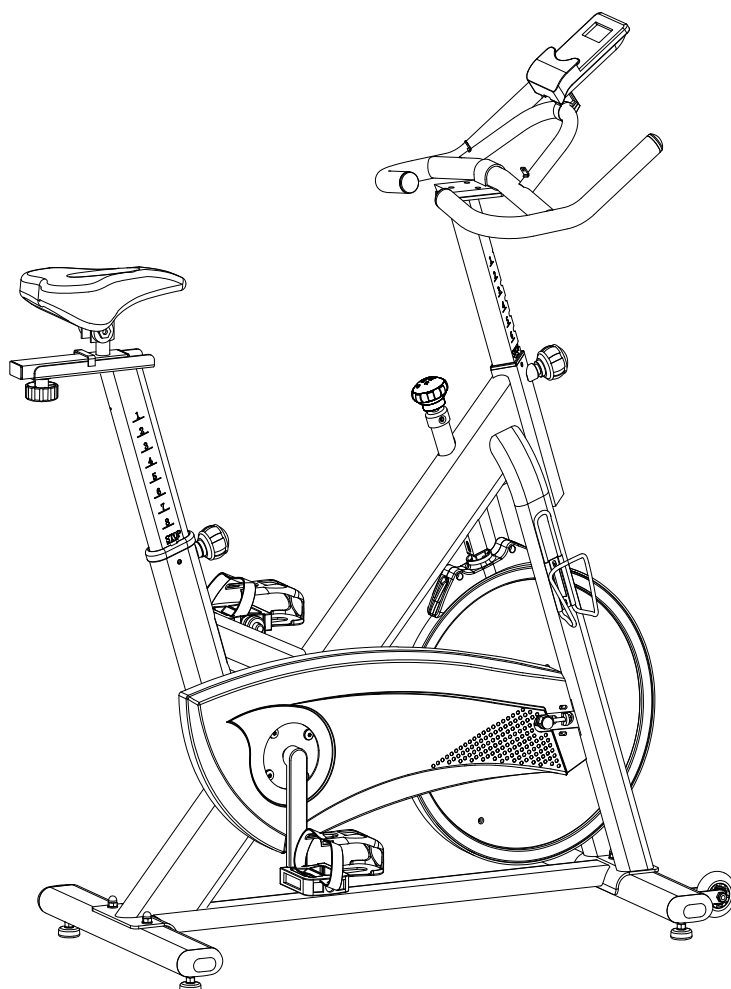




Cyklotrenažér MASTER X-20 MAS-X20



Návod k použití

Před použitím cyklotrenažeru si prosím důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

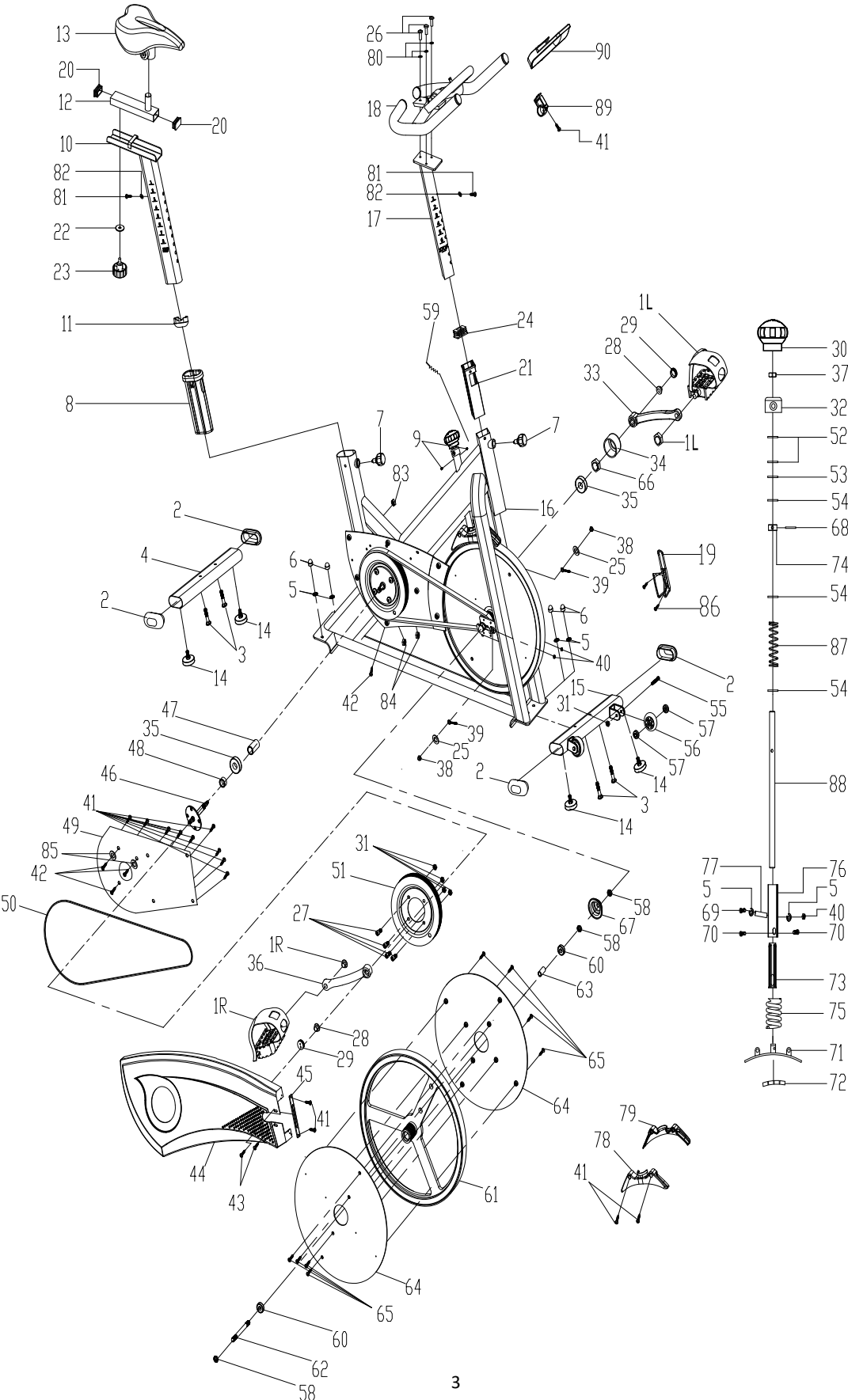
Bezpečnostní upozornění

Před montáží a použitím výrobku se seznamte s následujícími bezpečnostními pokyny.

1. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Děti nenechávejte s cyklotrenažerem bez dozoru.
2. Osoby s postižením by cyklotrenažer neměly používat bez dozoru kvalifikovaného terapeuta či lékaře.
3. V případě, že se u vás vyskytne nevolnost, závratě, bolesti na hrudi či jiné symptomy, okamžitě přerušete cvičení a svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.
4. Okolo výrobku zajistěte alespoň dva metry volného prostoru a odstraňte veškeré ostré předměty.
5. Cyklotrenažer umístěte na hladký a rovný prostor. Neumísťujte do místností s vysokou vlhkostí. Pod výrobek umístěte podložku pod fitness stroje, abyste zamezili poškození podlahy.
6. Cyklotrenažer používejte pouze způsobem popsáním v tomto manuálu. Při jízdě nepoužívejte žádné doplňky, které nejsou doporučeny výrobcem.
7. Stroj sestavte podle kroků uvedených v tomto manuálu.
8. Před každým použitím zkontrolujte stav a dotažení všech šroubů a ujistěte se, že je cyklotrenažer v provozuschopném stavu.
9. Pravidelně kontrolujte díly stroje, u kterých by mohlo dojít k opotřebení (spoje, kola atd.). Poškozený díl musí být ihned nahrazen. Dokud není výrobek opravený, nepoužívejte ho.
10. Poškozený výrobek NIKDY nepoužívejte.
11. Cyklotrenažer smí používat pouze jedna osoba zároveň.
12. K údržbě nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
13. Výrobek po každém použití očistěte od potu.
14. Cvičte ve vhodném sportovním oděvu a obuvi.
15. Před každým tréninkem provedte zahřívací cvičení.
16. Zátěž a výkon výrobku se zvyšuje úměrně s rychlostí a opačně. Výrobek je vybaven regulátorem zátěže.
17. Maximální nosnost stroje je 120 kg. Určeno pouze pro domácí použití.

UPOZORNĚNÍ: Před začátkem cvičení konzultujte svůj tréninkový plán s lékařem. Obrátit se na lékaře doporučujeme osobám starším 35 let a osobám s existujícími zdravotními problémy. Důkladně si prostudujte tento uživatelský manuál. Za úrazy a poškození majetku vzniklé na základě nesprávného použití výrobku neneseme zodpovědnost.

Detailní náčrtek a seznam dílů



č.	název	množství	č.	název	množství
1	pedál	1	46	osa	1
2	krytka 3	4	47	dlouhá tyč	1
3	šroub 1	4	48	krátká tyč	1
4	zadní stabilizační tyč	1	49	vnitřní kryt řemene	1
5	plochá podložka	6	50	řemen	1
6	matice	4	51	řemenice	1
7	pérový nastavovací šroub	2	52	těsnění	2
8	plastová objímka 1	1	53	plochá podložka	1
9	šroub 1	2	54	podložka 2	3
10	vertikální sedlová tyč	1	55	šroub 2	2
11	krytka 2	1	56	kolo	2
12	sedlová tyč	1	57	ložiska	4
13	sedlo	1	58	matice 2	3
14	krytka	4	59	sensor	1
15	přední stabilizační tyč	1	60	ložiska	2
16	hlavní rám	1	61	setrvačnick	1
17	tyč řidítek	1	62	osa setrvačnicku	1
18	řidítka	1	63	přípevňující tyč	1
19	držák láhve	1	64	krytka setrvačnicku	2
20	krytka 1	2	65	šroub 5	8
21	plastová objímka 2	1	66	matice	1
22	plochá podložka 1	1	67	krytka kliky	1
23	zamykací šroub	1	68	pružný válcový čep	1
24	krytka 3	1	69	šroub 1	1
25	plochá podložka 3	2	70	šroub 1	3
26	šroub	3	71	brzdící blok	1
27	šroub	4	72	magnet	5
28	matice	2	73	objímka	1
29	krytka kliky	2	74	tyč	1
30	šroub	1	75	vlnitá objímka	1
31	zamykací matice	6	76	spojení brzdy	1
32	držák	1	77	vyústění	1
33	levá klika	1	78	levá krytka	1
34	krytka kliky	1	79	pravá krytka	1
35	ložiska	2	80	pérová podložka	3
36	pravá klika	1	81	šroub 6	2
37	matice	1	82	pérová podložka 1	2
38	matice	2	83	vložka	1
39	šroub	2	84	krytka 1	2
40	matice	3	85	plastový kroužek	2
41	šroub 1	14	86	šroub 4	2
42	šroub 2	3	87	pružina brzdy	1
43	šroub 3	2	88	tyč	1
44	vnější kryt řemene	1	89	držák computeru	1
45	malý kryt řemene	1	4 90	computer	1

Montáž

1. Příprava:

- A. Ujistěte se, že máte na montáž dostatek prostoru.
- B. Montáž provádějte pomocí nářadí, které je součástí balení.
- C. Před montáží zkontrolujte podle seznamu dílů úplnost balení.

2. montáž:

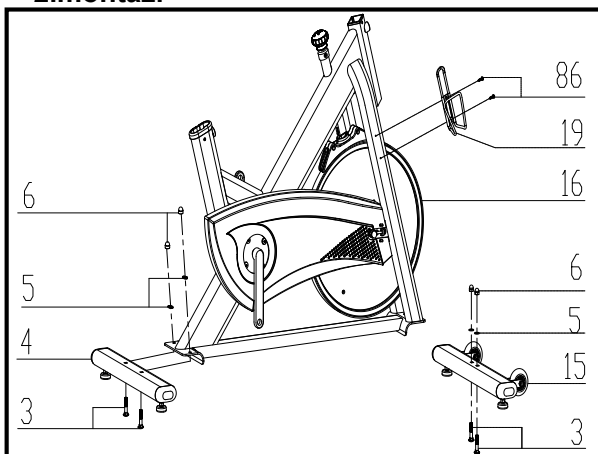


FIG.1

OBR. 1:

Připevněte přední stabilizační tyč (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou sad plochých podložek (5), matice M8 (6) a šroubu M8 * 52 (3).

Připevněte zadní stabilizační tyč (4) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou sad plochých podložek (5), matice M8 (6) a šroubu M8 * 52 (3).

Držák láhve (19) připevněte k rámu (16) pomocí šroubu (86) křížovým šroubovákem.

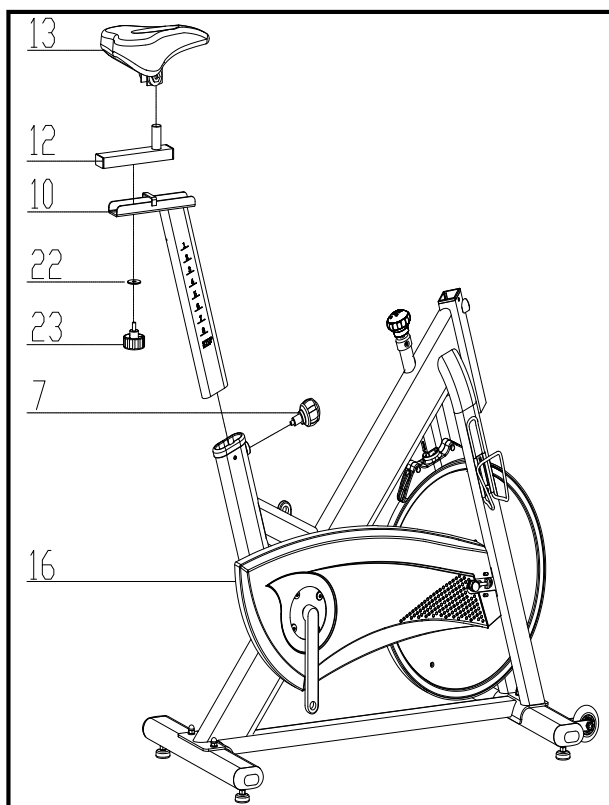


FIG.2

OBR.2:

Nejdříve vytáhněte šroub (7), který je umístěn na sedlové tyči hlavního rámu. Pak zasuňte vertikální sedlovou tyč (10) do hlavního rámu, vyberte požadovanou výšku a pak zajistěte šroubem (7). Poté nasuňte horizontální sedlovou tyč (12) na vertikální tyč (10), zafixujete ji pomocí šroubu (23) a podložky (22). Nakonec připevněte sedlo (13) pomocí křížového klíče.

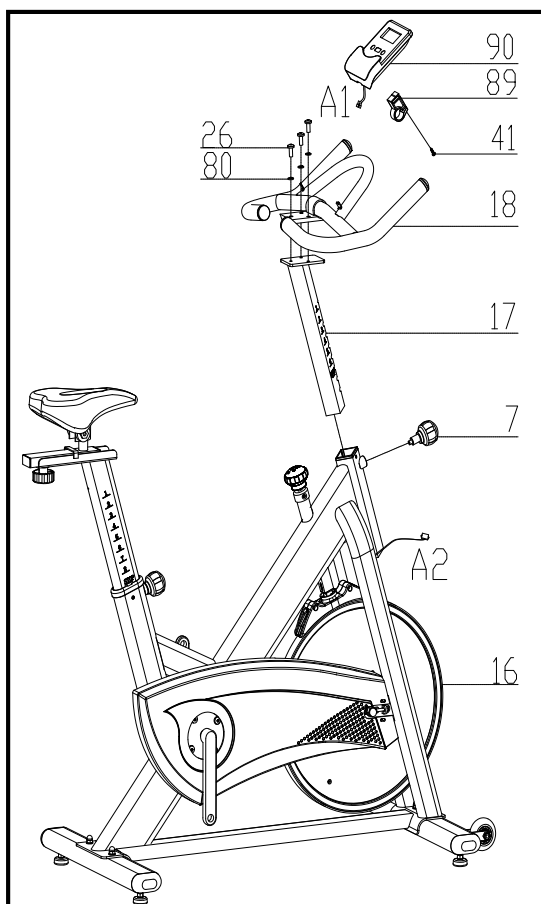


FIG.3

OBR.3:

Nasuňte tyč (17) do otvoru na hlavním rámu. Povolte utažení regulátoru (7) a zatáhněte za něj, srovnejte otvory, zvolte požadovanou výšku a regulátor zasuňte a znovu utáhněte.

Řídítka (18) připevněte pomocí pružinové podložky (80) a šroubu (26).

Upozornění: Tyč řídicích utáhněte pevně.

Nejprve zasuňte computer (90) do rámu (89) a pomocí šroubů (41) je připevněte k řídkům (18) a propojte kabely A1 a A2.

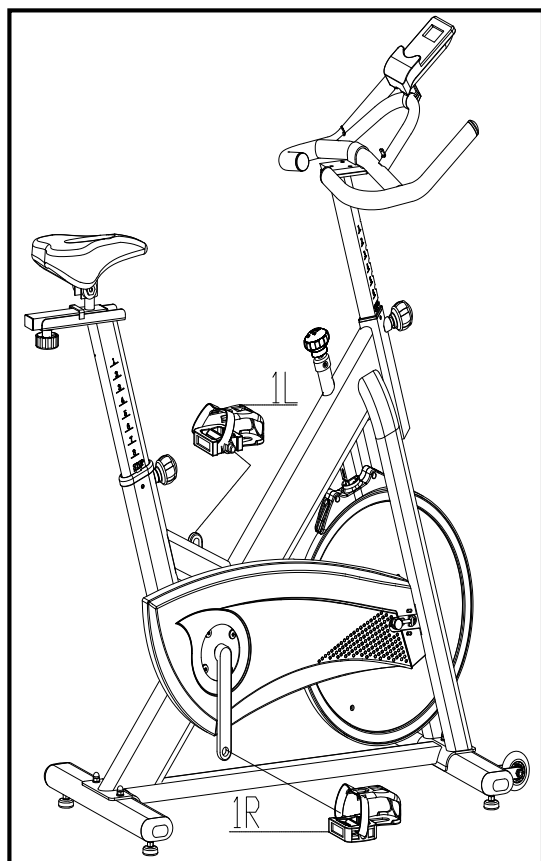
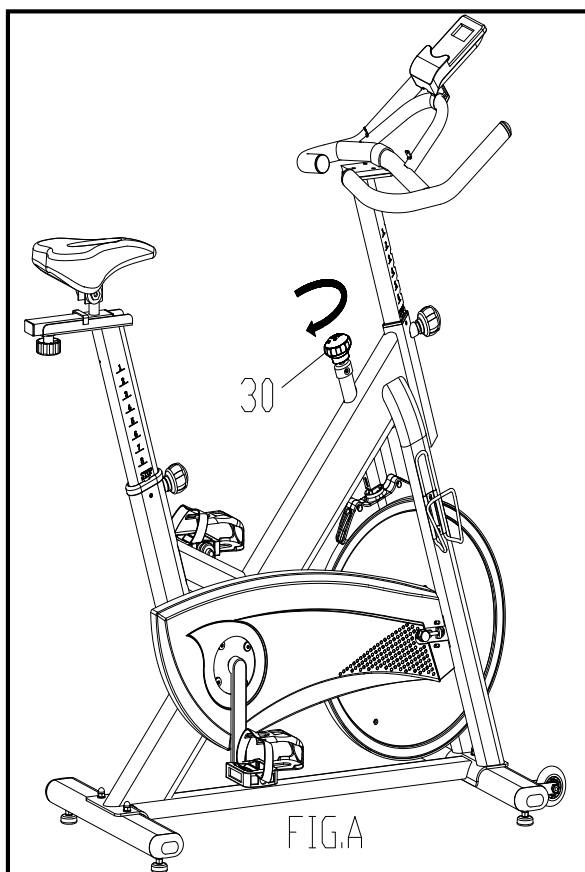


FIG.4

OBR.4:

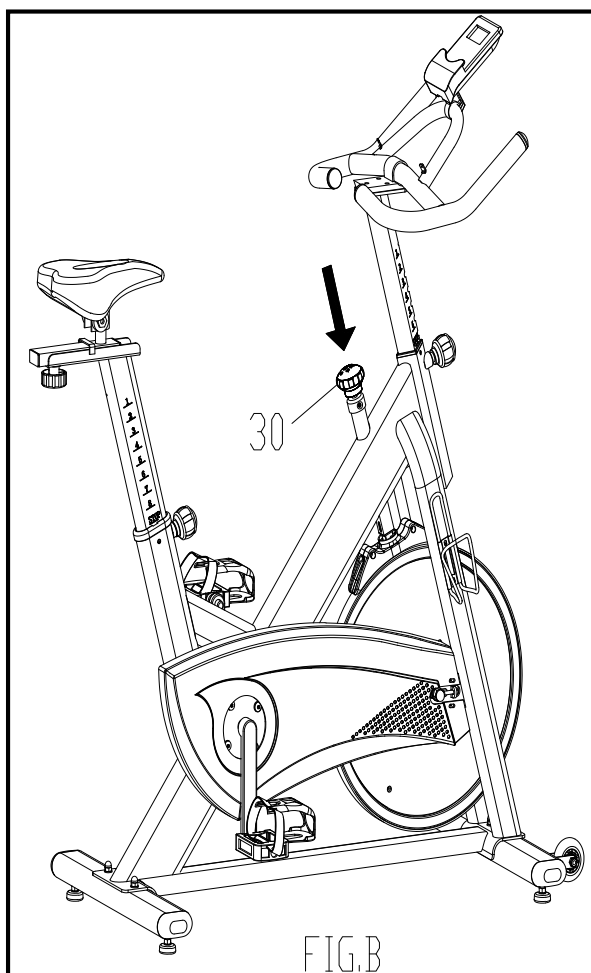
Pravý a levý pedál (L & R) je označený písmeny L (levý) a R (pravý). Připevněte ke klikám. Pravá klika se bude nacházet na vaší pravé straně, pokud se na cyklotrenažér usadíte.

Pravý pedál utahujte po směru hodinových ručiček, levý pedál proti směru hodinových ručiček



A.) Nastavení zátěže:

Zvyšování a snižování zátěže se může stát zpestřením tréninku. Zvýšení zátěže znamená, že budete muset šlapat s větší silou. Zátěž zvýšíte otočením bezpečnostní brzdy a regulátoru zátěže (doprava). Zátěž snížíte otočením bezpečnostní brzdy a regulátoru zátěže doleva.



Použití bezpečnostní brzdy:

Regulátor zátěže má také funkci bezpečnostní brzdy. Bezpečnostní brzdou použijte v případě, že potřebujete náhle zastavit. Jednoduše stlačte regulátor (30) směrem dolů a zátěžové kolo se zastaví

Nastavení výšky sedla

- Abyste mohli nastavit výšku sedla, nejprve povolte zajišťovací šroub na vertikální tyči a zatáhněte za něj. Nastavte tyč do požadované výšky a zajišťovací šroub zasuňte zpět a utáhněte.
- Abyste mohli sedlo posunout dopředu či dozadu, povolte regulátor a podložku a zatáhněte za regulátor. Nastavte požadovanou vzdálenost. Zajišťovací šroub zasuňte zpět a spolu s podložkou ho utáhněte.
- Abyste mohli nastavit výšku řídítek, povolte pružinový a zajišťovací šroub a zatáhněte za ně. Nastavte tyč do požadované výšky, zasuňte šrouby a utáhněte je.

POKYNY KE CVIČENÍ

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce. Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na zátěž vznikající při tréninku. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete problémům se svaly jako např. bolest svalstva, svalová horečka atd.

Dbejte prosím následujících pokynů:

Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cviky provádějte 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.

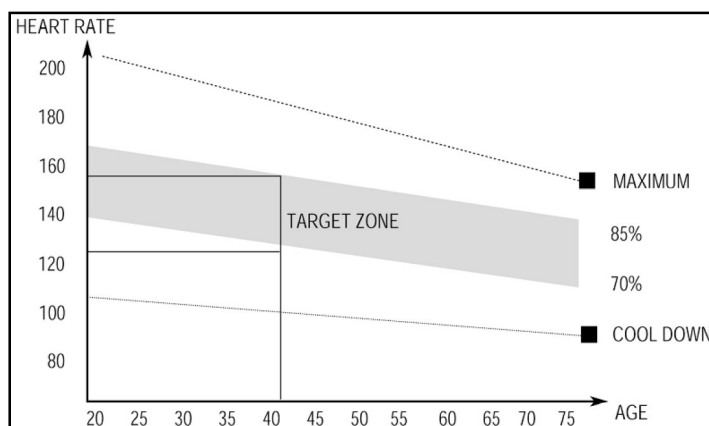
Během protahovacích cvičení nehraje rychlost žádnou roli. Vyvarujte se rychlým a trhavým pohybům.



Cvičení

Během cvičení se snažte udržovat tempo, které odpovídá vaší fyzické kondici. Tepovou frekvenci se snažte udržovat v rámci hodnot uvedených v tabulce vpravo.

Cool down (zklidnění po tréninku)



Účelem zklidňovacích cvičení je snaha o navrácení kondice a svalstva do původního zklidněného stavu po tréninku. Cool down pomáhá snížit tepovou frekvenci a efektivně nastartovat svalovou regeneraci.

Computer

LCD displej zobrazuje tyto funkce: Odometer (pokud součástí), čas (TIME), Rychlost (SPEED), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a tepovou frekvenci (PULSE, pokud součástí). Funkci spustíte stisknutím tlačítka Mode.

Zapnutí

Stisknutím tlačítka pro spuštění spustíte computer a jednotka zobrazí poslední naměřenou hodnotu.

Funkce Scan

Stiskněte tlačítko a computer zobrazí přehled funkcí. Podržením tlačítka SCAN se každá funkce zobrazí na 4 sekundy.

Odometer (pokud součástí)

Stiskněte tlačítko mode a zastavíte scan. Zvolte funkci ODO. Načtená data funkce můžete odstranit pouze vyjmutím baterií.

Time

Stiskněte tlačítko mode a vyberte funkci "TMR". Funkce zobrazuje čas cvičení. Computer přestane čas počítat v momentě, kdy cyklotrenažér zastaví.

Speed

Funkce SPD zobrazuje aktuální rychlost jízdy v km/h.

Distance

Funkce DIST zobrazuje ujetou vzdálenost v km.

Calories

Funkce CAL zobrazuje počet spálených kalorií v KCal.

Pulse(If have)

Funkce PULSE zobrazuje aktuální tepovou frekvenci jezdce za minutu. Měření probíhá pomocí ušního klipu či senzorů tepové frekvence na řídítkách. Sensory uchopte oběma rukama. Jakmile senzory zachytí přicházející signál, měření se spustí. V případě, že senzor během 30

Reset (vymazání hodnot)

Auto off

sekund nezachytí žádný signál, computer přepne displej do funkce TIME.

Tlačítko mode stiskněte po 3 sekundy a naměřená hodnota funkce bude vynulovaná.
Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity.

Specifikace:

Funkce	Auto Scan	Po 4 sekundách
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9kcal
	Pulse	40~180/min
Computer	4 bit single chip microprocessor	
Senzor	Typ: magnetický, bezkontaktní	
Typ baterie	2 ks AA nebo UM-3	
Provozní teplota		0° ~+40°C
Teplota pro skladování		-10° ~+60°C

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 národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

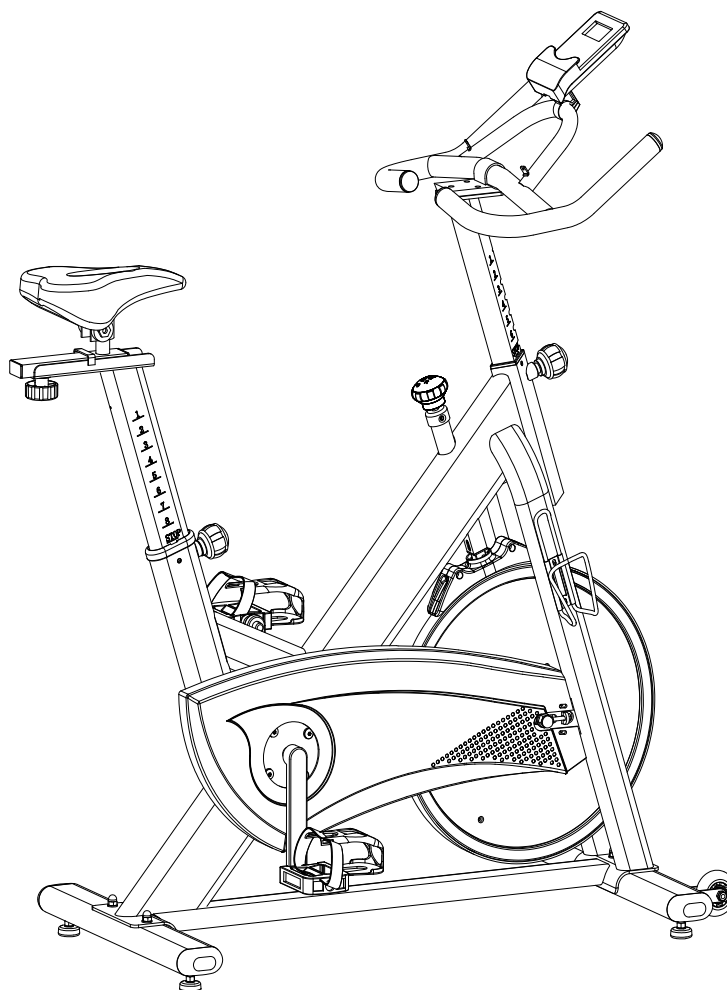
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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

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





Bike trainer MASTER X-20
MAS-X20



User's manual

Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using this item. You will find important information regarding safety of your spinning bike.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

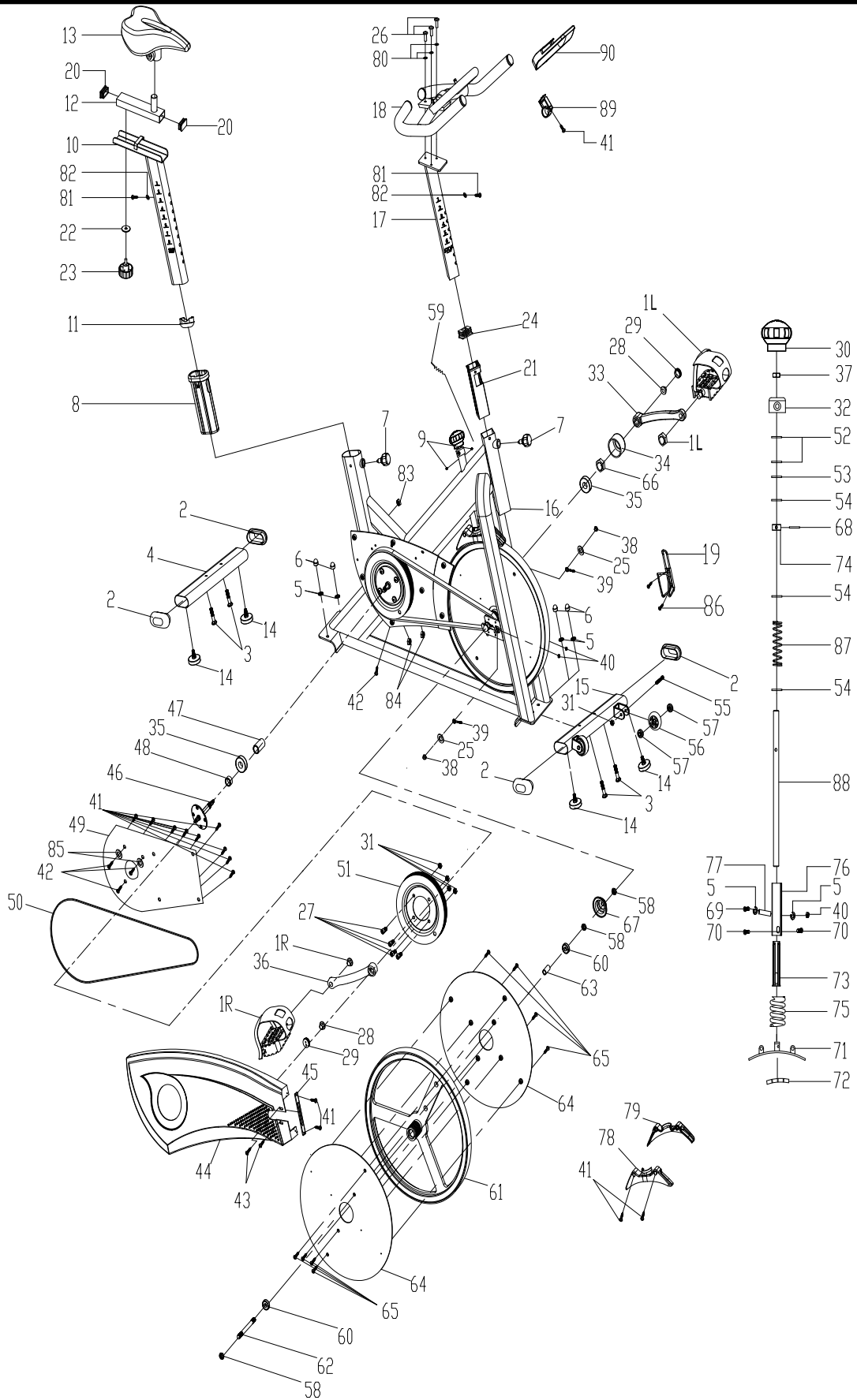
- 1、 Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
- 2、 Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
- 3、 If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 4、 Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
- 5、 Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- 6、 Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- 7、 Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- 8、 Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe

condition.

- 9、 Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
- 10、 NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.
- 11、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 12、 Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 13、 Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
- 14、 Before exercising, always do stretching first.
- 15、 The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN F I R S T. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTA I N E D BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

EXPLODED-VIEW & PARTS LIST :



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	END CAP3	4	80*40*1.5
3	BOLT 1	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	6	GB/T 95-2002 8
6	NUT	4	GB/T 802-1988 M8
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	φ50*82 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE 1	1	70*30*1.5 80*40*1.5
9	BOLT 1	2	GB/845-85 M6*8
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	1	70*30*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-004
14	STOPPER	4	φ60*36/(M8X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	BOTTLE HOLDER	1	ST-05
20	END CAP1	2	40*20*1.5
21	PLASTIC SLEEVE 2	1	38*38*1.5
22	FLAT WASHER 1	1	φ32*φ8.2*2
23	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47
24	END CAP 3	1	38*38*1.5
25	FLAT WASHER3	2	GB/T 95-2002 12
26	BOLT	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
27	BOLT	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	NUT	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	φ28*6.5
30	KNOB	1	φ60*43
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Twist The Fixings	1	φ36*20
33	LEFT CRANK	1	170*27
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*27
37	NUT	1	GB/T 41-2000 M10
38	NUT	2	GB/T 802-1988 M12X1.25
39	FIXING BOLT	2	M6*54
40	NUT	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	SCREW 1	14	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	OUTER CHAIN COVER	1	714*301*60
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3 (7g)

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*12
49	INNER CHAIN COVER	1	454*288*6
50	BELT	1	5PK52
51	BELT WHEEL	1	φ210*21
52	Waveform gasket	2	φ10
53	FLAT WASHER	1	GB/T 95-2002 10
54	WASHER 2	3	16*10.5*3.0
55	BOLT 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	WHEEL	2	φ69*23
57	BEARING	4	608ZZ
58	FIXING NUT 2	3	M12X1.25 H=6
59	SENSOR	1	SR-202
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	φ453*28 (7KG)
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ12*160
63	FIXING TUBE	1	φ20*φ12.2*56.2
64	Flywheel Decorative Cover	2	φ405*φ61*2.5
65	SCREW 5	8	GB/T 845-1985 ST4.0*8
66	NUT	1	M20*1.0
67	CRANK COVER	1	φ59*35
68	Elastic cylindrical pin	1	4*16
69	BOLT1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
70	BOLT1	3	GB/T 70.1-2000 M6*12
71	The brake block assembly	1	WELDING
72	High magnetic	5	28*20*3
73	The brake guide sleeve	1	18*18*1.2 25*25*1.5
74	Screw rod	1	φ16*φ10.5*8
75	Corrugated casing	1	φ60*φ42*90
76	The brake connection assembly	1	18*18*1.2
77	The trachea	1	φ7.5*φ6*28
78	The left front magnetic control brake decoration cover	1	212*29*56
79	The right front brake magnetic control decorative cover	1	212*34*56
80	SPRING WASHER	3	GB/T 859-1987 8
81	SCREW 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
82	SPRING WASHER 1	2	GB/T 859-1987 5
83	Inner plug	1	φ22*1.5
84	END CAP1	2	φ14*14
85	PLASTIC RING	2	φ22*1.5
86	SCREW 4	2	GB/845-85 ST4.8X19
87	Brake spring	1	φ14.5*140
88	Screw rod	1	φ10*255
89	COMPUTER HOLDER	1	54*39*19
90	COMPUTER	1	XT-3032

ASSEMBLY INSTRUCTION:

1.PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

2.ASSEMBLY INSTRUCTION:

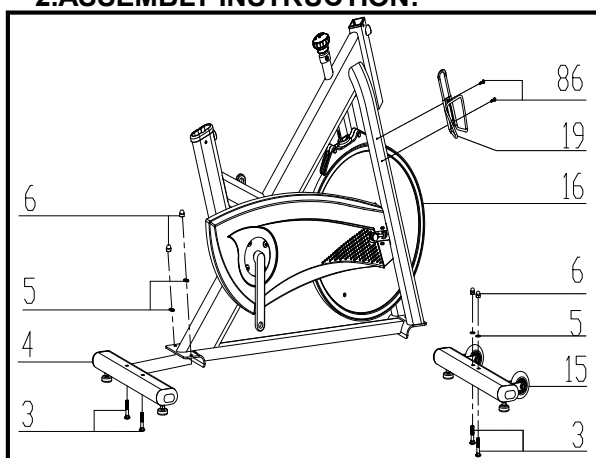


FIG.1

FIG.1:

Attach the Front Stabilizer (pt.15) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*52 Carriage bolt (3).

Attach the Rear Stabilizer (pt.4) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Flat Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*52 Carriage bolt (3).

The aluminium alloy kettle frame (19) and the screw (86) are fixed on the main frame (16) with a cross screwdriver.

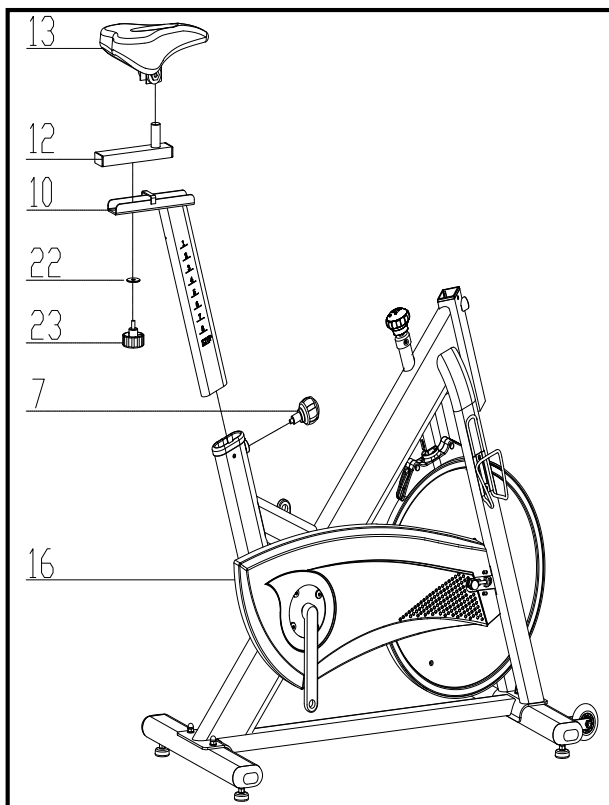


FIG.2

FIG.2:

First, the elastic bolt (7) of the large ball head is relaxed and pulled down, then the seat cushion adjusting pipe assembly (10) is inserted into the inter-tube bushing of the main frame assembly (16) to make it in an appropriate position, then the elastic bolt (7) of the large ball head is released and locked. At the same time, the cushion sliding pipe assembly (12) is inserted into the cushion regulating pipe assembly (10), and the cushion is locked by the cushion locking torsion (23) and the gasket (22). Finally, the cushion (13) is locked with a tool (with a cross wrench).

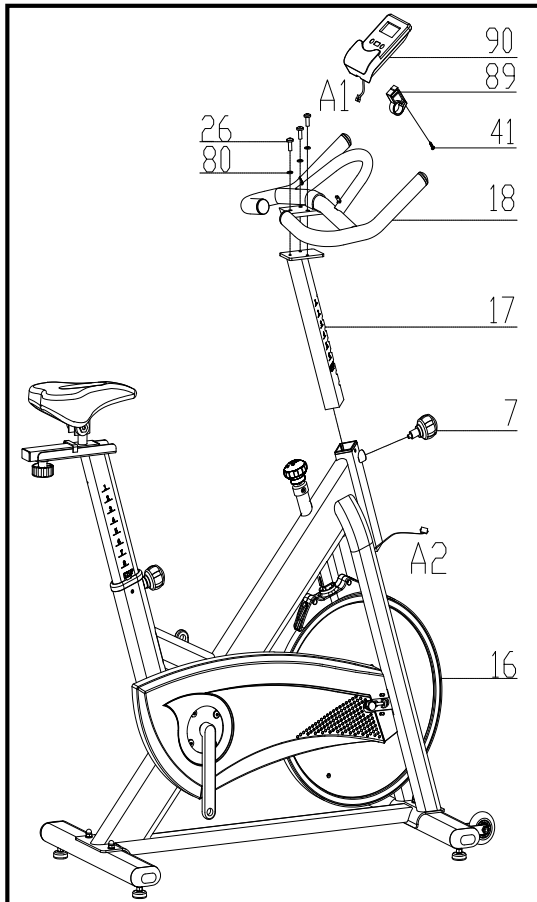


FIG.3

FIG.3:

First, the elastic bolt (7) of the large ball head is relaxed and pulled down. Then, the armrest regulating tube assembly (17) is inserted into the inter-tube bushing of the main frame assembly (16) to make it in proper position. Then, the elastic bolt (7) of the large ball head is released and locked. Then the handrail tube assembly (18) is fixed on the handrail regulating tube assembly (17) by using light elastic washer (80) and inner hexagonal flat round head screw (26), and the handrail tube assembly (17) is locked.

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

First, insert the electronic watch (90) into the electronic watch frame (89) and assemble it to the armrest tube assembly (18) with cross-recessed screws (41)

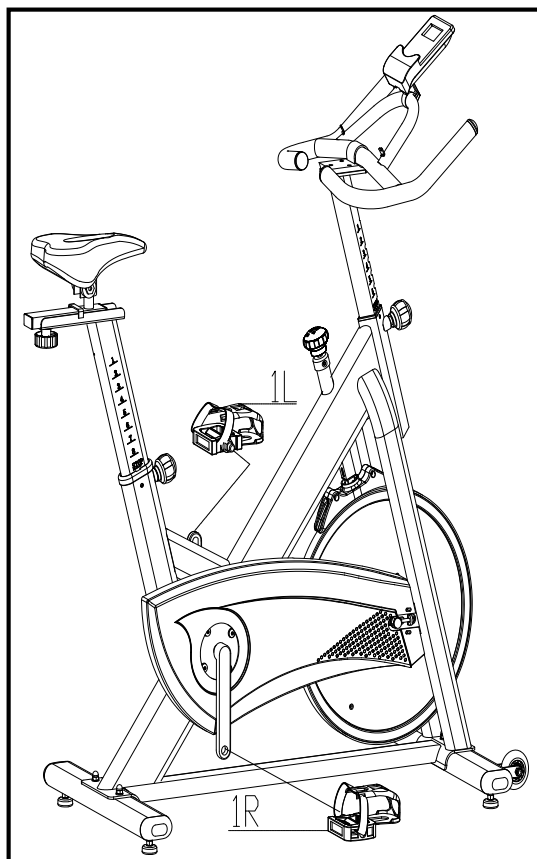
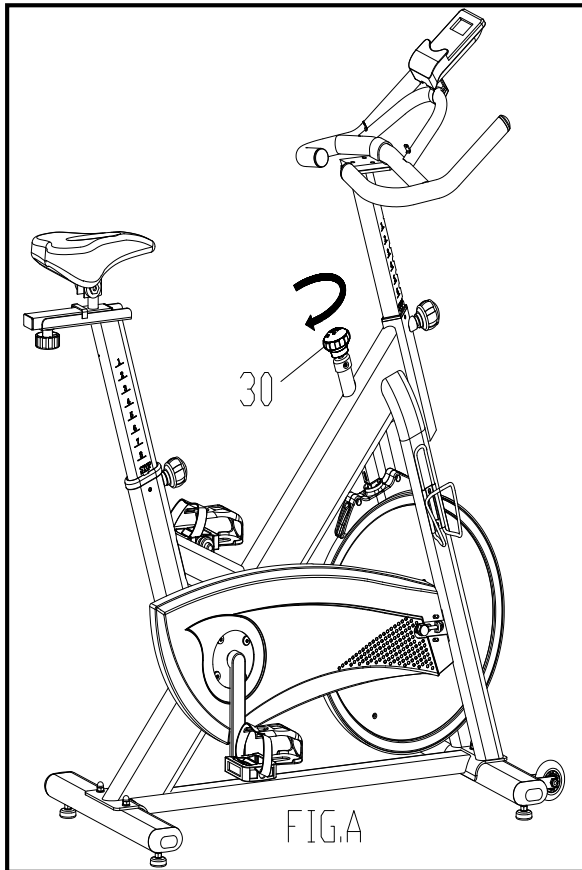


FIG.4

FIG.4:

The Pedals (pt.1 L & pt.1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right. Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it. Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.

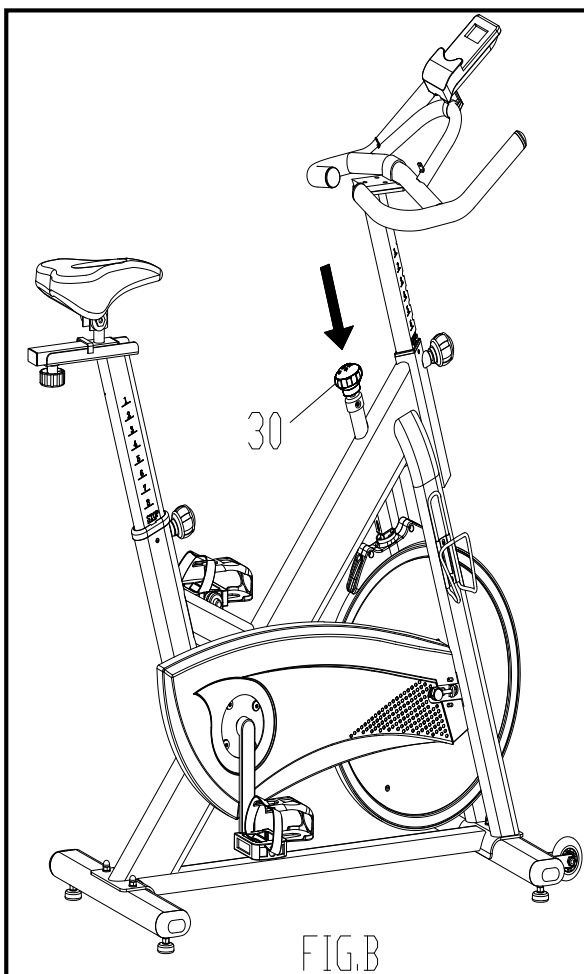


A.) Adjusting the Tension:

Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike.

To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Tension Control Knob (#30)* to the *right*.

To decrease tension and increase resistance (requiring less strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Tension Control Knob (#30)* to the *left*.



B.) Using the Emergency Brake Function:

The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel.

To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the *Emergency Brake & Brake Control Knob (#30)*.

ADJUSTMENT

*To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.

*To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

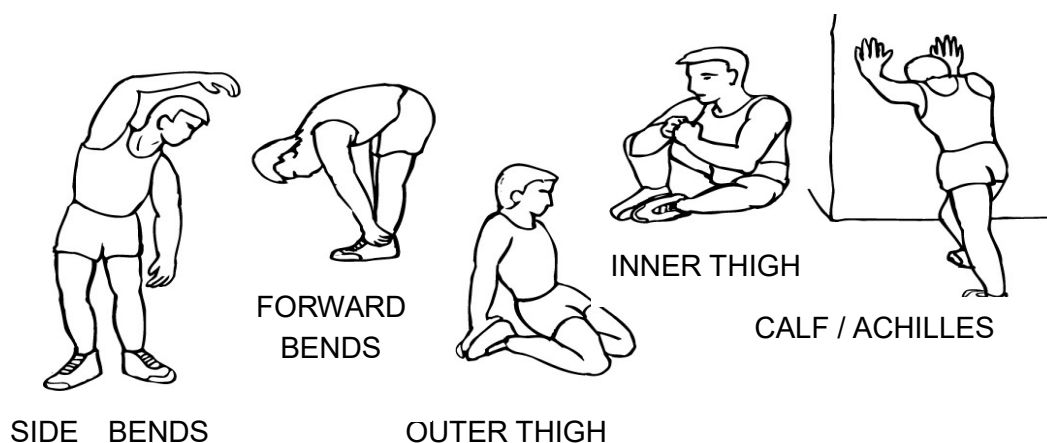
*To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **SPINNING BIKE** provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

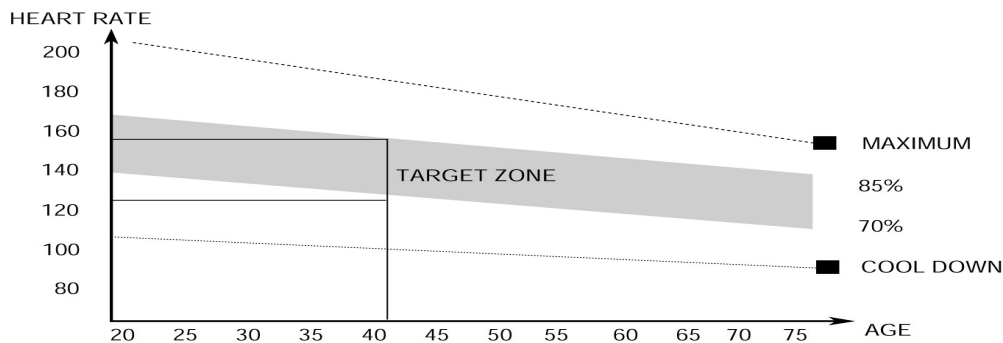
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use , the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **SPINNING BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

Over view:

The unit is an electronic that display all workout parameters on LCD display. The workout parameters include: Odometer (If have), Time, Speed, Distance, Calories and Pulse (If have). All workout parameters may be selected by the select key.

Mode or Function

Action

Power on	If push the button, the unit will be on and display the parameters of the last exercise.
Select function Scan	Push the button, the unit will display 5 parameters one by one. Push the mode key until the "SCAN" signal shows on right down side. The unit will scan by through Time, Speed, Distance, Calories and Pulse each for 4 seconds.
Odometer(If have)	Push the mode key again, the scan will stop and the "SCAN" signal will disappear. If push the button until the "ODO" points to "ODO", the display shows the Odometer on the meter. The reading of the odometer will be reset to zero after replacing the batteries.
Time	Push the mode key until the "TMR" points to "Time" to display the exercises time. If the bike stops moving, the unit will stop count time also.
Speed	When the "SPD" points to "SPD" to display the speed value. unit: km/h.
Distance	When the "DIST" points to "Dist" to display the distance value. unit: km.
Calories	When the "CAL" points to "CAL" to display the calories value. unit: K Cal.
Pulse(If have)	When the "PULSE" points to "pulse" to display the heart rate of biker in per minute. If the sensor is contact with ear, clip the sensor to earlobe before measuring your pulse rate. If the pulse sensor is contact with hand, place the palms of your hands on the both of the contact pads before measuring your pulse rate. If the pulse signal is not in put over 30 second, the unit will return the "Time" function.
Reset	Push the mode key over 3 seconds the showing will become to zero.
Auto off	The unit will be off if the speed signal stops over 4 minutes.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 4 seconds
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9kcal
	Pulse	40~180/min
Controller	4 bit single chip microprocessor	
Sensor	No-contace magnetic type	
Battery type	2 pcs of Size-AA or UM-3	
Operating temperature	0°~+40°C	
Stdrage temperature	-10°~+60°C	

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: