

MASTER

User Manual



MASTER E20

nej levnejsisport.cz

naj lacnejsisport.sk

naj tanszysport.pl

**UŽIVATELSKÝ MANUÁL / UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL /
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

CZ 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.

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

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).

Bezpečnostní informace

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

- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 120 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čisticí přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

SK Bezpečnostné informácie

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

- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 120 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli nožnej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiacie prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelšej osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

PL Informacje dotyczące bezpieczeństwa:

Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

- maksymalne obciążenie wynosi 120 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

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

SK: Počas cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradu deťom a zvieratám.

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

CZ: Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

SK: Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

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

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

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

PL: 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.

CZ: Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

SK: Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

PL: Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

CZ: Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

SK: Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

PL: Najlepiej ćwicz się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

CZ: UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM TRÉNINKU SE PORADTE 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.

SK: UPOZNENIE: 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.

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

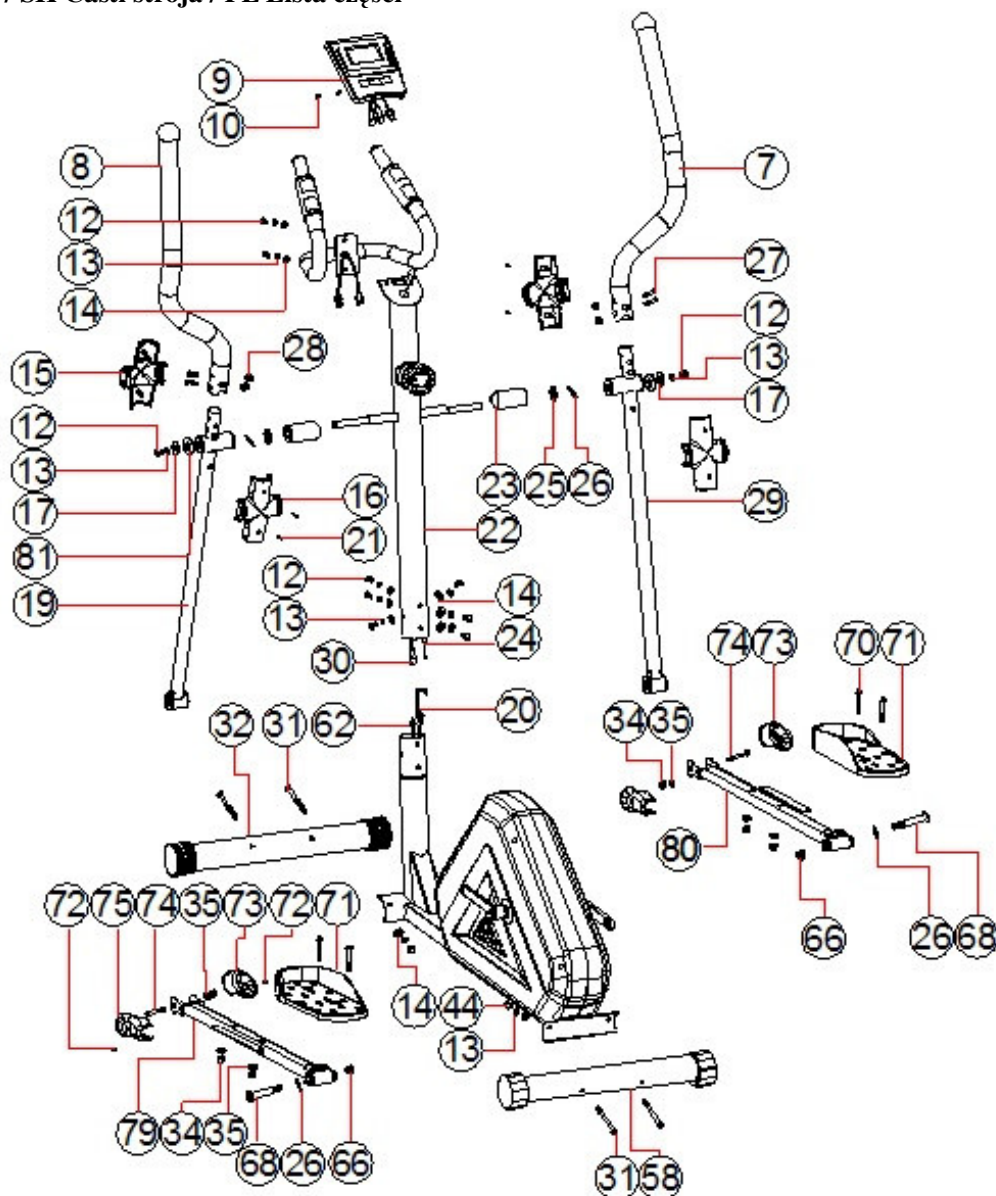
W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA

CZ - Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Poradí vám, jaký způsob tréninku zvolit a která zátěž pro vás bude vhodná.
SK – Pred začiatkom akéhokoľvek cvičebného programu konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Poradí vám, aký spôsob tréningu zvolit' a ktorá záťaž pre vás bude vhodná.
PL - Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy z lekarzem skonsultować stan zdrowia. Konieczne jest wybranie ćwiczeń odpowiednich dla Ciebie.

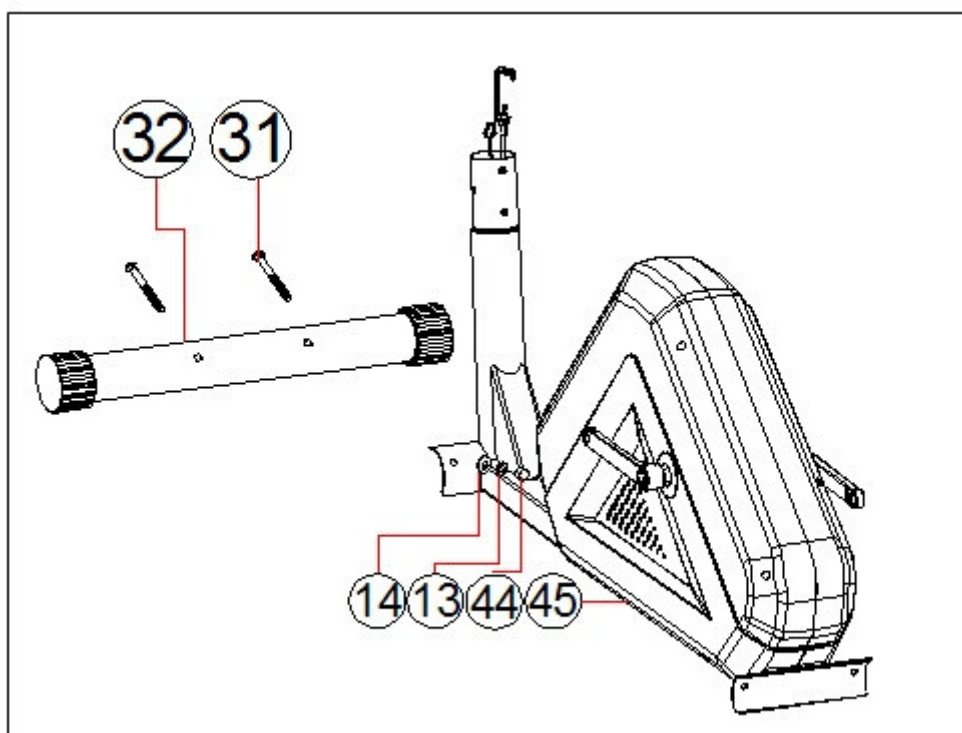
- CZ
- Tento návod slouží pouze pro účely zákazníka.
 - Dodavatel neručí za chyby, které mohou být způsobeny překladem či změnami v technické vybavenosti stroje.
- SK
- Tento návod slúži len pre účely zákazníka.
 - Dodávateľ neručí za chyby, ktoré môžu byť spôsobené prekladom či zmenami v technickej vybavenosti stroja.
- PL
- Instrukcja ta jest tylko dla klientów.
 - Wykonawca nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy, które mogą być spowodowane przez zmiany lub nieprawidłowe tłumaczenie.

CZ - Všechny zobrazované data jsou pouze přibližné a nemohou být použity pro lékařské účely.
SK - Všetky zobrazované dáta sú len približné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.
PL - Wyświetlane pomiary pokazują wartości przybliżone i nie mogą być stosowane do celów medycznych.

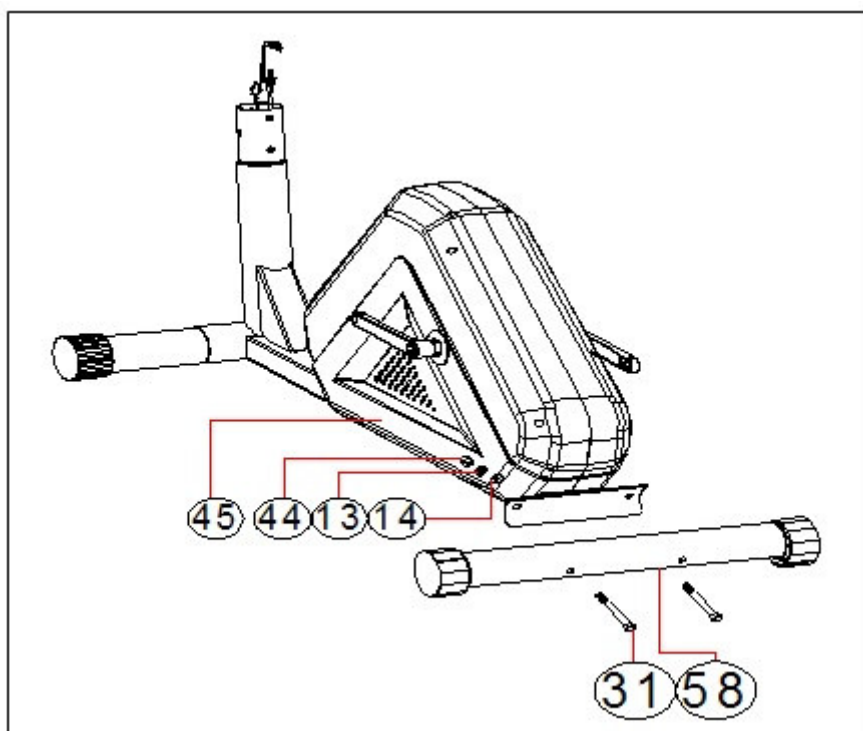
CZ Části stroje / SK Časti stroja / PL Lista części



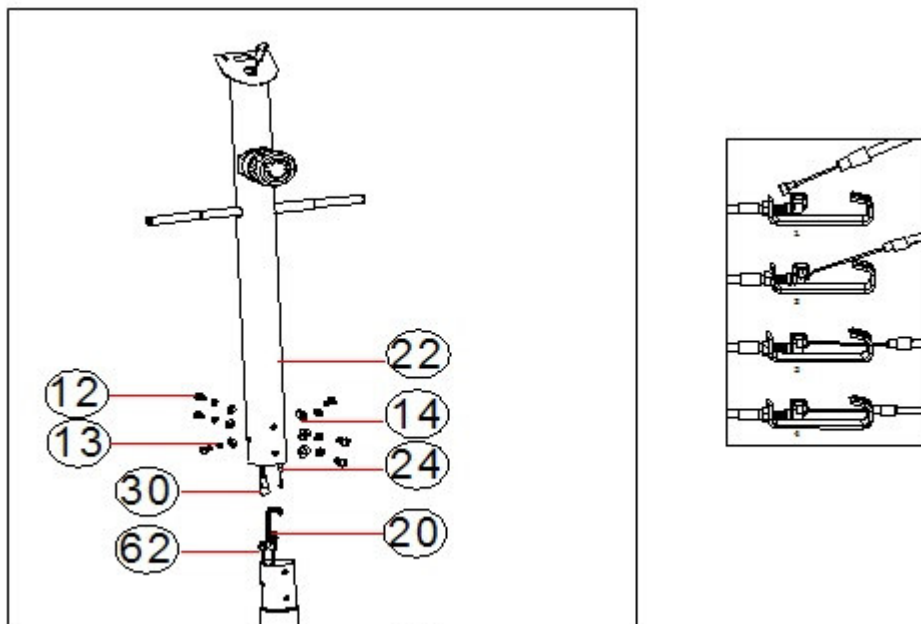
KROK 1



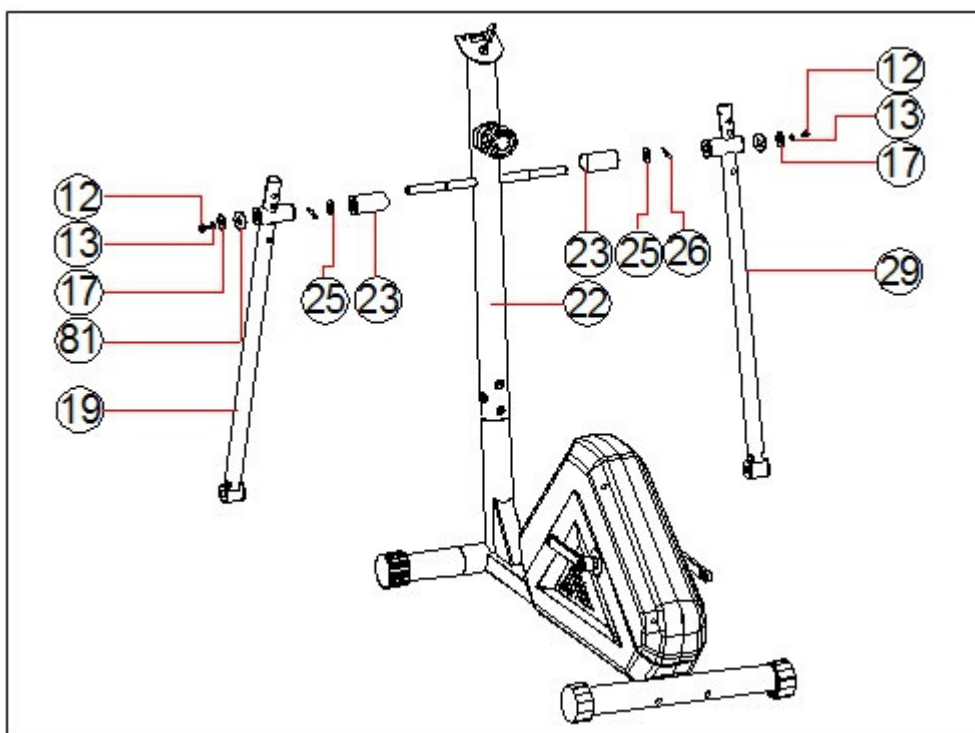
KROK 2



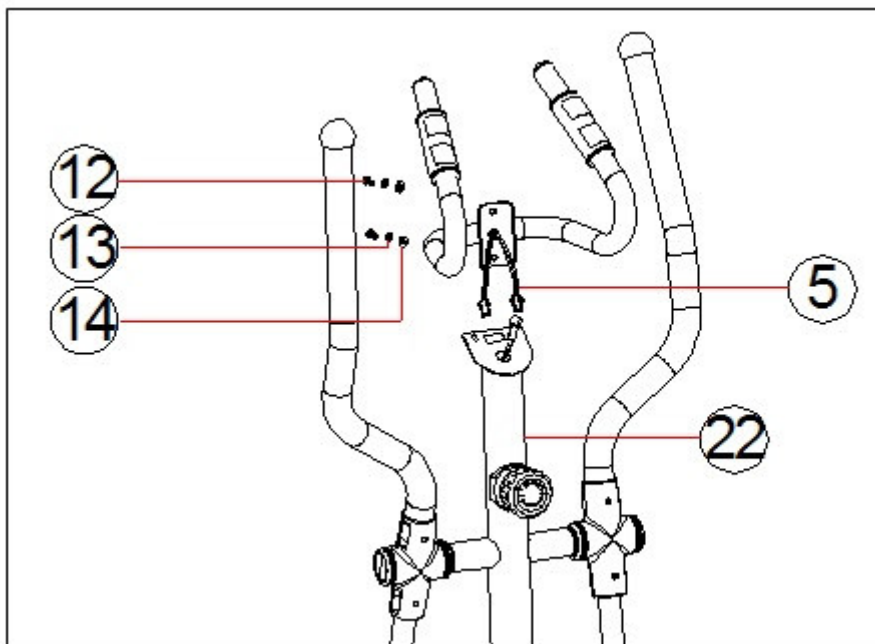
KROK 3



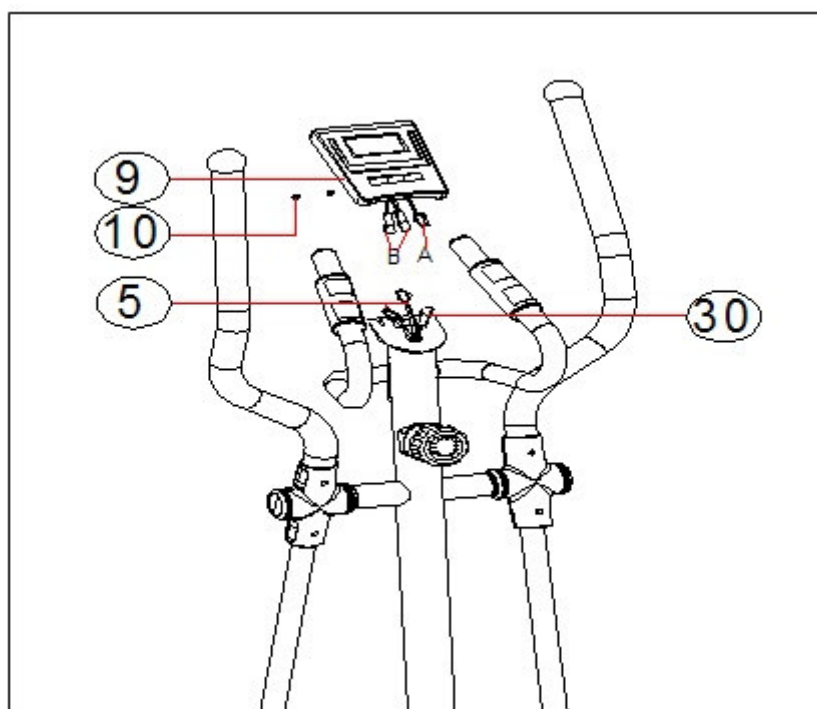
KROK 4



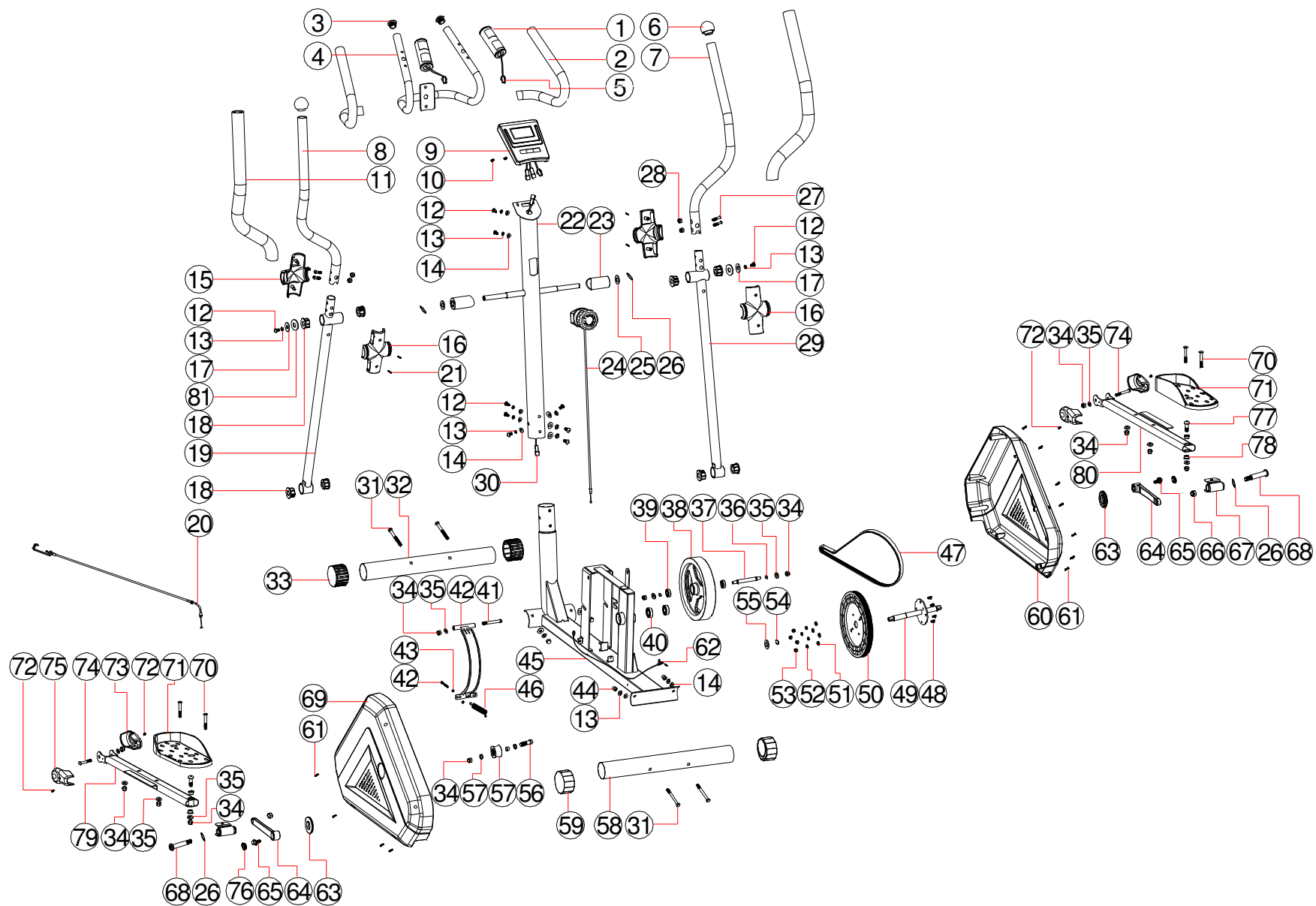
KROK 7



KROK 8



Rozkres jednotlivých částí:



CZ Seznam částí / SK Zoznam částí / PL Części urządzenia

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popi	Mn.
1	Senzor tepové frekvence/senzor tepovej frekvencie/ czujnik pulsu	2	42	Šroub M5*35/skrutka M5*35/ śruba M5*35	1
2	Pěnový grip rukojeti/penový grip rukoväti/ piankowy uchwyt kierownicy	2	43	Matice M5*0.8*4T (prům. 8)/Matice M5*0.8*4T (priem. 8)	2
3	Koncovka rukojeti/koncovka rukoväti/ końcówka kierownicy	2	44	Velká krytka M8*1.25*15.5T(prům. 13)/ Velká krytka M8*1.25*15.5T(priem. 13)/ duża zaślepka M8*1.25*15.5T(prům. 13)	4
4	Tyč rukojeti/tyč rukoväti/ uchwyt	1	45	Hlavní část/hlavná část/ głowna część	1
5	Kabel tepové frekvence/kábel tepovej frekvencie/ kabel czujnika pulsu	2	46	Pružina/pružina/sprężyna	1
6	Krytka tyče rukojeti/krytka tyče rukoväti	2	47	Řemen/remeň/ pasek	1
7	Vrchní pravá rukojeť/vrchná pravá rukoväť/ prawy górny uchwyt	1	48	Šroub M6*18/skrutka M6*18/ śruba M6*18	4
8	Vrchní levá rukojeť/vrchná ľavá rukoväť/ lewy górny uchwyt	1	49	Set osy kliky/set osy kľuky	1
9	Computer/computer /komputer	1	50	Podložka řemene/podložka remeňa	1
10	Šroub pro computer/skrutka pre computer/ wkręt do mocowania komputera	2	51	Plochá podložka OD16*ID6.5*1.5T/ Plochá podložka OD16*ID6.5*1.5T/ płaska podkładka OD16*ID6.5*1.5T	4
11	Pěnový grip rukojeti/penový grip rukoväti/ piankowy uchwyt kierownicy	2	52	Pérová podložka M6*1.5T/ Pérová podložka M6*1.5T/ podkładka sprężynowa M6*1.5T	4
12	Šroub M8*20/skrutka M8*20 /śrubka M8*20	10	53	Nylonová krytka M6*1.0*6T(prům. 10)/ Nylonová krytka M6*1.0*6T(priem. 10)/ plastikowa zaślepka M6*1.0*6T(prům. 10)	4
13	Pérová podložka M8*2.0T/Pérová podložka M8*2.0T/podkładka sprężynowa M8*20	14	54	C podložka (□17 osy)/C podložka (□17 osy)	1
14	C podložka OD20*ID8.5*1.5T/C podložka OD20*ID8.5*1.5T/podkładka OD20*ID8.5*1.5T	12	55	Plochá podložka OD32*ID17.5*0.8T/ Plochá podložka OD32*ID17.5*0.8T/ płaska podkładka OD32*ID17.5*0.8T	1
15	Kryt rukojeti zadní/kryt zadnej rukoväti	2	56	Šroub M10*35/skrutka M10*35/ śruba M10*35	1
16	Kryt rukojeti přední/kryt prednej rukoväti/ przedni uchwyt	2	57	Nastavovací kolečko/nastavovacie koliesko/ kółeczko do regulacji	1
17	Plochá podložka OD38*ID8.5*2.0T/ Plochá podložka OD38*ID8.5*2.0T/ płaska podkładka OD38*ID8.5*2.0T	2	58	Zadní stabilizační tyč/zadná stabilizačná tyč/ tylny drążek stabilizatora	1
18	Objímka/objemka	8	59	Nastavitelná nožní podložka/nastawiteľná nožná podložka/ regulowane nóżki podstawy	2
19	Spodní rukojeť levá/spodná ľavá rukoväť/ lewy dolny uchwyt	1	60	Pravý kryt/pravý kryt	1
20	TCD spodní část/TCD spodná část/ TCD spodnia część	1	61	Šroub M4*20/skrutka M4*20/ śruba M4*20	12
21	Šroub M3*20/skrutka M3*20/ śruba M3*20	4	62	Spodní část kabelu senzoru/spodná część kabla senzora/ dolny kabel przewodu czujnika	1
22	Tyč computeru/Tyč computeru/ rękkojeść	1	63	Krytka kliky/krytka kľuky	2
23	Krytka osy rukojeti/krytka osy rukoväti/ oś kierownicy	2	64	Noha kliky Levá L/pravá R/noha kľuky Ľavá L/Pravá R/ lewy uchwyt na pedaľ L/ prawy uchwyt na pedaľ R	2
24	TCD vrchní část/TCD vrchná část/ TCD górna część	1	65	Šroub 5/16-18*25/skrutka 5/16-18*25/ śruba 5/16-18*25	2
25	Plochá podložka OD28*ID16.5*2.0T/ Plochá podložka OD28*ID16.5*2.0T/	2	66	Nylonová krytka 1/2-20UNC*8T/ Nylonová krytka 1/2-20UNC*8T/	2

	podkladka OD28*ID16.5*2.0T			plastikova zašlepka	
26	Vlnitá podložka/Vlnitá podložka/ podkladka falista	4	67	Osa pedálu/os pedálov/ os pedałów	2
27	Šroub M8*38/skrutka M8*38/ šruba M8*38	4	68	Šroub □15.87*67*1/2-20*25/ skrutka □15.87*67*1/2-20*25/ šruba □15.87*67*1/2-20*25	2
28	Nylonová krytka M8*1.25*6.35T(prům.13)/ Nylonová krytka M8*1.25*6.35T(priem.13)	4	69	Levý kryt/řavý kryt	1
29	Spodní rukojeť pravá/spodná pravá rukovět/ prawy dolny uchwyt	1	70	Šroub M10*40/skrutka M10*40/ šruba M10*40	4
30	Vrchní část kabelu senzoru/vrchná část kábla senzora	1	71	Pedál – levý/pravý/pedál – řavý/pravý/ Pedal- lewy/prawy	2
31	Šroub M8*74/skrutka M8*74/ šruba M8*74	4	72	Šroub M5*8/skrutka M5*8/ šruba M5*8	4
32	Přední stabilizační tyč/předná stabilizačná tyč/ przedni drażek stabilizatora	1	73	Kryt pedálové tyče pravý/kryt pedálovej tyče pravý/ osłona prawego pedału	2
33	Pohyblivé kolečko/pohyblivé koliesko/ koło ruchome	2	74	Šroub M10*58/skrutka M10*58 / šruba M10*58	2
34	Nylonová krytka M10*1.5*6.35T/ Nylonová krytka M10*1.5*6.35T/ plastikova podkladka M10*1.5*6.35T	12	75	Kryt pedálové tyče levý/kryt pedálovej tyče řavý/ osłona lewego pedału	1
35	Plochá podložka OD20*ID10.5*2.0T/ Plochá podložka OD20*ID10.5*2.0T/ płaska podkladka OD20*ID10.5*2.0T	12	76	Krytka kliky/krytka kluky/ osłona	2
36	C podložka (□12 osy)/ C podložka (□12 osy)/ podkladka (□12 osy)	2	77	Šroub M10*50/skrutka M10*50/ šruba M10*50	2
37	Osa setrvačníku/os zotrvačníka/ oś koła zamachowego	1	78	Měděný drát/medený drôt/ miedziany drut	4
38	Setrvačník/zotrvačník/koło zamachowe	1	79	Pedálová tyč levá/Pedálová tyč řavá/ wspornik lewego pedału	1
39	6001 ložiska/6001 ložiska/ łożysko 6001	2	80	Pedálová tyč pravá/Pedálová tyč pravá/ wspornik prawego pedału	1
40	6003 ložiska/6003 ložiska/ łożysko 6003	2	81	D podložka/D podložka/ D podkladka	2
41	šroub M10*100/skrutka M10*100/ šruba M10*100	1			





Zapnutí

Baterie:

Vložte 2 ks baterie AA 1,5 V (baterie nejsou součástí balení!)

Zapnutí:

Po vložení baterií a pak zmáčknutí jakéhokoliv tlačítka se na displeji zobrazí „78“ na 1 sekundu.

Pokud computer nefunguje, vyměňte baterie. Pokud ani po výměně baterií computer nefunguje, kontaktujte prodejce.

SK Zapnutie

Batérie:

Vložte 2 ks batérie AA 1,5 V (batérie nie sú súčasťou balenia!)

Zapnutie:

Po vložení batérií a potom stlačení akéhokoľvek tlačidla sa na displeji zobrazí "78" na 1 sekundu.

Ak computer nefunguje, vymeňte batérie. Ak ani po výmene batérií computer nefunguje, kontaktujte predajcu.

PL: Baterie:

Włóż 2 sztuki baterii AA 1,5 V (baterie nie znajdują się w przesyłce)

Włączenie:

Po włożeniu baterii, a następnie naciśnięciu dowolnego przycisku na wyświetlaczu pojawi się "78" na 1 sekundę.

Jeśli komputer nie działa, należy wymienić baterie. Jeżeli po wymianie baterii, komputer w dalszym ciągu nie działa, skontaktuj się ze sprzedawcą.

CZ Tlačítka computeru

MODE Zmáčkněte pro výběr jakékoliv funkce, která bude zobrazena na hlavním displeji.

SET Pro nastavení hodnot funkcí.

RESET Pro vymazání hodnot a celkové vymazání. Zmáčkněte tlačítko na 3 sekundy pro vymazání všech hodnot.

Computer se aktivuje po šlápnutí do pedálů (začnete-li cvičit).

SK Tlačidlá computeru

MODE Stlačte pre výber akejkoľvek funkcie, ktorá bude zobrazená na hlavnom displeji.

SET Pre nastavenie hodnôt funkcií.

RESET Pre vymazanie hodnôt a celkové vymazanie. Stlačte tlačidlo na 3 sekundy pre vymazanie všetkých hodnôt.

Computer sa aktivuje po šliapnutí do pedálov (ak začnete cvičiť).

PL Przyciski komputera

MODE, naciśnij aby wybrać dowolną funkcję, która będzie wyświetlana na głównym wyświetlaczu.

SET nastawienie wartości poszczególnych funkcji.

RESET, wymazanie zapamiętanych wartości oraz całkowite ich usunięcie. (usunięcie po naciśnięciu na 3 sekundy)

Komputer włącza się po obciążeniu pedałów (gdy zaczynacie ćwiczyć).

CZ Funkce computeru

Time/čas:

Zobrazuje čas strávený při cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Distance/vzdálenost:

Zobrazí ujetou vzdálenost. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Calories/kalorie:

Zobrazuje spálené kalorie při cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Speed/rychlost:

Aktuální rychlost cvičení. Funkce se zobrazí zmáčknutím tlačítka MODE.

Pulse/tepová frekvence:

Držte pevně oběma rukama senzory tepové frekvence na rukojetích (pokud se nezobrazuje tepová frekvence na rukojetích, před cvičením navlhčete ruce i senzory) nebo použijte hrudní pás (není součástí balení). Aktuální tepová frekvence se zobrazí od 30 sekund do 1 minuty. Pro stabilní zobrazení je třeba držet senzory pevně.

Odo/celková vzdálenost:

Automaticky načítá vzdálenost všech cvičení.

SK Funkcie computeru

Time / čas:

Zobrazuje čas strávený pri cvičení. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Distance / vzdialenosť:

Zobrazí prejdenu vzdialenosť. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Calories / kalórie:

Zobrazuje spálené kalórie pri cvičení. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Speed / rýchlosť:

Aktuálna rýchlosť cvičenia. Funkcia sa zobrazí stlačením tlačidla MODE.

Pulse / tepová frekvencia:

Držte pevne oboma rukami senzory tepovej frekvencie na rúčkach (ak sa nezobrazuje tepová frekvencia na rúčkach, pred cvičením navlhčíte ruky i senzory) alebo použite hrudný pás (nie je súčasťou balenia). Aktuálne tepová frekvencia sa zobrazí od 30 sekúnd do 1 minúty. Pre stabilné zobrazenie je treba držať senzory pevne.

Odo / celková vzdialenosť:

Automaticky načítava vzdialenosť všetkých cvičení.

PL Funkce komputera

Czas / Time:

Wyświetla wartość czasu po naciśnięciu klawisza ENTER
(Zaloguj - aby wyświetlić "TIME" w oknie LCD). Odliczanie czasu w minutach, naciśnij UP / DOWN.

Odległość / Distance:

Wyświetla wartość pokonanego dystansu po naciśnięciu klawisza ENTER
(Zaloguj - wyświetlanie "na odległość" w oknie LCD). Do czasu w km, naciśnij UP / DOWN.

Kcal / kalorie:

Wyświetla spalone kalorie po naciśnięciu klawisza ENTER (display "Calorie" w oknie LCD). Aby ustawić wartość zegara, naciskając góra / dół.

SPEED:

Wyświetla aktualną wartość prędkości po naciśnięciu klawisza ENTER.

Watt / wydajność:

Włączanie w Watts, po naciśnięciu klawisza ENTER (display "WATT" w oknie LCD.)

Puls / serca:

Mocno nacisnąć dwa czujniki tętna na kierownicy (Proszę wytrzeć ręce przed i czujniki pomiarowe), aktualny puls serca pojawi się w ciągu 30 sekund do jednej minuty. Dla dokładnego pomiaru mocno trzymać obydwa czujniki.

Całkowita odległość:

Automatycznie podlicza odległość ze wszystkich ćwiczeń.

Tréninkové instrukce

Pokud nejste fyzicky aktivní pro delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

SK Tréningové inštrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny pre dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so svojim lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu alebo preťaženia.

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

PL Instrukcje treningowe

Jeśli przez dłuższy okres czasu nie byłeś aktywny fizycznie, przed rozpoczęciem treningu skonsultuj z lekarzem swój stan zdrowia. Zmniejsz to ryzyko zawału, zatoru, pozwoli uniknąć kontuzji. Dla znacznej poprawy swojej kondycji i zdrowia, należy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

Intenzita zátěž

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 – 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF – viz níže.

Když začínáte cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví počáteční zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

SK Intenzita zát'áže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je treba vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako návod vám bude slúžiť tepová frekvencia.

Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

Maximálna tepová frekvencia = 220 - vek

Pri cvičení by sa vaša tepová frekvencia mala pohybovať medzi 60 - 85% max TF.

Pre zistenie vašich hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa TF - viď nižšie.

Keď začínate cvičiť, cca 14 dní, mali by ste sa pohybovať na 70% max TF.

Pre zvyšovanie kondície pomaly zvyšujte zát'áž až na 85% max TF.

Toto sú len orientačné hodnoty. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte zát'áž so svojím lekárom, ktorý stanovuje počiatočné zát'áž a maximálnu zát'áž, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

PL Intensywność obciążenia

Aby osiągnąć maksymalne rezultaty, należy wybrać właściwą intensywność ćwiczeń. Wytoczne stanowić powinien rytm serca..

Podstawową zasadą przy określaniu maksymalnej częstości akcji serca jest:

Maksymalne typowe tętno = 220 - wiek

Podczas wykonywania tętno powinno osiągać wartość 60-85% max TF.

Aby określić wartości, zobacz tabelę treningu według tętna - patrz niżej.

Po rozpoczęciu ćwiczeń, w ciągu 14 dni, należy osiągać tętno do 70% max.

Po poprawie kondycji należy zwiększać obciążenie do 85% max.

CZ Spalování tuku

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% – 80% maxima TF.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF= 220 - 52(vek) = 168 tepů/min

Minimální TF = 168 x 0.7 = 117 tepů/min

Maximální TF = 168 x 0.85 = 143 tepů/min

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

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

Toho můžete dosáhnout zvýšením zát'áže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičební jednotky.

SK Spalovanie tuku

Telo začíná spaľovať tuk približne pri 65% maxima tepovej frekvencie.

Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF.

Optimálna tréning sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Příklad:

Je Vám 52 rokov a chceli by ste začať cvičiť. Maximálna TF = 220 - 52 (vek) = 168 tepov / min

Minimálna TF = 168 x 0.7 = 117 tepov / min

Maximálna TF = 168 x 0,85 = 143 tepov / min

Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.

So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Vašej max TF.

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šliapaní, zvýšením frekvence šliapania alebo predĺžením cvičebnej jednotky.

PL Spalanie tŕusczu

Organizm zaczyna spalać tŕuszcz przy okoŕo 65% tętna maksymalnego.

W celu optymalnego spalania jest zalecane utrzymanie rytmu serca od 70% - 80% tętna maksymalnego.

Optymalny trening skŕada się z wykonywania w tygodniu 3 serii. Kaŕda seria powinna trwać okoŕo 30 minut.

Przykŕad:

Masz 52 lata i chcesz rozpocząć trening.

Tętno maksymalne = $220 - 52$ (wiek) = 168 uderzeń na minutę

Tętno minimalne = $168 \times 0,7 = 117$ uderzeń / min

Tętno maksymalne = $168 \times 0,85 = 143$ uderzeń na minutę

W pierwszych tygodniach zaleca się rozpocząć trening przy tętnie 117, potem zwiększyć do 143

Z poprawą kondycji można zwiększyć intensywność treningu do 70% - 85% HR max.

Można to osiagnać poprzez zwiększenie obciężenia na pedaŕach, lub zwiększyć czas wykonywania ćwiczienia.

Są to wartości przybliŕzone. Kaŕdy człowiek ma inny organizm, ukŕad. Przed rozpoczęciem ćwiczień naleŕży skonsultować się z lekarzem, który odpowiednio dobierze obciężenie, prędkość, czas treningu.

Organizace tréningu

Zahřivací fáze

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

Napřikŕad provedení protahovacích cviků a šlapání s nízkou zátěŕí vás vhodně nastartuje.

DKN-Technology zahřivací cvičení

Protahování a tréning ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vašeho tēla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udrŕíte si funkční svaly.

Zahřivací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování tēla.

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

Dřívě, než začnete cvičit se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůŕe se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běŕecký pás, rotoped nebo eliptical. Snaŕte se zahrnout nějaká podobná cvičení, které Vám pomohou se rozcvičit a protáhnout si zatuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

SK Organizácia tréningu

Zahrievacie fázy

Pred kaŕdým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút.

Napřikŕad prevedenie preťahovacích cvikov a šľapania s nízkou zátěžou vás vhodne naštartuje.

DKN-Technology zahrievacie cvičenie

Preťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vašu kondíciu a fyzické zdravie. Trénováním vášho tēla sa stáváte odolnejšími, zlepšíte si krvný oběh a udrŕíte si funkčné svaly.

Zahrievacie cvičenie vám umožní stať sa odolnejší a tiež dosáhnout vypracovanie tēla.

Ak nemáte skúsenosti s preťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým preťahovaním kratšiu dobu a postupne cvičenia predlŕujte. Pomocou rôznych druhov fitness pomůcek môžete vykonávať tieto cviky a nájsť ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať.

Skôr, ako začnete cvičiť sa uistite, že ste sa správně pretiahli. To vám pomôŕe sa ochrániť pred možným úrazom a pripraviť vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Natiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chůdzou, ľahkým joggingom na mieste, alebo použijte beŕecký pás, rotoped alebo eliptical. Snaŕte sa zahrnúť nejaká podobná cvičenie, ktoré Vám pomôŕu sa rozcvičiť a pretiahnuť si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenia je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

PL Organizacja treningu

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem / ćwiczeniem należy rozgrzać się ok 5-10 minut.
Na przykład wykonać ćwiczenia rozciągające i ustawić niskie obciążenie pedałów.

DKN-Rozgrzewka przed ćwiczeniem

Stretching i rozciąganie mięśni jest odpowiednie dla twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Poprzez trening ciała, stajesz się bardziej odporny, poprawisz krążenie krwi i mięśnie będą lepiej pracować.

Rozgrzewka pozwoli uniknąć kontuzji.

Ćwiczenia należy wykonywać stopniowo, powoli. Można nawet ćwiczenia wykonywać z pomocą różnych przyrządów fitness, dzięki temu znajdziesz ćwiczenie idealne dla Ciebie.

CZ Pracovní fáze

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

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku
2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku
1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

SK Pracovné fázy

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF.

Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku
2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku
1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

PL Fazy pracy

Na tym etapie nie jest znaczącym obciążeniem i przenosić wartość 70-85% HR max.

Czas trwania ćwiczeń można obliczyć według następujących zasad:

Codzienny użytek: ok. 10 min / jednostki
2-3 razy w tygodniu: ok. 30 min / jednostka
1-2 razy w tygodniu: ok. 60 min / jednostka

CZ Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení.
Protahnutí vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

SK Závěrečná uvolňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenie svalov a metabolismu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia.

Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

PL Faza końcowa

Aby osiągnąć skuteczną pracę mięśni, należy całkowicie zmniejszyć obciążenie w ciągu ostatnich 5-10 minut ćwiczeń.
Stretching może również pomóc w zapobieganiu bólów mięśni.

Úspěch

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

tepová frekvence.

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

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínajte tréning príliš agresívním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“ Nejtěžší na cvičení je začít ”

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely.

Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

SK Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pre dosahovanie stále optimálnej tepovej frekvencie.

Cvičenie bude postupne jednoduchšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

Na dosiahnutie tohto cieľa by ste sa mali motivovať pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnú dobu pre cvičenia a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré príslovie medzi športovcami znie:

"Najťažšie na cvičení je začat"

Prajeme vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na tomto stroji.

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

Hodnota tepovej frekvencie je približná a nemôže byť použitá pre stanovovanie srdečno-cievnych a ďalších lekárskeho programov.

PL Sukces

Nawet już po krótkim czasie regularnych ćwiczeń, można stopniowo zwiększać obciążenie w celu osiągnięcia bardziej optymalnej pracy serca.

Ćwiczenia będą coraz mniej uciążliwe i poczujesz się o wiele lepiej.

Aby to osiągnąć, należy zmobilizować się do regularnych ćwiczeń. Wybierz porę na regularne ćwiczenia i nigdy nie zaczynaj zbyt agresywnie ćwiczyć. Stare powiedzenie wśród sportowców brzmi:

"Najtrudniejszą rzeczą do wykonania jest rozpoczęcie"

Życzymy powodzenia i dobrej zabawy podczas ćwiczeń na tym sprzęci.

Wszystkie wyświetlone wartości są jedynie przybliżonymi wartościami i nie mogą być wykorzystane do celów medycznych.

Wartość tętna także jest przybliżona i nie może być traktowana jako dokładny pomiar.

Trénink dle tepové frekvence / SK Tréning podľa tepovej frekvencie/ Trening według tętna

Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145

55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

SK * FC MAX / min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

PL * MAX/ min= wartość tętna maksymalnego

CZ

Prodloužená záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 5 let ode dne prodeje.

Tento stroj je určen pouze pro domácí účely. Profesionální, komerční užití či použití ve fitness centrech automaticky ruší danou záruku.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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



MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava – Třebovice
 Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz

SK

Predĺžená záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 5 rokov odo dňa predaja.

Tento stroj je určený iba pre domáce účely. Profesionálne, komerčné použitie alebo použitie vo fitness centrách automaticky ruší danú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným vízganím 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. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
4. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



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

PL

Przedłużona gwarancja

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 5 lat od dnia sprzedaży.

Sprzęt ten jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Wykorzystanie w fitness, centrach sportu, klubach automatycznie anuluje warunki gwarancji

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 ściąganiem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. Łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację;
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny;
3. 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;
4. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



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

