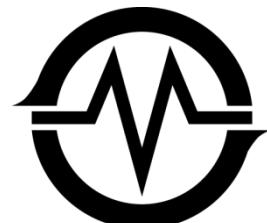
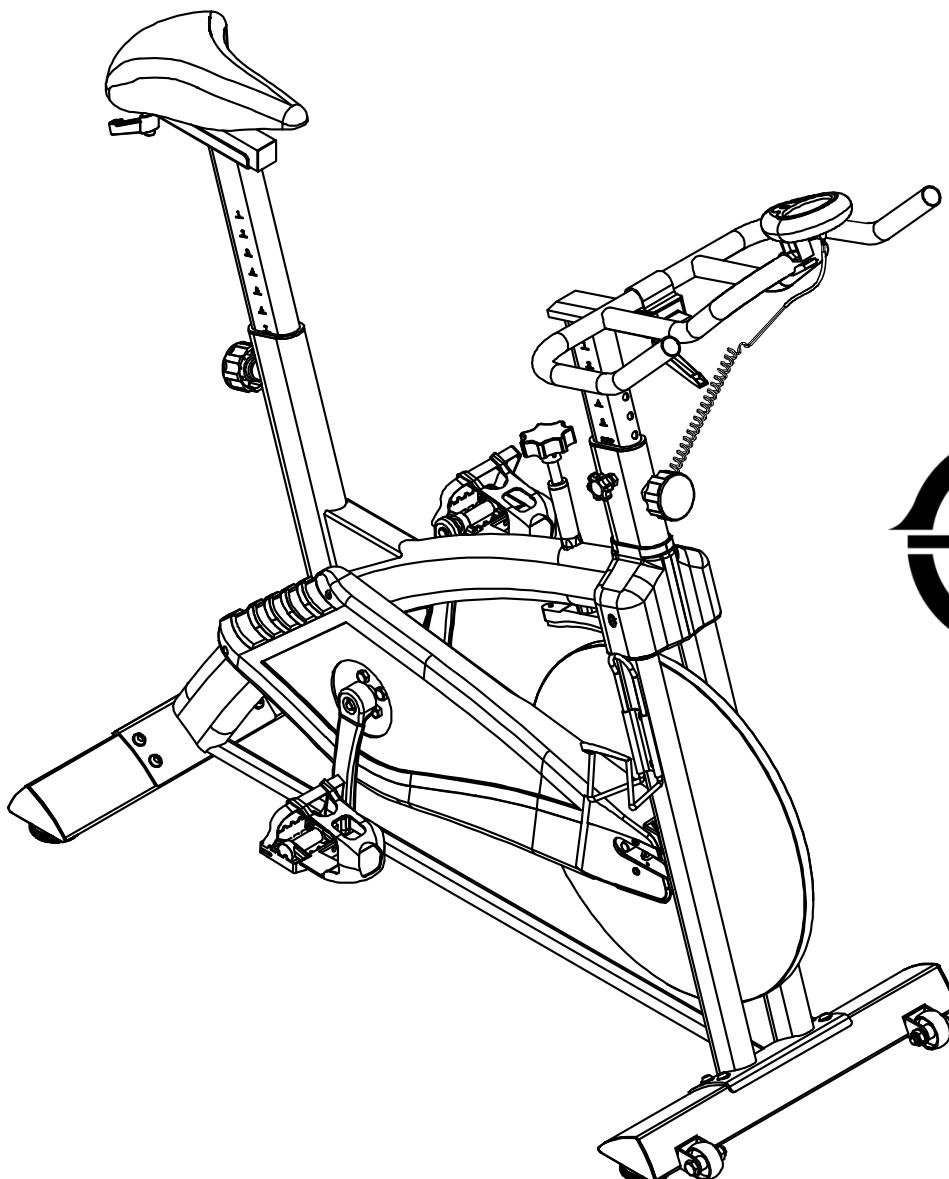


CYKLOTRENAŽÉR

MASTER® X-17



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Bezpečnostní upozornění – přečtěte si prosím tyto instrukce před použitím stroje!

Tento výrobek byl navržen výhradně k domácímu použití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané pro komerční účely ve fitness-klubech, posilovnách atd.

Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:
Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.

Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

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

Používejte stroj na čistém a rovném povrchu.

Udržujte ruce a nohy od pohyblivých součástí.

Nevkládejte do otvorů žádné předměty.

Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznamte s návodem.

Před zahájením cvičení vždy provedte rozcvičovací cvičení.

Stroj používejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.

Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

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

1.Důležité bezpečnostní upozornění

- MAXIMÁLNÍ NOSNOST CVIČENCE JE 100 KG.
- PŘI CVIČENÍ MŮŽETE IHNED ZASTAVIT KOLO POTÁHNUTÍM NEBO ZAMÁČKNUTÍM BEZPEČNOSTNÍ BRZDY.
- BRZDÍCÍ SYSTÉM JE ZÁVISLÝ NA RYCHLOSTI.
- TENTO STROJ JE URČEN POUZE PRO DOMÁCÍ ÚČELY. NEMŮŽE BÝT POUŽIT PRO LÉKAŘSKÉ ÚČELY.
- Pro složení je potřeba použít pouze originální díly dle návodu na složení. Před skládáním zkontrolujte, zda je balení v pořádku po přepravě a zda jsou náhradní díly kompletní dle seznamu částí.
- Doporučujeme dát pod stroj podložku, aby nedošlo k poškození podlahy či koberce.
- Když začínáte cvičit, ujistěte se, že nejsou žádné předměty ve vzdálenosti 1m od stroje.
- Nedávejte žádné ostré předměty do blízkosti stroje.
- Používejte prosím přiložené či vhodné náradí pro složení či opravu. Po cvičení doporučujeme setřít prach.
- Nesprávné použití nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Konzultujte prosím váš cvičební plán a cíle se svým lékařem. Nikdy necvičte hned po jídle.
- Když nastavujete stroj, vždy dávejte pozor, abyste nepřekročili maximální či minimální hranici nastavení.
- Tento stroj je sportovní náčiní a není hračka. A proto používejte stroj pouze pro cvičební účely.
- Děti a nesvéprávné osoby mohou používat stroj pouze za dozoru kompetentní osoby nebo doktora.
- Ujistěte se, že jiné osoby nejsou při cvičení v blízkosti stroje, aby nedošlo k poranění osob.
- Nikdy neházejte baterie do běžného odpadu. Odevzdejte je prosím na sběrném místě.
- Dbejte opatrnosti a dávejte pozor, abyste si nepoškodili záda při manipulování (zvedání, posouvání) se strojem.

- Toto kolo není určeno pro terapeutické účely. Před stanovením cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav s lékařem.
- Nepoužívejte stroj, pokud nefunguje správně.
- pedály cyklotrenažéru mohou způsobit zranění. Rychlosť pedálu snižujte postupně.
- Každý uživatel si musí nastavit sedlo a řídítka podle svých požadavků. Před jízdou zkонтrolujte, zda jsou šrouby na připevnění říditek a sedla pořádně dotaženy.
- Před každým použitím prosím otestujte brzdy – brzdové destičky, zda nejsou opotřebeny. Brzdové destičky jsou náchylné na poškození a musí být při ojetí vyměněny.
- Majitel stroje je zodpovědný zato, že všechny osoby používající stroj jsou náležitě informováni o nutných bezpečnostních opatřeních.

1.1 Provozní instrukce

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE:

Zátěž pedálů se nastavuje pomocí zátěžového šroubu.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Je třeba správně nastavit výšku sedla pro dosažení maximálního cvičebního účinku, pohodlí a také zamezení vzniku úrazu. Standardně se určuje výška sedla, když sedíte na sedle, dejte nataženou nohu na pedál na patu, vaše noha by měla být lehce pokrčena v koleni.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše uvolněte nastavovací šroub. Pak za potáhněte k sobě a posouváním sedlové tyče nastavte správnou výšku.
2. Pro posunutí sedla dopředu nebo dozadu, uvolněte šroub, potáhněte šroub a nastavte správnou polohu.

NASTAVENÍ STABILITY:

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocí 4 koncovek na přední a zadní stabilizační tyči.

NASTAVENÍ ŘIDIČEK:

Můžete si nastavit výšku říditek. Nejdříve si nastavte správnou výšku sedla, pak teprve nastavujte výšku říditek.

SEŘÍZENÍ ŘEMENE:

Řemen na stroji je již přednastaven a nepotřebuje ihned vaši pozornost.

Po pravidelném používání kola, se může řemen vytahat a potřebuje tedy seřídit. Jednoduše povolte šrouby na obou stranách setrvačníku a dotahujte dokud nebude řemen běžet správně, pak šroub opět dotáhněte.

ÚDRŽBA

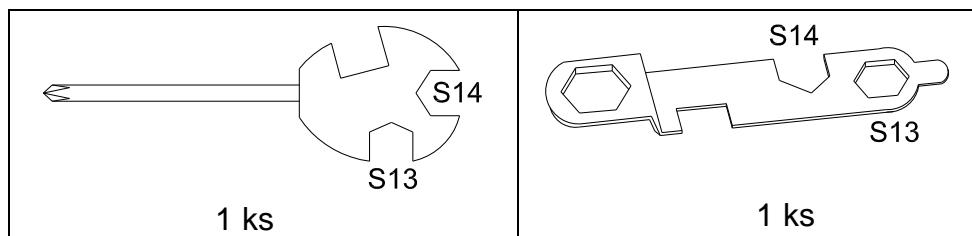
1. pravidelně kontrolujte, zda stroj funguje správně.
2. nejvíce náchylné části na opotřebení na stroji jsou brzdové destičky. Před každým cvičením zkonzrolujte, zda jsou funkční.
3. Před použitím stroje se ujistěte, že kolo bylo správně nastaveno a namazáno z výroby. Majitel stroje by neměl dělat servis na vnitřních částech stroje. Vždy doporučujeme kontaktovat autorizovaný servis.
4. čištění ocelových povrchů – pomocí měkkého hadříku. Nikdy nepoužívejte spreje, které mohou zanechat vosk či mastnotu na povrchu computeru.

Zkontrolujte, zda jsou na stroji umístěné nálepky s upozorněním, pokud ano, kontrolujte, zda jsou v pořádku.

Pokud se poškodí, či ztratí, kontaktujte prodejce pro zaslání nových.

2. Obsah balení

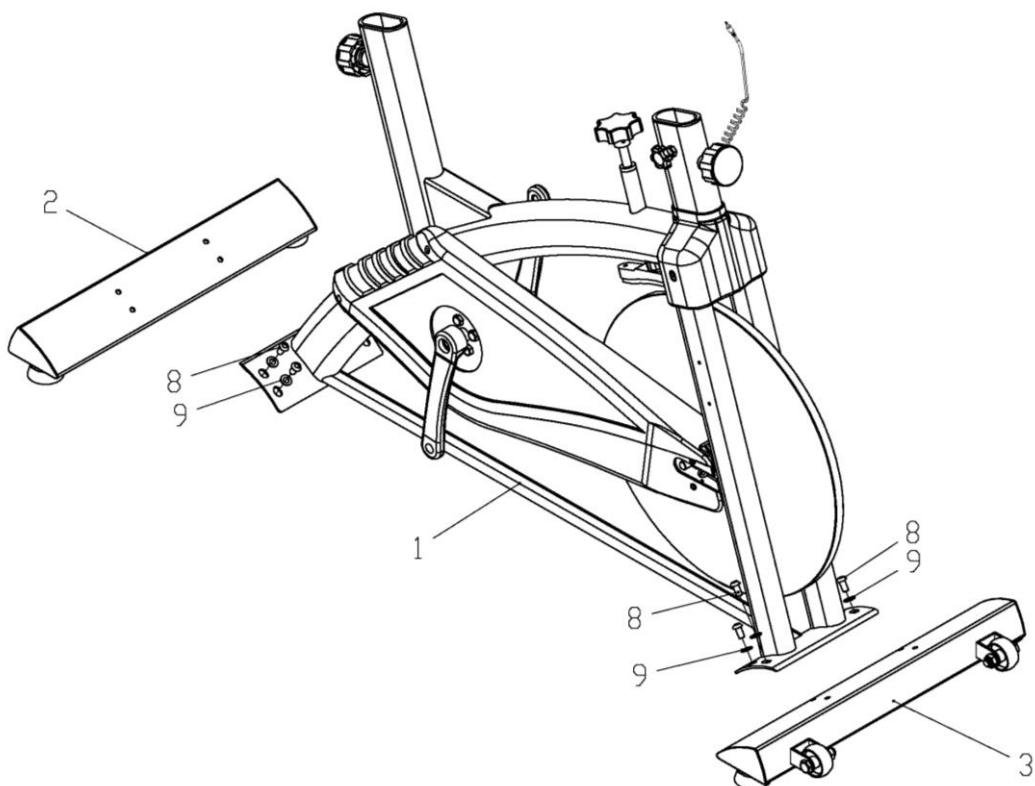
Upozornění: používejte nářadí pouze pro toto kolo.



3. Montáž

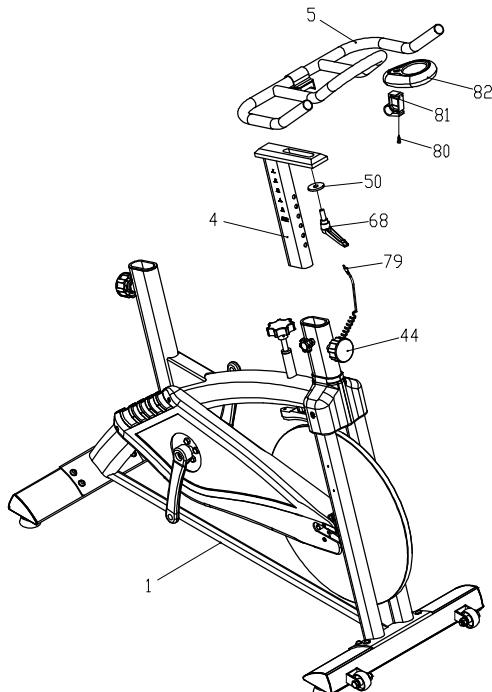
KROK 1

Připevněte přední stabilizační tyč (3) k hlavní části (1) pomocí šroubu (8) a podložek (9).
Připevněte zadní stabilizační tyč (2) k hlavní části (1) pomocí šroubu (8) a podložek (9).

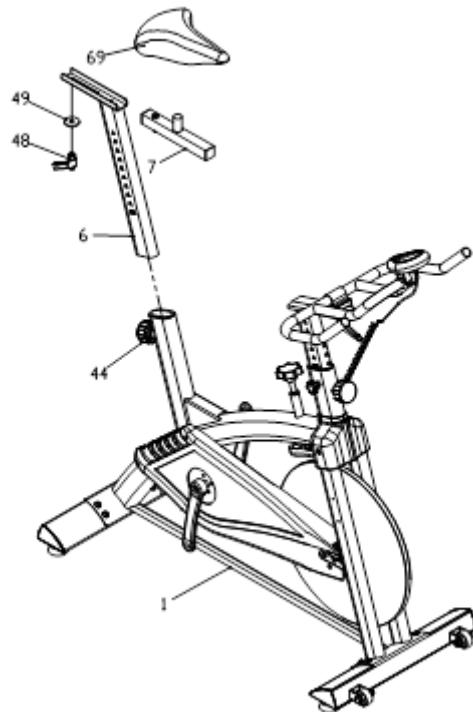


KROK 2

Nasuňte přední tyč (4) do hlavního rámu (1) a dotáhněte ji pomocí pérového šroubu (14). Připevněte řídítka (5) k přední tyči (4) a dotáhněte pomocí L šroubu (68) a podložky (50). Připevněte držák computeru (81) na řídítka (5) a dotáhněte pomocí šroubu (80). Připevněte computer (82) na držák a pak zasuňte kabel computeru (79) do dírky na zadní straně computeru (82).

**KROK 3.**

Nasad'te sedlovou tyč (6) na hlavní rám (1) a dotáhněte pomocí šroubu (44). Připevněte horizontální sedlovou tyč (7) k sedlové tyči (6) a připevněte pomocí L šroubu (48) a podložky (49). Připevněte sedlo (11) k sedlové tyči a dotáhněte pomocí přiloženého nářadí.

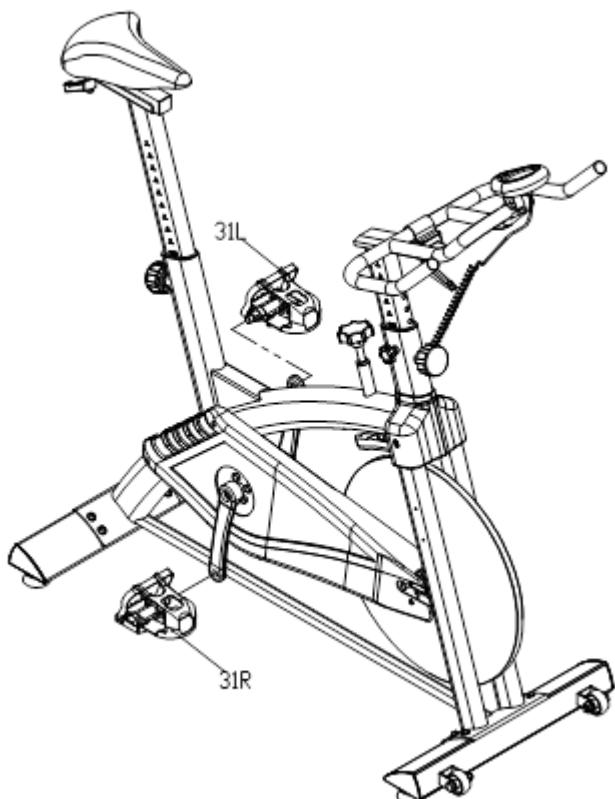


KROK 4

Připevněte pořádně oba pedály (31L a R) na příslušné kliky (L a R). Pravý pedál je označen písmenem R, šroubujte na pravou kliku, která je také označená R ve směru hodinových ručiček. Levý pedál je označen písmenem L, přišroubujte jej na levou kliku, která je označena stejně písmenem L, dotahujte proti směru hodinových ručiček. Pedály dotahujte až do konce, nesmí být při jízdě povolené, mohlo by dojít k strhnutí závitu a následně úrazu cvičícího.

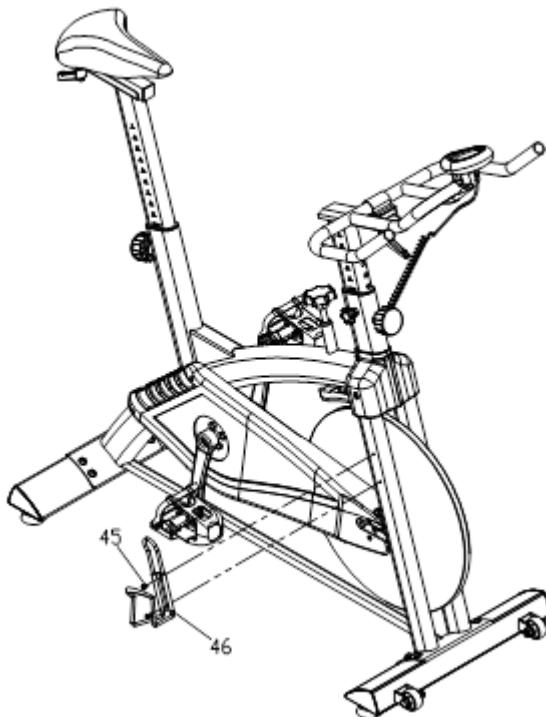
Upozornění: Špatné provedení tohoto kroku může způsobit poškození klik a pedálů, proto dbejte těchto pokynů!!!

Pokud se vám bude zdát připevnění pedálů příliš těžké, nepoužívejte pro zašroubování sílu. Mohlo by dojít k poškození závitu na pedálu a v klice. Důvodem může být, že když šroubujete pedály, dáváte je nakřivo nebo pod úhlem. Pedály musí jít rovně. Také může být důvodem nějaká nečistota na pedálovém šroubu a klice. Očistěte obě plochy. Pak zkuste opět zašroubovat pedál ve správném úhlu a nehýbejte s ním, aby nešel do závitu nakřivo.



KROK 5.

Uvolněte 2 šrouby (45) na rámu. Přiložte držák láhve (46) k rámu (1) a pak ho připevněte pomocí těchto šroubů.



ÚDRŽBA

- pravidelně kontrolujte, zda stroj funguje správně.
- nejvíce náchylné části na opotřebení na stroji jsou brzdové destičky. Před každým cvičením zkонтrolujte, zda jsou funkční.
- před použitím stroje se ujistěte, že kolo bylo správně nastaveno a namazáno z výroby. Majitel stroje by neměl dělat servis na vnitřních částech stroje. Vždy doporučujeme kontaktovat autorizovaný servis.
- čištění ocelových povrchů – pomocí měkkého hadříku. Nikdy nepoužívejte spreje, které mohou zanechat vosk či mastnotu na povrchu computeru.
- zkонтrolujte, zda jsou na stroji umístěné nálepky s upozorněním, pokud ano, kontrolujte, zda jsou v pořádku. Pokud se poškodí, či ztratí, kontaktujte prodejce pro zaslání nových.

NASTAVENÍ ZÁTĚŽE

Zátěž pedálů se nastavuje pomocí zátěžového šroubu (59), který je umístěn pod řidítky. Pro zvýšení zátěže otočte šroubem ve směru hodinových ručiček, pro snížení zátěže proti směru hodinových ručiček.

NASTAVENÍ STABILITY

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocí 4 koncovek (10) na přední a zadní stabilizační tyči.

SEŘÍZENÍ ŘEMENE

Řemen na stroji je již přednastaven a nepotřebuje ihned vaši pozornost.

Po pravidelném používání kola, se může řemen vytahat a potřebuje tedy seřídit. Jednoduše povolte šrouby (16) na obou stranách setrvačníku a dotahujte nylonovou matici dokud nebude řemen běžet správně, pak šrouby opět dotáhněte.

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

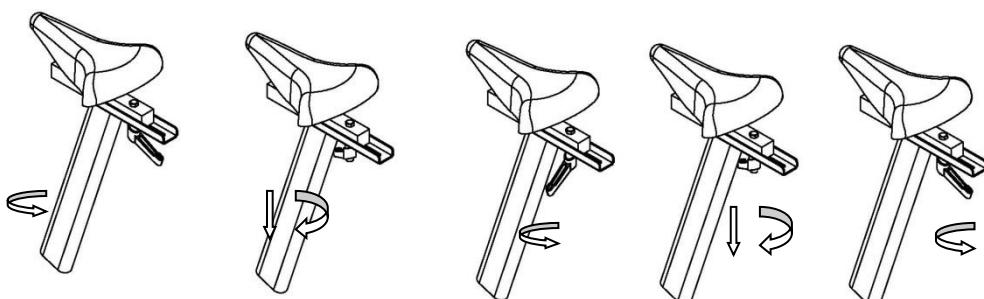
Je třeba správně nastavit výšku sedla pro dosažení maximálního cvičebního účinku, pohodlí a také zamezení vzniku úrazu.

Standardně se určuje výška sedla, když sedíte na sedle, dejte nataženou nohu na pedál na patu, vaše noha by měla být lehce pokřlena v koleni.

1. Pro nastavení výšky sedla jednoduše uvolněte nastavovací šroub (44). Pak za potáhněte k sobě a posouváním sedlové tyče nastavte správnou výšku. Šroub pak znova dotáhněte.
2. Pro posunutí sedla dopředu nebo dozadu, uvolněte šroub (48), potáhněte šroub a nastavte správnou polohu. Opět šroub dotáhněte.

NASTAVENÍ ŘIDÍTEK

Můžete si nastavit výšku řidítka. Nejdříve si nastavte správnou výšku sedla, pak teprve nastavujte výšku řidítka. Horizontální nastavení řidítka: Uvolněte lehce L šroub (68) otočením proti směru hodinových ručiček. Dejte řídítka do pohodlné polohy a šroub zpátky dotáhněte.



POSUN STROJE A SKLADOVÁNÍ

Kolo je vybaveno transportními kolečky (72) pro snazší přesouvání. Kolečka jsou umístěny v přední části stroje. Naklopíte zadní stranu na přední a můžete jednodušeji přemístit stroj.

ČIŠTĚNÍ STROJE

Z hygienických důvodů doporučujeme čistit řídítka a sedlo po každé osobě pomocí desinfekčního prostředku a také odstranit pot z rámu kola. Doporučujeme také nejméně jednou měsíčně otřít setrvačník proti korozi.

Můžete také použít trochu oleje do místa, kde se dotýká setrvačník s brzdou pro snížení hluku.

4. PROVOZNÍ POKYNY

4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU

MODE:

1. Jakmile jsou vloženy baterie, zmáčkněte toto tlačítko pro nastavení hodnoty času.
2. Zmáčkněte tlačítko pro změnu zobrazované funkce.
3. Zmáčkněte tlačítko na více než 4 sekundy a všechny funkce se vymažou (kromě hodin a teploty v místnosti).

4.2 Funkce computeru

1. TIME

Automaticky načítá čas strávený při cvičení.

2. SPEED

Zobrazuje aktuální rychlosť.

3. SPEED BAR

Zobrazuje aktuální rychlosť.

4. DISTANCE

Zobrazuje najetou vzdálenost.

5. CALORIES

Automaticky ukládá a zobrazuje hodnoty o spálených kaloriích.

6. TEMPERATURE

Funkce zobrazuje aktuální teplotu v místnosti.

7. CLOCK

Funkce zobrazuje aktuální čas.

Baterie – pokud se na displeji zobrazují špatné hodnoty nebo je zobrazení slabě viditelné, vyměňte prosím baterie. Použijte 2 ks baterií AAA. Vyměňte vždy obě baterie.

Auto ON/OFF - Computer se automaticky zapne zmáčknutím tlačítka nebo pokud šlápnete do pedálů. Computer se automaticky vypne, pokud nedostane žádný signál po dobu 256 sekund po cvičení.

Clock (čas) - po vložení baterií bude na displeji blikat hodnota hodiny. Zmáčkněte tlačítko MODE, nastavte hodnotu a počkejte 6 sekund, pak začne blikat hodnota minuty. Zmáčkněte tlačítko MODE a nastavte minuty.

Specifikace:

TIME (čas)-----	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-----	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlosť) -----	0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdáenosť)-----	0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-----	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v místnosti)-----	0~+50°C

5. TRÉNINKOVÉ POKYNY

Za účelem vylepšení své kondice a zdraví je třeba dbát uvedených tréninkových pokynů.

Pokud jste nebyli delší dobu fyzicky aktivní, měli byste se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

Intenzita

Pro dosažení maximálních výsledků je třeba zvolit příslušnou úroveň intenzity. Jako určující faktor slouží tep.

Využívejte následující vzorec: Max. Tepová úroveň = 220 – věk

Během cvičení by se tepová frekvence měla nacházet v rozmezí 60%-85% max. tepové hodnoty. Viz graf tepové frekvence ke konci návodu. Na počátku tréninku by se tepová frekvence měla udržovat na úrovni 60% Vašeho maxima během několika prvních týdnů. Postupně může být navyšována až na 85%.

Spalování tuku

Organismus začíná spalovat tuk po dosažení 60% maximální hodnoty. Za účelem optimalizaci se doporučuje udržování tepu na úrovni 60% - 70% maxima. Optimální počet tréninků je třikrát týdně po 30 minutách.

Příklad:

Je Vám 52 let a chcete zahájit trénink.

Max. tepová frekvence = 220 – 52(věk) = 168 tepů/min

Min. tepová frekvence = $168 \times 0.6 = 101$ tepů/min

Nejvyšší tepová frekvence = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Během prvních týdnů začněte od frekvence tepů 101 a postupně zvyšujte na 117. Spolu se zvýšením stupně výkonnosti lze zvýšit na 70%-85% vaší max.tepové frekvence. Toho lze dosáhnout zvětšením odporu, délky tréninku nebo větším počtem tréninků.

5.1 Organizace tréninku

Rozcvička:

Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozcvičit. Proveďte několik roztahujících cviků nebo šlapejte několik minut při nízkém odporu. Délka tréninku může být určena dle následujícího pravidla:

- Každodenní trénink: asi 10 min
- 2-3 krát týdně: asi 30 min
- 1-2 krát týdně: asi 60 min

Odpočinek:

Na konci tréninku je třeba postupně snižovat jeho intenzitu. Pro zamezení svalovým křečím doporučujeme také protahující cviky.

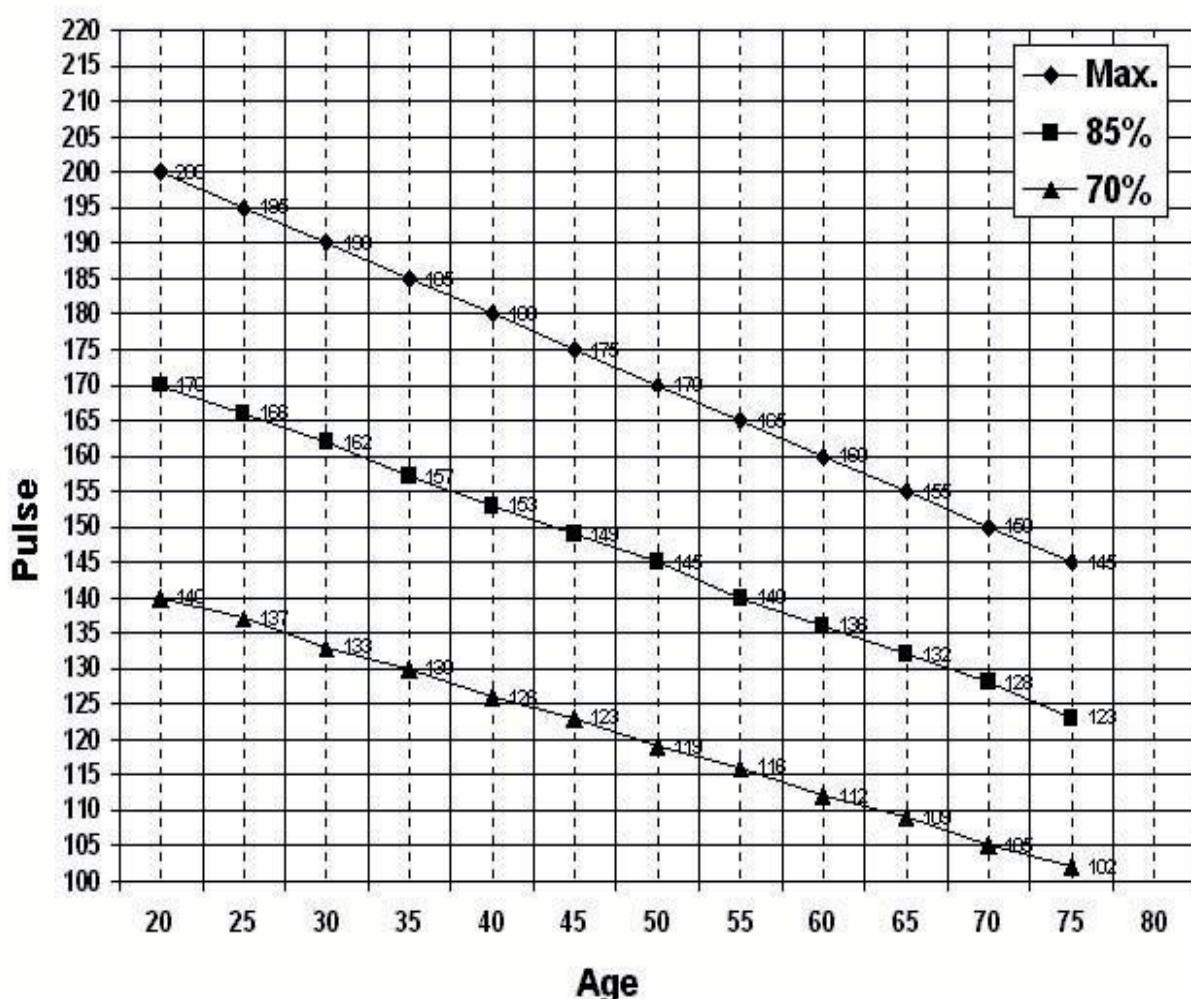
Úspěch

Již po krátké době zjistíte, že abyste udrželi optimální tepovou frekvenci, musíte postupně zvyšovat odpor. Tréninky budou čím dál snazší a během normálního dne se budete cítit mnohem lépe. Je však třeba motivovat se k pravidelnému cvičení. Vyberte si určitou hodinu tréninku a cvičení nezahajujte příliš agresivně.

Staré sportovní přísloví zní: „Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho“

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

Graf tepové frekvence



6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.
Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaši výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

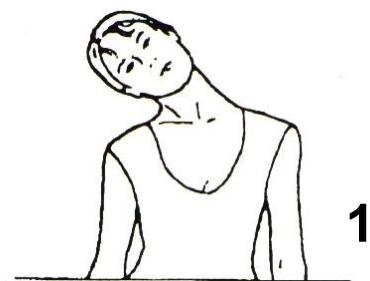
Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde najeznete popisy cvičení pro rozechřátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozechřejte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
- Rychlosť nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

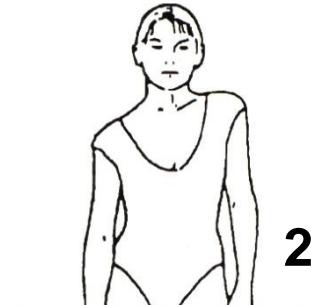
PROTAŽENÍ KRKU

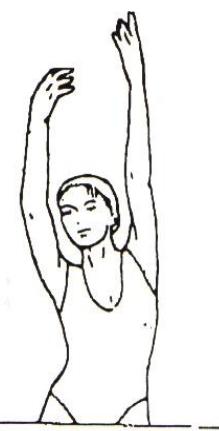
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.

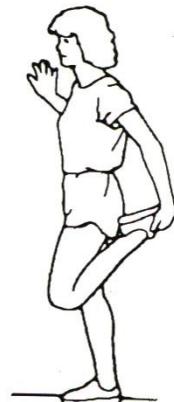




3

PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

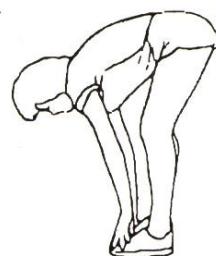
Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejblíže hýzdím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

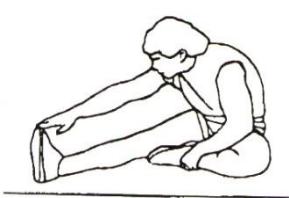
Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejníže to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



6

CVIČENÍ NA KOLENA

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



8

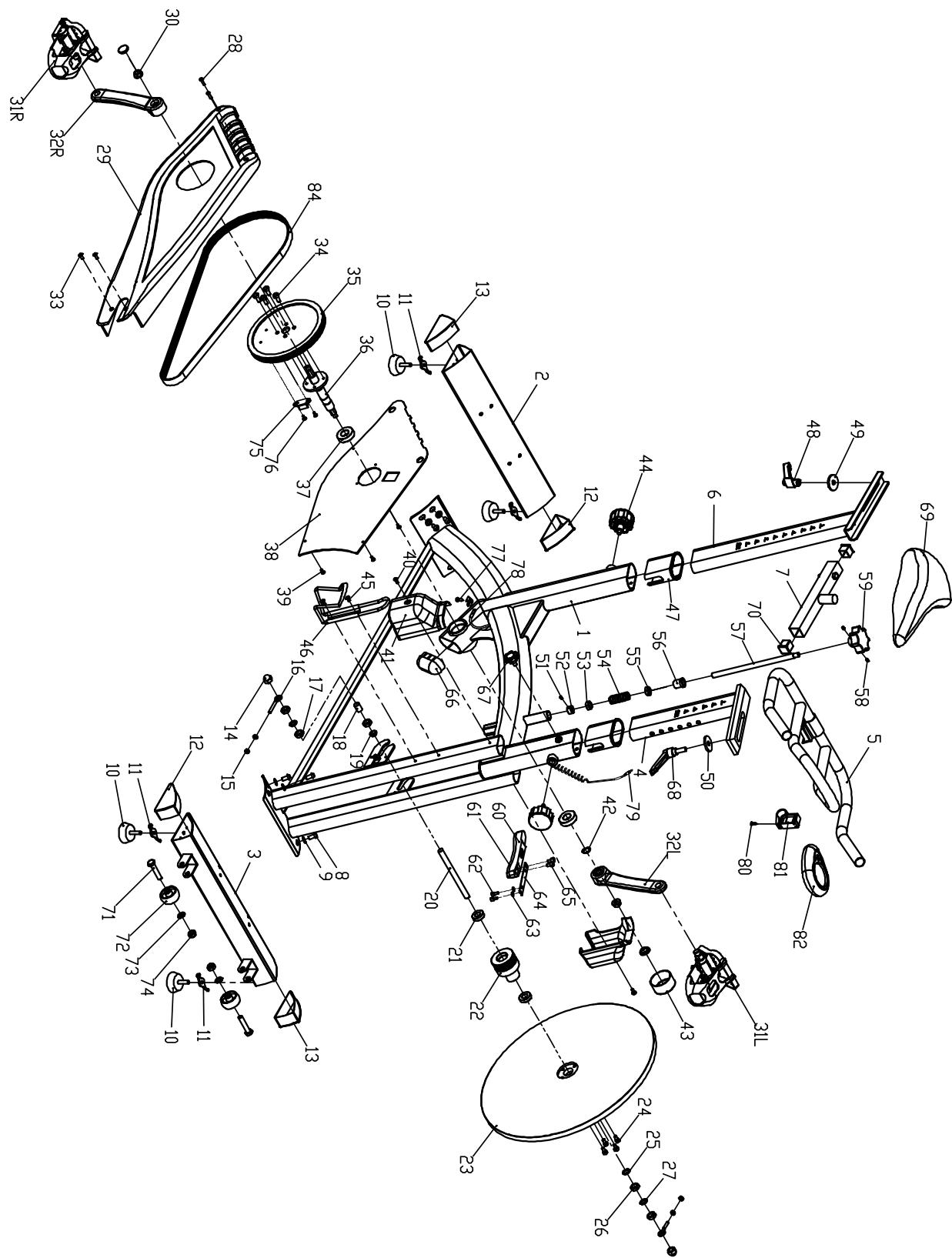
PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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



7

7. Celkový nákres



8. Seznam částí

č..	POPIS	MN.	č..	POPIS	MN.
1	Hlavní část	1	43	Ochranná krytka klíky	1
2	Přední stabilizační tyč	1	44	Pérový šroub	2
3	Zadní stabilizační tyč	1	45	šroub M5X10	2
4	Přední tyč	1	46	Držák láhve	1
5	Tyč řídítka	1	47	Objímka	2
6	Sedlová tyč	1	48	L šroub M8	1
7	Horizontální sedlová tyč	1	49	Velká podložka Φ8	1
8	Vnitřní šestihr. šroub	8	50	podložka Φ10	1
9	Podložka Φ8	8	51	Vnitřní šestihr. šroub M4X10	1
10	Nastavovací nožka	4	52	matice M12	1
11	Nastavitelná matice	4	53	šestihr. matice M12	1
12	Koncovka pravá- R	2	54	Pružina	1
13	Koncovka levá – L	2	55	šestihr. Vložka	1
14	matice M12X1	2	56	Nylonová vložka	1
15	šestihr. matice M6	4	57	Brzdící tyč	1
16	Zátěžový šroub M6X50	2	58	Vnitřní šestihr. šroub M5X10	2
17	šestihr. matice M12X1	3	59	zátežový šroub	1
18	Vložka	1	60	Držák brzdy	1
19	Nakloněná vložka	1	61	Brzdové destičky	1
20	Osa setrvačníku	1	62	Vnitřní šestihr. šroub M5X10	2
21	Ložiska	2	63	podložka Φ5	2
22	Drážka pro řemen	1	64	Brzdící systém	1
23	Setrvačník	1	65	Vnitřní šestihr. šroub M6X12	2
24	Vnitřní šestihr. šroub	4	66	Koncovka (ovál 40X80)	1
25	podložka Φ12 (speciální)	1	67	šroub	1
26	šestihr. matice M12X1	2	68	L šroub M10	1
27	podložka Φ12	2	69	Sedlo	1
28	šroub	2	70	Koncovka (30X30)	2
29	Vnější boční kryt	1	71	šestihr. šroub (M10X50)	2
30	matice M10X1.25	2	72	Transportní kolečko	2
31	Pedál	1	73	podložka Φ10	2
32	Klika L&R	1	74	Nylonová matice M10	2
33	šroub M5X20	2	75	Magnet	1
34	Vnitřní šestihr. šroub	4	76	šroub M5X8	2
35	Vodící kolo řemene	1	77	šroub M4X10	1
36	Osa pedálů	1	78	Sensor	1
37	ložiska 6004	2	79	Kabel computeru	1
38	Vnitřní boční kryt	1	80	šroub ST4.2X20	1
39	šroub ST4.2X16	3	81	Držák computeru	1
40	Šroub ST4.2X10	2	82	computer	1
41	Ochranný kryt	1			
42	vložka	1			

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



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

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

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

 životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadu. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

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



MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

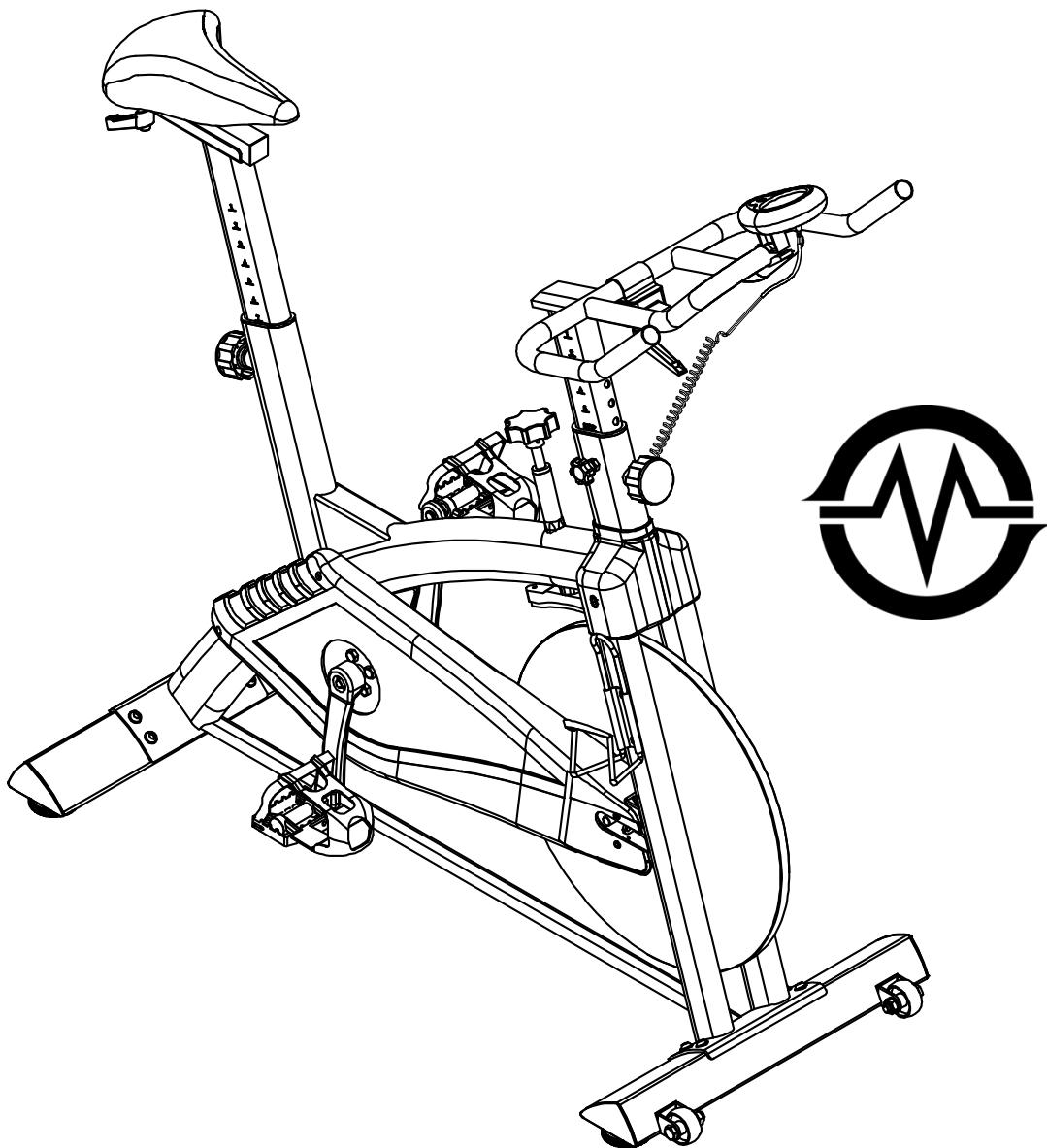
Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz

CYKLOTRENAŽÉR

MASTER® X-17



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Bezpečnostné Upozornenie - prečítajte si prosím tieto inštrukcie pred použitím stroja!

Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácomu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitnes kluboch, posilňovniach atď.

Tento výrobok bol navrhnutý tak, aby zaistoval bezpečnosť, však musia byť dodržané určité pravidlá:

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

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, či závráte, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je třeba okamžité prerušíť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

Používajte náradie na čistom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rúk a nôch od pohyblivých súčasťí.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámne s návodom.

Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozcvičku.

Náradie využívajte iba k účely uvedenému v tomto návode.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

PRED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OsôB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OsôB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY , ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

1. Bezpečnostné informácie

- MAXIMÁLNA NOSNOSŤ cvičenia je 100 KG.
- PRI CVIČENÍ MÔŽETE IHNEĎ ZASTAVIŤ KOLESO POTIAHNUTÍM ALEBO ZAMÁČKNUTÍM BEZPEČNOSTNEJ BRZDY.
- BRZDOVÝ SYSTÉM JE ZÁVISLÝ NA RYCHLOSTI.
- TENTO STROJ JE URČENÝ LEN PRE DOMÁCE ÚČELY. NEDÁ SA POUŽIŤ PRE LEKÁRSKE ÚČELY.
- Pre zloženie je potrebné použiť iba originálne diely podľa návodu na zloženie. Pred skladaním skontrolujte, či je balenie v poriadku po preprave a či sú náhradné diely kompletné podľa zoznamu časti.
- Doporučujeme dať pod stroj podložku, aby nedošlo k poškodeniu podlahy či koberca.
- Keď začíname cvičiť, uistite sa, že nie sú žiadne predmety vo vzdialosti 1m od stroja.
- Používajte prosím priložené alebo vhodné náradie pre zloženie či opravu. Po cvičení odporúčame zotriť prach.
- Nesprávné použitie alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Konzultujte prosím váš cvičebný plán a ciele so svojím lekárom. Nikdy necvičte hned po jedle.
- Keď nastavujete stroj, vždy dávajte pozor, aby ste neprekročili maximálnu alebo minimálnu hranicu nastavenia. Ide o vašu bezpečnosť.
- Tento stroj je športové náradie a nie je hračka. A preto používajte stroj len pre cvičebné účely.
- Deti a nesvojprávne osoby môžu používať stroj iba za dozoru kompetentnej osoby.
- Uistite sa, že iné osoby nie sú pri cvičení v blízkosti stroja, aby nedošlo k poraneniu osôb alebo poškodeniu stroja.

- Nikdy nehádžte batérie do bežného odpadu. Odovzdajte ich prosím na zbernom mieste.
- Buďte opatrný a dávajte pozor, aby ste si nepoškodili chrbát pri manipulovaní (zdvíhanie, posúvanie) so strojom.
- Tento bicykel nie je určený na terapeutické účely. Pred stanovením cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav s lekárom.
- Nepoužívajte stroj, ak nefunguje správne.
- pedále cyklotrenažéra môžu spôsobiť zranenie. Rýchlosť pedálu znižujte postupne.
- Každý užívateľ si musí nastaviť sedlo a riadič podľa svojich požiadaviek. Pred jazdou skontrolujte, či sú skrutky na pripojenie riadiča a sedla poriadne dotiahnuté.
- Pred každým použitím prosím otestujte brzdy - brzdové doštičky, či nie sú opotrebované. Brzdové doštičky sú náchylné na poškodenie a musí byť pri ojazdenia vymenené.
- Majiteľ stroja je zodpovedný zato, že všetky osoby používajúce stroj sú primerane informovaní o nevyhnutných bezpečnostných opatreniach.

1.1 Prevádzkové inštrukcie

NASTAVENIE ZÁŤAŽE:

Záťaž pedálov sa nastavuje pomocou záťažovej skrutky.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDADLA:

Je potrebné správne nastaviť výšku sedadla pre dosiahnutie maximálneho cvičebného účinku, pohodlie a tiež zamedzenie vzniku úrazu. Štandardne sa určuje výška sedadla, keď sedíte na sedadle, dajte natiahnutú nohu na pedál na pätu, vaša noha by mala byť ľahko pokrčená v kolene. Pre nastavenie výšky sedadla jednoducho uvoľnite nastavovaciu skrutku. Potom potiahnite k sebe a posúvaním sedadlovej tyče nastavte správnu výšku. Pre posunutie sedadla dopredu alebo dozadu, uvoľnite skrutku, potiahnite skrutku a nastavte správnu polohu.

NASTAVENIE STABILITY:

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocou koncovky na zadnej stabilizačnej tyče.

NASTAVENIE RIADIČIEL:

Môžete si nastaviť výšku riadičiel. Najskôr si nastavte správnu výšku sedadla, až potom nastavujte výšku riadičiel.

NASTAVENIE REMEŇA:

Remeň na stroji je už prednastavený a nepotrebuje ihneď vašu pozornosť.

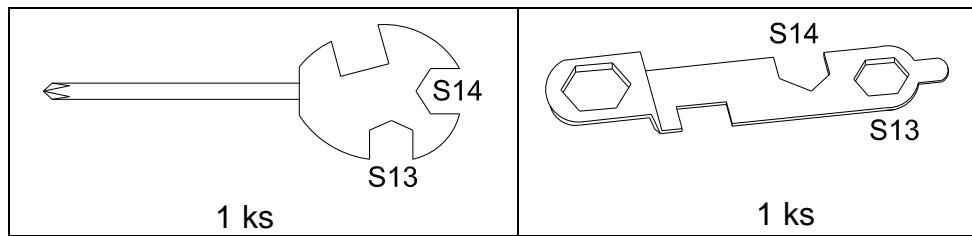
Po pravidelnom používaní, sa môže remeň výtahať a potrebuje teda nastaviť. Jednoducho povoľte skrutky na oboch stranách zotrvačníka a doťahujte kým nebude remeň plynúť správne, potom skrutku opäť dotiahnite.

ÚDRŽBA

- pravidelne kontrolujte, či stroj pracuje správne.
- najviac náchylné časti na opotrebenie na stroji sú brzdové doštičky. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú funkčné.

2. Obsah balenia

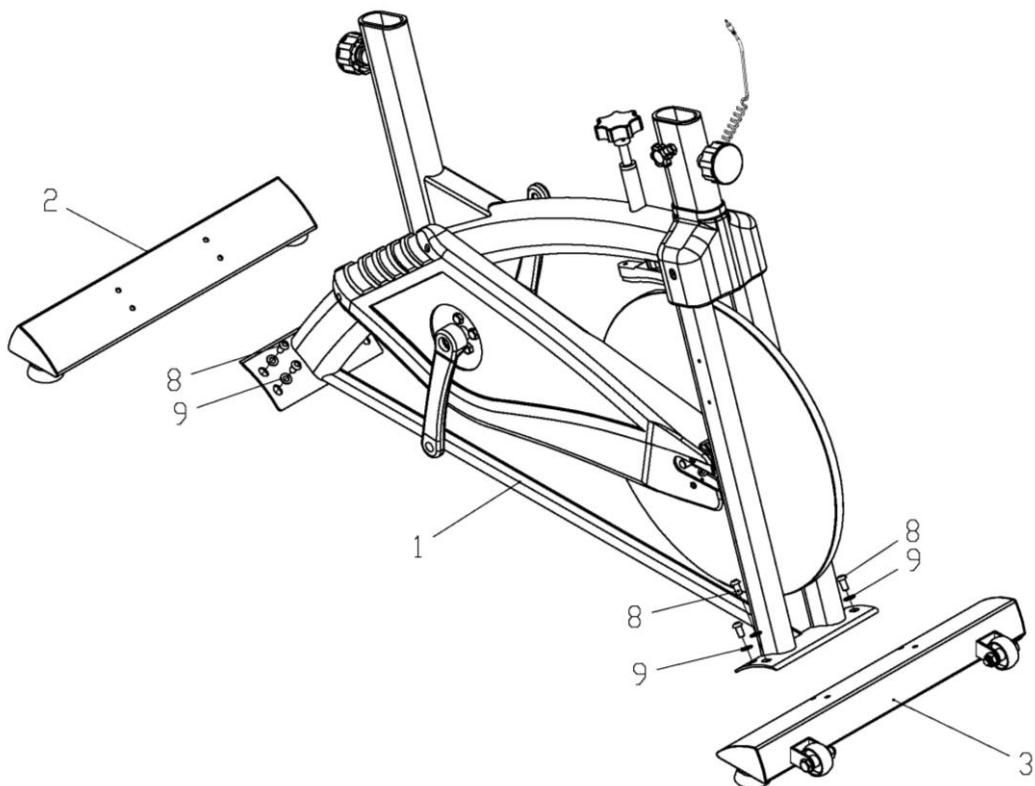
Upozornenie: používajte náradie iba pre tento bicykel.



3. Zloženie stroja

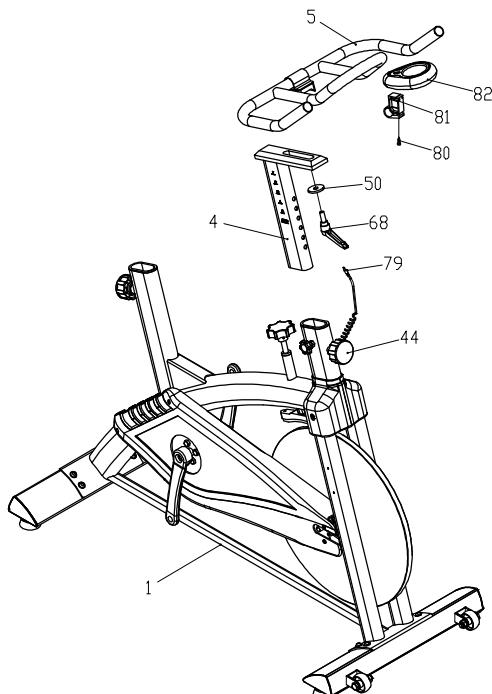
KROK 1

Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (3) k hlavnej časti (1) pomocou skrutky (8) a podložiek (9).
Pripevnite zadnú stabilizačnú tyč (2) k hlavnej časti (1) pomocou skrutky (8) a podložiek (9).



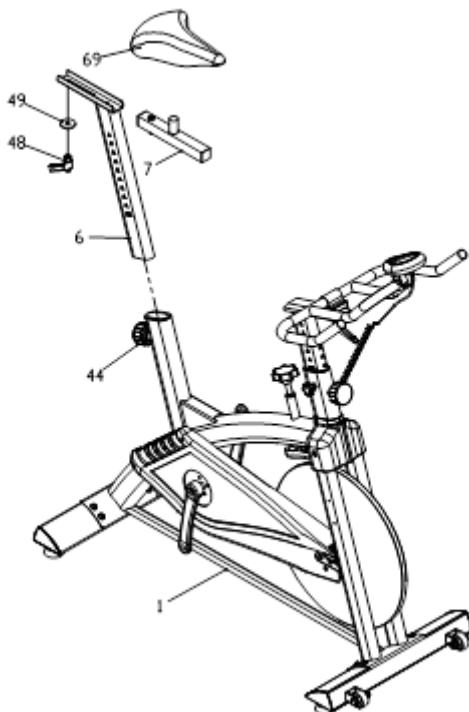
KROK 2

Nasuňte prednú tyč (4) do hlavného rámu (1) a dotiahnite ju pomocou perovej skrutky (14). Pripevnite riadiidlá (5) k prednej tyči (4) a dotiahnite pomocou L skrutky (68) a podložky (50). Pripevnite držiak computeru (81) na riadiidlá (5) a dotiahnite pomocou skrutky (80). Pripevnite computer (82) na držiak a potom zasuňte kábel computeru (79) do dierky na zadnej strane computeru (82).



KROK 3.

Nasad'te sedlovú tyč (6) na hlavný rám (1) a dotiahnite pomocou skrutky (44). Pripevnite horizontálne sedlovú tyč (7) k sedlovej tyči (6) a pripevnite pomocou L skrutky (48) a podložky (49). Pripevnite sedlo (11) k sedlovej tyči a dotiahnite pomocou priloženého náradia.

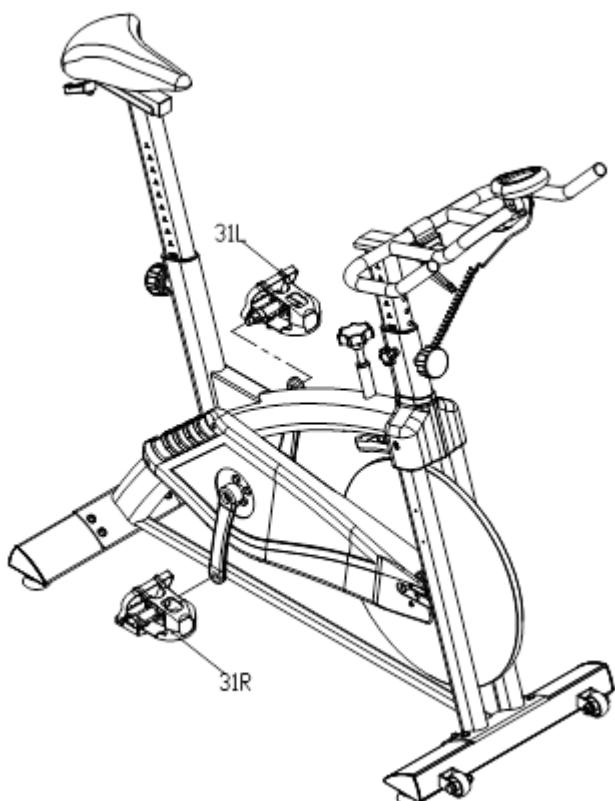


KROK 4

Pripevnite poriadne oba pedále (31L a R) na príslušné kľuky (L a R). Pravý pedál je označený písmenom R, skrutkujte na pravú kľučku, ktorá je tiež označená R v smere hodinových ručičiek. Ľavý pedál je označený písmenom L, priskrutkujte ho na ľavú kľučku, ktorá je označená rovnako písmenom L, dotáhuje proti smeru hodinových ručičiek. Pedále dotáhuje až do konca, nesmie byť pri jazde povolené, mohlo by dôjsť k strhnutiu závitu a následne úrazu cvičiaceho.

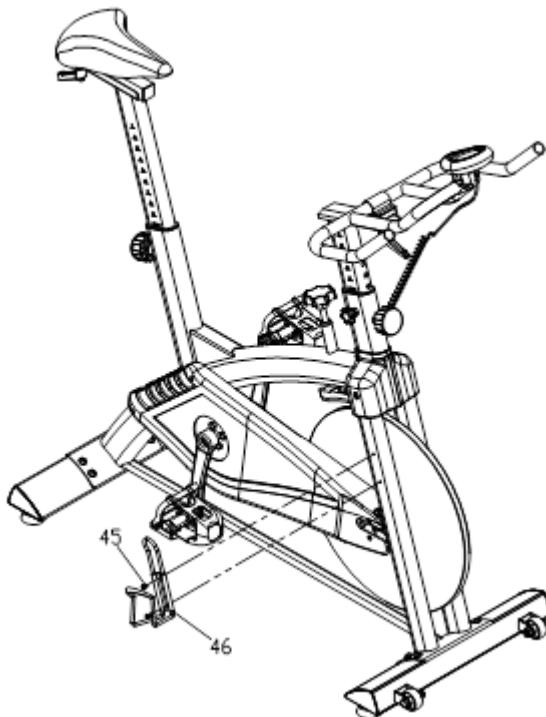
Upozornenie: Zlé vykonanie tohto kroku môže spôsobiť poškodenie kľuky a pedále, preto dbajte na tieto pokyny!!!

Ak sa vám bude zdať prievnenie pedálov príliš tăžké, nepoužívajte pre zaskrutkovanie silu. Mohlo by dôjsť k poškodeniu závitu na pedáli a v kľučke. Dôvodom môže byť, že keď skrutkujete pedále, dávate ich nakrivo alebo pod uhlom. Pedále musia íst' rovno. Tiež môže byť dôvodom nejaká nečistota na pedálovej skrutke a kľuke. Očistite obe plochy. Potom skúste opäť zaskrutkovať pedál v správnom uhle a nehýbte s ním, aby nešiel do závitu nakrivo.



KROK 5.

Uvoľnite 2 skrutky (45) na ráme. Priložte držiak fľaše (46) k rámu (1) a potom ho pripojte pomocou týchto skrutiek.



ÚDRŽBA

- pravidelne kontrolujte, či stroj funguje správne.
- najviac náchylné časti na opotrebenie na stroji sú brzdové doštičky. Pred každým cvičením skontrolujte, či sú funkčné.
- pred použitím stroja sa uistite, že koleso bolo správne nastavené a namazané z výroby. Majiteľ stroja by nemal robiť servis na vnútorných častiach stroja. Vždy odporúčame kontaktovať autorizovaný servis.
- čistenie ocelových povrchov - pomocou mäkkej handričky. Nikdy nepoužívajte spreje, ktoré môžu zanechať vosk alebo mastnotu na povrchu computeru.
- skontrolujte, či sú na stroji umiestnené nálepky s upozornením, ak áno, kontrolujte, či sú v poriadku. Ak sa poškodí, alebo stratí, kontaktujte predajcu pre zaslanie nových.

NASTAVENIE ZÁŤAŽE

Záťaž pedálov sa nastavuje pomocou záťažovej skrutky (59), ktorý je umiestnený pod riadiidlami. Pre zvýšenie záťaže otočte skrutkou v smere hodinových ručičiek, na zníženie záťaže proti smeru hodinových ručičiek.

NASTAVENIE STABILITY

Rovnováhu a stabilitu nastavíte pomocou 4 koncoviek (10) na prednej a zadnej stabilizačnej tyči.

ZOSTAVENIE REMEŇA

Remeň na stroji je už prednastavený a nepotrebuje ihneď vašu pozornosť.

Po pravidelnom používaní bicykla, sa môže remeň vytáhať a potrebuje teda nastaviť. Jednoducho povoľte skrutky (16) na oboch stranach zotrvačníka a dotiahnite nylonovú maticu dokiaľ nebude remeň plynút správne, potom skrutky opäť dotiahnite.

NASTAVENIE VÝŠKY SEDADLA

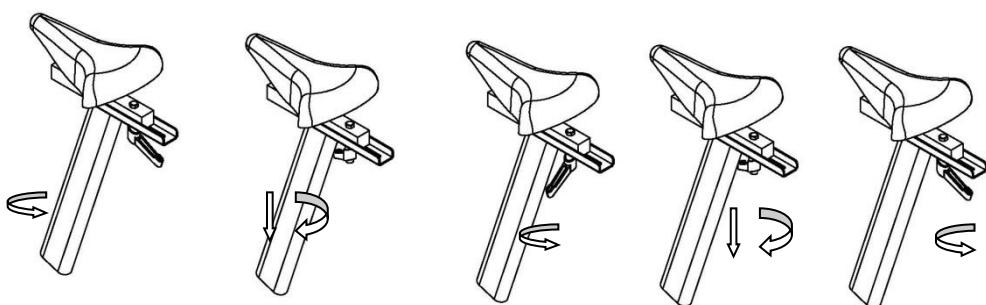
Je potrebné správne nastaviť výšku sedadla pre dosiahnutie maximálneho cvičebného účinku, pohodlie a tiež zamedzenie vzniku úrazu.

Štandardne sa určuje výška sedadla, keď sedíte na sedadle, dajte natiahnutú nohu na pedál na pätu, vaša noha by mala byť ľahko pokrčená v kolene.

- Pre nastavenie výšky sedadla jednoducho uvoľnite nastavovaciu skrutku (44). Potom za potiahnite k sebe a posúvaním sedlovej tyče nastavte správnu výšku. Skrutku potom znova dotiahnite.
- Pre posunutie sedadla dopredu alebo dozadu, uvoľnite skrutku (48), potiahnite skrutku a nastavte správnu polohu. Opäť skrutku dotiahnite.

NASTAVENIE RIADIDIEL

Môžete si nastaviť výšku riadiadiel. Najskôr si nastavte správnu výšku sedadla, až potom nastavujte výšku riadiadiel. Horizontálne nastavenie riadiadiel: Uvoľnite zľahka L skrutku (68) otočením proti smeru hodinových ručičiek. Dajte riadiidlá do pohodnejnej polohy a skrutku naspať dotiahnite.



POSUN STROJA A SKLADOVANIE

Bicykel je vybavený transportnými kolieskami (72) pre ľahšie presúvanie. Kolieska sú umiestnené v prednej časti stroja. Naklonením zadnej strany na prednú a môžete jednoduchšie premiestniť stroj.

ČISTENIE STROJA

Z hygienických dôvodov odporúčame čistiť riadiidlá a sedadlo po každej osobe pomocou dezinfekčného prostriedku a tiež odstrániť pot z rámu bicykla. Odporúčame tiež najmenej raz mesačne otretiť zotrvačník proti korózii. Môžete tiež použiť trochu oleja do miesta, kde sa dotýka zotrvačník s brzdou pre zníženie hluku.

4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.1 TLAČIDLÁ COMPUTERA

MODE:

- Akonáhle sú vložené batérie, stlačte toto tlačidlo pre nastavenie hodnoty času.
- Stlačte tlačidlo pre zmenu zobrazovanej funkcie.
- Stlačte tlačidlo na viac ako 4 sekundy a všetky funkcie sa vymažú (okrem hodín a teploty v miestnosti).

4.2 Funkcie computeru

1. TIME

Automaticky načíta čas strávený pri cvičení.

2. SPEED

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

3. SPEED BAR

Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.

4. DISTANCE

Zobrazuje najazdené vzdialenosť.

5. CALORIES

Automaticky ukladá a zobrazuje hodnoty o spálených kalóriách.

6. TEMPERATURE

Funkcia zobrazuje aktuálnu teplotu v miestnosti.

7. CLOCK

Funkcia zobrazuje aktuálny čas.

Batérie - ak sa na displeji zobrazujú zlé hodnoty alebo je zobrazenie slabo viditeľné, vymeňte prosím batérie. Použite 2 ks batérií AAA. Vymeňte vždy obe batérie.

Auto ON / OFF - Computer sa automaticky zapne stlačením tlačidla alebo ak šliapnete do pedálov. Computer sa automaticky vypne, ak nedostane žiadny signál po dobu 256 sekúnd po cvičení.

Clock (čas) - po vložení batérií bude na displeji blikať hodnota hodiny. Stlačte tlačítko MODE, nastavte hodnotu a počkajte 6 sekúnd, potom začne blikať hodnota minúty. Stlačte tlačítko MODE a nastavte minúty.

Specifikácia:

TIME (čas)-	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (hodiny)-	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (rychlosť)-	-0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (vzdáenosť)-	0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (teplota v miestnosti)-	-0~+50°C

5. TRÉNINGOVÉ POKYNY

Za účelom vypelšenia svojej kondície a zdravia je třeba dbať na uvedené tréningové pokyny. Pokiaľ ste neboli dlhšiu dobu fyzicky aktívny, mali by ste sa pred začiatkom cvičenia poradiť s lekárom.

Intenzita

Pre dosiahnutie maximálnych výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep. Využívajte následujúci vzorec: Max. Tepová úroveň = $220 - \text{vek}$

Behom cvičenia by sa tepová frekvencia mala nachádzať v rozmedzí 60% -85% max.tepovej hodnoty. Viď graf tepovej frekvencie na konci návodu. Na začiatku tréningu by sa tepová frekvencia mala udržovať na úrovni 60% väčšo maxima behom niekoľkých prvých týždňov. Postupne môže byť navyšovaná až na 85 %.

Spaľovanie tuku

Organizmus začína spaľovať tuk po dosiahnutí 60% max. hodnoty. Za účelom optimalizácie sa doporučuje udržovanie tepu na úrovni 60% -70% maxima. Optimálny počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minutách.

Priklad:

Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.

$$\text{Max. Tepová frekvencia} = 550 - 52 \text{ (rokov)} = 168 \text{ tepov / min}$$

$$\text{Min. Tepová frekvencia} = 168 \times 0.6 = 101 \text{ tepov / min}$$

$$\text{Najvyššia tepová frekvencia} = 168 \times 0.7 = 117 \text{ tepov / min}$$

Behom prvých týždňov začnite od frekvencie tepov 101 a postupne zvyšujte na 117. Spolu so zvýšením stupňa výkonnosti ide zvýšiť na 70%-85% väčej max. Tepovej frekvencie. Toho ide dosiahnuť zvýšením odporu, dĺžky tréningu alebo väčším počom tréningov.

5.1 Organizácia tréningu

Rozcvička:

Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minút rozcvičiť. Prevedte niekoľko rozťahujúcich cvikov, alebo šľapte niekoľko minút při nízkom odpore. Dĺžka tréningu môže byť určená podľa následujúceho pravidla:

- každodenný tréning : asi 10 min.
- 2-3 krát týždenne : asi 30 min.
- 1-2 krát týždene : asi 60 min.

Odpočinok:

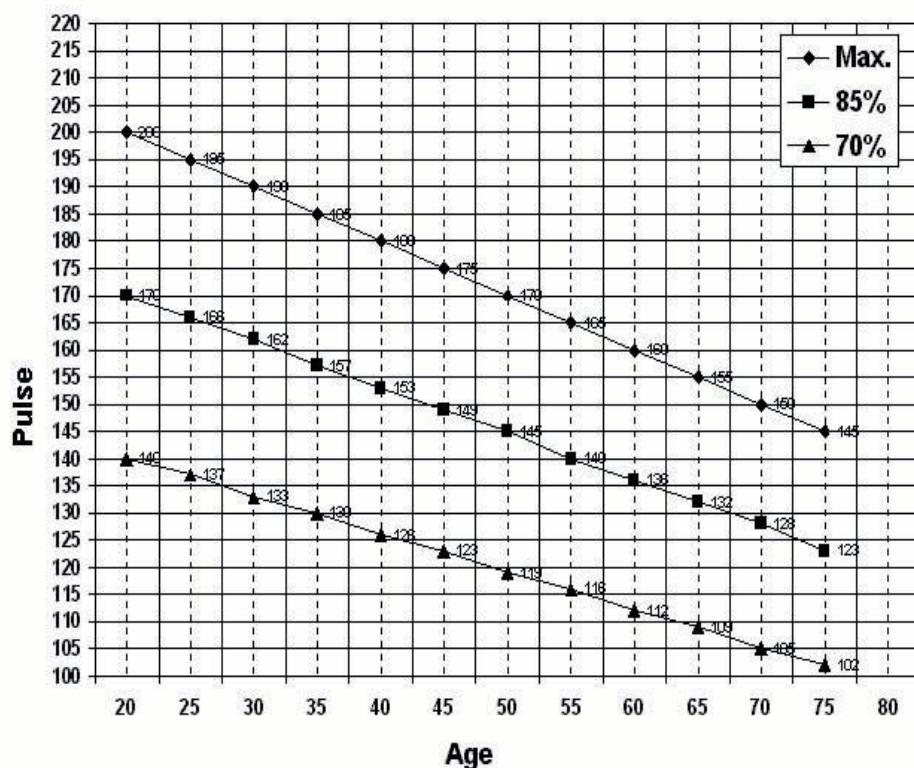
Na konci tréningu je potrebné postupne znižovať jeho intenzitu. Pre zamedzenie svalových kŕčov doporučujeme tiež preťahujúce cviky.

Úspech

Už po krátkej dobe zistite, že aby ste udržali optimálnu tepovú frekvenciu, musíte postupne zvyšovať odpor.

Tréningy budú čím ďalej jednoduchšie a behom normálneho dňa sa budete cítiť omnoho lepšie. Je však potrebné motivovať sa k pravidelnému cvičeniu. Vyberte si určitú hodinu tréningu a cvičenie nezačínajte príliš agresívne. Staré športové príslovie znie: „Najťažšou vecou na tréningu je začať ho“. Prajeme veľa zábavy a úspechov.

Graf tepové frekvencie



6. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárskе účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a plúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukludňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukludňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukludnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

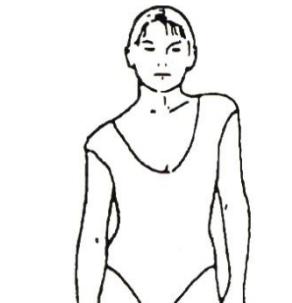
- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucípite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu dočas. Znovu ucípite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.



1



2

CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

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

PREŤAHOVANIE STEHNA

Opríte sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokial možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

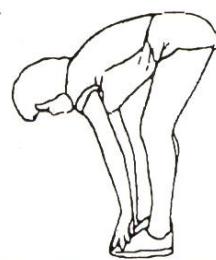
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokial možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

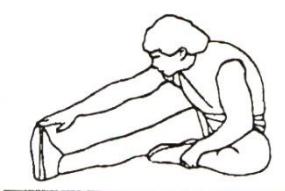
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokial možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

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

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

Opríte sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokial možno 30-40 sekúnd.



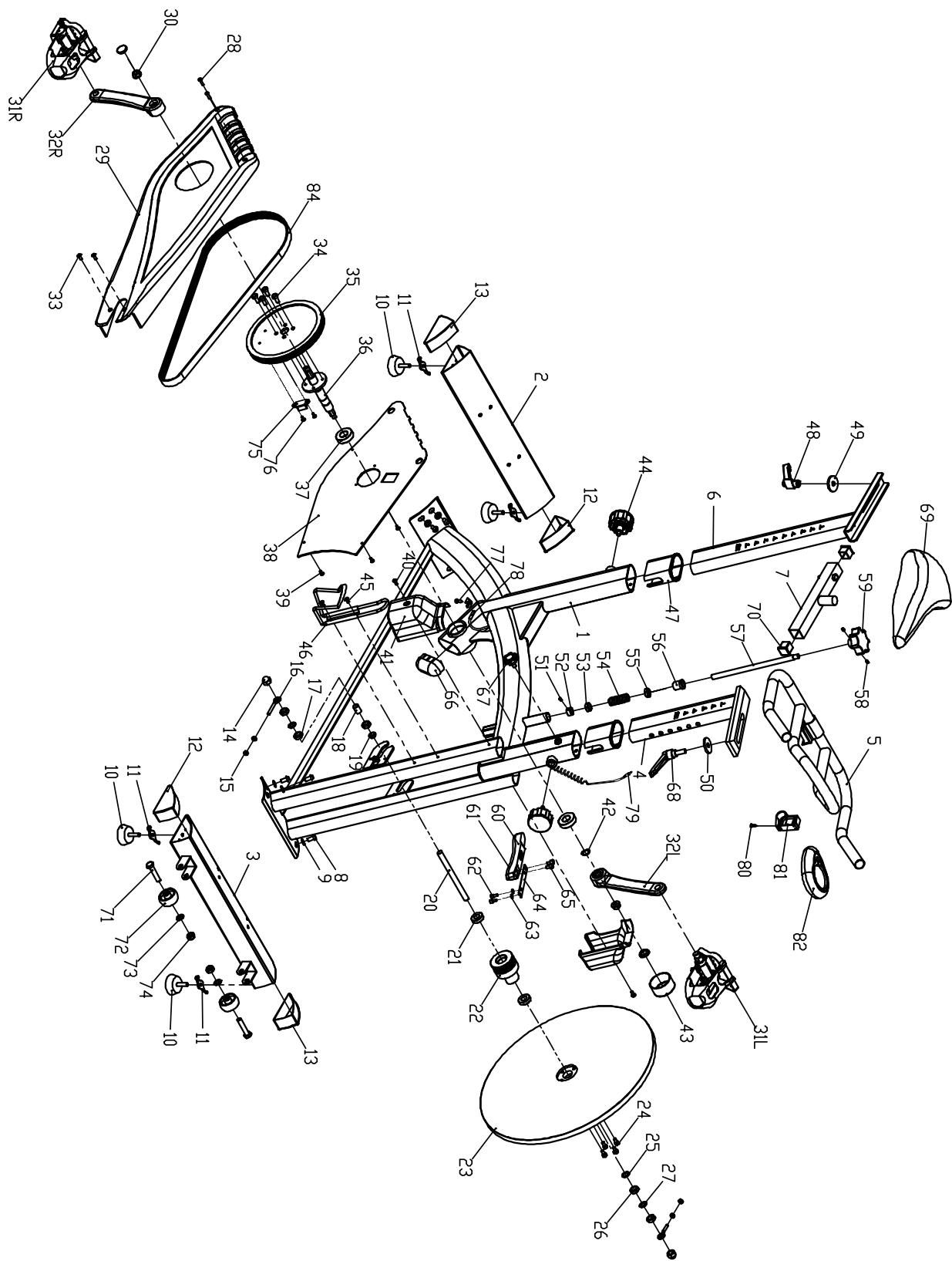
29



7

8

7. Celkový nákres



8. Zoznam dielov

č.	POPIS	MN.	č.	POPIS	MN.
1	Hlavná časť	1	43	Ochranná krytka kľuky	1
2	Predná stabilizačná tyč	1	44	Pérová skrutka	2
3	Zadná stabilizačná tyč	1	45	skrutka M5X10	2
4	Predná tyč	1	46	Držiak fl'aše	1
5	Tyč riadiaciel	1	47	Objemka	2
6	Sedadlová tyč	1	48	L skrutka M8	1
7	Horizontálna sedadlová	1	49	Veľká podložka $\Phi 8$	1
8	Vnútorn. šesťhr. skrutka	8	50	podložka $\Phi 10$	1
9	Podložka $\Phi 8$	8	51	Vnutor.šesťhr.skrutka M4X10	1
10	Nastavovacia nôžka	4	52	matice M12	1
11	Nastaviteľná matica	4	53	šesťhr.matica M12	1
12	Koncovka pravá- R	2	54	Pružina	1
13	Koncovka ľavá – L	2	55	šesťhr. Vložka	1
14	matice M12X1	2	56	Nylonová vložka	1
15	šesťhr.matica M6	4	57	Brzdiaca tyč	1
16	Záťažová skrutka M6X50	2	58	Vnútorná šesťhr.skrutka M5X10	2
17	šesťhr.matica M12X1	3	59	Záťažová skrutka	1
18	Vložka	1	60	Držiak brzdy	1
19	Naklonená vložka	1	61	Brzdové doštičky	1
20	Osa zotrvačníka	1	62	Vnútorná šesťhr. skrutka M5X10	2
21	Ložiská	2	63	podložka $\Phi 5$	2
22	Drážka pre remeň	1	64	Brzdiaci systém	1
23	Zotrvačník	1	65	Vnútorná šesťhr. skrutka M6X12	2
24	Vnútorná šesťhr. skrutka	4	66	Koncovka (ovál 40X80)	1
25	podložka $\Phi 12$ (špeciálna)	1	67	skrutka	1
26	Šesťhr. matica M12X1	2	68	L skrutka M10	1
27	podložka $\Phi 12$	2	69	Sedadlo	1
28	skrutka	2	70	Koncovka (30X30)	2
29	Vonkajší bočný kryt	1	71	šesťhr.skrutka (M10X50)	2
30	matice M10X1.25	2	72	Transportné koliesko	2
31	Pedál	1	73	podložka $\Phi 10$	2
32	Kľuka L&R	1	74	Nylonová matica M10	2
33	skrutka M5X20	2	75	Magnet	1
34	Vnútorná šesťhr. skrutka	4	76	skrutka M5X8	2
35	Vodiace koleso remeňa	1	77	skrutka M4X10	1
36	Os pedálov	1	78	Sensor	1
37	ložiska 6004	2	79	Kabel computeru	1
38	Vnútorný bočný kryt	1	80	skrutka ST4.2X20	1
39	skrutka ST4.2X16	3	81	Držiak computeru	1
40	skrutka ST4.2X10	2	82	computer	1
41	Ochranný kryt	1			
42	vložka	1			

**Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi
nasledujúce záruky:**

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevadzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jeden krát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení.

Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnu likvidáciu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhat prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

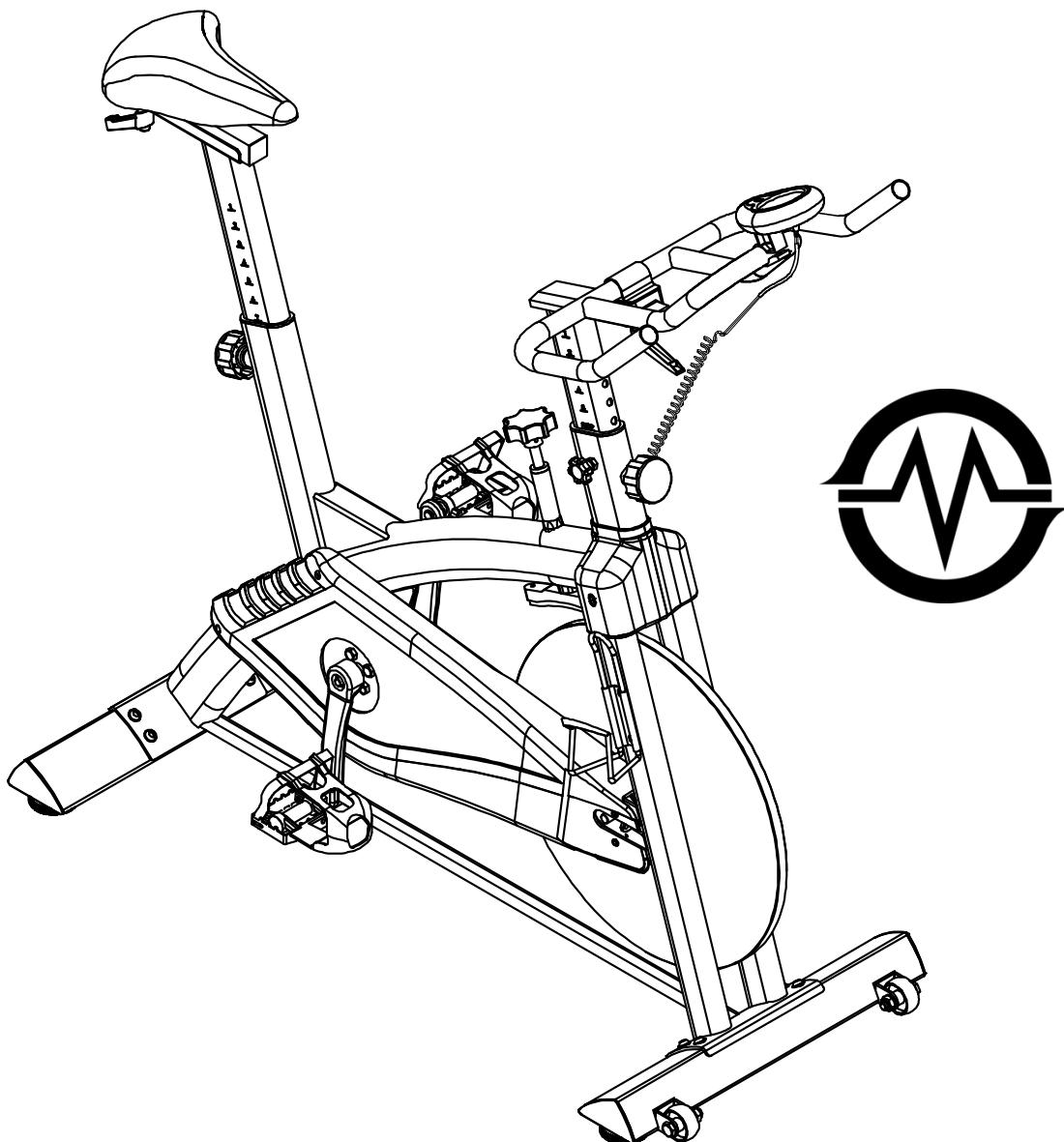
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu časti tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk



Rower spiningowy

MASTER® X-17



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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

Informacje o bezpieczeństwie - proszę przeczytać instrukcję przed użyciem urządzenia!

Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja nie dotyczy urządzeń używanych w fitness klubach, siłowniach itp.

Produkt ten został zaprojektowany tak, aby zapewniał bezpieczeństwo. Podczas korzystania z niego, należy jednak stosować się do poniższych reguł:

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

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

Jeśli podczas ćwiczeń zaczniecie Państwo odczuwać ból głowy, pojawią się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Sprzęt należy używać na czystej i płaskiej powierzchni.

Należy trzymać ręce i nogi w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

Sprzęt można wykorzystywać tylko do celów opisanych w instrukcji obsługi.

Najlepiej ćwiczyć się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

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

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Maksymalne obciążenie wynosi 100 kg
- Podczas ćwiczeń można natychmiast zatrzymać rower poprzez pociągnięcie lub naciśnięcie hamulca bezpieczeństwa.
- System hamowania zależy od prędkości.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używane do celów medycznych.
- Do złożenia sprzętu masz obowiązek używania wyłącznie oryginalnych części według instrukcji montażu. Przed rozpoczęciem montażu, upewnij się, że opakowanie nie posiada żadnego uszkodzenia i części są kompletne.
- Zalecamy, pod urządzenie dać matę ochronną , aby zapobiec uszkodzeniu podłóg i dywanów.
- Po rozpoczęciu ćwiczeń, upewnij się, że nie znajdują się żadne przedmioty w odległości 1m od urządzenia.
- Przy montażu skorzystaj z odpowiednich narzędzi. Po ćwiczeniach zaleca się zetrzeć kurz.
- Niewłaściwe użycie lub nadmierny trening mogą spowodować uszczerbek na zdrowiu. Należy skonsultować z lekarzem plan ćwiczeń. Nigdy nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.
- Przy regulacji sprzętu, zawsze należy uważać, aby nie przekroczyć maksymalnej lub minimalnej wysokości ustawienia progu. Jest to dla bardzo ważne własnego bezpieczeństwa.
- Urządzenie to jest sprzętem sportowym, a nie zabawką. I dlatego należy korzystać ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.

- Dzieci i osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Upewnij się, że podczas Twojego treningu inne osoby nie znajdują się w pobliżu urządzenia, aby nie doszło do zranienia lub innego nieszczytelnego wypadku.
- Nigdy nie wyrzucaj zużytych baterii do regularnych odpadów. Powinny być składowane w wyznaczonych miejscach.
- Dbaj by nie uszkodzić sprzętu podczas codziennych czynności (podnoszenie, pchanie, przenoszenie) .

1.1 INSTRUKCJA OBSŁUGI

USTAWIENIE OBCIĄŻENIA:

Obciążenie pedałów reguluje się za pomocą pokrętła.

USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Należy prawidłowo ustawić wysokość siodełka, aby osiągnąć maksymalny efekt treningu, czuć się komfortowo oraz uniknąć urazu. Standarty określają wysokość siodełka następująco: gdy siedzisz na siodlełku, stopy umieść na pedałach, nogi powinny być lekko ugięte w kolanach..

- Do regulacji wysokości siodełka po prostu należy poluzować śrubę regulacyjną.
- Pro przesunąć siodło w przód i w tył, poluzować śrubę, wyciągnąć śrubę i ustawić we właściwej pozycji.

REGULACJA STABILNOŚCI:

Równowagę i stabilność reguluje się za pomocą końcówki na tylnej stabilizacyjnej belce.

USTAWIENIE KIEROWNICY:

Można regulować wysokość kierownicy. Najpierw należy, ustawić właściwą wysokość siodła, potem należy dostosować wysokość kierownicy.

Pasy zębate:

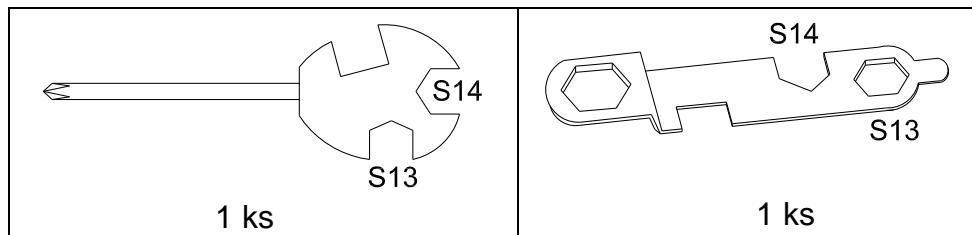
Pas na komputerze jest już ustawiony i wymagają natychmiastowej uwagi. Po regularnym korzystaniu z rowerów, Winda pasa i może w związku z tym wymaga dostosowania. Po prostu poluzować śruby po obu stronach koła zamachowego, a optymalne do pasa działał poprawnie, a następnie dokręcić śrubę.

KONSERWACJA

- Należy regularnie sprawdzać, czy maszyna działa poprawnie.
- Najbardziej podatne na zużycie w urządzeniu są klocki hamulcowe. Przed każdym ćwiczeniem, sprawdź aby były one funkcjonalne.

2. Zawartość opakowania

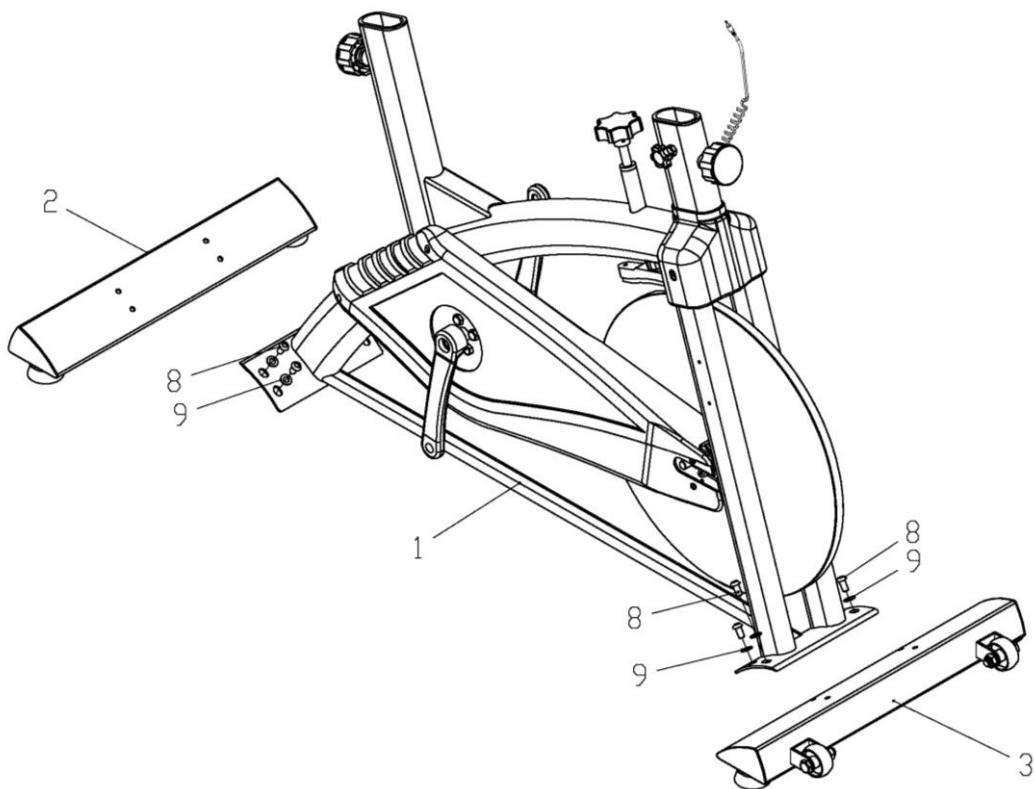
Ostrzeżenie: korzystaj z narzędzi przeznaczonych do montażu roweru.



3. Montaż

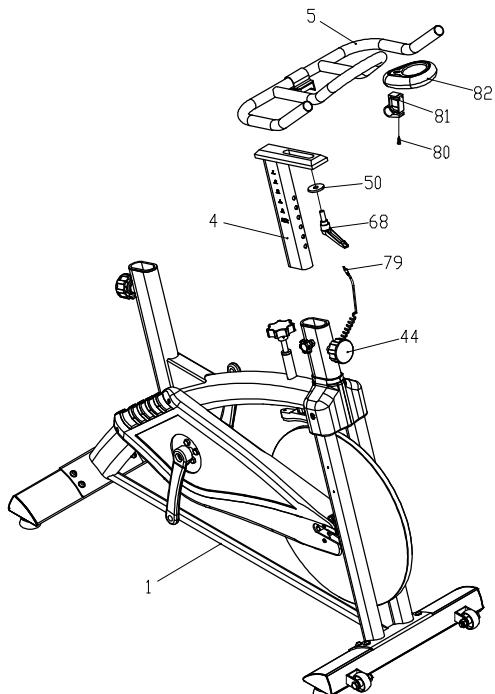
KROK 1

Przymocuj przedni wspornik (3) do części głównej (1) za pomocą śrub (8) i podkładek (9). Przymocuj tylny wspornik (2) do części głównej (1) za pomocą śrub (8) i podkładek (9).



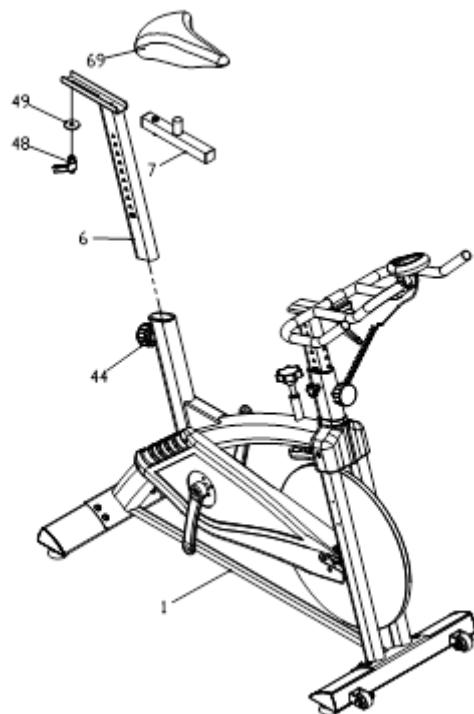
KROK 2

Nasuń kierownicę (4) na część główną (1) i dokręć za pomocą śrub (14). Dla zwiększenia bezpieczeństwa śruby mocno dokręć. Przymocuj kierownicę (5) do wspornika kierownicy (4) za pomocą śruby "L" (68), podkładki (50). Przymocuj uchwyt komputera (81) na kierownicę (5) za pomocą śrub (80) i nasuń komputer (82) na uchwyt (79). Wsuń kabel komputera do otworu z tyłu komputera. (82).



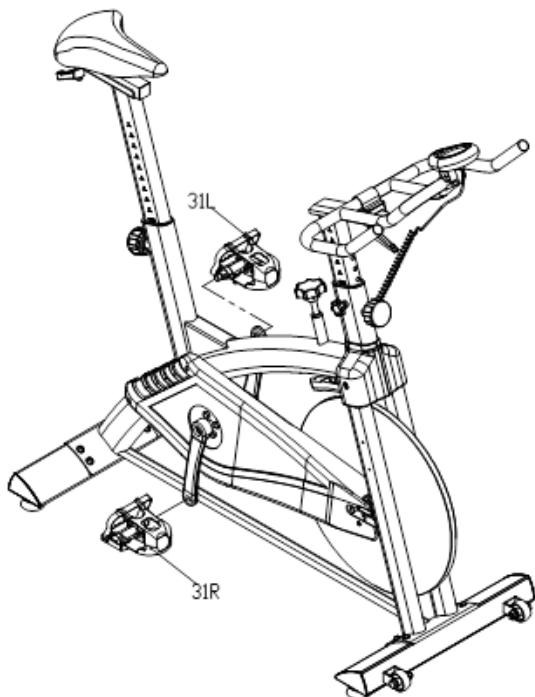
KROK 3.

Nasuń wspornik siodełka (6) na ramę główną (1) i dokręć za pomocą śrub (44). Przymocuj poziomy wspornik siodełka (7) do wspornika siodełka (6) i przymocuj za pomocą L śruby (48) i podkładki (49). Przymocuj siodelko (11) do wspornika siodełka i mocno dokręć.



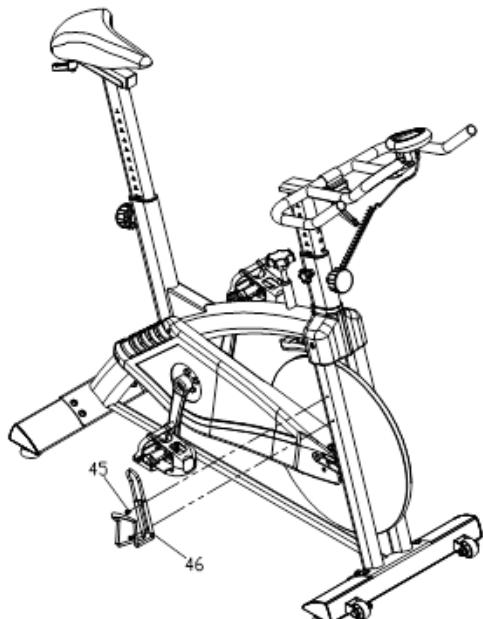
KROK 4

Przymocuj obydwa pedały (31L i R) na odpowiednie uchwyty (L i R). Prawy pedał oznaczony jest literą R, przykręć go powoli i dokładnie na prawy uchwyt który także jest oznaczony literą R i przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Lewy pedał oznaczony jest literą L, przykręć go powoli i dokładnie na lewy uchwyt który także jest oznaczony literą L i przykręć odwrotnie do ruchu wskazówek zegara. Dokręć педаly до конца, nie jest dozwolone aby w czasie jazdy powstały jakiekolwiek poluzowania, może to doprowadzić do przewrócenia i kontuzji.



KROK 5.

Poluzuj 2 śruby (45) na ramie. Przyłącz uchwyt na bidon (46) do ramy (1) a następnie dokręć śrubami.



KONSERWACJA

- Regularnie sprawdzaj, czy urządzenie działa prawidłowo.
- Najbardziej podatne na zużycie są klocki hamulcowe. Przed każdym ćwiczeniem, upewnij się, że funkcjonują prawidłowo
- Przed użyciem urządzenia, upewnij się, że Twój rower jest prawidłowo ustawiony i nasmarowany. Nie należy korzystać z części zamiennej niewiadomego pochodzenia. Zawsze zalecamy kontakt się z autoryzowanym serwisem.
- Czyszczenie powierzchni stalowych - Używaj miękkiej szmatki. Nigdy nie należy używać aerozoli, które mogą zostawić wosk lub smar.
- Upewnij się, że na urządzeniu umieszczono naklejki z ostrzeżeniem, jeśli tak, to sprawdź, czy są one w porządku. W przypadku uszkodzenia lub utraty, należy skontaktować się ze sprzedawcą w celu wysłania nowych

USTAWIENIE OBCIĄŻENIA

Obciążenie pedałów można regulować za pomocą śruby obciążenia (59), która znajduje się pod kierownicą. Aby zwiększyć obciążenie, należy obrócić śrubę w prawo, w lewo, aby zmniejszyć obciążenie.

USTAWIENIE STABILNOŚCI

Równowagę i stabilność ustawisz za pomocą 4 końcówek (10) które znajdują się na przednim i tylnym wsporniku.

REGULACJA PASKA

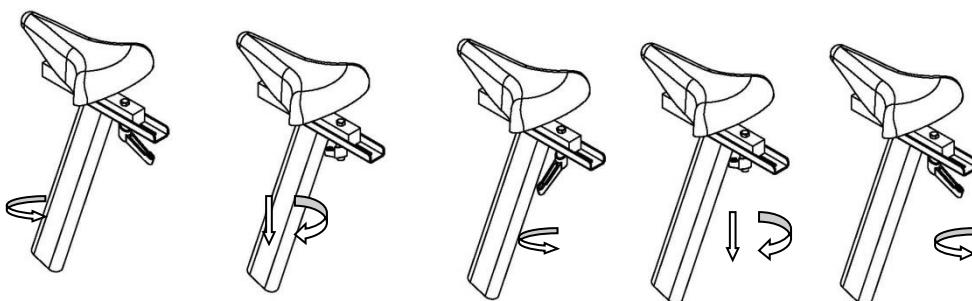
Pasek urządzenia jest ustawiony i nie wymaga Twojej uwagi natychmiast.

Po regularnym korzystaniu z rowera pasek może się poluzować lub zmienić pozycję. Wystarczy odkręcić śruby (16) po obu stronach koła zamachowego i dokręcić nakrętkę, tak aby pasek był w poprawnej pozycji, a następnie ponownie dokręcić śruby.

USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Konieczne jest ustawienie wysokości siodła, aby osiągnąć maksymalny komfort ćwiczeń i nie narażać się na uderzenia i obrażenia. Standartowo określa się wysokość siodelka, gdy siedząc na siodleku, stopę umieszczaając na pedale nogą powinna być lekko zgięta w kolanie.

- Aby ustawić wysokość siodła wystarczy odkręcić śrubę blokującą (44). Następnie wyciągnij wspornik, aby ustawić właściwą wysokość siodła. Następnie należy dokręcić śrubę.
- Aby przesunąć siodło do przodu lub do tyłu, należy poluzować śrubę (48), wyciągnąć śrubę i ustawić właściwą pozycję. Ponownie dokręcić śrubę.



REGULACJA KIEROWNICY

Możesz wyregulować wysokość kierownicy. Po pierwsze, należy ustawić wysokość siodełka, a potem po prostu wyregulować wysokość kierownicy. Pozioma regulacja kierownicy: Lekko poluzuj L śrubę (68) obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Ustaw kierownicę na wygodnej pozycji i dokręcić śrubę z powrotem.

PRZECHOWYWANIE SPRZĘTU

Rower jest wyposażony w kółeczka transportowe (72), aby ułatwić jego przenoszenie. Koła są umieszczone w przedniej części urządzenia. Należy przełożyć rower do przodu i w ten sposób można łatwo przemieszczać urządzenie.

Czyszczenie sprzętu

Ze względów higienicznych zaleca się wyczyścić kierownicę i siodełko po każdej osobie za pomocą środka dezynfekującego, a także wytarcie potu z ramy roweru. Polecamy również co najmniej raz w miesiącu przetrzeć koło zamachowe tym samym zapobiegając korozji. Możesz też użyć trochę oleju w miejscu, w którym styka się z koło zamachowe z hamulcem w celu zmniejszenia hałasu.

4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.1 PRZYCISKI KOMPUTERA

MODE:

- Po zainstalowaniu baterii, naciśnij ten przycisk, aby ustawić czas.
- Naciśnij przycisk, aby zmienić funkcję wyświetlacza.
- Naciśnij przycisk przez ponad cztery sekundy, a wszystkie funkcje zostaną usunięte (z wyjątkiem zegara i temperatury pokojowej).

4.2 Funkcje computeru

1. TIME

Automatycznie nalicza czas ćwiczenia.

2. SPEED

Wyświetla aktualna prędkość.

3. SPEED BAR

Wyświetla aktualna prędkość.

4. DISTANCE

Wyświetla pokonany dystans.

5. CALORIES

Automatycznie zapisuje i wyświetla wartość spalonych kalorii.

6. TEMPERATURE

Pokazuje aktualną temperaturę w pomieszczeniu.

7. CLOCK

Funkcja wyświetla aktualny czas.

Baterie – jeśli wyświetlacz pokazuje błędą wartość lub jakość wyświetlania jest słaba, należy wymienić baterię. Użyj 2 baterii AAA. Zawsze należy wymienić obie baterie.

Auto ON/OFF - komputer włączy się automatycznie po naciśnięciu przycisku lub, ruchu pedałów. Komputer wyłączy się automatycznie, gdy nie otrzyma żadnego sygnału do 256 sekund po treningu.

Clock (czas) - Włóż baterie, wyświetlacz będzie migać na wartości godziny. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić wartość czasu i oczekaj sześć sekund, a następnie migać będą minuty. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić minuty.

Specyfikacja:

TIME (czas)-	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (czas)-	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (prędkość)	-0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (dystans)-	-0.0-99.9Km
CALORIES (kalorie)-	0 – 999 KCAL
TEMPERATURE (temperatura pokojowa)-	0~+50°C

5. INSTRUKCJE TRENINGOWE

W celu poprawienia kondycji i stanu zdrowia, należy stosować się do podanych instrukcji treningu. Jeśli od dłuższego czasu nie uprawiali Państwo sportu, wskazane jest, przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.

Obciążenie

Dla osiągnięcia maksymalnych wyników niezbędny jest prawidłowy wybór obciążenia. Decydującym czynnikiem jest tutaj puls. Należy wykorzystać poniższy wzór: Maks. poziom pulsu = 220 – wiek

Podczas ćwiczeń puls powinien osiągać 60%-85% wartości maksymalnego poziomu pulsu.

Patrz graf pulsu pod końcem instrukcji. Na początku treningu puls powinien osiągać 60% maksymalnego poziomu pulsu (podczas kilku pierwszych tygodni). Potem może być powoli podnoszony do wartości 85 %.

Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz po osiągnięciu 60% maksymalnej wartości. W celu optimalizacji polecamy utrzymywać puls na poziomie 60-70% maks. poziomu pulsu. Optymalna ilość treningów wynosi 3 x tygodniowo po 30 minut.

Przykład:

Osoba w wieku 52 lat chce rozpocząć trening.

Maks. poziom pulsu = 220 – 52(wiek) = 168 uderzeń/min

Min. poziom pulsu = $168 \times 0.6 = 101$ uderzeń/min

Najwyższy puls = $168 \times 0.7 = 117$ uderzeń/min

Podczas pierwszych tygodni ćwiczeń należy rozpoczynać od ustawienia pulsu na 101 uderzeń i stopniowo podwyższać na 117. Łącznie z podniesieniem stopnia wydajności można podnieść puls na 70-85% maksymalnego pulsu. Można to osiągnąć poprzez powiększenie oporu, długości treningu lub poprzez zwiększenie ilości treningów.

5.1 Organizacja treningu

Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić 5-10 minutową rozgrzewkę. Należy przeprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować kilka minut przy bardzo niskim oporze. Długość treningu można ustawać według następującej reguły:

- Codzienny trening: około 10 min.
- 2-3 razy tygodniowo: około 30 min.
- 1-2 razy tygodniowo: około 60 min.

Wypoczynek:

Pod koniec treningu należy powoli zmniejszać jego intensywność. Żeby zapobiec skurczom mięśni polecamy także ćwiczenia rozciągające.

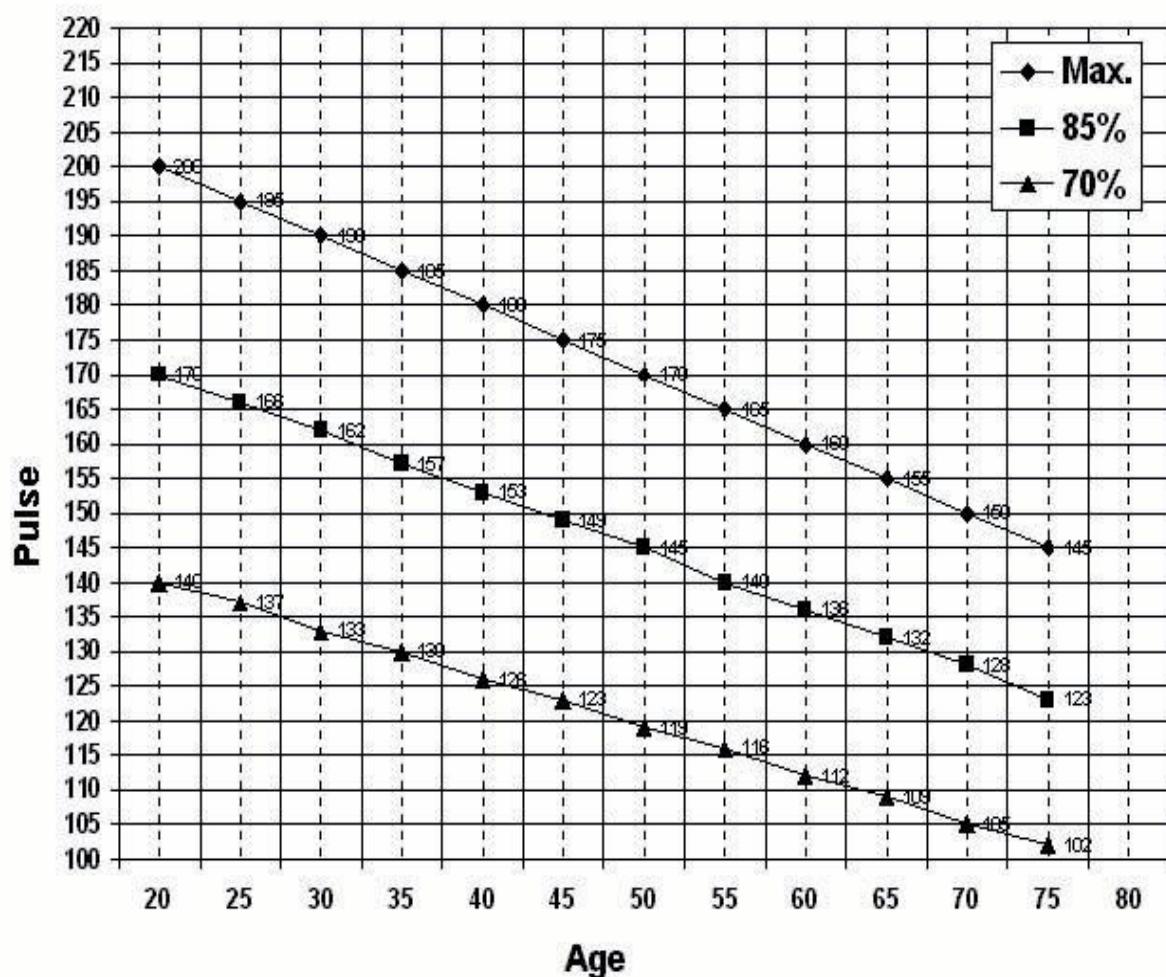
Sukces

Już po krótkim czasie można zaobserwować, że dla utrzymania optymalnej wartości pulsu należy powoli podwyższać opór. Ćwiczenia treningowe będą coraz łatwiejsze do wykonania a osoba ćwicząca będzie podczas dnia czuła się dużo lepiej. Niezbędna jest motywacja do regularnego ćwiczenia. Polecamy wybrać konkretną godzinę treningu, ćwiczeń nie należy rozpoczynać zbyt agresywnie.

Najstarsze przysłowie sportowców brzmi następująco: „Najtrudniejszą rzeczą podczas treningu jest jego rozpoczęcie”

Życzymy dużo zabawy oraz powodzenia.

Graf pulsu



6. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

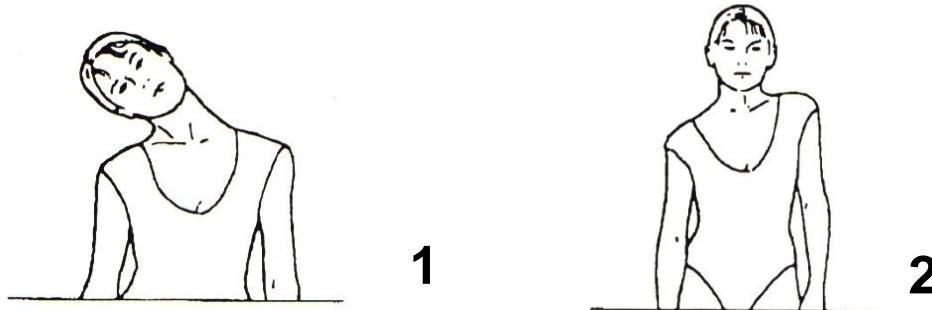
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne naprężenie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

ROZCIĄGANIE SZYI

Przekrój głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne naprężenie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lub oba ramiona jednocześnie.



3

ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



4

ROZCIĄGNIĘCIEUDA

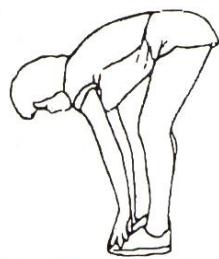
Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliżej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



5

SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłodze i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.



7

ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESZA

Obydwie ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

7. Kompletny układ

This exploded view diagram illustrates the complete assembly of a mechanical device. The components are labeled with numbers ranging from 1 to 84. Key labeled parts include:

- 31R, 32R, 33: Top left, possibly a handle or lever assembly.
- 28, 30: Top center, a spring and a lever.
- 29: Top center, a curved component.
- 84: Top center, a circular component.
- 34, 35, 36: Top center, a set of three small components.
- 10, 11: Top center, two small pins or bushings.
- 13: Top center, a small cap or cover.
- 2: Middle center, a long rectangular component.
- 12: Middle center, a small cap or cover.
- 44: Middle center, a small pin or bushing.
- 6: Middle right, a long rectangular component.
- 49: Middle right, a small cap or cover.
- 48: Middle right, a small pin or bushing.
- 59: Middle right, a small cap or cover.
- 58: Middle right, a small pin or bushing.
- 69: Middle right, a small cap or cover.
- 5: Middle right, a long rectangular component.
- 7, 70, 57: Middle right, a set of three small components.
- 47: Middle right, a small pin or bushing.
- 1: Middle center, a small cap or cover.
- 56, 55, 54, 53, 52: Middle center, a series of small pins or bushings.
- 51: Middle center, a small cap or cover.
- 45: Middle center, a small pin or bushing.
- 41: Middle center, a small pin or bushing.
- 46, 16, 17: Middle center, a set of three small components.
- 18, 19: Middle center, two small pins or bushings.
- 66: Middle center, a small cap or cover.
- 67: Middle center, a small cap or cover.
- 40: Middle center, a small pin or bushing.
- 77, 78: Middle center, two small pins or bushings.
- 12, 14, 15: Left side, a set of three small components.
- 10, 11: Left side, two small pins or bushings.
- 3: Left side, a long rectangular component.
- 8: Left side, a small cap or cover.
- 13: Bottom left, a small cap or cover.
- 71, 72, 73, 74: Bottom left, four small pins or bushings.
- 11, 10: Bottom left, two small pins or bushings.
- 20: Bottom center, a small pin or bushing.
- 21: Bottom center, a small pin or bushing.
- 22: Bottom center, a small pin or bushing.
- 23: Bottom center, a large oval-shaped component.
- 24, 25, 26, 27: Bottom center, a series of four small pins or bushings.
- 61, 62, 63, 64, 65: Middle center, a set of five small components.
- 42: Middle center, a small pin or bushing.
- 79: Middle center, a small pin or bushing.
- 43: Middle center, a small pin or bushing.
- 31L: Middle center, a small cap or cover.
- 80: Middle center, a small pin or bushing.
- 81: Middle center, a small cap or cover.
- 82: Middle center, a small pin or bushing.

8. Lista części

nr	opis	ilość		č.	opis	ilość.
1	Część główna	1		43	Oslona uchytów	1
2	Przedni wspornik	1		44	śruba	2
3	Tylni wspornik	1		45	śruba M5X10	2
4	Przedni wspornik	1		46	Uchwyt na bidon	1
5	Wspornik kierownicy	1		47	Obejma	2
6	Wspornik siodełka	1		48	L śruba M8	1
7	Poziomy wspornik siodełka	1		49	Podkładka Φ 8	1
8	Śruba M8X16	8		50	podkładka Φ 10	1
9	Podkładka Φ 8	8		51	śruba M4X10	1
10	Nóżka	4		52	Nakrętka M12	1
11	Regulowna nakrętka	4		53	Nakrętka M12	1
12	Zaślepka prawa- R	2		54	Śpreżyna	1
13	Zaślepka lewa- L	2		55	šestihr. Vložka	1
14	Nakrętka M12X1	2		56	Nylonowa podkładka	1
15	šestihr.matice M6	4		57	Pręt hamulca	1
16	Śruba obciążeniaM6X50	2		58	Śruba M5X10	2
17	šestihr.matice M12X1	3		59	Śruba obciążenia	1
18	Vložka	1		60	Uchwyt hamulca	1
19	Nakloněná vložka	1		61	Klocki hamulcowe	1
20	Oś koła zamachowego	1		62	śruba M5X10	2
21	Ložyska	2		63	podkładka Φ 5	2
22	Uchwyt na pasek	1		64	Systém hamulcowy	1
23	Koło zamachowe	1		65	Śruba M6X12	2
24	Śruba M6X16	4		66	Koncowka (ovál 40X80)	1
25	Podkładka Φ 12 (speciální)	1		67	śruba	1
26	Nakrętka M12X1	2		68	L śruba M10	1
27	Podkładka Φ 12	2		69	Siodełko	1
28	Śruba	2		70	Koncowka (30X30)	2
29	Zewnętrzna osłona	1		71	Śruba (M10X50)	2
30	Nakrętka M10X1.25	2		72	Kółeczko transportowe	2
31	Pedał	1		73	podkładka Φ 10	2
32	Uchwyt L&R	1		74	Nylonowa nakrętka M10	2
33	Śruba M5X20	2		75	Magnez	1
34	Śruba	4		76	Śruba M5X8	2
35	Vodící kolo řemene	1		77	Śruba M4X10	1
36	Oś pedalów	1		78	Czujnik	1
37	Łožyska 6004	2		79	Kabel komputera	1
38	Boczna osłona	1		80	Śruba ST4.2X20	1
39	Śruba ST4.2X16	3		81	Uchwyt komputera	1
40	Śruba ST4.2X10	2		82	Komputer	1
41	Oslona	1				
42	vložka	1				

Sprzedający udziela pierwszemu właścielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części**
- gwarancji 2 lat na pozostałe części**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

Uwaga:

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



PL - OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

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

Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

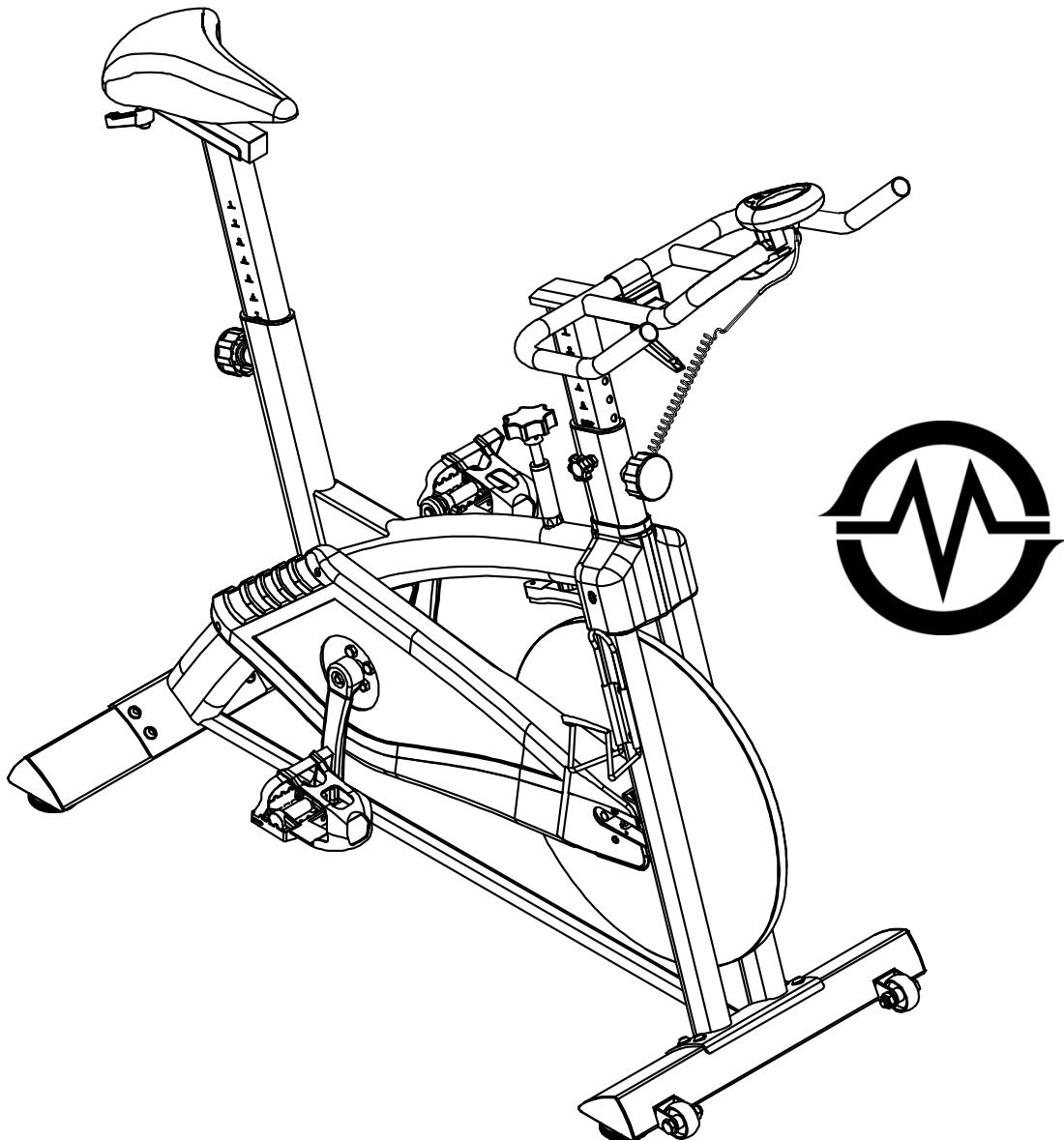
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek patenty.

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



SPIN-BIKE

MASTER® X-17



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE

GENERAL INSTRUCTIONS

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

- This unit has been designed for home use. The weight of the user must not exceed 220 lbs. (100 kg).
- Keep your hands well away from any of the moving parts.
- Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and behavior resulting in accidents. Under no circumstances should this appliance be used as a toy.
- The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.
- Your unit can only be used by one person at a time.
- Use suitable clothing and footwear. Make sure all laces/cords are tied correctly.

1. IMPORTANT SAFETY ADVICE- PRECAUTIONS

This bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the bike. The following safety precautions should also be observed:

- Keep children or pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this bike is kept.
- This bike does not free-wheel. You can stop the bike immediately by pull up or push down the emergency break on the tension knob while you are exercising.
- It can only be used by one person at a time.
- If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this appliance STOP the exercise. SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY!
- Use the unit on a mat placed level, solid surface. Adjust the stabilizer for assure stability.
- Keep your hands well away from any of the moving parts.
- Wear clothing suitable for doing exercise. Do not use baggy clothing that might get caught up in the bike. Always wear running shoes or trainers when using the machine.
- This appliance must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by the manufacturer.
- Do not place sharp objects near the machine.
- Disabled people should not use the machine without the assistance of a qualified person or a doctor.
- Do warm up stretching exercises before using the equipment.
- Do not use the bike if it is not working correctly.
- Review all the warnings affixed to the machine and replace all the labels if damaged, illegible, or removed. You can obtain the labels from Parts & Service location.
- Functional and visual inspections of the equipment shall be made after assembly is complete.
- Don't exceed this MAX mark when you're adjusting the handlebar post or seat post.
- Spinning pedals can cause injury. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.

- Before using the bike, thoroughly inspect the bike for proper assembly.
- A parameter distance of 3 feet / 1meter is required before operating the unit.
- User must adjust the seat and handlebars to the user's height requirements. Please be sure the adjustment knob is locked tight and seat and handlebars are secure.
- Do not ride the bike in a standing position.
- The bike should only be used for the home. Not meant for commercial use.
- Before every use please examine brake pads for signs of wear. Brake pads are susceptible to damage and should be replaced over time.
- This bike is not suitable for therapeutic use. Consult a physician prior to starting an exercise program.
- This bike should only be used after a thorough review of the operation manual and the warning label.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the bike. This advice is especially important for those over 35 or suffering from health problems. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

1.1 Trouble shooting

RESISTANCE ADJUSTMENT:

Pedalling resistance is controlled by the tension knob. Properly adjusting the seat will help reducing the risk of injury and ensure maximum exercise efficiency and comfort. (the most appropriate position while using this bike is with one pedal in the downward position, while the other leg is slightly bent at the knee.) To adjust the seat height simply turn the adjustable knob loose, then pull the knob to move the seat up or down to the desire height (there are different seat height positions for adjustment).

HOW TO LEVEL THE BIKE:

There are 4 knobs under the rear and front stabilizer. Adjust the knob when the bike is not level with the floor.

HANDLEBAR ADJUSTMENT:

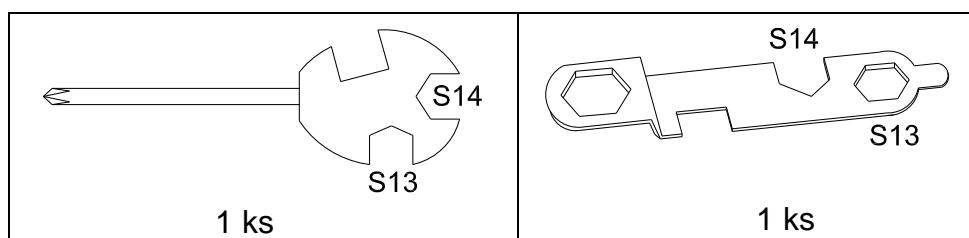
There are different handlebar heights that can be adjusted. Please adjust the seat height first then adjust the proper height of handlebar to match the seat.

BELT ADJUSTMENT:

The belt on your bike has been preadjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the chain to stretch or become loose causing the need for bike adjustments. If so, simply loosen the bolts on both side of flywheel and pull forward until the belt becomes tight.

2. Tool

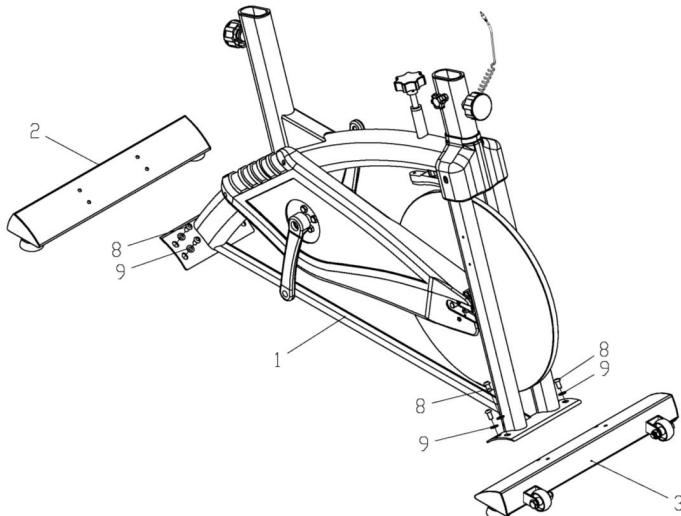
Note: Use the tool only for this exercise bike.



3. Assembly instructions

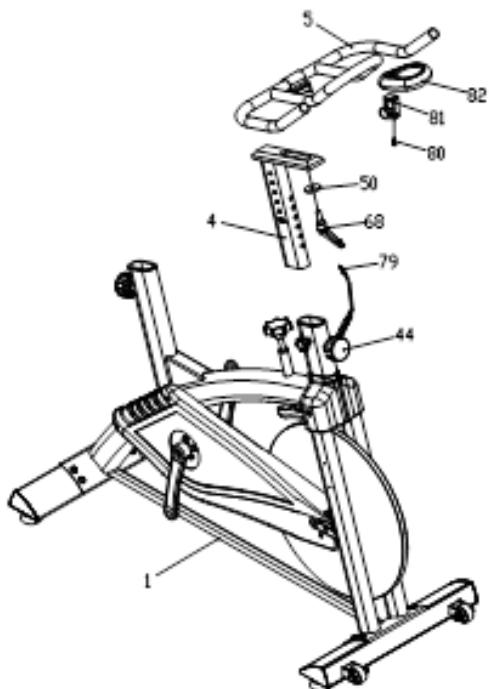
STEP 1

Secure front stabilizer set (3) to main frame (1) and fix it with Inner Hex Bolt (8) and washers (9). Secure rear stabilizer set(2) to main frame (1) and fix it with Inner Hex Bolt (8) and washers (9)



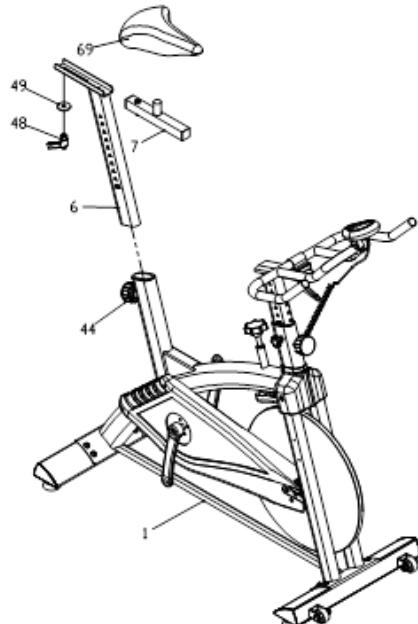
STEP 2

Slide front post (4) into main frame (1) and tighten the spring knob (14) to secure. Attach handber (5) to front post (4) and fix it with L Shaped knob (68) and waher (50). Fix computer holder (81) onto handlebar (5) and lock it with screw (80). Fix computer (82) to computer holder (81) and then insert computer cable (79) into the hole on the back side of computer(82).

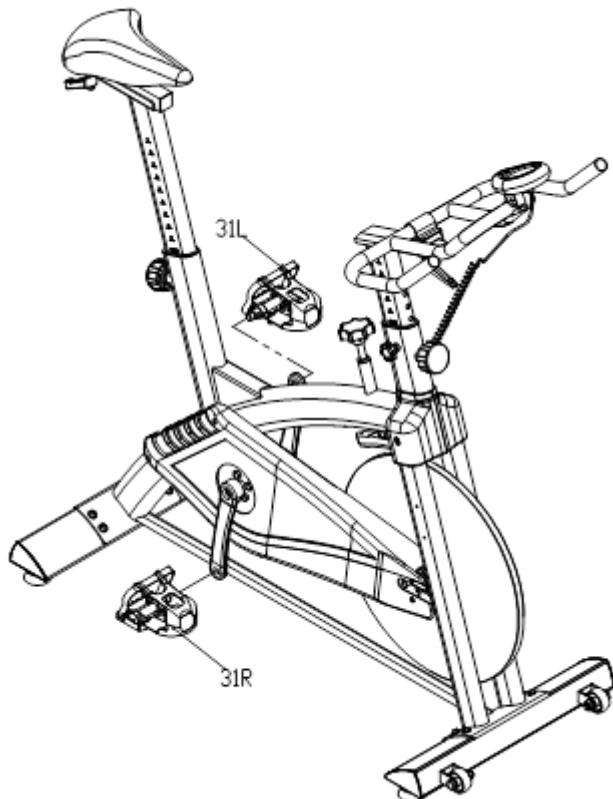


STEP 3

Slide seat post (6) into main frame (1) and tighten the spring knob (44) to secure. Attach seat bar (7) to seat post (6) and fix it with L Shaped knob (48) and washer (49). Fix saddle(11) onto the seat bar and fix it with provided tool.

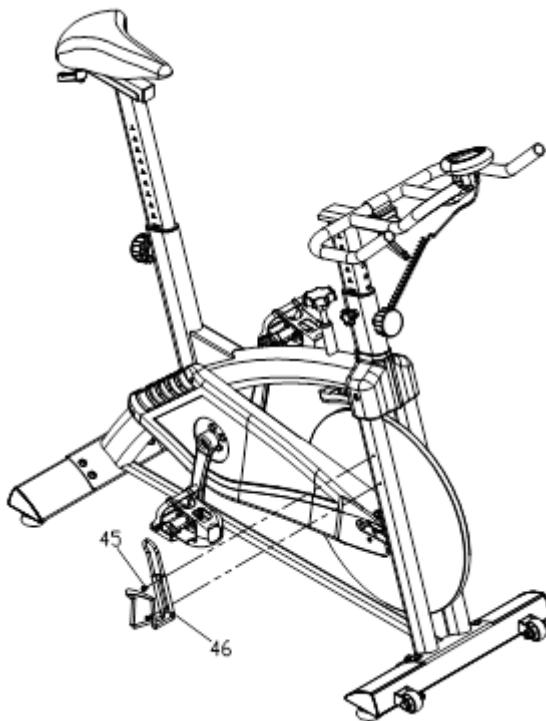
**STEP 4**

Firmly screw each pedal(31L&R) into it's crank arm(L & R). The right-hand pedal, marked with letter R, screws onto the right-hand crank, also marked with R, in clockwise direction till tight; The left-hand pedal, marked with letter L, screws onto the left-hand crank, also marked with L, in a counter clockwise direction till tight. Note: Failure to follow the directions can result in damage to either the crank or the pedal threads.



STEP 5.

Loosen off the two bolts(45) on the frame. Position the bottle holder (46) on frame(1) then tighten up the bolts.

**MAINTENANCE INSTRUCTIONS**

Care has been taken to assure that your bike has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components instead seek service from an authorized service center. However, from time-to-time the outer surfaces may appear dull or dirty, following the instructions listed below will restore and preserve the original finish.

- Cleaning metal surfaces may be accomplished by using a soft cotton or terry cloth rag with a light application of car wax. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit wax upon the console surface.
- From time-to-time the console surface may collect dust or finger prints. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build up that will damage the components. This surface may be cleaned with specially prepared chemicals found in most computer supply stores especially made for antistatic surfaces. It is strongly recommended that you purchase such a cleaning compound.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to cause injury.
- The brake pad is most susceptible to wear. Before exercising inspect braking system for functionality.
- Please check if all warning labels are in good condition and able to read. If they are deformed please contact the distributor to order new sticker.

RESISTANCE ADJUSTMENT:

Pedalling resistance is controlled by the tension knob (59) locate under the handlebar. To increase resistance. Turn the tension knob (59) clockwise. To decrease resistance, turn the tension knob counter clockwise.

HOW TO LEVEL THE BIKE:

There are 4 leveler- knobs (10) under the stabilizers. Adjust the knob when the bike is not level with the floor.

BELT ADJUSTMENT:

The belt on your bike has been preadjusted and should not require immediate attention. Continuous use of the bike may cause the belt to stretch or become loose causing the need for bike adjustments. If so, simply loosen the bolts(16) on both side of flywheel and tighten the nylon nut to until the belt becomes tight.

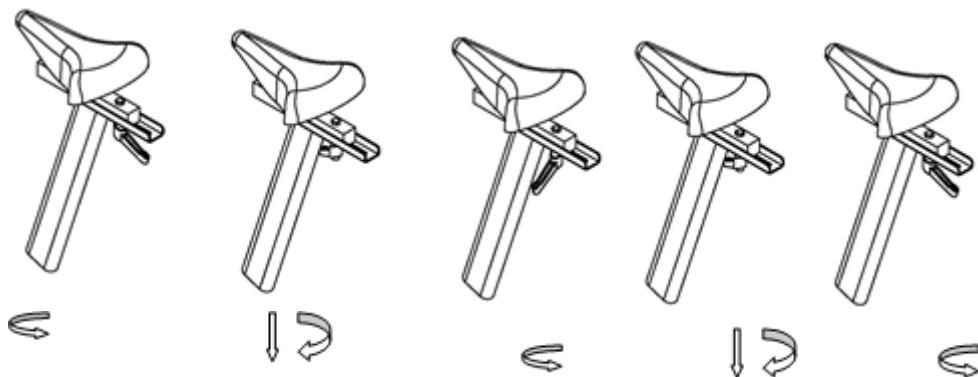
ADJUSTING THE SEAT HEIGHT

Loosen the saddle post knob (44) on frame slightly by turning it anticlockwise and pull it up, move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then release and re-tighten the knob (44) .

HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE SEAT

Loosen the knob (48) on seat tube slightly by turning it anticlockwise. Move the saddle to a position comfortable for doing exercise and then tighten the knob securely by turning it clockwise.

(Note: the L shaped knob is a spring knob.If you have no space during tightening in handlebar connector. You can pull the knob out , back turn and release it.)



HORIZONTAL ADJUSTMENT OF THE HANDLEBAR

Loosen L shaped spring knob (68) slightly by turning it anticlockwise. Move the handlebar to a position comfortable for doing exercise and then re-tighten the knob securely by turning it clockwise.

(Note: the L shaped knob is a spring knob.If you have no space during tightening in handlebar connector. You can pull the knob out , back turn and release it.)

MOVEMENT & STORAGE

The unit is equipped with wheels (72) to make it easier to move. The wheels located at the front of your unit make it easier to move it into a chosen position, by lifting the rear of the unit up slightly and pushing it.

4. Start workout

4.1 Function buttons

MODE:

1. After batteries were installed, press this button to set up the clock value.
2. Press this button to change the display from Distance to Temperature
3. Press the button for more than 4 seconds will reset all functional(values to zero except the clock and temperature.)

4.2 Functions and operations

1. TIME

Auto-memorize the workout time while exercising.

2. SPEED

Display the current speed.

3. SPEED BAR

Display the current speed.

4. DISTANCE

Accumulate the distances while exercising.

5. CALORIES

Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

6. TEMPERATURE

Display the temperature.

7. CLOCK

Display the current time.

BATTERY - If there's any improper display on the monitor, please replace the batteries to improve. This monitor uses two "AAA" batteries. Please replace the batteries at the same time.

Auto ON/OFF - The monitor will be turned on automatically by Pressingany key or Start to exercise. It will be turned off automatically if the monitor does not detect any signal within 256 seconds after stopping exercising.

Clock - After installed the batteries, the hour digital window will flash.Press mode button to set up the hour value and then wait for 6 seconds, the minute digital window will flash. Press mode button to set up the minute value.

SPECIFICATIONS:

TIME-----	00:00-99:59 MIN:SEC
CLOCK -----	0:00—23.59 MIN:SEC
SPEED-----	0.0-199 KM/H
DISTANCE-----	0.0-99.9KM
CALORIES-----	0 - 999 KCAL
TEMPERATURE-----	0°C~+50°C

5. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems. 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 an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is a great way to control your weight, improve your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life. The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart. So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

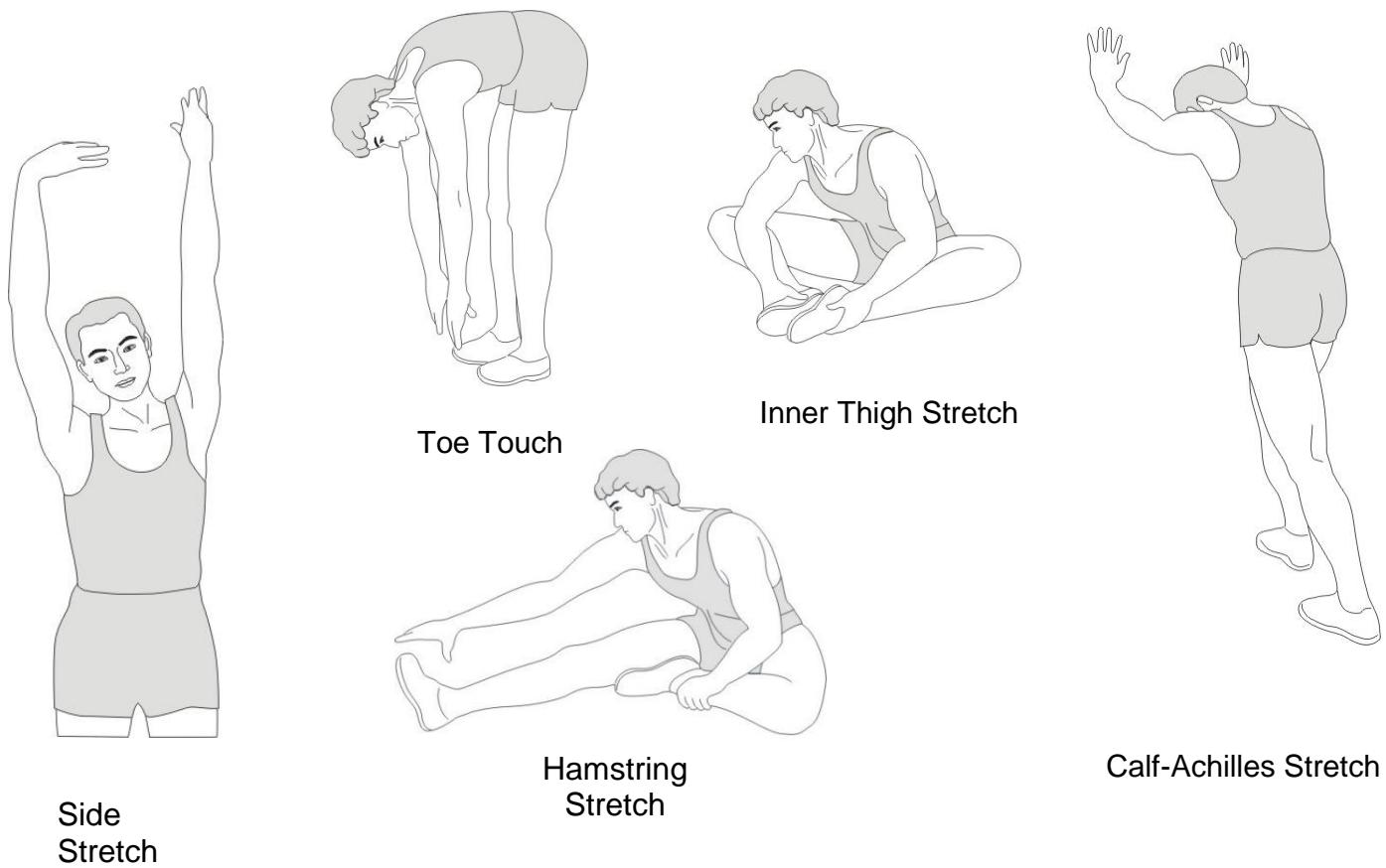
WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds.

DO NOT BOUNCE.

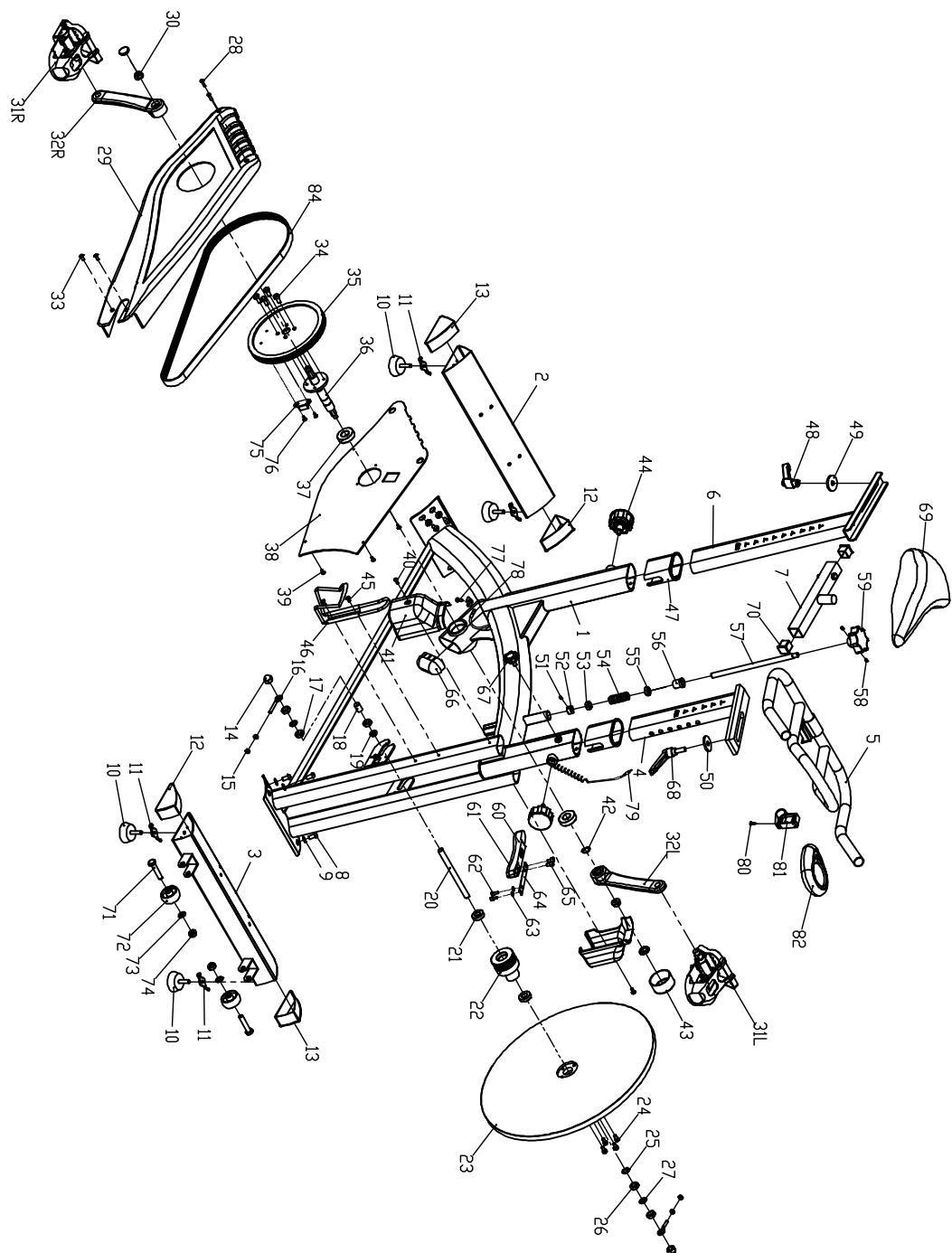


Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

6. Exploded view



7. Parts list

NO.	description	qty	NO.	description	qty
1	main frame	1	43	protection cover for crank	1
2	front stabilizer	1	44	spring knob	2
3	rear stabilizer	1	45	screw M5X10	2
4	front post	1	46	bottle holder	1
5	handlebar post	1	47	bushing	2
6	seat post	1	48	L shaped knob M8	1
7	seat bar	1	49	big washer $\Phi 8$	1
8	inner hex bolt M8X16	8	50	washer $\Phi 10$	1
9	washer $\Phi 8$	8	51	inner hex bolt M4X10	1
10	leveller for stabilizer	4	52	nut M12	1
11	adjustable nut	4	53	hex nut M12	1
12	end cap R	2	54	spring	1
13	END CAP L	2	55	hex bushing	1
14	NUT M12X1	2	56	nylon bushing	1
15	HEX NUT M6	4	57	brake bar	1
16	tension screw M6X50	2	58	inner hex bolt M5X10	2
17	HEX NUT M12X1	3	59	tension knob	1
18	bushing	1	60	brake holder	1
19	inclined bushing	1	61	brake pad	1
20	axle for flywheel	1	62	inner hex bolt M5X10	2
21	bearing	2	63	washer $\Phi 5$	2
22	belt groove	1	64	brake bracket piece	1
23	flywheel	1	65	inner hex bolt M6X12	2
24	inner hex bolt M6X16	4	66	end cap (oval 40X80)	1
25	washer $\Phi 12$ (special)	1	67	KNOB	1
26	hex nut M12X1	2	68	L shaped knob M10	1
27	washer $\Phi 12$	2	69	seat	1
28	screw ST4.2X25	2	70	end cap (30X30)	2
29	outer chain cover	1	71	hex bolt (M10X50)	2
30	flange nut M10X1.25	2	72	transportation wheel	2
31	pedal	1	73	washer $\Phi 10$	2
32	crank L&R	1	74	nylon nut M10	2
33	screw M5X20	2	75	MAGNET	1
34	inner hex screw M8X10	4	76	SCREW M5X8	2
35	belt wheel (PL)	1	77	SCREW M4X10	1
36	pedalling axle	1	78	sesor	1
37	bearing 6004	2	79	computer cable	1
38	inner chain cover	1	80	screw ST4.2X20	1
39	screw ST4.2X16	3	81	computer holder	1
40	screw ST4.2X10	2	82	computer	1
41	protection cover	1			
42	bead flange	1			

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.

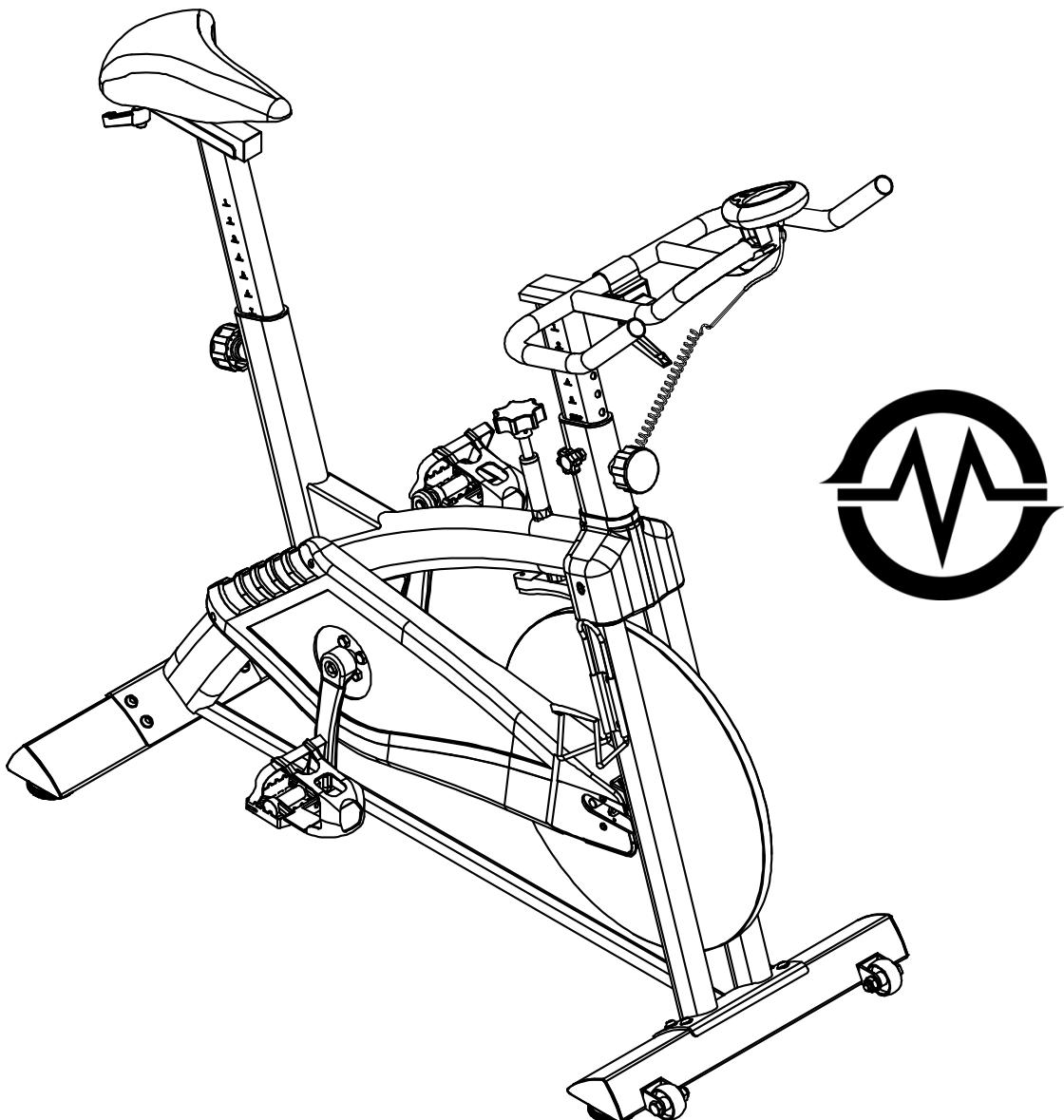
Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



RADSIMULATOR

MASTER® X-17



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wir danken Sie, dass Sie unseres Erzeugnis gekauft haben. Deshalb, dass wir viele Anstrengung widmen, dass wir am besten Qualität unsere Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mängeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlener Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

Sicherheitshinweis – Lesen Sie bitte diese Instruktionen vor der Benutzung die Maschine!

Dieses Erzeugnis ist einzig für die Hausbenutzung mit den Erwachsenen vorgeschlagt worden. Die Garantie bezieht sich nicht auf die Erzeugnisse mit der Benutzung für Kommerzzwecke in Fitnessclub, Fitness usw. Dieses Erzeugnis ist vorgeschlagt worden, damit es die Sicherheit gesichert hat, müssen Sie die Regeln halten: Während des Turnen und nach der Beendigung das Training verhindern Sie dem Zutritt zu dem Werkzeug den Kinder und Tiere.

Die Werkzeuge kann nur ein Person benutzen (auf einmal).

Wenn während des Turnen die Kopfschmerzen oder die Schwindel, der Schmerz im Brustkorb oder anderes warnendes Anzeichen entdecken, es ist nötig sofort das Turnen unterbrechen und beraten Sie mit dem Arzt. Benutzen Sie die Maschine auf saubere und gerade Oberfläche.

Halten Sie die Hände und die Beine von beweglichen Bestandteile.

Legen Sie nicht in die Öffnungen die Gegenstände ein.

Vor der Montage und vor dem Anfang das Turnen lesen Sie aufmerksam die Anleitung.

Vor dem Anfang des Turnen turnen Sie immer ein.

Die Maschine benutzen Sie nur zu den Zwecke, die in der Anleitung anführen sind.

Turnen Sie in bequemer frei er Kleidung und in den Sportschuhe.

VOR DEM ANFANG DES TRAINING BERATEN SIE SICH MIT DEM ARZT. ES IST NÖTIG IM FALL DIE PERSONEN ÄLTER 35 JAHRE UND DIE PERSONEN, DIE GESUNDHEITSPROBLEME HABEN. VOR DER BENUTZUNG FITNESS-WERKZEUG LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN. WIR HABEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNG DER GEGENSTÄNDE, DIE UNRICHTIGE BENUTZUNG DIESES ERZEUGNIS VERURSACHEN WAREN.

1. Wichtige Sicherheitshinweise

- MAXIMALTRAGFÄHIGKEIT DEN TURNER IST 100 KG.
- BEI DEM TURNEN KÖNNEN SIE GLEICH DAS RAD MIT DER ÜBERZIEHUNG ODER MIT DER DRÜCKUNG DIE SICHERHEITSBREMSEN STOPPEN.
- DAS BREMSENSYSTEM IST ABHÄNGIG AUF DER GESCHWINDIGKEIT.
- DIESE MASCHINE IST BESTIMMT NUR FÜR HAUSZWECKE. KÖNNEN SIE NICHT DIESE MASCHINE FÜR ÄRZTEZWECKE BENUTZEN.
- Für die Zusammensetzung ist nötig nur originale Teile nach der Anleitung benutzen. Vor der Zusammensetzung kontrollieren Sie, ob die Packung in der Ordnung nach dem Transport ist und ob die Ersatzteile komplett nach der Liste der Teile sind.
- Empfehlen wir unter die Maschine die Unterlage geben, damit zu der Beschädigung den Fußboden oder den Teppich geht nicht.
- Wenn Sie mit dem Turnen fangen an, sichern Sie sich, dass keine Gegenstände in der Entfernung 1m von der Maschine sind.
- Geben Sie keine scharfe Gegenstände in die Nähe die Maschine.
- Benutzen Sie bitte beigelegtes oder bestimmtes Werkzeug für die Zusammensetzung oder die Reparatur. Nach dem Turnen empfehlen wir den Staub wischen.
- Unrichtige Benutzung oder übermäßiges Turnen kann Ihre Gesundheit beschädigen. Konsultieren Sie bitte Ihrer Übungsplan und Ziele mit Ihrem Arzt. Turnen Sie nicht sofort nach dem Essen.

- Wenn Sie die Maschine stellen ein, geben Sie immer die Achtung, damit Sie nicht maximale oder minimale Grenze die Einstellung schreiten über.
- Dieses Maschine ist Sportwerkzeug und es ist nicht das Spielzeug. Und deshalb benutzen Sie die Maschine nur für Turnszwecke.
- Kinder und unmündige Personen können die Maschine nur für die Aufsicht kompetente Person oder den Arzt benutzen.
- Sichern Sie sich, dass andere Personen nicht bei dem Turnen in der Nähe die Maschine sind, damit die Personen nicht verletzt haben.
- Werfen Sie nicht die Batterie in üblichem Abfall. Geben Sie sie bitte auf dem Sammelplatz ab.
- Achten Sie die Vorsicht und geben Sie die Acht, damit Sie nicht den Rücken bei der Manipulation (aufheben, schieben) mit der Maschine beschädigen.
- Dieses Rad ist nicht bestimmt für therapeutische Zwecke. Vor der Zusammenstellung das Übungsprogramm konsultieren Sie Ihrer Gesundheitstand mit dem Arzt.
- Benutzen Sie nicht die Maschine, wenn sie nicht richtig funktioniert.
- Die Pedale den Radsimulator können die Verletzung verursachen. Die Geschwindigkeit des Pedal vermindern Sie allmählich.
- Jeder Benutzer muss den Sitz und die Lenkstange nach seine Forderungen einstellen. Vor der Fahrt kontrollieren Sie, ob die Schrauben auf der Befestigungen die Lenkstange sind und die Sitze sind fest ziehen.
- Vor jeder Benutzung testen Sie bitte die Bremsen – Bremstafelchen, ob sie nicht abgenutzt sind. Die Bremstafelchen sind empfänglich auf die Beschädigung und Sie müssen die Bremstafelchen bei der Abnutzung auswechseln.
- Der Besitzer die Maschine ist verantwortlich für das, dass alle Personen über wichtige Informationen informieren sind.

1.1 Betriebsinstruktion

EINSTELLUNG DIE BELASTUNG:

Die Belastung die Pedalen es stellt mit der Hilfe Belastungsschraube ein.

EINSTELLUNG DIE HÖHE DEN SITZ:

Es ist nötig richtige Einstellung die Höhe den Sitz für die Erreichung maximale turne Wirkung, die Bequemlichkeit und auch die Verhinderung die Entstehung die Verletzung. Standardisch bestimmt es die Höhe den Sitz, wenn Sie auf dem Sitz sitzen, geben Sie aufziehenes Bein auf dem Pedal auf die Ferse, Ihres Bein beugen leicht im Knie.

- Für die Einstellung die Höhe den Sitz lockern Sie einfach Einstellschraube. Dann ziehen Sie zu Ihnen und mit der Verschiebung die Sitzstange richtige Höhe.
- Für die Verschiebung die Sitz nach vorne oder nach hinten lockern Sie die Schraube, ziehen Sie die Schraube und stellen Sie die richtige Lage ein.

EINSTELLUNG DIE STABILITÄT:

Das Gleichgewicht und die Stabilität stellen Sie mit der Hilfe 4 Endungen auf vordere und hintere Stabilisierungsstange..

EINSTELLUNG DIE LENKSTANGE:

Können Sie die Höhe die Lenkstange einstellen. Zuerst stellen Sie richtige Höhe den Sitz ein, dann stellen Sie die Höhe die Lenkstange ein.

EINSTELLUNG DEN RIEMEN:

Der Riemen auf der Maschine ist schon voreinstellen und er braucht nicht gleich Ihre Aufmerksamkeit. Nach regelmäßiger Benutzung das Rad kann der Riemen ausweiten und er braucht einstellen. Einfach lockern Sie die Schrauben auf beide Seiten das Schwungrad und ziehen Sie bis der Riemen richtig laufen, dann lockern Sie die Schraube wieder.

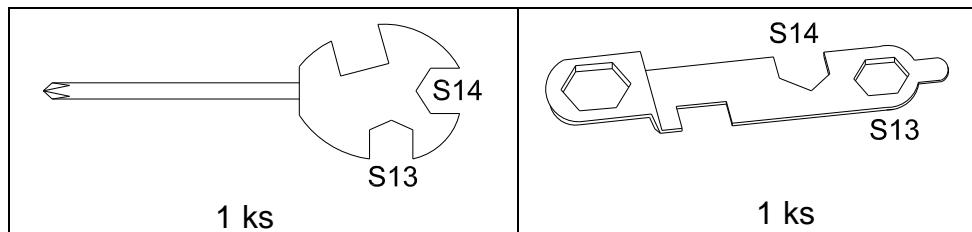
INSTANDHALTUNG

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Maschine richtig funktioniert.
- Am meisten sind empfängliche Teile auf die Abnutzung auf der Maschine die Bremsentafelchen. Vor jedem Turnen kontrollieren Sie, ob die Bremsentafelchen funktionell sind.
- Vor der Benutzung die Maschine sichern Sie, dass das Rad richtig einstellen ist und es ist aus der Produktion schmieren. Der Besitzer die Maschine macht nicht das Service auf innenen Teile die Maschine. Immer empfehlen wir autorisiertes Service kontaktieren.
- Die Reinigung die Stahloberflächen – mit der Hilfe weiches Turch. Benutzen Sie nicht die Spraydose, die können das Wachs oder das Fett auf der Oberfläche den Computer lassen.

Kontrollieren Sie, ob auf der Maschine die Etiketten mit dem Hinweis platzieren sind, wenn ja, kontrollieren Sie, ob die Etiketten im Ordnung sind. Wenn die beschädigte oder verlorene Etiketten sind, kontaktieren Sie den Verkäufer für die Sendung die neue Etiketten.

2. Inhalt der Packung

Hinweis: benutzen Sie die Werkzeug nur für dieses Rad.

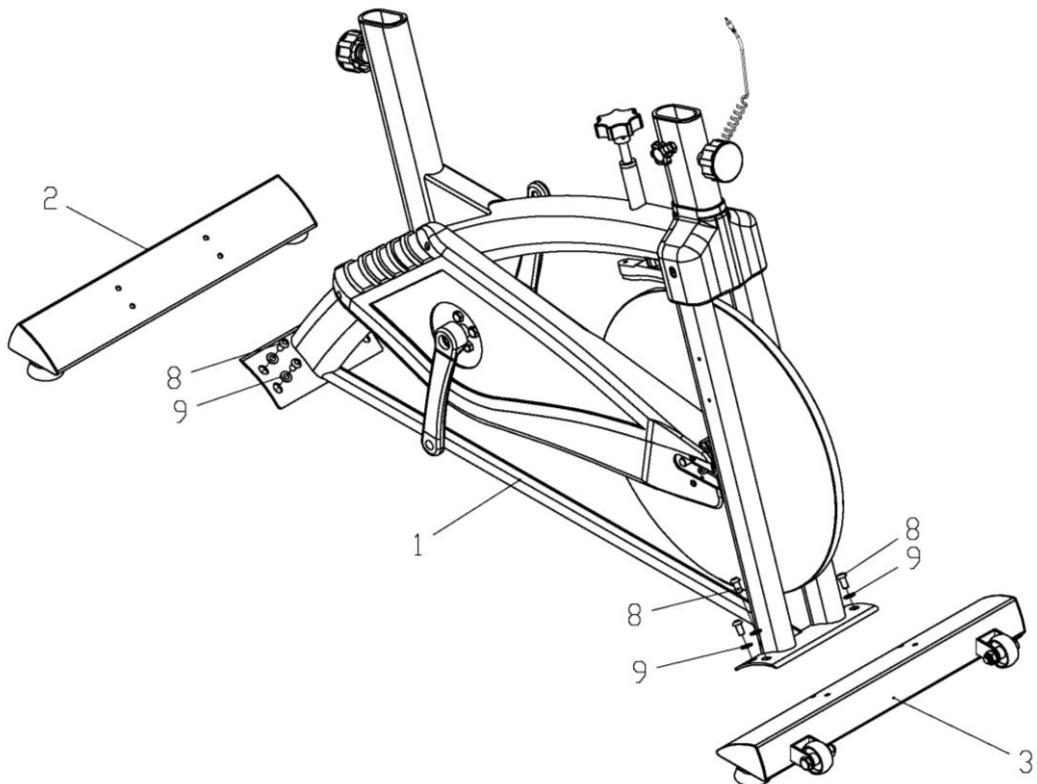


3. Zusammensetzung

SCHRITT 1

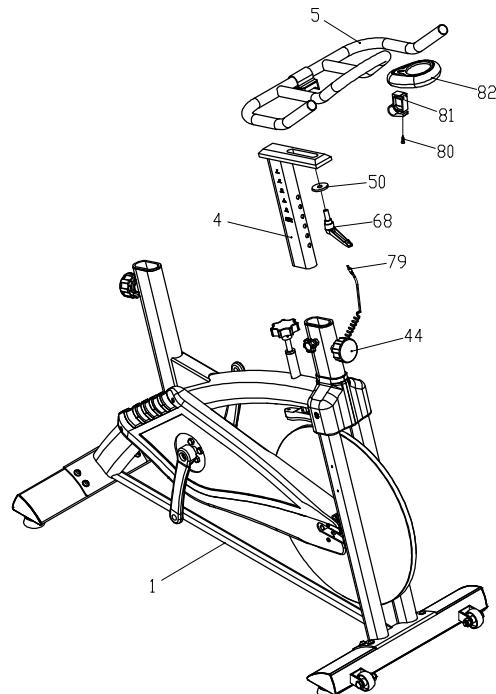
Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (3) zu dem Hauptteil (1) mit der Hilfe die Schraube (8) und Unterlagen (9).

Befestigen Sie die hintere Stabilisierungsstange (2) zu dem Hauptteil (1) mit der Hilfe die Schraube (8) und Unterlagen (9).



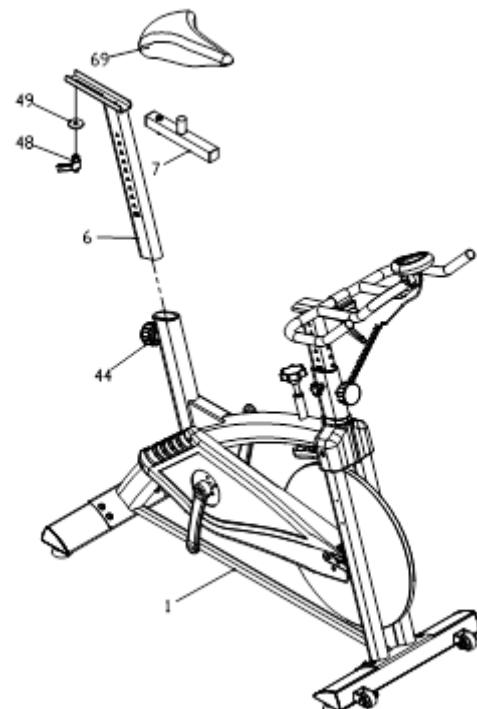
SCHRITT 2

Setzen Sie die vordere Stange (4) in den Hauptrahmen auf (1) und ziehen Sie sie mit der Hilfe die Federschraube (14). Befestigen Sie die Lenkstange (5) zu der vorderen Stange (4) und ziehen Sie mit der Hilfe L Schraube (68) und Unterlagen (50). Befestigen Sie den Halter des Computer (81) auf die Lenkstange (5) und ziehen Sie mit der Hilfe die Schraube (80). Befestigen Sie den Computer (82) auf den Halter und dann schieben Sie das Kabel den Computer (79) ins Loch auf hinteren Seite den Computer vor (82).



SCHRITT 3.

Setzen Sie die Sitzstange (6) auf den Hauptrahmen auf (1) und ziehen Sie mit der Hilfe die Schraube (44). Befestigen Sie Horizontalsitzstange (7) zu der Sitzstange (6) und befestigen mit der Hilfe L Schraube (48) und Unterlage (49). Befestigen Sie den Sitz (11) zu der Sitzstange und ziehen Sie mit der Hilfe beigelegte Werkzeug.



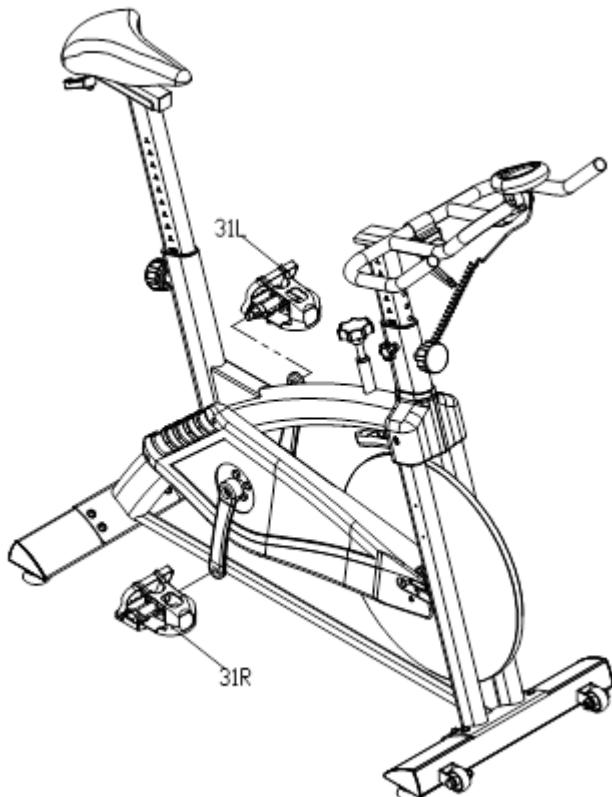
SCHRITT 4

Befestigen Sie fest beide Pedalen (31L und R) auf bestimmte Klinken(L und R). Rechtes Pedal ist mit dem Buchstabe R bezeichnet, schrauben Sie es auf rechte Klinke an, die auch bezeichnet R ist und holen Sie in der Richtung die Stundenhändchen ein. Linkes Pedal ist mit dem Buchstabe L bezeichnet, schrauben Sie es auf

linke Klinke an, die auch bezeichnet L ist und holen Sie gegen die Richtung die Stundenhändchen ein. Die Pedalen holen Sie bis zu Ende ein, müssen die Pedalen nicht bei der Fahrt lockern sein, dann können Sie das Gewinde herunterreißen und können Sie den Unfall verursachen.

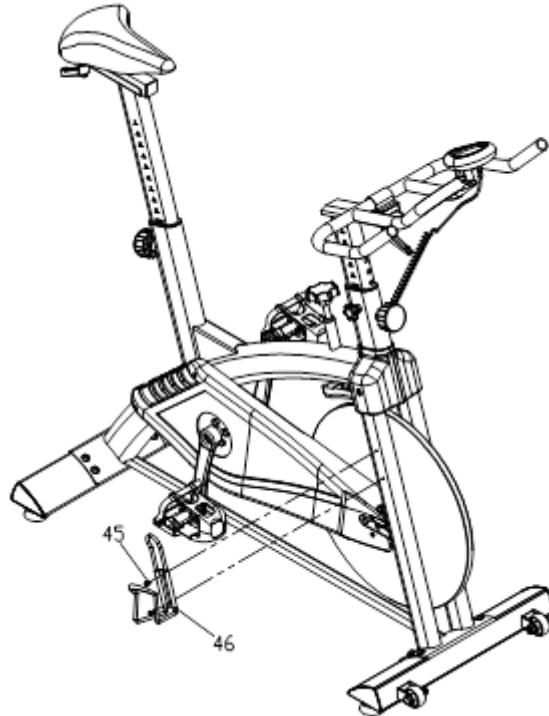
Hinweis: Schlechte Ausführung diesen Schritt kann die Beschädigung die Klinken und die Pedalen verursachen, deshalb achten Sie diese Instruktionen!!!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Befestigung die Pedalen so schwer sind, benutzen Sie nicht die Kraft für die Schraubung. Können Sie so das Gewinde auf dem Pedal und in der Klinke beschädigen. Der Grund ist, dass Sie die Pedalen krumm schrauben. Die Pedalen müssen gerade gehen. Der Grund ist auch eine Unreinheit auf der Pedalschraube und auf der Klinke. Reinigen Sie beide Oberflächen. Dann verursachen Sie wieder das Pedal schrauben.



SCHRITT 5.

Lockern Sie 2 Schrauben (45) auf dem Rahmen. Legen Sie den Halter die Flasche (46) zu den Rahmen an (1) und dann befestigen Sie mit der Hilfe diese Schrauben.



INSTANDHALTUNG

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Maschine richtig funktioniert.
- Am meisten sind empfängliche Teile auf die Abnutzung auf der Maschine die Bremsentafelchen. Vor jedem Turnen kontrollieren Sie, ob die Bremsentafelchen funktionell sind.
- Vor der Benutzung die Maschine sichern Sie, dass das Rad richtig einstellen ist und es ist aus der Produktion schmieren. Der Besitzer die Maschine macht nicht das Service auf innenen Teile die Maschine. Immer empfehlen wir autorisiertes Service kontaktieren.
- Die Reinigung die Stahloberflächen – mit der Hilfe weiches Turch. Benutzen Sie nicht die Spraydose, die können das Wachs oder das Fett auf der Oberfläche den Computer lassen.
- Kontrollieren Sie, ob auf der Maschine die Etiketten mit dem Hinweis platzieren sind, wenn ja, kontrollieren Sie, ob die Etiketten im Ordnung sind. Wenn die beschädigte oder verlorene Etiketten sind, kontaktieren Sie den Verkäufer für die Sendung die neue Etiketten.

EINSTELLUNG DIE BELASTUNG

Die Belastung die Pedalen es stellt mit der Hilfe Belastungsschraube ein (59), das unter der Lenkstange platzieren ist. Für die Erhöhung die Belastung drehen mit der Schraube in der Richtung die Stundenhändchen um, für die Niederung drehen Sie gegen der Richtung die Stundenhändchen um.

EINSTELLUNG DIE STABILITÄT

Das Gleichgewicht und die Stabilität stellen Sie mit der Hilfe 4 Endungen (10) auf vordere und hintere Stabilisierungsstange.

EINSTELLUNG DEN RIEMEN

Der Riemen auf der Maschine ist schon voreinstellen und er braucht nicht gleich Ihre Aufmerksamkeit. Nach regelmäßiger Benutzung das Rad kann der Riemen ausweiten und er braucht einstellen. Einfach lockern Sie

die Schrauben (16) auf beide Seiten das Schwungrad und ziehen Sie Nylonmutter bis der Riemen richtig laufen, dann lockern Sie die Schraube wieder.

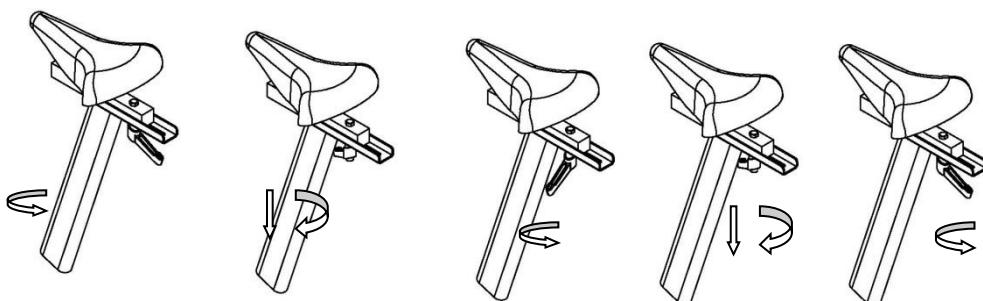
EINSTELLUNG DIE HÖHE DEN SITZ

Es ist nötig richtige Einstellung die Höhe den Sitz für die Erreichung maximale turne Wirkung, die Bequemlichkeit und auch die Verhinderung die Entstehung die Verletzung. Standardisch bestimmt es die Höhe den Sitz, wenn Sie auf dem Sitz sitzen, geben Sie aufziehenes Bein auf dem Pedal auf die Ferse, Ihres Bein beugen leicht im Knie.

1. Für die Einstellung die Höhe den Sitz lockern Sie einfach Einstellschraube (44). Dann ziehen Sie zu Ihnen und mit der Verschiebung die Sitzstange richtige Höhe.
2. Für die Verschiebung die Sitz nach vorne oder nach hinten lockern Sie die Schraube (48), ziehen Sie die Schraube und stellen Sie die richtige Lage ein. Wieder ziehen Sie die Schraube.

EINSTELLUNG DIE LENKSTANGE

Können Sie die Höhe die Lenkstange einstellen. Zuerst stellen Sie richtige Höhe den Sitz ein, dann stellen Sie die Höhe die Lenkstange ein. Horizontaleinstellung die Lenkstange: Lockern Sie leicht L Schraube (68) gegen die Richtung die Stundenhändchen umdrehen. Geben Sie die Lenkstange in bequeme Lage und die Schraube zieht.



SCHUB DIE MASCHINE UND LAGERN

Das Rad hat Transporträddchen (72) für leichte Verschiebung. Die Rädchen sind in vorderen Teil platzieren.

REINIGUNG DIE MASCHINE

Empfehlen wir die Lenkstange und den Sitz nach jede turne Person mit dem Desinfektionsmittel reinigen. Empfehlen wir auch mindestens einmal pro Monat das Schwungrad gegen die Korrosion behandeln.

4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE

MODE:

- Wenn Sie die Batterie legen ein, drücken Sie dieser Druckknopf für die Einstellung den Zeitwert.
- Drücken Sie den Druckknopf für die Änderung abbildene Funktion.
- Drücken Sie auf mehre als 4 Sekunden und alle Funktion löschen aus (außer die Uhr und die Temperatur im Raum).

4.2 Funktion den Computer

1. TIME

Die Funktion automatisch liest die Zeit bei dem Turnen verdauen ein.

2. SPEED

Die Funktion bildet aktuelle Geschwindigkeit.

3. SPEED BAR

Die Funktion bildet aktuelle Geschwindigkeit.

4. DISTANCE

Die Funktion bildet gefahrene Entfernung.

5. CALORIES

Die Funktion automatisch legt ein und bildet die Werte über verbrannte Kalorien.

6. TEMPERATURE

Die Funktion bildet aktuelle Temperatur im Raum.

7. CLOCK

Die Funktion bildet aktuelle Zeit.

Batterie – Wenn Sie sehen auf dem Display die schlechte Werte oder ist die Abbildung die Werte schwach, wechseln Sie bitte die Batterie. Benutzen Sie 2 Stücke Batterie AAA. Wechseln Sie immer beide Batterie.

Auto ON/OFF - Der Computer schaltet automatisch ein, wenn Sie den Druckknopf drücken oder treten Sie in die Pedalen. Der Computer schaltet automatisch aus, wenn er keines Signal nach der Zeit 256 Sekunden nach dem Turnen nicht bekommt.

Clock (Zeit) - Wenn Sie die Batterie legen ein, auf dem Display blinkt die Zeitwert. Drücken Sie den Druckknopf MODE, stellen Sie den Wert ein und warten Sie 6 Sekunden, dann die Minutenwert blinken fängt an. Drücken Sie den Druckknopf MODE und stellen Sie die Minuten ein.

Spezifikation:

TIME (Zeit)-	00:00-99:59 Min:Sek
CLOCK (Uhr)-	0:00—23.59 Min:Sek
SPEED (Geschwindigkeit)	0.0-199 Km/Hod
DISTANCE (Entfernung)	0.0-99.9Km
CALORIES (Kalorien)	0 - 999 KCAL
TEMPERATURE (Temperatur im Raum)-	0~+50°C

5. TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitzzustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere gesundheite Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für 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 für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivitä 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 Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

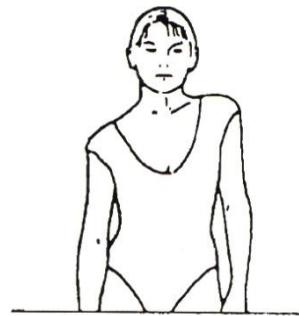
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

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.



1



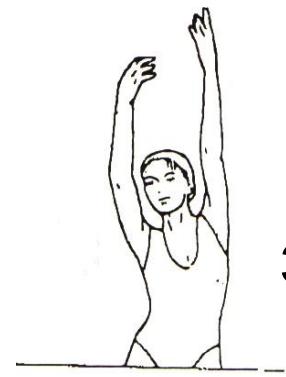
2

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.



3

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 diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.



4

INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

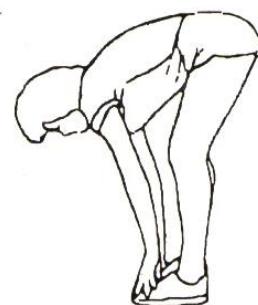
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



5

TURNEN AUF DEN KNE

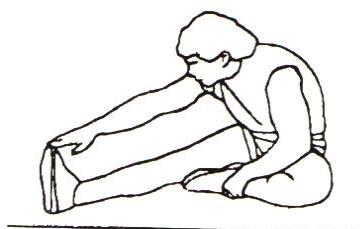
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



6

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

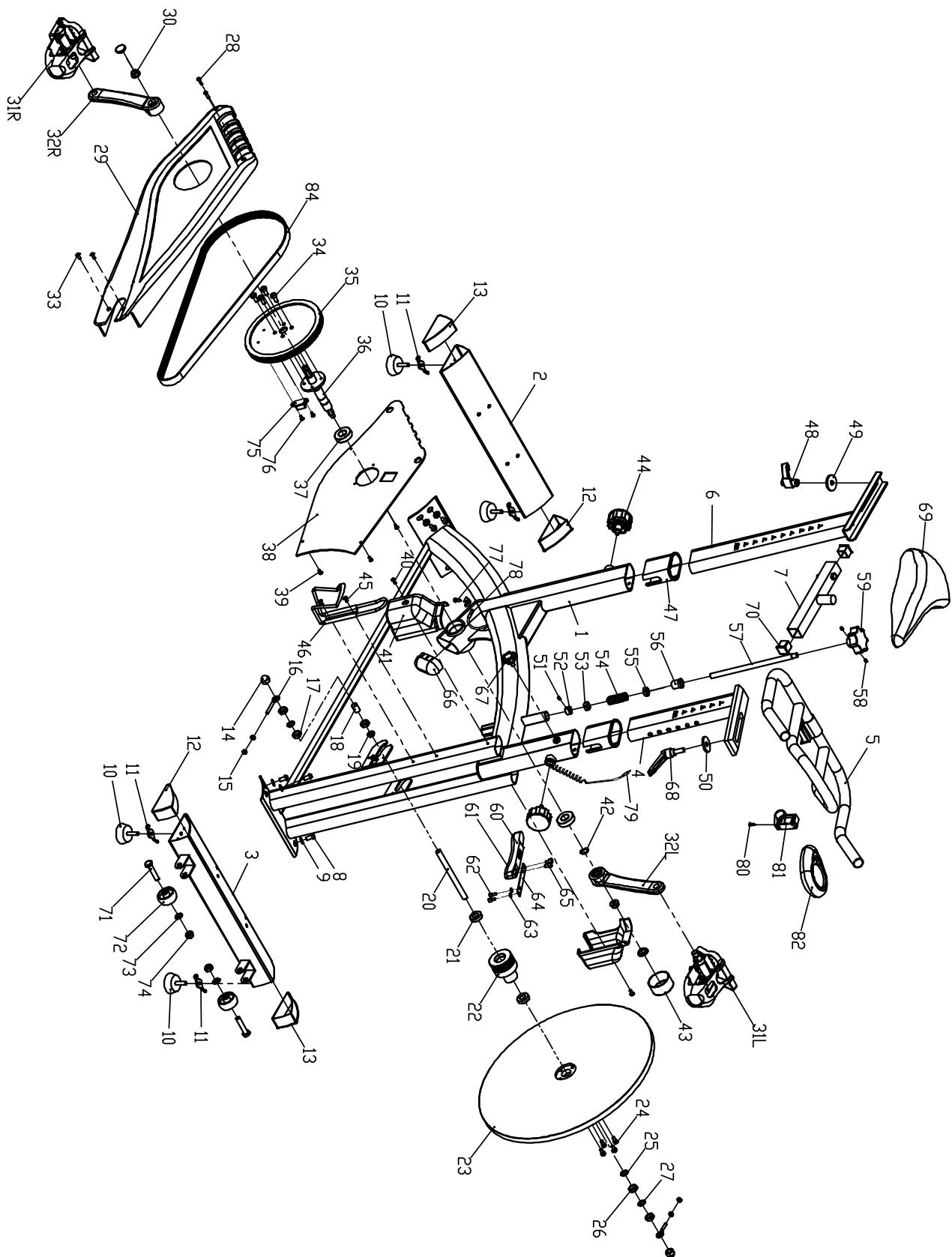
Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



7

8

6. Entwurf



7. Liste der Teilen

N.	Beschreibung	MN.	N.	Beschreibung	MN.
1	Hauptteil	1	43	Schutzdeckung Klinke	1
2	Vordere	1	44	Federschraube	2
3	Hintere	1	45	Schraube M5X10	2
4	Vordere Stange	1	46	Halter die Flasche	1
5	Lenkstange	1	47	Fassung	2
6	Sitzstange	1	48	L Schraube M8	1
7	Horizont.Sitzstange	1	49	Große Unterlage Φ8	1
8	Innen Sechskantig Schraube	8	50	Unterlage Φ10	1
9	Unterlage Φ8	8	51	Innen Sechskantig Schraube M8X16	1
10	Einstellenes Bein	4	52	Mutter M12	1
11	Einstellene Mutter	4	53	Sechskantig Mutter M12	1
12	Rechte Endung- R	2	54		1
13	Linke Endung – L	2	55	Sechskantig Einlage	1
14	Mutter M12X1	2	56	Nyloneinlage	1
15	Sechskantig Mutter M6	4	57	Bremsestange	1
16	Belastungsschraube M6X50	2	58	Innen Sechskantig Schraube M5X10	2
17	Sechskantig Mutter M12X1	3	59	Belastungsschraube	1
18	Einlage	1	60	Halter die Bremse	1
19	Schiefe Einlage	1	61	Bremsentafelchen	1
20	Achse Schwungrad	1	62	Innen Sechskantig Schraube M5X10	2
21	Lager	2	63	Unterlage Φ5	2
22	Rille für RiemenDrážka pro	1	64	Bremsesystem	1
23	Schwungrad	1	65	Innen Sechskantig Schraube M6X12	2
24	Innen Sechskantig	4	66	Endung (Oval 40X80)	1
25	Unterlage Φ12 (speziall)	1	67	Schraube	1
26	Sechskantig Mutter M12X1	2	68	L Schraube M10	1
27	Unterlage Φ12	2	69	Sitz	1
28	Schraube	2	70	Endung (30X30)	2
29	Obere Seite Deckung	1	71	Sechskantig Schraube	2
30	Mutter M10X1.25	2	72	Transportrad	2
31	Pedal	1	73	Unterlage Φ10	2
32	Klinke L&R	1	74	Nylonmutter M10	2
33	Schraube M5X20	2	75	Magnet	1
34	Innen Sechskantig Schraube	4	76	Schraube M5X8	2
35	Führes Rad Riemen	1	77	Schraube M4X10	1
36		1	78	Sensor	1
37	Lager 6004	2	79	Computerkabel	1
38	Innere Seite Deckung	1	80	Schraube ST4.2X20	1
39	Schraube ST4.2X16	3	81	Computerhalter	1
40	Schraube ST4.2X10	2	82	Computer	1
41	Schutzdeckung	1			
42	Einlage	1			

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

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

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

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekte und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur uneconomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätzen. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler:

