príliš vysoké alebo nízke. Vložením hmotnosti je dôležité pri výpočte správneho množstva kalórií. Aj tak vám nemôžeme poskytnúť presný počet kalórií. Údaje sú iba orientačné.

Vkladanie/zmena nastavenia

Keď vložíte program (stlačením tlačidla programu, potom tlačidla ENTER), máte možnosť vložiť osobné dáta. Ak chcete cvičiť bez vloženia nového nastavenia, potom stlačte tlačidlo START. Týmto obídete programovanie dát a môžete ísť priamo cvičiť. Ak chcete zmeniť osobné nastavenia, nasledujte inštrukcie v okne správ. Ak začnete cvičiť bez zmien v nastavení, bude použité štandardné alebo prednastavené nastavenie.

Manuálny program

V manuálnom programe si nastavujete záťaž podľa seba, nie computer. Pred začiatok cvičenia v manuálnom programe sledujte inštrukcie nižšie alebo len stlačte tlačidlo MANUAL a ENTER pre potvrdenie a nasledujte príkazy v okne správ.

1. Stlačte tlačidlo MANUAL a potom stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaný o vloženie vášho veku (AGE). Vek vložíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo pomocou tlačidiel číslíc, potom stlačte ENTER pre potvrdenie čísla.
3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickou klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.
4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.
5. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.
6. Program automaticky začne na stupni jedna. Je to najjednoduchší stupeň a je ideálny tu chvíľu vytrvať pre zahriatie organizmu. Ak chcete zvýšiť záťaž, stlačte kedykoľvek tlačidlo UP, tlačidlom DOWN záťaž znížite.
7. Počas manuálneho programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY. Môžete tiež prepínať medzi zobrazením profilu a ¼ trati pomocou tlačidla DISPLAY vedľa bodovej matice.
8. Keď program skončí, môžete stlačiť znovu tlačidlo START pre opakovanie programu alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako užívateľský program stlačením tlačidla CUSTOM a nasledovať inštrukcie v okne správ.

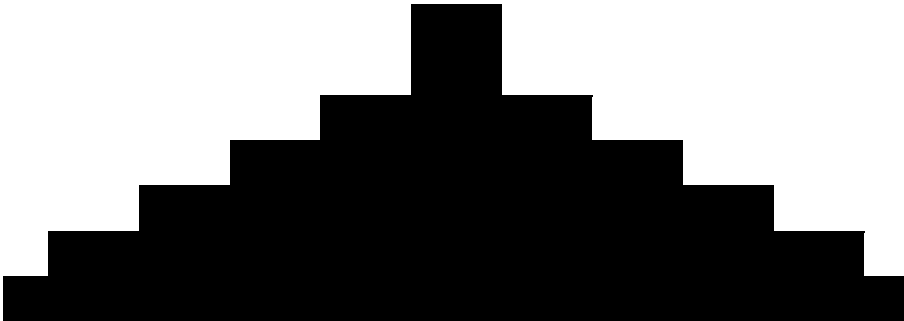
Prednastavené programy

Stroj má 5 rôznych programov, ktoré sú vytvorené podľa rôznych cvičebných cieľov. Počiatočná záťaž pre každý program je nastavená ako relatívne ľahká. Môžete si nastaviť záťaž pre každý program pred začiatkom a nasledovať inštrukcie v okne správ po výbere programu.

HILL

Program **Hill** simuluje chôdzu hore a dole ako túru na kopec. Závaž sa postupne zvyšuje a potom opäť znižuje.

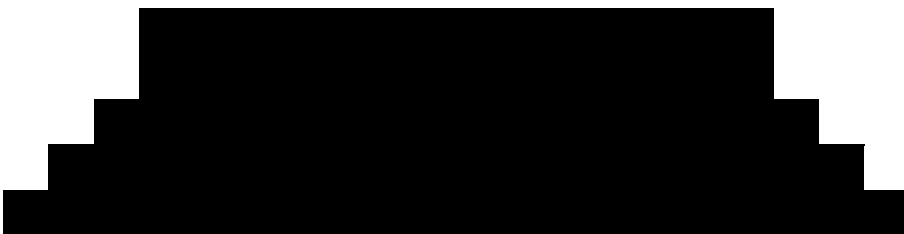
Profil trati



FATBURN

Program **Fat Burn** je vytvorený tak, aby umožňoval maximálne spaľovanie tuku. Existujú rôzne štúdie, ktoré nachádzajú spôsob, ako čo najlepšie odbúravať tuk. Absolútne najlepší spôsob ale je, udržiavať vašu tepovú frekvenciu medzi 60-70% maximálnej tepovej frekvencie. Tento program nevyužíva tepovú frekvenciu, ale simuluje nižšiu, stálu záťaž cvičenia.

Profil trati



Cardio

program **Cardio** je vytvorený pre zvýšenie funkcie srdcovo-cievneho systému. Je to cvičenie pre srdce a pľúca. Bude posilňovať váš srdcový sval a zvyšovať prietok krvi a kapacitu pľúc. Toto je dosahované pre dosiahnutie vyššej námahy a ľahkým striedaním záťaže.

Profil trati



Strength

Program Strength je vytvorený pre zosilnenie svalov dolnej časti tela. Stabilne zvyšuje záťaž až na najvyšší stupeň, kde vydrží určitú dobu.

Profil trati



Interval

Program **Interval** je založený na striedanie vyššej a nižšej záťaže. Zvyšuje vašu kondíciu pomocou veľkého odberu kyslíka a nasledujúce regenerácie znovunaplnením kyslíka. Váš srdcovo-cievny systém bude naprogramovaný, aby využíval kyslík viac efektívnejšie.

Profil trati



Programovanie prednastavených programov:

1. Vyberte požadovaný program a stlačte tlačidlo ENTER.
2. V okne správ budete požiadaní o vloženie veku. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP a DOWN, potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.
3. Teraz vložte hmotnosť (WEIGHT). Nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickou klávesnicou, potom stlačte enter pre pokračovanie.
4. Ďalej budete nastavovať čas cvičenia (TIME). Po nastavení stlačte ENTER.
5. Teraz nastavte maximálnu záťaž MAX LEVEL. Je to maximálny bod - vrchol hory. Po nastavení stlačte ENTER.
6. Teraz je nastavenie dokončené a môžete začať cvičiť stlačením tlačidla ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia pomocou tlačidla ENTER. Upozornenie: Kedykoľvek počas ukladania dát, môžete stlačiť tlačidlo STOP pre návrat o jeden krok.
7. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Zmení sa nastavenie celého programu, hoci zobrazenie profilu na obrazovke sa nezmení. Dôvod je, aby ste videli celý program po celú dobu. Ak by sa zmenil obrázok, vyzeralo by to zmätene a nepravdivo by zobrazoval aktuálny program. Keď zmeníte záťaž, v okne správ sa

ukáže súčasný stĺpec a maximálnu záťaž programu.

8. Počas programu môžete listovať dátami v okne správ stlačením vedľajšieho tlačidla DISPLAY.

9. Keď program skončí, na displeji sa zobrazí zhodnotenie cvičenia na krátku dobu, potom sa computer vráti do počiatočného modu.

Užívateľský program

tento program vám umožní vytvoriť a uložiť si vlastný program podľa nasledujúcich inštrukcií alebo si môžete uložiť iný prednastavený program ako svoj užívateľský. Môžete si ho nazvať svojim menom.

1. Stlačte tlačidlo CUSTOM. V okne správ sa ukáže uvítacia správa, ak ste si už niekedy predtým uložili program, zobrazí sa jeho názov. Potom stlačte tlačidlo ENTER pre začiatok programu.

2. Keď stlačíte enter, zobrazí sa "name-A", ak ste ešte nič neuložili. Ak ste už nejaké meno uložili, zobrazí a bude blikať písmeno C. Ak chcete názov zmeniť, môžete stlačiť tlačidlo STOP, zmeniť meno a pokračovať v ďalšom kroku. Ak chcete vložiť meno, použijete tlačidlá UP alebo DOWN pre zmenu prvého písmena a stlačte ENTER a pokračujte na ďalšie písmeno. Keď dokončíte meno, stlačte STOP pre uloženie mena a pokračujte ďalším krokom.

3. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.

4. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.

5. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.

6. Teraz nastavíte maximálnu záťaž - MAX LEVEL. Potom stlačte ENTER.

7. Teraz bude blikať prvý stĺpec a vy nastavíte záťaž v tomto prvom segmente cvičení. Keď to dokončíte, alebo ho nechcete meniť, stlačte ENTER a dostanete sa do ďalšieho segmentu.

8. V ďalšom stĺpci sa nastaví rovnaká záťaž ako v predchádzajúcom. Zopakujte rovnaký proces ako v predchádzajúcom segmente a stlačte ENTER. Takto pokračujte kým nenastavíte všetkých 12 segmentov.

9. V okne správ vás teraz vyzve computer pre stlačení ENTER pre uloženie programu. Po uložení programu sa ukáže "new program saved" - nový program bol uložený. Potom môžete začať alebo znovu upraviť program. Stlačte STOP pre odchod do štartového modu.

10. Pokiaľ chcete znížiť alebo zvýšiť záťaž počas cvičenia v programe, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto ovplyvní iba súčasnú situáciu v programe. V nasledujúcom segmente sa computer vráti opäť na nastavenú hodnotu.

11. V programu USER 1 alebo USER 2 môžete prechádzať dáta pomocou tlačidla DISPLAY, prepínať medzi zobrazením profilu a $\frac{1}{4}$ zobrazením trate. Ak budete monitorovať tepovú frekvenciu, môžete použiť AUTO-PILOT mod. Viac v sekcii o tepovej frekvencii.

Fit-Test

Fitness test je založený na protokole združenia YMCA a je to pod maximálny test, ktorý používa preddefinovanú záťaž, ktorá je založená na vašej tepovej frekvencii, ktorú číta pri vykonávaní testu. Test trvá od 6-15 minút, záleží na vašej kondícii. Test končí, keď dosiahnete tepovej frekvencie 85% vašej maximálnej SF kedykoľvek počas testu alebo ak vaša tepová frekvencia je medzi 110 t / min a 85% na konci dvoch po sebe nasledujúcich stupňov. Na konci testu sa zobrazí výsledok VO₂max. VO₂max znamená, koľko kyslíka potrebujeme pre dané množstvo práce.

Protokol YMCA používa 2 až 4 trojminútové stupne sústavného cvičenie) pozri tabuľky nižšie. Na začiatku testu budete vyzvaní na výber týchto možností - muž či žena. Výber určuje ktorý test bude použitý-vid' tabuľka nižšie. Môžete zvoliť druhú možnosť len, ak ste naozaj muž s veľmi nízkou kondíciou - potom zvolíte ženu - FEMALE. Ak ste naopak žena s vysokou

kondíciou, zvolte muž - MALE.

Schéma cvičenia pre mužov alebo veľmi športujúce ženy:

1. stupeň				záťaž 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
TF		< 90			90 - 105			> 105	
2. stupeň		záťaž 29 - 150 watt - 900 kgm/min			záťaž 26 - 125 watt - 750 kgm/min			záťaž 23 - 100 watt - 600 kgm/min	
TF	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3. stupeň	záťaž 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	záťaž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	záťaž 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	záťaž 29 - 150 watts - 900 kgm/min	záťaž 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Schéma cvičenie pre ženy, alebo nešportujúceho muža:

			1. stupeň	záťaž 5 (25W) 150 kgm/min
TF	<80	80-90	90-100	>100
2. stupeň	záťaž 26 (125W) 750 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min	záťaž 18 (75W) 450 kgm/min	záťaž 12 (50W) 300 kgm/min
3. stupeň	záťaž 29 (150W) 900 kgm/min	záťaž 26 (125W) 750 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min	záťaž 18 (75W) 450 kgm/min
4. stupeň (pokiaľ je potreba) (ak je potreba)	záťaž 32 (175W) 1050 kgm/min	záťaž 29 (150W) 900 kgm/min	záťaž 25 (117W) 700 kgm/min	záťaž 23 (100W) 600 kgm/min

Programovanie testu:

1. Stlačte tlačidlo Fit-test a stlačte ENTER.
2. Potom vložte vek - AGE. Nastavíte ho pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte tlačidlo ENTER pre prijatie nového čísla.
3. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a stlačte ENTER.
4. Teraz stlačte START pre začiatok testu.

Pred testom:

1. Uistite sa, že ste zdraví, skontrolujte váš zdravotný stav pred cvičením, hlavne ak je vám viac ako 35 rokov alebo ste osoby so zdravotnými problémami.
2. Nastavte si sedlo do správnej pozície, kedy pri šliapaní je vaša noha ľahko pokrčená v kolene - asi 5 stupňov v spodnej polohe pedálu.
3. Vykonaňte zahrievacie a natáhovacie cvičenia
4. neberte kofeín pred testom
5. držte senzory tepovej frekvencie pevne.

Počas testu:

- Computer musí získať stabilný signál tepovej frekvencie pre začiatok testu. Uchopte senzory tepovej frekvencie alebo si oblečte hrudný pás.
- Musíte udržiavať stabilnú kadenciu 50 ot / min. Ak klesne pod 48 alebo stúpne nad 52, computer bude pípať, kým neopustíte túto hranicu.
- Môžete kontrolovať dáta pomocou tlačidla DISPLAY pod oknom správ.

1. Okno správ bude vždy zobrazovať kadenciu na pravej strane, aby vám pomohol udržať hodnotu 50 ot / min.

2. Dáta, ktoré sa objavajú počas testu:

1, práca v kgm je aktuálna skrátaná forma kg-m/min., Čo je práca meraná v kilogramoch-sily metre / minútu

2, Práca vo Wattoch (1 watt sa rovná 6.11829727787 kg-m / min.)

3, HR je aktuálna tepová frekvencia; TGT je cieľová tepová frekvencia, ktoré dosiahnete na konci testu.

4, Time je celkový čas testu.

Po teste:

1. Vykonajte uvoľňovacie cvičenia po dobu od 1 do 3 minút.

2. Skontrolujte výsledok, pretože po niekoľkých minútach sa computer automaticky prepne do štartovacieho modu.

Čo znamenajú výsledky:

VO₂max pre mužov a ženy s vysokou kondíciou

vek	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikajúca	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobrá	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
nadpriemerná	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
priemerná	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
podpriemerná	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
slabá	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
velmi slabá	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO₂max pre ženy a mužov s veľmi nízkou kondíciou

vek	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
vynikajúca	56	52	45	40	37	32
dobrá	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
nadpriemerná	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
priemerná	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
podpriemerná	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
slabá	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
velmi slabá	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Tréning podľa tepovej frekvencie

Pár slov o tepovej frekvencii:

Staré moto - "žiadna bolesť, žiadny úspech" je už mýtom a dnes už vieme, že pri cvičení sa človek môže cítiť dobre. Dôležité je sa orientovať podľa tepovej frekvencie - používať nástroje na meranie

TF. Ľudia potom zistia, že ich tepová frekvencia sa pohybovala moc vysoko alebo naopak príliš nízko a cvičenie tak bolo neúčinné.

Pre správne určenie účinku cvičenia je potrebné najprv určiť maximálnu tepovú frekvenciu. Je tu jednoduché pravidlo: max TF = 220-Vek. Pre určenie efektívne TF s konkrétnymi cieľmi len jednoducho stanovíte percentuálnu hodnotu z maximálnej TF. Tréningová zóna je 50% až 90% max TF. 60% je zóna spaľovania tukov, 80% je zóna posilnenie srdcovo-cievneho systému. A 60-80% je zóna, kde dosahuje maximálne úžitku.

Napr. Osoba, ktorá má 40 rokov bude počítať takto:

$220-40= 180$ (max TF)

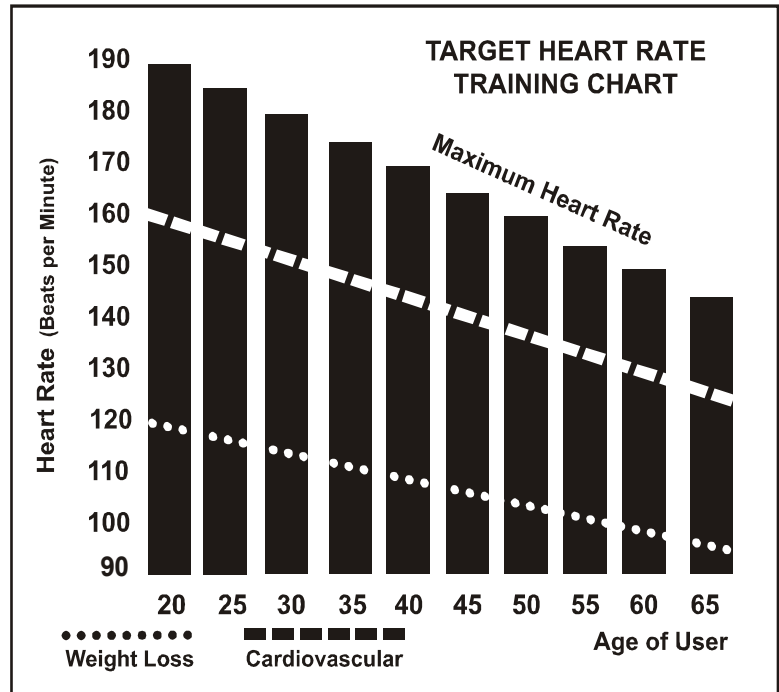
$180 \times 0,6 = 108$ t/min (60% max TF)

$180 \times 0,8 = 144$ t/min (80% max TF)

teda pre 40-ť ročnú osobu je tréningová zóna medzi 108 a 144 tepov za minútu.

Pokiaľ vložíte vek počas programovania computeru, spočítá si to automaticky. Vložený vek sa používa pre programy podľa TF. Po spočítaní maximálnej TF sa rozhodnete, aké ciele chcete dosiahnuť.

Dva najpopulárnejšie dôvody alebo ciele cvičení sú kondícia srdcovo-cievneho systému (cvičenie na srdce a pľúca) a kontrola hmotnosti. Čierne stĺpce na grafe znázorňujú maximálnu TF pre osoby v jednotlivom veku.



Tréning TF, ako pre srdcovo-cievnu kondíciu alebo úbytok hmotnosti, sú reprezentovaní 2 rôznymi krivkami v grafe. Ak je vaším cieľom kondície srdcovo-cievny systém alebo úbytok hmotnosti, vaša maximálna SF by sa mala pohybovať na 80% alebo 60% max TF. Konzultujte túto hranicu so svojim lekárom.

U všetkých strojov, ktoré majú monitory tepovej frekvencie môžete kontrolovať svoju tepovú frekvenciu, i keď nie ste v špeciálnom programe. Táto funkcia môže byť použitá v manuálnom móde alebo počas ktoréhokoľvek z 9 programov. Program podľa tepovej frekvencie automaticky upravuje záťaž podľa SF.

Úroveň vnímanej záťaže

Tepová frekvencia je dôležitá, ale je tiež dobre načúvať svojmu telu. Je veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú, akú záťaž používate. Či ste psychicky zdraví, emočné zdravie, aká je teplota, vlhkosť, čas dňa, ako často cvičíte, čo ste jedli.

Úroveň vnímania záťaže (RPE), tiež známa ako Borgova stupnica, bola vyvinutá švédskym psychológom gav Borg. Táto stupnica rozčleňuje intenzitu cvičenia od 6-20 a závisí na tom, ako sa cítite alebo na vnímanie námahy.

Stupnica je nasledovná:

úrovne vnímania námahy:

6 Minimálna

7 veľmi, veľmi ľahká

8 veľmi, veľmi ľahká +

9 veľmi ľahká

- 10 veľmi ľahká +
- 11 docela ľahká
- 12 štandardné
- 13 trochu ťažká
- 14 trochu ťažká +
- 15 ťažká
- 16 ťažká +
- 17 veľmi ťažká
- 18 veľmi ťažká +
- 19 veľmi, veľmi ťažká
- 20 maximálna

Dostanete približnú hodnotu tepovej frekvencie pre každý stupeň jednoducho pridaním nuly ku každému stupňu. Napríklad úroveň 12 - približné TF je 120 t / min. Vaša RPE bude veľmi záležať na faktoroch uvedených vyššie. Toto je hlavná výhoda tohto typu tréningu. Ak je vaše telo silné a odpočnuté, budete sa cítiť silno a vaše cvičenie vám pôjde ľahšie. Ak je vaše telo v tejto kondícii, ste schopní trénovať silnejšie a RPE tým bude ovplyvnené. Ak sa cítite unavení a ste leniví, je to preto, že vaše telo potrebuje prestávku. V tomto prípade, vaše cvičenie bude ťažšie. Opäť sa toto ukáže vo vašom RPE a budete v túto chvíľu cvičiť na správnej tepovej frekvencii.

Použitie hrudného pásu

Ako používať hrudný pás:

1. zacvaknite vysieláč do elastického pásu.
2. Nastavte elastický pás tesne, ako to bude pre vás ešte pohodlné.
3. Vysieláč bude s logom uprostred vašej hrudi čelom von, niektoré osoby si musia dať vysieláč ľahko doľava. Pripevnite koniec elastického pásu do kruhového konca a zacvaknite ho, dotiahnite elastický opasok, aby vysieláč pevne držal.
4. Pozícia vysieláča je hneď pod hrudným svalom.
5. Pot je najlepší vodič pre meranie. Ak sa hodnota tepovej frekvencie nezobrazuje, navlhčite ľahko elektródy (2 čierne štvorca na zadnej strane vysieláča). Odporúča sa tiež navlhčiť elektródy niekoľko minút pred cvičením. Niektoré osoby, vďaka chemickému zloženiu tela, majú väčší problém získať silný, stabilný signál. Po zahrievacej fáze tieto problémy ustanú. Nosenie oblečenia cez hrudný pás neovplyvní vysielanie.
6. Musíte byť v blízkosti prijímača - nesmie byť väčšia vzdialenosť medzi vysieláčom a prijímačom aby ste dosiahli silného stabilného signálu. Vzdialenosť sa môže trochu líšiť, ale vždy sa udržiajte v blízkosti počítača pre dobré snímanie. Nosenie vysieláča priamo na kožu zaisťuje správnu funkciu. Ak si budete priať, môžete nosiť vysieláč cez tričko, navlhčite plochu trička, kde budú elektródy.

Upozornenie: hrudný pás sa aktivuje automaticky, keď dostane signál tepovej frekvencie. Tiež sa automaticky vypne, keď nedostane žiadny signál. Hrudný pás je vode odolný, vlhkosť môže mať za dôsledok zlý signál, preto po použití doporučujeme opatrne pás utrieť, aby ste predĺžili životnosť batérií (životnosť batérie je približne 2500 hodín). Pre výmenu použite batérie CR2032.

Upozornenie:

necvičte na stroji s kontrolou tepovej frekvencie pokiaľ nemáte stabilný stály príjem

**signálu. Vysoké, náhodné čísla vysielajú, že je nejaký problém.
Čo môže rušiť signál a spôsobiť zmätené hodnoty:**

1. mikrovlnná rúra, televízia, malé spotrebiče, atď
2. fosforentné svetla
3. určité druhy domáceho bezpečnostného systému
4. ohradník pre domáce zvieratá
5. niektorí ľudia majú problémy dostať signál do vysielача z ich kože. Ak s tým máte problém, skúste nosiť vysielач hore nohami. Normálne je logo orientované hore.
6. anténa, ktorá vysielá signál tepovej frekvencie je veľmi citlivá. Ak sú nejaké silné zvuky zvonku, otočte celý stroj o 90 stupňov pre odhlučnenie.
7. Pokiaľ problémy so signálom pretrvávajú, kontaktujte predajcu.

Program podľa tepovej frekvencie (HRC)

pre spustenie programu HRC nasledujte informácie nižšie alebo len stlačte tlačidlo HRC a potom ENTER a dodržujte pokyny z okna správ.

1. Stlačte tlačidlo HRC a potom stlačte ENTER
2. Na displeji sa zobrazí AGE - vek. Musíte vložiť váš vek pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice, potom stlačte ENTER pre potvrdenie.
3. Teraz vložte hmotnosť - WEIGHT. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN alebo numerickej klávesnice a stlačte ENTER pre pokračovanie.
4. Ďalší je čas TIME. Nastavte čas a stlačte ENTER.
5. Teraz vložte úroveň tepovej frekvencie - HEART RATE LEVEL. Nastavte hodnotu a stlačte ENTER:
6. Teraz ste dokončili uloženie nastavenia a môžete začať cvičiť stlačením ŠTART. Môžete ísť aj späť a zmeniť nastavenia stlačením ENTER. Upozornenie: kedykoľvek počas ukladania dát môžete stlačiť STOP a vrátiť sa späť o jeden stupeň.
7. Pokiaľ chcete zvýšiť alebo znížiť záťaž počas cvičenia, stlačte tlačítko UP alebo DOWN. Toto vás nechá zmeniť cieľovú tepovú frekvenciu kedykoľvek počas programu.
8. Počas cvičenia sa môžete pozeráť na dát pomocou tlačidla DISPLAY vedľa okna správ.
9. Keď program skončí, môžete stlačiť START a začať znovu rovnaký program alebo STOP pre opustenie programu alebo uložiť program ako váš užívateľský program pomocou tlačidla USER a nasledovať inštrukcie z okna správ.

Auto-pilot

Auto-pilot je jedinečný program tepovej frekvencie. Program vás nechá vložiť tepovú frekvenciu - HRC. Kedykoľvek počas akéhokoľvek programu môžete stlačiť tlačidlo AUTO-PILOT a computer sa zapne do modu HRC. Computer bude udržiavať vašu tepovú frekvenciu na rovnakej úrovni, keď ste stlačili tlačidlo. Napríklad: ste v manuálnom programe, tepovej frekvencie je 150 t / min, stlačíte AUTO-PILOT a na computeru sa rozsvieti HRC a bude automaticky udržiavať vašu TF na hodnote 150 t / min.

Údržba:

1. Po každom cvičení utrite stroj od potu vlhkou handrou.
2. Pískanie, tepovanie, cvakanie alebo iné zvuky môžu byť spôsobené týmito 2 príčinami:
 - jednotlivé časti neboli poriadne dotiahnuté pri skladaní. Skontrolujte všetky skrutky, ktoré ste montovali pri skladaní a dotiahnite ich poriadne. Je možné, že budete musieť použiť dlhší kľúč, ako je súčasťou balenia, ak ich nemôžete dostatočne dotiahnuť. 90% všetkých reklamácií je spôsobené zvuky, ktoré vydávajú uvoľnené skrutky alebo je zašpinená zadná koľajnica.
 - matice klik a / alebo pedále treba dotiahnuť.
3. Ak škrípanie či iné zvuky pretrvávajú, skontrolujte správne vyváženie stroja. Sú tu 2 nastavovacie nohy na spodnej časti zadnej stabilizačnej tyče, použitím 14 mm kľúča (alebo nastaviteľného kľúča) pre nastavenie nôh.

Údržba v computeru:

computer má zabudovanú jednotku pre kontrolu a údržbu. Môžete zmeniť nastavenia z Angličtiny na metrické číslovanie, vypnúť zvuky napr. Pre vstup do menu MAINTENANCE MENU (môže byť nazývané aj ENGINEERING MODE, záleží na verzii), stlačte a držte tlačítka START, STOP a ENTER. Držte ich po dobu 5 sekúnd a potom sa na displeji zobrazí "ALTXXXX Engineering mode". Stlačte ENTER pre prístup do nasledujúceho menu:

1. **Key test** (zkontrolujete všetky tlačidlá, či sú funkčné)
2. **Display test** (test všetkých funkcií displeja)
3. **Functions** (zmačknite enter pre vstup)
 - Sleep mode** (computer sa automaticky vypne po 20 minútach neaktivity)
 - Pause Mode** (Povolí nastavenie pauzy na 5 minút, vypne pauzu)
 - ODO reset** (vymaže celkovú vzdialenosť)
 - Units** (nastavenie anglického alebo metrického zobrazenia)
 - Beep** (zapne alebo vypne pípanie, ak stlačíte tlačidlo)
 - D / A test** (otestuje záťaž brzd)
 - Exit**
4. **Security** (zamknutie klávesnice pre neautorizovanej osoby)
5. **Factory settings** (prístup je ponechaný len výrobcom)

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti
- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným výzvaním 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.





**Rower magnetyczny
MASTER[®] RC100 ERGOMETER
MAS4A025**



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku któregoś z części).

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy uważnie przeczytać następujące informacje. Zachowaj instrukcję w przypadku naprawy lub wymiany części.

- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla celów domowych, przetestowane maksymalne obciążenie wynosi 150 kg.
- Uważnie przeczytaj procedurę montażu sprzętu.
- Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Przed rozpoczęciem montażu na podstawie listy upewnij się, na że opakowanie zawiera wszystkie części.
- Do montażu używaj odpowiednich narzędzi, jeśli to konieczne poproś o pomoc inne osoby.
- Urządzenie umieść na równej, płaskiej, antypoślizgowej podłodze. Ze względu na możliwość korozji sprzętu nie należy przechowywać w wilgotnym pomieszczeniu.
- W okresie 1-2 miesięcy sprawdź wszystkie łączenia, czy dobrze trzymają.
- Uszkodzone części należy niezwłocznie wymienić, nie korzystaj z urządzenia dopóki nie zostaną wymienione.
- W przypadku naprawy należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Do czyszczenia nie używaj żadnych ostrych środków żrących.
- Trening rozpocznij dopiero po dokładnym montażu urządzenia.
- We wszystkich regulowanych częściach dbaj o to by nie przekroczyć maksymalnych granic.
- Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych. Dzieci powinny ćwiczyć pod nadzorem osób dorosłych.
- Podczas treningu powinieneś zdawać sobie sprawę ze wszystkich możliwych niebezpieczeństw, wynikających np: z ruchomych części urządzenia.
- Ostrzeżenie: Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować obrażenia.
- Prosimy, dla dobrego treningu postępuj zgodnie z instrukcjami szkoleniowymi.
- Nie korzystaj ze sprzętu gdy jest ustawiony, na niepewnym podłożu (np. dywan). Może spowodować uszkodzenie, podłoża, dywanu lub samego urządzenia.
- Nie wkładaj palców do żadnej ruchomej części.
- Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- Czujniki tętna nie powinny być wykorzystywane do celów medycznych. Ruchy i inne czujniki mogą powodować wahania w pomiarach. Czujniki przeznaczone są wyłącznie w celu określania typowego tętna.
- Zakładaj odpowiednie obuwie. Nie można używać butów na obcasie, sandałów lub innego obuwia z otwartymi piętami i palcami. Zaleca się użycie wysokiej jakości butów przeznaczonych do biegania.
- Nigdy nie uruchamiaj urządzenia bez znajomości obsługi komputera.
- Nie należy zbyt mocno naciskać klawiszy komputera. Dla prawidłowego wybierania funkcji wystarczy niewielki nacisk klawisza. Użycie większej siły nie powoduje przyspieszenia ani spowolnienia funkcji komputera. Jeśli uważasz, że przyciski nie działają poprawnie, skontaktuj się ze sprzedawcą. Nigdy nie korzystaj z urządzenia podczas burzy. Fale mogą powodować napięcia w przewodach elektrycznych, które doprowadzić mogą do uszkodzenia elementów elektrycznych w Twoim domu.

Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy uniemożliwić dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

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

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

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Najlepiej ćwicz się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

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

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

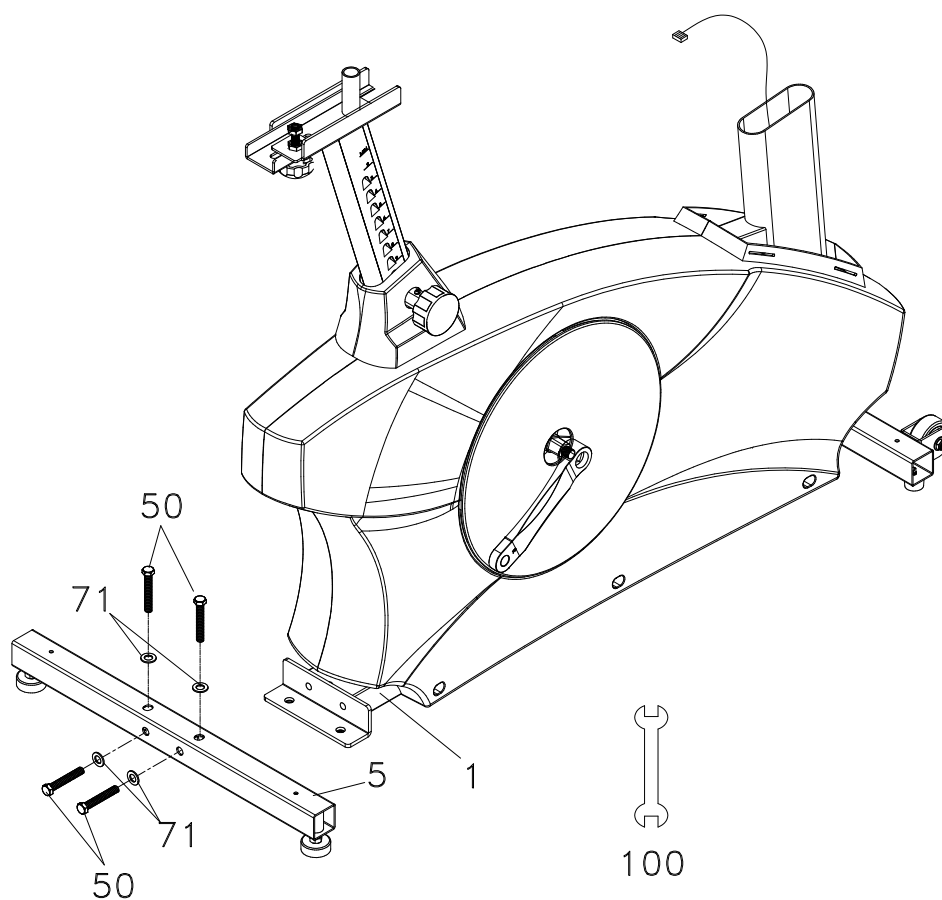
1. Instrukcja ta jest tylko dla klientów.
2. Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błąd, które mogą być spowodowane przez zmiętność lub nieprawidłowe tłumaczenie.

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

Montaż urządzenia

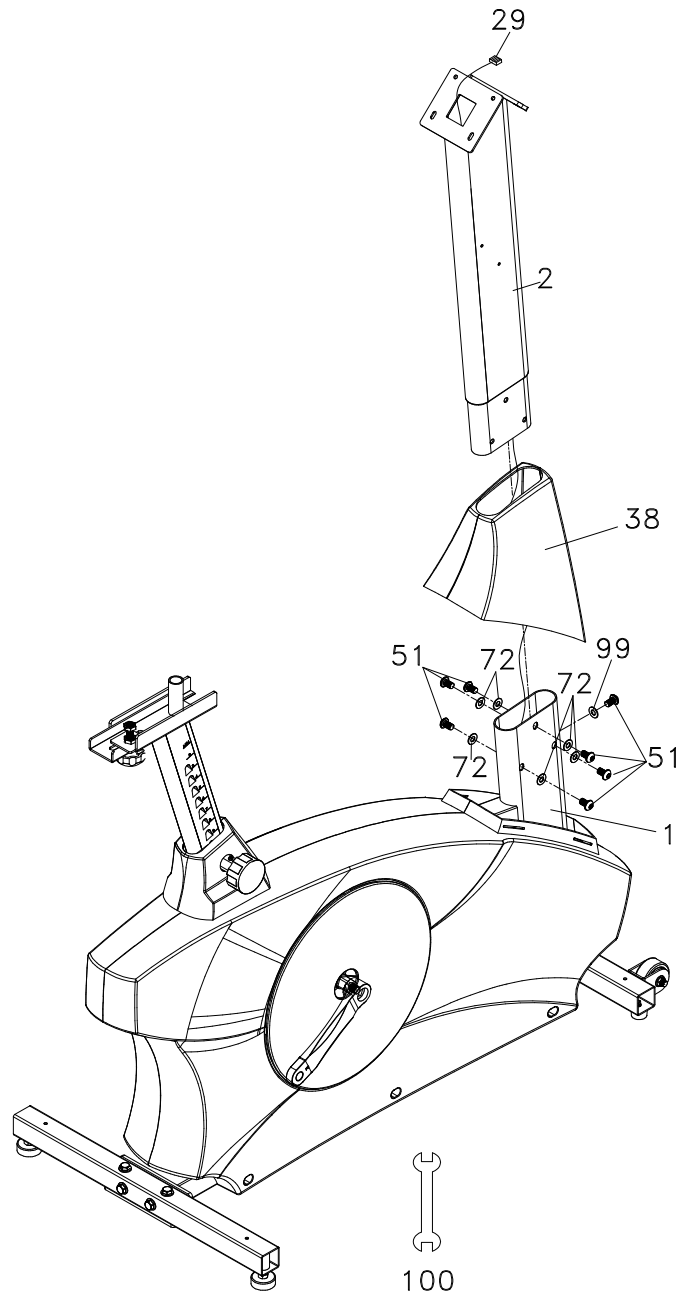
KROK 1: Przymocuj tylny stabilizacyjny wspornik

Przymocuj tylny wspornik (5) do głównej części (1) za pomocą 4 śrub 3 / 8 "x 2-1/4" (50) i 4 płaskich podkładek 3/8" x 25 (71).



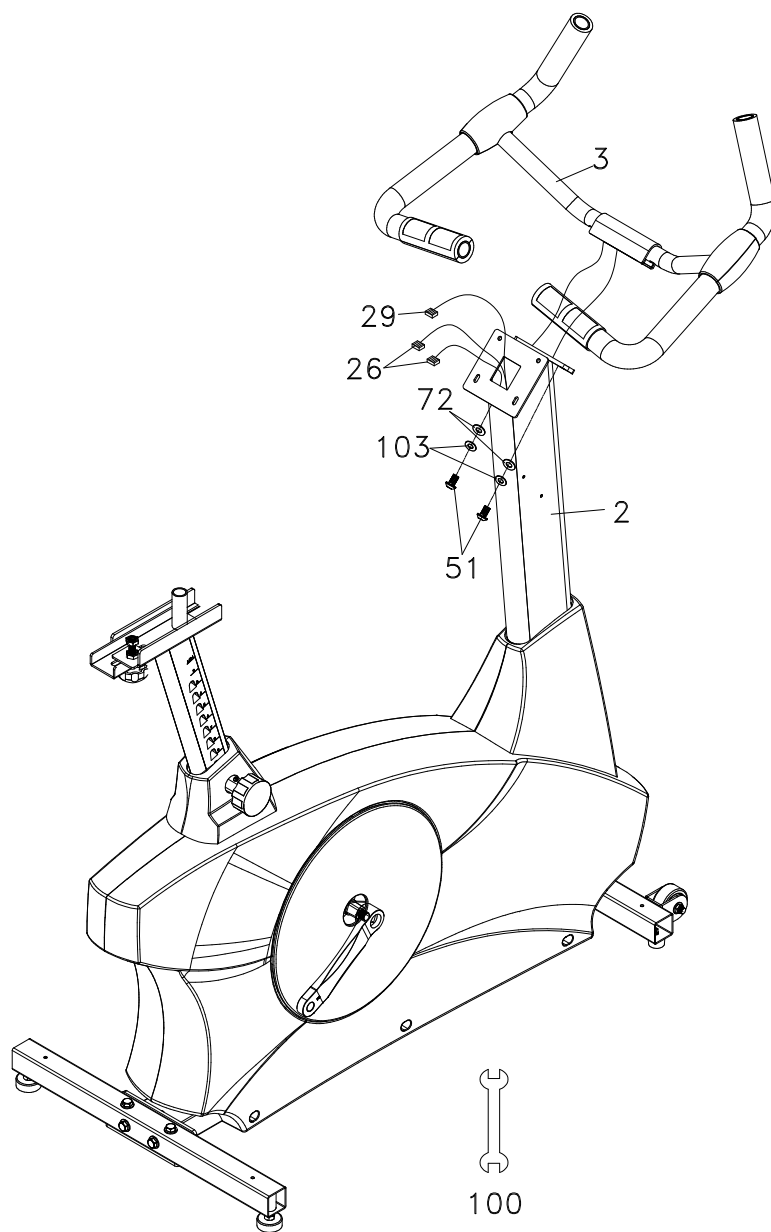
KROK 2: Zamontuj przedni wspornik komputera

1. Rozłóż kabel komputera (29), kabel rozszerz na boki tak by nie został zakryty przez osłonę wspornika komputera (38) i wspornik komputera (2) kabel poprowadź na samą górę górnej części. Załóż plastikową osłonę (38) na wspornik komputera, sprawdź czy osłonę została zamontowana poprawnie.
2. Przymocuj wspornik komputera (2) do głównej części (1) za pomocą 7 imbusowych śrub 5/16" x 5/8" (51), 6 płaskich podkładek 5/16" x 18 (72), bocznej śruby i jednej falowanej podkładki 5/16" x 19 (99)



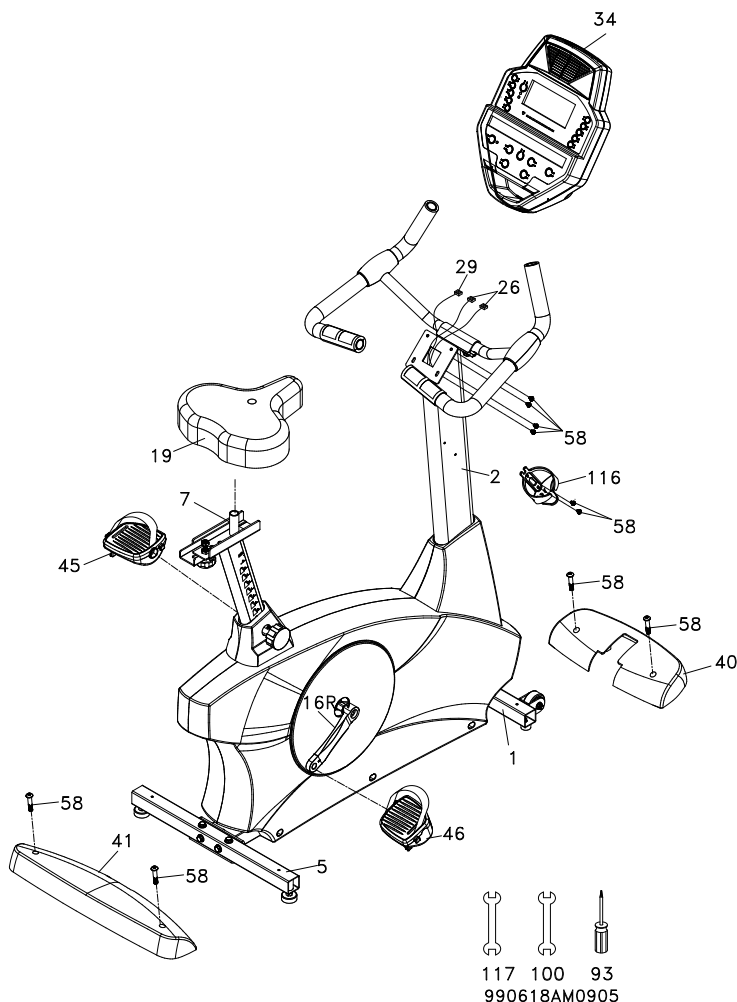
KROK 3: Montaż uchwytów kierownicy

Rozciągnij 2 kable czujników tętna (26) przez otwór w kierownicy a także przez otwór w panelu komputera. Przymocuj uchwyty (3) do wspornika komputera (2) za pomocą 2 imbusowych śrub 5/16" x 5/8" (51), 2 płaskich podkładek 5/16" x 18 (72) i podkładek 5/16" (103). Upewnij się, że nigdzie nie przyciąłeś, nie zablokowałś kabla.



KROK 4: KOMPUTER, SIODEŁKO, PEDAŁY I OSŁONY

- Włóż kabel komputera (29) i 2 kable czujników tętna (26) do złącza na spodniej stronie komputera (34). Przymocuj komputer (34) do wspornika komputera (2) za pomocą 4 śrub M5x12mm (58).
- Przymocuj osłonę przedniego wspornika (40) i osłonę tylnej części (41) do części głównej (1) z pomocą 4 śrub M5 x12 mm (58)
- Przymocuj pedały (45 Lewy, 46 Prawy) za pomocą zacisków (16L, 16 R). Należy pamiętać, że lewy pedał jest odwrotnie gwintowany niż klasyczny gwint. Na pedałach znajduje się oznaczenie "L" - lewy i "R" prawy. Upewnij się, że pedały są dobrze dokręcone. Jeśli to konieczne, ponownie dokręć pedały podczas jazdy na rowerze, gdy usłyszysz pukanie. Stukanie, brzęczenie, pukanie w każdym przypadku jest powodowane przez luz w pedałach.
- Przymocuj siodełko (7) na górze wspornika
- Zamontuj uchwyt na butelkę (116) do wspornika komputera (2) za pomocą 2 śrub M5x12mm (58)



Transport

Urządzenie wyposażone jest w 2 transportowe kółeczka.

Obsługa urządzenia

■ KOMPUTER



Ten rower treningowy ma wbudowany generator i nie musi być podłączony do gniazdka elektrycznego. Aby włączyć urządzenie należy zrobić krok na pedałach, komputer automatycznie się włączy.

Po włączeniu komputera, wykonuje się wewnętrzny autotest. W tym czasie wszystkie światła świecą przez krótką chwilę. Po wyłączeniu pojawia się informacja o wersji oprogramowania wyświetlacza (np. VER 1.0) i wyświetla się całkowity przebieg urządzenia. Pokazuje, przez ile godzin korzystano do tej pory z urządzenia, a także ile km już przejechano. Wyświetli się np. 123 km 123 godziny

Całkowita odległość (ODO) będzie wyświetlona tylko kilka sekund, następnie należy ustawić komputer. Na wyświetlaczu pojawią się różne profile, programy, w prawym oknie zostanie wyświetlony komunikat wyjścia. Teraz możesz zacząć ćwiczyć.

Obsługa komputera

Szybki start

To najszybszy sposób, aby rozpocząć ćwiczenie. Po włączeniu komputera, po prostu naciśnij przycisk START. Rozpocznie się z trybu szybkiego startu. W tym trybie, czas będzie zerowy, wszystkie dane zostaną załadowane, a obciążenie można ustawić ręcznie, naciskając UP lub DOWN

Komputer posiada dwa tryby wyświetlania. Po uruchomieniu program wyświetla profil treningu. Po lewej stronie jest przycisk wyświetlacza. Naciśnij przycisk raz, aby włączyć ¼ drogi startowej. Jeśli naciśniesz przycisk ponownie, wyświetlacz powróci i będzie co kilka sekund przełączać się między dwoma programami ćwiczeniowymi. Aby wyłączyć tę funkcję, naciśnij przycisk SCAN na wyświetlaczu ponownie pokaże się 1 wybrany profil.

Okno wiadomości wyświetla informacje na temat czasu i odległości. W lewym dolnym rogu okna wiadomości jest przycisk Display. Po każdym naciśnięciu tego przycisku, zobaczysz dodatkowe ustawienia, w sumie są 4 okna. Na przykład: czas i odległość, tętno i kcal (kalorie), szybkość i rytm, poziom obciążenia, wysiłek fizyczny, a następnie Met. Po naciśnięciu przycisku DISPLAY na wyświetlaczu Met, uruchamia się funkcja SCAN na 4 sekundy wyświetli się każde ustawienie, a następnie przełączy się na inne ustawienie. Naciśnij dowolny przycisk, aby powrócić na początek.

Rower posiada wbudowany system pomiaru tętna, jest to możliwe za pomocą czujników tętna w uchwycie lub szelek Ikona zacznie migać (na kilka sekund). W oknie wiadomości wyświetlony zostanie twoje tętno. Wykres przedstawia procentową wydajność Twojego serca zgodnie z rzeczywistymi pomiarami tętna. Ostrzeżenie: W tym programie należy wpisać swój wiek. Szczegóły opisane są w dalszej części.

Przycisk STOP / RESET ma kilka funkcji. Naciśnięcie przycisku podczas programu zatrzymuje program na 5 minut (w przypadku wstrzymania pedałowania, wyświetlacz włącza się i przechowuje w pamięci dane przez 5 minut). Jeśli musisz się napić, wykonać telefon lub inne niezbędną czynność, która może przeszkodzić w treningu, możesz użyć tego przycisku. Aby kontynuować po chwili po prostu naciśnij przycisk START lub zrób krok na pedałach. Jeśli naciśniesz ten przycisk dwukrotnie w czasie ćwiczeń, program zakończy pracę i komputer powraca na ekran początkowy. Jeśli naciśniesz przycisk trzy razy, komputer całkowicie usunie dane. Podczas wprowadzania danych do programu działa ten przycisk, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przycisk ten pozwala cofnąć się o krok za każdym razem po jego naciśnięciu.

Przycisk Program. Przycisk ten służy do wyświetlenia każdego programu. Po pierwszym włączeniu komputera możesz nacisnąć dowolny przycisk, aby pokolei przechodzić do każdego programu, aby zobaczyć jak każdy program wygląda. Jeśli zdecydujesz wypróbować określony program, naciśnij odpowiedni przycisk, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby wybrać i wprowadzić wymagane dane.

Przycisk program służy również jako klawiatura numeryczna podczas ustawiania daty. Pod każdym programem jest numer. Jeśli wprowadzasz dane, takie jak wiek, waga, itp., można użyć tych przycisków, aby szybko wstawiać cyfry.

Komputer ma wbudowany wentylator. Aby włączyć naciśnij przycisk z przodu po prawej stronie komputera.

Programowanie komputera

Każdy program jest dostosowany do waszych osobistych danych osobowych, wcześniej wprowadzonych, można je zmieniać w zależności od potrzeb. Niektóre informacje, które są wymagane są niezbędne do poprawnego działania. Zostaniesz poproszony o wpisanie wieku i masy ciała. Po wpisaniu wieku, należy upewnić się, czy wykres pokazuje prawidłowe wartości. Podanie wieku jest wymagane również w programie według tętna. W przeciwnym razie wartości pomiarów mogą być zbyt wysokie lub zbyt niskie. Wpisanie wagi jest ważne przy obliczaniu prawidłowej ilości spalonych kalorii. Mimo to, pomiar dokładnej liczby kalorii nie jest dokładany. Dane są jedynie orientacyjne.

Wstawianie / zmiana ustawień

Po wybraniu programu (za pomocą przycisków programu, a następnie naciśnięciu klawisza ENTER), można wstawić swoje dane osobowe. Jeśli chcesz ćwiczyć bez wprowadzania swoich danych, naciśnij przycisk START. Aby obejść krok programowania danych, można od razu przejść do ćwiczeń. Jeśli chcesz zmienić ustawienia osobiste, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości. Jeśli rozpoczniesz trening bez zmiany konfiguracji, wykorzystane będą standardowe lub domyślne ustawienia.

Program manualny.

W programie manualnym ustawia się według własnych potrzeb obciążenie.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń w programie manualnym naciśnij przycisk MANUAL, a następnie ENTER aby potwierdzić. Postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

1. Naciśnij przycisk MANUAL a następnie ENTER, aby potwierdzić.
2. W oknie wiadomości zostanie wyświetlony komunikat o wpisanie wieku (AGE) Wiek wpiszesz za pomocą przycisków Up i DOWN lub za pomocą przycisków cyfrowych. Potwierdzając naciśnij ENTER
3. Następnie umieść swoją wagę (WEIGHT). Wartość wpisz za pomocą przycisków Up alub DOWN lub cyfrowych przycisków, dla potwierdzenia naciśnij ENTER.
4. Dalej będziesz ustawiał czas ćwiczenia (TIME). Po nastawieniu naciśnij ENTER.
5. Po wprowadzeniu niezbędnych informacji, możesz rozpocząć trening Naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia za pomocą przycisku ENTER. Ostrzeżenie: Za każdym razem chcąc zmienić wprowadzone dane, musisz nacisnąć STOP i dopiero wrócić o jeden krok.
6. Program automatyczny rozpoczyna a się na 1 stopniu. Jest to najniższy stopień, idealny aby rozgrzać organizm. Jeśli chcesz zwiększyć obciążenie, należy nacisnąć przycisk UP, aby zmniejszyć należy użyć klawisza DOWN.
7. W trakcie trwania manualnego programu, można przeglądać dane w oknie widomości, używając klawisza DISPLAY. Możesz również przełączać się między profilami.
8. Po zakończeniu programu, można ponownie nacisnąć przycisk START, w celu powtórzenia programu lub STOP aby zakończyć program lub zmiany na inny. Aby wybrać program użytkownika naciśnij CUSTOM i postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości

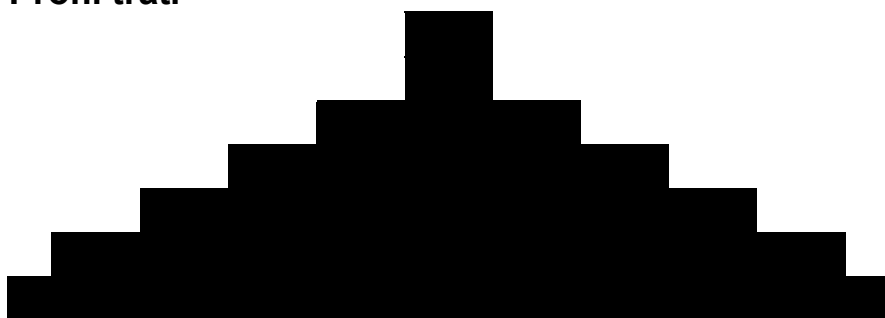
Ustawianie programu

Urządzenie posiada 5 różnych programów, które są stworzone do różnych celów treningowych. Pierwotne obciążenie dla każdego programu jest stosunkowo proste. Możesz dostosowywać obciążenie do każdego programu przed rozpoczęciem pracy, postępuj zgodnie z instrukcjami w oknie po wybraniu programu.

HILL

Program Hill symuluje schodzenie w dół jak i wchodzenie pod górę. Obciążenia stopniowo wzrasta, a następnie ponownie zmniejsza się.

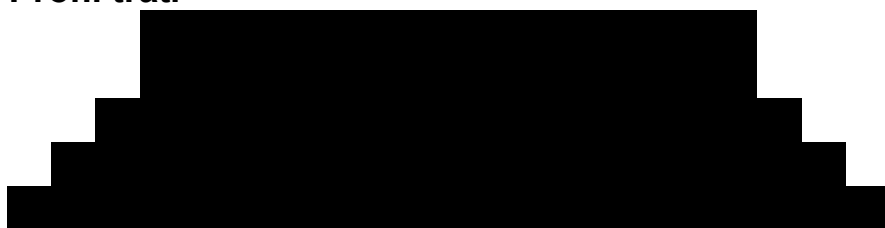
Profil trati



FATBURN

Program jest zaprojektowany tak, aby umożliwić maksymalne spalanie tkanki tłuszczowej. Istnieją różne badania, dzięki którym naukowcy znajdują najlepszy sposób, aby wyeliminować tłuszczu. Absolutnie najlepszy okazuje się, aby utrzymać tętno pomiędzy 60-70% tętna maksymalnego. Ten program nie korzysta z pomiaru tętna, ale symuluje niższe, stałe wykonywanie ćwiczenia.

Profil trati



CARDIO

Program ten ma na celu wzmocnienie funkcji układu sercowo-naczyniowego. Jest to ćwiczenie na serce i płuca. Pomaga we wzmocnieniu mięśnia serca i zwiększeniu przepływu krwi i pojemności płuc. Osiąga się to ćwicząc na średnim, lekkim obciążeniu.

Profil trati



Strength

Jest to program mający na celu wzmocnienie mięśni w dolnej części ciała. Systematycznie wzrasta obciążenie aż do najwyższego stopnia, który trwa w określonym czasie.

Profil trati



Interval

Program opiera się na przemian na większym i mniejszym obciążeniu. Zwiększa Twoją kondycję za pomocą bardziej efektywnego pobierania tlenu i regeneracji. Twój układ sercowo-naczyniowy jest przystosowany do bardziej efektywnego wykorzystania tlenu.

Profil trati



Zaprogramowanie ustawień programów:

1. Wybierz żądany program i naciśnij klawisz ENTER
2. Następnie w oknie pojawi się komunikat o podanie wieku. Ustaw go za pomocą klawiszy UP i DOWN.
3. Następnie ustaw swoją wagę (WEIGHT). Ustaw ją za pomocą klawiszy UP i DOWN lub też za pomocą klawiatury numerycznej, następnie naciśnij ENTER aby kontynuować.
4. Dalej ustaw czas ćwiczenia (TIME). Po ustawieniu naciśnij ENTER
5. Następnie ustaw maksymalne obciążenie. Po ustawieniu naciśnij klawisz ENTER.
6. W tym momencie instalacja się zakończy, po naciśnięciu przycisku START, można zacząć ćwiczyć. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.
Ostrzeżenie: Za każdym razem, podczas zmiany ustawień, należy nacisnąć przycisk Stop, aby cofnąć się o krok do tyłu.
7. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie podczas wykonywania ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Zmieniają się ustawienia całego programu, jednak profil wyświetlania samego programu na ewyświetlaczu się nie zmieni. Powodem jest to, żeby widzieć cały program w czasie wykonywania ćwiczenia. Gdyby obrazek się zmienił, to będzie wyglądało to myląco i fałszywie pokazywać się będą dane programu. Przy zmianie obciążenia w oknie komunikatu pokazuje aktualne dane i maksymalne obciążenie programu.
8. Można przeglądać dane w oknie komunikatu, naciskając klawisz DISPLAY.
9. Gdy program się skończy, na wyświetlaczu zobrazuje się

Program użytkownika

Program ten pozwala na tworzenie i zapisywanie własnego programu według następujących instrukcji, lub można zapisać program innego użytkownika. Możecie go nazwać swym imieniem.

1. Wciśnij przycisk CUSTOM. W oknie komunikatu wyświetli się wiadomość powitalna, jeśli kiedykolwiek wcześniej nie zapisywaliście programu, wyświetli się "name-A". Następnie naciśnij przycisk ENTER, aby uruchomić program.
2. Po naciśnięciu klawisza ENTER wyświetli się jego nazwa, jeśli nie zostały zapisane wszystko. Jeśli masz już zapisaną nazwę, będzie migać litera C. Jeśli chcesz zmienić nazwę, należy nacisnąć przycisk Stop i zmienić nazwę, aby kontynuować w następnym kroku. Aby wprowadzić nazwę, należy użyć przycisków UP lub DOWN, aby zmienić pierwszą literę, potwierdzić klawiszem ENTER, i przejść do następnej litery. Po zakończeniu wpisywania nazwy, naciśnij przycisk STOP, aby zapisać nazwę i przejść do następnego kroku.
3. Na wyświetlaczu pojawi AGE - wiek. Musisz podać swój wiek, za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, następnie naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić.
4. Następnie należy wprowadzić swoją wagę- WEIGHT. Za pomocą klawiszy UP lub DOWN lub klawiatury numerycznej, naciśnij klawisz ENTER, aby kontynuować
5. Dalej jest TIME- czas. Ustaw czas i naciśnij klawisz ENTER.
6. Ustaw maksymalne obciążenie, następnie naciśnij klawisz ENTER.
7. Następnie zaczną migać pierwsza kolumna, ustaw obciążenie w początkowym segmencie ćwiczenia. Gdy skończy, lub nie chcesz wprowadzić zmian, naciśnij klawisz ENTER i przejdź do następnego segmentu.

8. W następnej kolumnie ustaw obciążenie, jak wcześniej. Powtórz tę samą procedurę, jak w poprzednim segmencie, i naciśnij klawisz ENTER. Kontynuuj po ustawieniu wszystkich 12 odcinków.

9. Teraz w oknie komunikatu komputer zwróci się o zapisanie programu, naciśnij klawisz ENTER, aby zapisać program. Po zapisaniu programu pojawi się komunikat "new program saved"- nowy program został zapisany. Możesz zakończyć lub ponownie edytować program. Naciśnij Stop, aby wejść do trybu startowego.

10. Jeśli chcesz zmniejszyć lub zwiększyć obciążenie w programie podczas ćwiczeń, naciśnij UP lub DOWN. Dotyczy to bieżącej sytuacji w programie. W kolejnym segmencie, komputer wróci do zadanej wartości.

11. W programie USER 1 (użytkownik 1) lub USER 2 (użytkownik 2), można przekazywać dane za pomocą przycisku DISPLAY, aby przełączyć się między wyświetlaniem profil wyświetlacz i ¼ linii. Będziecie wtedy mogli monitorować tętno, użyć modułu AUTO-PILOT Więcej informacji w dalszej części.

Fit - Test

Fitness test jest oparty na protokole wdrożenia YMCA jest to test maksimum, który używa nastawionego obciążenia, który opiera się na twoim typowym tętnie, które mierzone jest podczas realizacji badania.

Test trwa od 6-15 minut w zależności od stanu Twojej kondycji. Test kończy się, kiedy dojdiesz do typowego tętna w wysokości 85% lub gdy twoje maksymalne tętno podczas całego badania wynosi od 110 t / min i

85%. Na koniec wynik badania wyświetlany jest VO2max. VO2max wskazuje, ile tlenu potrzebujemy do ilości wykonanej pracy.

Schemat ćwiczeń dla mężczyzn lub trenujących kobiet:

1 stopień				Obciążenie 12 - 50 watt - 300 kgm/min					
TF/ tętno		< 90			90 - 105			> 105	
2 stopień		Obciążenie 29 - 150 watt - 900 kgm/min			Obciążenie 26 - 125 watt - 750 kgm/min			Obciążenie 23 - 100 watt- 600 kgm/min	
TF/ tętno	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135	<120	120-135	>135
3 stopień	Obciążenie 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Obciążenie 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Obciążenie 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Obciążenie 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Obciążenie 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Schemat ćwiczeń dla kobiety i mężczyzn nie trenujących regularnie

1. stopień	Obciążenie 5 (25W) 150 kgm/min
------------	--------------------------------------

TF	<80	80-90	90-100	>100
2. stopień	Obciążenie 26 (125W) 750 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min	Obciążenie 18 (75W) 450 kgm/min	Obciążenie 12 (50W) 300 kgm/min
3. stopień	Obciążenie 29 (150W) 900 kgm/min	Obciążenie 26 (125W) 750 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min	Obciążenie 18 (75W) 450 kgm/min
4. stopień (gdy jest potrzeba)	Obciążenie 32 (175W) 1050 kgm/min	Obciążenie 29 (150W) 900 kgm/min	Obciążenie 25 (117W) 700 kgm/min	Obciążenie 23 (100W) 600 kgm/min

Programowanie testu

1. Naciśnij przycisk Fit- test a następnie ENTER
2. Następnie wpisz swój wiek- AGE. Ustawcie go za pomocą przycisków Up lub DOWN, potwierdź po wstawieniu dopiwoednich danych naciskając ENTER
3. Potem wpisz swoją wagę- WEIGHT. Zrób to za pomocą przycisków UP lub DOWN I potwierdź naciskając ENTER
4. Teraz naciśnij START aby rozpocząć test.

Przed testem

1. Upewnij się, że jesteś zdrowy, sprawdź stan zdrowia przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza gdy masz więcej niż 35 lat lub jesteś osobą z problemami zdrowotnymi.
2. Wykonaj rozgrzewkę I ćwiczenia rozciągające.
3. Przed testem nie należy przyjmować kofeiny
4. Trzymaj mocno czujniki tętna

W czasie testu

- Komputer musi otrzymać stabilny sygnał twojego tętna na początku testu. Chwyć czujników lub załóż pas piersiowy.
- Należy zachować stały rytm 50 obr. / min. Jeśli spadnie poniżej 48 lub wzrośnie powyżej 52, komputer będzie dawał sygnał, dopóki nie znajdzie się w dolnej lub górnej granicy.
- Można kontrolować dane naciskając na wyświetlaczu DISPLAY , komunikaty w oknie.
- Sprawozdanie- w oknie po prawej stronie będzie zawsze pokazywał dane w celu utrzymania wartości 50 obr. / min.
- Dane, które pojawiają się podczas testu:
 1. **wydajność w KGM pokazana jest w skróconej formie** kg-m/min., mierzona jest w kilogramach- wydajność- metry/ na minutę
 2. **Praca w watach** (1 wat jest równy 6,11829727787 kg-m/min)
 3. **HR** bieżący pomiar tętna, **TGT jest to celowe tętno do osiągnięcia do końca testu.**
 4. **Time-** całkowity czas testu.

Po teście

- Wykonaj ćwiczenie relaksacyjne od 1 do 3 minut.
- Sprawdź wynik, ponieważ po kilku minutach komputer automatycznie przełącza się do trybu startowego.

Jakie są rezultaty:

Vo2 max dla mężczyzn i kobiet z wysoką kondycją

	18-25 wiek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
doskonała	>60	>56	>51	>45	>41	>37
dobra	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
powyżej średniej	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
średnia	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
poniżej średniej	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
słaba	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
bardzo słaba	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 dla kobiet i mężczyzn z bardzo niską kondycją

	18-25 wiek	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
doskonała	56	52	45	40	37	32
dobra	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
powyżej średniej	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
średnia	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
poniżej średniej	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
słaba	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
bardzo słaba	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Trening według tętna

Kilka słów na temat tętna:

Stare motto- "nie ma bólu, nie ma sukcesu" jest mitem, teraz wiemy, że podczas wysiłku człowiek

może czuć się komfortowo. Ważne jest, aby zorientować się na temat treningu według tętna - istnieją przyrządy do pomiaru typowego tętna. Ludzie dopiero potem zdają sobie sprawę, że ich tętno było za wysokie lub zbyt niskie, a trening był nieskuteczny.

Aby określić wpływ ćwiczeń pierwszą podstawową czynnością, jest ustalenie maksymalnego tętna. Istnieje prosta zasada: $TF_{max} = 220 - \text{wiek}$. Aby ustalić rzeczywiste tętno, należy ustawić maksymalny procent TF. Strefy treningu wynoszą 50% do 90% HR max. 60% strefy spalania tłuszczu, 80% jest to strefa wzmocnienia układu sercowo-naczyniowego. 60-80% to strefy, w której osiągnięcie maksymalne korzyści

Np. Dla osoby, która ma 40 lat wartości będą liczone w następujący sposób:

$$220 - 40 = 180 \text{ (max TF)}$$

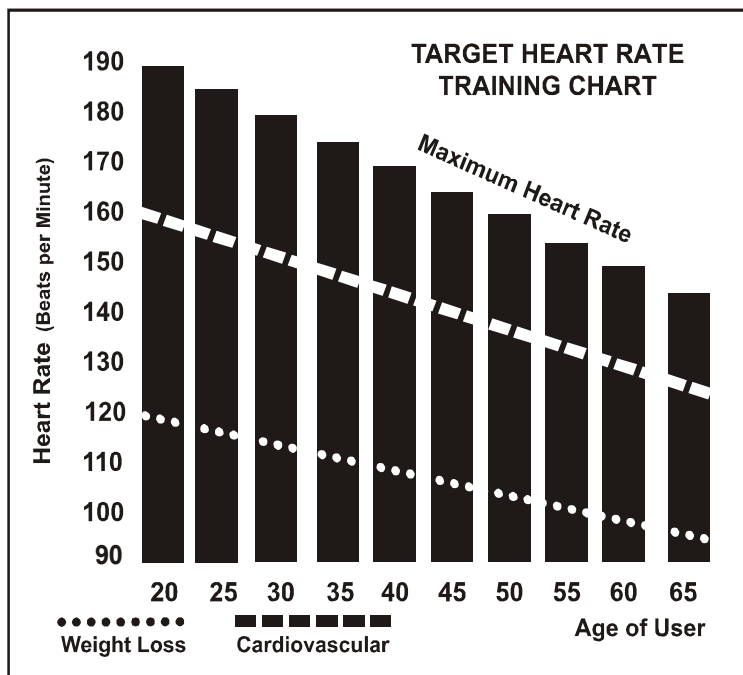
$$180 \times 0,6 = 108 \text{ obr / min (60\% max TF)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ t / min (80\% max TF)}$$

Tak więc dla 40-letniej osoby strefa znajduje się pomiędzy 108 i 144 uderzeń na minutę.

Jeśli wstawisz wieku do oprogramowania komputerowego, wartości zostaną automatycznie obliczone. Wiek jest używany do wszystkich programów TF. Po obliczeniu maksymalnego tętna decydujesz jaki cel chcesz osiągnąć.

Dwa najbardziej popularne programy lub cele są to ćwiczenia fitness: system sercowo-naczyniowy (ćwiczenia na serce i płuca) i kontrola wagi. Czarne kolumny na wykresie pokazują maksymalne tętno dla osób w danym wieku.



Trening według tętna w systemie sercowo-naczyniowym i utrata masy ciała są pokazane przez 2 różne krzywe na wykresie. Jeśli twoim celem jest poprawienie wydolności układu krążenia lub utrata masy ciała, maksymalne tętno kształtuje się na poziomie 80% lub 60% HR max. Skonsultuj swój poziom z lekarzem.

Na wszystkich urządzeniach, które mają monitory pracy serca można kontrolować swoje tętno, pracę serca, nawet, gdy jesteś w innym programie. Ta funkcja może być używana w trybie manualnym lub w czasie jednego z 9 programów. Program treningu według tętna automatycznie dostosowuje obciążenie TF do Ciebie.

Poziom odczuwanego wysiłku

Tętno jest ważne, ale również należy dobrze przyjrzeć się swojemu ciału. Istnieje wiele czynników, które wpływają na odczuwalne obciążenie. Może to być zdrowie psychiczne, samopoczucie, temperatura, wilgotność powietrza, pora dnia, jak często ćwiczysz i co jesz.

Poziom odczuwanego stresu (RPE), znany jest także jako skala Borga, została opracowana przez szwedzkiego psychologa. Podział na skali związany jest z intensywnością ćwiczeń w zakresie 6-20 a także zwraca się uwagę jak się ćwiczysz i jak odczuwa się wysiłek.

Stopnie przedstawione są w następujący sposób:

poziom odczuwalnego obciążenia:

- 6 Minimalny
- 7 bardzo, bardzo lekki
- 8 bardzo, bardzo lekki +
- 9 bardzo lekki
- 10 bardzo lekki +
- 11 całkiem lekki
- 12 standardowy
- 13 trochę ciężki
- 14 trochę ciężki +
- 15 ciężki
- 16 ciężki +
- 17 bardzo ciężki
- 18 bardzo ciężki +
- 19 bardzo, bardzo ciężki
- 20 maksymalny

Otrzymasz przybliżoną wartość tętna na każdym poziomie po poprzez dodanie zer do każdego stopnia. Na przykład, na poziomie 12 - tętno to około 120 t / min. Twoje RPE będzie bardzo zależec od czynników wymienionych powyżej. Jest to główna zaleta tego typu szkolenia. Jeśli organizm jest silny i wypoczęty łatwo przejdziesz trening. Jeśli twoje ciało jest w tym stanie, jesteś w stanie trenować i mieć wpływ na wynik RPE. Jeśli czujesz się zmęczony, osłabiony i leniwy, w takim przypadku organizm potrzebuje przerwy. Trening jest wtedy trudniejszy. Ponownie ukaże się RPE i teraz kolej na trening odpowiedni dla twojego tętna

Używanie pasa piersiowego

Jak korzystać z pasa piersiowego:

1. Wyreguluj elastyczny pas aby był dla Ciebie wygodny, dopasuj swój rozmiar.
2. Nadajnik będzie znajdował się na wprost waszej klatki piersiowej.
3. W zależności od osoby nadajnik może być przesuwany bardziej w lewo.
4. Nadajnik powinien znajdować się trochę poniżej mięśni klatki piersiowej
5. Pot jest najlepszym przewodnikiem do pomiaru. Jeżeli wartość typowego tętna nie jest pokazana, należy lekko zwilżyć elektrody (2 czarne kwadraty z tyłu nadajnika). Zaleca się aby zwilżyć elektrody na kilka minut przed rozpoczęciem ćwiczeń. Niektóre osoby mogą mieć problemy z osiągnięciem stabilnego sygnału. Po fazie rozgrzewki ten problem powinien zniknąć. Rodzaj noszonej odzieży także wpływa na prawidłowy odbiór sygnału.
6. Musisz znajdować się w pobliżu odbiornika- odelgłość między odbiornikiem, a nadajnikiem nie może być zbyt duża- wpływa to na stabilność sygnału. Założenie odbiornika bezpośrednio przy skórze gwarantuje lepsze działanie.

Ostrzeżenie: Pas piersiowy automatycznie przestaje działać, gdy nie otrzymuje żadnych sygnałów lub otrzymuje pomiar tętna. Pas piersiowy jest odporny na działanie wody, zawilgocenie pasa może spowodować nieprawidłowe działanie, zakłócać sygnał. Po użyciu zalecamy pas dokładnie wytrzeć.

Ostrzeżenie:

Nie ćwicz na sprzęcie z kontrolą tętna, dopóki nie ma stabilnego odbioru. Wysokie liczby mogą wskazywać, że istnieje problem.

Co może wpływać na odbiór sygnału i wprowadzać w błąd:

1. kuchenka mikrofalowa, telewizor, drobny sprzęt, itd
2. Fosforentní světla
3. niektóre domowe zabezpieczenia, alarmy
4. ogrodzenie elektryczne
5. niektórzy mają problemy ze znalezieniem sygnału z nadajnika ich skóry. Jeśli masz z tym problem, spróbuj nosić nadajnik do góry nogami. Zazwyczaj logo jest zorientowany w górę
6. Antena, która przesyła pomiar tętna jest bardzo delikatna, jeżeli dookoła słychać głośne dźwięki, przesaw cały nadajnik o 90 stopni
7. W przypadku kiedy problemy z z sygnałem nie znikną, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Program dla typowego tętna (HRC)

Aby uruchomić program HRC przeczytaj informacje poniżej lub po prostu naciśnij HRC, a następnie ENTER i postępuj zgodnie z instrukcjami w prawym oknie wiadomości

1. Naciśnij funkcję HRC I potwierdź przyciskiem ENTER
2. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat AGE- wiek. Musisz ustawić swój wiek za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też klawiszy numerycznych, następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
3. Następnie umieść swoją wagę – WEIGHT. Za pomocą przycisków UP lub DOWN lub też za pomocą klawiszy numerycznych, następnie potwierdź przyciskiem ENTER.
4. Następnie jest TIME- czas. Ustaw czas I potwierdź klawiszem ENTER
5. Następnie wpisz swoje tętno - HEART RATE LEVEL. Ustaw wartość i naciśnij klawisz ENTER.
6. Po zakończeniu zapisz ustawienia. Teraz można rozpocząć trening, naciskając klawisz START. Możesz także wrócić i zmienić ustawienia, naciskając klawisz ENTER.
7. Ostrzeżenie: kiedykolwiek będziesz chciał zmienić ustawienia musisz zatrzymać przez STOP I wrócić do poprzedniego poziomu.
8. Jeśli chcesz zwiększyć lub zmniejszyć obciążenie podczas ćwiczeń, naciśnij przycisk W GÓRĘ lub W DÓŁ. Można także zmieniać celową wartość tętna w każdej chwili w trakcie trwania programu.
9. Podczas ćwiczeń, można obejrzeć dane za pomocą przycisku DISPLAY obok okna wiadomości
10. Gdy program się skończy, można nacisnąć START, aby rozpocząć ten sam program ponownie lub Stop, aby wyjść z programu lub zapisać program jako program użytkownika przy użyciu USER i postępować zgodnie z instrukcjami w oknie wiadomości.

Auto- pilot

Auto- pilot jest unikalnym programem dla tętna. Program umożliwia dodawanie wartości waszego tętna - HRC. W dowolnym czasie dowolnego programu, można nacisnąć przycisk AUTO-PILOT i komputer się włącza do modułu HRC. Komputer będzie na bieżąco monitorować twoje tętno serca na tym samym poziomie, po naciśnięciu przycisku. Na przykład: w manualnym programie, tętno serca wynosi 150 t / min, naciśnij AUTO-PILOT a na komputerze wyświetli się HRC i automatycznie zachowa twoją wartość TF ze 150 t / min

Konserwacja:

1. Po każdym użyciu wytrzeć pot z urządzenia za pomocą wilgotnej ściereczki.
2. Piszczenie, klepanie lub inne dźwięki mogą być spowodowane przez dwie przyczyny:
 1. Poszczególne części nie zostały dokręcone podczas montażu. Sprawdź czy wszystkie śruby, które zostały zainstalowane przez składaniu zostały dokręcone prawidłowo. Jest możliwe, że będziesz musiał innego klucza, niż ten dołączony do przesyłki, aby dokładnie podokręcać śruby. 90% wszystkich reklamacji jest spowodowanych, dźwiękiem luźno dokręconych śrub lub zabrudzonymi tylnymi szynami.
 2. Matice uchwytów i / lub pedały być zaostrome
 3. Jeżeli skrzypienie i inne dźwięki utrzymują się, sprawdź stabilność sprzętu. Dostępne są 2 ustawienia nóg na dolnej części, tylnego wspornika, za pomocą klucza 14 mm (lub regulowanego klucza), ustaw prawidłowo nogi

Konserwacja sprzętu:

Komputer ma wbudowany moduł do kontroli i konserwacji. Możesz zmienić ustawienia po angielsku metryczne numery, wyciszyć, aby wejść do menu KONSERWACJA MENU (może być określany jako ENGINEERING MODE, w zależności od wersji), naciśnij i przytrzymaj klawisz START, STOP i ENTER. Przytrzymań go przez 5 sekund, a na wyświetlaczu pojawi się tryb "ALTXXXX Engineering mode" Naciśnij ENTER, aby przejść do następujących menu:

- **Key test**- sprawdza wszystkie przyciski czy są funkcjonalne.
- **Display test**- test wszystkich funkcji wyświetlacza
- **Functions** – przyciśnij enter aby wejść
 - **Sleep mode** – komputer wyłącza się automatycznie po 20 minutach bezczynności
 - **Pause mode**- umożliwia zrobienie przerwy na 5 minut
 - **ODO reset**- resetuje całkowita odległość
 - **Units** – ustawienie angielskiego lub numerycznego wyświetlacza
 - **Beep**- włącza lub wyłącza sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku
 - **D/A test** – testuje obciążenie hamulców
 - **Exit**
- **Security**- blokuje klawisze dla niepowołanych osób
- **Factory settings** (dostęp pozostawia się tylko producentowi)

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi: - gwarancji 2 lat

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



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

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

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





**EXERCISE BIKE MASTER[®] RC100
ERGOMETER
MAS4A025**



OWNER'S MANUAL

Important Safety Instructions

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

- Before beginning this or any exercise program, consult a physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Keep children away from the bike. There are obvious pinch points and other areas of caution that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the bike if it has a damaged cord or plug. If the bike is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet
- Do not attempt to use your bike for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The hand pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your bike. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

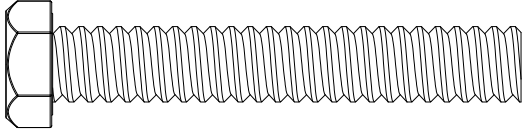
SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

Important Operation Instructions

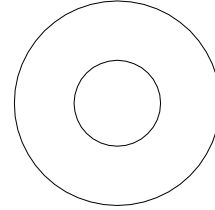
- **Never** operate the bike without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- **Never** use your bike in the power mode during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage the bike's electrical components.
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to properly function with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure, contact your dealer.

Assembly Pack Check List For UPRIGHT

Step 1

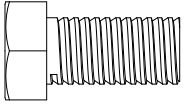


#50 - 3/8" x 2-1/4"
Hex Head Bolt (4pcs)

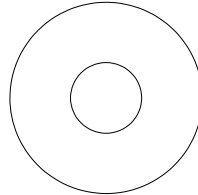


#71 - 3/8" x 25
Flat Washer (4pcs)

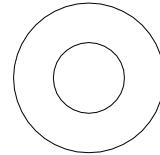
Step 2



#51 - 5/16" x 5/8"
Hex Head Bolt (7pcs)

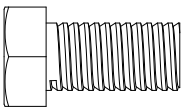


#99 - 5/16"x19
Curved Washer (1pcs)

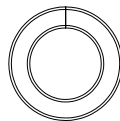


#72 - 5/16"x18
Flat Washer (6pcs)

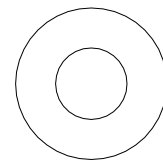
Step 3



#51 - 5/16" x 5/8"
Hex Head Bolt (2pcs)

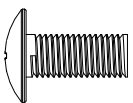


#103 - 5/16"
Split Washer (2pcs)



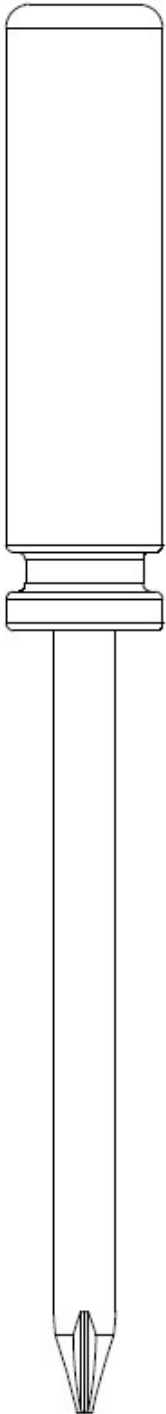
#72 - 5/16"x18
Flat Washer (2pcs)

Step 4

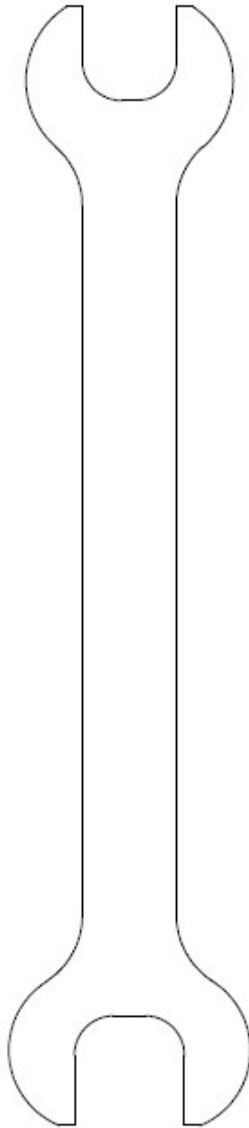


#58 - M5 x 12mm
Phillips Head Screw (10pcs)

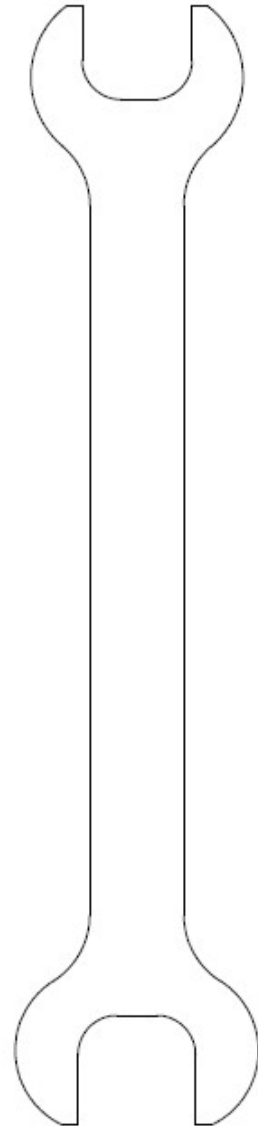
Tools



#93 - Phillips Screw Driver (1pc)



#100 - 12/14mm Wrench (1pc)

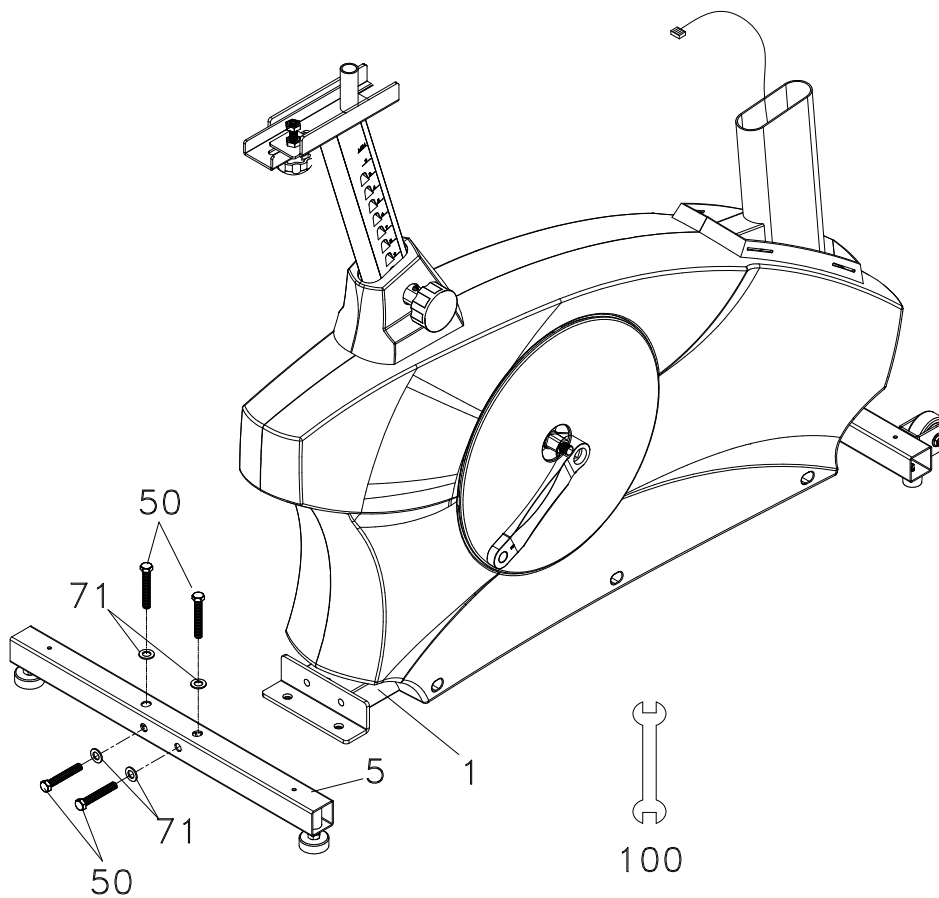


#117. 13/15mm Wrench (1pc)

Assembly Instructions For UPRIGHT

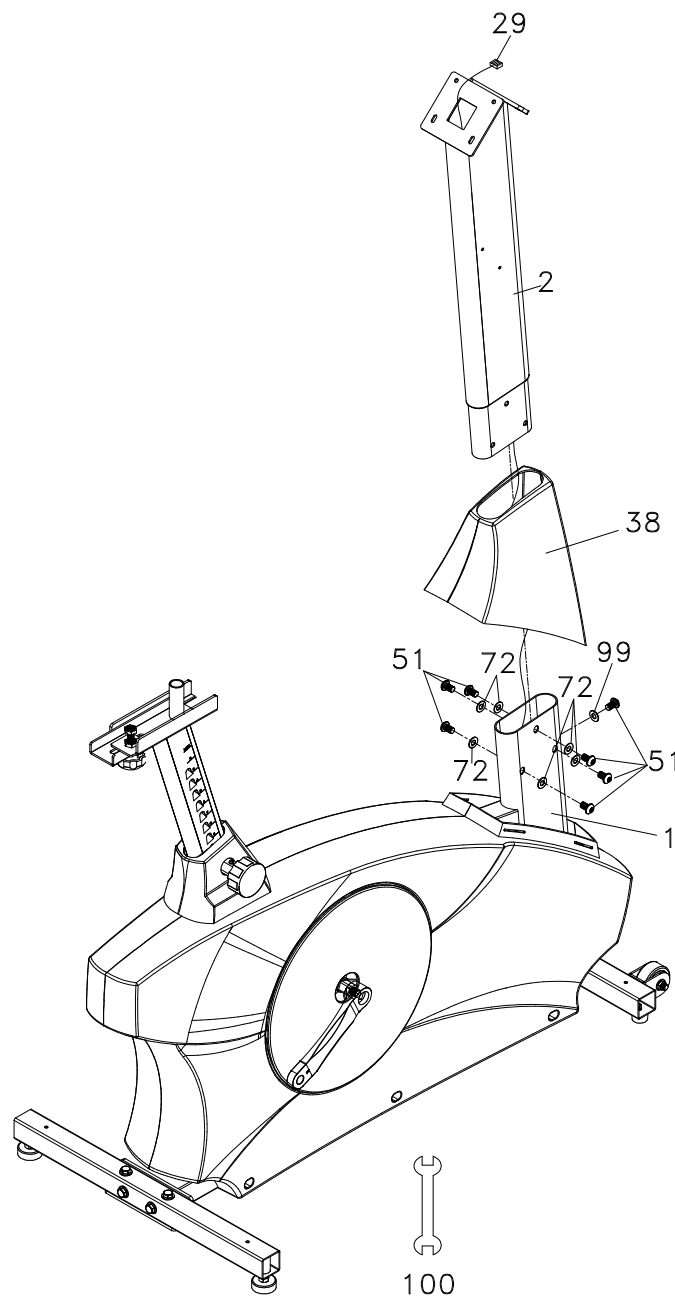
STEP 1: REAR STABILIZER ASSEMBLY

1. Install the Rear Stabilizer (5) onto the Main Frame (1) with the four $\frac{3}{8}$ " x 2-1/4" Hex Head Bolts (50) and four $\frac{3}{8}$ " x 25 Flat Washers (71).



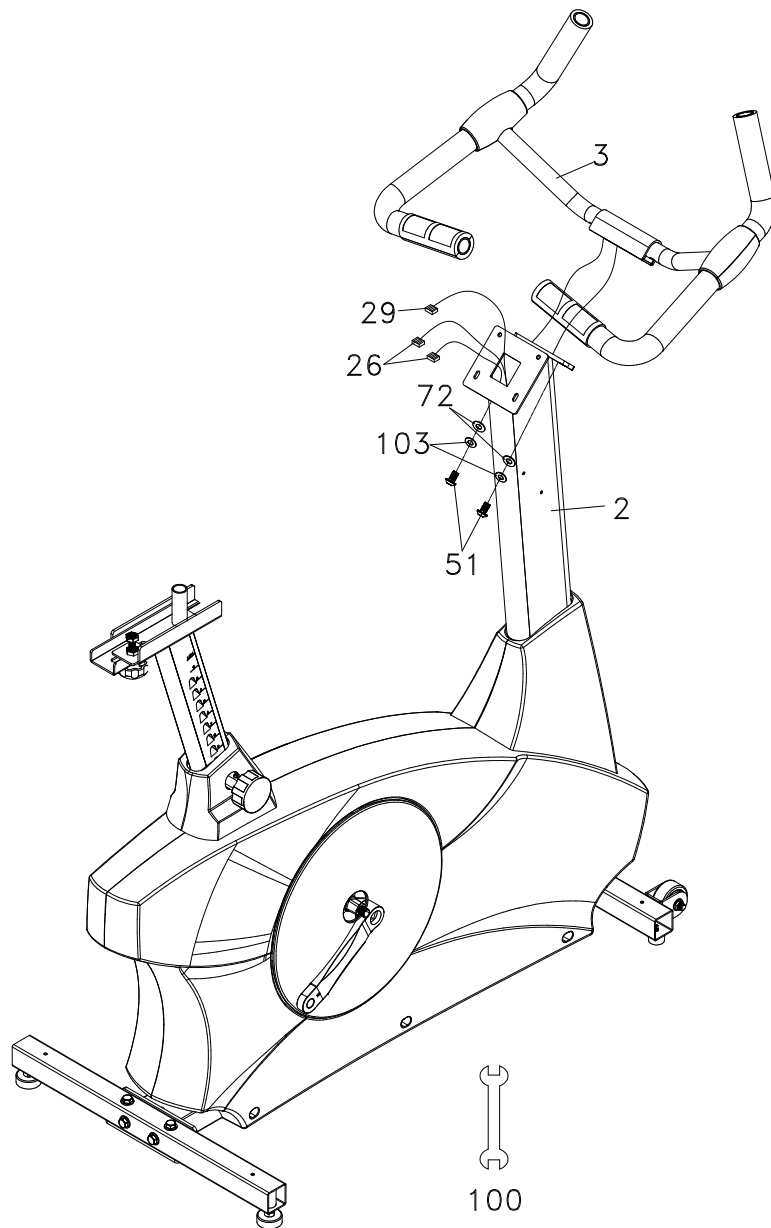
STEP 2: FRONT CONSOLE MAST ASSEMBLY

1. Unravel the Computer Cable (29) and snake it through the Console Mast Cover (38) and the Console Mast (2) until the cable connector comes out the top opening of the console mast. Slide the plastic cover (38) onto the console mast, ensuring the correct orientation of the cover.
2. Install the Console Mast (2) onto the Main Frame (1) with seven 5/16" x 5/8" Hex Head bolts (51), six 5/16" x 18 Flat Washers (72) on the side screws and one 5/16" x 19 Curved Washer (99) on the front screw.



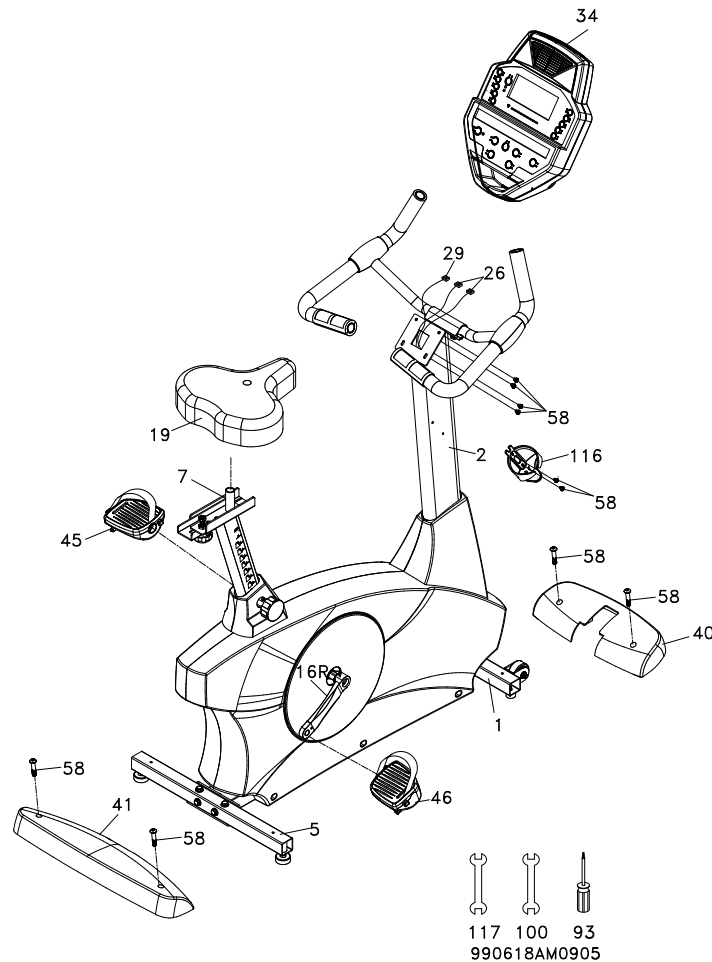
STEP 3: HANDLE BAR ASSEMBLY

1. Run the two hand pulse wires (26) into the hole in the handle bar mounting plate and out through the hole in the console plate. Install the Handle Bar (3) onto the Console Mast (2) with two 5/16" x 5/8" Hex Head bolts (51), two 5/16" x 18 Flat Washers (72) and two 5/16" Split Washers (103) being careful not to pinch the hand pulse wires.



STEP 4: CONSOLE, SEAT, PEDALS AND BEAUTY COVERS ASSEMBLY

1. Insert the Computer Cable (29) and two Hand pulse cables (26) into the connectors in the back of the Console (34). Install the Console (34) onto the Console Mast (2) with four M5x12mm Phillips Head Screws (58).
2. Install the Front Stabilizer Cover (40) and the Rear Stabilizer Cover (41) onto the Main Frame (1) with four M5x12mm Phillips Head Screws (58).
3. Install the Pedals (45 L, 46R) onto the Crank arms (16L, 16R). Remember that the left pedal has a reverse thread and will be screwed into the crank in the opposite rotation from normal threads. There is an "L" stamped into the end of the threaded post of the left pedal and an "R" in the right. Make sure to tighten the pedals as much as you possibly can. It may be necessary to re-tighten the pedals if you feel a thumping during pedaling the bike. A noise or feeling such as a thumping or clicking is usually caused by the pedals being too loose.
4. Install the Seat mount slide (7) onto the track on top of the seat tube with the seat post facing forward. Install the seat (19) onto the seat post.
5. Install the Drink Bottle Holder (116) onto the Console Mast (2) with two M5x12mm Phillips Head Screws (58).



Features

Foot pedals

Through research performed with a leading sports scientist and physical rehabilitation expert, the engineering has developed a breakthrough in pedal design. Typical stationary exercise bikes are wider than a normal road bike. The reason is to allow for the braking mechanism, pulleys, drive components and beauty covers. Since the bike is wider, so is the distance between the pedals; this width between the pedals is called the Q factor.

It has designed our pedal system so the Q factor is the smallest in the industry, but we did not stop there. We have also custom designed and tooled a new pedal that provides a two degree inward tilt to compensate for the Q factor not being perfect. Having a small Q factor in addition to the two degree inward tilt of the pedals puts the user into a biomechanical neutral alignment. This means that your feet, ankles, knees and hips are lined up properly ensuring a comfortable workout.

Transportation

The bike is equipped with two transport wheels, which are engaged when rear of the bike is lifted.

Operation of Your Stationary Bike

■ RECUMBENT & UPRIGHT Console

Power on

The commercial bikes have a built-in generator for power and do not need to be plugged into an AC outlet. To power up the Bike simply start to pedal, the console will turn on automatically. If the console does not light when you pedal, check that the power switch is set to **0** (Generator). The switch is located on the front, lower left side of the main plastic cover. There is an optional 24VAC power transformer that is available through your dealer. The AC power transformer would be used if the bike will be operated at very low speeds. In this scenario the power to the electronic console will be too low to maintain the display. To use the AC power transformer plug it into an AC outlet and the power input module of the bike and set the power switch to **1** (24VAC power input).

When initially powered on the console will perform an internal self-test. During this time all the lights will turn on for a short time. When the lights go off the dot matrix display will show a software version (i.e. VER 1.0) and the message window will display an odometer reading. The odometer reading displays how many hours the bike has been used and how many virtual miles the bike has gone. The display shows: ODO 123 MI 123 HRS.

The odometer will remain displayed for only a few seconds then the console will go to the start up display. The dot matrix display will be scrolling through the different profiles, showing the programs, and the message window will be scrolling the start up message. You may now begin to use the console.



Console Operation

Quick Start

This is the quickest way to start a workout. After the console powers up you just press the Start key to begin. This will initiate the Quick Start mode. In Quick Start the Time will count up from zero, all workout data will start to accrue and the workload may be adjusted manually by pressing the Up and Down buttons. The dot matrix display will show a ¼ mile track display or just the bottom row lit at first, depending on how the display button has been set (see Basic information below). As you increase the workload more rows will light indicating a harder workout. The bike will get harder to pedal as the rows increase. The dot matrix has 24 columns of lights and each column represents 1 minute. At the end of the 24th column (or 24 minutes of work) the display will wrap around and start at the first column again.

There are 40 levels of resistance – displayed as 10 rows of lights - available for plenty of variety. The first 10 levels are very easy workloads, and the changes between levels are set to a good progression for de-conditioned users. Levels 10-20 are more challenging but the increases from one level to the next remain small. Levels 20-30 start getting tough as the levels jump more dramatically. Levels 30-40 are extremely hard and are good for short interval peaks and elite athletic training.

Basic information

The **Dot Matrix, or Profile Window**, has two display modes. When you begin a program the dot

matrix will display the workout Profile. To the left of the dot matrix there is a button labeled Display. Pressing this button once will switch the display to show a quarter mile track. If the Display button is pressed again the dot matrix will switch back and forth between Track and Profile mode every few seconds. To turn off the scan mode press the Display key again. This will return you to the profile display mode.

The **Message Window** will initially be displaying Time and Distance information. On the bottom left of the message window is a button labeled Display. Each time this Display button is pressed the next set of information will appear, four windows in all. In order: Time and Distance, Pulse and Kcal (Calories), Speed in RPM and MPH, Work Level and Watts, then METs. If the Display button is pressed during the METs display the Scan light will come on and the message window will show each set of data for four seconds then switch to the next set of data in a continuous loop. Pressing the Display button again will bring you back to the beginning.

Below the Dot matrix display is a **Heart Icon** and a **Bar Graph**. The Bike has a built in heart rate monitoring system. Simply grasping the hand pulse sensors, or wearing a heart rate chest belt transmitter, will start the **Heart Icon** blinking (this may take a few seconds). The Message Window will display your heart rate, or Pulse, in beats per minute. The **Bar Graph** represents the percentage of your maximum heart rate you are currently achieving. NOTE: You must enter your age during program setup for the Bar Graph to be accurate. Refer to Heart Rate section for details about these features and how they can help you work out more efficiently.

The **Stop/Reset** button actually has several functions. Pressing the Stop/Reset key once during a program will **Pause** the program for 5 minutes (when you stop pedaling without AC power the display will turn off but the memory will be saved for 5 minutes just like the pause mode). If you need to get a drink, answer the phone, or any of the many things that could interrupt your workout, this is a great feature. To resume your workout during Pause just press the Start key or start pedaling. If the Stop/Reset button is pressed twice during a workout the program will end and the console will return to the start up screen. If the Stop/Reset key is held down for 3 seconds the console will perform a complete **Reset**. During data entry for a program the Stop/Reset key performs a **Previous Screen** function. This allows you to go back one step in the programming each time you press the Stop/Reset key.

The **Program Keys** are used to preview each program. When you first turn the console on you may press each program key to preview what the program profile looks like. If you decide that you want to try a program, press the corresponding program key and then press the Enter key to select the program and enter into the data-setup mode.

The program keys also act as a **Number Key Pad** when you are in the data-setup mode. Under each program key is a number. If you are setting new data such as Age, weight etc., you can use these keys to enter the numbers quickly.

The console includes a built-in fan to help keep you cool. To turn the fan on press the key on the right side, front of the console

Programming the console

Each of the programs can be customized with your personal information and changed to suit your needs. Some of the information asked for is necessary to ensure the readouts are correct. You will be

asked for your **Age** and **Weight**. Entering your **Age** ensures that the Heart Rate bar graph shows the correct number. Your Age is also necessary during the Heart Rate control program to ensure the correct settings are in the program for your Age. Otherwise the work settings could be too high or low for you; entering your **Weight** aides in calculating a more correct **Calorie** reading. Although we cannot provide an exact calorie count we do want to be as close as possible.

Entering/Changing Settings

When you enter a program (by pressing a program key, then enter key) you have the option of entering your own personal settings. If you want to workout without entering new settings then just press the Start key. This will bypass the programming of data and take you directly to the start of your workout. If you want to change the personal settings then just follow the instructions in the message window. If you start a program without changing the settings the default - or pre-saved – settings will be used.

Manual

The Manual program works as the name implies, manually. This means that you control the workload yourself and not the computer. To start the Manual program follow the instructions below or just press the Manual button then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **Manual** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys, or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. The next setting is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
6. The program automatically starts you at level one. This is the easiest level and it is a good idea to stay at level one for a while to warm up. If you want to increase the work load at any time press the Up key; the Down key will decrease the workload.
7. During the Manual program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**. You may also switch between the profile display and a quarter mile track by pressing the Display key adjacent to the dot matrix display.
8. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program, or you can save the program you just completed as a **custom program** by pressing the Custom key and following the instructions in the message window.

Preset Programs

The bike has five different programs that have been designed for a variety of workout goals. These five programs have factory preset profiles for achieving these different goals. The initial built-in level of difficulty for each program is set to a relatively easy level. You may adjust the level of difficulty (Max level) for each program before beginning by following the instructions in the message window after selecting your program.

HILL

The **Hill** program simulates going up and down a hill. The resistance in the pedals will steadily increase and then decrease during the program.

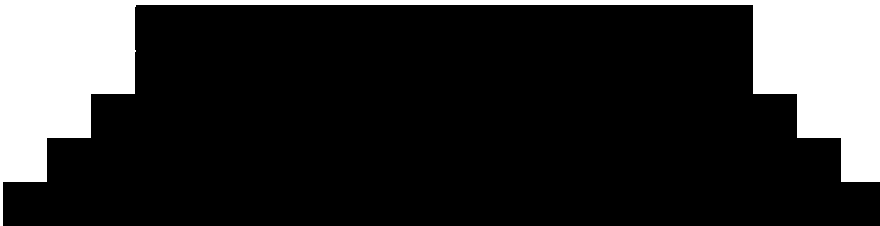
Work Profile



FATBURN

The **Fat Burn** program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level that stays at a steady workload is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.

Work Profile



Cardio

The **Cardio** program is designed to increase your Cardio vascular function. This is exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.

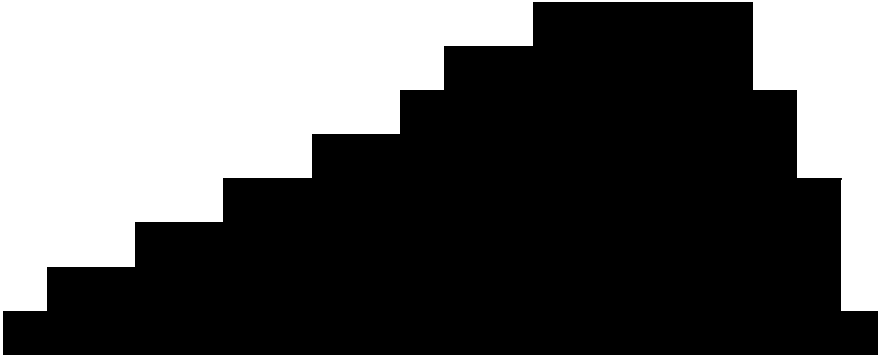
Work Profile



Strength

The **Strength** program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in resistance to a high level and then keeps you there. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes.

Work Profile



Interval

The **Interval** program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardio vascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way.

Work Profile



Programming Preset Programs:

1. Select the desired program button then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight number using the Up and Down keys, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program (at the top of the hill). Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or

Down key. This will change the workload settings of the entire profile, although the profile picture on the screen will not change. The reason for this is so that you can see the entire profile at all times. If the profile picture is changed it will look distorted and not a true representation of the actual profile. When you make a change to the workload, the message window will show the current column, and program maximum, levels of work.

8. During the program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the **Display** key next to the message window.
9. When the program ends the message window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

Custom User Defined Program

The custom program allows you to build and save a custom program. You can build your own custom program by following the instructions below or you can save any other preset program you complete as a custom program. The custom program allows you to further personalize it by adding your facility name.

1. Press the **Custom** key. The message window will show a welcome message; if you had previously saved a program the message will contain the name you gave it. Then press the **Enter** key to begin programming.
2. When you press enter, the message window will show "Name – A", if there is no name saved. If the name "Custom Workout" had been previously saved the message window will show "Name – Custom Workout" and the C in Custom will be blinking. If there is a name saved you can change it or you may press the Stop key to keep the name and continue to the next step. If you want to enter a name use the Up and/or the Down key to change the first letter then press Enter to save the first letter and continue to the next letter. When you have finished entering the name press the Stop key to save the name and continue to the next step.
3. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
4. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad then press enter to continue.
5. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
6. Now you are asked to adjust the **Max Level**. This is the peak exertion level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter.
7. Now the first column will be blinking and you are asked to adjust the level for the first segment of the workout. When you finish adjusting the first segment, or if you don't want to change, then press enter to continue to the next segment.
8. The next segment will show the same level as the previously adjusted segment. Repeat the same process as the last segment then press enter. Continue this process until all twenty segments have been set.
9. The message window will then tell you to press enter to save the program. After saving the program the message window says "New program saved" then will give you the option to Start or modify the program. Pressing Stop will exit to the start up screen.
10. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will only affect the workload for the present position in the profile. When the profile changes to the next column it will return to the preset work level.
11. During the User 1 or User 2 program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**, switch between the profile display and a quarter mile track by pressing the Display key adjacent to the matrix, use the heart rate monitoring

features and can switch to heart rate **Auto-Pilot** mode. See Heart Rate section for details of this feature).

Fit-Test

The fitness test is based on the YMCA protocol and is a sub-maximal test that uses pre-determined, fixed work levels that are based on your heart rate readings as the test progresses. The test will take anywhere between 6 to 15 minutes to complete, depending on your level of fitness. The test ends when your heart rate reaches 85% of maximum at any time during the test or your heart rate is between 110 bpm and 85% at the end of two consecutive stages. At the end of the test a VO_{2max} score will be given. VO_{2max} stands for Volume of Oxygen uptake which is a measurement of how much oxygen you need to perform a known amount of work.

The YMCA protocol uses two to four, 3 minute stages of continuous exercise (see charts below). You will be asked to choose either, Male or Female at the beginning of the test. This choice determines which test parameters will be used during the test as shown in the charts below. The only caveats are that if you are a very de-conditioned Male you need to choose option Female. If you are a very conditioned female you need to choose option Male.

Workload chart for male or very fit female:

1st Stage				Level 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
HR		< 90			90 - 105			> 105	
2nd Stage		Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Level 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	Level 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Workload chart for female or de-conditioned male

		1st Stage	Level 5 (25W) 150 kgm/min	
Heart Rate	HR<80	HR: 80-90	HR: 90-100	HR>100
2nd Stage	Level 26 (125W) 750 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min	Level 18 (75W) 450 kgm/min	Level 12 (50W) 300 kgm/min
3rd Stage	Level 29 (150W) 900 kgm/min	Level 26 (125W) 750 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min	Level 18 (75W) 450 kgm/min
4th Stage (if needed)	Level 32 (175W) 1050 kgm/min	Level 29 (150W) 900 kgm/min	Level 25 (117W) 700 kgm/min	Level 23 (100W) 600 kgm/min

Fitness test programming:

1. Press the Fit-test button and press enter.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may adjust the age setting, using the Up and Down keys then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the weight number using the Up and Down keys then press enter to continue.
4. Now press Start to begin the test.

Before the test:

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Adjust the seat to the proper position so that when your leg is extended during pedaling there is a slight bend at the knee of about 5 degrees.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- Hold the hand grips gently, do not tense up.

During the test:

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the hand pulse sensors or wear a heart rate chest strap transmitter.
- You must maintain a steady 50 RPM pedal speed. If your pedal speed drops below 48 RPM or goes above 52 RPM the console will emit a steady beeping sound until you are within this range.
- You may scroll through the various data readings in the message window by pressing the Display button under the message window.
 1. The message window will always display your pedal speed on the right side to help you maintain 50RPM.
 2. The data shown during the test is:
 - a. **Work in KGM** is actually an abbreviated form of kg-m/min. which is a work measurement of kilogram-force meter/minute
 - b. **Work in Watts** (1 watt is equal to 6.11829727787 kg-m/min.)
 - c. **HR** is your actual heart rate; **TGT** is the target heart rate to reach to end the test.
 - d. **Time** is the total elapsed time of the test.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start-up mode after a few minutes.

What your score means:

VO2max Chart for males and very fit females

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Chart for females and de-conditioned males

	18-25 years old	26-35 years old	36-45 years old	46-55 years old	56-65 years old	65+ years old
excellent	56	52	45	40	37	32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Heart Rate Training

A word about Heart Rate:

The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum heart rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

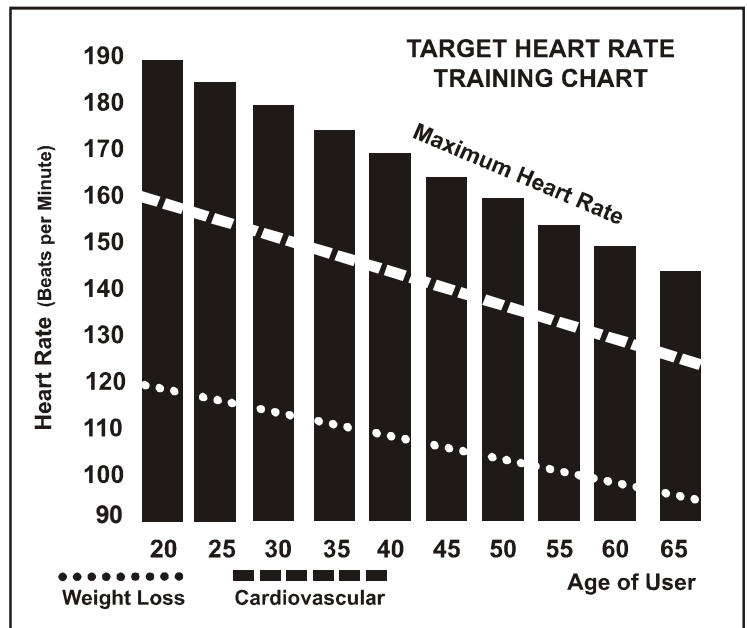
$220 - 40 = 180$ (maximum heart rate)
 $180 \times .6 = 108$ beats per minute (60% of maximum)
 $180 \times .8 = 144$ beats per minute (80% of maximum)

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate control programs. After calculating your Maximum Heart Rate you can decide upon which goal you would like to pursue.

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the Maximum Heart Rate for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your Maximum Heart Rate on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

With all Heart Rate Control bike machines you may use the heart rate monitor feature without using the Heart Rate Control program. This function can be used during manual mode or during any of the nine different programs. The Heart Rate Control program automatically controls resistance at the pedals.



Rate of Perceived Exertion

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also known as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows:

Rating Perception of Effort

- 6 Minimal
- 7 Very, very light
- 8 Very, very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very, very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending upon the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

Using a Heart Rate Transmitter

How to wear your wireless chest strap transmitter:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your body facing away from your chest (some people must position the transmitter slightly left of center). Attach the final end of the elastic strap by inserting the round end and, using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.
4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor to measure very minute heart beat electrical signals. However, plain water can also be used to pre-wet the electrodes (2 black square areas on the reverse side of the belt and either side of transmitter). It's also recommended that you wear the transmitter strap a few minutes before your work out. Some users, because of body chemistry, have a more difficult time in achieving a strong, steady signal at the beginning. After "warming up", this problem lessens. As noted, wearing clothing over the transmitter/strap doesn't affect performance.
6. Your workout must be within range - distance between transmitter/receiver – to achieve a strong steady signal. The length of range may vary somewhat but generally stay close enough to the console to maintain good, strong, reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.

Note: The transmitter is automatically activated when it detects activity from the user's heart. Additionally, it automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can have the effect of creating false signals, so you should take precautions to completely dry the transmitter after use to prolong battery life (estimated transmitter battery life is 2500 hours). If your chest strap has a replaceable battery the replacement battery is Panasonic CR2032.

Erratic Operation:

Caution! Do not use this bike for Heart Rate Control unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look at for interference, which may cause erratic heart rate:

- (1) Microwave ovens, TVs, small appliances, etc.
- (2) Fluorescent lights.
- (3) Some household security systems.
- (4) Perimeter fence for a pet.
- (5) Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the logo is right side up.
- (6) The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
- (7) If you continue to experience problems contact your dealer.

Heart Rate Control (HR) Program operation

To start the **HR** program follow the instructions below or just press the HR key then the Enter button and follow the directions in the message window.

1. Press the **HR** key then press the **Enter** key.
2. The message window will ask you to enter your **Age**. You may enter your Age, using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press the Enter key to accept the new number and proceed on to the next screen.
3. You are now asked to enter your **Weight**. You may adjust the Weight number using the Up and Down keys or the numeric key pad, then press enter to continue.
4. Next is **Time**. You may adjust the Time and press enter to continue.
5. Now you are asked to adjust the **Heart rate Level**. This is the heart rate level you will experience during the program. Adjust the level and then press enter.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Enter key. NOTE: At any time during the editing of Data you can press the Stop key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the workload at any time during the program press the Up or Down key. This will allow you to change your target heart rate at any time during the program.
8. During the HR program you will be able to scroll through the data in the message window by pressing the adjacent **Display key**.
9. When the program ends you may press Start to begin the same program again or Stop to exit the program or you can save the program you just completed as a **custom user program** by pressing a User key and following the instructions in the message window.

Auto-pilot

The **Auto-pilot** feature is a unique heart rate program. This program allows you to enter the Heart Rate Control (HR) program on the fly. At any time, during any program, you can press the Auto-pilot button and the console will switch to heart rate control (HR) mode. The console will maintain your heart rate at the current level it is at when you press the Auto-pilot button. For instance: If you are in the Manual mode and your heart rate is at 150 beats per minute, pressing the Auto-pilot button will switch the console to heart rate control (HR) and keep your heart rate at 150 beats per minute automatically.

Maintenance:

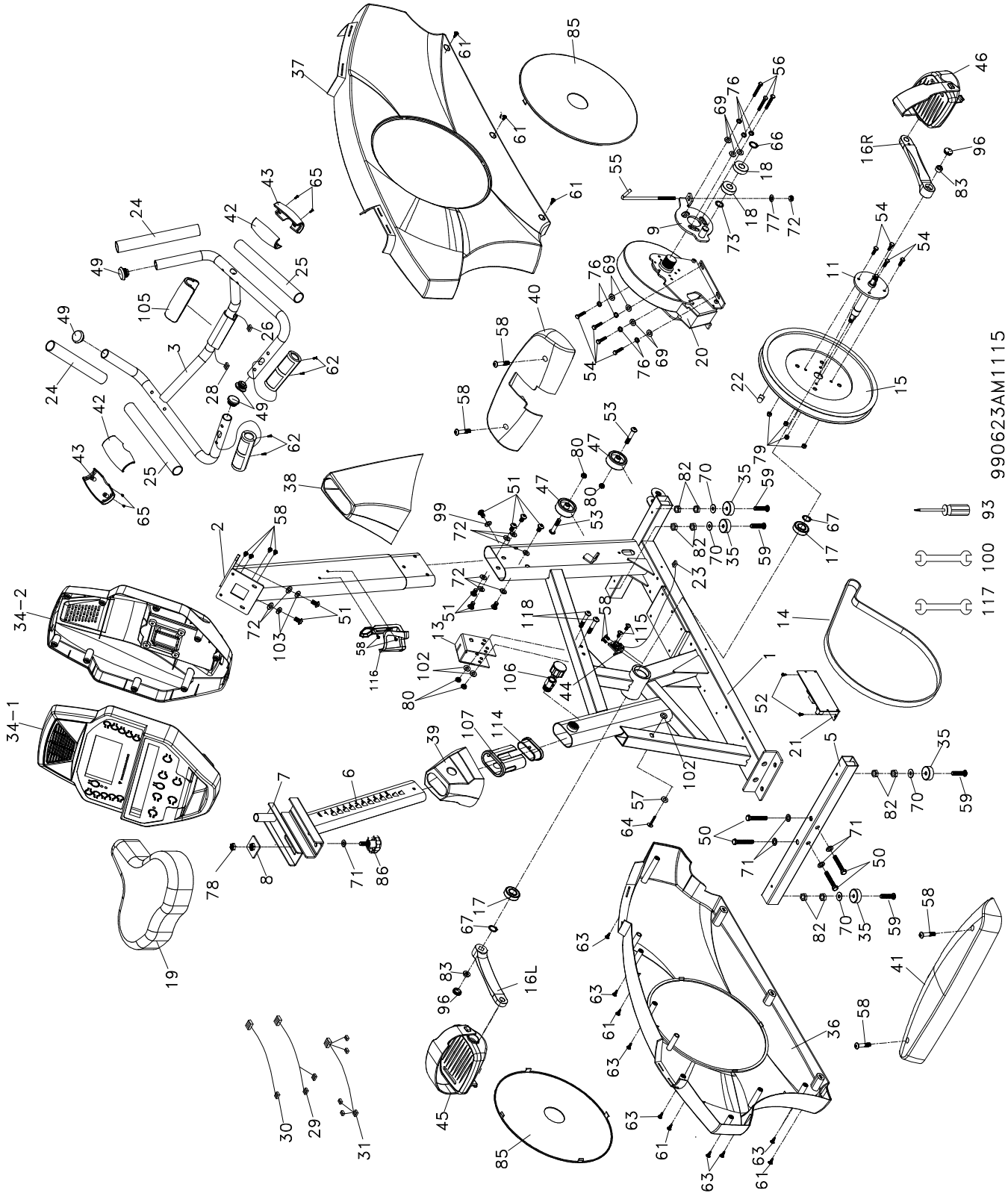
1. Wipe down all areas in the sweat path with a damp cloth after each workout.
2. If a squeak, thump, clicking or rough feeling develops the main cause is most likely one of two reasons:
 - 1) The hardware was not sufficiently tightened during assembly. All bolts that were installed during assembly need to be tightened as much as possible. It may be necessary to use a larger wrench than the one provided if you cannot tighten the bolts sufficiently. I cannot stress this point enough; 90% of calls to the service department for noise issues can be traced to loose hardware.
 - 2) The crank arm nut and/or the pedals need to be retightened.
3. If squeaks or other noises persist, check that the unit is properly leveled. There are 2 leveling pads on the bottom of the rear stabilizer, use a 14mm wrench (or adjustable wrench) to adjust the levelers.

Maintenance Menu in console software:

The console has built in maintenance/diagnostic software. The software will allow you to change the console settings from English to Metric and turn off the beeping of the speaker when a key is pressed for example. To enter the Maintenance menu (may be called Engineering mode, depending on version) press and hold down the Start, Stop and Enter keys. Keep holding the keys down for about 5 seconds and the message window will display "ALTXXX Engineering mode". Press the enter button to access the menu below:

- a. **Key test** (will allow you to test all the keys to make sure they are functioning)
- b. **Display test** (tests all the display functions)
- c. **Functions** (Press enter to access settings)
 - i. **Sleep mode** (Turn on to have the console power down automatically after 20 minutes of inactivity)
 - ii. **Pause Mode** (Turn on allow 5 minutes of pause, turn off to have the console pause indefinitely)
 - iii. **ODO reset** (reset the odometer)
 - iv. **Units** (Set to English or Metric display readings)
 - v. **Beep** (Turn on or off the beep when a key is pressed)
 - vi. **D/A test** (tests the brake resistance)
 - vii. **Exit**
- d. **Security** (Allows you to lock the keypad so no unauthorized use is allowed)
- e. **Factory settings** (Access only allowed by manufacturing)

Upright Exploded View Diagram



990623AM1115

Upright Parts List

Dwg #	Part description	Qty
1	Main Frame	1
2	Console Mast	1
3	Seat Handle Bar	1
5	Rear Stabilizer	1
6	Seat Slider	1
7	Sliding Seat Mount	1
8	Fix Plate	1
9	Idler Wheel Assembly	1
11	Crank Axle	1
13	Chain Cover Bracket	1
14	Drive Belt	1
15	Drive Pulley	1
16L	Crank Arm (L)	1
16R	Crank Arm (R)	1
17	Bearing for Crank Axle	2
18	Bearing for Idler Arm	2
19	Seat	1
20	Induction Brake	1
21	Controller	1
22	Magnet	1
23	Hall Sencor	1
24	1" × 250L × 5T_Handgrip Foam	2
25	1" × 200L × 5T_Handgrip Foam	2
26	Handpulse Assembly	1
28	Handpulse Assembly (Red)	1
29	2000m/m_Computer Cable	1
30	200m/m_Wire Brake Coil Harness	1
31	Generator Wire Harness	1
34	Console	1
35	Rubber Foot	4
36	Chain Cover (L)	1
37	Chain Cover (R)	1
38	Console Mast Cover	1
39	Seat Post Cover	1
40	Front Stabilizer Cover	1
41	Rear Stabilizer Cover	1
42	Handgrip Side Cap(Top)	2
43	Handgrip Side Cap (Bottom)	2
44	Hall Sensor Rack	1
45	Pedal (L)	1
46	Pedal (R)	1
47	Transportation Wheel	2
49	1" _Button Head Plug	4
50	3/8" × 2-1/4" _Hex Head Bolt	4

Dwg #	Part description	Qty
51	5/16" × 5/8" Hex Head Bolt	9
52	5 × 19m/m Tapping Screw	2
53	5/16" × 1-3/4" Button Head Socket Bolt	2
54	1/4" × 3/4" Hex Head Bolt	8
55	M8 × 170m/m J Bolt	1
56	M6 × 15m/m Phillips Head Screw	3
57	3/16" × 15 × 1.5T Flat Washer	1
58	M5 × 12m/m Phillips Head Screw	12
59	3/8" × 2m/m Flat Head Socket Bolt	4
61	5 × 16m/m Tapping Screw	6
62	Ø3 × 20m/m Tapping Screw	4
63	Ø3.5 × 16m/m Sheet Metal Screw	7
64	Ø3.5 × 20m/m Sheet Metal Screw	1
65	Ø3 × 10m/m Tapping Screw	4
66	Ø17 C Ring	1
67	Ø20 C Ring	2
69	1/4" × 13 × 1T Flat Washer	7
70	3/8" × 19 × 1.5T Flat Washer	4
71	3/8" × 25mm × 2.0T Flat Washer	5
72	5/16" × 18mm × 1.5T Flat Washer	9
73	Ø17 × 23.5 × 1T Flat Washer	1
76	Ø1/4" Split Washer	7
77	M8 × 7T Nyloc Nut	1
78	3/8" × 7T Nyloc Nut	1
79	1/4" × 8T Nyloc Nut	4
80	5/16" × 6T Nyloc Nut	4
82	3/8" × 7T Nut	8
83	M10 × 1.25 Nut	2
85	Round Disk	2
86	Fore Aft Adjustment Knob	1
93	Phillips Head Screw Driver	1
96	Crank Arm End Cap	2
99	5/16" × 19 × 1.5T Curved Washer	1
100	12/14m/m Wrench	1
102	5/16" × 16 × 1.0T Flat Washer	3
103	5/16" × 1.5T Split Washer	2
105	Front Handle Bar Cover	1
106	Seat Up/Down Adjustment Knob	1
107	Slider Sleeve	1
114	Slide Spacer	1
115	Ø3 × 12m/m Sheet Metal Screw	2
116	Drink Bottle Holder	1
117	13/15m/m Wrench	1
118	5/16" × 2-1/4" Hex Head Bolt	2

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for **2 years** following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply on:

- damage caused by the user by improper assembling or overhaul; by not following the warranty terms of use (e.g.: incomplete insert of the seat post into the frame, insufficient tightening of pedals to the crank, or the crank to the crank axle)
- improper or irregular maintenance
- mechanical damage
- wear of parts caused by daily use (rubber or plastic pieces, moving parts such as bearings, V-belts, computer buttons)
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- improper handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, high applied pressure and impacts, intentional alteration of the design, shape or dimension

Important:

- There can be sounds and occasional creaking heard during exercising which is not considered as a malfunction preventing a proper use of the product, therefore it is not a subject of the warranty and can be removed by regular maintenance.
- The service life of bearings, V-belts and other moving parts could be shorter than the warranty period.
- Professional maintenance and adjustment of the product has to be performed every 12 months.
- During the warranty period each damage caused by manufacturing defects or faulty material will be repaired in a way so the proper use of the product is enabled.
- The warranty can be claimed only in a written form with a correct description of the type of the product, damage and validated certificate of purchase.

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:



Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

