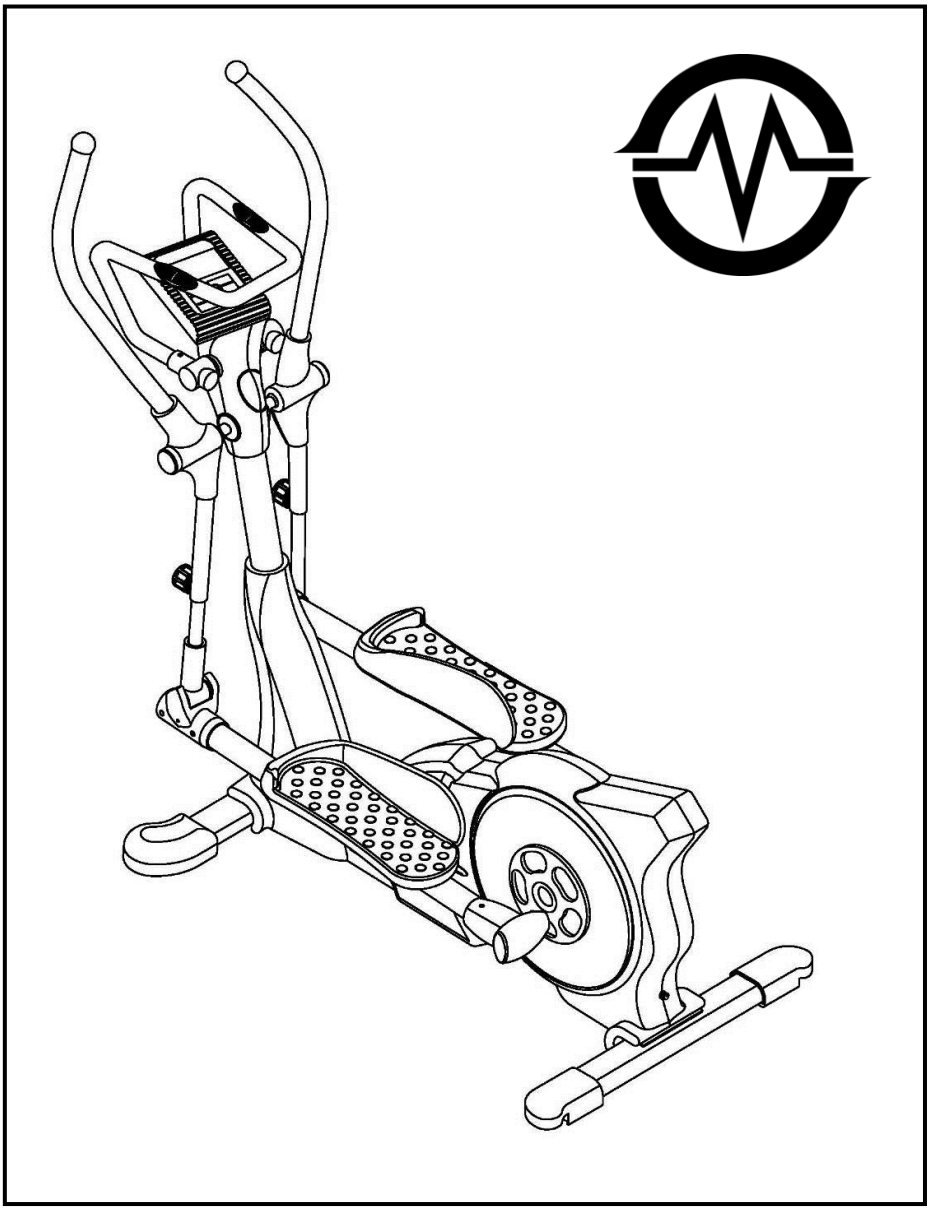
CZ

ELIPTICAL MASTER® 6022 ERGOMETER



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.

POZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

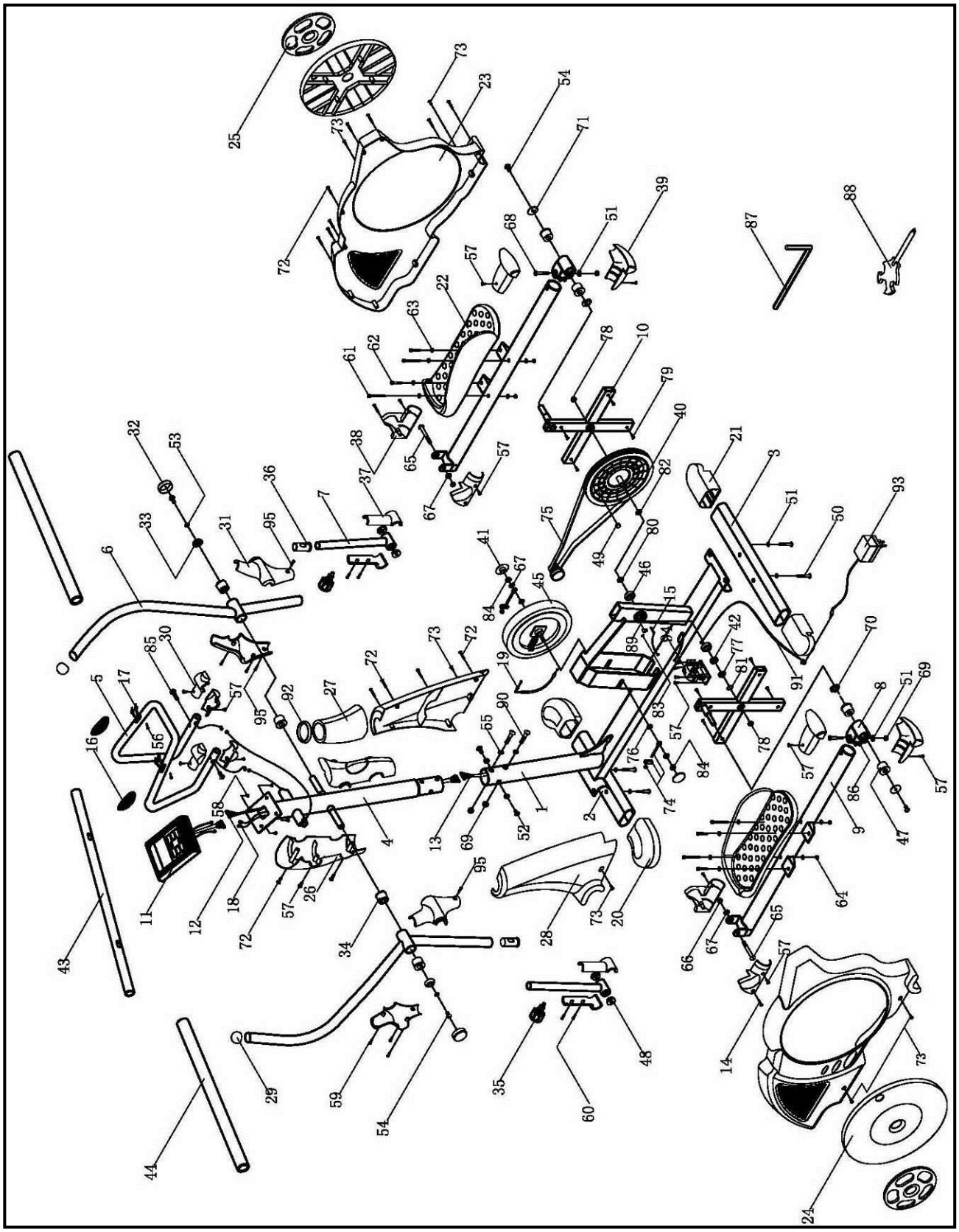
Tento výrobek byl navržen výlučně k domácímu využití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané ve fitness-klubech, posilovnách atd.

Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:

1. Během cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k náčiní dětem a zvířatům.
2. Náčiní může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).
3. 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.
4. Používejte náčiní na čistém a rovném povrchu.
5. Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí .
6. Nevkládejte do otvorů žádné součástky.
7. Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznamte s návodem.
8. Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
9. Náčiní využívejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.
10. Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.
11. Používejte v souladu s určením.

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

Schéma

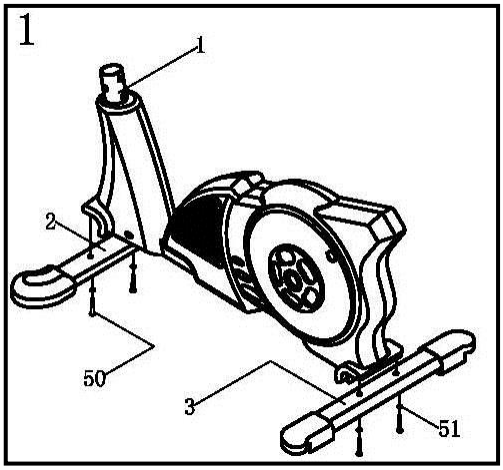


Maximální zatížení 150 kg

Postup sestavení

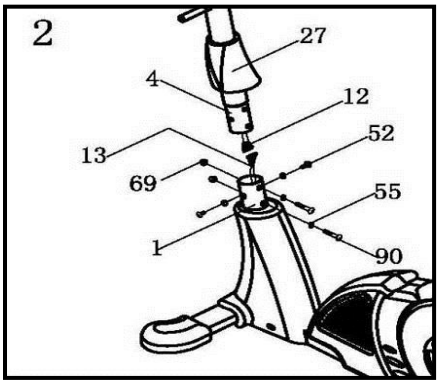
KROK 1

1.Přišroubujte přední stabilizátor (2) a zadní stabilizátor (3) k tělu stroje (1) pomocí 4 šroubů (50) a podložek (51).



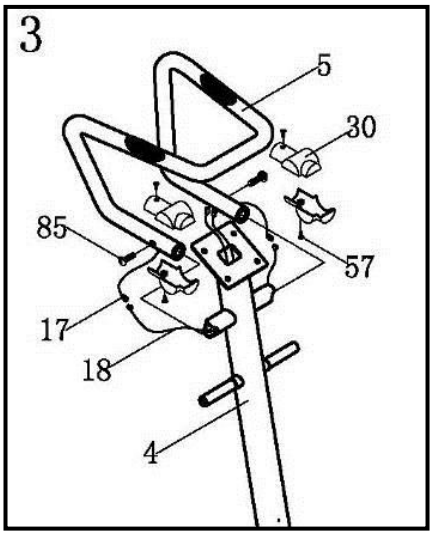
KROK 2

1. Odšroubujte 2 šrouby (52), 2 šrouby (90), 2 matice (69) a 4 podložky (55) z těla stroje (1).
2.Spojte horní část kabelu (12) z dolní částí kabelu (13).
3.Zasuňte držák řidítek (4) do těla stroje (1). Zajistěte 2 šrouby t (52), 2 šrouby (90) s 2 maticemi (69) a 4 podložkami (55).



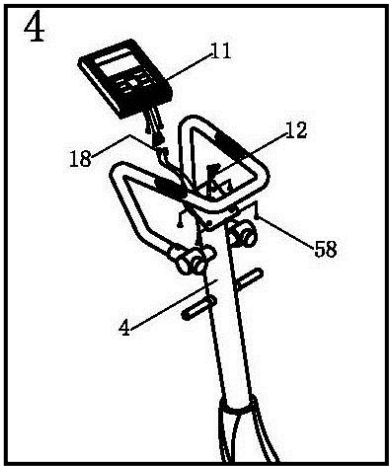
KROK 3

1. Umístěte pevné rukojeti (5) na ocelovou podložku pod computer (15) na tyč rukojetí (4) a dotáhněte pomocí 1 šroubu (85) na každé straně. Šrouby pořádně dotáhněte.
2.Spojte vrchní kabel senzoru tep.frekvence (17) s spodním kabelem senzoru (18) na obou stranách. Skryjte spoje do pevné rukojeti (5).
3.Připevněte pevné rukojeti (5) k tyči rukojetí (4) pomocí 1 šroubu (85) na obou stranách. Dotáhněte je pevně.
4.Zakryjte konce tyče (5) pomocí plastových krytek (vrchních a spodních (30) na každé straně. Dotáhněte je pomocí 1 šroubu (57) (nahoře a dole) na každé straně, pevně.



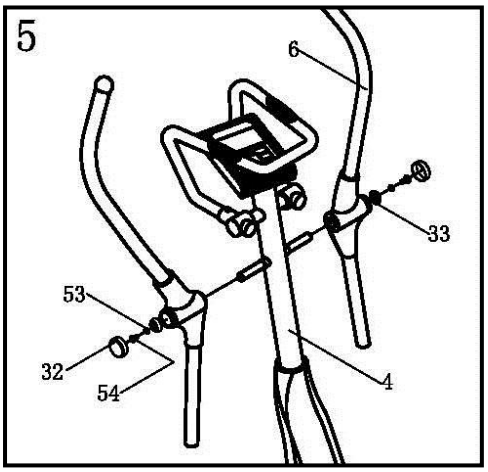
KROK 4

1.Spojte vrchní kabel computeru (12) s kabelem na zadní straně computeru (11). Spojte spodní kabel senzoru tepové frekvence (18) s kabelem na zadní straně computeru (11).
2.Připevněte computer (11) na podložku nahoru na tyč rukojetí (4) a dotáhněte pevně pomocí 4 šroubů (58).



KROK 5

1.Připevněte pravou vrchní pohyblivou rukojeť (6) na osu tyče rukojetí (4) a dotáhněte pomocí 1 setu krytu (33), podložky (53), šroubu (54) a krytky (32) v daném pořadí.
2.Opakujte tento postup také pro levou vrchní pohyblivou rukojeť (6).



UPOZORNĚNÍ

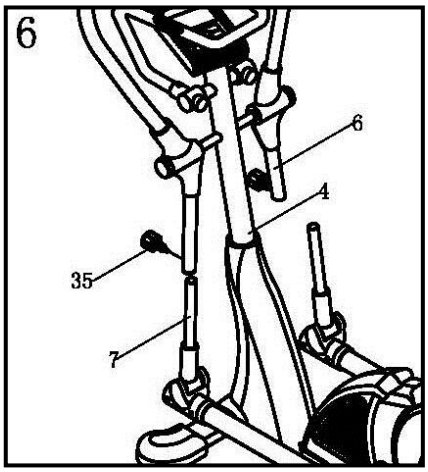
Na plastovou podložku (33) je nutné dát prohnutou podložku (53). Pokud by byly použita rovná podložka dojde k poškození plastové podložky (33).

KROK 6

Složení krytu kloubu kliky pedálu. Přiložte díly (38) k sobě a sešroubujte pomocí dvou matic (14) a dvou šroubů (57).

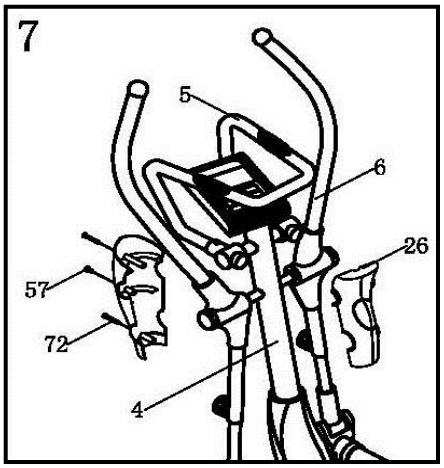
KROK 6a

Uvolněte a potáhněte pružný šroub (35) na vrchní pravé pohyblivé tyči (6). Připevněte vrchní tyč (6) k pravé spodní pohyblivé tyči (7). Vyberte požadovanou výšku a dotáhněte opět pružný šroub (35).
2.Zopakujte stejný postup pro levou stranu (6+7).



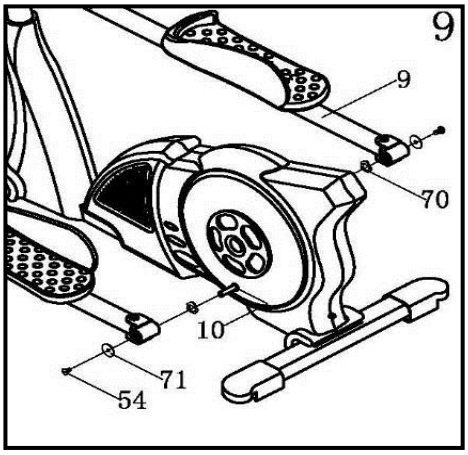
KROK 7

Připevněte plastovou krytku (26) (přední a zadní) na tyč rukojetí (4). Dotáhněte je pevně pomocí 2 šroubů (72) a 1 šroubu (57).



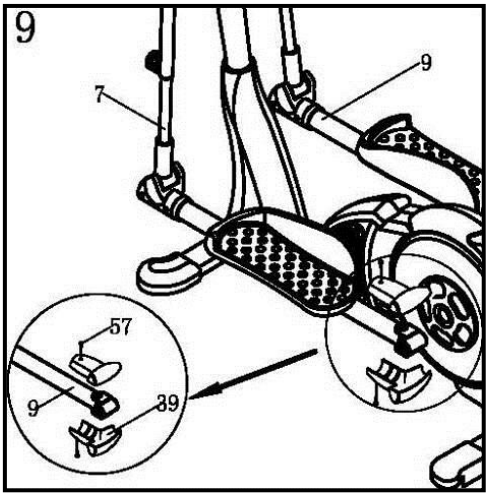
KROK 8

Připevněte konec pedálové tyče (9) pomocí podložky (70) k ose disku (10) na bočním krytu a dotáhněte pořádně pomocí 1 šroubu (54) a podložky (71).
2. Zopakujte stejný postup také pro konec levé pedálové tyče (9).



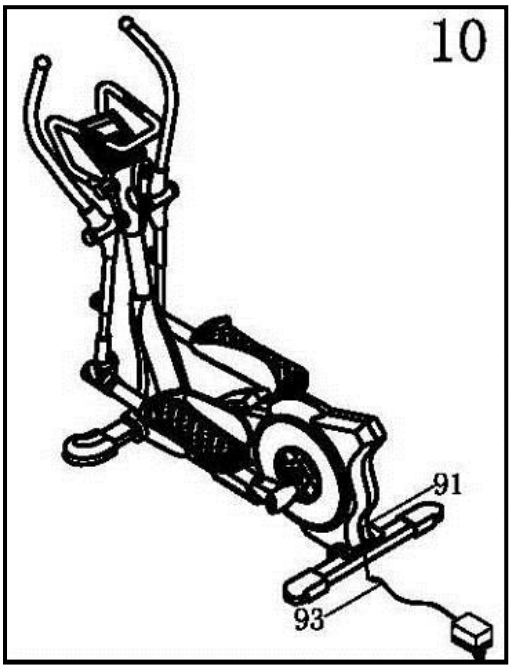
KROK 9

Zakryjte konec levé pedálové tyče (9) plastovou krytkou (vrchní a spodní) (39) a dotáhněte každou pomocí 1šroubu (57) z vrchní a spodní strany.
2.Zopakujte stejný postup pro konec pravé pedálové tyče (9).
3.Nyní je stroj připraven k užívání.



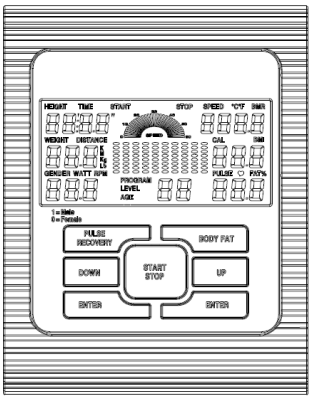
KROK 10

Zapojte adaptér (93) do zásuvky (91) v zadní části.



Computer

Věci, které byste měli znát před cvičením



- Zapojení stroje
  Zapojte adaptér do stroje a zásuvky el. Napětí. Computer pípne a zane se v manuálním modu.

B. Výběr programu a nastavení hodnot

1. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte programový mod a pak zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení cvičebního modu.
2. V manuálním modu nastavíte pomocí tlačítek UP nebo DOWN čas, vzdálenost a kalorie.
3. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.
4. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, computer pípne a pak se zastaví.
5. Po dokončení cvičební série ji můžete zopakovat pokud opět zmáčknete tlačítko START/STOP.

- Mod času:
  1. Jakmile zapojíte AC adaptér, rozsvítí se LCD displej a můžete zde zadat správný čas ve 24 hodinovém modu. Po nastavení hodin, computer zobrazí na displeji hodiny-minuty. 2 sekundy zobrazí jedna tečka. Na displeji se zobrazí také pokojová teplota. Zmáčkněte jakékoliv tlačítko pro opuštění modu času, kromě tlačítka ENTER.
  2. Computer zobrazí mod času, pokud nedostane žádný signál nebo jste nezmáčkli žádné tlačítko po dobu 4 minut. Můžete zmáčknout tlačítko ENTER pro zapnutí hodin a teploty v modu času nebo zmáčknout jiné tlačítko pro opuštění tohoto modu (kromě tlačítka ENTER).
  3. Podržením tlačítka ENTER a UP najednou na více než 2 sekundy, můžete také zapnout mod času v modu STOP.
  4. Můžete nastavit hodiny podržením tlačítka ENTER na více než 2 sekundy když se přepnete do modu času z modu STOP pak můžete nastavit čas pomocí tlačítek UP nebo DOWN.

Funkce computeru:

- Tlačítko rychlého startu: nechá vás zapnout computer bez výběru programu. Čas se začne automaticky načítat od nuly. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete nastavit zátěž.
- TIME/čas: zobrazí čas v minutách a sekundách. Váš computer začne automaticky načítat od 0:00 do 99:59 v jedno sekundovém intervalu. Můžete také nastavit požadovanou dobu cvičení pomocí tlačítek UP nebo DOWN. Pokud chcete pokračovat ve cvičení, pokud computer dosáhne nuly, computer pípne a vymaže originální časové nastavení, vaše cvičení je dokončeno.
- DISTANCE/vzdálenost: zobrazí ujetou vzdálenost při cvičení do maxima 99.9 km/míli.
- RPM/Kadence: zobrazí kadenci šlapání – počet otáček za minutu.
- WATT/výkon: Množství mechanické síly computer, kterou computer obdrží z vašeho cvičení.
- SPEED/rychlost: zobrazuje aktuální rychost v km/mílích za hodinu.
- CALORIES/kalorie: váš computer načítá kalorie spálené při vašem cvičení.
- PULSE/tepová frekvence: computer zobrazuje tepovou frekvenci v tepech za minutu.
- AGE/věk: computer je přednastaven na hodnoty od 10 do 99 let. Pokud nenastavíte věk, tato hodnota zůstane stále na 35.
- TARGET HEART RATE (TARGET PULSE)/cílová tepová frekvence: tepovou frekvenci, kterou chcete udržovat v tepech za minutu.
- PULSE RECOVERY/vyhodnocení kondice: Po cvičení nechce ruce na senzorech tepové frekvence a zmáčkněte tlačítko RECOVERY, všechny funkce se zastaví kromě času. Začne počítat od 00:60 - 00:59 - - to 00:00. Jakmile dosáhne nuly, computer zobrazí výsledek testu od F1.0 to F6.0. computer vyhodnotí kondici na základě tepové frekvence – jak dokážete zklidnit tepovou frekvenci po zátěži. Je třeba provádět test ihned po skončení cvičení. Je vhodné tento test opakovat pravidelně po cvičení, abyste zjistili, zda se vaše kondice zlepšuje.

Upozornění: Pokud computer nedostane žádný signál tepové frekvence, na displeji se zobrazí „P“. Pokud se na displeji zobrazí „ERR“, uchopte znovu senzory a znovu zmáčkněte tlačítko RECOVERY a ujistěte se, že držíte senzory správně.

Funkce tlačítek:

Na computeru je 6 tlačítek:

1. START/STOP:
a. tlačítko rychlého startu: začátek cvičení bez výběru proramu. Pokud v manuálním modu. Čas se začne automaticky načítat od nuly.
b. během cvičení, můžete zmáčknout tlačítko pro zastavení.
c. během cvičení, zmáčkněte tlačítko pro začátek cvičení.

2. UP /nahoru:
a. zmáčkněte tlačítko pro zvýšení zátěže při cvičení
b. v nastavovacím modu, zmáčkněte tlačítko pro zvýšení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku a výběr pohlaví a programu.

3. DOWN /dolů:
a. zmáčkněte tlačítko pro snížení zátěže při cvičení
b. v nastavovacím modu, zmáčkněte tlačítko pro snížení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku a výběr pohlaví a programu.

4. ENTER/RESET:
a.v nastavovacím modu, zmáčkněte tlačítko pro potvrzení hodnot.
b. v modu STOP, podržením tlačítka na více než 2 sekundy můžete vymazat všechny hodnoty na nulu.
c. v modu času, zmáčkněte tlačítko pro přijetí nastavení hodin a minut.

5. BODY FAT : Zmáčkněte tlačítko pro vložení hodnot výšky, hmotnosti, pohlavía věku pro měření procenta tělesného tuku.

6. PULSE RECOVERY : Zmáčkněte tlačítko pro aktivování funkce recovery.

Představení programů:

Manuální program:

P1 je manuální program. Uživatel může začít cvičit pomocí tlačítka START/STOP. Standardní zátěž je 5. Uživatel si může nastavit požadovanou zátěž pomocí tlačítek UP nebo DOWN během cvičení v určitém časovém intervalu nebo počet kalorii, nebo vzdálenost.

Operace:
1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P1.MANUAL
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat čas. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou dobu času. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
4. na displeji bude blikat vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberete požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
5. kalorie budou blikat na displeji a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadované množství kalorii. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
6.Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Přednastavené programy:
kroky, kopec, rolování, údolí, spalování tuků, rampa, hory, intervaly, náhoda, rovina, Fartlek, sráz

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou přednastavené programy. Uživatel může cvičit s různou zátěží v různých intervalech, které jak ukazuje profil. Můžete si nastavit zátěž pomocí tlačítek UP nebo DOWN během cvičení v určitém čase nebo počtu kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:
1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte mezi programy P2 až P13.
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat čas. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou dobu času. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
4. na displeji bude blikat vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberete požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
5. kalorie budou blikat na displeji a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadované množství kalorii. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
6. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Uživatelské programy: User 1, User 2, User 3 and User 4
Program 14 až 17 jsou uživatelské programy. Uživatel si může volně určit hodnoty času, vzdálenosti, kalorií a nastavit zátěž v 10 sloupcích. Hodnoty a profily budou uloženy o paměti po nastavení. Uživatel si také může změnit zátěž v každém sloupci pomocí tlačítek UP nebo DOWN, dokud není program uložen do paměti.

Operace:
1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P14 až P17.
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat sloupec 1, pomocí tlačítek UP/DOWN si vytvoříte váš cvičební profil. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení prvního sloupce. Standardní hodnota zátěže je 1.
4. Sloupec číslo 2 bude blikat a pomocí tlačítek UP/DOWN nastavte profil. Pak tlačítkem ENTER potvrdíte.
5. Nastavte i následující sloupce a pak dokončíte nastavení profilu. Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte..
6. na displeji bliká čas. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou dobu času. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
7. na displeji bude blikat vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberete požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
8. kalorie budou blikat na displeji a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadované množství kalorii. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
9. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Program dle tepové frekvence: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.
Program 18 až Program 22 jsou programy dle tepové frekvence a program 22 je program cílové tepové frekvence.

Program 18 je 55% maximální tepové frekvence Target H.R. = (220 – Věk) x 55%
Program 19 je 65% Max TF - - Target H.R. = (220 – věk) x 65%
Program 20 je 75% Max TF - - Target H.R. = (220 – věk) x 75%
Program 21 je 85% Max TF - - Target H.R. = (220 – věk) x 85%
Program 22 je cílová tepová frekvence – cvičení dle vašich hodnot tepové frekvence.

Uživatelé můžou cvičit dle požadované tepové frekvence při nastavení věku, času, vzdálenosti, kalorií a určené tepové frekvence. V těchto programech bude computer nastavovat zátěž dle vaší současné tepové frekvence. Například, zátěž se zvýší každých 20 sekund, když vaše aktuální TF je nižší než cílová hodnot a pak ukáže computer „SLOW DOWN“ – zpomal na displeji. Také se může zátěž snižovat každých 20 sekund, když vaše tepová frekvence je vyšší než cílová a computer ukáže „HURRY UP“ – zrychli. Cílem je udržovat tepovou frekvenci ve vašem pásmu s odchylkou +5, -5 a computer ukáže „KEEP GOING“ – pokračuj.

Operace:
1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P18 až P22.
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat věk. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte váš věk, výchozí hodnota je 35.
4. v programu 22, cílová tepová frekvence bude blikat a pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavíte rozmezí mezi 80 – 180 t/min. Výchozí hodnota je 120.
5. na displeji bude blikat čas. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou dobu času.

Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
6. na displeji bude blikat vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberete požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
7. kalorie budou blikat na displeji a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadované množství kalorii. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Watt Control Program: Program dle výkonu

Program 23 je program nezávislý na rychlosti. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro nastavení hodnot cílového výkonu, času, vzdálenosti a kalorií. Ve cvičebním modu nemůžete nastavovat zátěž. Například, zátěž se zvýší, pokud je rychlost příliš nízká. A také se může zátěž snížit, pokud je rychlost moc velká. Jako výsledek, vypočítaná hodnota výkonu se určuje dle cílového výkonu nastaveného uživatelem.

Operace:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P23 – WATT CONTROL.
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat čas. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN můžete vybrat požadovanou dobu času. Zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
4. na displeji bude blikat vzdálenost a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberete požadovanou vzdálenost. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
5. WATT bude blikat na displeji, pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavíte požadovanou hodnotu. Zmáčkněte ENTER pro potrzení. Výchozí hodnota je 100.
6. kalorie budou blikat na displeji a pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte požadované množství kalorii. Zmáčknutím tlačítka ENTER potvrdíte výběr.
7. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Upozornění:

1. výkon = kroutivá síla (KGM) x kadence x 1.03
2. v tomto programu, výkon bude jako stálá hodnota. To znamená, že pokud budete šlapat rychle, zátěž se sníží a pokud budete šlapat pomalu, zátěž se zvýší. Vždy se snažte udržovat stejnou hodnotu výkonu.

Body Fat Program: Program dle tělesného tuku

Program 24 je speciální program pro výpočet % tělesného tuku a vytvoření profilu uživatele. Jsou 3 tělesné typy závislé na % tělesného tuku.

Typ 1: % těl. Tuku > 27
Typ 2: % těl. Tuku je 20-27
Typ 3: % těl. Tuku je < 20

Computer ukáže výsledky testu v %, BMI a BMR.

OPERACE:

1. Pomocí tlačítek UP/DOWN vyberte program P24 BODY FAT.
2. zmáčkněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
3. na displeji bude blikat výška, pomocí tlačítek UP/DOWN ji nastavte. Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte výběr. Výchozí hodnota je 170 cm.
4. na displeji bude blikat hmotnost. Pomocí tlačítek UP/DOWN ji nastavte. Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte výběr. Výchozí hodnota je 70 kg.
5. na displeji bude blikat pohlaví. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN ho nastavte. Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte výběr. Číslo 1 znamená muž, číslo 0 znamená žena. Výchozí hodnota je 1 – muž.
6. na displeji bude blikat věk. Pomocí tlačítek UP/DOWN ho nastavíte. Pomocí tlačítka ENTER potvrdíte výběr. Výchozí je 35.
7. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek měření. Pokud se na displeji ukáže E, ujistěte se, že se držíte obou senzoru tepové frekvence v rukojetích správně nebo váš hrudní pás je dobře nasazen (pokud tento model pás obsahuje). Pak zmáčkněte START/STOP znovu pro měření.
8. Po dokončení měření computer ukáže hodnoty BMR, BMI a % těl. Tuku. Pak computer ukáže váš tělesný typ.
9. Zmáčkněte tlačítko START/STOP pro začátek cvičení.

Průvodce:

1. Sleep Mode / Spací mód:
   Computer se přepne do spacího modu, když nedostane žádný signál po dobu 4 minut. Můžete zmáčknout jakékoliv tlačítko pro probuzení.
2. BMI (Body Mass Index): BMI je měření tělesného tuku na základě výšky a hmotnosti.
3. BMR (úroveň bazálního metabolizmu): Ukáže se jako množství kalorií, které vaše tělo potřebuje při klidovém režimu. Nepočítá s žádnou aktivitou, je to jednoduše množství energie, které potřebujete pro zachování základních funkcí – dýchání a normální tělesné teplotě. Je měřeno v klidu, ne ve spánku při pokojové teplotě.

Chybová hlášení:

E1 (ERROR 1):
Upozornění: pokud během cvičení computer nedostane signál od setrvačníku po dobu delší ne 4 sekundy a to opakovaně 3 a vícekrát na displeji se zobrazí chyba E1.
Zátěž: nastavení zátěže se vrátí na minimální hodnotu pokud computer nedostane od setrvačníku signál po dobu delší než 4 sekundy proto buďte opatrní. Na displeji se opět zobrazí chyba E1 celý stroj se vypne.

E2 (ERROR 2): při startu computer načítá data z pamětí a pokud jsou tyto data poškozena nebo nejsou správná vyhlásí chybu E2.

E3 (ERROR 3): 4 sekundy po zapnutí stroje provede computer test zátěže a pokud se zátěž nezmění computer vyhlásí chybu E3

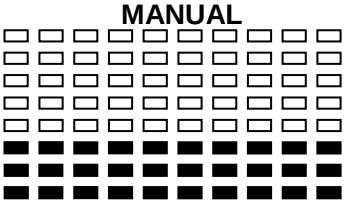
Technická data adaptéru:

1. 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

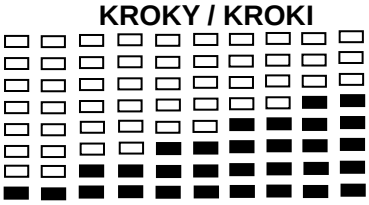
Grafika programů:

Přednastavené programy

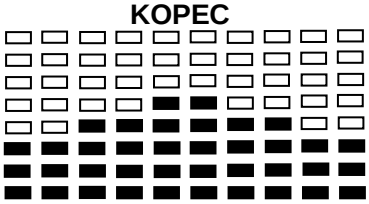
PROGRAM 1
MANUAL



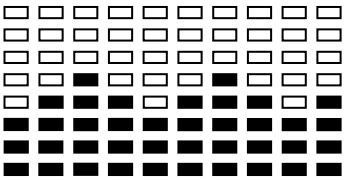
PROGRAM 2
KROKY / KROKI



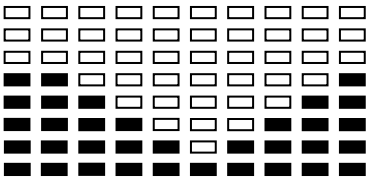
PROGRAM 3
KOPEC



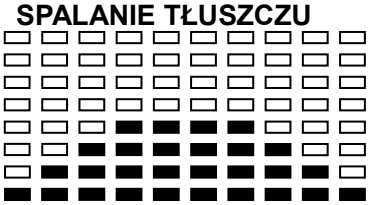
PROGRAM 4
ROLOVÁNÍ / ROLOWANIE



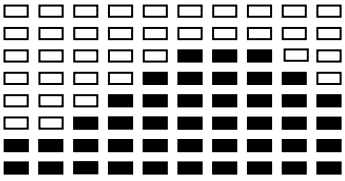
PROGRAM 5
ÚDOLÍ / KOTLINA



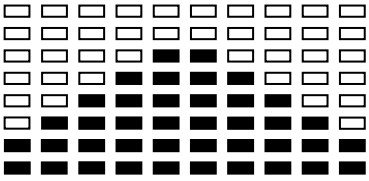
PROGRAM 6
SPALOVÁNÍ TUKU / SPALANIE TŁUSZCZU



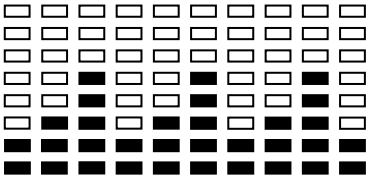
PROGRAM 7
RAMPA / RAMPA



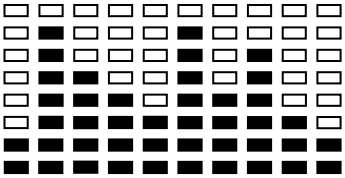
PROGRAM 8
HORY / GÓRY



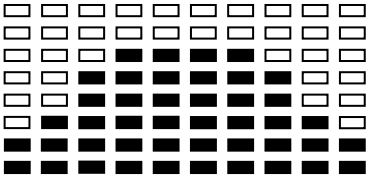
PROGRAM 9
INTERVAL / INTERWAL



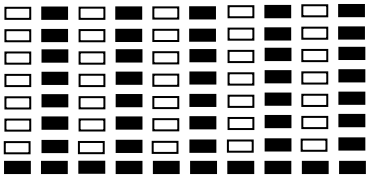
PROGRAM 10
NÁHODA / LOS



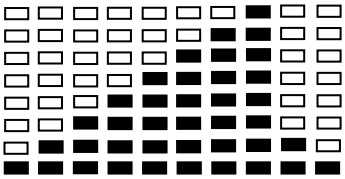
PROGRAM 11
ROVINA / RÓWNINA



PROGRAM 12
FARTLEK / FARTLEK



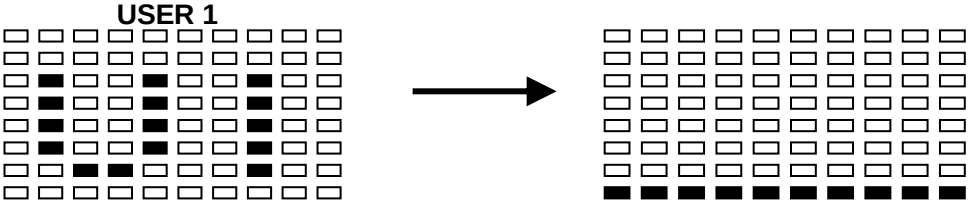
PROGRAM 13
SRÁZ / STROMOŚĆ



Uživatelská programy

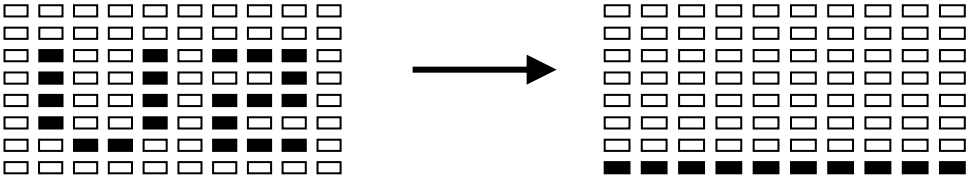
PROGRAM 14

USER 1



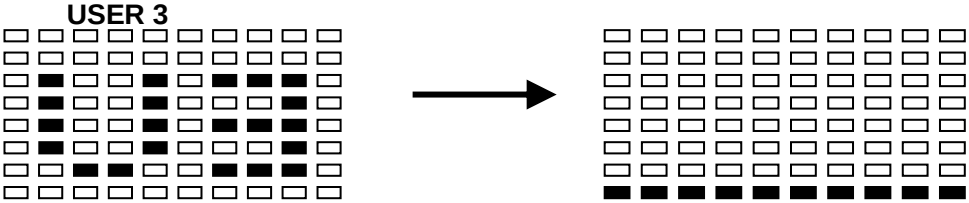
PROGRAM 15

USER 2



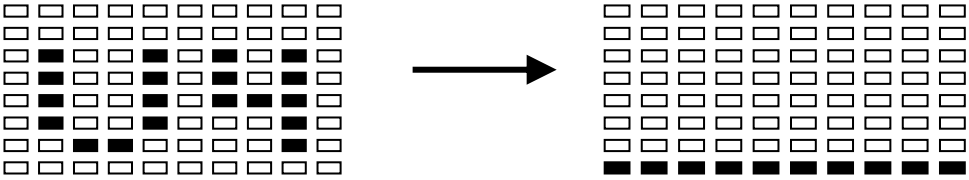
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



Programy dle tepové frekvence

PROGRAM 18

55% MAX TF

PROGRAM 19

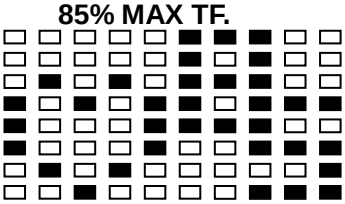
65% MAX TF

PROGRAM 20

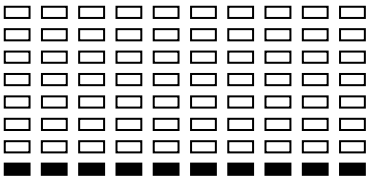
75% MAX TF

PROGRAM 21

85% MAX TF.

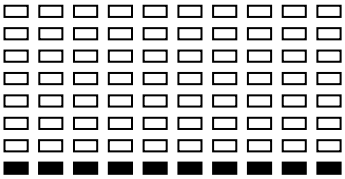


ZMÁČKNĚTE ENTER →



PROGRAM 22

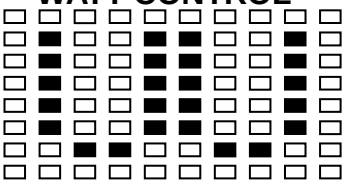
CÍLOVÁ TF



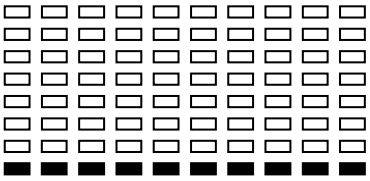
Program dle výkonu

PROGRAM 23

WATT CONTROL



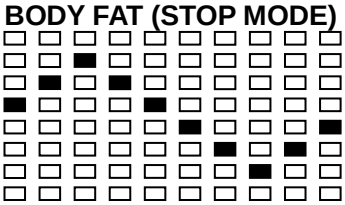
→



Program tělěsného tuku

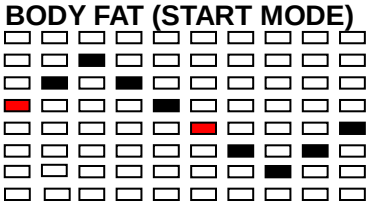
PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



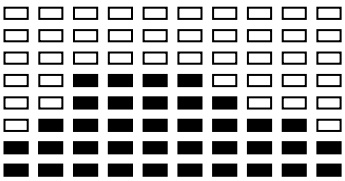
→

BODY FAT (START MODE)

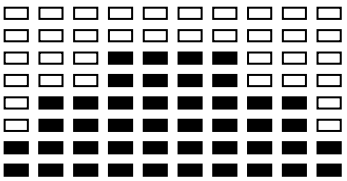


←

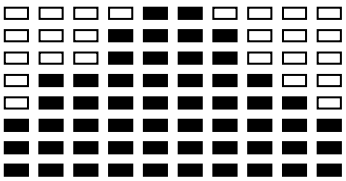
Jeden z následujících 6 profilů se zobrazí automaticky po měření tělesného tuku:



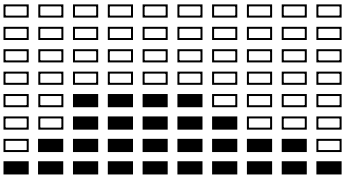
Čas cvičení : 40 minut



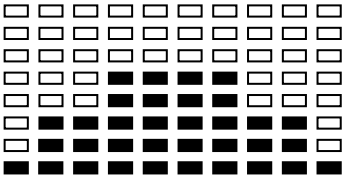
Čas cvičení : 40 minut



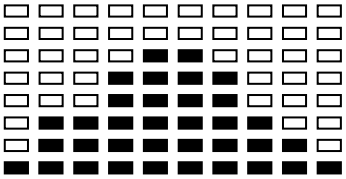
Čas cvičení : 40 minut



Doba cvičení: 40 minut



Doba cvičení: 40 minut



Doba cvičení: 20 minut

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 x 0.6 = 101 tepů/min
Nejvyšší tepová frekvence = 168 x 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.

Rozcvička:
Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozcvičit.
Proveďte několik roztahujících cviků nebo šlapejte několik minut při nízkém odporu.
Tréninkové procesy:
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.

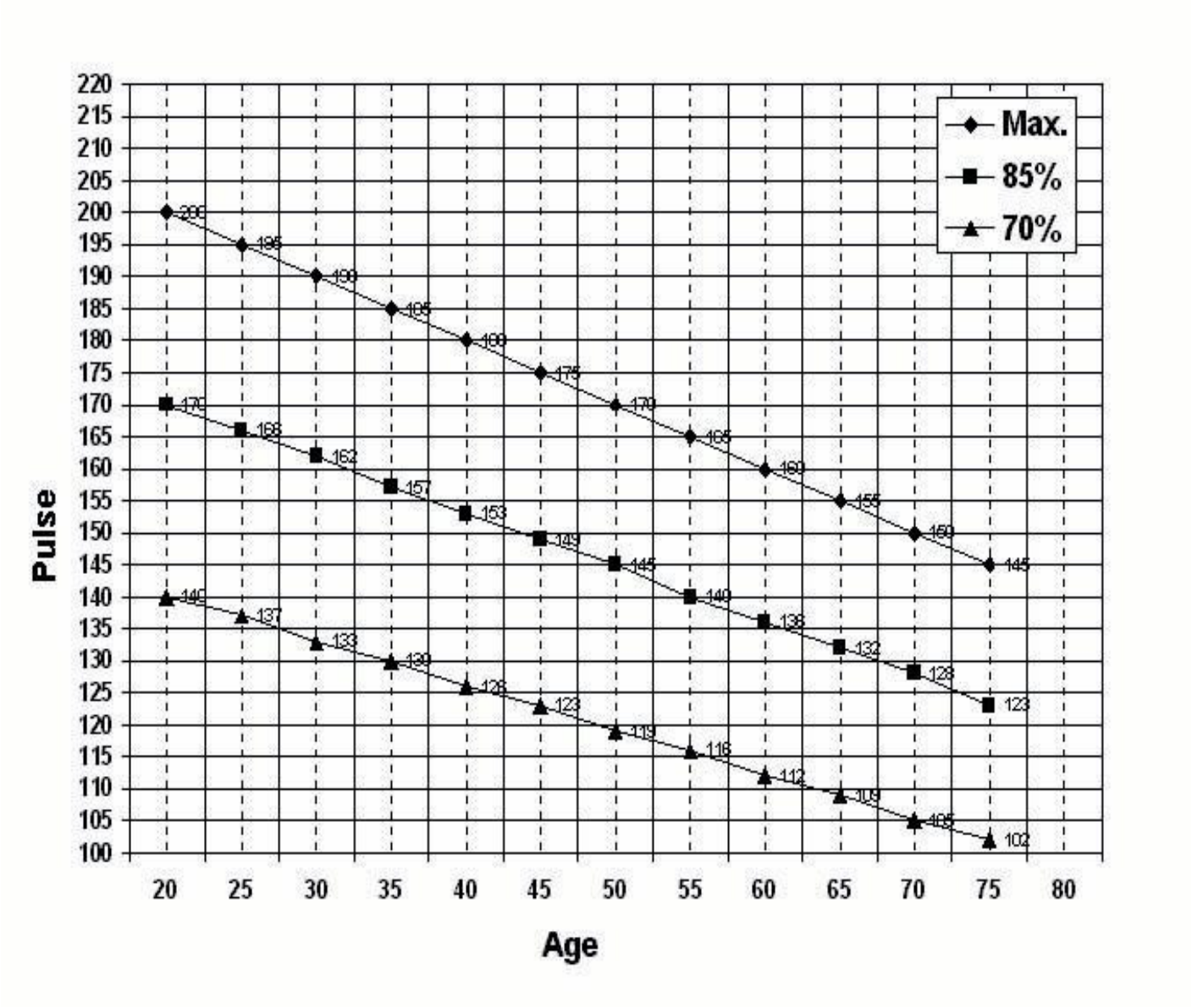
Staré sportovní přísloví zní:
„ Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho”

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

Seznam částí		
Č.	**Popis**	**Množství**
1	Hlavní část	1
2	Přední stabilizační tyč	1
3	Zadní stabilizační tyč	1
4	Tyč rukojetí	1
5	Pevná rukojeť	1
6	Pohyblivá tyč – vrchní (pravá a levá)	1
7	Pohyblivá tyč – spodní (pravá a levá)	1
8	U-podložka pro pedálovou tyč	2
9	Pedálová tyč (levá pravá)	1
10	Křížová tyč (levá a pravá)	1
11	Computer	1
12	Kabel computeru vrchní	1
13	Kabel computeru spodní	1
14	Šroub (pro plastovou krytku 38)	2
15	Kabel senzoru	1
16	Senzor tepové frekvence	2
17	Vrchní kabel senzoru	1
18	Spodní kabel senzoru	1
19	Kabel zátěže	1
20	Krytka přední stabilizační tyče	2
21	Krytka zadní stabilizační tyče	2
22	Pedál (pravý a levý)	1
23	Boční kryt (pravý a levý), pár	1
24	Disk (pravý a levý)	1
25	Dekorační kryt	2
26	Plastový kryt (pro tyč rukojetí, pár)	1
27	Plastový kryt (pro tyč rukojetí)	1
28	Plastový kryt (pro přední tyč, pár)	1
29	Krytka (pro vrchní pohyblivou rukojeť)	2
30	Plastová krytka (pro pevné rukojeti, set)	2
31	Plastová krytka (pro pohyblivou rukojeť)	2
32	Krytka (pro pohyblivou rukojeť)	2
33	Krytka (pro pohyblivou rukojeť)	2
34	Šroub (pro pohyblivou rukojeť)	4
35	Pérový šroub	;
36	Šroub (pro spodní pohyblivou rukojeť)	2
37	Plastový kryt (pro spodní pohyblivou rukojeť, set)	2
38	Plastový kryt(mezi pohyblivou rukojetí a pedálovou tyčí, set)	2
39	Plastový kryt (pro pedálovou tyč, set)	2
40	Kolečko řemene	1
41	Chránič setrvačníku	2
42	Plastová objímka	1
43	Pěnovka pro pevné rukojeti	1
44	Pěnovka pro pohyblivé rukojeti	2
45	Setrvačník	1
46	Ocelová ložiska pro kliky	2
47	Šroub pro pedálovou tyč	4
48	Šroub pro spodní pohyblivou rukojeť	4

49	Magnet	1
50	Nastavovací šroub pro stabilizační tyč	4
51	Podložka	6
52	Šroub pro tyč rukojetí	2
53	Podložka pro pohyblivou rukojeť	2
54	Šroub pro pohyblivou rukojeť a U-podložku	4
55	Podložka pro pohyblivou rukojeť	4
56	Šroub pro senzor tepové frekvence	2
57	Šroub pro plastovou krytku (30 , 38 , 39 ,26 & motor)	17
58	Šroub pro computer	4
59	Šroub pro plastovou krytku (31)	4
60	Šroub pro plastovou krytku (37)	4
61	Nastavovací šroub pro pedál	4
62	Nastavovací šroub pro pedál	4
63	Podložka pro pedál	12
64	Matice pro pedál	4
65	Seřizovací šroub pro pedálovou tyč	2
66	Matice pro pedálovou tyč	2
67	Podložka pro pedálovou tyč	2
68	Seřizovací šroub pro U-podložku	2
69	Matice pro U-podložku a tyč rukojetí	4
70	Vlnitá podložka pro U-podložku	2
71	Podložka pro U-podložku	2
72	Šroub pro boční kryt a plastový kryt #26 & 28	14
73	Šroub pro boční kryt a plastový kryt #28 & 31	6
74	Nastavovač řemene, set	2
75	Řemen	1
76	Podložka pro setrvačník	2
77	Podložka pro setrvačník	1
78	Matice pro křížovou tyč	2
79	Šroub pro křízovou tyč	8
80	Podložka pro kliku	1
81	Podložka pro kolečko řemene	1
82	Podložka pro kolečko řemene	2
83	Šroub pro držák senzoru	1
84	Matice pro setrvačník	2
85	Šroub pro pevné rukojeti	2
86	Podložka pro U-podložku	4
87	Imbusový klíč	1
88	Šroubovák	1
89	Kabel senzoru	1
90	Šroub pro tyč rukojetí	2
91	DC kabel	1
92	Kolečko pro tyč rukojetí	1
93	Adaptér	1
94	Motor	4
95	Šroub pro plastový kryt 31	4

Graf tepové frekvence:



Prodloužená záruka

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

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 tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroji 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

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

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.
Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na
životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s
národního předpisy uděleny pokuty.

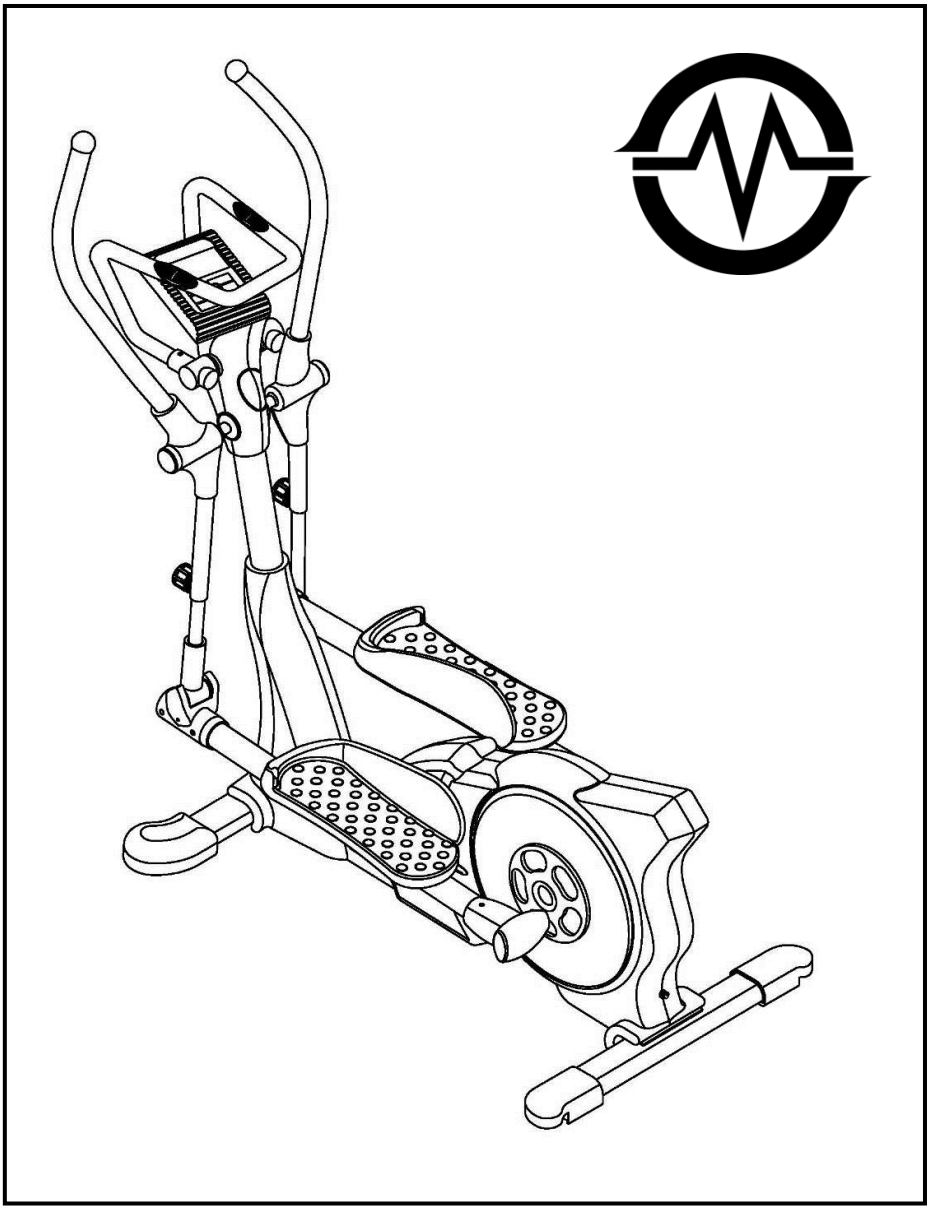
CZ – Copyright - autorská práva

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

ELIPTICAL ERGOMETER

MASTER® 6022



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 naších výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady či prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistite vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

POZNÁMKY O BEZPEČNOSTI

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

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

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

Náradie môže byť využívané iba jednou usobou (súčasne).

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

Používajte náradie na čistom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rúk a nôch od pohyblivých súčastí.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámne s návodom.

Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozcvičku.

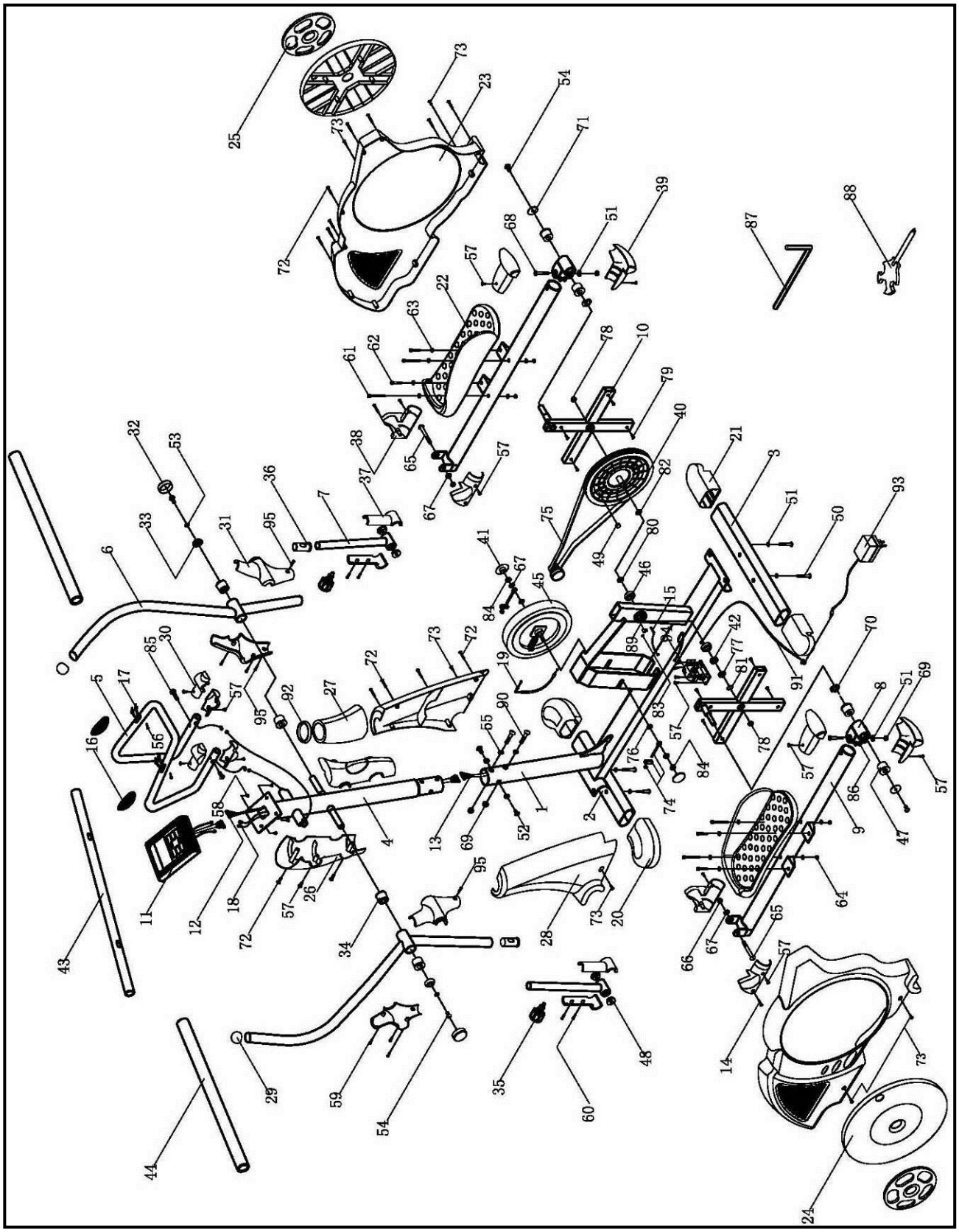
Náradie využívajte iba k účely uvedenému v tomto návode.

Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

Používajte v súlade s určením.

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

Schéma

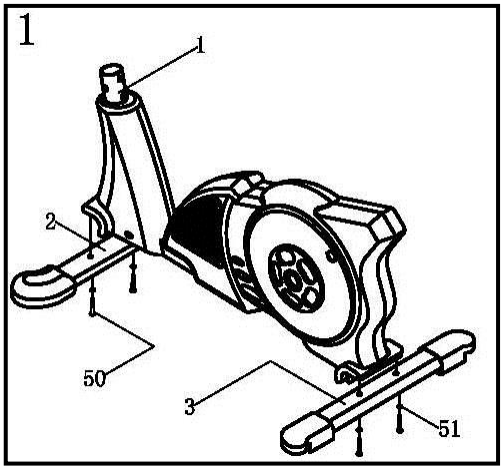


Maximálne zaťaženie 150 kg

Postup zostavenia

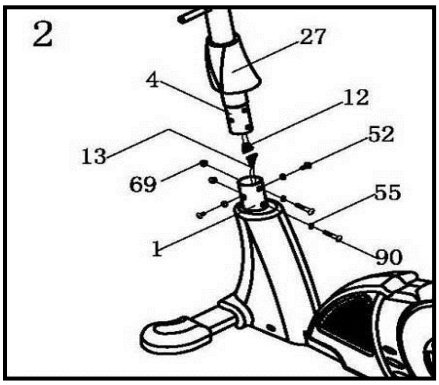
KROK 1

1.Priskrutkujte predný stabilizátor (2) a zadný stabilizátor (3) k telu stroja (1) pomocou 4 skrutiek (50) a podložiek (51).



KROK 2

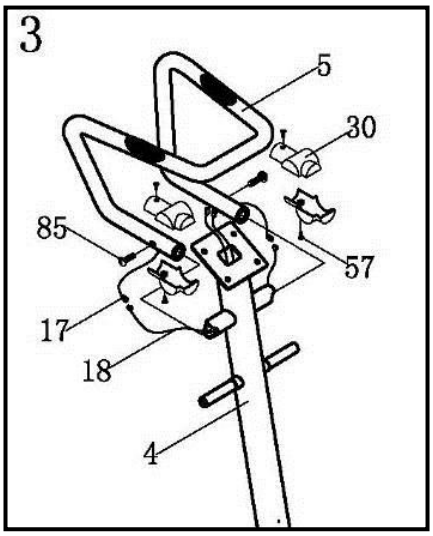
1.Odskrutkujte 2 skrutky (52), 2 skrutky (90), 2 matice (69) a 4 podložky (55) z tela stroja (1).
2.Spojte hornú časť kábla (12) z dolnej časti káblu (13).
3.Zasuňte držiak riadidiel (4) do tela stroja (1). Zaistite 2 skrutkami t (52), 2 skrutky (90) s 2 maticami (69) a 4 podložkami (55).



KROK 3

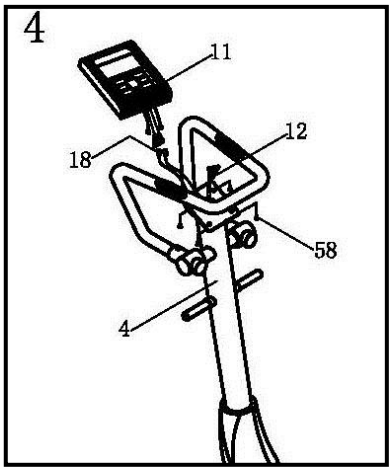
1.Umiestnite pevné rukoväte (5) na oceľovú podložku pod počítač (15) na tyč rukoväte (4) a dotiahnite pomocou 1 skrutky (85) na každej strane. Skrutky poriadne dotiahnite.
2.Spojte vrchný kábel senzora tep. Frekvencie (17) so spodným káblom senzoru (18) na obidvoch stranách. Skryte spoje do pevnej rukoväte (5).
3.Pripevnite pevné rukoväte (5) k tyči rukovätí (4) pomocou 1 skrutky (85) na obidvoch stranách. Dotiahnite ju pevne.

4.Zakryte konce tyčí (5) pomocou plastových krytiek (vrchná a spodná (30) na každej strane). Dotiahnite ich pomocou 1 skrutky (57) (hore a dole) na každej strane – pevne.



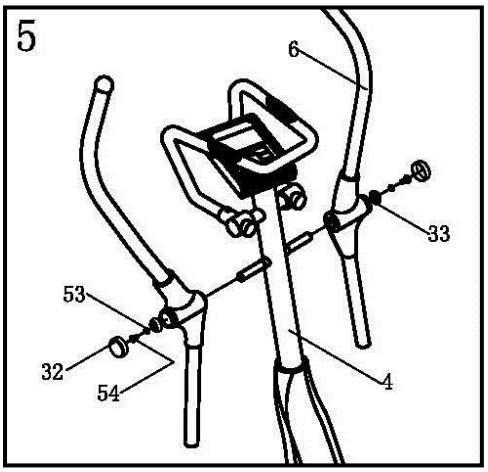
KROK 4

1.Spojte vrchný kábel počítača (12) s káblom na zadnej strane počítača (11). Spojte spodný kábel senzora tepovej frekvencie (18) s káblom na zadnej strane počítača (11).



KROK 5

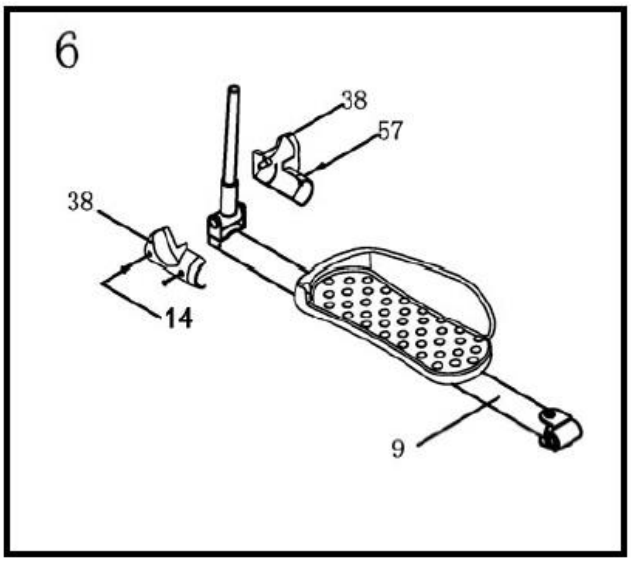
1.Pripevnite pravú vrchnú pohyblivú rukoväť (6) na osu tyče rukoväte (4) a dotiahnite pomocu 1 setu krytu (33), podložky (53), skrutky (54) a krytky (32) v danom poradí.
2.Opakujte tento postup tiež pre ľavú vrchnú pohyblivú rukoväť (6).



UPOZORNENIE

Na plastovú podložku (33) je nutné dať prehnutú podložku (53). Pokiaľ by bola použitá rovná podložka, dôjde k poškodeniu plastovej podložky (33).

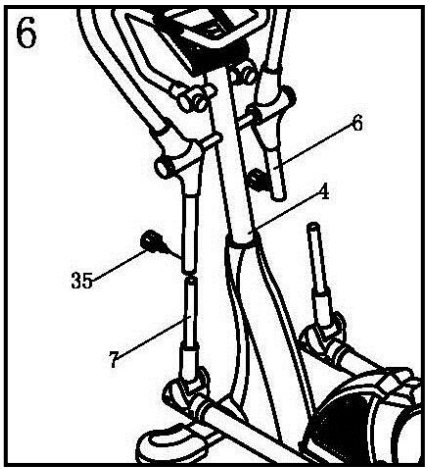
KROK 6



1. Zloženie krytu kĺbu kľuky pedálu.Priložte diely (38) k sebe a zoskrutkujte pomocou dvoch matíc (14) a dvoch skrutiek (57).

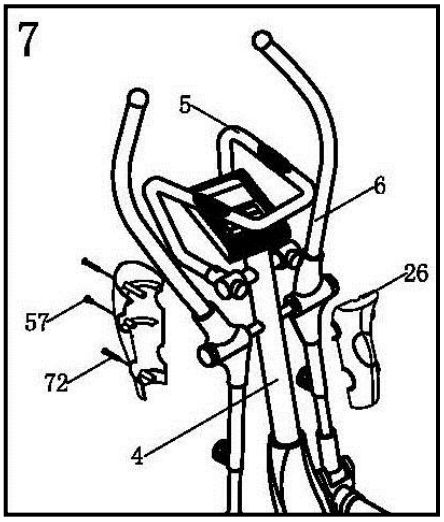
KROK 6a

1.Uvoľnite a potiahnite pružnú skrutku (35) na vrchnej pravej pohyblivej tyči (6). Pripevnite vrchnú tyč (6) k pravej spodnej pohyblivej tyči (7). Vyberte požadovanú výšku a dotiahnite opäť pružnú skrutku (35).
2.Zopakujte rovnaký postup pre ľavú stranu (6+7).



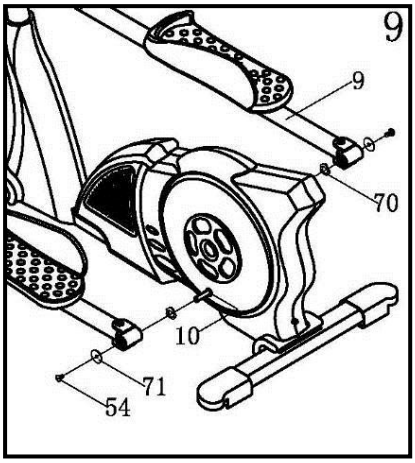
KROK 7

1.Pripevnite plastovú krytku (26) (prednú a zadnú) na tyč rukoväte (4). Dotiahnite ju pevne pomocou 2 skrutiek (72) a 1 skrutky (57).



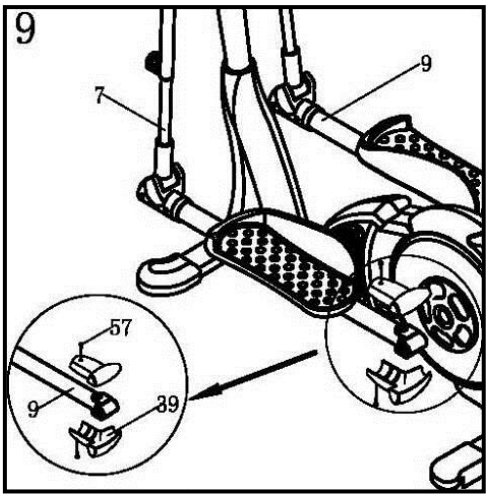
KROK 8

1.Pripevnite koniec pedálovej tyče (9) pomocou podložky (70) k osi disku (10) na bočnom kryte a dotiahnite poriadne pomocou 1 skrutky (54) a podložky (71).



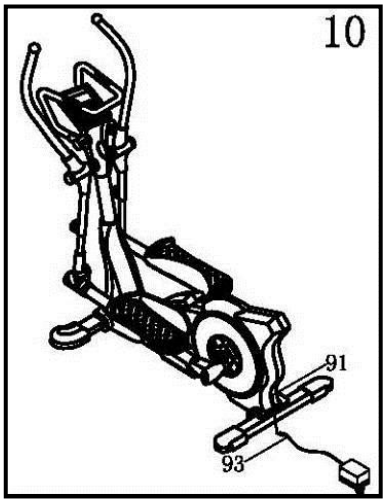
KROK 9

1.Zakryte koniec ľavej pedálovej tyče (9) plastovou krytkou (vrchná a spodná) (39) a dotiahnite každú pomocou 1 skrutky (57) z vrchnej a spodnej strany.
2.Zopakujte rovnaký postup pre koniec pravej pedálovej tyče (9).

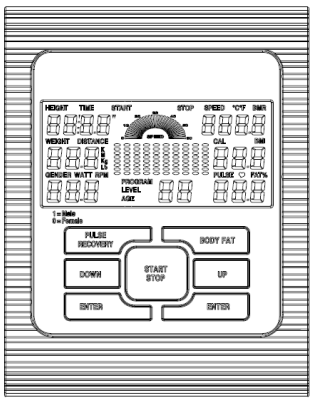


KROK 10

1. Zapojte adaptér (93) do zásuvky (91) v zadnej časti.



Zobrazenie počítača



Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením

A. Zapojenie stroja
Zapojte adaptér do stroja a zásuvky el. napetia. Počítač pípne a začne sa v manuálnom mode.
B. Výber programu a nastavenie hodnôt
1.Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte programový mod a potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie cvičebného modu.
2.V manuálnom mode nastavte pomocu tlačidiel UP alebo DOWN čas, vzdialenosť a kalórie.
3.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.
4.Akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty, počítač pípne a potom sa zastaví.
5.Po dokončení cvičebnej série ju môžete zopakovať pokiaľ opäť stlačíte tlačidlo START/STOP.
C. Mod času:
1.Akonáhle zapojíte AC adaptér, rozsvieti sa LCD displej a môžete zadať správny čas v 24 hodinovom mode. Po nastavení hodín, počítač zobrazí na displeji hodiny-mjnúty. 2 sekundy zobrazí jedna bodka. Na displeji sa zobrazí tiež izbová teplota. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre opustenie modu času, okrem tlačidla ENTER.
2.Počítač zobrazí mod času, pokiaľ nedostane žiadny signál alebo ste nestlačili žiadne tlačidlo po dobu 4 minút. Môžete stlačiť tlačidlo ENTER pre zapnutie hodín a teploty v mode čase alebo stlačiť iné tlačidlo pre opustenie tohoto modu (okrem tlačidla ENTER).
3.Podržaním tlačidla ENTER a UP spoločne na viac jako 2 sekundy, môžete tiež zapnúť mod času v mode STOP.
4.Môžete nastaviť hodiny podržaním tlačidla ENTER na viac jako 2 sekundy, keď sa prepnete do modu času z modu STOP, potom môžete nastaviť čas pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Funkcie počítača:

1.Tlačidlo rýchleho štartu: nechá vás zapnúť počítač bez výberu programu. Čas sa začne automaticky načítavať od nuly. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastavit záťaž.
2.TIME/čas: zobrazí čas v minútach a sekundách. Váš počítač začne automatický načítavať od 0:00 do 99:59 v jedno sekundovom intervale. Môžete tiež nastaviť požadovanú dobu cvičenia pomocou tlačidiel UP alebo DOWN. Pokiaľ chcete pokračovať v cvičení a počítač dosiahne nulu, počítač pípne a vymaže originálne časové nastavenie, vaše cvičenie je dokončené.
3.DISTANCE/vzdialenosť: zobrazí prejdenú vzdialenosť pri cvičení do maxima 99.9 km/míle.
4.RPM/Kadence: zobrazí kadenciu šlapania – počet otáčok za minútu.
5.WATT/výkon: Množstvo mechanickej síly, kterú počítač obdrží z vášho cvičenia.
6.SPEED/rychlost: zobrazuje aktuální rychost v km/mílích za hodinu.
7.CALORIES/kalórie: váš počítač načíta kalórie spálené pri vašom cvičení.
8.PULSE/tepová frekvencia: počítač zobrazuje tepovú frekvenciu v tepoch za minútu.
9.AGE/vek: počítač je prednastavený na hodnoty od 10 do 99 rokov. Pokiaľ nenastavíte vek, táto hodnota zostane stále na 35.
10.TARGET HEART RATE (TARGET PULSE)/cieľová tepová frekvence: tepovú frekvenciu, kterú chcete udržovať v tepoch za minútu.
11.PULSE RECOVERY/vyhodnotenie kondície: Po cvičení nechajte ruky na senzoroch tepovej frekvencie a stlačte tlačidlo RECOVERY, všetky funkcie sa zastavia okrem času. Začne počítat od 00:60 - 00:59 - - to 00:00. Akonáhle dosiahne nulu, počítač zobrazí výsledok testu od F1.0 to F6.0. počítač vyhodnotí kondíciu na základe tepovej frekvencie – ako dokážete skľudniť tepovú frekvenciu po záťaži. Je treba urobiť test ihneď po skončení cvičenia. Je vhodné tento test opakovať pravidelne po cvičení, aby ste zistili, či se vaša kondícia zlepšuje.

Upozornenie: Pokiaľ počítač nedostane žiadny signál tepovej frekvencie na displeji se zobrazí „P“. Pokiaľ sa na displeji zobrazí „ERR“, uchopte znovu senzory a znovu stlačte tlačidlo RECOVERY a uistite sa, že držíte senzory správne.

Funkcie tlačidiel:

Na počítaci je 6 tlačidiel:

1. START/STOP.:
a. tlačidlo rýchleho štartu: začiatok cvičenie bez výberu programu. Pokiaľ je v manuálnom mode,čas sa začne automaticky načítavať od nuly.
b. počas cvičenia, môžete stlačiť tlačidlo pro zastavenie.
c. počas cvičenia, stlačte tlačidlo pre začiatok cvičenia.

2. UP /hore:
a.stlačte tlačidlo pre zvýšenie záťaže pri cvičení
b. v nastavovacom mode, stlačte tlačidlo pre zvýšenie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií, veku, výber pohlavia a programu.

3. DOWN /dole:
a. stlačte tlačidlo pre zníženie záťaže pri cvičení
b. v nastavovacom mode, stlačte tlačidlo pre zníženie hodnôt času, vzdialenosti, kalórií, veku, výber pohlavia a programu.

4. ENTER/RESET:
a. v nastavovacom mode, stlačte tlačidlo pre potvrdenie hodnôt.
b. v mode STOP, podržaním tlačidla na viac ako 2 sekundy môžete vymazať všetky hodnoty na nulu.
c. v mode času, stlačte tlačidlo pre prijatie nastavenia hodín a minút.

5.BODY FAT : stlačte tlačidlo pre vloženie hodnôt výšky, hmotnosti, pohlavia, veku, pre meranie percenta telesného tuku.

6. PULSE RECOVERY : stlačte tlačidlo pre aktivovanie funkcie recovery.

Predstavenie programov:

Manuálny program:
P1 je manuálny program. Užívateľ môže začať cvičiť pomocu tlačidla START/STOP. Štandardná záťaž je 5. Užívateľ si môže nastaviť požadovanú záťaž pomocou tlačidiel UP alebo DOWN počas cvičenia v určitom časovom intervale alebo počet kalórií, či vzdialenosť.

Operácie:
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program P1. MANUAL.
2.Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
3.Na displeji bude blikať čas. Pomocou tlačidiel UP/DOWN môžete vybrať požadovanú dobu času. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
4.Na displeji bude blikať vzdialenosťa pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberiete požadovanú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
5.Na dislpleji budú blikať kalórie a pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberiete požadované množstvo kalórií. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
6.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.

Prednastavené programy:

kroky, kopec, rolovanie, údolie, spalovnie tuku, rampa, hory, intervaly, náhoda, rovina, Fartlek, zraz

PROGRAM 2 až PROGRAM 13 sú prednastavené programy. Užívateľ môže cvičiť s rôznou záťažou v rôznych intervaloch, ktoré ukazuje profil. Môžete si nastaviť záťaž pomocou tlačidiel UP alebo DOWN behom cvičenia v určitom čase alebo počet kalórií alebo si určite vzdialenosť.

Operácie
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte medzi programai P2 a P13
2.Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
3.Na displeji bude blikať čas. Pomocou tlačidiel UP/DOWN môžete vybrať požadovanú dobu času. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
4.Na displeji bude blikať vzdialenosťa pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberiete požadovanú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
5.Na dislpleji budú blikať kalórie a pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberiete požadované množstvo kalórií. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
6.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.

Užiavteľské programy: User 1, User 2, User 3 a User 4
Program 14 až 17 sú užívateľské programy. Užívateľ si môže volne určiť hodnoty času, vzdialenosti, kalórií a nastaviť záťaž v 10 stĺpcoch. Hodnoty a profily budú uložené v pamäti po nastavení. Užívateľ si tiež môže zmeniť záťaž v každom stĺpci pomocu tlačidiel UP alebo DOWN, dokiaľ nie je program uložený do pamäte.

Operácie:
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program P14 až P17.
1. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
2. Na displeji bude blikať stĺpec 1, pomocu tlačidiel UP/DOWN si vytvoríte váš cvičebný profil. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie prvého stĺpca. Štandardná hodnota záťaže je 1.
3. Stĺpec číslo 2 bude blikať a pomocou tlačidiel UP/DOWN nastavte profil. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
4. Nastavte i následujúci stĺpec a potom dokončite nastavenie profilu. Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte profil.
5. Na displeji bliká čas. Pomocou tlačidiel UP/DOWN môžete vybrať požadovanú dobu času. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
6. Na displeji bude blikať vzdialenosť a pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberiete požadovanú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
7. Na dislpeji budú blikať kalórie a pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte požadované množstvo kalórií. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
8. Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.

Program podľa tepovej frekvencie: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.
Program 18 až program 22 sú programy podľa tepovej frekvencie a program 22 je program cieľovej tepovej frekvencie.
Program 18 je 55% maximálnej tepovej frekvencie Target H.R. = (220 – Vek) x 55%
Program 19 je 65% Max TF - - Target H.R. = (220 – vek) x 65%
Program 20 je 75% Max TF - - Target H.R. = (220 – vek) x 75%
Program 21 je 85% Max TF - - Target H.R. = (220 – vek) x 85%
Program 22 je cieľová frekvencia- cvičenie podľa vašich hodnôt tepovej frekvencie. Užívateľ môže cvičiť podľa požadovanej tepovej frekvencie pri nastavení veku, času, vzdialenosti, kalórií a určenej tepovej frekvencie.
V týchto programoch bude počítač nastavovať záťaž podľa vašej súčasnej tepovej frekvencie. Napríklad, záťaž sa zvýši každých 20 sekúnd, keď vaša aktuálna TF je nižšia ako cieľová hodnota, potom ukáže počítač „SLOW DOWN“ – spomal, na displeji. Tak tiež sa môže záťaž znižovať každých 20 sekúnd, keď vaša tepová frekvencia je vyššia ako cieľová a počítafč ukáže „HURRY UP“ – zrýchli. Cieľom je udržovať tepovú frekvenciu vo vašom pásme s odchýlkou +5, -5 a počítač ukáže „KEEP GOING“ – pokračuj.

Operácie:
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vybert program P18 až P22.
2.Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.
3.Na displeji bude blikať vek. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte váš vek, vychadzajúca hodnota je 35.
4.V programe 22, cieľová tepová frekvencia bude blikať a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte rozmedzie medzi 80 – 180 t/min. Vychadzajúca hodnota je 120.
5.Na displeji bude blikať čas. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete vybrať požadovanú dobu času. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.

6.Na displeji bude blikať vzdialenosť a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberiete požadovanú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte výber.
7.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.

Watt Control Program: Program podľa výkonu
Program 23 je program nezávislý na rýchlosti. Stlačte tlačidlo ENTER pre nastavenie hodnôt cieľového výkonu, času, vzdialenosti a kalórií. V cvičebnom móde nemôžete nastavovať záťaž. Napríklad, záťaž sa zvýši, pokiaľ je rýchlosť príliš nízka. A tiež sa môže záťaž znížiť, pokiaľ je rýchlosť veľmi vysoká. Ako výsledok, vypočítaná hodnota výkonu sa určuje podľa cieľového výkonu nastaveného užívateľom.

Operácie:
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program P23 – WATT CONTROL.
2.Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.
3.Na displeji bude blikať čas. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte požadovanú dobu času. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.
4.Na displeji bude blikať vzdialenosť a pomocu tlačidiel UP alebo DOWN vyberiete požadovanú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.
5.WATT bude blikať na displeji, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte požadovanú hodnotu.Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie. Vychádzajúca hodnota je 100.
6.Kalórie budú blikať na displeji a pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte požadované množstvo kalórií. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.
7.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok cvičenia.

Upozornenie:
1. výkon = krúživá sila (KGM) x kadencia x 1.03
2. v tomto programe, výkon bude ako stála hodnota. To znamená, že pokiaľ budete šlapať rýchlo, záťaž sa zníži a pokiaľ budete šlapať pomaly, záťaž sa zvýši. Vždy sa snažte udržovať rovnakú hodnotu výkonu.

BODY FAT PROGRAM: Program podľa telesného tuku
Program 24 je špeciálny program pre výpočet % telesného tuku a vytvorenie profilu užívatela. Sú 3 telesné typy závislé na % telesného tuku.
Typ 1: % tel. Tuku > 27
Typ 2: % tel. Tuku je 20 – 27
Typ 3: % tel. Tuku je < 20
Počítač ukáže výsledky testu v %, BMI a BMR.

OPERÁCIE:
1.Pomocou tlačidiel UP/DOWN vyberte program P24 BODY FAT.
2.Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie výberu.
3.Na displeji bude blikať výška, pomocou tlačidiel UP/DOWN ju nastavte. Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte výber. Vychadzajúca hodnota je 170 cm.
4.Na displeji bude blikať hmotnosť. Pomocou tlačidiel UP/DOWN ju nastavte. Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte výber. Vychadzajúca hodnota je 70 kg.
5.Na displeji bude blikať pohlavie. Pomocou tlačidiel UP/DOWN ho nastavte. Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte výber. Číslo 1 znamená muž, číslo 0 znamená žena. Vychadzajúca hodnota je 1 – muž.
6.Na displeji bude blikať vek. . Pomocou tlačidiel UP/DOWN ho nastavte. Pomocou tlačidla ENTER potvrdíte výber. Vychadzajúca hodnota je 35.
7.Stlačte tlačidlo START/STOP pre začiatok merania. Pokiaľ sa na displeji ukáže E, uistite sa, že sa držíte obidvoch senzoroch tepovej frekvencie v rukovätiach správne alebo či je váš hrudný pás dobre nasadený (pokiaľ tento model pás obsahuje). Potom stlačte znovu START/STOP pre meranie.
8.Po dokončení merania, počítač ukáže hodnoty BMR, BMI a % telesného tuku. Potom počítač ukáže váš telesný typ.
9.Stlačte tlačítko START/STOP pre začiatok cvičenia.

Sprievodca:

1.SLEEP MODE/spací mod:
Počítač sa prepne do spacieho modu, keď nedostane žiadny signál po dobu 4 minút. Môžete stlačiť akékoľvek tlačidlo pre prebudenie.
2.BMI (Body Mass Index): BMI je meranie telesného tuku na základe výšky a hmotnosti.
3.BMR (úroveň bazalného metabolizmu): Zobrazí sa ako množstvo kalórií, ktoré potrebujete pre zachovanie základných funkcií – dýchanie a normálna telesná teplota. Je meraná v kľude, vie v spánku pri pokojovej teplote.

Chybové hlásenia:

E1 (ERROR 1):
Upozornenie: pokiaľ behom cvičenia počítač nedostane signál od zotrvačníka po dobu dlhšiu ako 4 sekundy a to opakovane 3 a viac krát na displeji sa zobrazí chyba E1.
Záťaž: nastavenie záťaže sa vráti na minimálnu hodnotu pokiaľ počítač nedostane od zotrvačníka signál po dobu dlhšiu ako 4 sekundy preto buďte opatrný. Na displeji sa opäť zobrazí chyba E1, celý stroj sa vypne.
E2 (ERROR 2): pri štarte počítač načítava údaje z pamäti a pokiaľ sú tieto údaje poškodené alebo nie sú správne, vyhlási chybu E2.
E3 (ERROR3): 4 sekundy po zapnutí stroja urobí počítač test záťaže a pokiaľ sa záťaž nezmení, počítač vyhlási chybu E3.

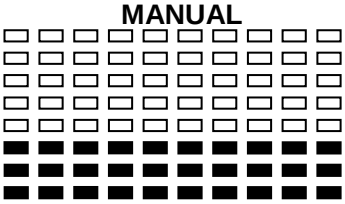
Technické dáta adaptéra:

1. 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

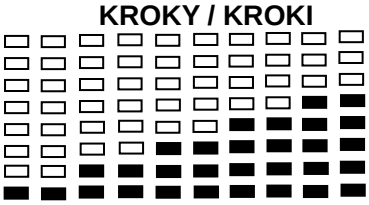
Grafika programů

Prednastavené programy

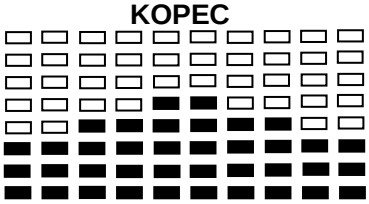
PROGRAM 1
MANUAL



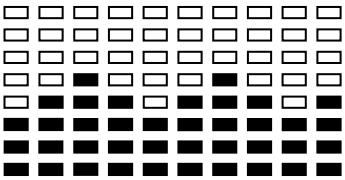
PROGRAM 2
KROKY / KROKI



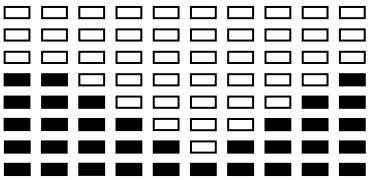
PROGRAM 3
KOPEC



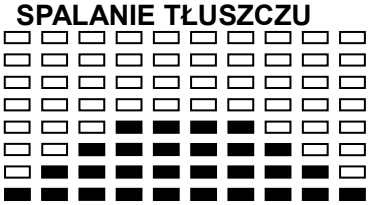
PROGRAM 4
ROLOVÁNÍ / ROLOWANIE



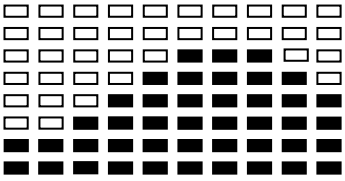
PROGRAM 5
ÚDOLÍ / KOTLINA



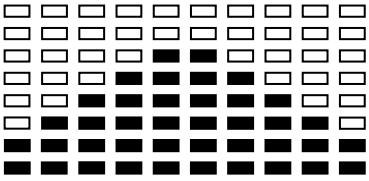
PROGRAM 6
SPALOVÁNÍ TUKU / SPALANIE TŁUSZCZU



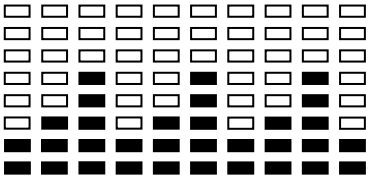
PROGRAM 7
RAMPA / RAMPA



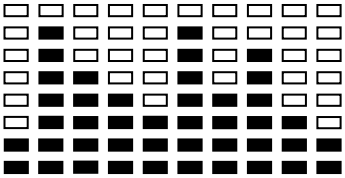
PROGRAM 8
HORY / GÓRY



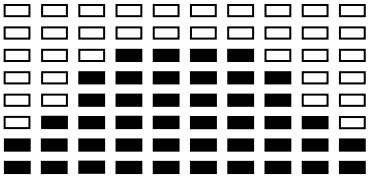
PROGRAM 9
INTERVAL / INTERWAL



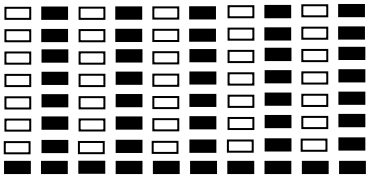
PROGRAM 10
NÁHODA / LOS



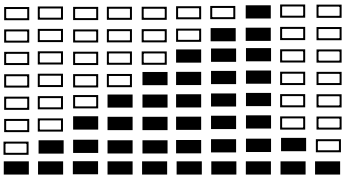
PROGRAM 11
ROVINA / RÓWNINA



PROGRAM 12
FARTLEK / FARTLEK

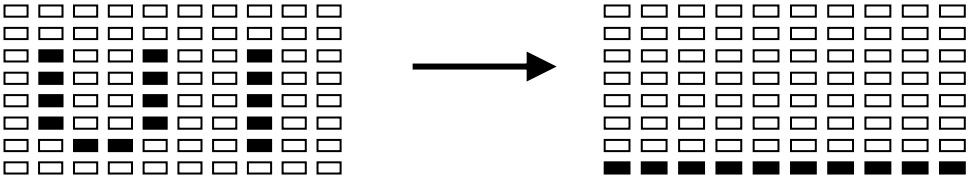


PROGRAM 13
SRÁZ / STROMOŚĆ

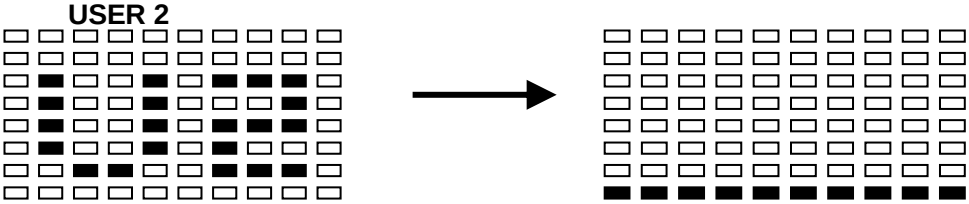


UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY

PROGRAM 14
USER 1

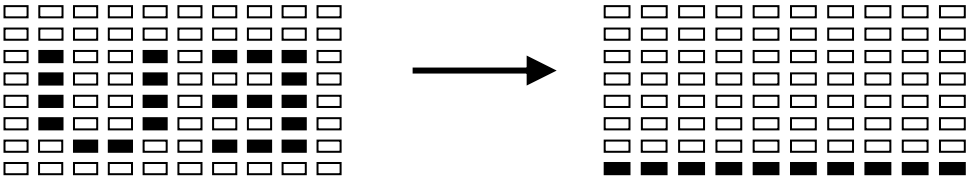


PROGRAM 15
USER 2



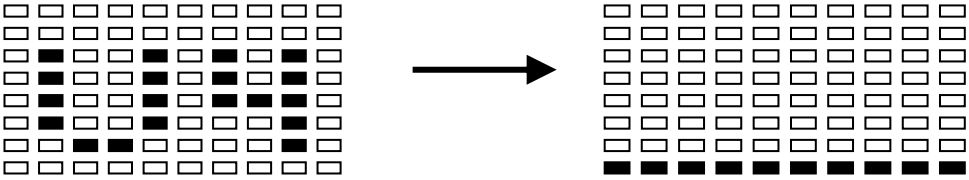
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



PROGRAMY PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE

PROGRAM 18

55% MAX TF

PROGRAM 19

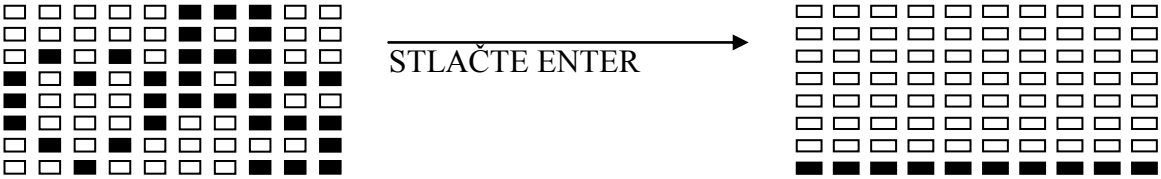
65% MAX TF

PROGRAM 20

75% MAX TF

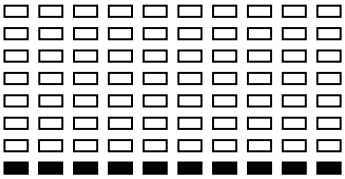
PROGRAM 21

85% MAX TF.



PROGRAM 22

CÍLOVÁ TF



PROGRAM PODĽA VÝKONU

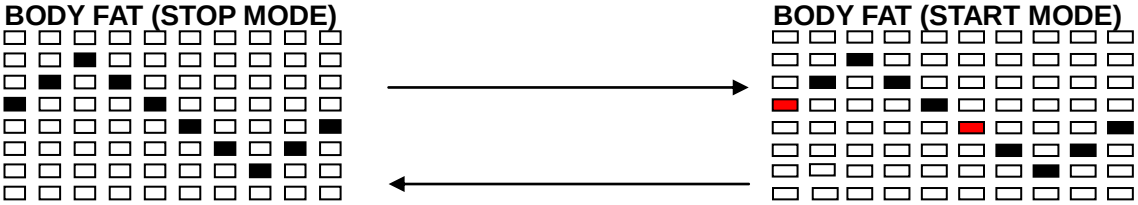
PROGRAM 23

WATT CONTROL

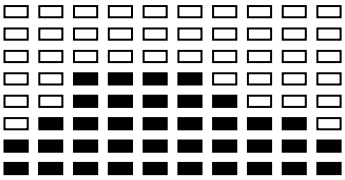
PROGRAM TELESNÉHO TUKU

PROGRAM 24

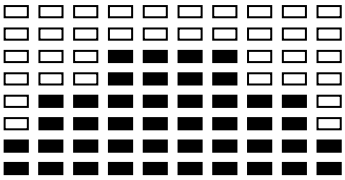
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



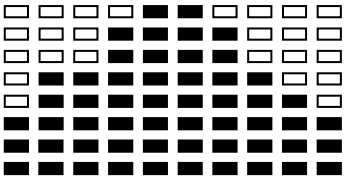
Jeden z následujúcich 6 profilov sa zobrazí automaticky po meraniach telesného tuku:



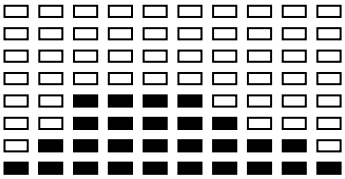
Doba cvičenia: 40 minút



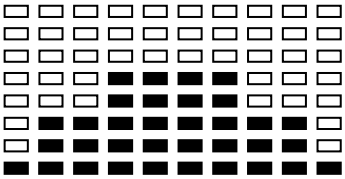
Doba cvičenia: 40 minút



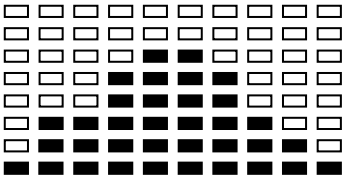
Doba cvičenia: 20 minút



Doba cvičenia: 40 minút



Doba cvičenia: 40 minút



Doba cvičenia: 20 minút

Tréningové pokyny

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

Intenzita
Pre dosiahnutie maximálných výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep. Využivajte následujúci vzorec:

Max. Tepová úroveň = 220 – 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% vášho 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.
Optimálný počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minutách.

Príklad:
Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.
Max. Tepová frekvencie = 550 – 52 (rokov) = 168 tepov / min
Min. Tepová frekvencia = 168 x0.6 = 101 tepov / min
Najvyššia tepová frekvencia = 168x 0.7 = 117 tepov / min

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

Organizácia tréningu

Rozcvička :
Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minúť rocvičiť.
Prevedte niekoľko rozťahujúcich cvikov, alebo šľapte niekoľko minút při nízkom odpore.
Tréningové procesy:
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 normálného 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“

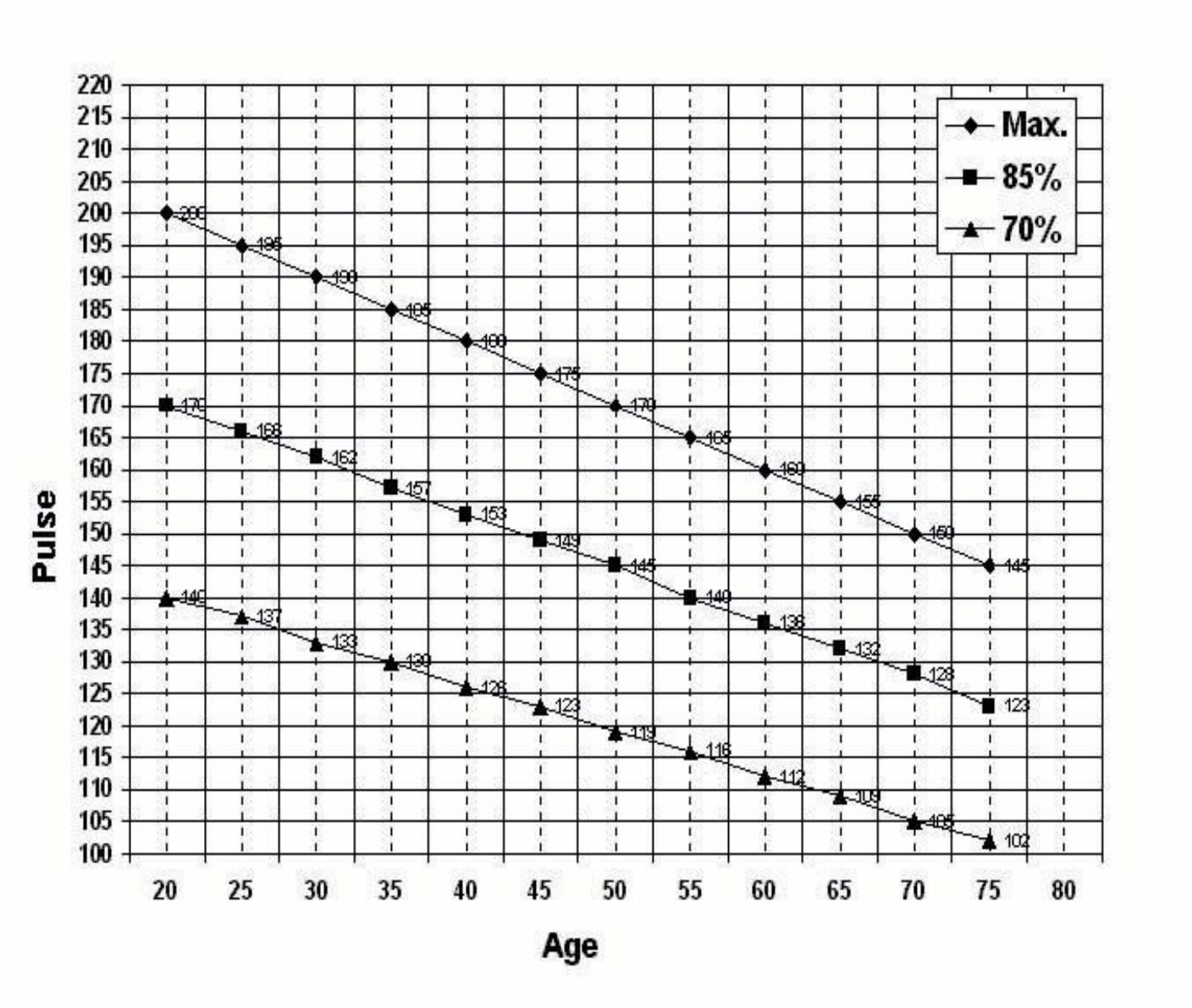
Prajeme veľa zábavy a úspechov.

Parts List

Č.	Popis	Množství / Množstvo
1	Hlavná časť	1
2	Predná stabilizačná tyč	1
3	Zadná stabilizačná tyč	1
4	Tyč rukoväte	1
5	Pevná rukoväť	1
6	Pohyblivá tyč – vrchná (pravá a ľavá)	1
7	Pohyblivá tyč – spodná (pravá a ľavá)	1
8	U-podložka pre pedálovú tyč	2
9	Pedálová tyč (ľavá a pravá)	1
10	Krížová tyč (ľavá a pravá)	1
11	Počítač	1
12	Kábel počítača vrchná	1
13	Kábel počítača spodná	1
14	Skrutka (pre plastovú krytku 38)	2
15	Kábel senzora	1
16	Senzor tepovej frekvencie	2
17	Vrchný kábel senzora	1
18	Spodný kábel senzora	1
19	Kabel záťaže	1
20	Krytka prednej stabilizačnej tyče	2
21	Krytka zadnej stabilizačnej tyče	2
22	Pedál (pravý a ľavý)	1
23	Bočný kryt (pravý a ľavý), pár	1
24	Disk (pravý a ľavý)	1
25	Dekoračný kryt	2
26	Plastový kryt (pre tyč rukoväte, pár)	1
27	Plastový kryt (pre tyč rukoväte)	1
28	Plastový kryt (pre prednú tyč, pár)	1
29	Krytka (pre vrchnú pohyblivú rukoväť)	2
30	Plastová krytka (pre pevné rukoväte, set)	2
31	Plastová krytka (pre pohyblivú rukoväť)	2
32	Krytka (pre pohyblivú rukoväť)	2
33	Krytka (pre pohyblivú rukoväť)	2
34	Skrutka (pre pohyblivú rukoväť)	4
35	Pérová skrutka	;
36	Skrutka (pre spodnú pohyblivú rukoväť)	2
37	Plastový kryt (pre spodnú pohyblivú rukoväť, set)	2
38	Plastový kryt (medzi pohyblivú rukoväť a pedálovú tyč, set)	2
39	Plastový kryt (pre pedálovú tyč, set)	2
40	Koliesko remeňa	1
41	Chránič zotrvačníka	2
42	Plastová objímka	1
43	Penovka pre pevné rukoväte	1
44	Penovka pre pohyblivé rukoväte	2
45	Zotrvačník	1
46	Oceľové ložiská pre kľuky	2
47	Skrutka pre pedálovú tyč Fastener (for pedal bar)	4
48	Skrutka pre spodnú pohyblivú rukoväť	4

49	Magnet	1
50	Nastavovacia skrutka pre stabilizačnú tyč	4
51	Podložka	6
52	Skrutka pre tyč rukoväte	2
53	Podložka pre pohyblivú rukoväť	2
54	Skrutka pre pohyblivú rukoväť a U-podložku	4
55	Podložka pre pohyblivú rukoväť	4
56	Skrutka pre senzor tepovej frekvencie	2
57	Skrutka pre plastovú krytku (30, 38, 39, 26 ; motor)	17
58	Skrutka pre počítač	4
59	Skrutka pre plastovú krytku (31)	4
60	Skrutka pre plastovú krytku (37)	4
61	Nastavovacia skrutka pre pedál	4
62	Nastavovacia skrutka pre pedál	4
63	Podložka pre pedál	12
64	Matice pre pedál	4
65	Zriaďovacia skrutka pre pedálovú tyč	2
66	Matice pre pedálovú tyč	2
67	Podložka pre pedálovú tyč	2
68	Zriaďovacia skrutka pre U-podložku	2
69	Matica pre U-podložku tyč rukoväte	4
70	Vlnitá podložka pro U-podložku	2
71	Podložka pre U-podložku	2
72	Skrutka pre bočnú krytku a plastový kryt (26 – 28)	14
73	Skrutka pre bočnú krytku a plastový kryt (28 – 31)	6
74	Nastavovač remeňa, set	2
75	Remeň	1
76	Podložka pre zotrvačník	2
77	Podložka pre zotrvačník	1
78	Matice pre krížovú tyč	2
79	Skrutka pre krížovú tyč	8
80	Podložka pre kliku	1
81	Podložka pre koliesko remeňa	1
82	Podložka pre koliesko remeňa	2
83	Skrutka pre držiak senzora	1
84	Matice pre zotrvačník	2
85	Skrutka pre pevné rukoväte	2
86	Podložka pre U-podložku	4
87	Imbusový kľúč	1
88	Skrutkovač	1
89	Kábel senzora	1
90	Skrutka pre tyč rukoväte	2
91	DC kábel	1
92	Koliesko pre tyč rukoväte	1
93	Adaptér	1
94	Motor	4
95	Skrutka pre plastový kryt (31)	4

Graf tepovej frekvencie



Predĺžená záruka

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

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

Copyright - autorské práva

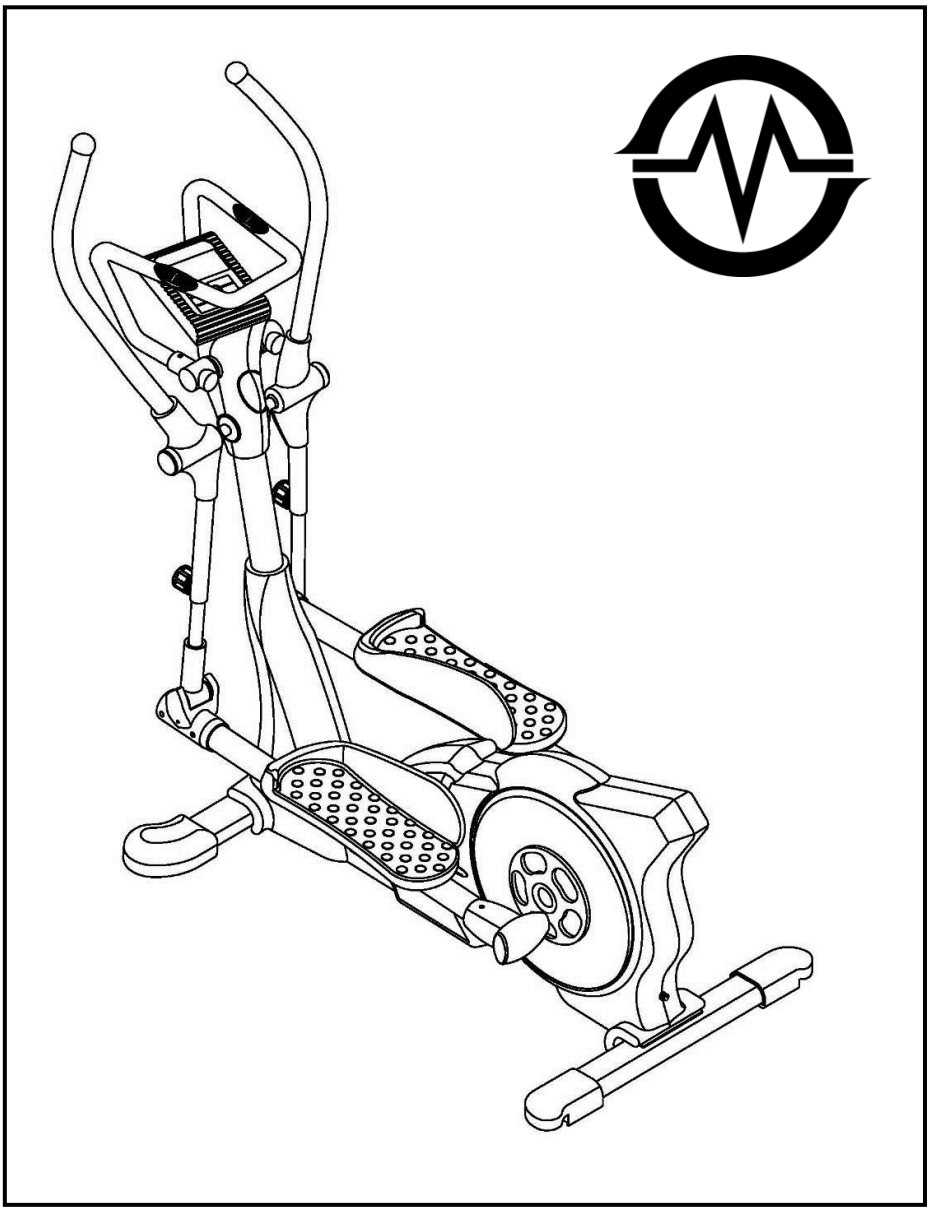
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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

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

PL

ORBITREK MAGNETYCZNY

MASTER® 6022



INSTRUKCJE 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).

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.

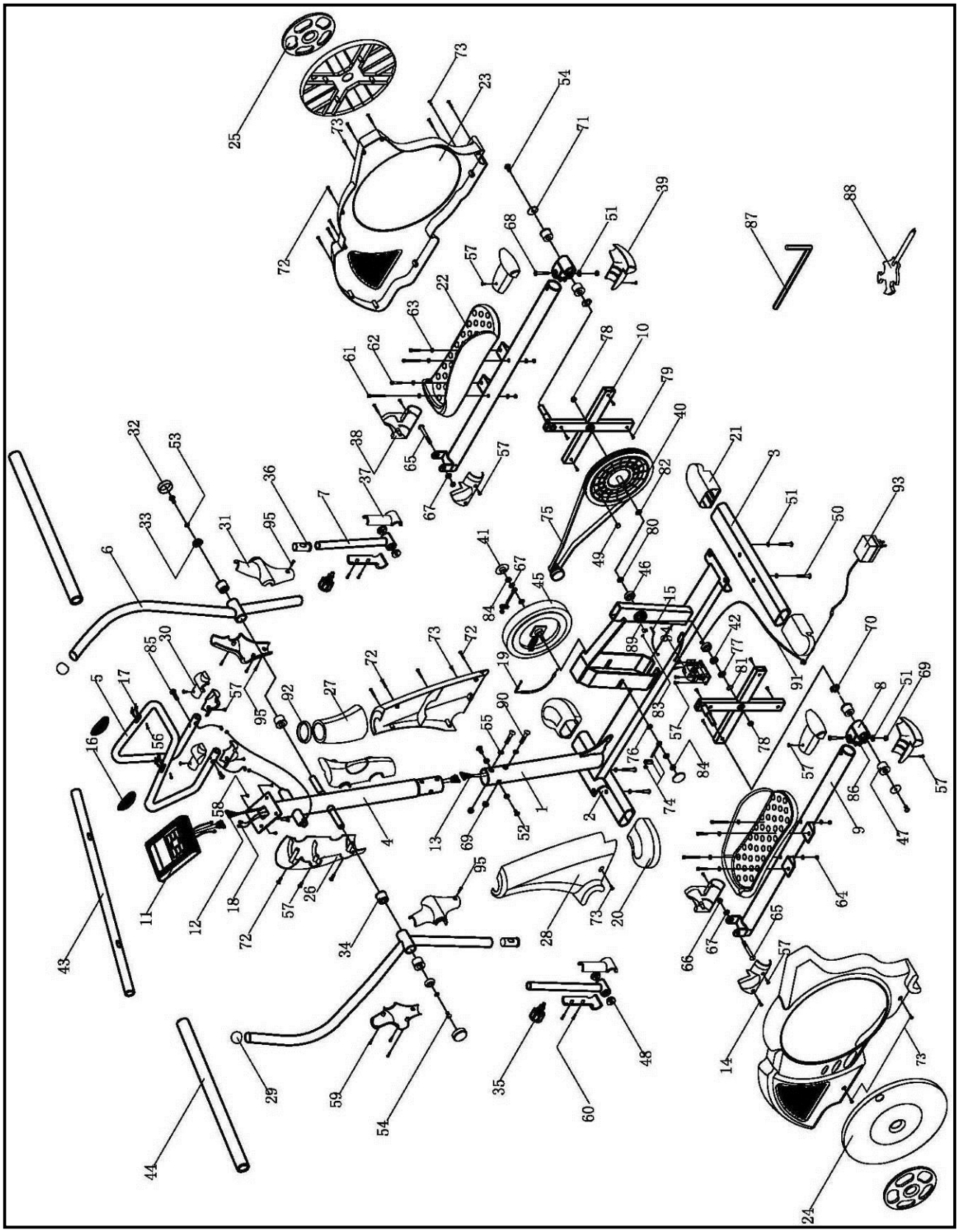
Sprzęt można wykorzystywać tylko dla celów opisanych w instrukcji obsługi.

Najlepiej ćwiczy się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

Należy używać zgodnie z przeznaczeniem.

UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZEDE 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.

Schemat

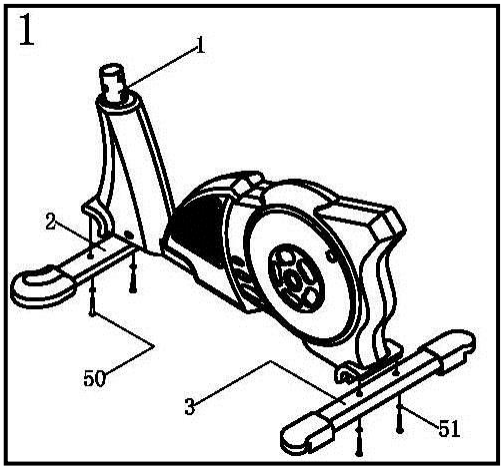


Obciążenie maksymalne 150 kg

Sposób składania

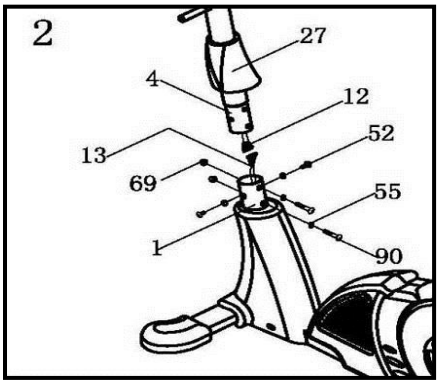
KROK 1

Należy przymocować przednią podstawę stabilizacji (2) i tylną podstawę stabilizacji (3) do trzonu ciała (1) za pomocą 4 śrub (50) i podkładek (51).



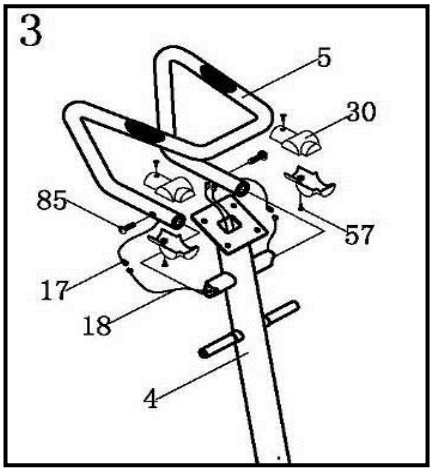
KROK 2

1. Należy odkręcić 2 śruby (52), 2 śruby (90), 2 nakrętki (69) i 4 podkładki (55) z trzonu ciała (1).
1. Należy połączyć górną część kabla (12) z dolną częścią kabla (13)
2. Należy włożyć mocowanie kierownicy (4) do trzonu ciała (1) i zabezpieczyć 2 śrubami t (52), 2 nakrętkami (69) i podkładkami (55).



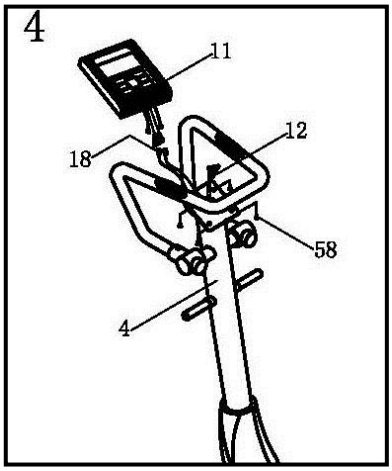
KROK 3

Należy przymocować stałe uchwyty (5) do podkładki stalowej pod komputerem (15) do mocowania kierownicy (4) i dokręcić za pomocą 1 śruby (85) na każdej z stron. Śruby należy porządnie dokręcić.
2.Należy połączyć górny kabel sensora pulsu (17) z dolnym kablem sensora (18) na obu stronach. Obwód należy ukryć w uchwytach stałych (5).
3. Należy przymocować uchwyty stałe (5) do mocowania kierownicy (4) za pomocą 1 śruby (85) na obu stronach i mocno dociągnąć.
4. Należy przykryć końce uchwytów (5) za pomocą wtyczek plastikowych (górna i dolna (30) na każdej z stron) i mocno dociągnąć za pomocą 2 śruby (57) (na dole i na górze) na każdej z stron.



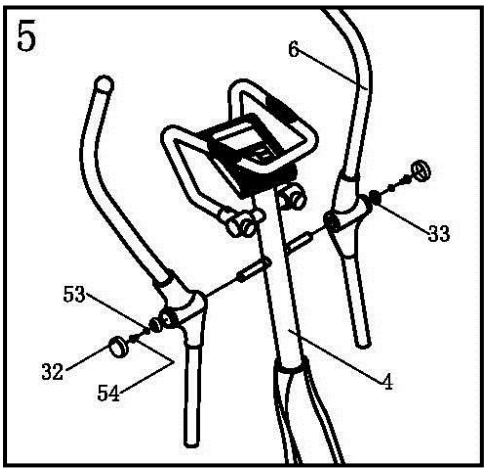
KROK 4

1. Należy połączyć górny kabel komputera (12) z kablem na tylnej stronie komputera (11). Należy połączyć dolny kabel sensora pulsu (18) z kablem na tylnej części komputera (11.)
2. Należy przymocować komputer (11) do podkładki na górze kier mocowania kierownicy (4) i mocno dociągnąć za pomocą 4 śrub (58).



KROK 5

1. Należy przymocować górny uchwyt ruchomy (6) do osi mocowania kierownicy (4) i dokręcić za pomocą 1 setu wtyczek (33), podkładki (53), śruby (54) i wtyczki (32) w podanej kolejności.
2. Należy powtórzyć te same kroki także przy lewym górnym uchwycie ruchomym (6).

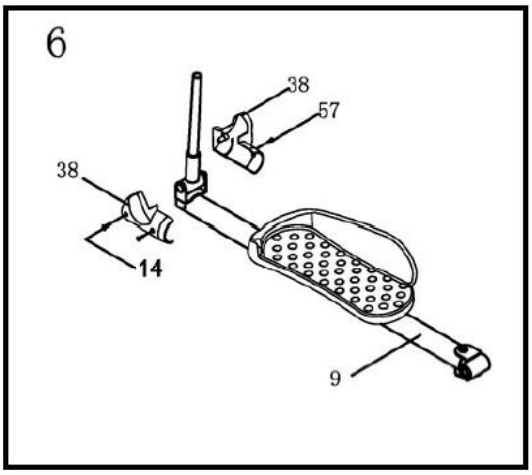


UWAGA

Na podkładkę plastikową (33) jest niezbędne położyć zgiętą podkładkę (53). Jeśli zostałaby użyta płaska podkładka, doszłoby do uszkodzenie podkładki plastikowej (33).

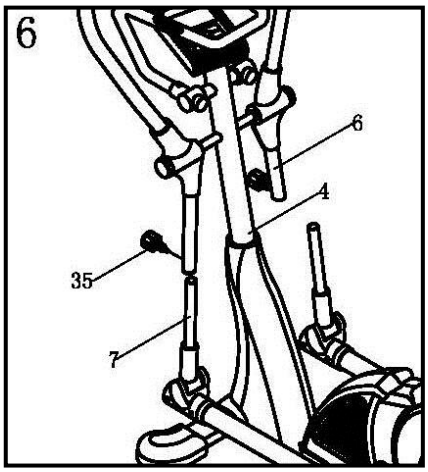
KROK 6

1. Złożenie pokrywy korby. Należy przyłożyć części (38) ku sobie i przykręcić ku sobie za pomocą 2 nakrętek (14) i 2 śrub (57)



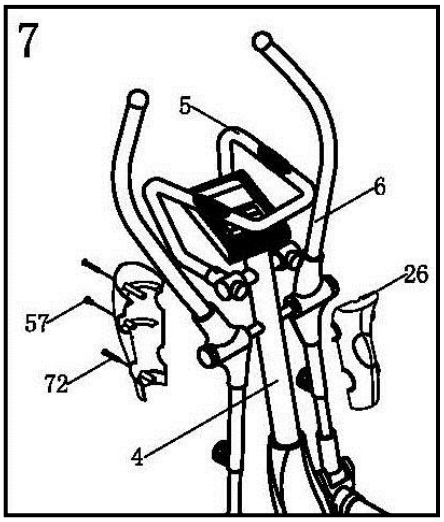
KROK 6a

1. Należy poluzować i przeciągnąć śrubę sprężystą (35) na górnym prawym uchwycie ruchomym (6). Należy przymocować górny kij (6) do prawego dolnego uchwytu ruchomego (7). Należy wybrać odpowiednią wysokość i ponownie dociągnąć śrubę sprężystą (35).
2. Te same kroki należy powtórzyć dla lewej strony (6+7).



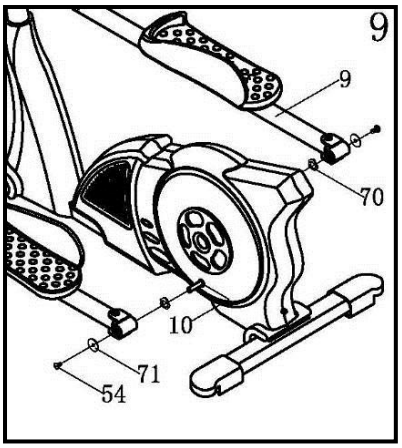
KROK 7

1. Należy przymocować pokrywke plastikową (26) (przednią i tylną) do kija uchwytów (4) i dokręcić za pomocą 2 śrub (72) i 1 śruby (57).



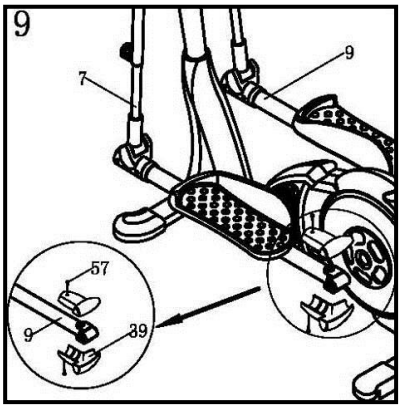
KROK 8

1. Należy przymocować koniec podstawy pedała (9) za pomocą podkładki (70) do osi dysku (10) na pokrywie bocznej i dokładnie dokręcić za pomocą 1 śruby (54) i podkładki (71).



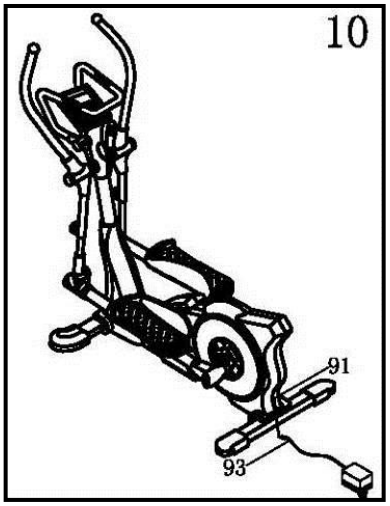
KROK 9

1. Należy przykryć koniec lewej podstawy pedała (9) pokrywą plastikową (górną i dolną) (39) i każdą dokręcić za pomocą 1 śruby (57) z górnej i dolnej strony.
2. Te same kroki należy powtórzyć dla końca prawej podstawy pedał (9)
3. W tej chwili jest urządzenie przygotowane do używania.



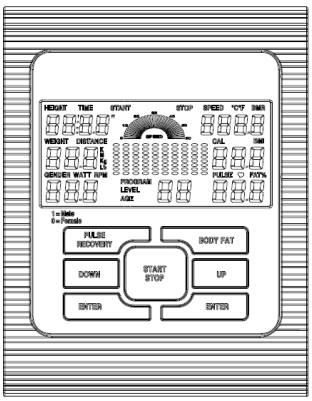
KROK 10

1. Należy podłączyć adapter (93) do gniazdka (91) z tylnej części



Komputer

Wyświetlanie komputera



Rzeczy, o których warto wiedzieć przed rozpoczęciem ćwiczeń.

A. Włączenie

Należy podłączyć adapter do orbitreka, komputer piśnie, gdy się włączy i pokaże się tryb manualny.

B. Wybór programu i ustawienie wartości

1. Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać program i nacisnąć przycisk ENTER w przypadku potwierdzenia.
2. W trybie manualnym, za pomocą przycisków UP lub DOWN można nastawić czas ćwiczenia, odległość i kalorie.
3. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.
4. Gdy zostaną osiągnięte wyznaczone wartości, komputer piśnie, by zasygnalizować koniec ćwiczenia i wyłączy się.
5. Aby potwórzyć ćwiczenia w takich samych parametrach, należy ponownie nacisnąć przycisk START/STOP.

C. Godziny

1. Po włączeniu adaptera AC, na wyświetlaczu pojawi się tryb godzinowy, aby nastawić właściwy czas w trybie 24-godzinowym. Po ustawieniu godziny, monitor pokaże czas oraz aktualną temperaturę pokojową na wyświetlaczu. Aby opuścić tryb godzinowy należy nacisnąć jakikolwiek przycisk, prócz przycisku ENTER.
2. Komputer pokaże tryb godzinowy, w przypadku gdy nie ma sygnału bądź nie naciśnie się żadnego przycisku przez 4 minuty. Można nacisnąć przycisk ENTER dla włączenia godzin i temperatury lub nacisnąć inny przycisk, by opuścić tryb godzinowy.
3. Poprzez przytrzymanie przycisku ENTER i UP na raz w czasie dłuższym niż 2 sekundy, włączy się tryb godzinowy w trybie STOP.
4. Aby nastawić godzinę należy przytrzymać przycisk ENTER na dłużej niż 2 sekundy, następnie nastawić czas przy pomocy przycisków UP lub DOWN.

Funkcje komputera

1. Qucik Start key / szybki start: włączy komputer bez wyboru programu. Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera. Przy pomocy przycisków UP lub DOWN można nastawić obciążenie.
2. TIME (czas): Pokazuje czas, który upłynął podczas ćwiczenia w minutach i sekundach. Komputerek będzie automatycznie liczyć od 0:00 do 99:59 w odstępach sekundowych. Można również nastawić odliczanie od ustawionej wartości przy użyciu przycisków UP i DOWN. W przypadku kontynuowania ćwiczenia po upłynięciu okresu 0:00, komputer zacznie piszczeć oraz ustawione wartości ponownie się pojawią dla informacji, że ćwiczenie zostało ukończone.
3. DISTANCE(odległość): Pokazuje rosnącą odległość osiągniętą przy każdym ćwiczeniu do maksymalnej wartości 99.9Km/Mil.
4. RPM/rytm: wyświetla rytm stąpania – ilość obrotów na minutę.
5. SPEED (prędkość): Pokazuje prędkość przy ćwiczeniu w km/milach na godzinę
6. WATT (moc): Ilość energii mechanicznej, którą urządzenie przyjmuje z wykonywanego ćwiczenia
7. PULSE (puls): Pokazuje tętno organizmu w uderzeniach na minutę podczas ćwiczenia
8. CALORIES (kalorie): Pokazuje szacowaną ilość spalanych kalorii podczas ćwiczenia.
9. AGE (wiek): Komputerek posiada funkcję ustawienia wieku od 10 do 99 lat. W przypadku nienastawienia wieku, komputer będzie automatycznie zaliczać wiek 35 lat.
10. TARGET HEART RATE (docelowa wysokość pulsu): w której należy się poruszać. Mierzona w ilościach uderzeń na minutę.
11. PULSE RECOVERY (ocena kondycji według pulsu): Przy włączonym trybie STATR należy uchwycić się rękami uchwytów ramion lub przypiąć sobie sensor do klatki piersiowej i nacisnąć przycisk „PULSE

RECOVERY“, przy czym wszystkie funkcje oprócz „TIME“ (czasu) zostaną wstrzymane. Czas jest odliczany od 00:60 – 00:59 - - do 00:00. Gdy osiągnie wartość 00:00, komputer pokaże stan tętna stopniowany od F1.0 do F 6.0. Komputer oceni kondycję w oparciu o puls – na podstawie szybkości stabilizowania się pulsu po wykonaniu ćwiczeń. Test należy przeprowadzić bezpośrednio po zakończeniu ćwiczenia. Polecamy powtarzać test regularnie, zawsze po ćwiczeniach. Pozwoli to sprawdzić, czy kondycja polepsza się.

UWAGA: Jeżeli nie ma żadnego sygnału pulsu, na wyświetlaczu pojawi się „P“. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się „ERR“, należy ponownie nacisnąć przycisk PULSE RECOVERY i upewnić się, że ręce są dobrze ułożone na uchwytach

Przyciski komputera

Istnieje 6 przycisków z następującym opisem:
1. START/STOP:
a. przycisk szybkiego startu: komputerek zacznie liczyć bez wyboru programu. Tylko w manualnym trybie. Czas automatycznie zacznie się naliczać od zera.
b. Podczas ćwiczenia w celu jego zakończenia należy nacisnąć przycisk STOP.
c. W celu ponownego rozpoczęcia ćwiczenia należy nacisnąć przycisk START.
2. UP (góra):
a. Należy przycisnąć w celu zwiększenia obciążenia podczas ćwiczenia.
b. Podczas nastawiania należy nacisnąć w celu zwiększenia wartości Time (czasu), Distance (odległości), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru płci i programu.
3. DOWN (dół):
a. Należy przycisnąć w celu zmniejszenia obciążenia podczas ćwiczenia.
b. Podczas nastawiania należy nacisnąć w celu zmniejszenia wartości Time (czasu), Distance (odległości), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru płci i programu.
4. ENTER/RESET
a. Przy nastawianiu należy nacisnąć ten przycisk w celu potwierdzenia aktualnych danych.
b. W systemie STOP należy nacisnąć przycisk na okres powyżej 2 sekund w celu anulowania wszystkich wartości.
c. Podczas nastawiania czasu należy nacisnąć przycisk, aby potwierdzić nastawione godziny i minuty.
5. BODY FAT/MEASURE: należy przycisnąć w celu wpisania wzrostu, masy, płci i wieku w celu zmierzenia ilości tłuszczu.
6. PULSE RECOVERY: należy nacisnąć w celu aktywacji funkcji mierzenia pulsu krwi.

Przedstawienie programów

Program ręczny

P1 jest programem manualnym. Użytkownik może zacząć ćwiczyć poprzez naciśnięcie przycisku START/STOP. Obciążenie zostało ustawione na poziomie 5. Użytkownik może ćwiczyć w pożądanym ustawieniu obciążenia (za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ podczas ćwiczenia), czasu, ilości kalorii lub danej odległości.

OPERACJE:
1. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy wybrać RĘCZNY (P1) program.
2. Aby uruchomić program należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Dostępne programy:
Kroki, kopiec, rolowanie, kotlina, spalanie tłuszczu, rampa, góry, intervale, los, równina, Fartlek, stromość.
Programy od 2 – 13 są wgranymi programi. Użytkownik może wybrać sobie różne obciążenie w różnych odstępach czasowych w zależności od profilu. Może nastawić sobie własne obciążenie za pomocą przycisków UP/DOWN podczas ćwiczeń w danym okresie czasu, ilość kalorii lub odległość.

Operacje:
1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić jeden z programów od P2 –P13.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Programy użytkownika: User 1, User 2, User 3 i user 4
Program 14 aż 17 są programami użytkownika. Użytkownik może stworzyć swój program według czasu, odległości, kalorii i obciążenia w 10 słupkach. Wartości i profile zostaną po nastawieniu zapisane. Użytkownik może zmienić obciążenie w każdym słupku za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ; dopóki program nie jest zapisany do pamięci.

Operacje:
1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić jeden z programów od P14 – P17.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Słupek 1 będzie mrugać, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić słupek pierwszy należy nacisnąć przycisk ENTER. Ustawione obciążenie jest na poziomie 1.
4. Słupek 2 będzie mrugać, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić słupek drugi należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Należy kontynuować w celu ustawienia pozostałych słupków. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
9. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Heart Rate Control Program(Program według szybkości tętna krwi) : 55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(docelowy) H.R.C.
Program 18 - Program 22 należy do programów, który mierzy szybkość tętna. Program 22 zajmuje się tętnem docelowym.
Program 18 to 55% max tętna krwi - - docelowy puls = (220 – wiek) x 55%
Program 19 to 65% max tętna krwi - - docelowy puls = (220 – wiek) x 65%
Program 20 to 75% max tętna krwi - - docelowy puls = (220 – wiek) x 75%
Program 21 to 85% max tętna krwi - - docelowy puls = (220 – wiek) x 85%
Program 22 to docelowe tętno krwi- - ćwiczenie według wartości docelowego tętna

Użytkownicy mogą ćwiczyć według pożądanego programu poprzez nastawienie AGE (wieku), TIME (czasu), DISTANCE (odległości), CALORIES (kalorii) lub TARGET PULSE (pulsu docelowego). W przypadku tych programów komputer przygotowuje opór zgodny ze sprawdzoną wcześniej szybkością tętna. Poziom oporu zwiększa się co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest niższy niż docelowy na wyświetlaczu pojawi się „SLOW DOWN“ (zwolnij). Poziom oporu może się zmniejszać co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest wyższy niż

docelowy na wyświetlaczu pojawi się „HURRY UP“ (przyśpiesz). Wynikiem czego, puls użytkownika powinien zostać dostosowany do docelowego między TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5 a na wyświetlaczu pojawi się „KEEP GOING“ (kontynuuj).

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić jeden z programów od P18 –P22.
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek) w przypadku programów P18-P21. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
4. W programie 22 na wyświetlaczu pojawi się TARGET PULSE, za pomocą przycisków góra/dół należy nastawić docelowy puls między 80 a 180 uderzeń/minutę. Automatycznie ustawiony jest puls 120.
5. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas ćwiczeń. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwiedzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Watt Control Program: Watt Control – program weług osiągnięć

Program 23 jest niezależnym programem szybkościowym. Należy nacisnąć przycisk ENTER, aby nastawić WATT (moc), TIME (czas), DISTANCE (odległość) i CALORIES (kalorie). Podczas ćwiczenia nie można ustawić poziomu oporu. Poziom oporu zwiększy się, jeżeli szybkość będzie zbyt mała lub zmniejszyć, jeżeli będzie zbyt duża. Jako wynik, zostanie wyliczona wartość osiągnięcia, która miałaby korelować z wartością ustawioną przez użytkownika.

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić program WATT CONTROL (P23).
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądany czas ćwiczeń. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się WATT (moc)/ Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową wartość osiągnięcia. Automatycznie ustawiona jest wartość 100.
6. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

UWAGA:

1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. W tym programie wartość osiągnięcia liczona jest jako niezmienna. Oznacza to, że jeżeli stąpa się szybko, opór zmniejsza się; w przypadku gdy stąpa się pomału, opór się zwiększa. Zawsze należy starać się utrzymać w tej samej wartości osiągnięcia.

Program tkanki tłuszczowej: Test tkanki tłuszczowej

Program 24 jest specjalnym programem w celu wyliczenia tkanki tłuszczowej. Oferuje użytkownikom specjalne profile. Są one rozdzielone według 3 typów zgodnych z wyliczoną tkanką tłuszczową (BODY FAT) w procentach.

Typ1: BODY FAT% > 27
Typ2: 27 ≧ BODY FAT% ≧ 20
Typ3: BODY FAT % < 20
Komputer wyświetli wyniki FAT PERCENT (procent tłuszczu), BMI, BMR

Operacje:
1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można wybrać program BODY FAT TEST (P24)
2. W celu akceptacji danego programu ćwiczeń należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się HEIGHT (wzrost). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wzrost. Automatycznie ustawiony jest wzrost 170 cm.
4. Na wyświetlaczu pojawi się WEIGHT (waga). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją wagę. Automatycznie ustawiony jest waga 70 kg.
5. Na wyświetlaczu pojawi się GENDER (płeć). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją płeć – 1 dla mężczyzny, 0 dla kobiety. Automatycznie ustawiona jest płeć 1(mężczyzna)
6. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
7. Należy nacisnąć przycisk START/STOP w celu wykonania pomiaru. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się E, należy się upewnić, czy ręce są dokładnie położone na sensorach pulsu lub czy jest pas klatki dobrze przyczepiony (jeśli ten model posiada pas). Potem należy ponownie nacisnąć przycisk START/STOP.
8. Po ukończeniu mierzenia na wyświetlaczu pojawi się wynik mierzenia tkanki tłuszczowej, BMR i BMI. Następie komputer pokaże profil dla danego typu.
9. Aby zacząć ćwiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Przewodnik po operacjach:

1. SLEEP MODE – Stan uśpienia
Komputer będzie w stanie uśpienia, jeżeli nie będzie dostawał żadnego sygnału lub żadne przyciski nie zostaną dotknięte przez 4 minuty.
2. BMI (Body Mass Index): BMI jest pomiarem tkanki tłuszczowej według wzrostu i wagi oraz płci (dorosły mężczyzna i kobieta).
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Podstawowa przemiana materii. BMR pokazuje ilość kalorii, które ciało potrzebuje, aby wykonać podstawowe funkcje. Nie ma to żadnego związku z aktywnością fizyczną, jest to wyłącznie energia potrzeba do utrzymania odpowiedniego pulsu, oddychania i normalnej temperatury ciała. Mierzona jest w stanie spoczynku, nie śnie, w temperaturze pokojowej.

Sygnały błędów:

E1 (Error 1)
Uwaga: jeśli podczas ćwiczenia komputer nie otrzyma sygnału z motoru/a w czasie dłuższym niż 4 sekundy, a sytuacja ta powtórzy się 3-krotnie, na wyświetlaczu pojawi się błąd E1
Obciążenie: wartość obciążenia powróci do wartości zerowej, jeżeli komputer nie otrzyma sygnału od koła zamachowego w czasie dłuższym niż 4 sekundy, dlatego należy zachować ostrożność. Na display`u wyświetli sie błąd E1 i urządzenie wyłączy się.
E2 (ERROR 2): Kiedy komputer wczytuje dane z pamięci, może okazać się, że są one uszkodzone lub nieprawidłowe, wyświetli się błąd E2

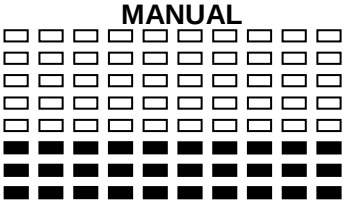
E3 (ERROR 3): 4 sekundy po włączeniu urządzenia komputer przeprowadzi test obciążenia, jeśli obciążenie nie zmieni się, wyświetli się błąd E3

Parametry techniczne adapteru :
1. 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

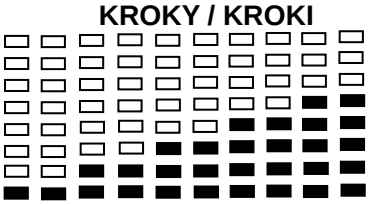
Grafy programów

Wgrane programy

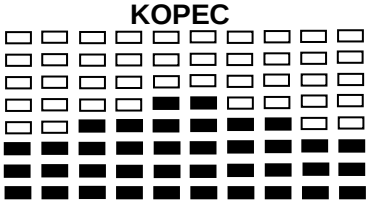
PROGRAM 1
MANUAL



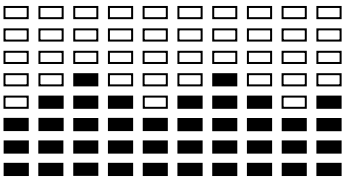
PROGRAM 2
KROKY / KROKI



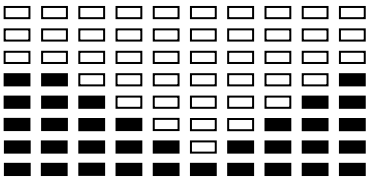
PROGRAM 3
KOPEC



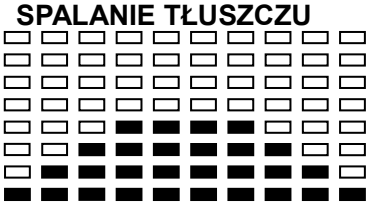
PROGRAM 4
ROLOVÁNÍ / ROLOWANIE



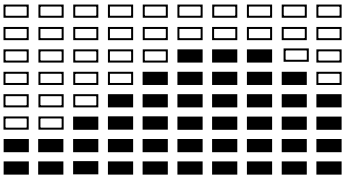
PROGRAM 5
ÚDOLÍ / KOTLINA



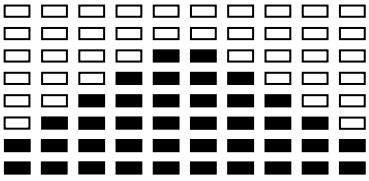
PROGRAM 6
SPALOVÁNÍ TUKU / SPALANIE TŁUSZCZU



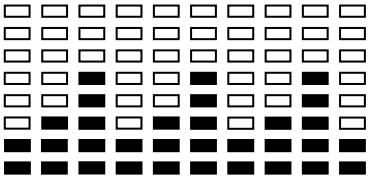
PROGRAM 7
RAMPA / RAMPA



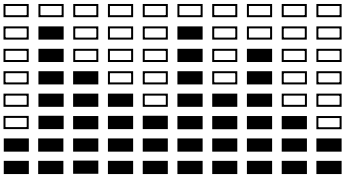
PROGRAM 8
HORY / GÓRY



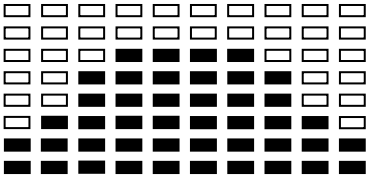
PROGRAM 9
INTERVAL / INTERWAL



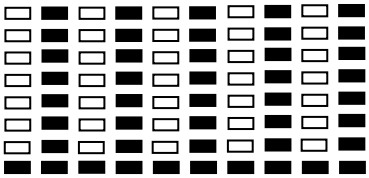
PROGRAM 10
NÁHODA / LOS



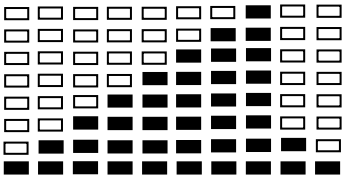
PROGRAM 11
ROVINA / RÓWNINA



PROGRAM 12
FARTLEK / FARTLEK

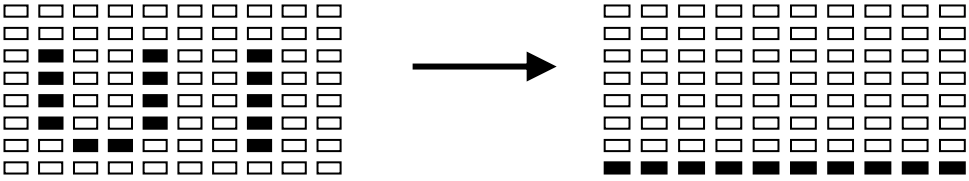


PROGRAM 13
SRÁZ / STROMOŚĆ

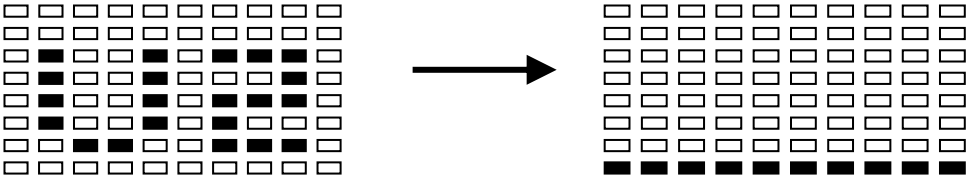


PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

PROGRAM 14
USER 1

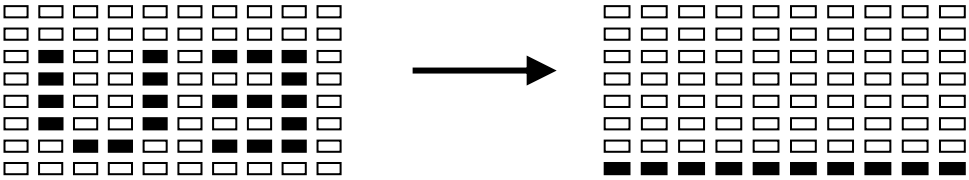


PROGRAM 15
USER 2



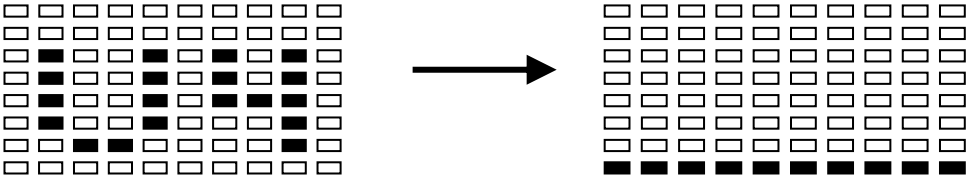
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



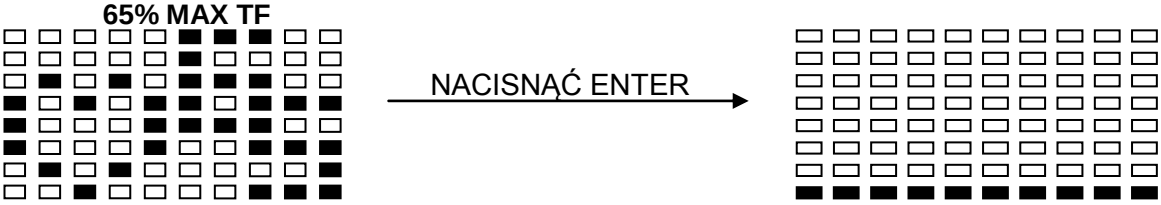
PROGRAMY WEDŁUG PULSU

PROGRAM 18

55% MAX TF

PROGRAM 19

65% MAX TF

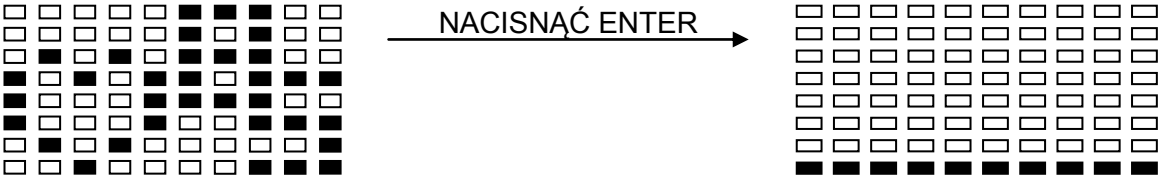


PROGRAM 20

75% MAX TF

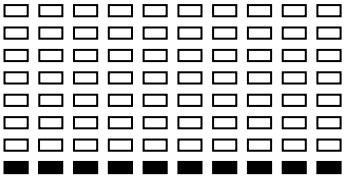
PROGRAM 21

85% MAX TF.



PROGRAM 22

CÍLOVÁ TF



PROGRAM WEDŁUG WYCZYNU

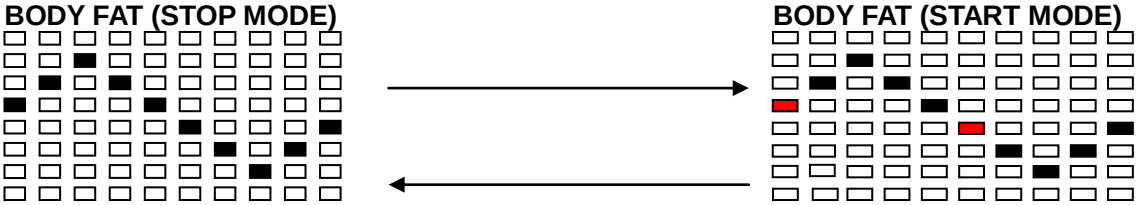
PROGRAM 23

WATT CONTROL

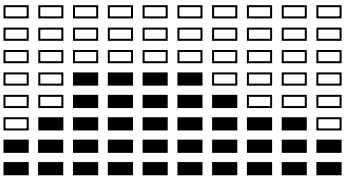
PROGRAMY ILOŚCI TŁUSZCZU

PROGRAM 24

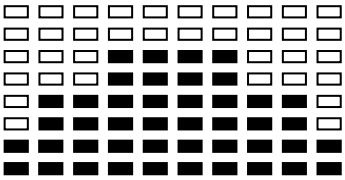
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



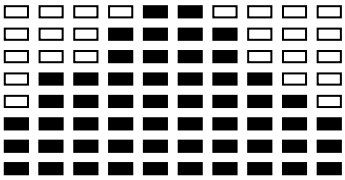
Jeden z poniższych sześciu profilów się wyświetli automatycznie po zmierzeniu ilości tłuszczu



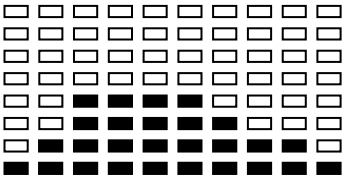
Czas ćwiczenia : 40 minut



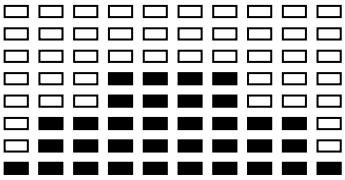
Czas ćwiczenia : 40 minut



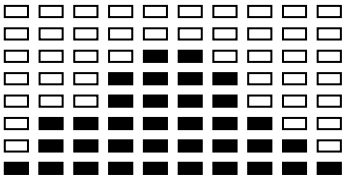
Czas ćwiczenia : 40 minut



Czas ćwiczenia : 40 minut



Czas ćwiczenia : 40 minut



Czas ćwiczenia : 40 minut

Instrukcje dotyczącze treningu

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 x 0.6 = 101 uderzeń/min
Najwyższy puls = 168 x 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.

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.
Procesy treningowe:
Długość treningu można ustawiać według następującej reguły:

- Codzienny trening: okło 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”

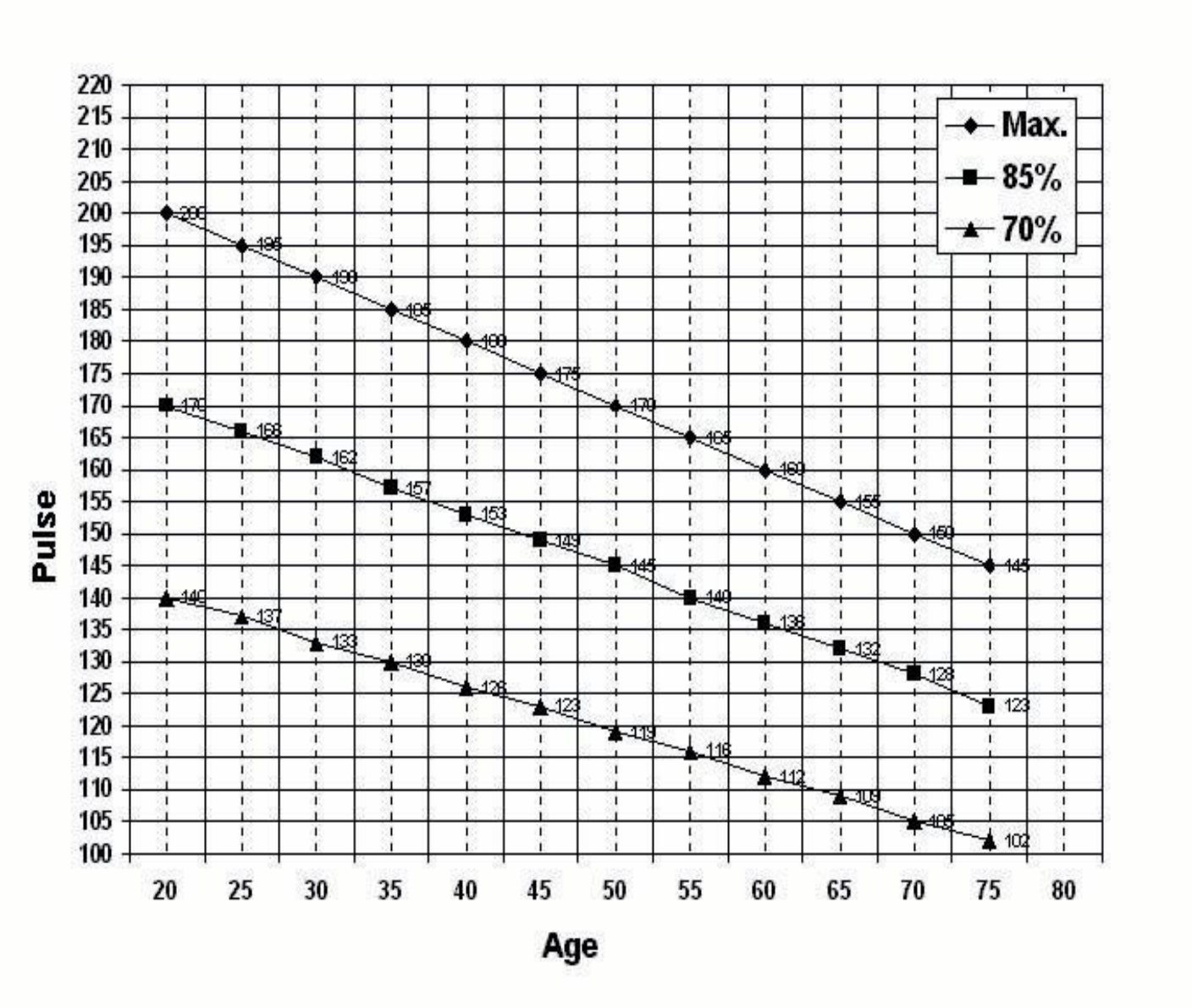
Życzymy dużo zabawy oraz powodzenia.

Parts List

Č.	Popis	Množství / Množstvo
1	Trzon ciała	1
2	Przednia podstawa stabilizacji	1
3	Tylna podstawa stabilizacji	1
4	Mocowanie kierownicy	1
5	Uchwyt stały	1
6	Uchwyt ruchomy – górny (prawy i lewy)	1
7	Uchwyt ruchomy – dolny (prawy i lewy)	1
8	U-podkładka dla podstawy pedała	2
9	Podstawa pedała (lewa i prawa)	1
10	Dysk (lewy i prawy)	1
11	Komputer	1
12	Górny kabel komputera	1
13	Dolny kabel komputera	1
14	Śruba (od pokrywz plastikowej 38)	2
15	Kabel sensora	1
16	Sensor pulsu	2
17	Górny kabel sensora	1
18	Dolny kabel sensora	1
19	Kabel obciążenia	1
20	Pokrywa przedniej podstawy stabilizacji	2
21	Pokrywa tylnej podstawy stabilizacji	2
22	Pedał (prawy i lewy)	1
23	Pokrywa boczna (prawa i lewa), para	1
24	Dysk (prawy i lewy)	1
25	Pokrywa dekoracyjna	2
26	Pokrywa plastikowa (od podstawy kierownicy, para)	1
27	Pokrywa plastikowa (od podstawy kierownicy)	1
28	Pokrywa plastikowa (od przedniego kija)	1
29	Wtyczka (dla górny uchwyt ruchomy)	2
30	Wtyczka plastikowa (od uchwytów stałych, set)	2
31	Wtyczka plastikowa (od uchwyty ruchome)	2
32	Wtyczka (od uchwytu ruchomego)	2
33	Wtyczka (od uchwytu ruchomego)	2
34	Śruba (od uchwytu ruchomego)	4
35	Śruba sprężysta	;
36	Śruba (od uchwytu ruchomego)	2
37	Wtyczka plastikowa (od dolnego uchwytu ruchomego, set)	2
38	Wtyczka plastikowa (między uchwytem ruchomym i podstawą od pedału, set)	2
39	Wtyczka plastikowa (od podstawy pedała, set)	2
40	Kółko rzemienia	1
41	Ochraniacz koła zamachowego	2
42	Tulejka plastikowa	1
43	Pianka od uchwytów stałych	1
44	Pianka od uchwytów ruchomych	2
45	Koło zamachowe	1
46	Łożyska stalowe od korby	2
47	Śruba od korby Fastener (for pedal bar)	4

48	Śruba od dolnej podstawy stabilizacji	4
49	Magnes	1
50	Śruba nastawiająca do podstawy stabilizacji	4
51	Podkładka	6
52	Śruba	2
53	Pokładka do uchwytu ruchomego	2
54	Śruba dla uchwytu ruchomego i U-podkładki	4
55	Podkładka do uchwytu ruchomego	4
56	Śruba od sensora pulsu	2
57	Śruba od pokrywy plastikowej (30 , 38 , 39 ,26 & motor)	17
58	Śruba od komputera	4
59	Śruba od pokrywy plastikowej (31)	4
60	Śruba od pokrywy plastikowej (37)	4
61	Śruba nastawiająca do pedału	4
62	Śruba nastawiająca do pedału	4
63	Podkładka dla pedału	12
64	Nakrętka dla pedału	4
65	Śruba ustawiania do podstawy pedału	2
66	Nakrętka do podstawy pedału	2
67	Podładka do podstawy pedału	2
68	Śruba ustawiania do U-podkładki	2
69	Nakrętka do U-podkładki i mocowania kierownicy	4
70	Podkłdka falista do U-podkładki	2
71	Podkładka do U-podkładki	2
72	Śruba do pokrywy bocznej i pokrywy plastikowej (26 & 28)	14
73	Śruba do pokrywy bocznej i pokrywy plastikowej (28 & 31)	6
74	Ustawiacz rzemienia,set	2
75	Rzemień	1
76	Podkładka dla koła zamachowego	2
77	Podkładka dla koła zamachowego	1
78	Nakrętka dla dysku	2
79	Śruba dla dysku	8
80	Podkładka dla korby	1
81	Podkładka dla kókła rzemienia	1
82	Podkładka dla kółka rzemienia	2
83	Śruba do uchwytu sensora	1
84	Nakrętka do koła zamachowego	2
85	Śruba od uchwytów stałych	2
86	Podkładka do U-podkładki	4
87	Klucz imbusowy	1
88	Śrubokręt	1
89	Kabel sensora	1
90	Śruba do mocowania kierownicy	2
91	DC kabel	1
92	Kółko do mocowania kierownicy	1
93	Adapter	1
94	Motor	4
95	Śruba od pokrywy plastikowej (31)	4

Graf pulsu


Max.
85%
70%
Pulse
Age
220
215
210
205
200
195
190
185
180
175
170
165
160
155
150
145
140
135
130
125
120
115
110
105
100
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70
75
80
200
195
190
185
180
175
170
165
160
155
150
145
170
165
162
157
153
149
145
140
137
133
129
126
123
119
116
112
109
105
102
140
137
133
129
126
123
119
116
112
109
105
102

Przedłużona gwarancja

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

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

Uwaga:
1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałycz 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 karrze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

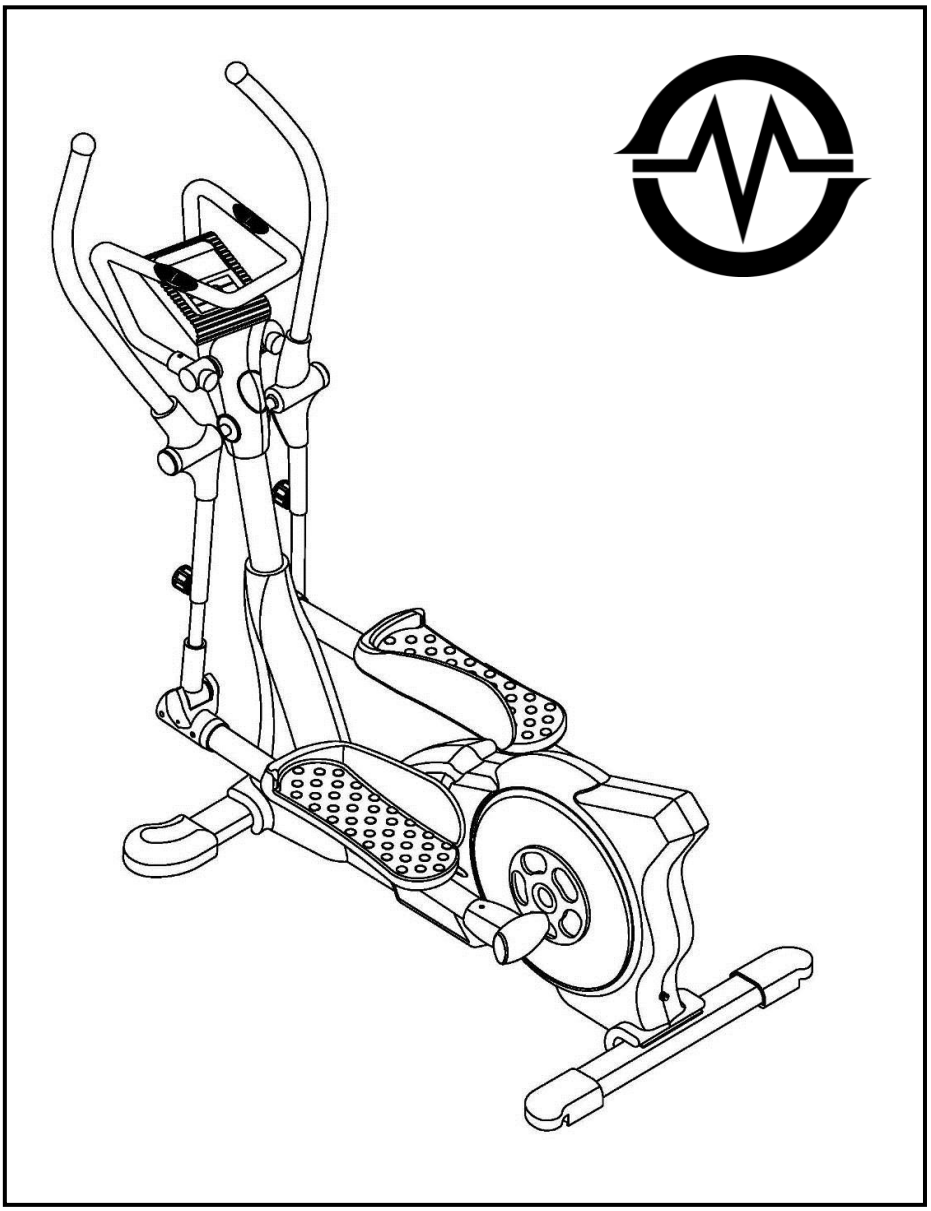
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o.. Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji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

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

EN

PROGRAMMABLE ELIPTICAL ERGOMETER

MASTER® 6022



USER´S MANUAL

NEJLEVNEJSI SPORT.CZ
NAJLACNEJSI SPORT.SK
NAJTANSZY SPORT.PL

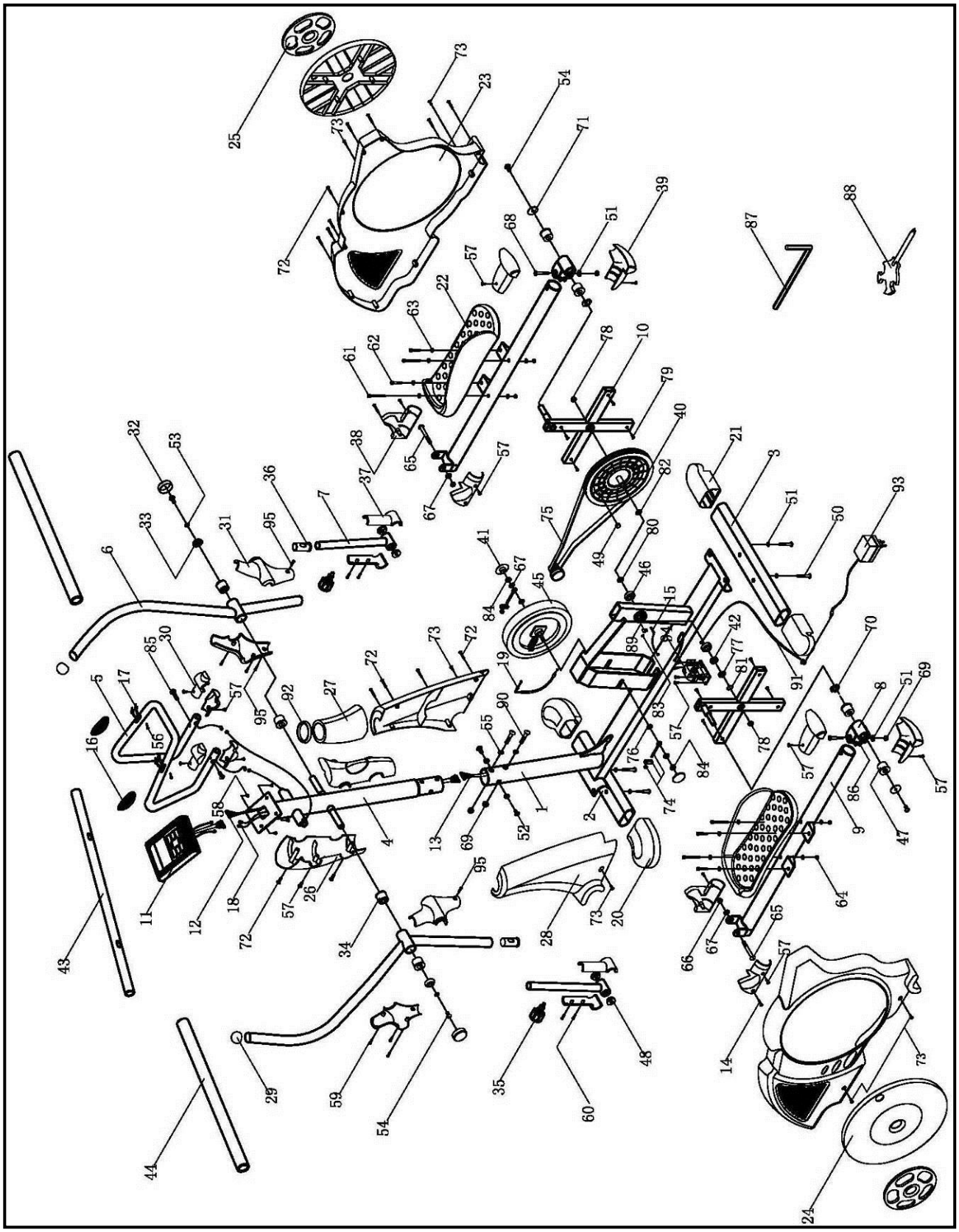
Thank you for having chosen this PROGRAMMABLE ELLIPTICAL TRAINER.
Wish you a lot of fun and success during training.
Please note and follow the enclosed safety and assembly instructions carefully.
If you have questions, please do not hesitate to contact us.

Safety Instructions

Before you start training on your PROGRAMMABLE ELLIPTICAL TRAINER, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- HM-6022 is made for home use only and tested up to a max.body weight of 150 kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- For assembly, use only suitable tools and asks for assistance if necessary.
- Place the trainer on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the elliptical trainer in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
  Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
  For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair, please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the trainer.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
- For all adjustable parts, be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The home trainer is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable.
  Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The load/work level can be adjusted by PRESSING the UP/DOWN BUTTON on computer.

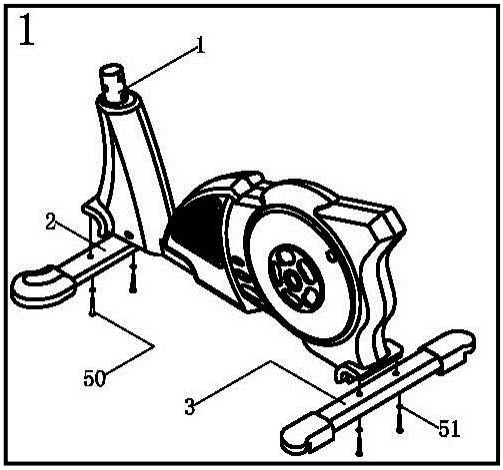
Exploded Drawing



Assembly Instructions

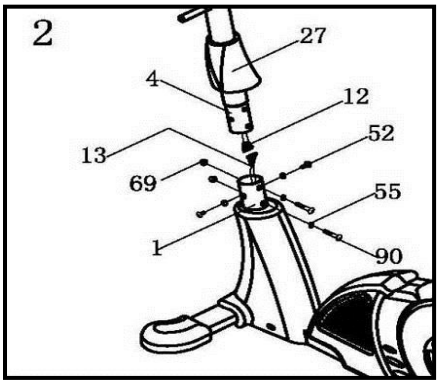
Step 1

1. Fasten front stabilizer (2) & rear stabilizer (3) to main frame (1). Secure with 4 sets of carriage bolt (50) & washers (51) from the underside of stabilizers.



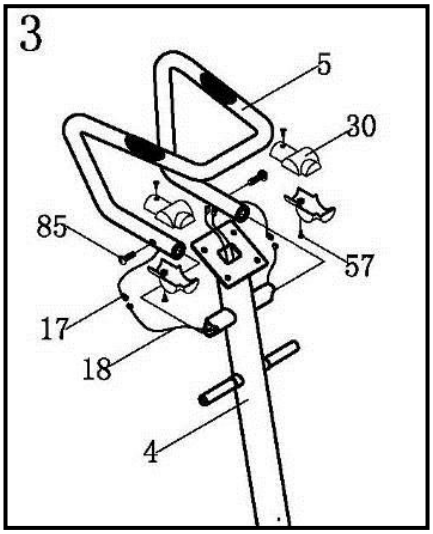
Step 2

1. Unscrew 2 bolts (52), 2 bolts (90), 2 nuts (69) & 4 washers (55) from main frame (1).
2. Connect upper computer cable (12) with lower computer cable (13) securely
3. Put handlebar post (4) into main frame (1). Fix it with 2 bolts (52), 2 bolts (90), 2 nuts (69) & 4 washers (55) again.



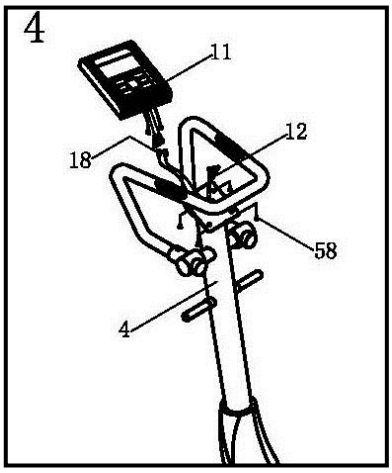
Step 3

1. Place fix post (5) to metal parts (under computer (15) bracket) onto handlebar post (4) and secure with 1 bolt (85) each side tightly.
2. Connect upper hand pulse sensor wire (17) with lower hand pulse sensor wire (18) both sides. Hide the connection into fix post (5).
3. Fasten fix post (5) to handlebar post (4) with 1 bolt (85) each side firmly.
4. Cover end of fix post (5) with plastic cover set (upper and lower) (30) each side. Secure with 1 bolt (57) (upside and underside) each side firmly.



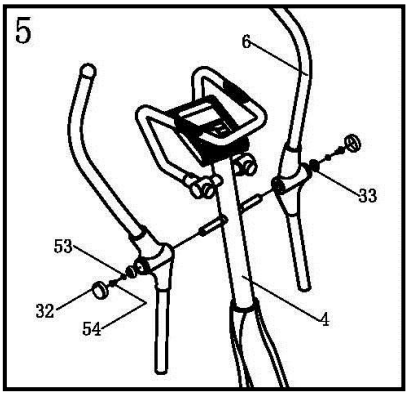
Step 4

1. Plug upper computer cable (12) to cable at back of computer (11). Plug lower hand pulse sensor wire (18) to cable at back of computer (11).
2. Attach computer (11) onto bracket at top of handlebar post (4) and secure with 4 bolts (58) firmly.



Step 5

1. Attach right upper swing bar (6) to axle of handlebar post (4) and secure with 1 set of cap (33), washer (53), bolt (54) & cover (32) in order.
2. Do the same to left upper swing bar (6).

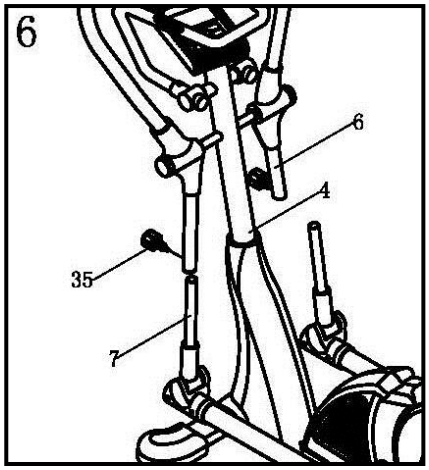


WARNING!

You have to put the warped washer (53) on the plastic washer (33). It is strongly recomended not substitude warped washer (53) by normal flat washer.

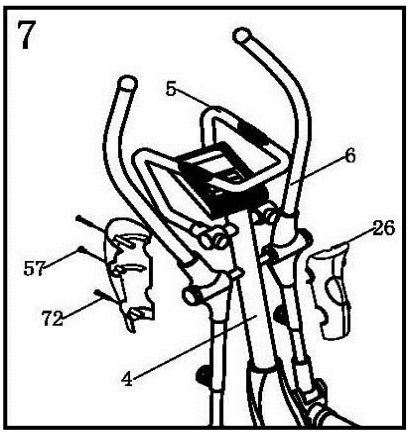
Step 6

1. Loosen and pull spring-loaded knob (35) on upper right swing bar (6). Attach right upper swing bar (6) to right lower swing bar (7). Select desired height and fasten spring-loaded knob (35) again.
2. Do the same to the left swing bar (6+7).



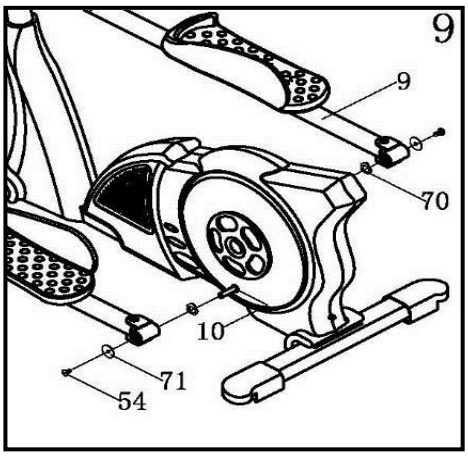
Step 7

1. Attach plastic cover (26) (front & rear) onto handlebar post (4). Secure with 2 bolts (72) and 1 bolt (57) tightly.



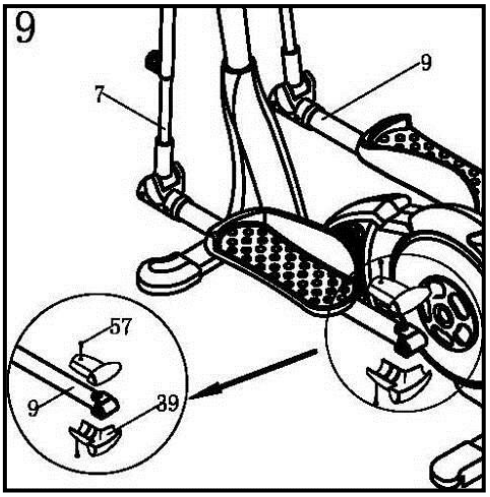
Step 8

1. Attach the end of right pedal bar (9) with washer (70) to the axle of disc (10) on chain cover and secure with 1 bolt (54) & washer (71) tightly.
2. Do the same for the end of left pedal bar (9).



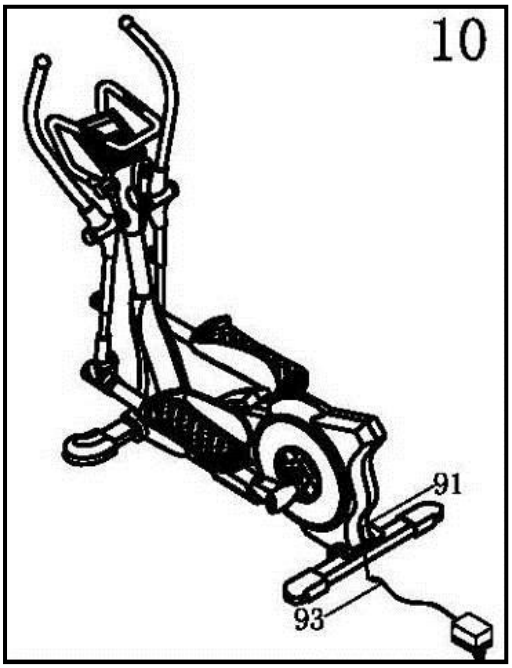
Step 9

1. Cover the end of left pedal bar (9) with plastic cover set (upper and lower) (39) and secure each with 1 bolt (57) from upside and underside.
2. Do the same for the end of right pedal bar (9).
3. Now, your machine is ready for use.



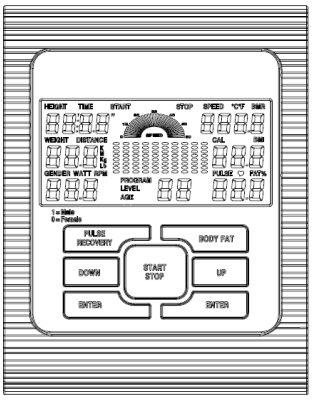
Step 10

Attach adaptor (93) to DC wire (91) securely.



Computer

The things you should know before exercise



- Input Power
  Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

- Program select and setting value
  1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
  2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES.
  3. Press the START/STOP key to start exercise.
  4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
  5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

- Clock Mode:
  1. After plug-in AC adaptor then the LCD will display at the Clock mode for user to input the current hour by 24 hours and minute by 60 minutes. After setting up the clock then the monitor will display the hour-minute and second bar on the screen. Two seconds display one bar. Also display the current temperature on the screen. Press any key to quit the CLOCK mode except the ENTER key.
  2. The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode except the ENTER key.
  3. By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can switch to the CLOCK mode during the STOP mode.
  4. You can set up the CLOCK by holding ENTER key for over 2 seconds when switch to CLOCK mode from STOP mode then you can set up TIME by UP or DOWN keys.

Functions and Features:

- Quick Start key: Allows you to start the computer without selecting a program. TIME automatically begins to count up from zero. Use the UP and DOWN keys to adjust the resistance.
- TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
- DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
- RPM: Your pedal cadence.
  WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
- SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
- CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
- PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
- AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
- TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Hear Rate in beats per minute.
- PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press “PULSE RECOVERY” key, all function displays will stop except “TIME”. Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

1.0 means OUTSTANDING
1.0＜F＜2.0 means EXCELLENT
2.0≦F≦2.9 means GOOD
3.0≦F≦3.9 means FAIR
4.0≦F≦5.9 means BELOW AVERAGE
6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show “P” on the PULSE window. If the computer shows “ERR” on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key: a. Quick Start key function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero.
   b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
   c. During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key: a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
   b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key: a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
   b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER/RESET key: a.During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
   b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
   c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT / MEASURE key: Press the key to input your HEIGHT, WEKGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3 and User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.
Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 55%
Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 65%
Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 75%
Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = (220 – AGE) x 85%
Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R and then the computer will show “SLOW DOWN” on the message window. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R and then the computer will show “HURRY UP” on the message window. As a result, the user’s heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. between the range of TARGET H.R. +5 and TARGET H.R. -5 and then the computer will show “KEEP GOING” on the message window.

Operations: 1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.

7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:
1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE:
1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03
2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 ≧ BODY FAT% ≧ 20

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations:
1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

- Sleep Mode
  The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.
- BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
- BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):
Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.
Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.
E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

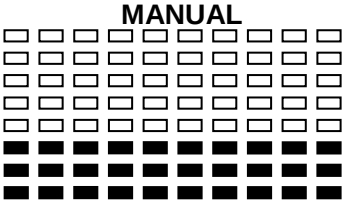
Technical data of the current adapter
1. Available for Input: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Available for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

LCD Workout Graphics:

PRESET PROGRAM PROFILES

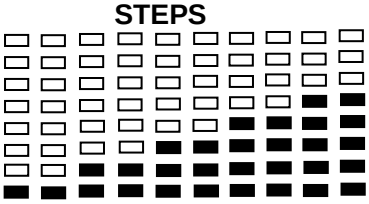
PROGRAM 1

MANUAL



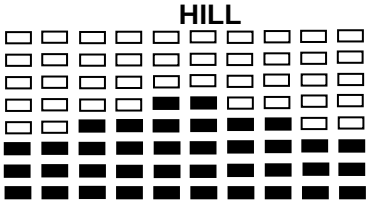
PROGRAM 2

STEPS



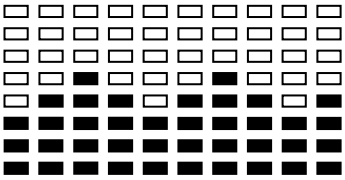
PROGRAM 3

HILL



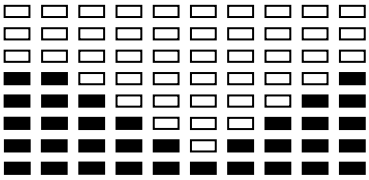
PROGRAM 4

ROLLING



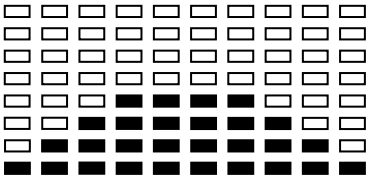
PROGRAM 5

VALLEY



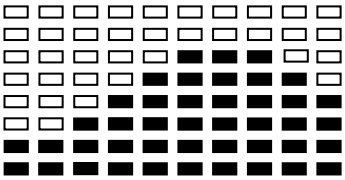
PROGRAM 6

FAT BURN



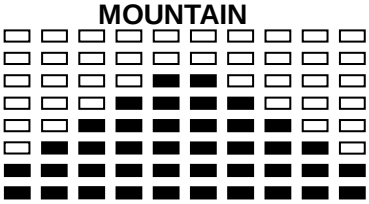
PROGRAM 7

RAMP



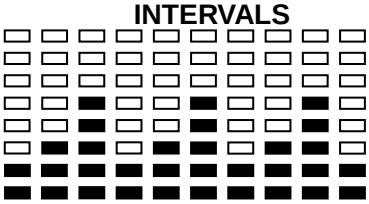
PROGRAM 8

MOUNTAIN



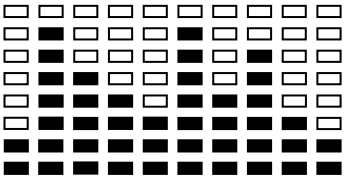
PROGRAM 9

INTERVALS



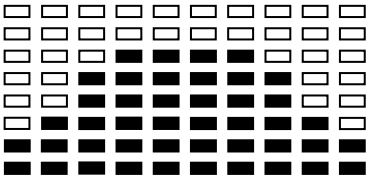
PROGRAM 10

RANDOM



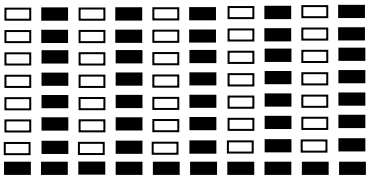
PROGRAM 11

PLATEAU



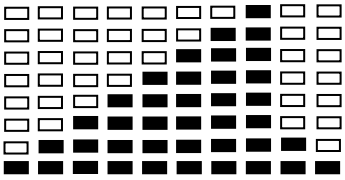
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

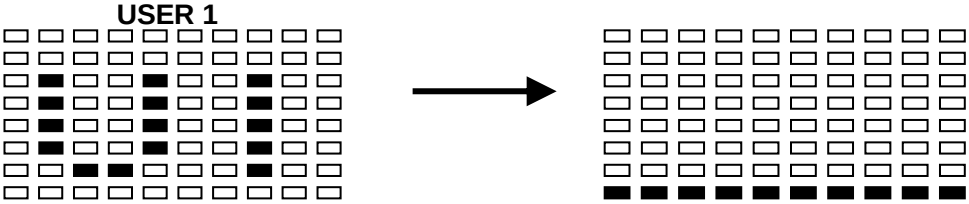
PRECIPICE



USER SETTINGS PROGRAM

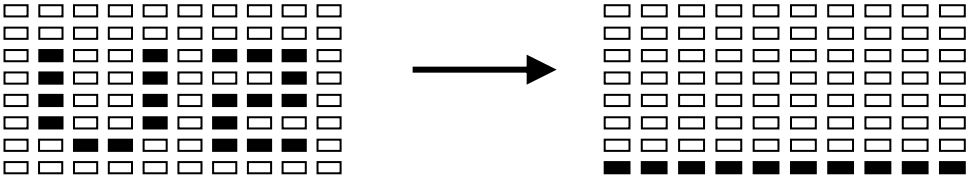
PROGRAM 14

USER 1



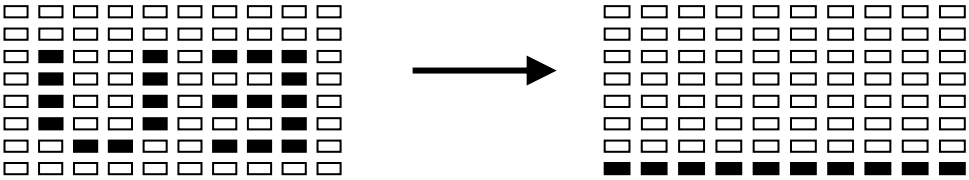
PROGRAM 15

USER 2



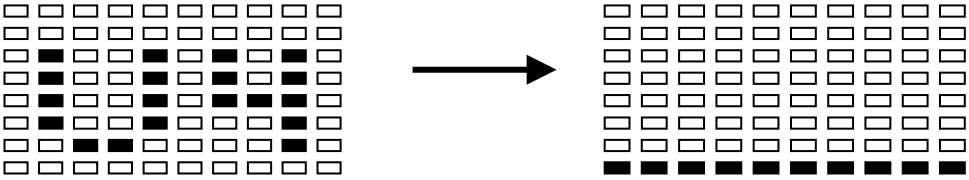
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

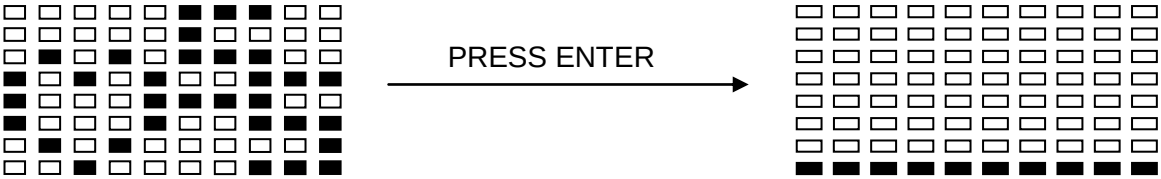
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES

PROGRAM 18

55% MAX TF



PROGRAM 19

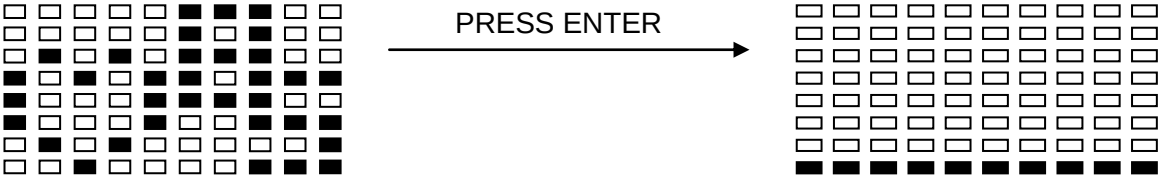
65% MAX TF

PROGRAM 20

75% MAX TF

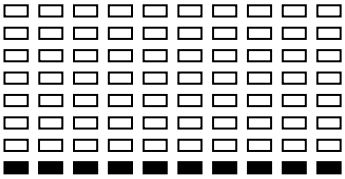
PROGRAM 21

85% MAX TF.



PROGRAM 22

TARGET HRC



WATT CONTROL PROGRAM

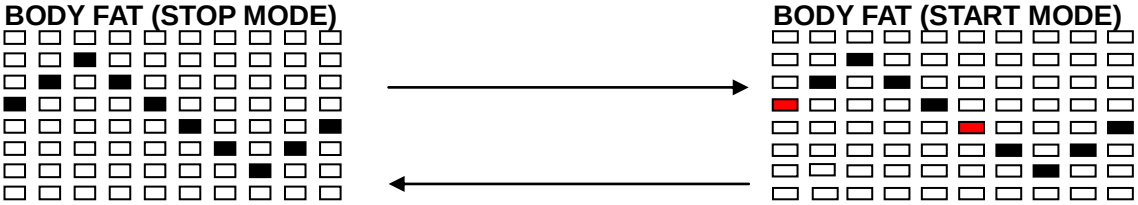
PROGRAM 23

WATT CONTROL

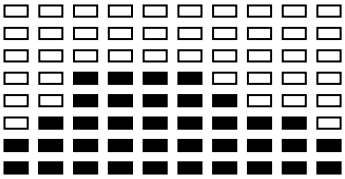
BODY FAT TEST PROGRAMS

PROGRAM 24

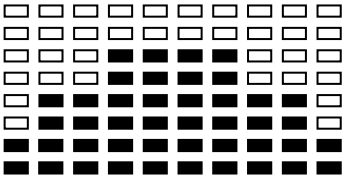
BODY FAT (STOP MODE) **BODY FAT (START MODE)**



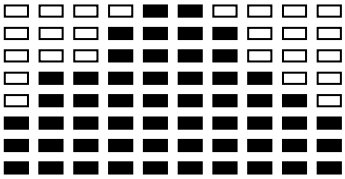
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



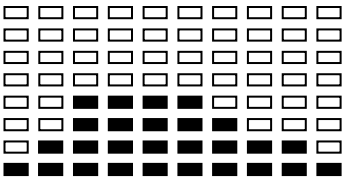
Workout Time: 40 minutes



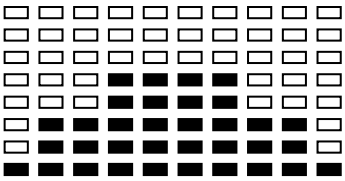
Workout Time: 40 minutes



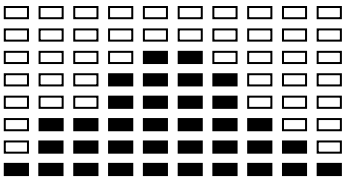
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

Training Instructions

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed:
If you have not been physically active for a longer period of time and also to avoid health risks, you should consult your general physician before starting to exercise.

Intensity
To achieve maximum results, the right intensity has to be chosen.
The heart rate is used as guideline.
As a rule of thumb the following formula is commonly used:

Maximum pulse rate = 220 - Age

While exercising, the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum pulse rate.
For your personal training rates, please see the attached pulse rate chart on page 18.

When starting to exercise, you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.
With increasing improvement of fitness, the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate.
To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 60% – 70% of the maximum pulse rate.
The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:
You are 52 years of age and would like to start exercising.
Maximum pulse rate = 220 - 52(age) = 168 pulse/min
Minimum pulse rate = 168 x 0.6 = 101 pulse/min
Highest pulse rate = 168 x 0.7 = 117 pulse/min

During the first week, it is advisable to start with a pulse rate of 101. Afterwards, increase it to 117.
With increasing improvement of fitness, the training intensity should be increased to 70% - 85% of your maximum pulse rate.
Increasing the resistance, a higher frequency or longer training periods can do this.

Training Organization

Warm-up:
Before training you should warm-up for 5-10 minutes.

Training session:
During the actual training, a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen.
The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:
To introduce an effective cool-down of muscles and metabolism, the intensity should be drastically decreased during the last 5 – 10 minutes.
Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success
Even after a short period of regular exercises, you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate.
The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement, you should motivate yourself to exercise regularly.
Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

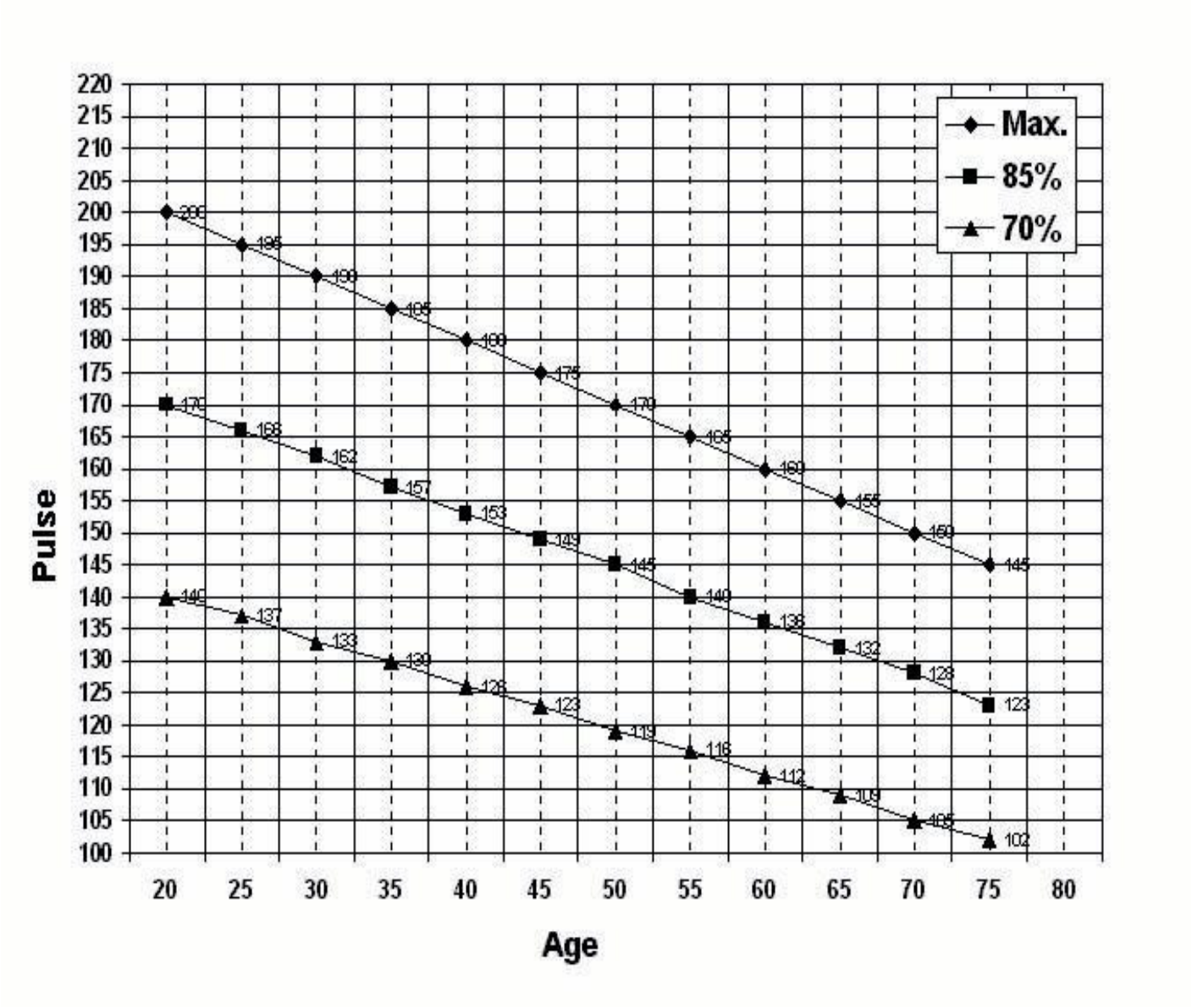
An old quote amongst sportsmen says:
“The most difficult thing about training is to start it.”

Wish you have a lot of fun and success with your trainer.

PARTS LIST		
No.	**Description**	**Quantity**
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5	Fix post	1
6	Swing bar – upper (right and left)	1
7	Swing bar – lower (right and left)	1
8	U-plate (for pedal bar)	2
9	Pedal bar (left and right)	1
10	Cross bar – (left and right)	1
11	Computer	1
12	Computer cable (upper)	1
13	Computer cable (lower)	1
14	Screw (for plastic cover#38)	2
15	Sensor wire	1
16	Hand pulse sensor	2
17	Upper hand pulse sensor wire	1
18	Lower hand pulse sensor wire	1
19	Tension control cable	1
20	Front stabilizer cap	2
21	Rear stabilizer cap	2
22	Pedal (right and left)	1
23	Main chain cover (right and left) (pair)	1
24	Disk (right and left)	1
25	Decorator	2
26	Plastic cover (for handlebar post) (pair)	1
27	Plastic cover (for handlebar post)	1
28	Plastic cover (for front post) (pair)	1
29	Enc cap (for upper swing bar)	2
30	Plastic cover (for fix post) (set)	2
31	Plastic cover (for swing bar) (set)	2
32	Cap (for swing bar)	2
33	End cap (for swing bar)	2
34	Fastener (for swing bar)	4
35	Spring –loaded knob	2
36	Fastener (for lower swing bar)	2
37	Plastic cover (for lower swing bar) (set)	2
38	Plastic cover (between swing bar & pedal bar)(set)	2
39	Plastic cover (for pedal bar)(set)	2
40	Belt wheel	1
41	Protector (for flywheel)	2
42	Plastic sleeve (for belt wheel)	1
43	Foam grips (for fix post)	1
44	Foam grips (for swing bar)	2
45	Flywheel	1
46	Steel bearing (for crank)	2
47	Fastener (for pedal bar)	4
48	Fastener (for lower swing bar)	4

49	Magnet	1
50	Carriage bolt (for stabilizer)	4
51	Washer (for stabilizer & U-plate)	6
52	Bolt (for handlebar post)	2
53	Washer (for swing bar)	2
54	Bolt (for swing bar & U-plate)	4
55	Washer (for swing bar)	4
56	Screw (for hand pulse sensor)	2
57	Bolt (for plastic cover #30 , 38 , 39 ,26 & motor)	17
58	Bolt (for computer)	4
59	Screw (for plastic cover #31)	4
60	Screw (for plastic cover #37)	4
61	Carriage bolt (for pedal)	4
62	Carriage bolt (for pedal)	4
63	Washer (for pedal)	12
64	Nut (for pedal)	4
65	Carriage bolt (for pedal bar)	2
66	Nut (for pedal bar)	2
67	Washer (for pedal bar)	2
68	Carriage bolt (for u-plate)	2
69	Nut (for u-plate & handlebar post)	4
70	Wave washer (for u-plate)	2
71	Washer (for u-plate)	2
72	Screw (for main chain cover & plastic cover #26 & 28)	14
73	Screw (for main chain cover & plastic cover #28 & 31)	6
74	Belt adjustor (set)	2
75	Belt	1
76	Washer (for flywheel)	2
77	Washer (for belt wheel)	1
78	Nut (for cross bar)	2
79	Screw (for cross bar)	8
80	Washer (for crank)	1
81	Washer (for belt wheel)	1
82	Washer (for belt wheel)	2
83	Bolt (for sensor holder)	1
84	Nut (for flywheel)	2
85	Bolt (for fix post)	2
86	Washer (for U-plate)	4
87	Allen key wrench	1
88	Screwdriver	1
89	Sensor wire fixture	1
90	Bolt (for handlebar post)	2
91	DC wire	1
92	Ring (for handlebar post)	1
93	Adaptor	1
94	Motor	4
95	Screw (for plastic cover # 31)	4

Training Pulse Rate:



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.

Enviromental 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 unathorized use for commercial ourposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of lokal distributor: