



ELIPTICAL MASTER® E65- ERGOMETER



NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Bezpečnostní upozornění:

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že vlnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady i při prohlédnutí nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybu, její součástí, neváhejte a kontaktujte nás.

Před začátkem cvičení si prosím dkladně přečtěte následující informace.

Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby opravy i náhradních dílů.

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- Dkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- 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. Stroj nesmí být používán ve venkovním prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně každých 1-2 metrů všechny spoje, zda jsou poškozeny a jsou v pořádku.
- Pozkozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj, dokud není opraven. Používejte pouze originální díly.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nikdy stroj nepoužívejte, pokud má pozkozený kabel nebo zástrčku el. proudu.
- Nepoužívejte při cvičení agresivní cvičící prvky.
- 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 v domě možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení. Mějte ruce dále od pohyblivých částí.

- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.
- Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k nářadím a zvířatům.
- Stroj může být používán pouze jednou osobou (nejednou).
- 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 s pevnou patou.
- Používejte stroj pouze pro daný účel.
- Nepoužívejte stroj na plyzovém koberci nebo koberci s vysokým chlupem. Může dojít k poškození koberce i stroje.
- Dávejte pozor, aby nebyl kabel v blízkosti horkých ploch.
- Nepoužívejte stroj, pokud se v místnosti použily aerosolové spreje nebo kde není dostatečný přísun kyslíku. Jiskry z motoru by mohly způsobit vznícení v tomto prostředí.

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-NÁŘADÍ SI VŽDY PŘEČTĚTE VŠECHNY NÁVODY. NENESEME ODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ, JEŽ BYLY ZPŮSOBENY NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHOTO VÝROBKU.

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

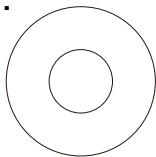
Výchta zobrazovaná data a měření tepové frekvence pomocí senzorů jsou pouze přílohy a nemohou být použity pro lékařské účely.

Tento stroj splňuje normu EN 957, část 1 a 5, třída HC (pro domácí použití).

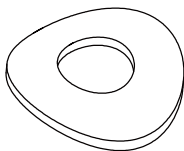
UPOZORNĚNÍ! Buďte opatrní při rozbalování krabice. Mohlo by dojít k poškození stroje.

ýrouby pot ebné ke složení

KROK 1.



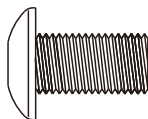
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Plochá podložka
(2ks)



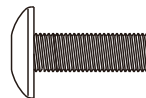
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Zak ívená podložka (2ks)



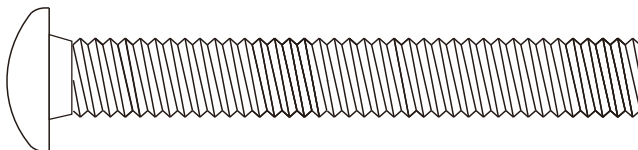
#96. $3/8"$
Krytá matice
(2ks)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
zroub (2ks)

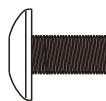


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
zroub
(4ks)



#77. $3/8" \times 3"$
zroub (2ks)

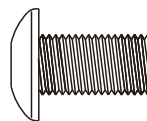
KROK 2.



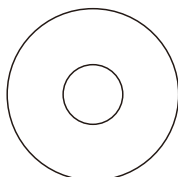
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
zroub (4ks)



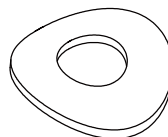
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
podložka
(6ks)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
zroub
(6ks)



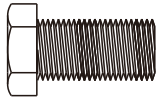
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$ Flat
podložka
(4ks)



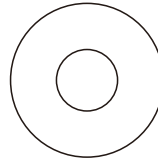
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Zak ívená podložka
(2ks)

šrouby pot ebné ke složení

KROK 3.

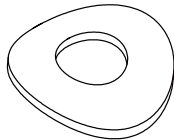


#74. 5/16" x 15m/m
 €stihr. zroub
 (2ks)



#102. Ø 8.7 x 20 x 1.5T
 Plochá podložka
 (2ks)

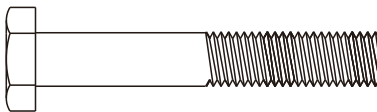
KROK 4.



#113. 5/16" x 23 x 1.5T
 zak ívená podložka
 (4ks)



#91. 5/16" x 7T
 matice
 (6ks)



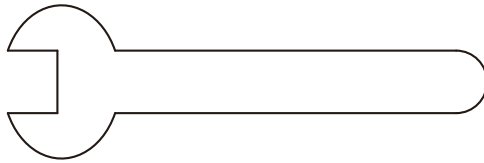
#76. 5/16" x 1-3/4"
 €stihr.zroub
 (6ks)



#87. Ø3.5 x 12m/m
 €roub
 (8ks)

Ná adí pot ebné ke složení

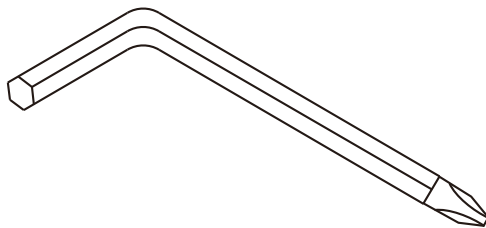
ná adí



#116. 12 mm klí (1 ks)



#115. 13 & 14 mm klí (1ks)

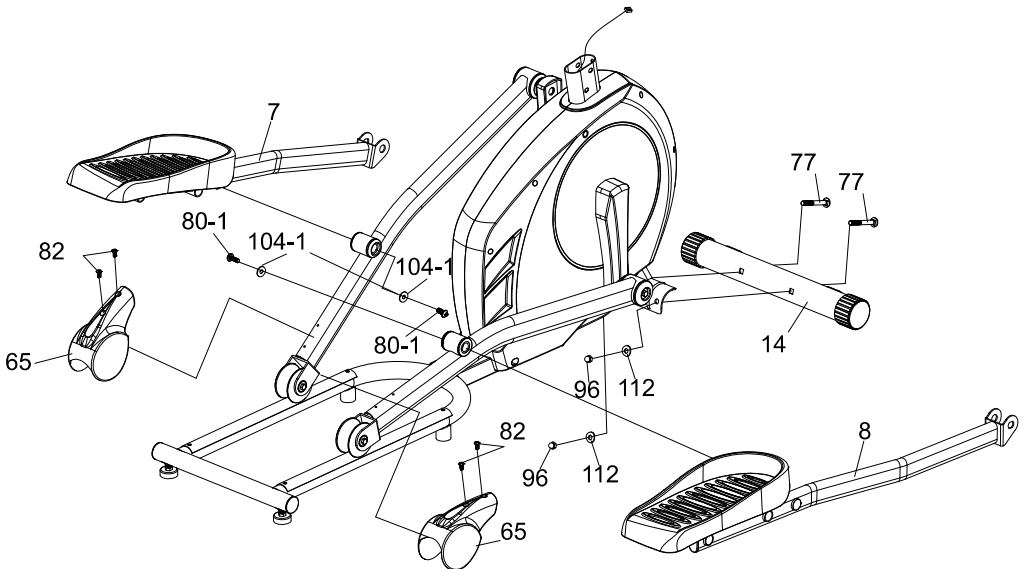


#118. Kombinovaný zroubovák a imbusový klí 5mm

Složení stroje:

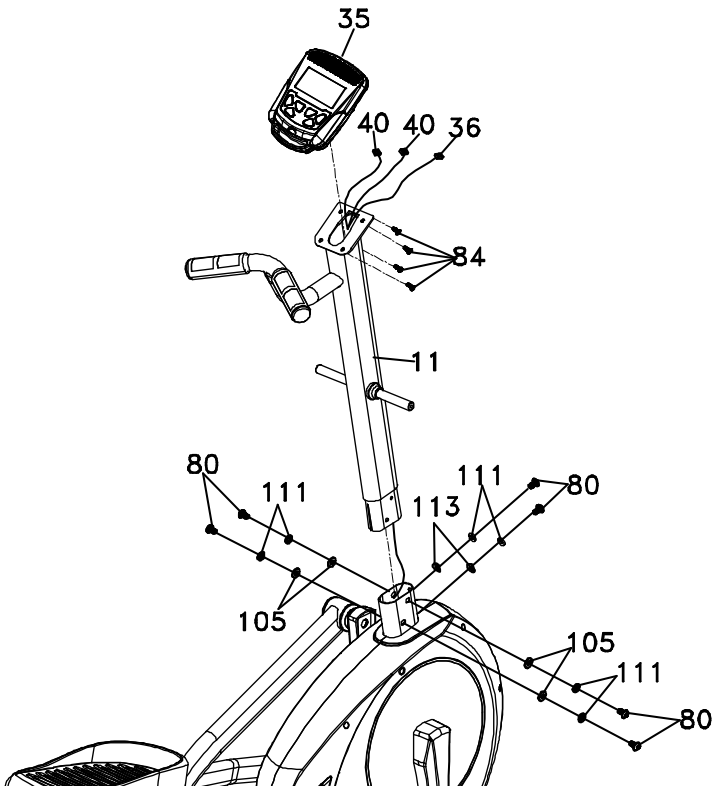
KROK 1 Přední stabilizační tyč a spojení ramen

1. Připevněte přední stabilizační tyč (14) k spodní části rámu. Transportní kolečka jsou směřována dopředu. Tyč dotáhněte pomocí 2 ks zroubu $3/8" \times 3"$ (77), 2 ks zakrivených podložek $3/8" \times 23\text{mm} \times 1.5\text{T}$ (112) a 2 ks matic $3/8"$ (96) pomocí 13.14mm klíče (115).
2. Připevněte 2 krytky (65) na levé a pravé pedálové rameno (5) pomocí 4 zroubů $M5 \times 15\text{mm}$ (82) a použijte kombinovaný klíč $M5$ (118).
3. Zasuňte hřídel do levého ramene (7) přes objímku na levém pedálovém rameni (5) a dotáhněte pomocí 1 zroubu $5/16" \times 15\text{mm}$ (80-1), společně s plochou podložkou $\text{Ø}8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$ (104-1). Použijte kombinovaný klíč (118). Stejný postup opakujte také pro pravé rameno (8) a pravé pedálové rameno (5).



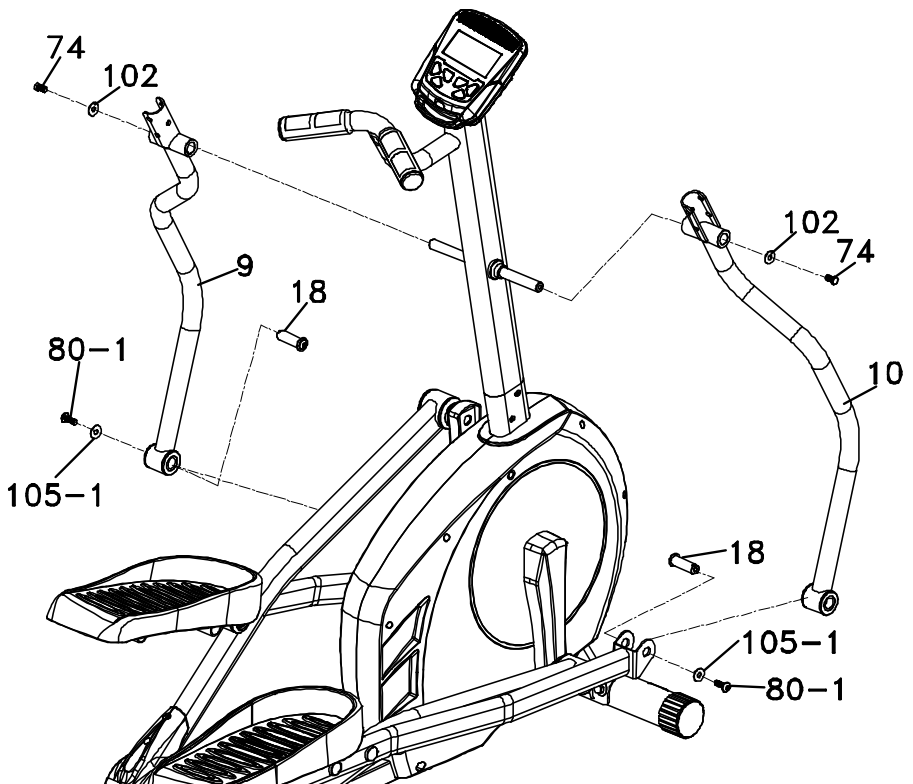
KROK 2 P ípevn ní ty e computeru

1. Protáhn te kabel 1150m/m (36) p es ty computeru (11) a pak dejte ty computeru do hlavního rámu a dotáhn te pomocí 6 zroub 5/16" × 15m/m (80), 6 podlo0ek 5/16" × 1.5T(111), 4 plochých podlo0ek 5/16" × 23m/m × 1.5T (105) and 2 zak ívených podlo0ek 5/16" × 23m/m × 1.5T (113). Pou0ijte kombinovaný klí M5 (118).
2. Sundejte stahovací pásek, který dr0í kabel computeru (36) a zapojte konektory kabelu a 2 kabely senzoru tepové frekvence (40) do computeru. P ípevn te computer na ty computeru (35) pomocí 4 zroub M5 × 10m/m (84) a pou0ijte kombinovaný klí M5 (118). Dávejte pozor, abyste nesk ípli kabely.



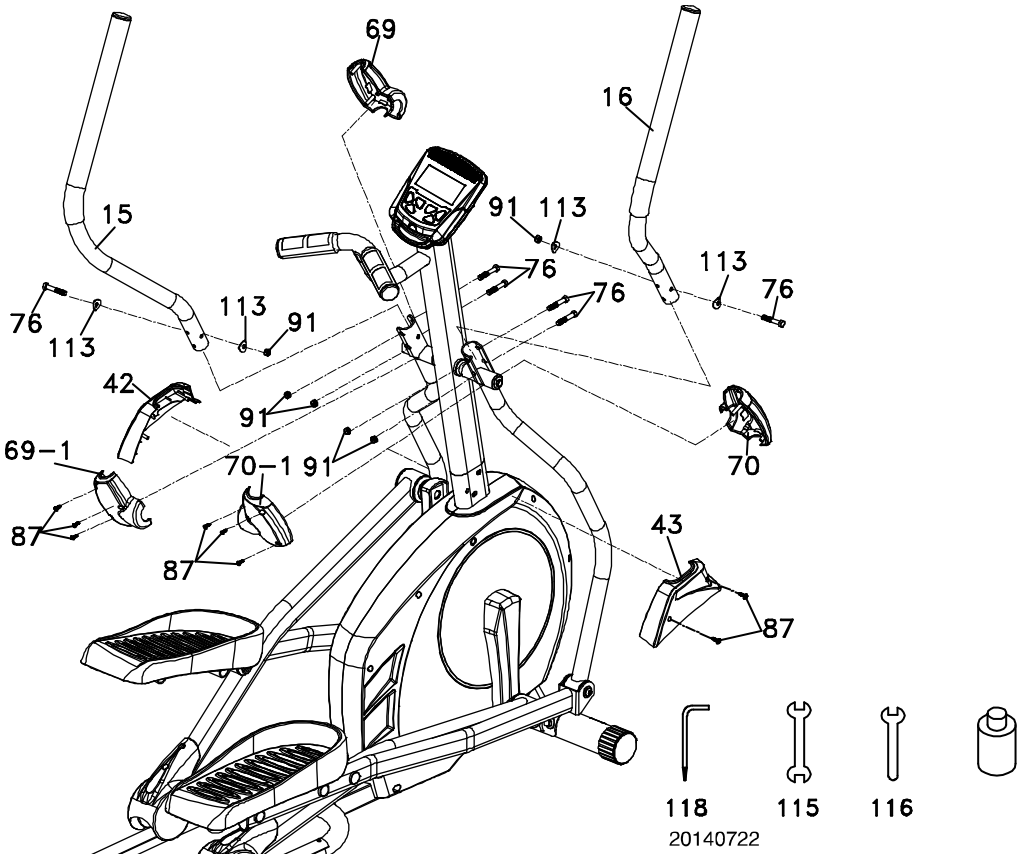
KROK 3 P ípevn ní rukojetí

1. P ípevn te spodní ty rukojeti (levou . L) (9) k levé ose ty e computeru (11) a spodní ty rukojeti (pravou . R) (10) k pravé ose ty e computeru (11). Dotáhn te ji pomocí 2 zroub 5/16" x 15m/m (74) a 2 ks plochých podložek Ø8.7 x 20m/m x 1.5T (102), použijte klí 12m/m (116).
2. Uvoln te ep h ídele (18) který je na levém a pravém spojovacím rameni. Spojte spojovací rameno se spodní ty í rukojetí a zajist te epem h ídele (18). Použijte kombinovaný klí M5 (118) a klí 12m/m (116).



KROK 4 Spojení ramen

1. Spojte pohyblivé rameno (L- levé) (15) s levou spodní tyčí a rukojetí a pohyblivou rukojeť (R. pravou) (16) s pravou spodní tyčí a rukojetí. Vše dotáhněte pomocí 6 zrubů 5/16" x 1-3/4" (76), 4 zakrivených podložek 5/16" x 23mm x 1.5T (113) a 6 matic 5/16" x 7T (91). Použijte klíč 12mm (116) a 13.14mm (115).
2. Pripevněte přední krytku tyče (L-levou) (69) a zadní krytku tyče (L-levou) (69~1) dohromady na levou tyč rukojetí dotáhněte pomocí 3 zrubů Ø3.5 x 12mm (87). Použijte kombinovaný klíč M5 (118). Tento postup zopakujte i pro pravou stranu.
3. Pripevněte levý (L) (42) a pravý (R) (43) kryt na tyč počítače dotáhněte pomocí 2 zrubů Ø3.5 x 12L (87), použijte kombinovaný klíč (118).



Computer



TLA ÍTKA COMPUTERU

START/STOP

- spouští a zastavuje cvičení
- spouští program Body Fat
- zmáknutím a držením tlačítka po dobu 3 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu

DOWN

- snižuje hodnotu vybraných parametrů, v případě cvičení snižuje hodnotu zátěže

UP

- zvyšuje hodnotu vybraných parametrů, v případě cvičení snižuje hodnotu zátěže

ENTER

- potvrzuje vložené hodnoty

RECOVERY

- spouští funkci Recovery (funkce je aktivní pouze tehdy, obdrželi-li computer signály z tepových senzorů). Funkce slouží k vyhodnocení kondice cvičence pomocí sledování rychlosti poklesu tepové frekvence po cvičení. Interval sledování tepu je 1 minuta, computer zobrazí výsledek ve zkále 1 až 6, kde 1 je nejlepší výsledek a 6 značí velmi slabou kondici cvičícího.

MODE

- při cvičení přepíná zobrazované veličiny mezi RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CALORIES

OBSLUHA COMPUTERU

Po zapnutí zvolte pomocí tlačítek UP a DOWN cvičební program, jeho volbu potvrdíte tlačítkem ENTER. Na výběr je 7 základních druhů programů: manuální, přednastavené, programy WATT, programy Body Fat, programy podle cílové tepové frekvence, programy řízené tepovou frekvencí a uživatelské programy.

FUNKCE COMPUTERU

SPEED . zobrazuje aktuální rychlost v rozmezí od 0 do 99,9 km/h nebo mil/h

RPM . zobrazuje aktuální otáčky za minutu

TIME . zobrazuje čas cvičení v rozmezí od 0 do 99:59. Uživatel může zadat cílový čas cvičení, computer pak odpovídává z této hodnoty.

DIST . zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost v rozmezí od 0 do 999,9 km nebo mil. Uživatel může zadat cílovou vzdálenost, computer pak odpovídává z této hodnoty.

ODO . celková ujetá vzdálenost dosavadních cvičení v rozmezí od 0 do 999,9 km nebo mil

CAL . zobrazuje množství spálených kalorií od 0 do 9999, uživatel může zadat cílovou hodnotu, computer pak odpovídává z této hodnoty.

WATT . zobrazuje váz aktuální výkon

HEART RATE . zobrazuje aktuální tepovou frekvenci cvičícího v úderech za minutu

TARGET H. R.- uživatel může zadat cílovou hodnotu HEART RATE, computer po dosažení této hodnoty vydá zvukový signál

PROGRAM . computer nabízí celkem 24 různých programů

LEVEL - každý program je na obrazovce rotopedu zobrazen grafem, který zachytává čas a profil dané trasy. Computer zobrazuje 10 sloupců po osmi úsecích. Pokud nezměníme hodnotu nastavení TIME, každý sloupec představuje 1-minutovou sekvenci cvičení (celé zobrazené cvičení pak představuje 10 x 1 minuta), každý úsek představuje 3 stupně intenzity zátěže (celkově tedy 24 stupňů).

MUSIC . computer umožňuje připojit MP3 přehrávač, smart phone nebo jiný audio zdroj

Workout Parameters:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Setting Workout Parameters:

After selecting desired workout program (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program) you may pre-set several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance can not be set up in the same workout.

Once a program has been selected pressing ENTER will make %Time+parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may set the desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

Computerem zobrazované hodnoty slouží pouze pro základní orientaci uživatele a nemohou být využívány pro lékařské účely.

Hodnoty	rozsah	počet nastavených hodnot	krok + -	Popis
TIME/ čas	0:00 až 99:59	00:00	1:00	1. kdy se zobrazí 0:00, čas se bude na 0:00 nastaven. 2. kdy bude čas v rozmezí 1:00-99:00, bude se odpovídat k nule.
DISTANCE/vzdálenost	0,00 až 999,0	0,00	1,0	1. kdy se zobrazí 0.0, vzdálenost se bude na 0.0 nastaven. 2. kdy bude 1.0~999.0, bude se odpovídat k nule.
CALORIES/kalorie	0 až 9995	0,0	5	1. kdy se zobrazí 0, kalorie se budou na 0 nastaven. 2. kdy budou kalorie v rozmezí 5~9995, budou se pak odpovídat k nule.
WATT/výkon	40 až 250	100	5	Hodnoty výkonu mohou být nastaveny pouze v programu dle výkonu.
AGE/věk	10 až 99	30	1	Target HR (program dle tepové frekvence) je závislý na hodnotě věku. Kdy se tepová frekvence překročí cílovou hodnotu, číslo tepové frekvence bude blikat.
PULSE/tepová frekvence	60 až 220	90	12	Nastavení parametru pro program dle tepové frekvence

Poté, co si uživatel zvolí program, má možnost změnit nastavení některých veličin. Vybraná veličina je zvýrazněna blikáním, pomocí kláves UP a DOWN je možné změnit její hodnotu, po nastavení se potvrdí tlačítkem ENTER. Po nastavení všech hodnot spustíme program tlačítkem START/STOP.

PROGRAMY

Program P1 Ě manuální

Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem

ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP.



Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Programy P2 až P13 Ě přednastavené

Computer nabízí 12 přednastavených programů s různou intenzitou záteže a různými profily trati.

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



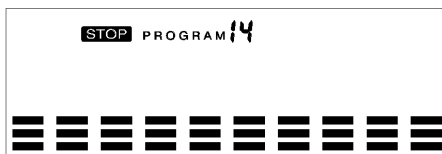
STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



Jeden z programů vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. I v těchto programech je možné nastavit některé veličiny, první veličina, kterou je možné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin program spustíme tlačítkem START/STOP. Během cvičení můžeme upravit intenzitu zátlou pomocí tlačítek UP a DOWN.

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

Program P14 Ě Watt Control program



Computer bude automaticky regulovat intenzitu

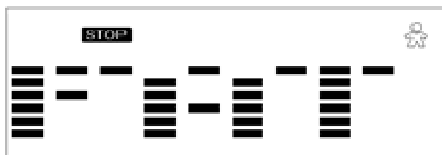
zát ě v závislosti na rychlosti jízdy tak, aby výkon uĉivatele dosahoval zadané hodnoty.

Program vyberete pomocí tla ítek UP a DOWN, potvrdíte tla ítkem ENTER. První veli ina, kterou je moĉné nastavit je TIME, nastavení provedeme pomocí tla ítek UP a DOWN, potvrdíme tla ítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalzích veli in. (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nem ě být nastavena). Po nastavení veli in program spustíme tla ítkem START/STOP.

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veli in klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmá knutí tla ítkem START/STOP m ě uĉivatel dojet program do konce.

Program Body Fat Measurement

Program vyberete pomocí tla ítek UP a DOWN, potvrdíte tla ítkem ENTER. První veli ina, kterou je moĉné nastavit je GENDER (pohlaví), nastavení provedeme pomocí tla ítek UP a



DOWN, potvrdíme tla ítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalzích veli in (HEIGHT . výzka, WEIGHT . váha, AGE - v k). Po nastavení veli in program spustíme tla ítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech tepu na ídítkách.

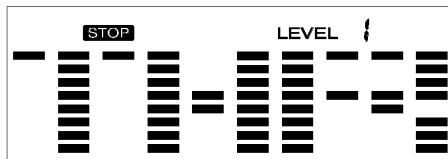
Poznámka: Podle veli iny FAT rozliĹuje computer 9 moĹných typ ůstavby t ěla. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

BMR: Basal Metabolic Rate Ě index udávající denní množství vydané energie (basální metabolismus)

BMI: Body Mass Index Ě index udávající typ t la podle výýky a váhy.

Program Target Heart Rate

Computer bude automaticky regulovat intenzitu zát 0e, aby tepová frekvence uřivatele dosahovala zadané hodnoty. Program vyberete



pomocí tla ítek UP a DOWN, potvrdíte tla ítkem ENTER. První veli ina, kterou je mořné nastavit je TIME (as), nastavení provedeme pomocí tla ítek UP a DOWN, potvrdíme tla ítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalzích veli in (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nem ůe být nastavena). Po nastavení veli in program spustíme tla ítkem START/STOP. Je nutné drŮet ruce na senzorech tepu na ídítkách.

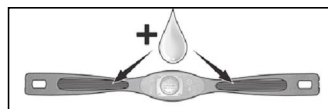
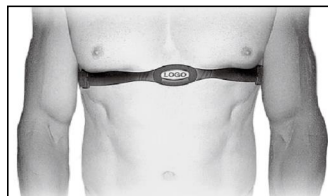
Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veli in klesne na nulu, computer zastaví cvi ení a ohlásí se pípnutím. Po zmá knutí tla ítka START/STOP m ě uřivatel dojet program do konce.

Upozorn ní:

Pokud jsou hodnoty tepové frekvence nad nebo pod 5 nastavenou hodnotou, computer bude nastavovat zát 0 automaticky. Hodnoty kontrolujte p íbliřn kařdých 10 sekund. Pokud se signál ztratí, computer ponechá zát 0 stejnou po dobu 60 sekund, pak zát 0 sniřuje o 1 stupe kařdých 10 sekund

Použití hrudního pásu (není sou řstí balení)

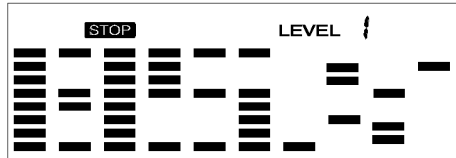
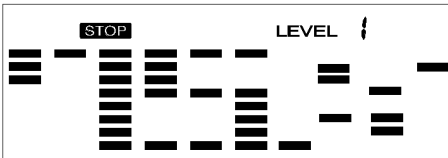
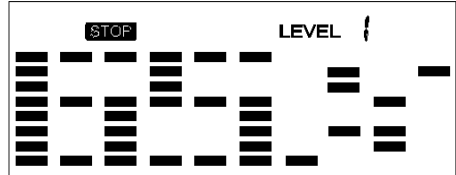
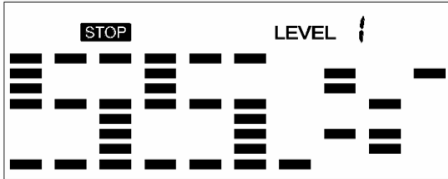
1. P ípevn te sníma k elastickému pásku zacvaknutím do sebe.
2. Nastavte pásek tak, aby byl pevný, ale zase abyste se cítili pohodln ě.
3. Dejte sníma s logem sm rem ven doprost ed hrudníku pod prsa (n kte í lidé musí sníma dát trochu doleva od st edu). Nakonec zacvakn te kulatý konec pásku a dejte ho kolem hrudníku.
4. Dejte sníma p ímo pod prsní svaly.
5. Pot je nejlepší vodi pro m ení tepové frekvence. Ale také m ůete navlh ít istou vodou elektrody (2 řebrované oválné plochy na spodní stran sníma e). Doporu ějeme také nasadit si sníma n kolik minut p ed za řtkem cvi ení. N kte í lidé, díky struktu e t la, pot ebují v tzi as na získání stabilního signálu ze sníma e. Po zah řtí t la cvi ením se tento problém ztratí. Nození oble ení p es sníma nemá vliv na funkci a signál.



6. p ijíma /sníma musí být v ur íté vzdálenosti od sebe pro dosažení silného stabilního signálu. Vzdálenost se m ůe n kdy lízít, ale obecn ě byste m ěli být p ímo u stroje. Nození hrudního pásu p ímo na t ěle zají uje správnou funkci. Pokud byste cht ěli nosit hrudní pás na tri ku, m ěli byste navlh ít tri ko v míst ě, kde budou snímací elektrody.

Program dle tepové frekvence

Programové zobrazení



Computer bude automaticky regulovat zát ě podle vaší tepové frekvence.

M ůete si vybrat ze 4 procentních hodnot z cílové tepové frekvence:

- 55% cílová TF = 55% z (220-v ěk)
- 65% cílová TF = 65% z (220-v ěk)
- 75% cílová TF = 75% z (220-v ěk)
- 85% cílová TF = 85% z (220-v ěk)

(P říklad: 55% - tzn. 55% z vaší maximální tepové frekvence. Maximální tepové frekvence se ur ěí vzorcem $220 - v \text{ ěk}$. Pokud máte 40 let, 55% z MaxTF je 99 tep ě/min) Computer bude m ěnit zát ě tak, aby udržel vaší tepovou frekvenci na hodnot ě 99 tep ě/min.

Vyberte jeden z **program ě dle tepové frekvence** pomocí tlačítka UP nebo DOWN a pak zmá kn ěte ENTER. Nejd íve bude blikat s as% Hodnotu ěasu nastavíte pomocí tlačítka UP nebo DOWN. Zmá kn ěte ENTER pro uložení a p ejdete na nastavení dalšího parametru.

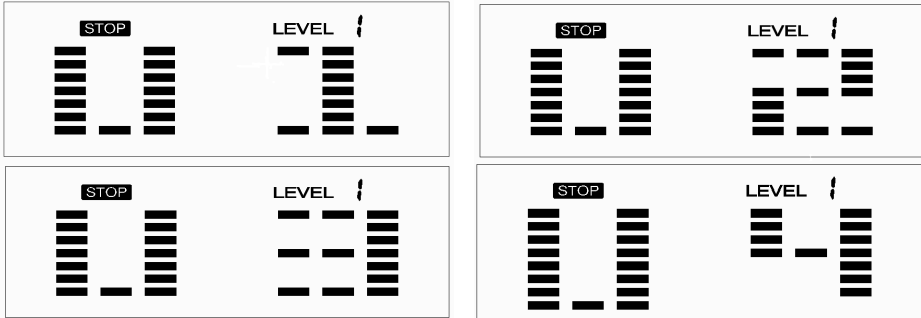
**** (Pokud si nastavíte požadovanou dobu cv íení ě TIME, pak u ůj nem ějete nastavit vzdálenost ě DISTANCE. V ůdy bu ě as nebo vzdálenost)**

Upozorn ění:

Pokud jsou hodnoty tepové frekvence nad nebo pod 5 nastavenou hodnotou, computer bude nastavovat zát ě automaticky. Hodnoty kontrolujte p řibližn ě každých 10 sekund. Pokud se signál ztratí, computer ponechá zát ě stejnou po dobu 60 sekund, pak zát ě sní ůje o 1 stupe ě každých 10 sekund

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených vel ín klesne na nulu, computer zastaví cv íení a ohlásí se p ípnutím. Po zmá knutí tlačítka START/STOP m ějete ůjivatelem dojet program do konce.

Uživatelské programy Profil programu



Computer nabízí 4 uřivatelské programy. Program vyberete pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíte tlačítkem ENTER. První veličina, kterou je možné nastavit je TIME (čas), nastavení provedeme pomocí tlačítek UP a DOWN, potvrdíme tlačítkem ENTER a postupujeme k nastavení dalších veličin (pokud nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemůže být nastavena). Po nastavení veličin nastavíme jednotlivé sloupky s intenzitou zátěže (celkem 10), program spustíme tlačítkem START/STOP. Je nutné držet ruce na senzorech teploty na ruce.

Poznámka: Pokud kterákoliv z nastavených veličin klesne na nulu, computer zastaví cvičení a ohlásí se pípnutím. Po zmáknutí tlačítka START/STOP může uživatel dojet program do konce.

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: Před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 35 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 časovém sledování.

Schopnost vazebního srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité

faktory vazi výkonnosti. Funkce vazich sval je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity . nazývána aerobní aktivitou. Kdy0 jste fit, vaze srdce nemusí pracovat tak t Oce. Jak m 0ete vid t, vaze kondice se postupn cví ením zlepzuje a vy se cítíte zdrav jí a spokojen jí.

Zah ívací / Stre inková cví ení

Úsp zné cví ení za íná zah ívacími cví eními a kon í zklid ujícími cví eními. Zah ívací cví ení p ípraví vaze t lo na následující nároky p í cví ení. Díky zklid ujícím cví ením se vyhnete svalovým problém m. Dále zde naleznete popisy cví ení pro rozech átí a zklidn ní. M jte, prosím, na pam ti následující body:

- Opatrn rozech ejte ka0dou svalovou skupinu, cví ení budou trvat 5 a0 10 minut. Cví ení jsou provád na správn , jestli0e cítíte p íjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlost nehraje 0ádnou roli b hem protahova ích cví ení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohyb m.

PROTAĚENÍ KRKU

Uklo te hlavu doprava a0 ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dol k hrudníku v polokruhu a poté vyto te hlavu doleva. Znovu ucítíte p íjemný tah v krku. Individuáln m 0ete toto cví ení n kolikrát opakovat.



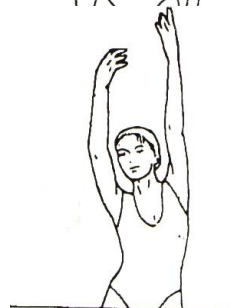
CVÍ ENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte st ídav levé a pravé rameno nebo ob ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



PROTAĚENÍ PAĚÍ

Protahuje levou a pravou paŕí st ídav sm rem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé stran . Toto cví ení n kolikrát opakujte.



PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, což nejlépe hýdím. Učítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



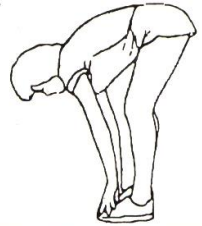
PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

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



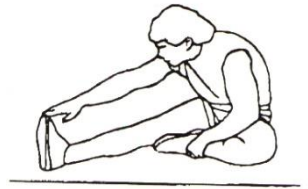
DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejlépe to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



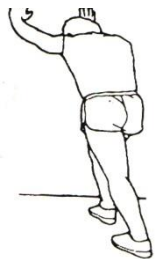
PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN, KOLENÍCH SVALŮ

Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



PROTAŽENÍ LÝTKY/ACHILOVKY

Opřete se oběma rukama o zeď a přenesete na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a stádejte jí s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



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. zaviněným uživatelé tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou opravou, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klikové osy
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínové čepky, opotřebením tlačítek na počítači)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným poškozením designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící žádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového čepky a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyřízení se řízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby výrobek mohl být dále užíván

5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA PŘÍRODNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sbíracích místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví,

což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadu. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národním předpisem uloženy pokuty.

Copyright - autorská práva

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

MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava . Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz





ELIPTICAL MASTER E65- ERGOMETER



NÁVOD K POUŽITIU



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Bezpe nostné upozornenie:

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

Pred začiatkom cvičenia si prosím dôkladne prečítajte nasledujúce informácie.

Uchovajte návod pre prípadné neskoršie potreby opravy i náhradných dielov.

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 120 kg.
- Dôkladne dodržiavajte postup pri skladaní stroja.
- Používajte len vhodné náradie pre skladanie a ak bude potrebné, požiadajte o pomoc inej osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protizmykovú podlahu. Kvôli možnej korózii neodporujeme používať stroj vo vlhkom prostredí. Stroj nesmie byť používaný vo vonkajšom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne každých 1-2 mesiace všetky spoje, ktoré sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj, kým nie je opravený. Používajte iba originálne diely.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nikdy stroj nepoužívajte, ak má poškodený kábel alebo zástrčku el. prúdu.
- Nepoužívajte pri cvičení agresívne cvičiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť iba po správnom zložení a kontrole stroja.
- Pri všetkých nastaviteľných častiach dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelých osôb.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia. Majte ruky ďalej od pohyblivých častí.

- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.
- Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístupu k náhliam a zvieratám.
- Stroj môže byť používaný len jednou osobou (naraz).
- Ak sa počas cvičenia objavia bolesti hlavy alebo závraty, bolesť v hrudníku alebo iné znepokojujúce príznaky, je nutné okamžite prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.
- Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.
- Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi s pevnou pätou.
- Používajte stroj iba pre daný účel.
- Nepoužívajte stroj na plyzovom koberci alebo koberci s vysokým vlasom. Môže dôjsť k poškodeniu koberca aj stroja.
- Dávajte pozor, nech nie je kábel v blízkosti horúcich plôch.
- Nepoužívajte stroj, ak sa v miestnosti použili aerosólové spreje alebo kde nie je dostatočný prísun kyslíka. Iskry z motora by mohli spôsobiť vznietenie v tomto prostredí.

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

Tento návod slúži len na účely zákazníka. Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom alebo zmenami v technickej vybavenosti stroja.

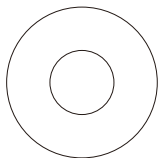
Výjetky zobrazované dáta a meranie tepovej frekvencie pomocou senzorov sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

Tento stroj spĺňa normu EN 957, časť 1 a 5, trieda HC (pre domáce použitie).

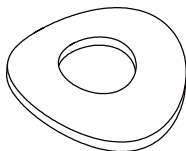
UPOZORNENIE! Buďte opatrní pri rozbaľovaní krabice. Mohlo by dôjsť k poškodeniu stroja.

skrutky potrebné k zloženiu

KROK 1.



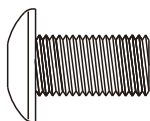
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Plochá podložka
(2ks)



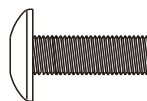
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Zakrivená podložka (2ks)



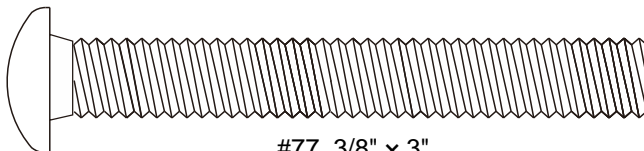
#96. $3/8"$
Krytá matica
(2ks)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
skrutka (2ks)

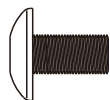


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
skrutka
(4ks)



#77. $3/8" \times 3"$
skrutka (2ks)

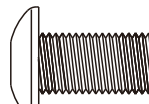
KROK 2.



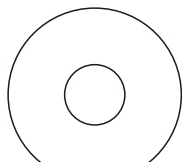
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
skrutka (4ks)



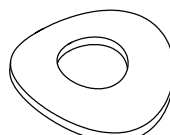
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
podložka
(6ks)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
skrutka
(6ks)



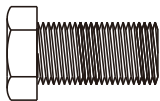
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$ Flat
podložka
(4ks)



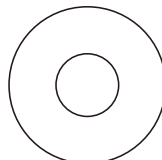
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Zakrivená podložka
(2ks)

skrutky potrebné k zloženiu

KROK 3.

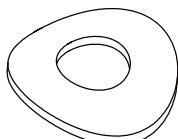


#74. 5/16" × 15m/m
 Ľes hr. skrutka
 (2ks)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
 Plochá podložka
 (2ks)

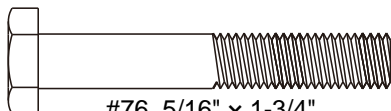
KROK 4.



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
 zakrivená podložka
 (4ks)



#91. 5/16" × 7T
 matice
 (6ks)



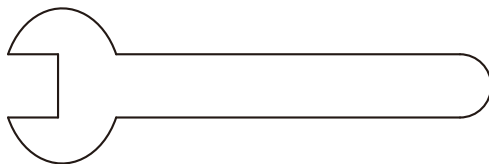
#76. 5/16" × 1-3/4"
 Ľes hr. skrutka
 (6ks)



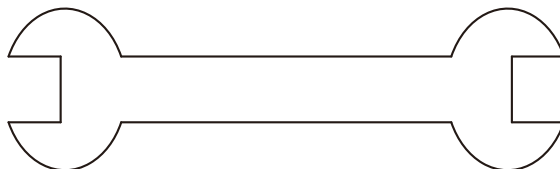
#87. Ø3.5 × 12m/m
 skrutka
 (8ks)

Náradie potrebné k zloženiu

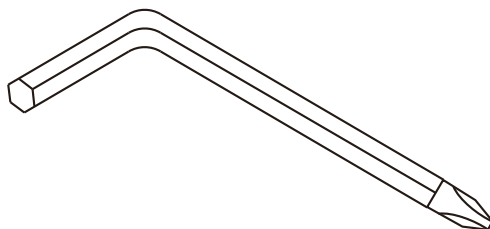
náradie



#116. 12 mm k ú (1 ks)



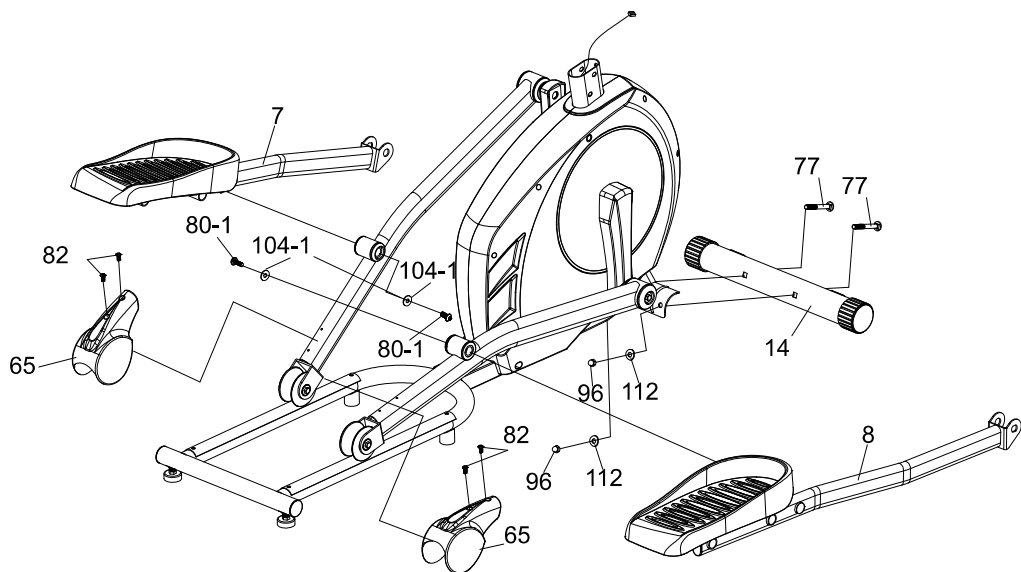
#115. 13 & 14 mm k ú (1ks)

#118. Kombinovaný skrutkova a imbusový k ú
5mm (1ks)

Zloženie stroja:

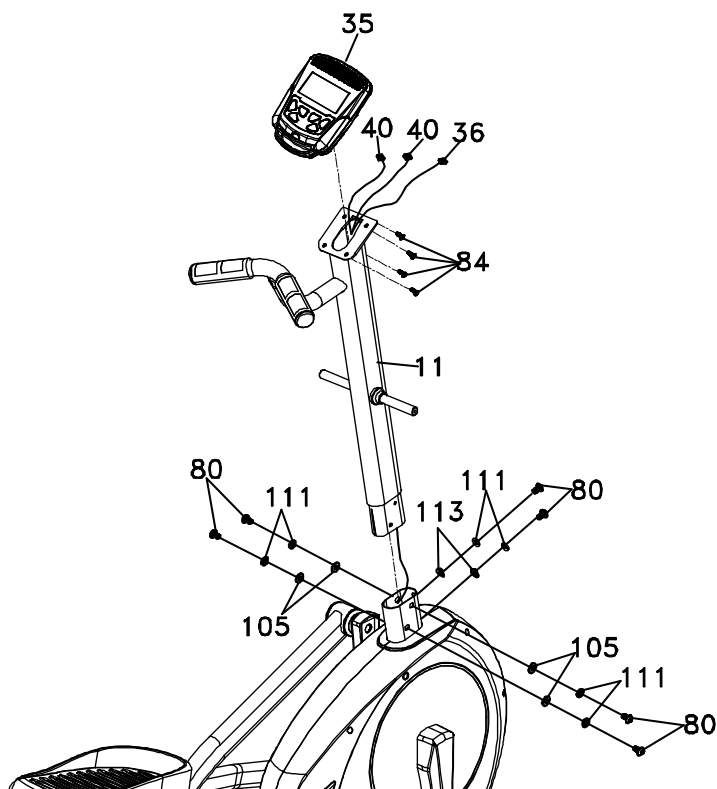
KROK 1 predná stabiliza ná ty a spojenie ramien,

1. Pripevnite prednú stabiliza ná ty (14) k spodnej ásti rámu.
Transportné kolieska sú smerom dopredu. Ty dotiahnite pomocou 2 ks skrutiek 3/8 "x 3" (77), 2 ks zakrivených podložiek 3/8 "x 23m / m x 1.5T (112) a 2 ks matíc 3/8" (96) pomocou 13.14 / m k ú a (115).
2. Pripevnite 2 krytky (65) na ľavé a pravé pedálové rameno (5) pomocou 4 skrutiek M5 x 15m / m (82) a použite kombinovaný k ú M5 (118).
3. Zasuňte hriadeľ do ľavého ramena (7) cez objímku na ľavom pedálovom ramene (5) a dotiahnite pomocou 1 skrutky 5/16 "x 15m / m (80-1), spoločne s plochou podložkou Ø8.7 x 20 x 1.5T (104-1). Použite kombinovaný k ú (118). Rovnaký postup opakujte aj pre pravé rameno (8) a pravé pedálové rameno (5).



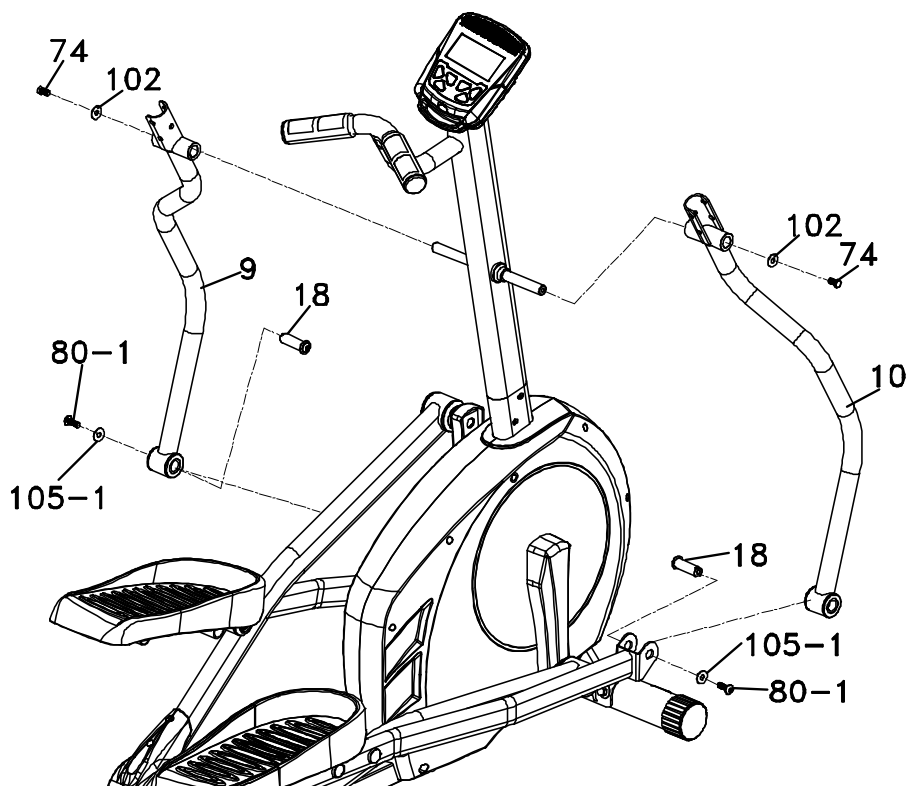
KROK 2 Pripevnenie ty e computeru

1. Pretiahnite kábel 1150m / m (36) cez ty computeru (11) a potom dajte ty computeru do hlavného rámu a dotiahnite pomocou 6 skrutiek 5/16 "x 15m / m (80), 6 podložiek 5/16" x 1.5T (111), 4 plochých podložiek 5/16 "x 23m / m x 1.5T (105) a 2 zakrivených podložiek 5/16" x 23m / m x 1.5T (113). Použite kombinovaný k ú M5 (118).
2. Zloďte s ahovací pásik, ktorý drží kábel computeru (36) a zapojte konektory kábla a 2 káble senzoru tepovej frekvencie (40) do computeru. Pripevnite computer na ty computeru (35) pomocou 4 skrutiek M5 x 10m / m (84) a použite kombinovaný k ú M5 (118). Dávajte pozor, aby ste nepřicvikli káble.



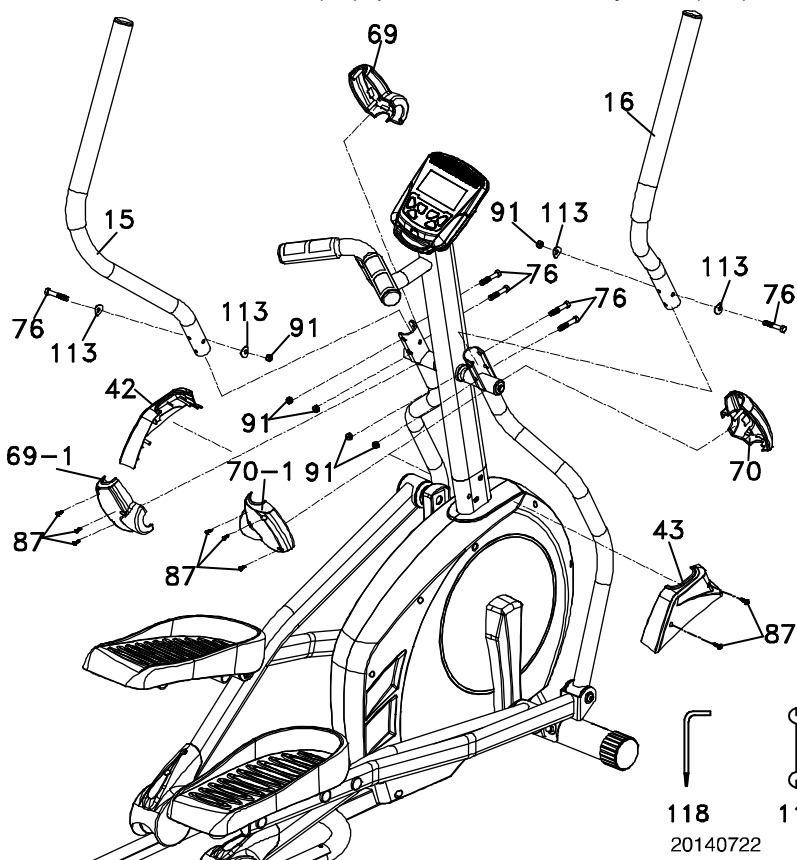
KROK 3 Pripevnenie rúkaväti

1. Pripevnite spodnú ty rúkaväte (avú - L) (9) k avej osi ty e computeru (11) a spodnú ty rúkaväte (pravú - R) (10) k pravej osi ty e computeru (11). Dotiahnite ju pomocou 2 skrutiek 5/16 "x 15m / m (74) a 2 ks ploých podloöiek Ø8.7 x 20m / m x 1.5T (102), pouöíte k ú 12m / m (116).
2. Uvo nite ap hriade a (18) ktorý je na avom a pravom spojovacom ramene. Spojte spojovacie rameno so spodnou ty ou rúkaväte a zaistite apom hriade a (18). Pouöíte kombinovaný k ú M5 (118) a k ú 12m / m (116).



KROK 4 Spojenie ramien

1. Spojte pohyblivé rameno (L- avej) (15) s avou spodnou ty ou rukoväte a pohyblivú rukovä (R - pravú) (16) s pravou spodnou ty ou rukoväte. Všetko dotiahnite pomocou 6 skrutiek 5/16 "x 1-3 / 4" (76), 4 zakrivených podložiek 5/16 "x 23m / m x 1.5T 113) a 6 matic 5/16" x 7T (91). Použite k ú 12m / m (116) a 13.14 / m (115).
2. Pripevnite prednú krytku ty e (L- avú) (69) a zadný kryt ty e (L- avú) (69 ~ 1) dohromady na avú ty rukoväti dotiahnite pomocou 3 skrutiek Ø3.5 x 12m / m (87). Použite kombinovaný k ú M5 (118). Tento postup zopakujte aj pre pravú stranu.
3. Pripevnite avý (L) (42) a pravý (R) (43) kryt na ty počítača dotiahnite pomocou 2 skrutiek Ø3.5 x 12L (87), použite kombinovaný k ú (118).



Computer



TLA ÍTKA COMPUTERU

START/STOP

- spúza a zastavuje cvieenie
- spúza program Body Fat
- stla ením a dráním tla idla po dobu 3 sekúnd zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu

DOWN

- znižuje hodnotu vybraných parametrov, v priebehu cvieenia znižuje hodnotu záa0e

UP

- zvyšuje hodnotu vybraných parametrov, v priebehu cvieenia znižuje hodnotu záa0e

ENTER

- potvrdzuje vloenej hodnoty

RECOVERY

1. spúza a funkciu Recovery (funkcia je aktívna iba vtedy, ak dostane computer signály z tepových senzorov). Funkcia slúži na vyhodnotenie kondície cvičenca pomocou sledovania rýchlosti poklesu tepovej frekvencie po cvičení. Interval sledovania tepu je 1 minúta, computer zobrazí výsledok v zrkadle 1 až 6, kde 1 je najlepší výsledok a 6 znamená veľmi slabú kondíciu cvičiaceho.

MODE

2. pri cvičení prepína zobrazovanej veličiny medzi RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CALORIES

OBSLUHA COMPUTERU

Po zapnutí zvoňte pomocou tlačidiel UP a DOWN cvičebný program, jeho voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER. Na výber je 7 základných druhov programov: manuálny, prednastavené, programy WATT, programy Body Fat, programy podľa cieľovej tepovej frekvencie, programy riadené tepovou frekvenciou a užívateľské programy.

FUNKCE COMPUTERU

SPEED - zobrazuje aktuálnu rýchlosť v rozmedzí od 0 do 99,9 km / h alebo mí / h

RPM - zobrazuje aktuálny otáčky za minútu

TIME - zobrazuje čas cvičenia v rozmedzí od 0 do 99:59. Užívateľ môže zadať cieľový čas cvičenia, computer potom odpodáva z tejto hodnoty.

DIST - zobrazuje celkovú prejdenu vzdialenosť v rozmedzí od 0 do 999,9 km alebo mí. Užívateľ môže zadať cieľovú vzdialenosť, computer potom odpodáva z tejto hodnoty.

ODO - celková prejdenu vzdialenosť doterajších cvičení v rozmedzí od 0 do 999,9 km alebo mí

CAL - zobrazuje množstvo spálených kalórií od 0 do 9999, používateľ môže zadať cieľovú hodnotu, computer potom odpodáva z tejto hodnoty.

WATT - zobrazuje váz aktuálny výkon

HEART RATE - zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu cvičiaceho v úderoch za minútu

TARGET HR- užívateľ môže zadať cieľovú hodnotu HEART RATE, computer po dosiahnutí tejto hodnoty vydá zvukový signál

PROGRAM - computer ponúka celkom 24 rôznych programov

LEVEL - každý program je na obrazovke rotopeda zobrazený grafom, ktorý zachytáva čas a profil danej trate. Computer zobrazuje 10 stupňov po ôsmich riadkoch. Ak nezmeníme hodnotu nastavenia TIME, každý stupeň predstavuje 1-minútovú sekvenciu cvičenie (celé zobrazené cvičenie potom predstavuje 10 x 1 minúta), každý riadok predstavuje 3 stupne intenzity záťaže (celkovo teda 24 stupňov).

MUSIC - computer umožňuje pripojiť MP3 prehrávač, smart phone alebo iný audio zdroj

Cvičenie Parametre:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Nastavenie parametrov Workout:

Po výbere požadovaného cvičebného programu (ručné, prednastavené programy, Watt program, cieľová tepová frekvencia, srdcová frekvencia Control a užívateľský program), môžete prednastaviť nieko cvičiacich parametrov a požadované výsledky.

Poznámka: Niektoré parametre nie sú nastaviteľné v niektorých programoch. Čas a vzdialenosť nemôže byť nastavený v rovnakom tréningu.

Potom, čo program bol zvolený stlačením klávesu ENTER bude "čas" parameter blesku.

Pomocou Hore alebo Dole môžete nastaviť požadovanú hodnotu času. Stlačením klávesy ENTER vstupné hodnoty.

Blikanie riadok sa presunie na ďalší parameter. Pokračovať v používaní Hore alebo Dole.

Stlačením tlačidla START / STOP pre začiatok cvičenia.

ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

Computerom zobrazované hodnoty slúžia LEN pre ZÁKLADNÚ orientáciu užívateľa a nemôžu byť využívané pre Lekárske účely.

Hodnoty	rozsah	prednastavená hodnota	krok + -	Popis
TIME/ čas	0:00 a0 99:59	00:00	1:00	1. Keď sa zobrazí 0:00, čas sa bude naštartovať. 2. Keď bude čas v rozmedzí 1:00-99:00, bude sa odpočítavať k nule.
DISTANCE/vzdialenosť	0,00 a0 999,0	0,00	1,0	1. Keď sa zobrazí 0.0, vzdialenosť sa bude naštartovať. 2. Keď bude 1.0 ~ 999.0, bude sa odpočítavať k nule.
CALORIES/kalórie	0 a0 9995	0,0	5	1. Keď sa zobrazí 0, kalórie sa budú naštartovať. 2. Keď budú kalórie v rozmedzí 5 ~ 9995, budú sa potom odpočítavať k nule.
WATT/výkon	40 a0 250	100	5	Hodnoty výkonu môžu byť nastavené len v programe podľa výkonu.
AGE/vek	10 a0 99	30	1	Target HR (program podľa tepovej frekvencie) je závislý na hodnote veku. Keď tepová frekvencia prekročí cieľovú hodnotu, číslo tepovej frekvencie bude blikať.
PULSE/tepová frekvencia	60 a0 220	90	12	Nastavenie parametrov pre program podľa tepovej frekvencie

Potom, keď si používate zvoľí program, má možnosť zmeniť nastavenia niektorých veličín. Vybraná veličina je zvýraznená blikaním, pomocou klávesov UP a DOWN je možné meniť jej hodnotu, po nastavení sa potvrdí tlačidlom ENTER. Po nastavení všetkých hodnôt spustíme program tlačidlom START/STOP.

PROGRAMY

Program P1 Ě manuálny

Program vyberiete pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíte tla idlom ENTER. Prvá veli ina, ktorú je moÓné nastavi je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíme



tla idlom ENTER a postupujeme k nastaveniu alzích veli ín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôÓe by nastavená). Po nastavení veli ín program spustíme tla idlom START / STOP.

Poznámka: Ak ktoráko vek z nastavených veli ín klesne na nulu, computer zastaví cvi enia a ohlási sa pípnutím. Po stla ení tla idla START / STOP môÓe uÓyvate dôjs program do konca.

Programy P2 aĽ P13 Ě prednastavené

Computer ponúka 12 prednastavených programov s rôznou intenzitou zá aÓe a rôznym profilom trate.

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FASTREK

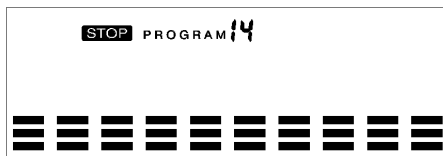
Jeden z programov vyberiete pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíte tla idlom ENTER. Aj v týchto programoch je možné nastavi niektoré veli iny, prvá veli ina, ktorú je možné nastavi je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíme tla idlom ENTER a postupujeme k nastaveniu alžích veli ín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže by nastavená). Po nastavení veli ín program spustíme tla idlom START / STOP. Po as cví enia môžeme upravi intenzitu zá aže pomocou tla idiel UP a DOWN.

Poznámka: Ak ktoráko vek z nastavených veli ín klesne na nulu, computer zastaví cví enia a ohlási sa pípnutím. Po stla ení tla idla START / STOP môže užívate dôjs program do konca.

Program P14 Ě Watt Control program

Computer bude automaticky regulova intenzitu zá a0e v závislosti na rýchlости jazdy tak, aby výkon u0ívate a dosahoval zadané hodnoty. Program vyberiete pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíte tla idlom ENTER. Prvá veli ina, ktorú je mo0né nastavi je TIME, nastavenie vykonáme pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíme tla idlom ENTER a postupujeme k nastaveniu alzích veli ín. (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemô0e by nastavená). Po nastavení veli ín program spustíme tla idlom START / STOP.

Poznámka: Ak ktoráko vek z nastavených veli ín klesne na nulu, computer zastaví cvi enia a ohlási sa pípnutím. Po stla ení tla idla START / STOP môýe uýivate dôjs program do konca.



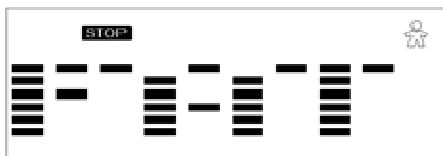
Program Body Fat Measurement

Program vyberiete pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíte tla idlom ENTER. Prvá veli ina, ktorú je mo0né nastavi je GENDER (pohlavie), nastavenie vykonáme pomocou tla idiel UP a DOWN, potvrdíme tla idlom ENTER a postupujeme na nastavenie alzích veli ín (HEIGHT - výzka, WEIGHT - váha, AGE - vek). Po nastavení veli ín program spustíme tla idlom START / STOP. Je nutné dr0a ruky na senzoroach tepu na riadidlách.

Poznámka: Pod a veli iny FAT rozliýuje computer 9 moýných typov stavby tela. Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7 : 35-39%, typ 8: 40-44% a typ 9: 45-50%.

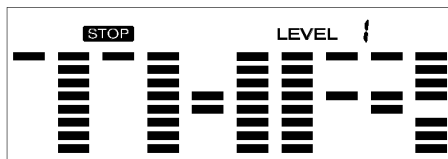
BMR: Basal Metabolic Rate Ě index udávajúci denné množstvo vydanej energie (bazálnej metabolizmus)

BMI: Body Mass Index Ě index udávajúci typ tela pod a výýky a váhy.



Program Target Heart Rate

Computer bude automaticky regulovať intenzitu záťaže, aby tepová frekvencia užívateľa dosahovala zadané hodnoty. Program vyberiete



pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá voľba, ktorú je možné nastaviť, je TIME (čas), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu ďalších voľieb (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení voľieb program spustíme tlačidlom START / STOP. Je nutné držať ruky na senzorech tepla na riadidlách.

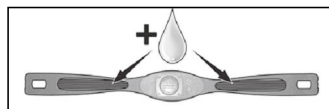
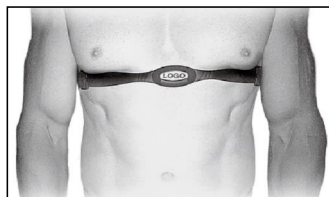
Poznámka: Ak ktorákto vek z nastavených voľieb klesne na nulu, computer zastaví cvičenie a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dojsť program do konca.

Upozornenie:

Ak sú hodnoty tepovej frekvencie nad alebo pod 5 nastavenou hodnotou, computer bude nastavovať záťaž automaticky. Hodnoty kontrolujte približne každých 10 sekúnd. Ak sa signál stratí, computer ponechá záťaž rovnakú po dobu 60 sekúnd, potom záťaž zníži o 1 stupeň každých 10 sekúnd.

Použitie hrudného pásu (nie je súčasťou balenia)

1. Pripevnite snímač k elastickému pásku zacvaknutím do seba.
2. Nastavte pásek tak, aby bol pevný, ale zase aby ste sa cítili pohodlne.
3. Dajte snímač smerom von doprostred hrudníka pod prsia (niektorí ľudia musia snímača trochu doľava od stredu). Nakoniec zacvaknite guľu atý koniec opasku a dajte ho okolo hrudníka.
4. Dajte snímač priamo pod prsné svaly.
5. Pot je najlepšie vodič pre meranie tepovej frekvencie. Ale tiež môžete navlhčiť istou vodou elektródy (2 rebrované oválne plochy na spodnej strane snímača). Odporúčame tiež nasadiť si snímač niekto ko minút pred začiatkom cvičenia. Niektorí ľudia, vďaka zložitej štruktúre tela, potrebujú väčšiu časť na získanie stabilného signálu zo snímača. Po zahriatí tela cvičením sa tento problém stratí. Nosenie oblečenia cez snímač nemá vplyv na funkciu a signál.

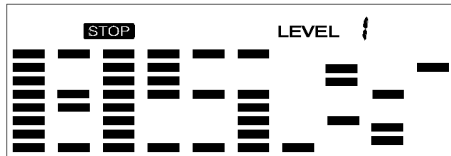
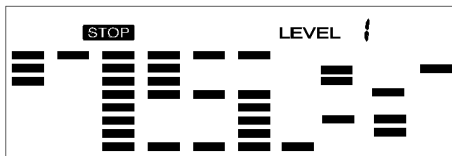
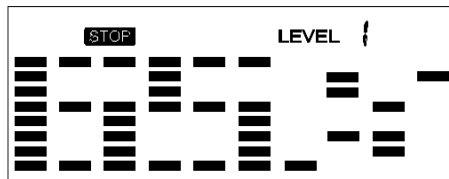
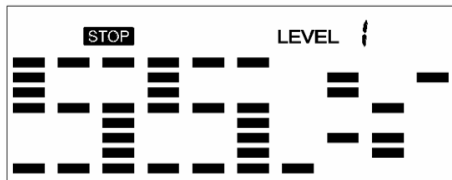


6. prijímač / snímač musí byť v určitej vzdialenosti od seba pre dosiahnutie silného stabilného signálu. Vzdialenosť sa môže niekedy líšiť, ale všeobecne by ste mali byť priamo pri stroji. Nosenie hrudného pásu priamo na tele zaisťuje správnu

funkciu. Ak by ste chceli nosiť hrudný pás na tričko, mali by ste navlhčiť tričko v mieste, kde budú snímacie elektródy.

Program pod a tepovej frekvencie

Programové zobrazenie



Computer bude automaticky regulovať záťaž a0 pod a vazej tepovej frekvencie.

Môžete si vybrať zo 4 percentuálnych hodnôt z cieľovej tepovej frekvencie:

55% cieľová TF = 55% z (220-vek)

65% cieľová TF = 65% z (220-vek)

75% cieľová TF = 75% z (220-vek)

85% cieľová TF = 85% z (220-vek)

(Príklad: 55% - tzn. 55% z vazej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálna tepová frekvencia sa určuje vzorcom 220-vek. Ak máte 40 rokov, 55% z MaxTF je 99 tepov / min) Computer bude meniť záťaž a0 tak, aby udržal vašu tepovú frekvenciu na hodnote 99 tepov / min.

Vyberte jeden z programov pod a tepovej frekvencie pomocou tlačidiel UP alebo DOWN a potom stlačte ENTER. Najskôr bude blikať "as". Hodnotu času nastavíte pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Stlačte ENTER pre uloženie a prejdete na nastavenie ďalšieho parametra.

** (Ak si nastavíte poľadovanú dobu cvičenia - TIME, potom už nemôžete nastaviť vzdialenosť - DISTANCE. Vždy buďte jas alebo vzdialenosť)

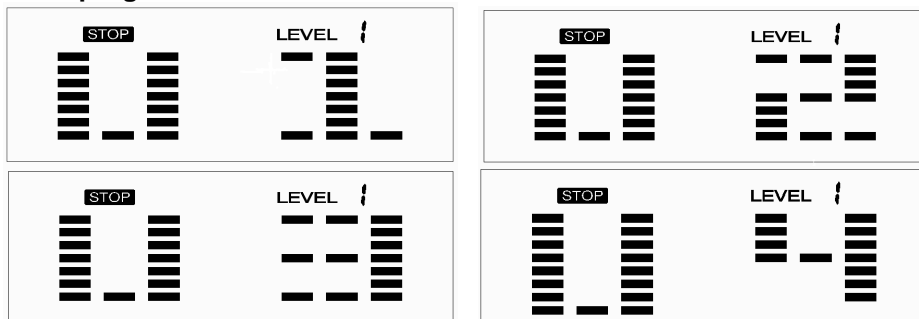
Upozornenie:

Ak sú hodnoty tepovej frekvencie nad alebo pod 5 nastavenou hodnotou, computer bude nastavovať záťaž a0 automaticky. Hodnoty kontrolujte približne každých 10 sekúnd. Ak sa signál stratí, computer ponechá záťaž a0 rovnakú po dobu 60 sekúnd, potom záťaž a0 zníži o 1 stupeň každých 10 sekúnd

Poznámka: Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenie a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

Užívateľské programy

Profil programu



Computer ponúka 4 užívateľské programy. Program vyberiete pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíte tlačidlom ENTER. Prvá veličina, ktorú je možné nastaviť je TIME (čas), nastavenie vykonáme pomocou tlačidiel UP a DOWN, potvrdíme tlačidlom ENTER a postupujeme k nastaveniu vzdáľoch veličín (ak nastavíme hodnotu TIME, hodnota DISTANCE nemôže byť nastavená). Po nastavení veličín nastavíme jednotlivé stupenky s intenzitou záťažou (celkom 10), program spustíme tlačidlom START / STOP. Je nutné držať ruky na senzoroch tepu na riadičoch.

Poznámka: Ak ktorákoľvek z nastavených veličín klesne na nulu, computer zastaví cvičenie a ohlásí sa pípnutím. Po stlačení tlačidla START / STOP môže užívateľ dôjsť program do konca.

CVIČENÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojím lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie 35 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa a v sebe.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vazej výkonnosti. Funkcie vazich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity - nazývaná aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaze srdce nemusí pracovať tak ťažko. Ako môžete vidieť, vaza kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

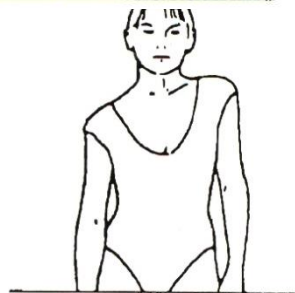
Zahrievacie / Strečingové cvičenie

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovému problému. Ale tu nájdete popisy cvičenia pre rozohriatie a ukľudnenie. Majte, prosím, na pamäti nasledujúce body:

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

PRETIAHNUTIE KRKU

Ukľudnite hlavu doprava a ocítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ocítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.



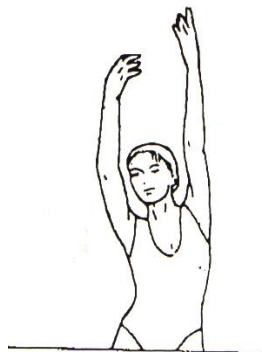
CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PRETIAHNUTIE PAŤÍ

Pre ľavú a pravú paľu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



PRETIAHNUTIE PREDNEJ STRANY STEHIEN

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



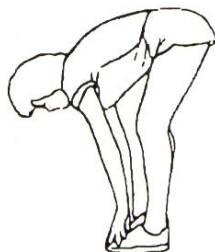
PRETIAHNUTIE VNÚTORNEJ STRANY STEHIEN

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



DOTYK PRSTOV NA NOHE

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



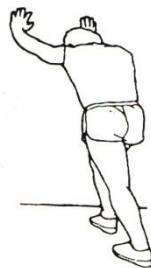
PRETIAHNUTIE ZADNEJ STRANY STEHIEN, KOLIEN SVALOV

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



PRETIAHNUTIE LÝTKA/ACHILOVKY

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



**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému
majite ovi nasledujúce záruky:**

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

Záruka se nevzahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a obťažným vťižaním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ťižkých pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroji nutné vykonať odborné vyťistenie a nastavenie minimálne raz za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení



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

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamihu, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domového odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku ho

odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

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

Copyright - autorské práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všechny autorské práva k obsahu tohoto návodu na 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 na použití nepřebírá žádnou zodpovědnost za jakýkoli patent.



MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava . Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



ELIPTICAL MASTER E65- ERGOMETER



INSTRUKCJA OBSÚUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Informacja bezpiecze stwa:

Dzi kujemy za zakupienie naszego produktu. Pomimo tego, e wkładamy du y wysiłek, eby zapewni dobr jako naszego towaru, to mog si czasami zdarzy pojedycze wady lub drobne usterki. Je eli zostanie odkryta jaka wada lub brakuj ca cz , to prosimy o kontakt z nami.

Przed rozpoczciem wiczenia nale y dokładnie przeczyta poni sze informacje.

Prosimy o przechowywanie instrukcji obsugi dla wypadu pó niejszej potrzeby naprawy albo cz ci zamiennych.

- Urz dzenie jest przeznaczone wyjącznie do u ytku domowego, zostało przetestowane do maksymalnego obci enia 120 kg.
- Dokładnie dotrzymuj instrukcj zmontowania maszyny.
- Do ymontowania maszyny ywa tylko odpowiednie narz dzia , w razie potrzeby poprosi o pomoc inn osob .
- Urz dzenie nale y ustawi na prostej, nie liskiej powierzchni. Doradzamy nie stawia urz dzenia w wilgotnym rodowisku z powodu mo liwej korozji. Maszyna nie mo e by u ywana nazewn trz.
- Przed pierwszym u yciem a nast pnie co miesi c lub dwa nale y przejrze wszystkie poÿ czenia, czy nie doszło do uszkodzenia.
- Je eli doszło do uszkodzenia, prosimy wyj zepsute cz ci i nie u ywa produktu do czasu jego naprawy. U ywa tylko cz ci oryginalnych.
- Naprawia tylko oryginalnymi cz ciami zamiennymi. Prosimy o kontakt z dostawc .
- Nigdy nie u ywa w wypadku uszkodzenia kabla lub wtyczki elektrycznej.
- Nie czy ci agresywnymi rodkami czysto ci.
- Prosimy upewni si , e pierwsze wiczenie rozpocznie si dopiero po prawidłowym montu i ponownej kontroli.
- Je eli mo na regulowa wysoko ustawienia której cz ci, prosimy si upewni , e nie przekroczono maksymalnej granicy ustawienia.

- Produkt jest przeznaczony dla dorosłych. Prosimy się upewnić, że dzieci włączają urządzenie tylko pod nadzorem dorosłych.
- Prosimy się upewnić, że osoby używające produktu wiedzą o wszystkich ryzykach, np. o skutkach ruchomych. Prosimy trzymać urządzenie z dala od części ruchomych.
- Ostrzeżenie: niewłaściwe lub nadmierne wibracje mogą negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie.
- Prosimy dotrzymywać instrukcji, aby używać produktu poprawnie.
- Po uruchomieniu wibracji i podczas trwania wibracji zabezpieczyć dostęp dzieci i zwierząt do maszyny.
- Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba (jednocześnie nie).
- Jeśli podczas wibracji pojawi się kręcenie w głowie lub głowa albo klatka piersiowa rozpocznie boleć, czy też w wypadku innych objawów, należy natychmiast przerwać wibrację i skonsultować się z lekarzem.
- Nie wkładać do otworu żadnych części.
- Wibracje w wygodnej, luźnej odzieży i w butach z miękkimi podeszwami.
- Używać tylko dla określonego przeznaczenia.
- Nie używać na pluszowym dywanie albo dywanie z długimi włoskami, może to spowodować uszkodzenie dywanu i maszyny.
- Uważać, aby kabel nie był blisko gorących powierzchni.
- Nie używać przyrządu w pomieszczeniu, gdzie będzie używane spreje aerosolowe albo które nie może poprawnie wietrzyć i nie ma wystarczającej ilości tlenu. Iskry z silnika mogą spowodować pożar w tym środowisku.

UWAGA: Przed przystąpieniem do wibracji należy skonsultować się z lekarzem. Bezwarunkowo wymagane u osób powyżej 35 roku życia i tych, które mają problemy zdrowotne. Przed rozpoczęciem używania maszyny należy zawsze przeczytać wszystkie instrukcje. Dostawca nie ponosi winy za wypadki lub uszkodzenie maszyny spowodowane niewłaściwym używaniem urządzenia.

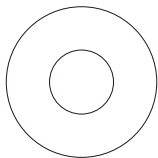
Ta instrukcja służy tylko dla celów klienta. Dostawca nie ponosi winy za błędy spowodowane niewłaściwym tłumaczeniem lub zmianami w technicznej specyfikacji urządzenia.

Wszystkie dane na liczniku s u wy cznie dla orientacji i nie mog by
stosowane w celach medycznych.

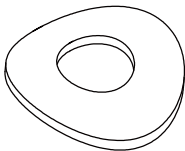
To urz dzenie odpowiada normie EN 957, cz   1 i 5, klasa HC (dla u ytku domowego).
OSTRZE ENIE! Uwa  a podczas rozpakowywania paczki, eby nie dosz  do
uszkodzenia urz  dzenia.

ruby potrzebne do zmontowania

KROK 1.



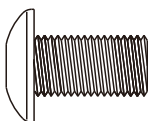
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
płaska podkładka
(2szt.)



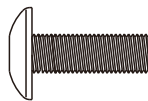
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
zgi ta podkładka (2szt.)



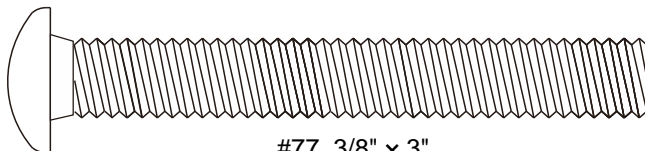
#96. $3/8"$
zakryta matka
(2szt.)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
ruba (2szt.)



#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
ruba
(4szt.)



#77. $3/8" \times 3"$
ruba (2szt.)

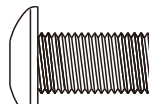
KROK 2.



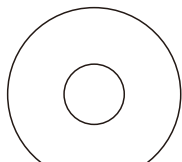
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
ruba (4szt.)



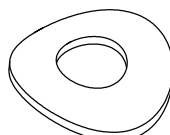
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
podkładka
(6szt.)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
ruba
(6szt.)



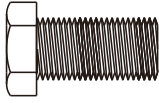
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T Flat}$
podkładka
(4szt.)



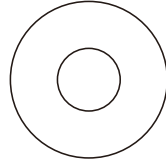
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
zgi ta podkładka
(2szt.)

ruby potrzebne do zmontowania

KROK 3.

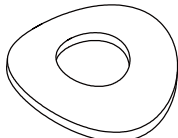


#74. 5/16" x 15m/m
ruba
(2szt.)



#102. Ø 8.7 x 20 x 1.5T
płaska podkładka
(2szt.)

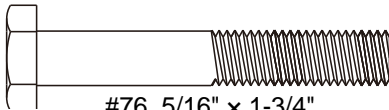
KROK 4.



#113. 5/16" x 23 x 1.5T z
zgi tą podkładka
(4szt.)



#91. 5/16" x 7T
matka
(6szt.)



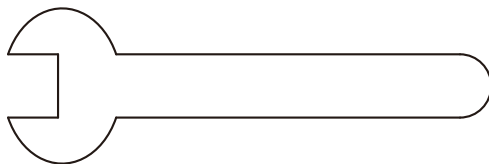
#76. 5/16" x 1-3/4"
ruba
(6szt.)



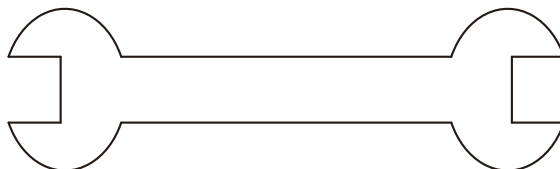
#87. Ø3.5 x 12m/m
ruba
(8szt.)

Narz dzia potrzebne do zmontowania

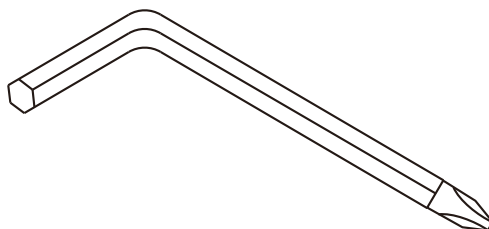
narz dzia



#116. 12 mm klucz (1 szt.)



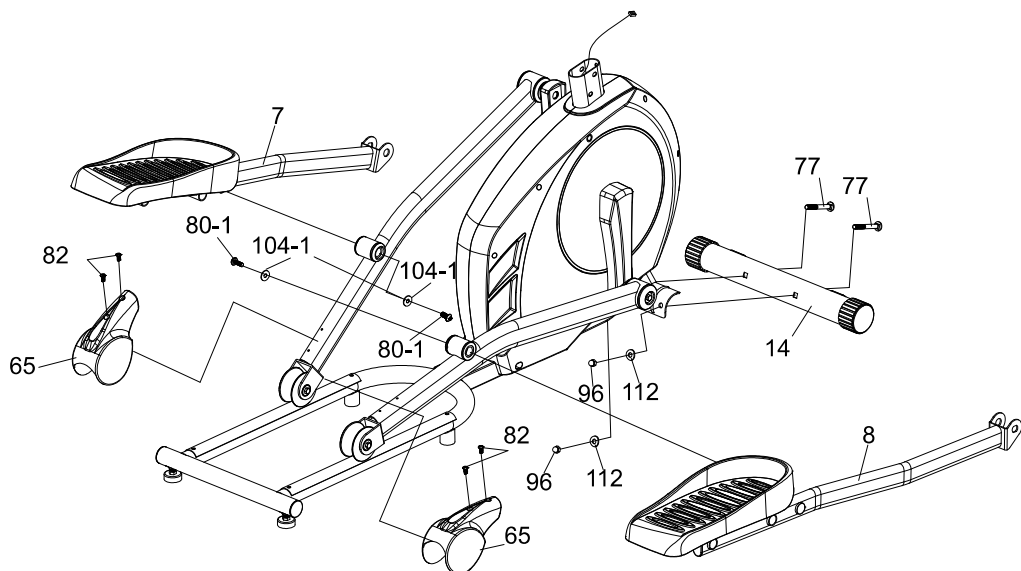
#115. 13 & 14 mm klucz (1szt.)

#118. kombinowany rubokr t z kluczem
imbusowym 5mm
(1szt)

Zmontowanie urządzenia

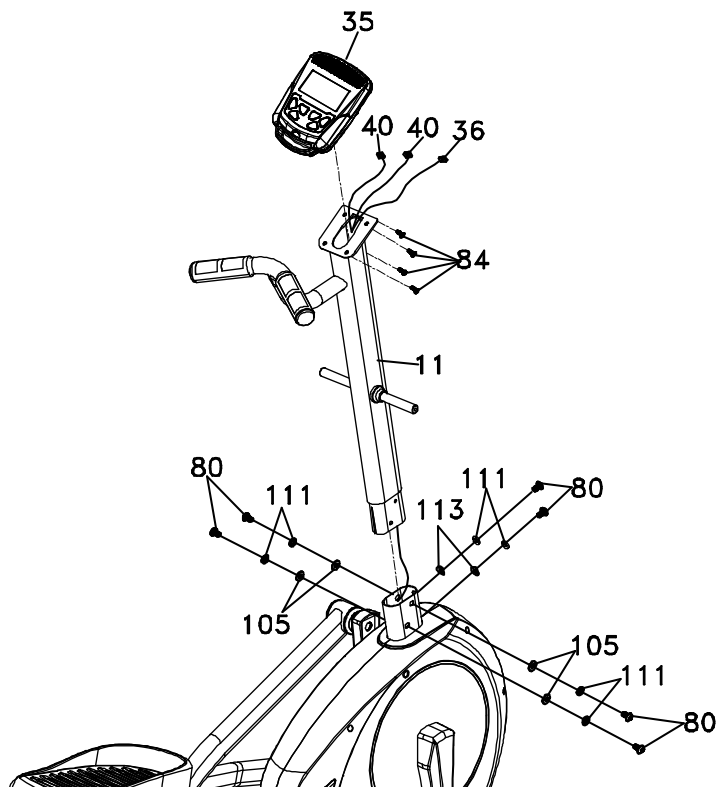
KROK 1 przedni dr g stabilizacyjny i poûczenie ramion

- Przymocowa przedni dr g stabilizacyjny (14) do dolnej cz ci ramy. Koja transportowe zmierzaj doprzodu. Dr g doci gn za pomoc 2 szt. ruby 3/8" x 3" (77), 2 szt. zgi tych podkadek 3/8" x 23m/m x 1.5T (112) a 2 szt. matek 3/8" (96) za pomoc 13.14m/m klucza (115).
- Przymocowa 2 os osjony (65) na lewe i prawe ramie pedaŸu (5) za pomocy 4 rub M5 x 15m/m (82) i u y klucza kombinowanego M5 (118).
- Wsun waŸdo lewego ramienia (7) przez tulej na lewym ramieniu pedaŸu (5) doci gn za pomoc 1 ruby 5/16" x 15m/m (80-1), wraz z pask podkadek $\text{Ø}8.7 \times 20 \times 1.5T$ (104-1). U y klucza kombinowanego (118). Tak samo zrobi z prawym ramieniem (8) i prawym ramieniem pedaŸu (5).



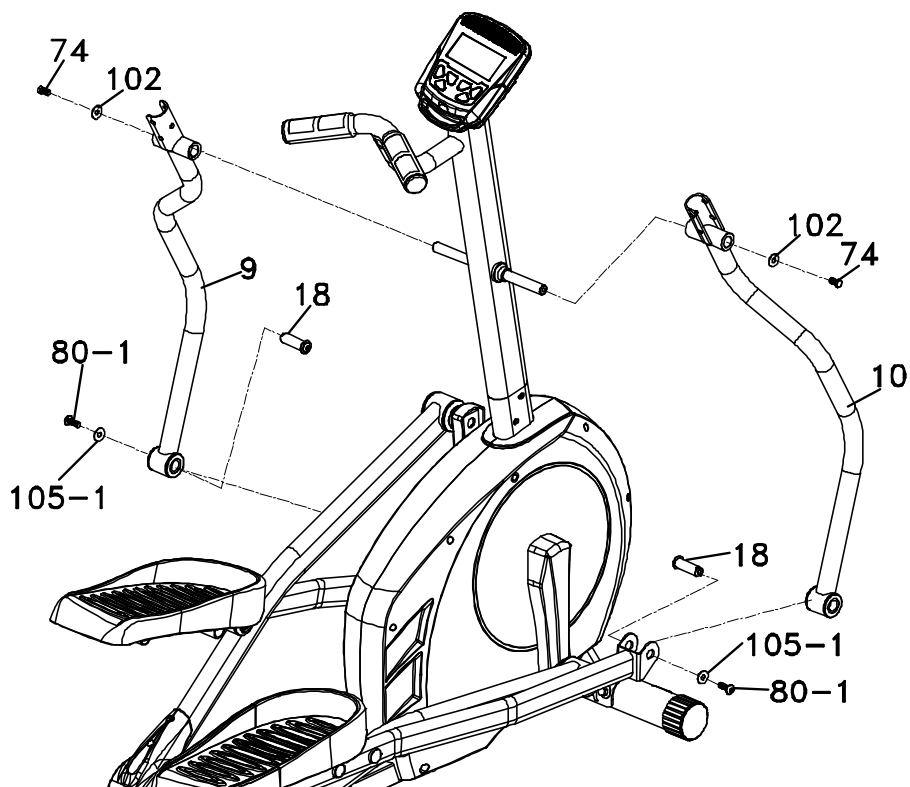
KROK 2 Przymocowanie dr gu computeru

- Przeci gn kabel 1150m/m (36) przez dr g computera (11), a otem w o y dr g computera do g jowej ramy, doci gn za pomoc 6 rub 5/16" x 15m/m (80), 6 podk yadek 5/16" x 1.5T(111), 4 p yaskich podk yadek 5/16" x 23m/m x 1.5T (105) i 2 zgi te podk yadki 5/16" x 23m/m x 1.5T (113). U y klucza kombinowanego M5 (118).
- Zdj opask , kt ora trzyma kabel computera (36) i pod y czy konektory kabla oraz 2 kable sensorów pulsu (40) do computera. Przymocowa computer do dr gu computera (35) za pomoc 4 rub M5 x 10m/m (84) i u y klucza kombinowanego M5 (118). Uwa a , eby nie przymkn kabli.



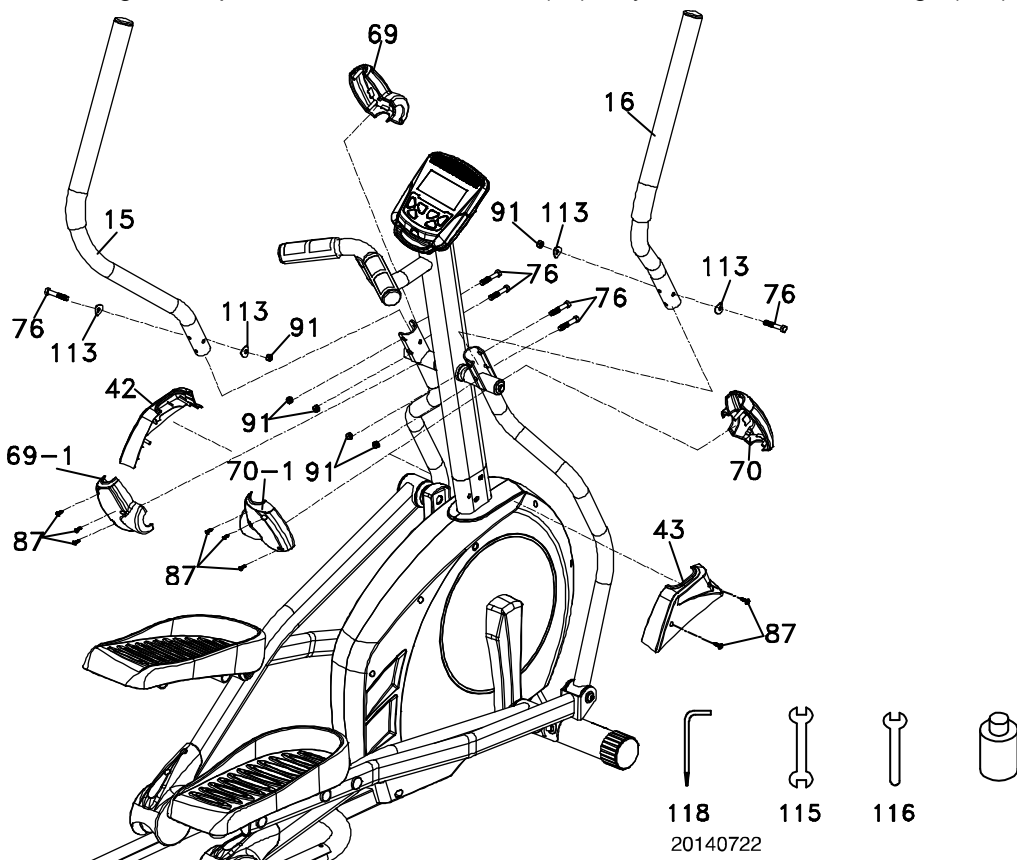
KROK 3 Przymocowanie rkoje ci

- Przymocowa dolny dr gr rkoje ci (lewy . L) (9) do lewej osi dr gu computera (11) i dolny dr gr rkoje ci (prawy . R) (10) do lewej osi dr gu computera (11). Dooci gn za pomoc 2 rub 5/16" x 15m/m (74) i 2 szt. pñaskich podkñadek Ø8.7 x 20m/m x 1.5T (102), u y klucza 12m/m (116).
- Rozlu ni kojek wañu (18), który jest zamieszczony na lewym i prawym ramieniu ý cz cym. . Poý czy rami ý cz ce z dolnym dr giem rkoje ci i zabezpieczy koñkiem wañu. (18). U y klucza kombinowanego M5 (118) i klucz 12m/m (116).



KROK 4 ú czenie ramion

- Pořczy ruhome rami (L-lewe) (15) z lewym dolnym dr giem r koje ci a ruhom r koje (R. pravou) (16) z prawym dolnym dr giem r koje ci . Wszystko dociagn za pomoc 6 rub 5/16" x1-3/4" (76), 4 zgi tych podkřadek 5/16" x 23m/m x 1.5T (113) i 6 matek 5/16" x 7T (91). U y klucza 12m/m (116) i 13.14m/m (115).
- Przymocowa przedni osřon dr gu (L-lew) (69) i tyln osřon dr gu (L-lew) (69-1) razem do lewego dr gu r koje ci, doci gn za pomoc 3 rub $\text{\O}3.5 \times 12\text{m/m}$ (87). U y klucza kombinowanego M5 (118). To same zrobi z praw stron .
- Przymocowa lew (L) (42) i praw (R) (43) osřon do dr gu computera, doci gn za pomoc 2 rub $\text{\O}3.5 \times 12\text{L}$ (87), u y klucza kombinowanego (118).



Computer



PRZYCISKI KOMPUTERA

START/STOP

- uruchamia i zatrzymuje trening
- uruchamia program Body Fat
- naciśnięcie i przytrzymanie przycisku w czasie 3 sekund zresetuje wszystkie wartości do zera

DOWN

- zmniejsza wartość wybranych parametrów

UP

- zwiększa wartość wybranych parametrów

ENTER

- potwierdza wybrane wartości

RECOVERY

- uruchamia funkcję Recovery (funkcja jest aktywna wtedy, gdy komputer pobiera

sygnał czujników pomiarów tętna). Funkcja ta służy do oceny stanu osoby ćwiczącej, poprzez monitorowanie szybkości spadku tętna po wysiłku. Interval to 1 minuta, komputer wyświetla wynik w przedziale 1-6, gdzie 1 to najlepszy wynik, a 6 oznacza bardzo słabą kondycję ćwiczącego.

MODE

- podczas treningu przełącza pomiary funkcjami i RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT i CALORIES

OBSŁUGA KOMPUTERA

Po wyczeniu zasilania za pomocą przycisków UP i DOWN wybierz program ćwiczeń, jego wybór potwierdź z ENTER. Do wyboru jest 7 podstawowych typów programów: manualny lub gotowe programy.

FUNKCJE KOMPUTERA

SPEED . Wyświetla aktualną prędkość od 0 do 99,9 km/h lub mil/h

RPM . Wyświetla ilość obrotów na minutę

TIME . Wyświetla czas ćwiczenia od 0 do 99:59. Użytkownik może zadać czas treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

DIST . Wyświetla całkowity pokonany dystans w zakresie od 0 do 999,9 km lub mil. Użytkownik może zadać dystans do pokonania treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

ODO . Wyświetla dystans aktualnego treningu w zakresie od 0 do 999,9 km lub mil

CAL . Wyświetla ilość spalonych kalorii od 0 do 9999, Użytkownik może zadać kalorie do spalenia pokonania treningu, wtedy komputer odlicza do zera.

WATT . Wyświetla aktualną wydajność

HEART RATE . Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę .

TARGET H. R. - Użytkownik może zadać maksymalne tętno HEART RATE, komputer

po dotarciu do tej wartości wy daje sygnał wi kowy

PROGRAM . komputer oferuje 24 ró ych programów

LEVEL - Ka dy program jest wy wietlany na ekranie bie ni za pomoc wykresu, który wychwytuje czas i profil. Komputer wy wietla 10 kolumn w o miu wierszach. Je li nie chcesz zmienia ustawienia warto ci w czasie, ka da kolumna przedstawia 1 minutow sekwencje wicze ka da linia reprezentuje 3 stopnie intensywno ci wicze (tj. zazwyczaj 24 stopni).

MUSIC . komputer pozwala na podý czenie MP3, telefonu smart phone i innych tego typu urz dze

WY WIETLANE WARTO CI

Wy wietlane warto ci powinny by u ywane wyŷ cznie do podstawowej orientacji u ytkownika, nie mog by u ywane w celach medycznych.

Warto ci	zakres	Warto ci domy lne	krok + -
TIME	0:00 a0 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 a0 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 a0 9995	0,0	5
WATT	40 a0 250	100	5
AGE	10 a0 99	30	1
PULSE	60 a0 220	90	12

Po wybraniu tego programu u ytkownik ma mo liwo ustawienia pewnych zmiennych. Wybrana warto jest pod wietlona przez miga, za pomoc UP i DOWN mo na zmieni jego warto , po ustawieniu nalezy nacisn c ENTER, aby potwierdzi . Po ustawieniu wszystkich warto ci, aby uruchomi program poprzez naci ni cie przycisku START / STOP.

PROGRAMY

Program P1 Ę manualny

Program wybierz za pomoc przycisków UP i DOWN, potwierd przyciskiem ENTER.

Pierwsz zmienn , mo na skonfigurowa ustawieniem czasu przy u yciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzi przyciskiem ENTER i post powa , aby ustawi inne parametry. (W przypadku ustawienia warto ci czasu, warto odlegõ ci nie mo na ustawi). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomi program naci nij START / STOP.

Uwaga: Je eli którakolwiek z warto ci zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgõsi sygnaõ Po naci ni ciu przycisku START / STOP, u ytkownik mo e dotrze do ko ca programu.



Programy P2 do P13 Ę gotowe

Komputer oferuje 12 gotowych programów o ró nej intensywno ci obci enia

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



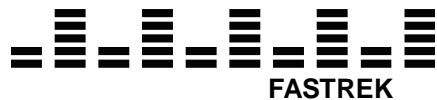
STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



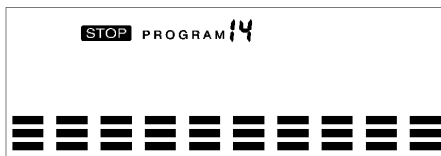
Ka dy z programów wybierz za pomoc przycisków UP i DOWN, potwierd przyciskiem ENTER. Pierwsz zmienn , mo na skonfigurowa ustawieniem czasu przy u yciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzi przyciskiem ENTER i post powa tak samo aby ustawi inne parametry. (W przypadku ustawienia warto ci czasu, warto odlegjö ci nie mo na ustawi). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomi program naci nij START / STOP.

Uwaga: Je eli którakolwiek z warto ci zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnaû Po naci ni ciu przycisku START / STOP, u ytkownik mo e dotrze do ko ca programu.

Program P14 Ę Watt Control program

Komputer bedzie automatycznie regulowaĹ intensywnoĹ obci Ęnia w zale noĹ i od pr dko ci, tak by wydajnoĹ u ytkownika osi gaĹa zadan Ę wartoĹ . Program wybierz

za pomoc przycisków UP I DOWN I potwierdĹ naciskaj Ęc ENTER Pierwsz Ę zmienn Ę , mo na skonfigurowaĹ ustawieniem czasu przy u yciu przycisków UP i DOWN i zatwierdziĹ przyciskiem ENTER i post powaĹ tak samo aby ustawiĹ inne parametry. (W przypadku ustawienia wartoĹ ci czasu, wartoĹ odlegĹoĹ ci nie mo na ustawiĹ).



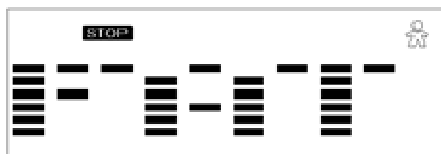
Uwaga: Je eli którakolwiek z wartoĹ ci zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgĹoĹsi sygnaĹ Po naciĹ niĹ ciu przycisku START / STOP, u ytkownik mo Ę dotrzeĹ do koĹca programu.

Program Body Fat Measurement

Program wybierz za pomoc przycisków UP i DOWN, potwierdĹ przyciskiem ENTER.

Pierwsza zmienna, którnale y nastawiĹ jest GENDER (pĹeĹ), ustawĹ za pomoc

przycisków UP i DOWN, potwierdĹ przyciskiem ENTER I przyst p do ustawienia nast pnych wartoĹ ci (HEIGHT Ę wzrost, WEIGHT Ę waga, AGE Ę wiek). Po ustawieniu wszystkich wartoĹ ci potwierdĹ aby uruchomiĹ za pomoc przycisku START/STOP. Wa ne jest aby trzymaĹ rĹce na czujnikach.



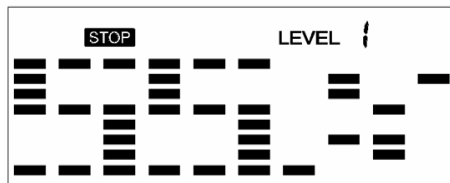
Uwaga: WedĹug poziomu tkanki tĹuszczowej komputer rozrĹoĹnia 9 mo liwych typów: Typ 1: 5-9%, typ 2: 10-14%, typ 3: 15-19%, typ 4: 20-24%, typ 5: 25-29%, typ 6: 30-34%, typ 7: 35-39%, typ 8: 40-44% i typ 9: 45-50%.

BMR: Basal Metabolic Rate Ę BMI: Body Mass Index Ę wskaĹnik masy ciała-WspĹoĹczynnik ten okreĹla minimaln Ę iloĹ kalorii niezb dnych do

zachowania podstawowych funkcji organizmu

Program Target Heart Rate

Komputer będzie automatycznie regulować intensywność obciążenia, tak aby tętno

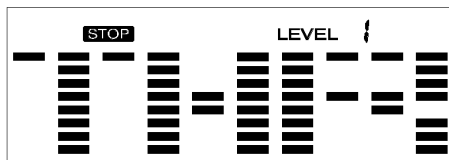


utrzymywał się na wskazanym poziomie. Program wybierzesz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdzisz przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, którą można skonfigurować, jest ustawienie czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzisz przyciskiem ENTER i postępuj tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie może być ustawiona). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

Uwaga: Jeśli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP, użytkownik może dotrzeć do końca programu.

Heart Rate Control Program

Komputer będzie automatycznie regulować intensywność obciążenia względem pomiaru tętna, zadanego dla idealnego wieku i

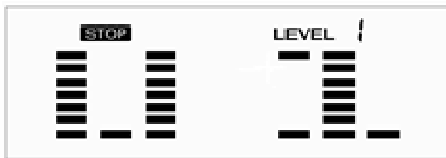


wagi. Do wyboru są 4 warianty: 55%, 65%, 75%, i 85%. Program wybierzesz za pomocą przycisków UP i DOWN, potwierdzisz przyciskiem ENTER. Pierwszą zmienną, którą można skonfigurować, jest ustawienie czasu przy użyciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzisz przyciskiem ENTER i postępuj tak samo aby ustawić inne parametry. (W przypadku ustawienia wartości czasu, wartość odległości nie może być ustawiona). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomić program naciśnij START / STOP.

Uwaga: Jeśli którakolwiek z wartości zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgłosi sygnał. Po naciśnięciu przycisku START / STOP,

u ytkownik mo e dotrze do ko ca programu.

Programy u ytkownika



Komputer oferuje 4 programy u ytkownika.

Program wybierz za pomoc przycisków UP i DOWN, potwierd przyciskiem ENTER.

Pierwsz zmienn , mo na skonfigurowa ustawieniem czasu przy u yciu przycisków UP i DOWN i zatwierdzi przyciskiem ENTER i post powa tak samo aby ustawi inne parametry. (W przypadku ustawienia warto ci czasu, warto odlegõ ci nie mo na ustawi). Po ustawieniu parametrów, aby uruchomi program naci nij START / STOP.

Uwaga: Je eli którakolwiek z warto ci zadanej dojdzie do zera, komputer zatrzyma wykonywanie i zgõsi sygnaû Po naci ni ciu przycisku START / STOP, u ytkownik mo e dotrze do ko ca programu.

U ycie pasu na klatk piersiow (nie jest w komplecie z dostaw)

- Przymocowa sensor do pasu elastycznego i zatrasn .
- Uregulowa pas w taki sposób, eby byÿprzymocowany, ale eby nadal czu si wygodnie
- Umie ci sensor stron z logiem do góry do rodka kladki piersiowej pod piersi (niektóre osoby musz sensor umie ci troch na lewo od rodka). Potem zatrasn okr gõy koniec pasa i uõ y koõ klatki piersiowej.
- Umie ci sensor wprost pod mi snie klatki piersiowej.
- Pot to najlepszy przewodnik dla mierzenia cz stotliwo ci t tna, ale elektrody mo na te zwily czyst wod (2 pofalowane owalne powierzchnie na dolnej stronie sensora). Polecamy zaõ y sensor kilka minut przed rozpocz ciem wiczenia. Niektóre osoby potrzebuj dõ szego okresu czasu, eby sygnaõ sensora byÿwystarczaj cy. Po rozgrzaniu ciaõ podczas wiczenia zostanie ten problem wyeliminowany. Zakõadanie ubrania na sensor nie ma wpyõwu na jego funkcje i sygnaõ
- Odbiornik/sensor musz znajdwa si wzgl dem siebie w pewnej odlegõ ci, eby osi gn staõ silny sygnaõ Odlegõ mo e si czasami ró ni , ale generalnie powinno si sta wprost obok maszyny. Noszenie pasu na klatk piersiow wprost na goõym ciaie zapewnia poprawne dziaõanie. Je eli pas na klatk piersiow b dzie noszony na koszulce, powinna zosta nawil ona w miejscu elektrod sensora.



Sprzedajcy udziela pierwszemu właścicielowi:
- gwarancji 5 lat na ramie, konstrukcję i jej części
- gwarancji 2 lat na pozostałe części

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstających 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 ciśnieniu pedałów w korbach i korb w osi łożkowej;
2. Niepoprawnej lub zaniedbanej konserwacji ;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstającego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i kolizyjowych;
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. Powstawające podczas wycieczki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego użytkowania 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 niż eli 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 wynikają z wadliwego materiału, u którego 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 RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i

elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego

rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru 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 całości lub częściowo przez osoby trzecie bez wyrażonej zgody MASTER SPORT s.r.o..

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

TRINET CORP sp. z o.o.

Wilkowicka 2

44-180 Toszek, Poland

info@najtanszysport.pl

www.najtanszysport.pl





ELIPTICAL MASTER E65- ERGOMETER



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Safety Hints

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

- Do not operate elliptical on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and elliptical may result.
- Keep children away from the elliptical. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the elliptical if it has a damaged cord or plug. If the elliptical is not working properly, call your dealer.

- Keep the cord away from heated surfaces.

- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.

- 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 elliptical for any purpose other than for the purpose it is intended.

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

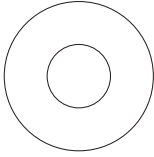
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your elliptical. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

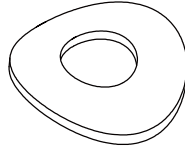
CAUTION!! Please be careful when un-packing the carton.

Assembly Pack Check List

STEP 1.



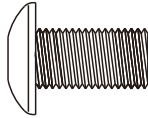
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Flat Washer
(2pcs)



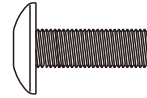
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Curved Washer
(2pcs)



#96. $3/8"$
Cap Nut
(2pcs)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
Button Head Socket Bolt
(2pcs)

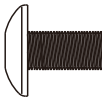


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
Phillips Head Screw
(4pcs)



#77. $3/8" \times 3"$
Carriage Bolt (2pcs)

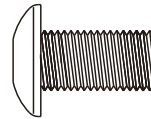
STEP 2.



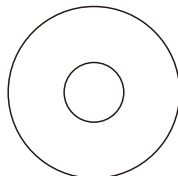
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
Phillips Head Screw
(4pcs)



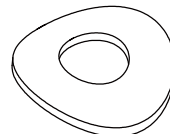
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
Split Washer
(6pcs)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
Button Head Socket Bolt
(6pcs)



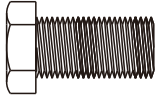
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$ Flat
Washer
(4pcs)



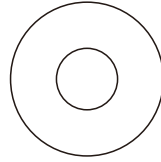
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Curved Washer
(2pcs)

Assembly Pack Check List

STEP 3.

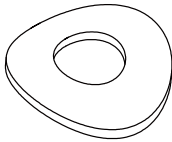


#74. 5/16" x 15m/m
Hex Head Bolt
(2pcs)



#102. Ø 8.7 x 20 x 1.5T
Flat Washer
(2pcs)

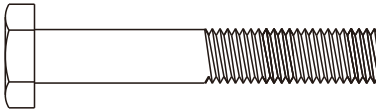
STEP 4.



#113. 5/16" x 23 x 1.5T
Curved Washer
(4pcs)



#91. 5/16" x 7T
Nyloc Nut
(6pcs)



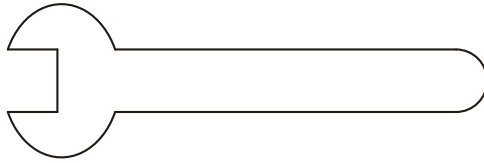
#76. 5/16" x 1-3/4"
Hex Head Bolt
(6pcs)



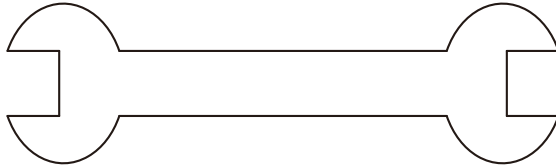
#87. Ø3.5 x 12m/m
Sheet Metal Screw
(8pcs)

Assembly Pack Check List

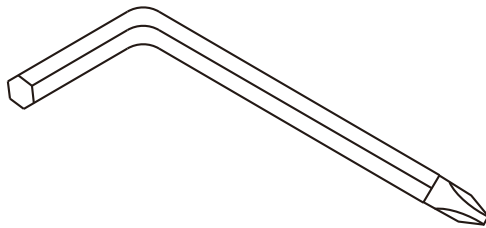
TOOLS



#116. 12 mm Wrench (1pcs)



#115. 13 & 14 mm Wrench (1pcs)

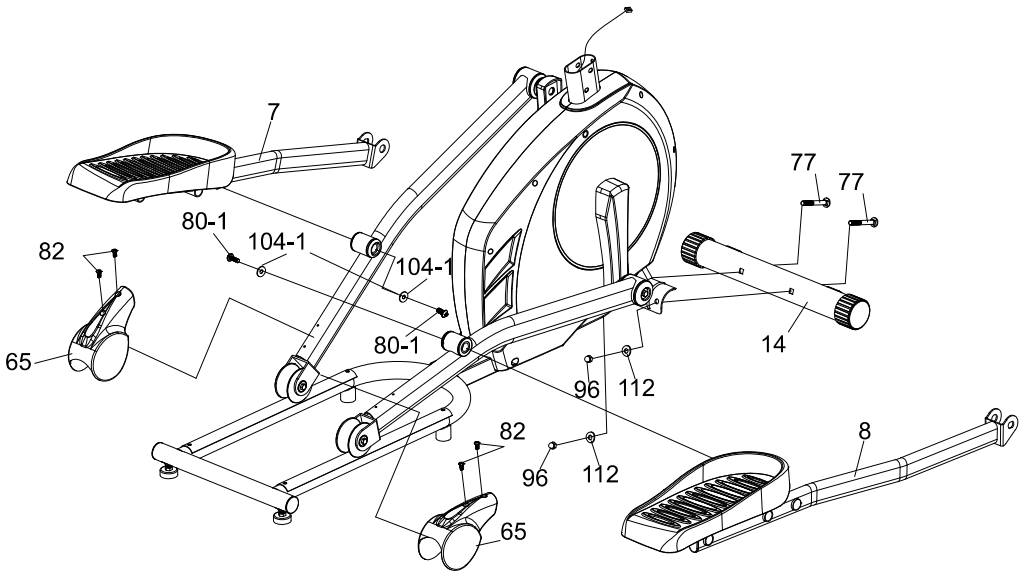


#118. Combination 5mm Allen Wrench
& Phillips Head Screw Driver (1pcs)

Assembly Instructions

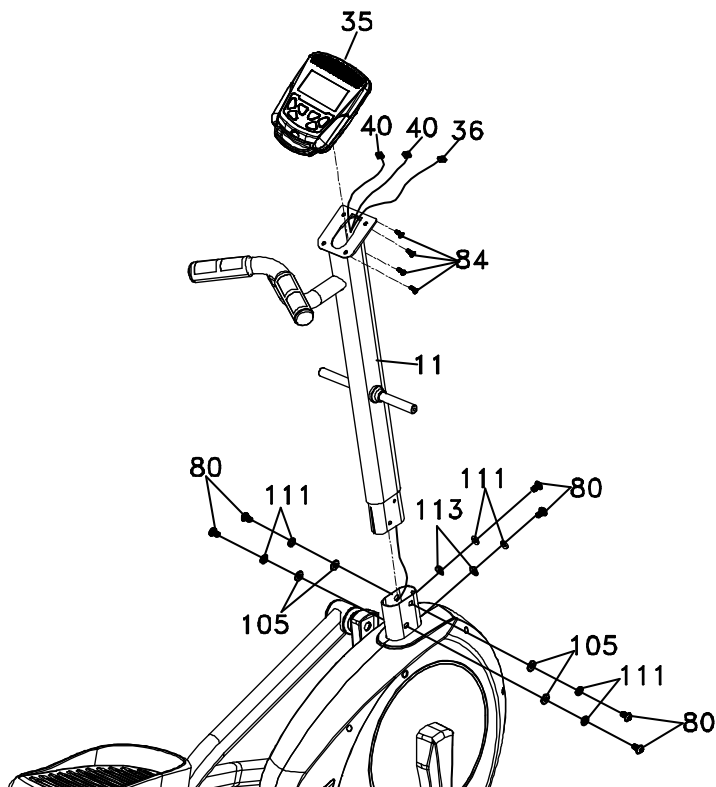
STEP 1 Front Stabilizer and Connecting Arm Assembly

4. Install the Front Stabilizer(14) on the front stabilizer holding plate at the bottom of the main frame with the transportation wheels facing forward and secure them with 2pcs of 3/8" × 3" Carriage Bolts(77), 2pcs of 3/8" × 23m/m × 1.5T Curved Washers(112) and 2pcs of 3/8" Cap Nuts(96) by using 13.14m/m Wrench(115).
5. Secure 2pcs slide wheel cover (65) on left and right pedal arm (5) with four M5 × 15m/m Phillips Head Screws (82) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118).
6. Insert the shaft on left connecting arm (7) to the bushing on left pedal arm (5) and secure with 1pcs 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolt (80-1) together with 1pcs $\text{Ø}8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$ Flat Washer (104-1) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118). Do it the same way for right connecting arm (8) and right pedal arm (5).



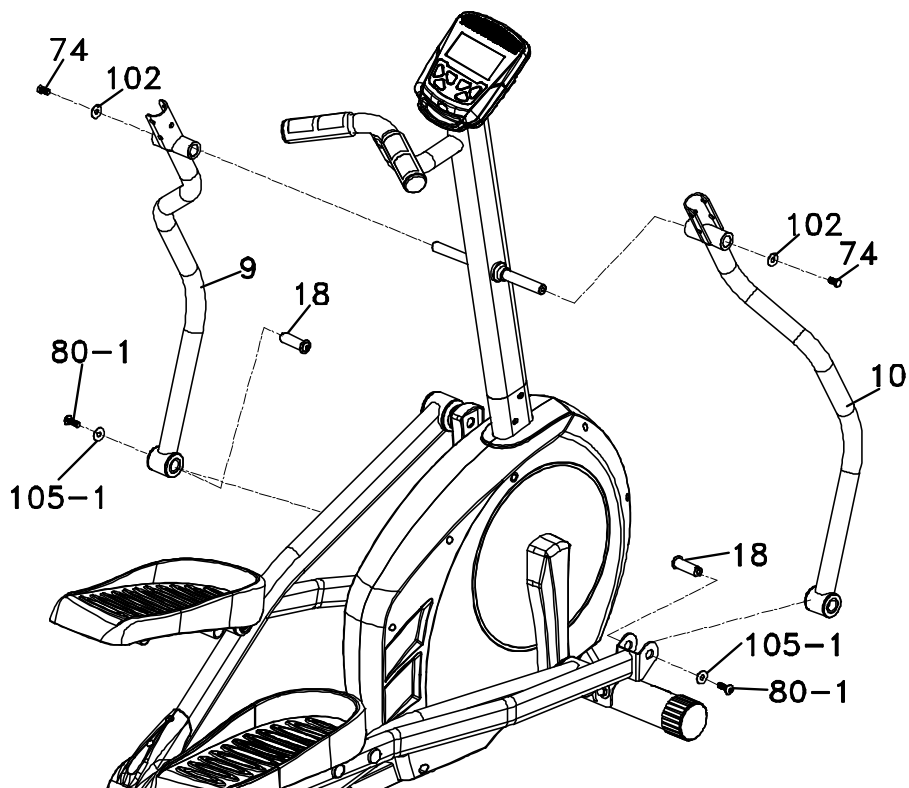
STEP 2 Console Mast Assembly

3. Use cable tie to guide the 1150m/m Computer Cable(36) through Console Mast(11) and then pull out of the console holding plate, and Insert the console mast into main frame and secure with 6pcs of 5/16" × 15m/m Button Head Socket Bolts(80), 6pcs of 5/16" × 1.5T Split Washers(111), 4pcs of 5/16" × 23m/m × 1.5T Flat Washers(105) and 2pcs of 5/16" × 23m/m × 1.5T Curved Washers(113) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118) .
4. Take off the cable tie which ties the Computer Cable(36) and plug in the connectors of the Computer cable and the two Handpulse W/Cable Assemblies(40) on the Console. Secure the Console on the Console Assembly(35) with 4pcs of M5 × 10m/m Phillips Head Screws(84) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118). Pay attention to Avoiding scratching the cables.



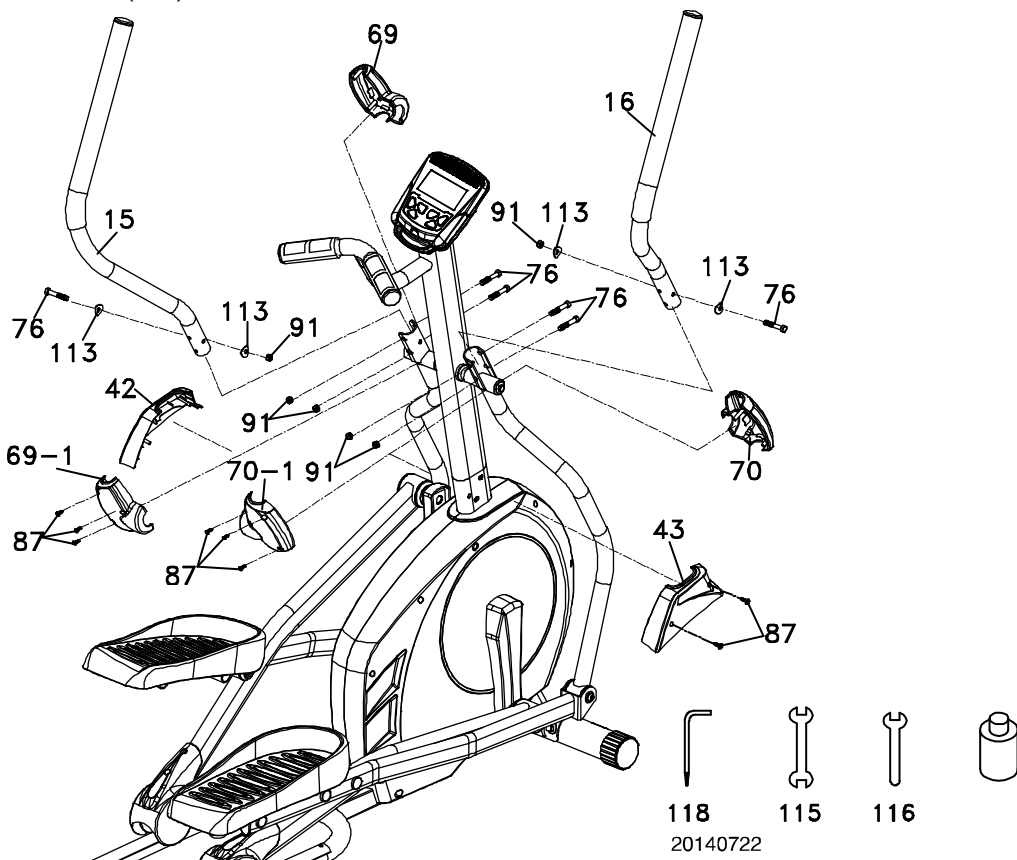
STEP 3 Handle Bar Assembly

3. Install the Lower Handle Bar (L) (9) in the left shaft of Console Mast(11) and the Lower Handle Bar (R) (10) in the right shaft of Console Mast(11), and secure them with 2pcs of 5/16" x 15m/m Hex Head Bolts(74) and 2pcs of Ø8.7 x 20m/m x 1.5T Flat Washers(102) by using 12m/m Wrench(116).
4. Release rod end shafts (18) which are on left and right connecting arms. Connect the connecting arm with lower handle bar and secure with rod end shafts (18) and the screw by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (118) and 12m/m_Wrench(116).



STEP 4 Connecting Arm Assembly

4. Connect the Swing Arm (L) (15) to the left Lower Handle Bar and connect the Swing Arm (R) (16) to the right Lower Handle Bar, and secure them with 6pcs of 5/16" x1-3/4" Hex Head Bolts(76),4pcs of 5/16" x 23m/m x 1.5T Curved Washers(113) and 6pcs of 5/16" x 7T Nyloc Nuts (91) by using 12m/m Wrench(116) 13.14m/m Wrench(115).
5. Put the Front Handle Bar Cover (L) (69) and the Rear Handle Bar Cover (L) (69-1) together on the left Handle Bar and secure with 3pcs of $\text{\O}3.5 \times 12\text{m/m}$ Sheet Metal Screws(87) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118). Repeat the same procedure for the right side.
6. Connect the Console Mast Cover (L)(42) and the Console Mast Cover (R)(43) together on the Console Mast and secure with 2pcs of $\text{\O}3.5 \times 12\text{L}$ _Sheet Metal Screw(87) by using Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver(118).



Console



Key Functions

START/STOP: 1. Starts & Pauses workouts.

2. Starts body fat measurement.

3. Holding key for 3 seconds will reset all functions and values to zero.

DOWN: Decreases value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout it will decrease the resistance load.

UP: Increases value of selected workout parameter. During the workout it will increase the resistance load.

ENTER: To input desired value or work out mode.

RECOVERY: Press to enter into heart rate Recovery function. Only works when the computer is receiving a heart rate value. Recovery is an indication of Fitness Level. It is a one minute measurement taken immediately after and exercise session and provides a score from 1 to 6. A score of 1 is an indication of a high level of fitness and a score of 6 indicates poor condition.

MODE: Press to switch display from RPM to SPEED, ODO to DIST, WATT to CALORIES.

Workout Selection

After power-up, use the UP or DOWN keys to select a workout program then pressing ENTER.

There are 7 basic workout programs: **Manual, Pre- programs, Watt Program, Body Fat Program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and User Program.**

Functions:

3. SPEED: Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
4. RPM: Displays current pedal rotations per minute.
5. TIME: Accumulates workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time desired.
6. DIST: Accumulates the workout distance from 0.00 up to 999.9 KM or Mile. Or users can preset the target distance they want to reach.
7. ODO: Displays the total accumulated distance from 0.0 to 999.9KM or Mile.
8. CAL: Accumulates the calories burned from 0 to 9999. Or users can preset the target Calories they want to burn.
9. WATT: Displays current watt.
10. HEART RATE: Displays the current heart rate in beats per minute.
11. TARGET H. R.: Users can preset their Target Heart Rate.
12. PROGRAM: There are 24 different programs to choose from for training.
13. LEVEL: The programs have 24 levels of work displayed in 8 bars in each column. Each column represents 1 minute workout (Unless time is changed to a new value for count down) and each bar represents 3 levels of work.
14. **Music:** There is an audio-input port on the top of the monitor. Users can connect an MP3, smart phone or other audio source to the port.

Workout Parameters:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE / WATT / TARGET HEART RATE

Setting Workout Parameters:

After selecting desired workout program (Manual, Pre-set Programs, Watt Program, Target Heart Rate, Heart Rate Control and User Program) you may pre-set several workout parameters for desired results.

Note: Some parameters are not adjustable in certain programs. Time and Distance can not be set up in the same workout.

Once a program has been selected pressing ENTER will make %time+parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may set the desired time value. Press ENTER KEY to input value.

Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY. Press START/STOP to start workout.

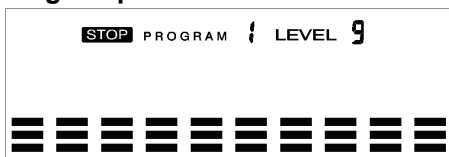
More About Workout Parameters

Parameter	Setting Range	Default Value	Increment/Decrement	Description
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When time is 1:00-99:00, It will count down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When Distance is 1.0~999.0, it will count down to 0.
Calories	0~9995	0.0	±5	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 5~9995, it will count down to 0.
Watt	40~250	100	±5	User can set watt value only in Watt control program.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash.
Pulse	60~220	90	±1	Setting Parameters for Target heart rate.

Program Operation

Manual (P1)

Program profile



Select **Manual** +using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. 1st parameter, **Time** will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Pre-programs (P2~P13)

Program profile

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



ROLLING

STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



VALLEY

STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



FAT BURN

STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



RAMP

STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FASTREK

There are 12 pre-set program profiles ready for use: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FASTREK. All program profiles have 24 levels of resistance.

Setting Parameters for Pre-set programs

Select one of pre-set programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. The 1st parameter, %time+ will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

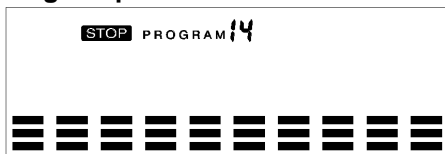
Workout in any pre-program

Users can exercise at different levels of intensity in different intervals as the profiles flash. Users may adjust the resistance level using the UP/DOWN keys during the workout.

Note: If user sets up the target time to workout then the next parameter of Distance can not be adjusted. When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

Watt control program(P14)

Program profile



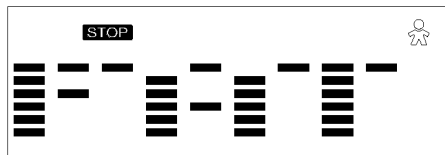
Setting Parameters for Watt control program

Select %Watt control program+ using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1st parameter, %time+ will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set. Computer will adjust the resistance load automatically depending on the speed to maintain a constant watt value. User can use up down key to adjust the watt value during workout.

BODY FAT MEASUREMENT



Setting Data for Body Fat

Select **%BODY FAT+** using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.

%Male+ will flash indicating the Gender can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER to save gender setting & move to next setting.

A Height of **%175+** will flash indicating the Height can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next setting.

A Weight of **%75+** will flash indicating the Weight can be adjusted using the UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next setting.

An Age of **%30+** will flash indicating the Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER to save value.

Press START/STOP to start measurement. Please be sure to grasp the hand pulse grips. After 15 seconds the display will show Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.

NOTE: Body Types:

There are 9 possible body types according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

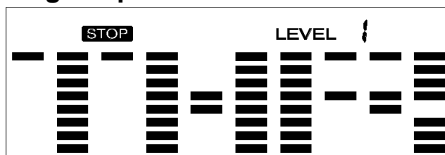
BMR: Basal Metabolic Rate is the amount of daily energy expended at rest.

BMI: Body Mass Index is a general body type based on height and weight.

Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program

Program profile



Setting Parameters for TARGET H.R

Select **%TARGET H.R.** using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1st parameter, **%Time+** will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

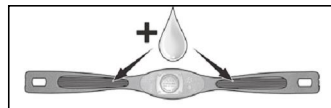
Note: If your Pulse measurement is above or below (± 5) the TARGET H.R setting, the

computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

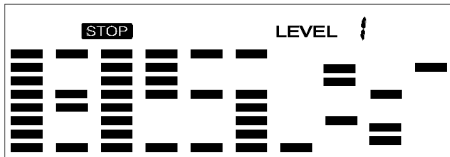
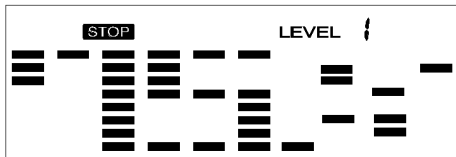
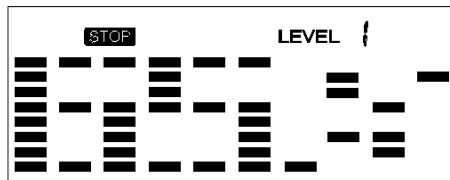
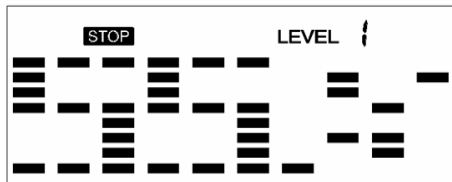
Wearing The Chest Strap (Sold Separately)

7. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
8. Adjust the strap as tightly as possible as long as the strap is not too tight to remain comfortable.
9. Position the transmitter with the logo centered in the middle of your torso 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.
10. Position the transmitter directly below the pectoral muscles.
11. 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 ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the 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.
12. 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 directly on bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, wet the areas of the shirt that the electrodes will rest upon.



HEART RATE CONTROL Program

Program profile



There are 4 selection for target pulse:

HRC- 55% TARGET H.R= 55% of (220-AGE)

HRC - 65% TARGET H.R= 65% of (220-AGE)

HRC - 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

HRC - 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

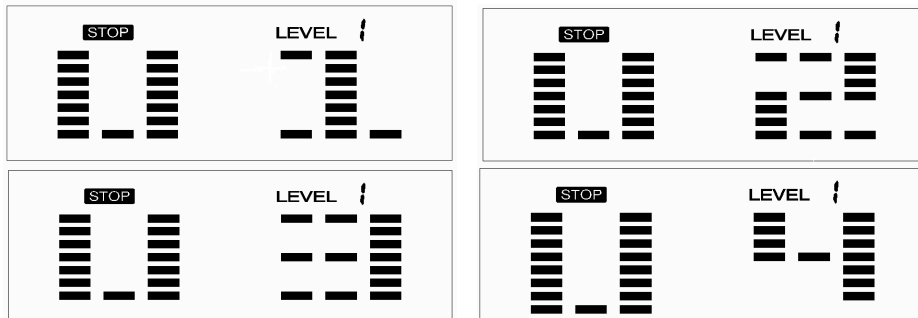
Select one of the **%Heart Rate Control Program+** using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1st parameter **%Time+** will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: If your Pulse measurement is above or below (± 5) the TARGET H.R setting, the computer will adjust the resistance load automatically; it will check approximately every 10 seconds. If the heart rate signal disappears, the computer will keep the resistance load constant for 60 seconds then it will decrease the resistance load 1 level every 10s.

When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

User Program Program profile



4 User programs allow the user to create their own personal program.

Setting Parameters for User Program

Select %User+ using UP OR DOWN KEY then press ENTER KEY. The 1st parameter, %Time+ will flash indicating the value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

**** (If user sets up the target time to workout, then the next parameter of Distance can not be adjusted)** Continue through all desired parameters .

After completing parameter set up, row 1 of the profile will be flashing. Use UP OR DOWN KEY to adjust level then press ENTER until finished (10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: When any One of the workout parameters counts down to zero the console emits a beep sound and the workout stops automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout goals set.

WARRANTY

for other countries

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

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



ELIPTICAL MASTER E65- ERGOMETER



BEDIENUNGSANLEITUNG



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Sicherheitshinweis:

Wir bedanken uns, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir viel Kraft für Qualitätssicherung jedes unseres Produkts aufwenden, können einzelne Mängel oder übersehene Fehler erscheinen. Im Falle vom Erscheinen jedes Mangels auf dem Gerät oder eines fehlenden Teils kontaktieren Sie uns.

Lesen Sie bitte aufmerksam folgende Informationen vor dem Beginn des Turnens. Behalten Sie die Anleitung für eventuelle spätere Bedürfnisse einer Reparatur oder Ersatzteile.

- Dieses Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt und für eine maximale Tragfähigkeit von 120 kg geprüft.
- Folgen Sie gründlich das Arbeitsverfahren bei dem Aufbau des Geräts.
- Benutzen Sie nur geeignetes Werkzeug für den Aufbau und wenn es nötig ist, bitten Sie andere Personen um Hilfe.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene rutschfeste Fläche. Wegen einer möglichen Korrosion empfehlen wir, das Gerät nicht in einer feuchten Umgebung zu benutzen. Das Gerät darf nicht im Freien verwendet werden.
- Kontrollieren Sie vor dem ersten Gebrauch und dann regelmäßig jede 1-2 Monate alle Verbindungen, ob sie festgezogen und in Ordnung sind.
- Tauschen Sie beschädigte Teile sofort aus. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis es nicht repariert wird. Benutzen Sie nur Originalteile.
- Benutzen Sie nur original Ersatzteile für die Reparatur. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- Benutzen Sie das Gerät nie, falls das Kabel oder der Stecker beschädigt sind.
- Benutzen Sie bei der Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Versichern Sie sich, dass Sie mit dem Turnen erst nach einem richtigen Aufbau

und einer Kontrolle des Geräts beginnen.

- Achten Sie bei allen einstellbaren Teilen auf die Einhaltung der maximalen Grenze bei der Einstellung.
- Dieses Gerät ist für erwachsene Personen bestimmt. Versichern Sie sich, dass Kinder am Gerät nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie sich aller möglichen Risiken beim Turnen bewusst sind (z. B. bewegliche Teile). Halten Sie Ihre Hände in einer sicheren Entfernung von den beweglichen Teilen.
- Hinweis: falsches oder übermäßiges Turnen kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Halten Sie bitte Anweisungen für das richtige Turnen in Trainingsinstruktionen ein.
- Vermeiden Sie Kindern und Tieren während des Turnens und nach dem Ende des Trainings den Zutritt zum Gerät.
- Das Gerät kann nur von einer Person verwendet werden (auf einmal).
- Falls Sie einen Schmerz, eine Übelkeit, einen Schmerz in der Brust oder andere unangenehme Gefühle fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie diesen Zustand mit Ihrem Arzt.
- Legen Sie keine Bestandteile in die Löcher.
- Tragen Sie bei dem Turnen eine bequeme lockere Kleidung und Sportschuhe mit einer festen Ferse.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den gegebenen Zweck.
- Benutzen Sie das Gerät nicht auf einem Plüschteppich oder auf einem Hochflor-Teppich. Es kann zur Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Geräts kommen.
- Achten Sie darauf, dass das Kabel in einer sicheren Entfernung von heißen Flächen ist.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, falls im Raum Aerosolsprays verwendet wurden oder falls es keine ausreichende Sauerstoffversorgung gibt. Funken aus dem Motor können in dieser Umgebung eine Entzündung verursachen.

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

Diese Anleitung dient nur für Zwecke des Kunden. Der Lieferant übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch die Übersetzung oder Änderungen in der technischen Ausrüstung des Geräts verursacht werden können.

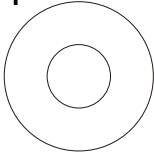
Alle dargestellten Daten und die Messung der Pulsfrequenz mithilfe von Sensoren sind nur ungefähr und können nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Dieses Gerät erfüllt die Norm EN 957, Teil 1 und 5, Klasse HC (für Privatgebrauch).

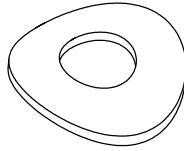
HINWEIS! Seien Sie vorsichtig bei dem Auspacken der Schachtel. Es könnte zur Beschädigung des Geräts kommen.

Nötige Schrauben zum Aufbau

SCHRITT 1



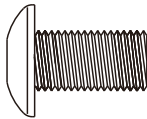
#104-1 $\text{Ø } 8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$
Flache Unterlegscheibe
(2St.)



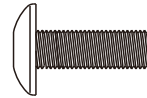
#112. $3/8" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Gebogene
Unterlegscheibe (2St.)



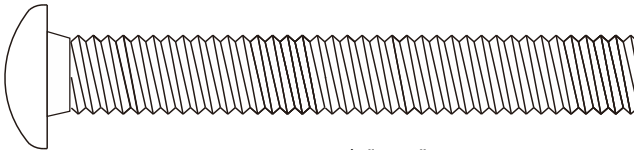
#96. $3/8"$
Gedeckte
Mutter
(2St.)



#80-1 $5/16" \times 15\text{m/m}$
Schraube (2St.)

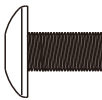


#82. $\text{M5} \times 15\text{m/m}$
Schraube
(4St.)



#77. $3/8" \times 3"$
Schraube (2St.)

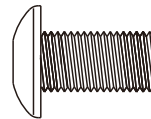
SCHRITT 2



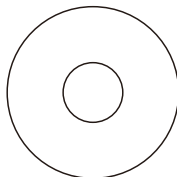
#84. $\text{M5} \times 10\text{m/m}$
Schraube (4St.)



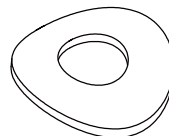
#111. $5/16" \times 1.5\text{T}$
Unterlegscheibe
(6St.)



#80. $5/16" \times 15\text{m/m}$
Schraube
(6St.)



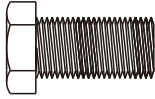
#105. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$ Flat
Unterlegscheibe 4
(4St.)



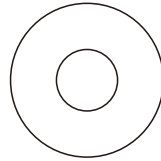
#113. $5/16" \times 23 \times 1.5\text{T}$
Gebogene Unterlegscheibe
(2St.)

Nötige Schrauben zum Aufbau

SCHRITT 3

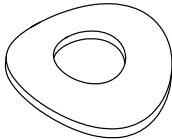


#74. 5/16" × 15m/m
Sechskantige Schraube
(2St.)



#102. Ø 8.7 × 20 × 1.5T
Flache Unterlegscheibe
(2St.)

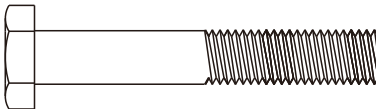
SCHRITT 4



#113. 5/16" × 23 × 1.5T
gebogene Unterlegscheibe
(4St.)



#91. 5/16" × 7T
Mutter
(6St.)



#76. 5/16" × 1-3/4"
Sechskantige Schraube
(6St.)



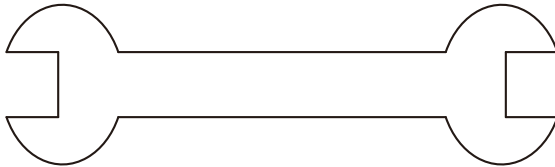
#87. Ø3.5 × 12m/m
Schraube
(8St.)

Nötiges Werkzeug zum Aufbau

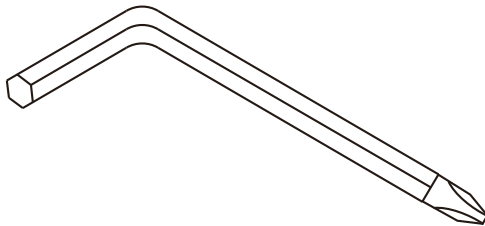
Werkzeug



#116. 12 mm Schlüssel (1 St.)



#115. 13 & 14 mm Schlüssel (1 St.)

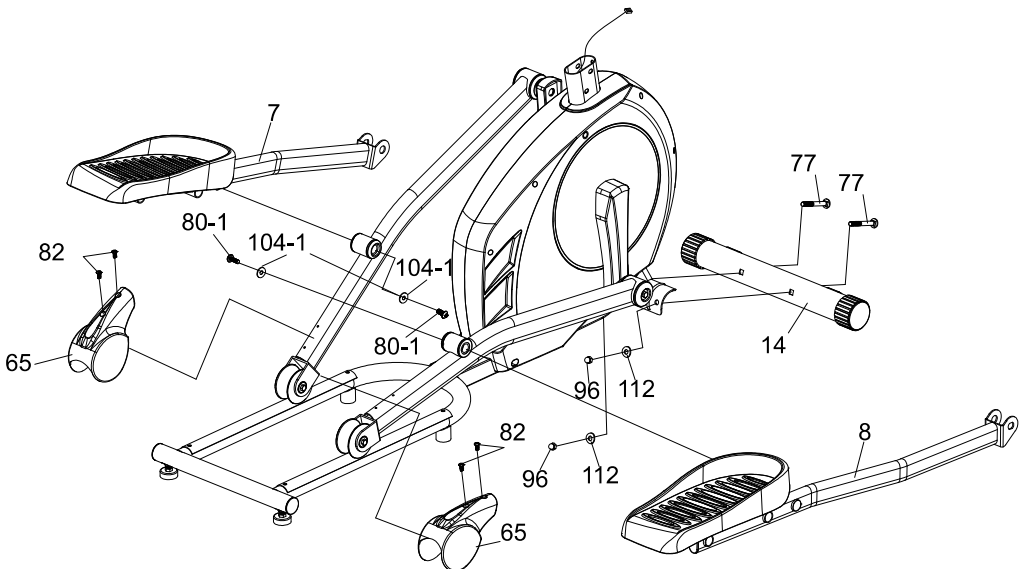


#118. Kombinerter Schraubendreher und
Inbusschlüssel 5mm

Aufbau des Geräts:

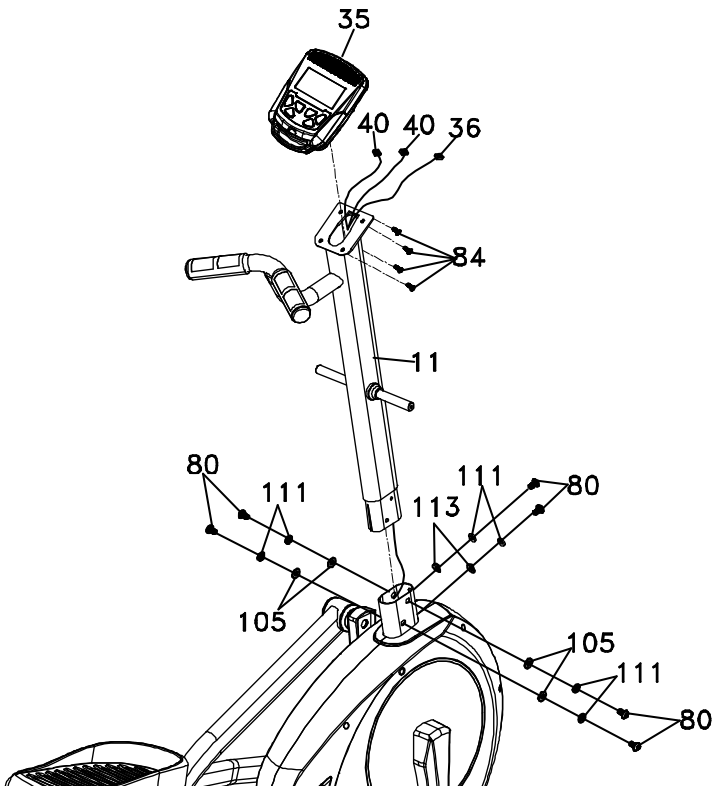
SCHRITT 1 vordere Stabilisierungsstange und Pedalhebelverbindung

1. Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (14) am unteren Teil des Rahmens. Die Transporträder sind vorn. Ziehen Sie die Stange mit 2 Schrauben $3/8" \times 3"$ (77), 2 gebogenen Unterlegscheiben $3/8" \times 23\text{m/m} \times 1.5\text{T}$ (112) und 2 Muttern $3/8"$ (96) mithilfe von einem 13.14m/m Schlüssel (115) fest.
2. Befestigen Sie 2 Kappen (65) an der linken und der rechten Pedalschulter (5) mithilfe von 4 Schrauben $M5 \times 15\text{m/m}$ (82) und benutzen Sie einen kombinierten Schlüssel $M5$ (118).
3. Schieben Sie die Welle in den linken Pedalhebel (7) durch die Fassung auf der linken Pedalschulter (5) und ziehen Sie mithilfe von einer Schraube $5/16" \times 15\text{m/m}$ (80-1) fest, zusammen mit einer flachen Unterlegscheibe $\text{Ø}8.7 \times 20 \times 1.5\text{T}$ (104-1). Benutzen Sie einen kombinierten Schlüssel (118). Wiederholen Sie dieses Verfahren auch für den rechten Pedalhebel (8) und für die rechte Pedalschulter (5).



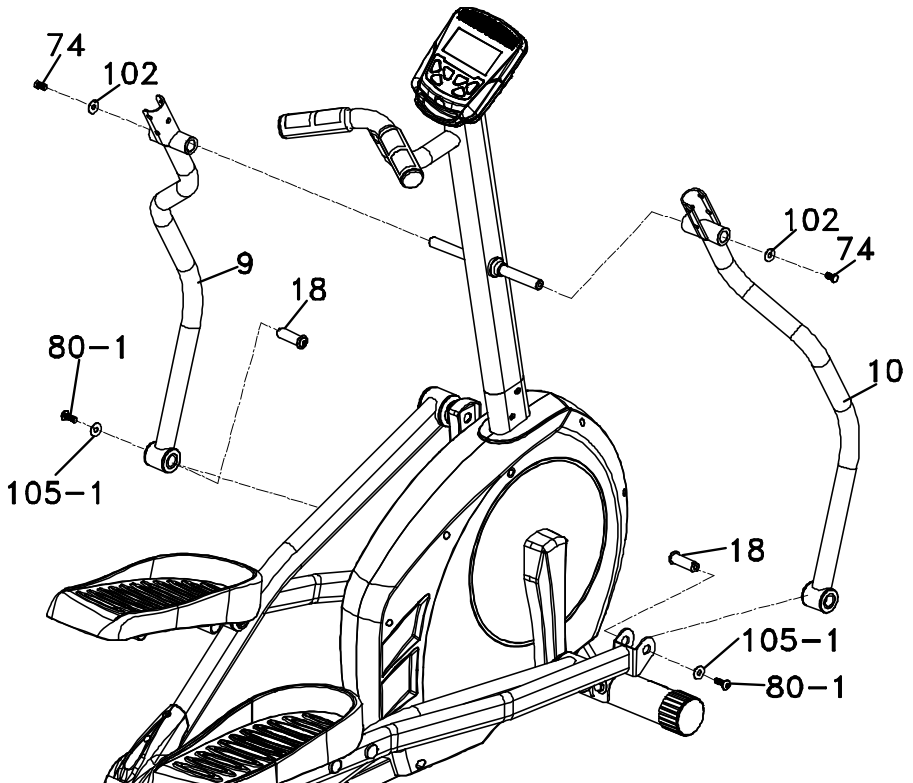
SCHRITT 2 Befestigung der Computerstange

1. Ziehen Sie das Kabel 1150m/m (36) durch die Computerstange (11) und dann geben Sie die Computerstange in den Hauptrahmen und ziehen Sie mithilfe von 6 Schrauben 5/16" × 15m/m (80), 6 Unterlegscheiben 5/16" × 1.5T(111), 4 flachen Unterlegscheiben 5/16" × 23m/m × 1.5T (105) und 2 gebogenen Unterlegscheiben 5/16" × 23m/m × 1.5T (113) fest. Benutzen Sie den kombinierten Schlüssel M5 (118).
2. Nehmen Sie die Ziehbinde ab, die das Computerkabel (36) hält, und schließen Sie die Kabelverbindungsstecker und 2 Sensor Kabel der Pulsfrequenz (40) am Computer. Befestigen Sie den Computer an der Computerstange (35) mithilfe von 4 Schrauben M5 × 10m/m (84) fest und benutzen Sie einen kombinierten Schlüssel M5 (118). Achten Sie darauf, dass Sie die Kabel nicht klemmen.



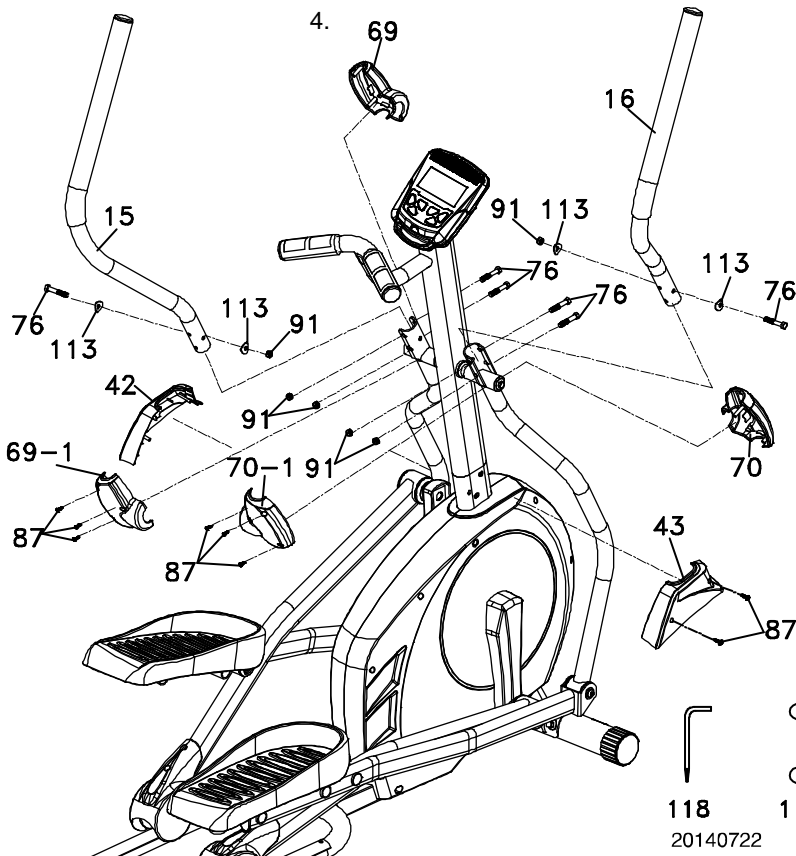
SCHRITT 3 Befestigung der Handgriffe

1. Befestigen Sie die untere Handgriffstange (linke . L) (9) an der linken Achse der Computerstange (11) und die untere Handgriffstange (rechte . R) (10) an der rechten Achse der Computerstange (11). Ziehen Sie mithilfe von 2 Schrauben 5/16" x 15m/m (74) und zwei flachen Unterlegscheiben Ø8.7 x 20m/m x 1.5T (102) fest, benutzen Sie den Schlüssel 12m/m (116).
2. Lockern Sie den Wellenzapfen (18), der auf der linken und der rechten Verbindungsschulter ist. Verbinden Sie die Verbindungsschulter mit der unteren Handgriffstange und befestigen Sie mit dem Wellenzapfen (18). Benutzen Sie den kombinierten Schlüssel M5 (118) und den Schlüssel 12m/m (116).



SCHRITT 4 Schulterverbindung

1. Verbinden Sie die bewegliche Schulter (L- linke) (15) mit der linken unteren Handgriffstange und die bewegliche Schulter (R . rechte) (16) mit der rechten unteren Handgriffstange. Ziehen Sie alles mithilfe von 6 Schrauben 5/16" x1-3/4" (76), 4 gebogenen Unterlegscheiben 5/16" x 23m/m x 1.5T 113) und 6 Muttern 5/16" x 7T (91) fest. Benutzen Sie einen Schlüssel 12m/m (116) und 13.14m/m (115).
2. Befestigen Sie die vordere Stangekappe (L-linke) (69) und die hintere Stangekappe (L-linke) (69-1) miteinander an der linken Handgriffstange. Ziehen Sie mithilfe von 3 Schrauben Ø3.5 x 12m/m (87) fest. Benutzen Sie einen kombinierten Schlüssel M5 (118). Wiederholen Sie dieses Verfahren auch für die rechte Seite.
3. Befestigen Sie die linke Kappe (L) (42) und die rechte Kappe (R) (43) an der Computerstange. Ziehen Sie mithilfe von 2 Schrauben Ø3.5 x 12L (87) fest, benutzen Sie einen kombinierten Schlüssel (118).



Computer



COMPUTERDRUCKKNÖPFE

START/STOP

- lässt an und stoppt das Turnen
- lässt das Programm Body Fat an
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit drei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null.

DOWN

- vermindert den Wert des gewählten Parametr, im Lauf des Turnen vermindert den Wert die Belastung

UP

- erhöht den Wert des gewählten Parametr, im Lauf des Turnen vermindert den Wert die Belastung

ENTER

- bestätigt einliegende Werte

RECOVERY

- lässt die Funktion Recovery (Funktion ist aktiv nur, wenn der Computer das Signal aus den Pulssensoren bekommt) an. Die Funktion ist bestimmt zu der

Auswertung der Kondition den Sportler mit der Hilfe die Verfolgung die Geschwindigkeit die Senkung die Pulsfrequenz nach dem Turnen. Das Intervall die Verfolgung den Puls ist 1 Minute, Computer bildet das Ergebnis in der Skala 1 bis 6, wo 1 das beste Ergebnis ist und 6 bedeutet so schwache Kondition den Sportler.

MODE

- bei dem Turnen schaltet abbildene Größe zwischen RPM und SPEED, ODO und DIST, WATT und CALORIES um

BEDIENUNG DEN COMPUTER

Nach der Einschaltung wählen Sie mit der Hilfe die Drückknöpfe UP und DOWN Turnprogramm, seine Wahl bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Auf die Wahl ist 7 Grundsorten Programme: manuell, voreinstellen, Programme WATT, Programme Body Fat, Programme nach der Zielpulsfrequenz, Programme geleiteten mit der Pulsfrequenz und Benutzerprogramme.

FUNKTION DEN COMPUTER

SPEED . bildet aktuelle Geschwindigkeit im Interval von 0 bis 99,9 km/h oder mil/h ab.

RPM . bildet aktuelle Drehungen pro Minute ab.

TIME . bildet das Turnzeit im Interval von 0 bis 99:59 ab. Der Benutzer kann Zielzeit das Turnen vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

DIST . bildet gefahrene Gesamtentfernung im Interval von 0 bis 999,9 km oder mil ab. Der Benutzer kann Zielentfernung vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

ODO . gefahrene Gesamtentfernung bisheriges Turnen im Interval von 0 bis 999,9 km oder mil.

CAL . bildet die Menge verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 ab, der Benutzer kann den Zielwert vergeben, Computer rechnet dann aus diesen Wert ab.

WATT . bildet Ihre aktuelle Leistung ab.

HEART RATE . bildet aktuelle Pulsfrequenz den Sportler in den Schlägen pro Minute ab.

TARGET H. R. - Der Benutzer kann den Zielwert HEART RATE vergeben, Computer macht das Tonsignal, es bedeutet, dass der Sportler den Wert erreicht hat.

PROGRAM . Der Computer bietet gesamt 24 verschiedene Programme.

LEVEL . Jedes Programm ist auf dem Bildschirm des Standfahrrad mit dem Graf abbilden, der zeigt Zeit und Profil jede Strecke. Computer bildet 10 Säulen nach 8 Zeilen ab. Wenn wir den Wert die Einstellung TIME ändern, jede Säule stellt 1-Minute Sequenz das Turnen (gesamtes abbildenes Turnen stellt 10 x 1 Minute vor) vor, jede Zeile stellt 3 Stufen die Intensität der Belastung (gesamt 24 Stufen) vor.

MUSIC . Computer ermöglicht MP3, smart phone oder andere audio Quelle anschließen.

ABBILDENE WERTE

Mit dem Computer abbildene Werte dienen nur für Grundorientierung den Benutzer und können Sie sie nicht für Arztweke benutzen.

Werte	Interval	Voreinstellener Wert	Schritt + -
TIME	0:00 bis 99:59	00:00	1:00
DISTANCE	0,00 bis 999,0	0,00	1,0
CALORIES	0 bis 9995	0,0	5
WATT	40 bis 250	100	5
AGE	10 bis 99	30	1
PULSE	60 bis 220	90	12

Dann der Benutzer wählt das Programm, er hat die Möglichkeit die Einstellung der Werte ändern. Gewählte Größe ist mit der Blinkung anmerken, mit der Hilfe der Tasten UP und DOWN ist möglich ihren Wert ändern, nach der Einstellung bestätigen wir mit dem Druckknopf ENTER.

Nach der Einstellung alle Werte schalten das Programm mit dem Druckknopf START/STOP ein.

PROGRAMME

Programm P1 Ęmanuel

Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Dr cknopfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Grö e, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie

mit der Hilfe der Dr cknopfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und vorgehen Sie zu der Einstellung weitere Grö e (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE kann nicht einstellen). Nach der Einstellung der Grö e schalten Sie das Programm mit dem Druckknopf START/STOP ein.



Bemerkung: Wenn jede aus einstellenen Grö e sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

Programme P2 bis P13 Ęvoreinstellene

Computer bietet 12 voreinstellene Programme mit der verschiedene Intensität der Belastung und verschiedenes Profil der Strecke.

STOP PROGRAM 2 LEVEL 9



STOP PROGRAM 3 LEVEL 15



STOP PROGRAM 4 LEVEL 3



STOP PROGRAM 5 LEVEL 3



STOP PROGRAM 6 LEVEL 6



STEPS

STOP PROGRAM 7 LEVEL 6



OBSTACLE

STOP PROGRAM 8 LEVEL 9



INTERVALS

STOP PROGRAM 9 LEVEL 6



PLATEAU

STOP PROGRAM 10 LEVEL 6



CLIMBING

STOP PROGRAM 11 LEVEL 9



OFF ROAD

STOP PROGRAM 12 LEVEL 9



HILL

STOP PROGRAM 13 LEVEL 6



FASTREK

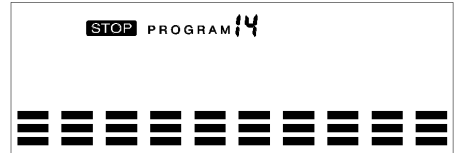
Ein aus den Programme wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. In diesen Programme sind möglich die Größe einstellen, erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen.

Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Während des Turnen können Sie die Intensität der Belastung mit den Drückknöpfe UP a DOWN richten.

Bemerkung: Wenn jede aus einstellene Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

Programm P14 Watt Control program

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung in der Abhängigkeit auf der Geschwindigkeit der Fahrt, so, damit die Leistung den

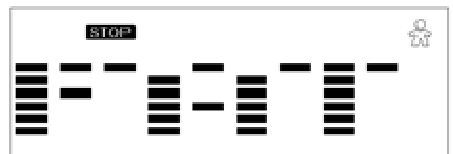


Benutzer forderte Wert erlangt hat. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Druckknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME, die Einstellung machen Sie mit der Hilfe der Druckknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an.

Bemerkung: Wenn jede aus einstellene Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

Programm Body Fat Measurement

Programm wählen Sie mit der Hilfe der Druckknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist GENDER (Geschlecht),



die Einstellung machen Sie mit den Druckknöpfen UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (HEIGHT . Höhe, WEIGHT . Gewicht, AGE - Alter) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der

Lenkstange halten.

Bemerkung: Nach die Größe FAT scheiden Sie Computer 9 mögliche Typen Körperbau unter. Typ 1: 5-9%, Typ 2: 10-14%, Typ 3: 15-19%, Typ 4: 20-24%, Typ 5: 25-29%, Typ 6: 30-34%, Typ 7: 35-39%, Typ 8: 40-44% a Typ 9: 45-50%. **BMR: Basal Metabolic Rate** = Index tägliche Menge ausgegebene Energie

BMI: Body Mass Index = Index Typ des Körper nach Höhe und Gewicht.

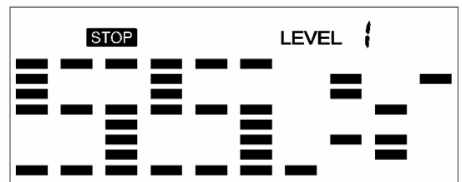
Programm Target Heart Rate

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung, damit die Pulsfrequenz den Benutzer forderner Wert erreicht. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP a DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

Bemerkung: Wenn jede aus einstellene Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

Heart Rate Control Programm

Computer reguliert automatisch die Intensität der Belastung nach Pulsfrequenz, ideal für fordernes Alter, Gewicht usw. Auf die Auswahl sind 4 Varianten: 55%, 65%, 75%, und 85%. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Drückknöpfe UP a DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Drückknöpfe UP und DOWN,

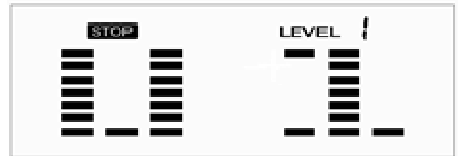


bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

Bemerkung: Wenn jede aus einstellene Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen.

Benutzere Programme

Computer bietet 4 benutzere Programme. Das Programm wählen Sie mit der Hilfe der Druckknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER. Erste Größe, die möglich einstellen ist, ist

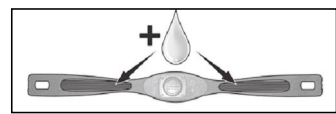


TIME (Zeit), die Einstellung machen Sie mit den Druckknöpfe UP und DOWN, bestätigen Sie mit dem Druckknopf ENTER und gehen Sie zu der Einstellung weitere Größe (wenn Sie den Wert TIME stellen ein, der Wert DISTANCE können Sie nicht einstellen) vor. Nach der Einstellung die Größe stellen Sie einzelne Säule mit der Intensität der Belastung (Gesamt 10), das Programm lassen Sie mit dem Druckknopf START/STOP an. Es ist nötig die Hände auf den Pulssensoren auf der Lenkstange halten.

Bemerkung: Wenn jede aus einstellene Größe sinken auf die Null, der Computer stoppt das Turnen und meldet mit der Piepsung an. Nach der Drückung den Druckknopf START/STOP kann der Benutzer das Programm bis zu Ende ankommen

Verwendung des Brustgurts (nicht in der Packung erhalten)

1. Befestigen Sie den Sensor durch das Zuklappen am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie den Gurt so ein, dass er fest ist. Sie müssen sich aber bequem fühlen.
3. Geben Sie den Sensor mit dem Logo nach außen hin in die Mitte des Brustkorbs unter die Brüste (manche Leute müssen den Sensor ein bisschen links von der Mitte



geben). Zum Schluss klappen Sie das runde Ende des Gurts zu und geben Sie ihn rund um den Brustkorb.

4. Geben Sie den Sensor direkt unter die Brustmuskeln.
5. Der Schweiß ist der beste Leiter für die Messung der Pulsfrequenz. Sie können aber auch die Elektroden mit dem sauberen Wasser anfeuchten (2 gerippte ovale Flächen auf der unteren Seite des Sensors). Wir empfehlen auch, den Sensor ein paar Minuten vor dem Beginn des Turnens aufzusetzen. Manche Leute, dank des Körperbaus, brauchen eine längere Zeit für den Gewinn eines stabilen Signals vom Sensor. Nach der Körpererwärmung durch das Turnen verschwindet dieses Problem. Das Tragen der Kleidung über den Sensor hat keinen Einfluss auf die Funktion und das Signal.
6. Das Empfangsgerät/der Sensor muss in einer bestimmten Entfernung sein, um ein starkes stabiles Signal zu erreichen. Die Entfernung kann sich manchmal unterscheiden, aber im Allgemeinen sollten Sie unmittelbar beim Gerät sein. Das Tragen des Brustgurts direkt auf dem Körper sichert die richtige Funktion. Falls Sie den Brustgurt auf einem T-Shirt tragen wollen, sollten Sie das T-Shirt da anfeuchten, wo die Aufnahmeelektroden sein werden.

TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt f r Personen älter 45 Jahre oder f r Personen mit existierende gesundheitliche Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht f r ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der

Wert der Pulsfrequenz dient f r den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie f r tägliche Aktivitäten geben . Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprache bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelnprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

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

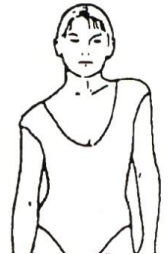
STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.



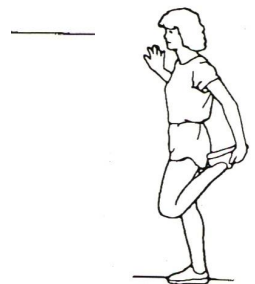
STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



STRECKUNG DES SCHENKEL

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes



und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in dieser Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.

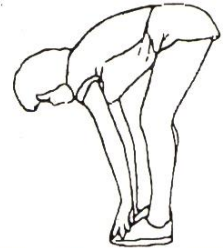
INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

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



BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und berühren Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in dieser Position etwa 20-30 Sekunden aus.



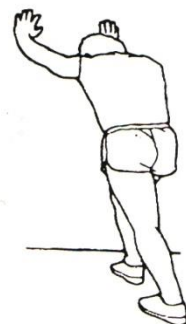
TURNEN AUF DEN KNIE

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in dieser Position etwa 30-40 Sekunden aus.



STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stellen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körpers über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des



Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

Der Verkäufer gewährt dem ersten Besitzer auf dieses Produkt die Garantie 2 Jahre

Die Garantie gilt nicht für Mängel, die durch folgende Ursachen entstanden sind:

1. die Schuld des Benutzers, d. i. eine Beschädigung des Produkts durch eine falsche Montage, durch eine unqualifizierte Refabrikation, durch eine dem Garantieschein nicht entsprechende Verwendung, z. B. eine ungenügende Einschubung der Sattelstange in den Rahmen, ein ungenügendes Festziehen der Pedale in den Hebeln und der Hebel zur Mittelachse
2. eine falsche oder eine vernachlässigte Wartung
3. eine mechanische Beschädigung
4. eine Abnutzung der Teile bei einem üblichen Gebrauch (z. B. Gummi- und Plastikteile, bewegliche Mechanismen wie Kugellager, Keilriemen, oder eine Abnutzung der Tasten auf dem Computer)
5. ein unabwendbares Ereignis und eine Naturkatastrophe
6. unqualifizierte Eingriffe
7. einen falschen Umgang oder eine ungeeignete Platzierung, den Einfluss der niedrigen oder der hohen Temperatur, die Wirkung des Wassers, einen unangemessenen Druck und einen Anprall, ein absichtlich abgeändertes Design, Ausmaß oder eine abgeänderte Form

Hinweis:

1. Ein Turnen, das mit Geräuscheffekten oder einem gelegentlichen Knarren begleitet wird, stellt keinen Mangel dar, der den ordentlichen Gebrauch des Geräts verhindert, und kann somit kein Gegenstand der Reklamation sein. Dieses Problem kann durch eine übliche Wartung beseitigt werden.
2. Die Lebensdauer der Kugellager, des Keilriemens und der anderen beweglichen Teilen kann kürzer als die Garantiedauer sein.

3. Es ist nötig, eine professionelle Reinigung und eine Einstellung des Geräts einmal in 12 Monaten durchzuführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Mängel des Produkts, die durch einen Produktionsfehler oder ein defektes Material des Produkts verursacht wurden, beseitigt, so dass das Produkt ordnungsgemäß verwendet werden kann.
5. Die Reklamation wird grundsätzlich schriftlich angewendet, mit einer genauen Bezeichnung der Warenart, der Beschreibung des Mangels und einem bestätigten Kaufbeleg.



UMWELTSCHUTZ Informationen zur Entsorgung elektrischer und elektronischer Geräte. Nach dem Ablauf der Lebensdauer des Geräts oder bei einer unwirtschaftlichen Reparatur, werfen Sie das Gerät nicht in den Hausmüll. Zum Zwecke einer richtigen Entsorgung des Produkts geben Sie es an den entsprechenden Sammelstellen ab, wo die Produkte kostenlos angenommen werden. Durch die richtige Entsorgung helfen Sie, wertvolle natürliche Ressourcen zu erhalten, und Sie helfen auch zur

Prävention der potenziellen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die die Folgen einer falschen Abfallentsorgung darstellen können. Weitere Informationen fordern Sie von dem Ortsbehörde oder der nächsten Sammelstelle an. Bei einer falschen Entsorgung kann in Übereinstimmung mit den nationalen Vorschriften eine Strafe auferlegt werden.

Copyright - Urheberrechte

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. behält sich alle Urheberrechte zum Inhalt dieser Gebrauchsanweisung vor. Das Urheberrecht verbietet die Reproduktion von Teilen dieser Anweisung oder von der ganzen Anweisung ohne eine ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT GmbH. Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. übernimmt keine Verantwortung für ein Patent mit Informationen, die in dieser Anweisung verwendet werden.

Die Adresse Lokal Verteiler: