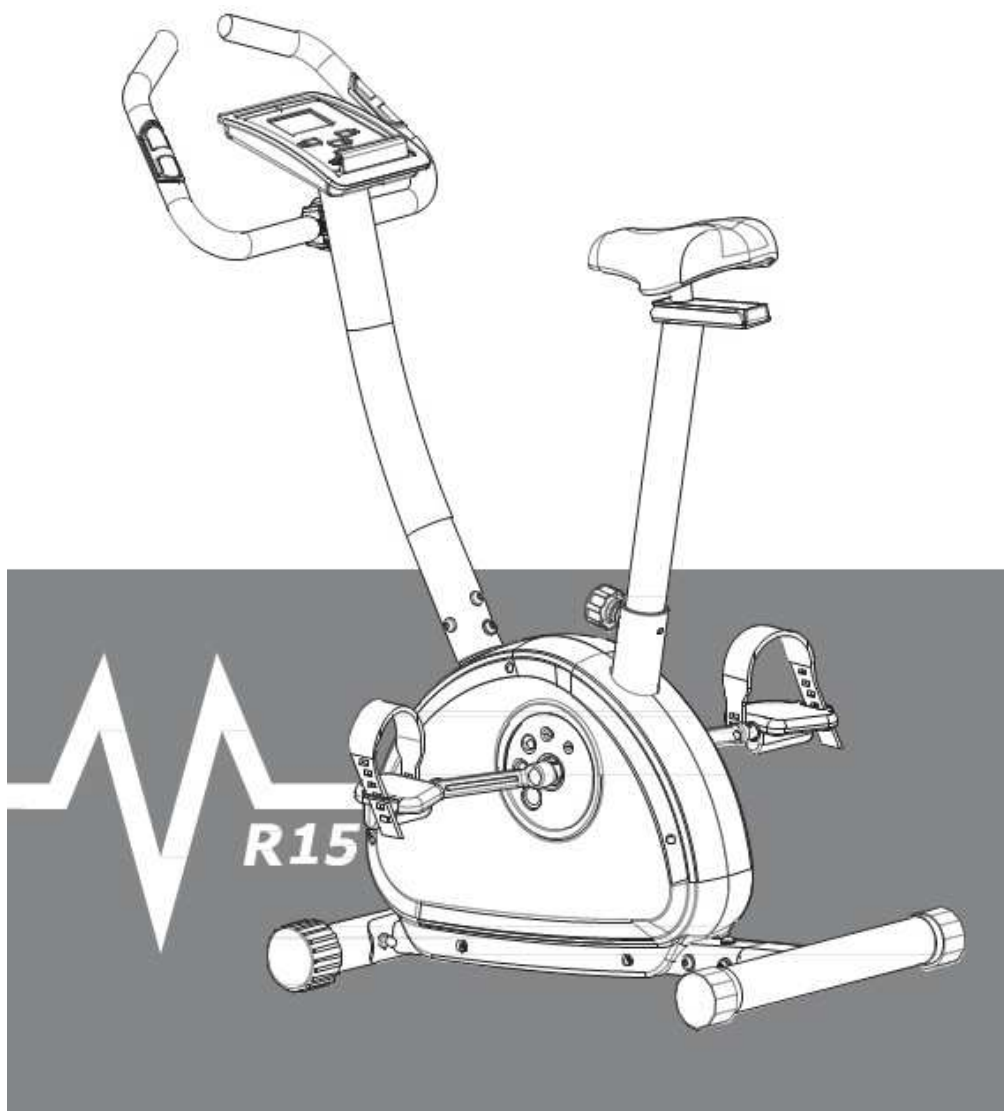




CZ

Rotoped MASTER R15 ERGOMETER I-bike MAS4A181

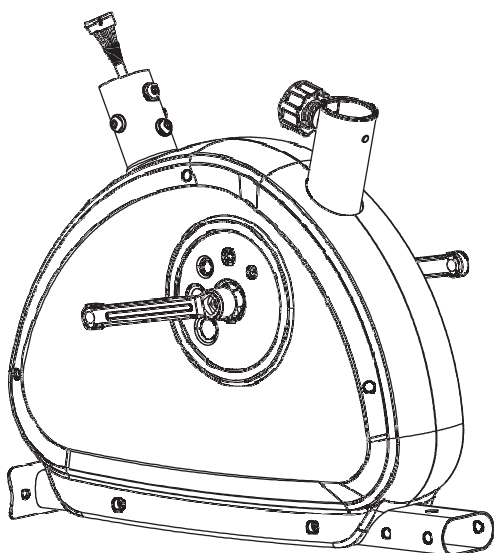
Návod k použití



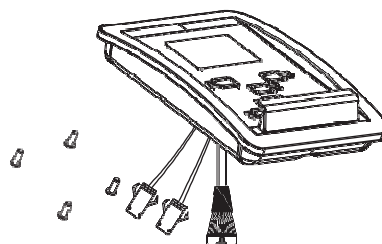
Bezpečnostní pokyny

Před zahájením cvičení na přístroji, si prosím pozorně přečtěte návod k obsluze. Uchovejte návod pro případ opravy nebo výměny součástí.

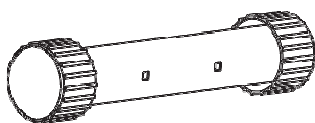
- Tento přístroj je vyroben pouze pro domácí použití a testován do maximální tělesné hmotnosti 110 kg.
- Postupujte podle pokynů v návodu k sestavení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Před sestavením nezapomeňte zkontrolovat, zda je balení kompletní pomocí uvedených seznamů.
- Při sestavování používejte pouze k tomu vhodné nářadí a v případě potřeby požádejte o asistenci další osoby.
- Stroj umístěte na rovný, neklouzavý povrch. Vzhledem k možné korozi, se nedoporučuje používat přístroje ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před prvním cvičením a každé 1-2 měsíce, zda všechny spojovací části jsou pevně utaženy a v dobrém stavu. Vadné součástky nebo přístroj vyměňte okamžitě a až do opravy nepoužívejte. Při opravování používejte pouze originální díly.
- V případě nutnosti opravy se obraťte na prodejce.
- Pro opravy používejte pouze originální náhradní díly.
- Vyvarujte se používání agresivních čisticích prostředků při čištění přístroje.
- Začněte na přístroji cvičit pouze po řádném sestavení a kontrole přístroje.
- Všechny nastavitelné části mají určeny maximální polohu utažení. Díly nepřetahujte.
- Přístroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že jej děti používají pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Ujistěte se, že osoby, které budou stroj používat, byly podrobně seznámeny s možnými riziky, jako například nebezpečí skřípnutí pohyblivou částí během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.



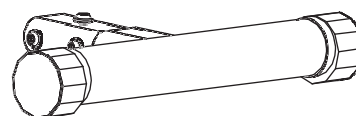
hlavní rám



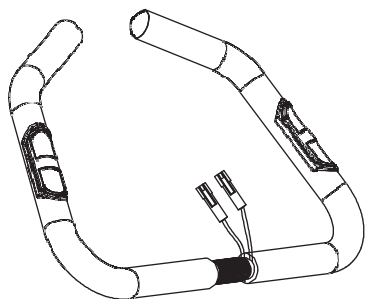
COMPUTER



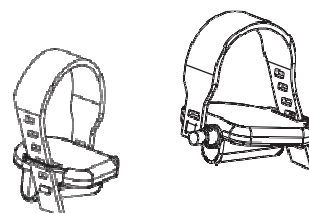
přední stabilizátor



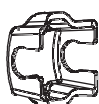
zadní stabilizátor



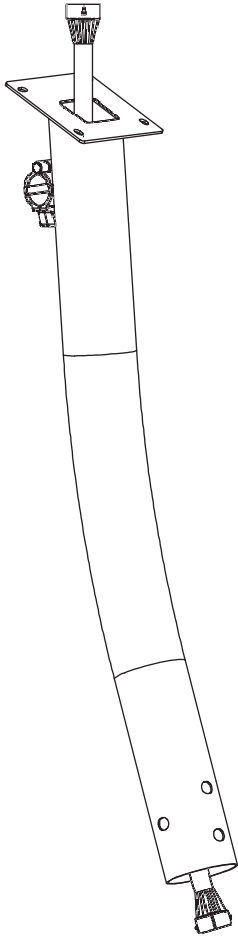
řídítka



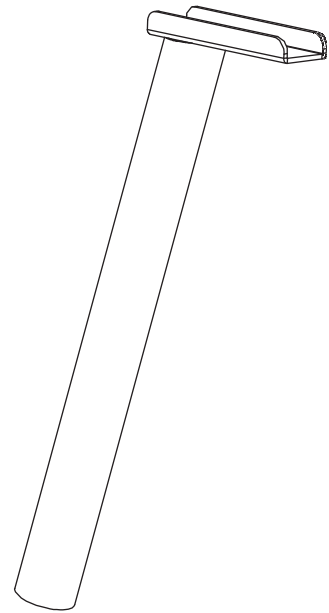
pedál (levý)
pedál (pravý)



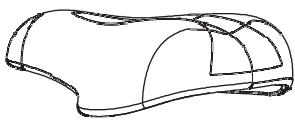
plastová krytka



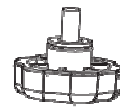
přední tyč



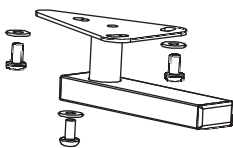
sedadlová tyč



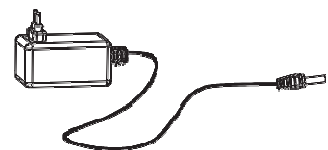
sedadlo



regulátor posuvníku

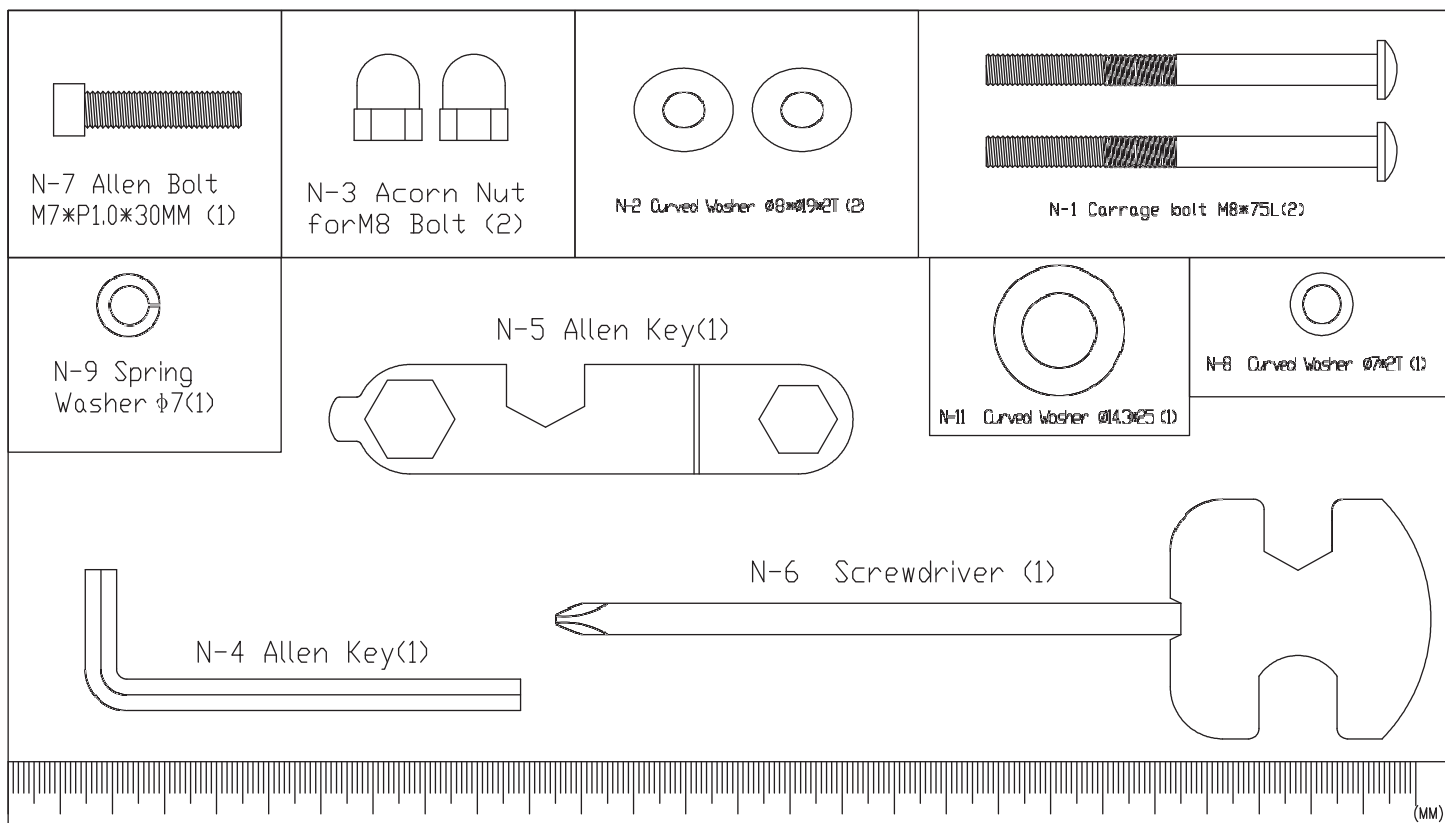


posuvník



adaptér

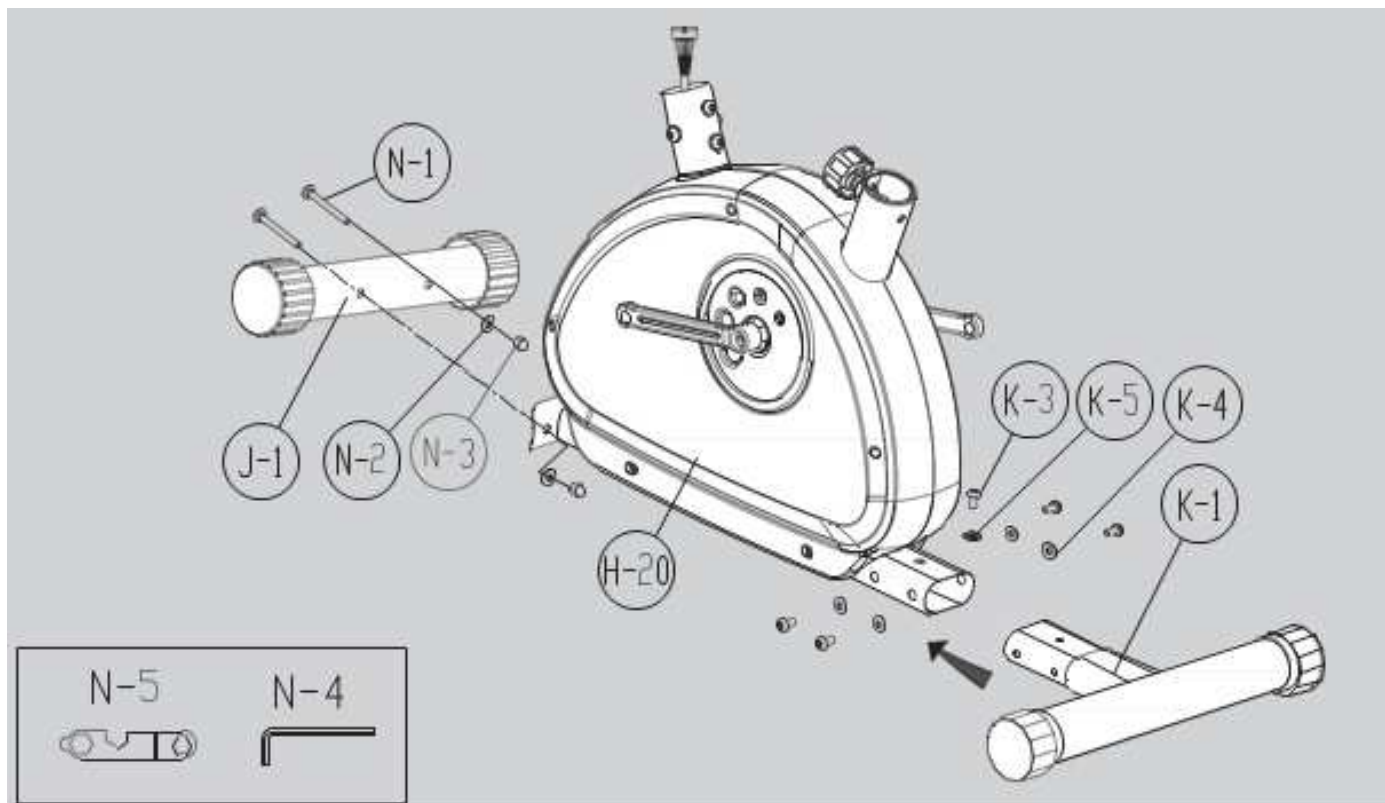
Sada nářadí



- N-7 imbusový šroub
- N-3 matice
- N-2 zahnutá podložka
- N-1 vratový šroub
- N-9 pružinová podložka
- N-5 imbusový klíč
- N-11 zahnutá podložka
- N-8 zahnutá podložka
- N-4 imbusový klíč
- N-6 šroubovák

Pokyny k sestavení

KROK 1

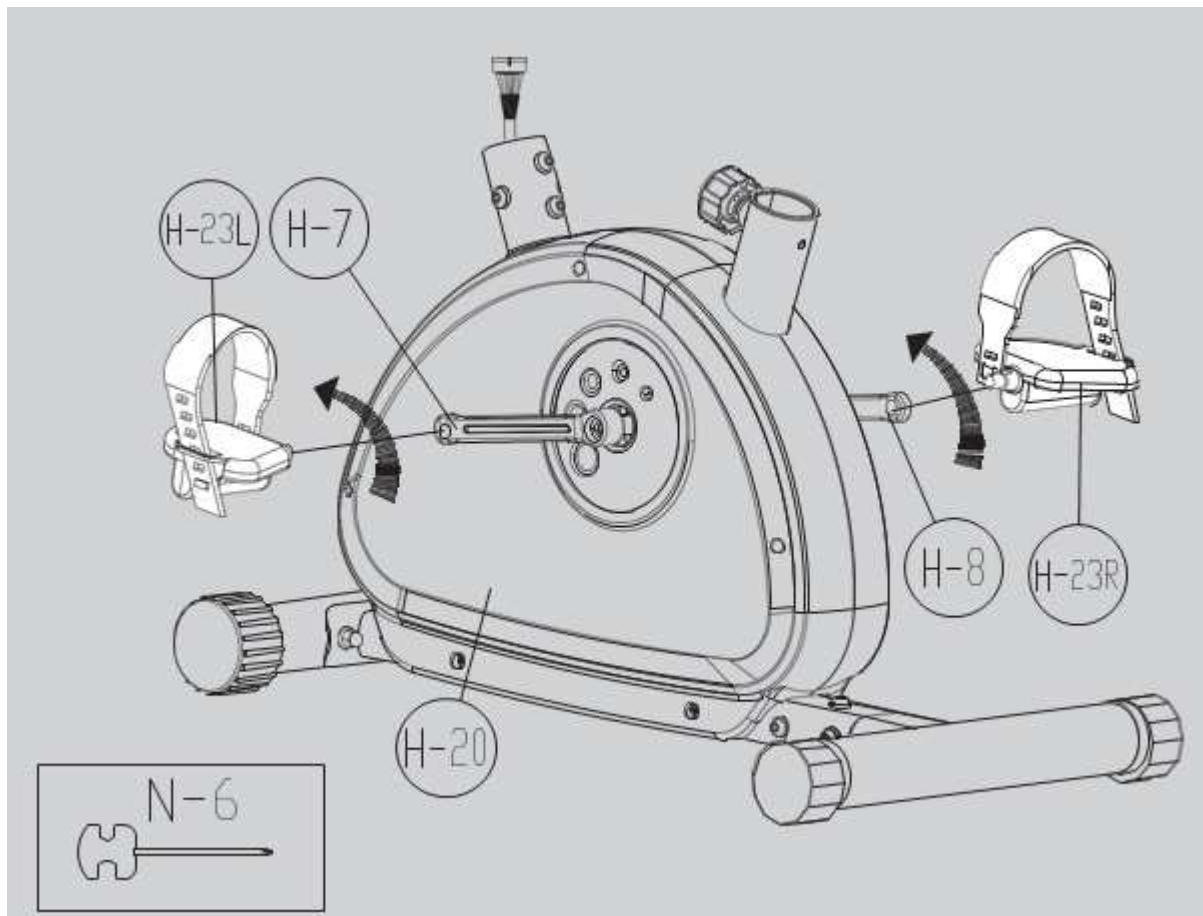


Připojte přední stabilizátor (J-1) se dvěma imbusovými šrouby (N-1), půlkruhovými podložkami (N-2) a maticemi (N-3) pomocí nářadí. Ujistěte se, že přepravní kolečka jsou ve správném směru.

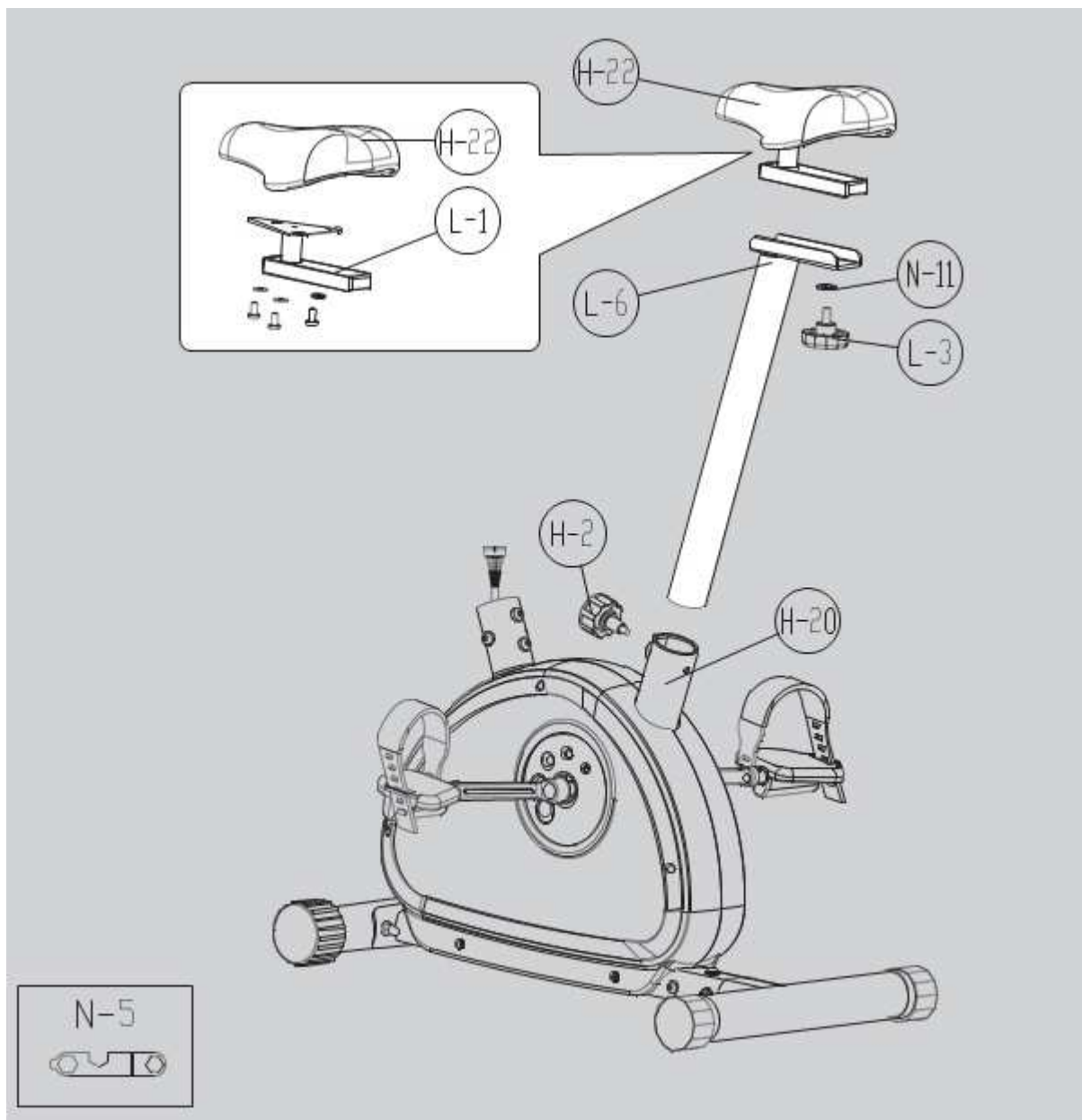
Připojte zadní stabilizátor (K-1) k hlavnímu rámu pomocí ploché podložky (K-5), pěti matic (K-3) a čtyř půlkruhových podložek (K-4).

KROK 2

Připojte pravý/levý pedál (H-23 R+L) ke klice (H-7) pomocí klíče.



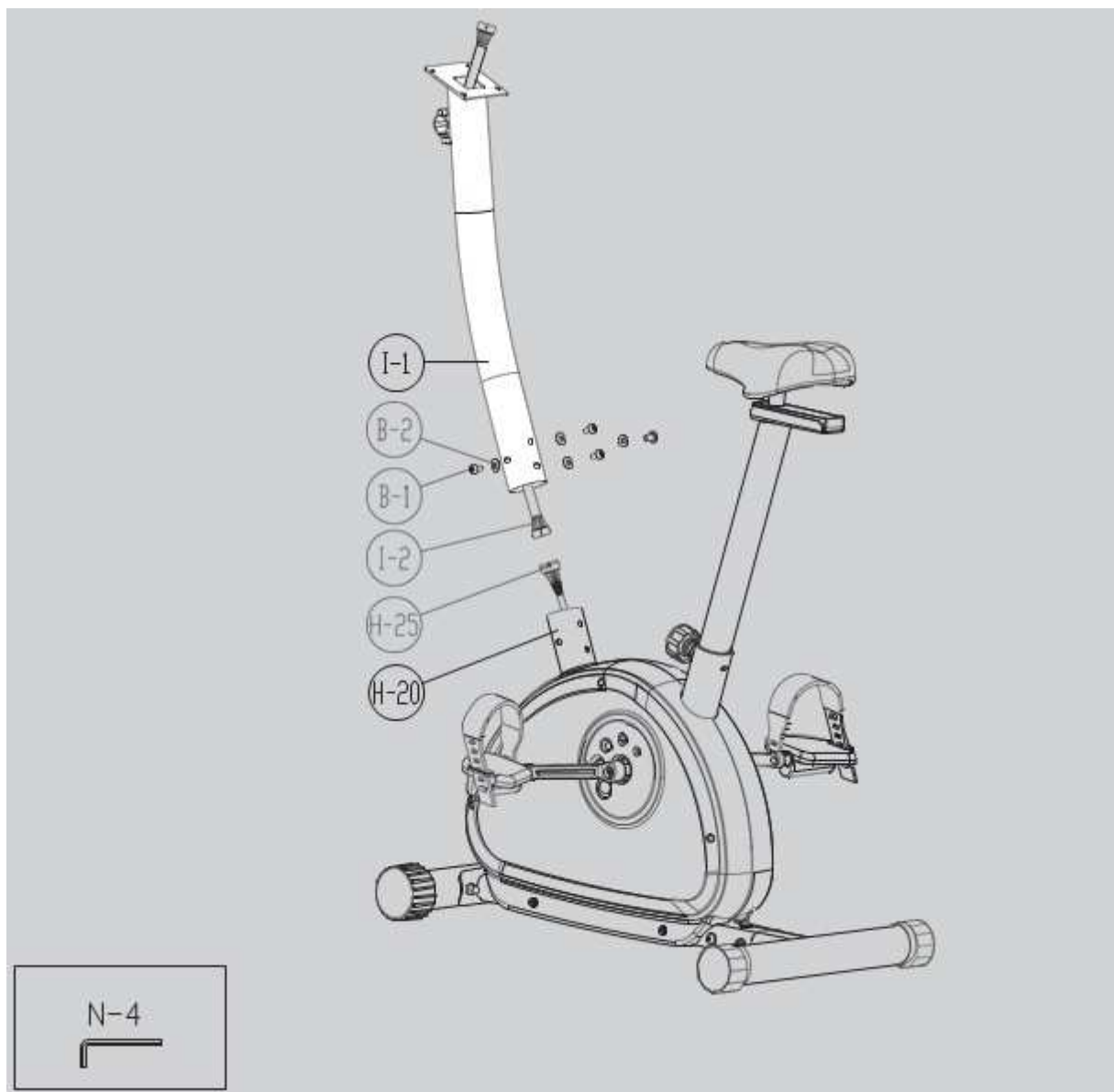
KROK 3



Vložte sedlo (H-22) do sedadlové tyče (L-6) a upevněte pomocí ploché podložky (N-11) a horizontálního regulátoru (L-3).

Spojte sedadlovou tyč (L-6) s hlavním rámem (H-20) pomocí regulátoru (H-2). Ujistěte se, že je sedadlo dostatečně utaženo.

KROK 4



Odstraňte imbusové šrouby (B-1) a půlkruhové podložky (B-2) z hlavního rámu (H-20).

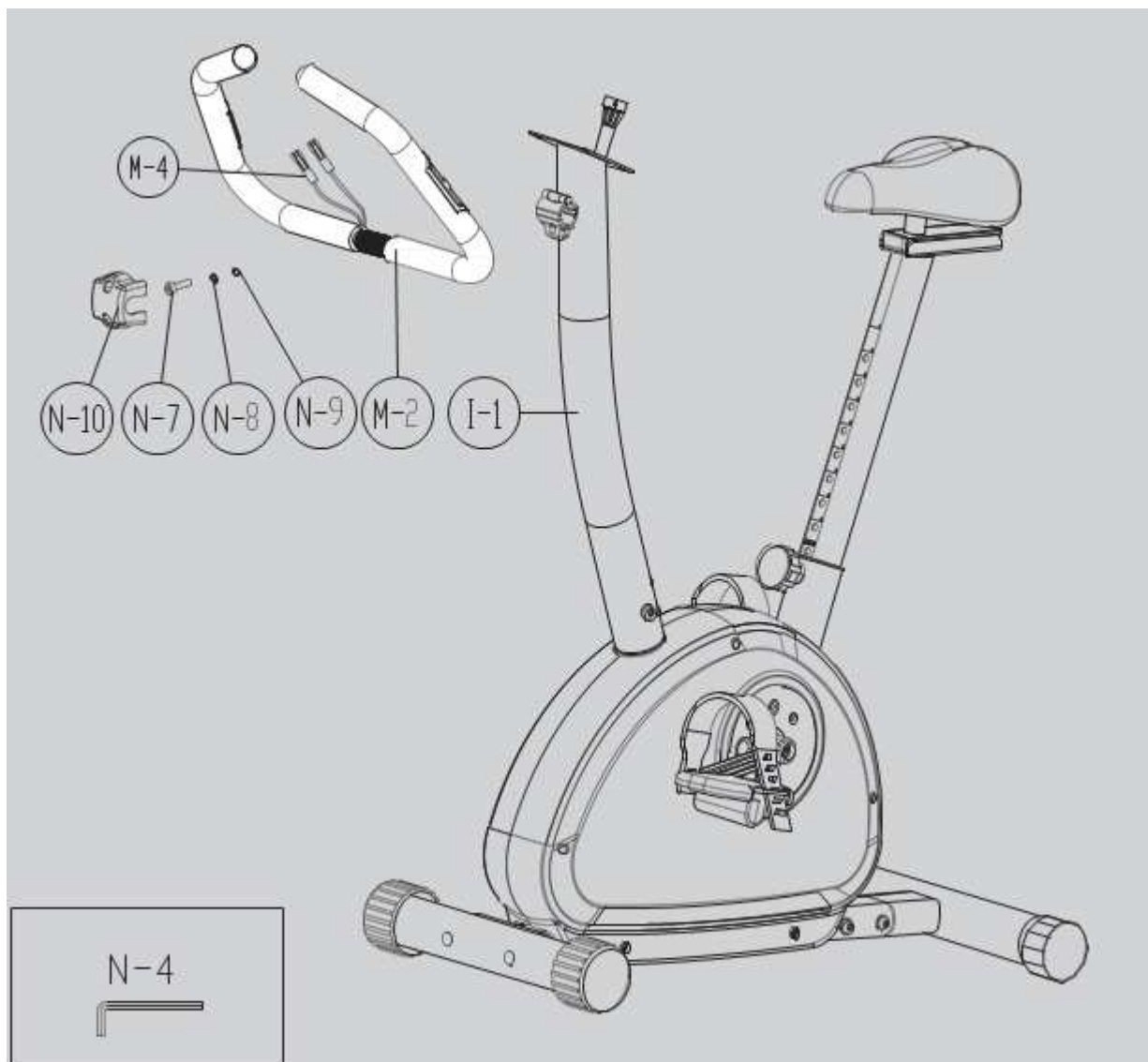
Uchopte přední tyč (I-1) a spojte spodní kabel computeru (H-25) s horním kabelem computeru (I-2).

Zasuňte přední tyč (I-1) do hlavního rámu (H-20) poté upevněte pomocí 4 sad imbusových šroubů (B-1) a půlkruhových podložek (B-2).

Poznámka:

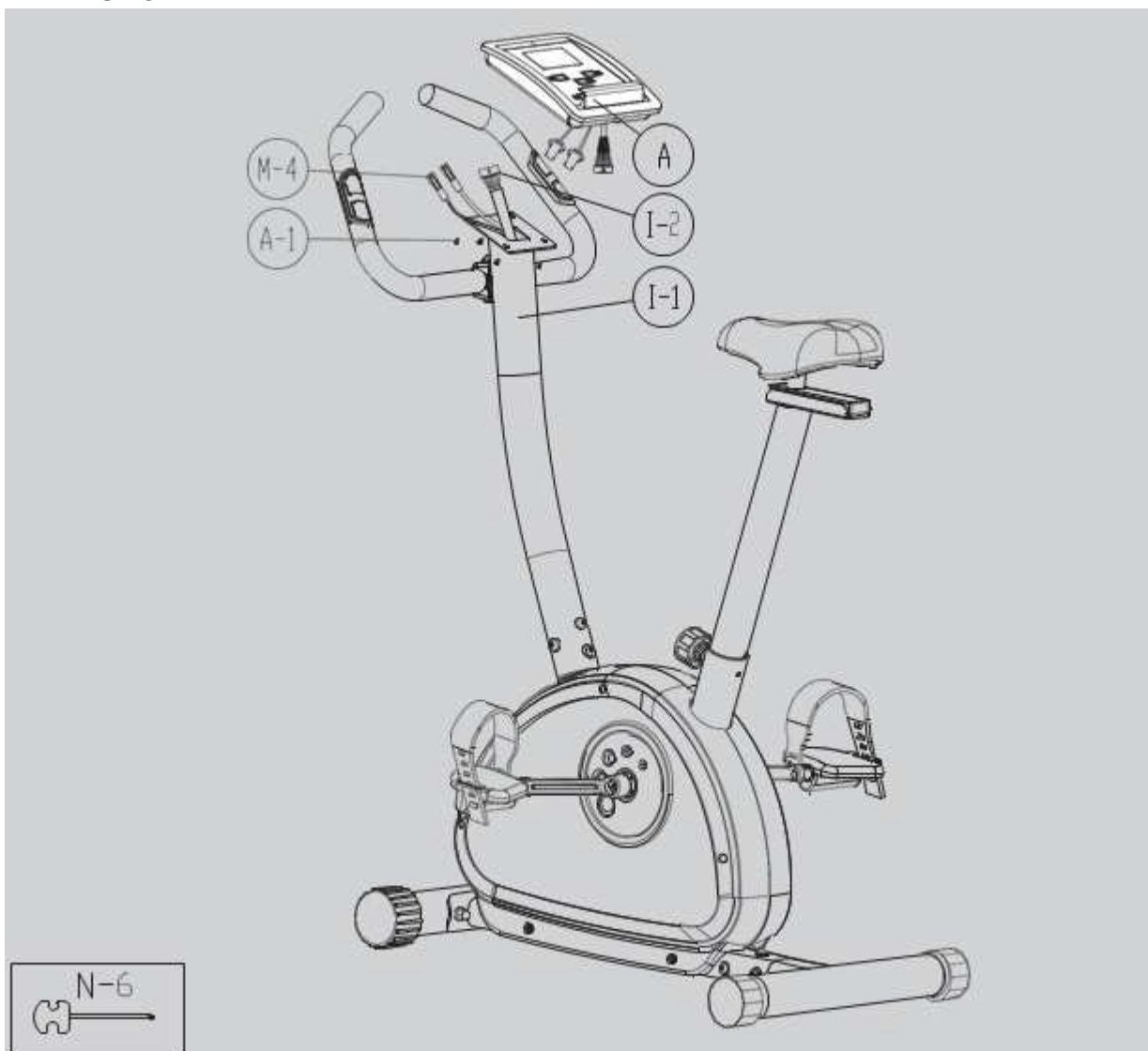
Sadu imbusových šroubů a podložek ihned neutahujte. Je lepší utáhnout všechny čtyři sady najednou, jednodušeji tak změníte úhly a upevnění.

KROK 5

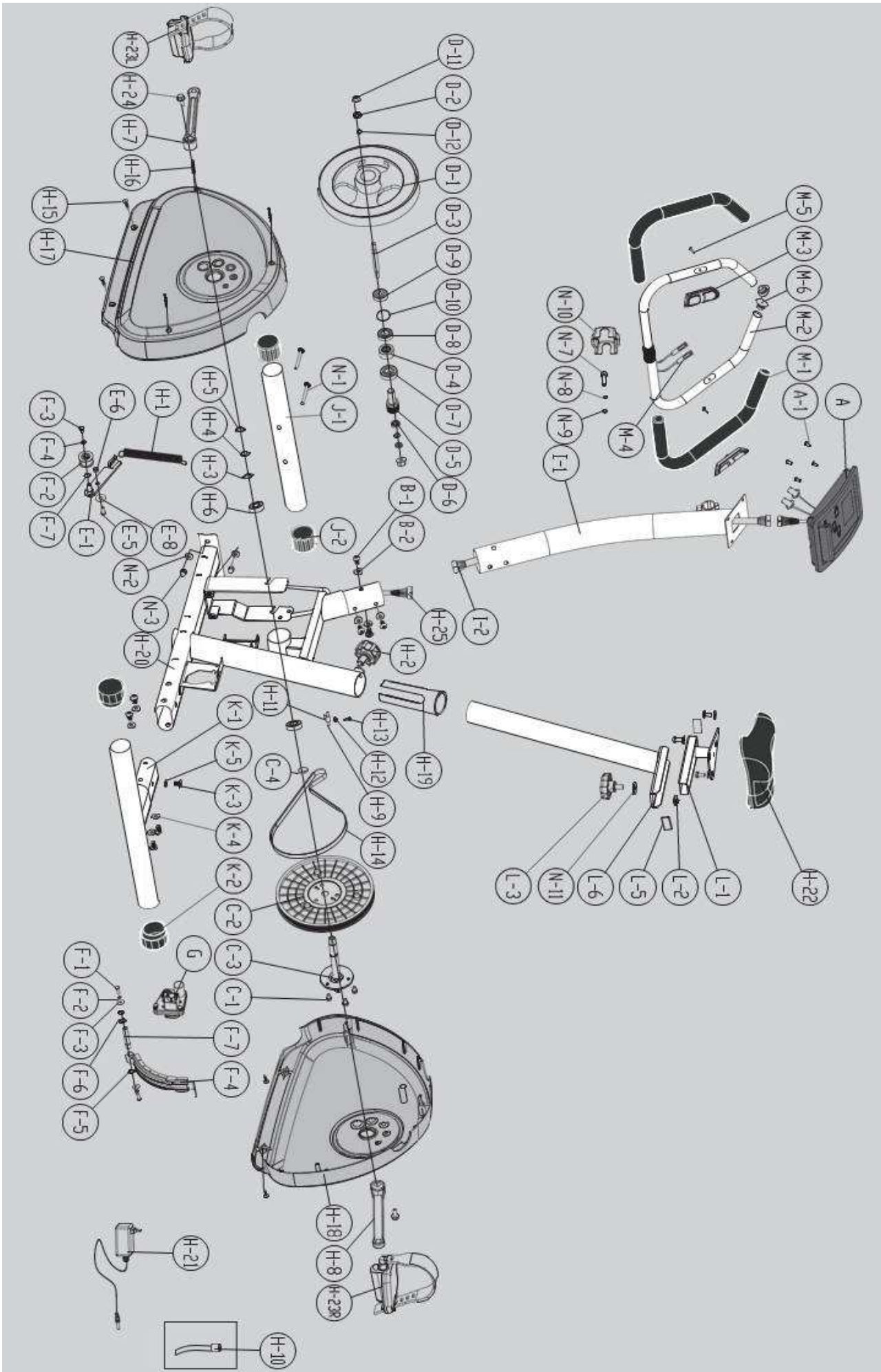


1. Veděte kabel senzoru tepové frekvence (M-4) skrz otvor.
2. Spojte řídítka (M-2) s přední tyčí (I-1).
Upevněte pomocí ploché podložky (N-8), pružinové podložky (N-9) a upevňovacího šroubu (N-7) Ujistěte se, že jsou pevně utažena.
3. Umístěte plastovou krytku (N-10) na řídítka (M-2).

KROK 6



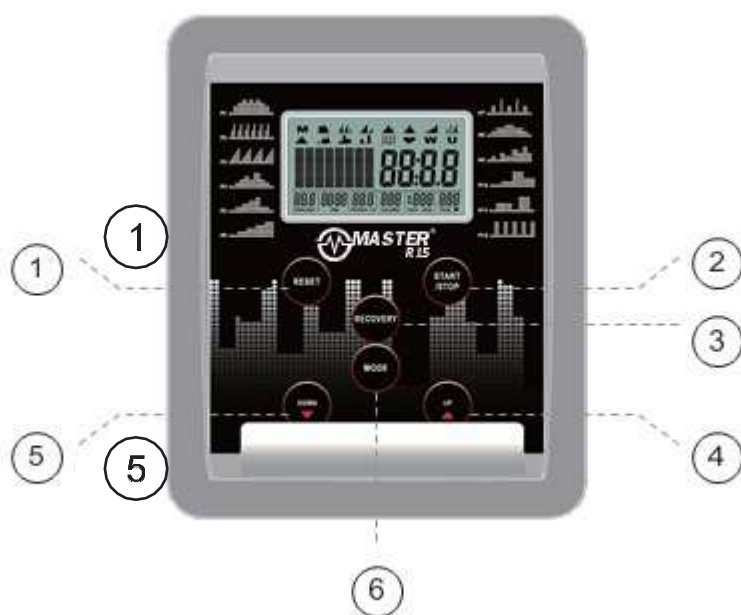
1. Nejprve odšroubujte předem připevněné šrouby (A-1) na computeru (A).
2. Zapojte kabely (I-2) a kabel senzoru tepové frekvence (M-4).
Poté vložte computer (A) do držáku pomocí šroubů (A-1).



část #	název	množství
A,A-1	computer	1 sada
B-1	imbusový šroub M8*P1.25*16L	4 ks
B-2	půlkruhová podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	4 ks
C-1	šestihranný šroub M8xP1.25x12Lx5t	3 ks
C-2	řemenice	1 ks
C-3	hřídel	1 ks
C-4	průchodka	1 ks
D-1~10,D-12	setrvačnick	1 sada
D-11	matice	2 ks
E-1~8	ozubené kolo	1 sada
F-1~7	magnetická montážní sada	2 sada
G,H-25	Servo motor zátěže	1 sada
H-1	pružina ozubeného kola	1 ks
H-2	regulátor	1 ks
H-3	zvlněná podložka $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1 ks
H-4	plochá podložka $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1 ks
H-5	C-typ $\phi 17$	1 ks
H-6	ložisko	2 ks
H-7	leva klika	1 ks
H-8	pravá klika	1 ks
H-9	držák senzoru	1 ks
H-10	Proudový kabel	1 ks
H-11	držák senzoru	1 ks
H-12	plochá podložka $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	1 ks
H-13	šroub M4x10L	1 ks
H-14	pás	1 ks
H-15	šroub M5x16L	4 ks
H-16	šroub M4x50L	3 ks
H-17	Levý kryt	1 ks
H-18	Pravý kryt	1 ks
H-19	objímka sedlové tyče	1 ks
H-20	hlavní rám	1 ks
H-21	Adaptér	1 ks
H-22	sedlo	1 ks
H-23	pedál	1 sada

část #	název	množství
H-24	nylonový šroub	2 ks
I-1	přední tyč	1 ks
I-2	horní kabel	1 ks
J-1	přední stabilizátor	1 ks
J-2	převravní kolečka pro přední stabilizátor	2 ks
K-1	zadní stabilizátor	1 ks
K-2	krytka zadního stabilizátoru	2 ks
K-3	imbusový šroub M8*P1.25*16L	5 ks
K-4	půlkruhová podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	4 ks
K-5	plochá podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	1 ks
L-1	posuvník	1 ks
L-2	pevný šroub 7/16"-14	1 ks
L-3	regulátor posuvníku	1 ks
L-5	kryt posuvníku	2 ks
L-6	sedadlová tyč	1 sada
M-1	pěnová rukojeť	2 ks
M-2	řídítka	1 ks
M-3	Senzor tepové frekvence	2 ks
M-4	Kabel senzoru tepové frekvence	2 ks
M-5	šroub M4x20L	2 ks
M-6	krytka řídítek	2 ks
N-1~11	balení šroubů a matic	1 sada

Computer



Funkce tlačítek

- | | |
|----------------|--|
| 1. Reset | <ul style="list-style-type: none"> ● Přidržíte po dobu 2 sekund, počítač se zrestartuje. ● Navrácení do hlavního menu s přednastavenými hodnotami tréninku nebo ukončení režimu. |
| 2. Start/ Stop | Počátek/Konec cvičení. |
| 3. Recovery | Program na vyhodnocení kondice dle tepové frekvence. |
| 4. Up | <ul style="list-style-type: none"> ● Zvýšení zátěže a hodnoty WATT nebo funkce během cvičení. ● Výběr nastavení nebo funkce. |
| 5. Down | <ul style="list-style-type: none"> ● Snížení zátěže a hodnoty WATT nebo funkce během cvičení. ● Výběr nastavení nebo funkce. |
| 6. Mode | <ul style="list-style-type: none"> ● Potvrzení nastavení nebo volby. ● |

Funkce computeru

TIME: Čas tréninku zobrazovaný během cvičení
Rozmezí: 0:00 – 99:59

SPEED: Zobrazuje dosaženou rychlost v průběhu tréninku
Rozmezí: 0.0 – 99.9

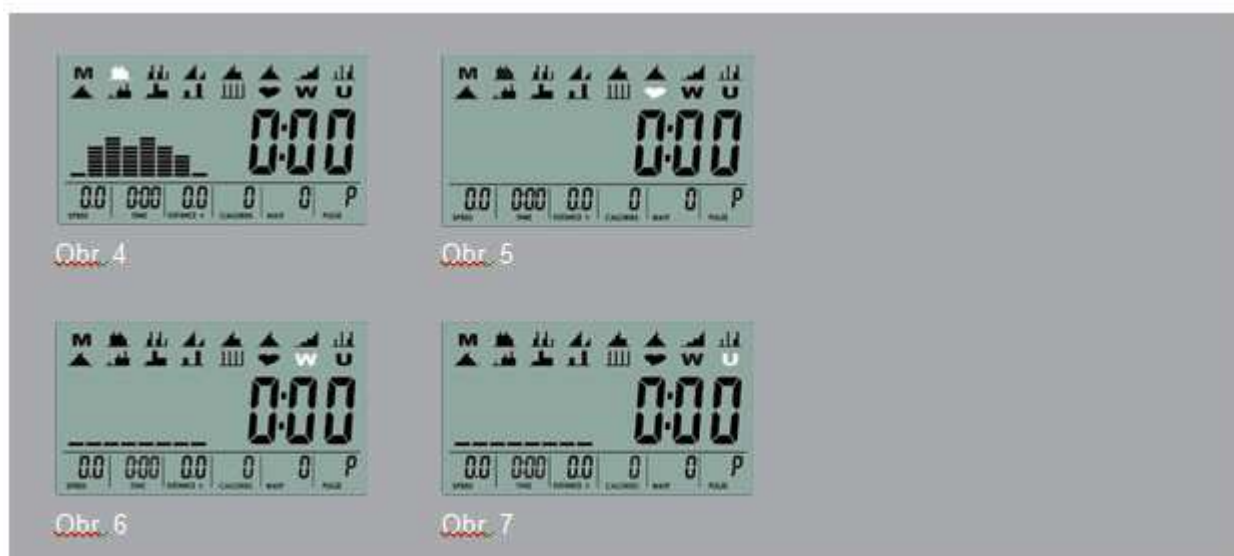
DISTANCE:	Zobrazuje ujetou vzdálenost během cvičení Rozmezí: 0.00 – 99.9
CALORIES:	Spálené kalorie během cvičení Rozmezí: 0 – 999
PULSE:	Tepová frekvence (bpm) zobrazovaná během tréninku Při překročení stanovené hranice tepové frekvence zazní zvukový signál
RPM:	Kadence – počet otáček za minutu Rozmezí: 0 – 999
WATT:	Výkon ve Wattech
MANUAL:	Manuální tréninkový režim Rozmezí: 0 – 350
PROGRAM:	Výběr z 12 programů
USER:	Uživatel si může vytvořit svůj program
H.R.C.	Program tepové frekvence
WATT:	Program pro udržení stálého výkonu

Ovládání computeru



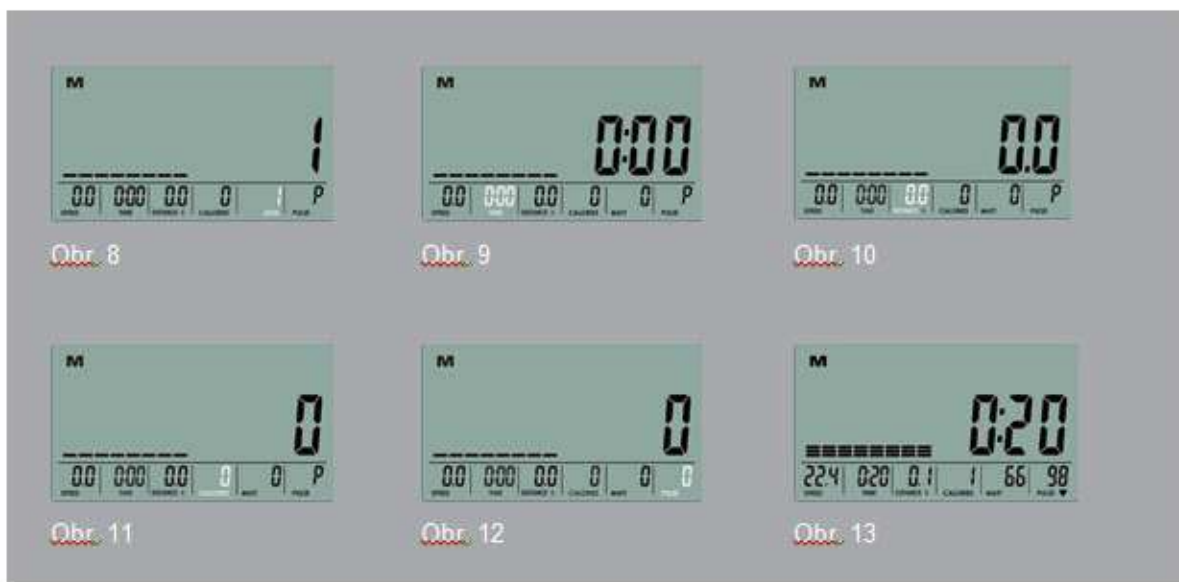
1. Zapnutí

- (1) Zapojte do napájecího zdroje (nebo stiskněte tlačítko RESET), počítač se zapne, ozve se dlouhý zvukový signál. Computer zobrazí všechny segmenty po dobu 2 sekund (obr. 1).
- (2) Poté se zobrazí aktuální průměr kola v okně SPEED po dobu 1 sekundy (obr. 2).
- (3) Po 4 minutách bez šlapání do pedálů či příjmu signálu ze senzorů tepové frekvence se konzole přepne do šetřícího režimu. Stiskněte jakékoliv tlačítko pro zapnutí computeru.



2. Výběr cvičení

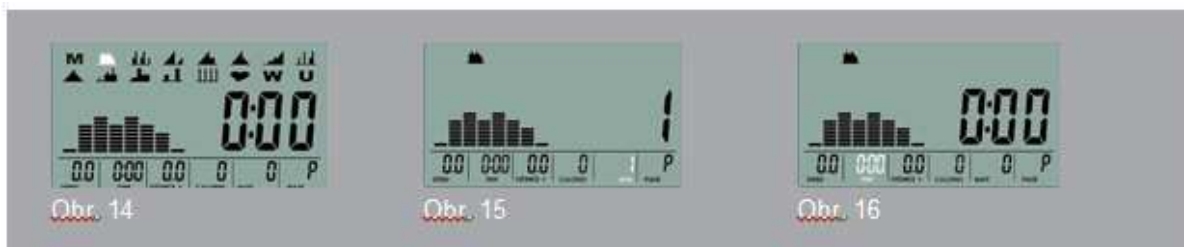
V hlavním menu, bliká MANUAL v Hz. Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro volbu cvičení: M (Manual) (Obr. 3) → P (Program 1-12) (obr.4) → ♥(H.R.C) (obr.5) → W (WATTS)(obr.6) → U (User)(obr.7), stiskněte MODE pro spuštění.



3. Režim Manual

Stisknutím START v hlavním menu lze začít cvičit v manuálním režimu úpravy přednastavených hodnot.

- (1) Stiskněte tlačítko UP nebo DOWN pro volbu cvičebního programu, zvolte M a stiskněte MODE pro spuštění.
- (2) Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení zátěže (obr. 8), přednastavená hodnota je 1.
- (3) Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (obr. 9), DISTANCE (obr. 10), CALORIES (obr. 11), PULSE (obr. 12) a stiskněte MODE pro potvrzení.
- (4) Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení (obr. 13). Během tréninku může uživatel nastavit zátěž v rozmezí 1~16 stisknutím tlačítka UP a DOWN. Zátěž se zobrazuje v okně WATT, bez nastavování po dobu 3 s, se přepne do zobrazování hodnot WATT.
- (5) Stiskněte tlačítko START/STOP pro přerušení cvičení. Všechny tréninkové hodnoty se uloží. Stiskněte RESET pro navrácení se do hlavního menu.



Režim Program

1. Stiskněte UP nebo DOWN pro volbu cvičebního programu, zvolte program P01~P12 a stiskněte MODE pro spuštění (obr. 14). (viz přehled programů níže, každý profil bude blikat v1Hz.)
2. Bliká hodnota zátěže pro nastavení, přednastavená hodnota je 1. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení zátěže (obr. 15), stiskněte MODE pro potvrzení.
3. Poté stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (obr.16).
4. Stiskněte tlačítko START/ STOP pro zahájení cvičení. Během tréninku může uživatel nastavit zátěž v rozmezí 1~16 stisknutím tlačítka UP a DOWN. Zátěž se zobrazuje v okně WATT, bez nastavování po dobu 3 s, se přepne do zobrazování hodnot WATT.
5. Stiskněte tlačítko START/STOP pro přerušování cvičení. Všechny tréninkové hodnoty se uloží. Stiskněte RESET pro navrácení se do hlavního menu.



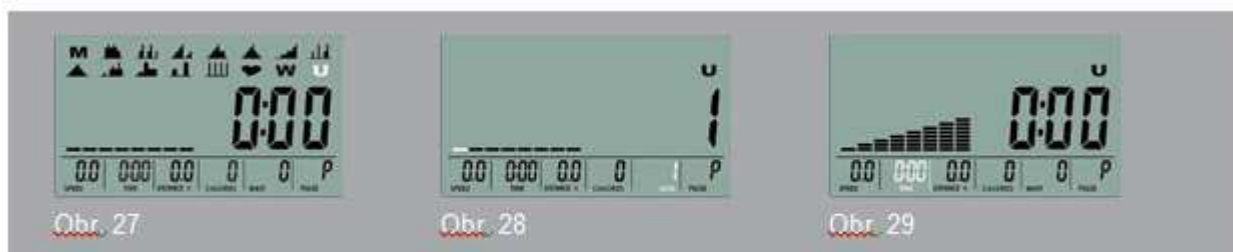
Režim H.R.C

1. Stiskněte UP nebo DOWN pro zvolení cvičebního programu, zvolte H.R.C. a stiskněte MODE pro spuštění (obr. 17). Zadejte věk uživatele a potvrďte pomocí MODE. (obr. 18) (Vždy po ukončení režimu HRC, musí uživatel znovu zadat věk.)
2. Stiskněte UP nebo Down pro zvolení 55%, 75%, 90% nebo TAG (TARGET H.R., přednastaveno: 100) (obr. 19~22). Displej bude zobrazovat nastavenou hodnotu v okně PULSE dle zadaného věku. Po zvolení TAG, přednastavená hodnota 100 bude blikat, stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení hodnot 30~203.
3. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (obr. 23).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení nebo ukončení cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení se do hlavního menu.



Režim WATT

1. Stiskněte UP nebo DOWN pro zvolení cvičebního programu, zvolte W a stiskněte MODE pro spuštění.(obr. 24)
2. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení WATT. (přednastaveno: 120, obr. 25). Stiskněte MODE pro potvrzení.
3. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (obr. 26).
4. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Během tréninku systém automaticky nastaví zátěž dle uživatelského profilu. Uživatel může nastavit úroveň pomocí tlačítek Up a DOWN.
5. Stiskněte START/STOP pro ukončení cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení se do hlavního menu.



Režim User

1. Stiskněte UP nebo DOWN pro zvolení cvičebního programu, zvolte U a stiskněte MODE pro spuštění. (obr. 27)
2. Stiskněte UP nebo DOWN pro vytvoření uživatelského profilu (obr. 28). Je zde 8 sloupců k nastavení, uživatel může hodnotu každého sloupce nastavit a stisknout MODE pro dokončení.
3. Pro opuštění programu během nastavování, přidržte MODE po dobu 2 sekund.
4. Stiskněte UP nebo DOWN pro nastavení TIME (obr. 29).
5. Stiskněte START/STOP pro zahájení cvičení. Během tréninku může uživatel nastavit zátěž v rozmezí 1~16 stisknutím tlačítka UP a DOWN.
6. Stiskněte START/STOP pro přerušení cvičení. Stiskněte RESET pro navrácení se do hlavního menu.



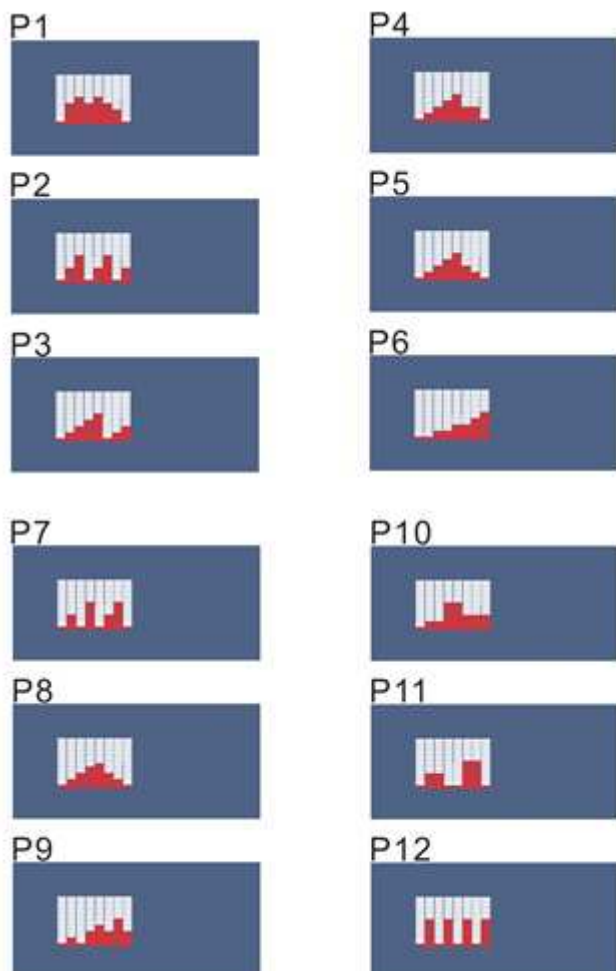
Recovery

Pokud po nějakou dobu cvičíte, stiskněte tlačítko RECOVER. Přidržíte se senzorů tepové frekvence nebo si připevníte hrudní pás.

Computer přestane zobrazovat naměřené hodnoty funkcí a začne se odpočítávat čas od 00:60 to 00:00 (obr. 30).

Displej zobrazí naměřený stav tepové frekvence F1, F2.... až F6 poté, co bude čas na 00:00 (obr. 31). F1 je nejlepší, F6 je nejhorší. Uživatel může pokračovat v tréninku pro zlepšení stavu své tepové frekvence. (Stiskněte znovu tlačítko RECOVERY pro návrat do hlavního zobrazení).

Přehled programů





Stáhněte si aplikaci iBiking+ v APP STORE nebo Googleplay.

Připojte vaše zařízení pomocí propojovacího kabelu.

Spusťte aplikaci iBiking+ na tabletu nebo smartphonu a stiskněte spojit pro zahájení cvičení.

POZNÁMKA:

1. Obrazovka computeru se v momentě připojení k tabletu nebo smartphonu vypne.
2. Ukončete aplikaci a odpojte propojovací kabel. Obrazovka computeru se znovu zapne.

iOS 7 nebo vyšší.

Podpora iOS zařízení: iPhone 4s, iPhone 5, iPhone 5s, iPhone 6, iPhone 6+

“Vyrobeno pro iPod,” “Vyrobeno pro iPhone,” a “Vyrobeno pro iPad” znamená, že elektronické příslušenství bylo navrženo speciálně pro připojení k zařízení iPod, iPhone nebo iPad, v uvedeném pořadí, a bylo vývojáři certifikováno pro fungování s parametry výkonnosti společnosti Apple. Společnost Apple není zodpovědná za provoz tohoto zařízení ani za soulad s bezpečnostními a regulačními standardy.

Vezměte prosím na vědomí, že používání tohoto příslušenství se zařízením iPod, iPhone nebo iPad může ovlivnit výkon bezdrátového připojení.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované v USA a dalších zemích.

Podpora zařízení se systémem Android:

Android Tablet OS 4.3 nebo vyšší

Android tablet rozlišení 1280x800 pixelů Android telefon OS 4.3 nebo vyšší

Android telefon rozlišení 1280x800 pixelů, 720x1280 pixelů, 480x800 pixelů

Podpora zařízení se systémem Android: Samsung Galaxy Note 1 ~ 4 Samsung Galaxy

S2 ~ 5 HTC ONE NEW HTC D316d M8

SONY XPERIA Z ULTRA

Poznámka:

Android je k dispozici v angličtině, němčině, tradiční čínštině, zjednodušené čínštině.

iOS je k dispozici v angličtině, zjednodušené čínštině.

Uživatelé si mohou vybrat jazyk v rámci těchto možností, jinak se bude vše zobrazovat v angličtině.

Spalování tuku

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

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

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

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF= $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Minimální TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Maximální TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepů/min

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

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

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením cvičební jednotky.

AGE	FC MAX	60% MAX	65% MAX	70% MAX	75% MAX	80% MAX	85% MAX
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

Už po krátké době pravidelného cvičení dochází ke zvyšování zátěže při stejné optimální tepové frekvenci.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit.

Abyste tohoto cíle dosáhli, musíte se motivovat k pravidelnému cvičení. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a trénink nezačínajte příliš agresivním cvičením.

Staré úsloví mezi sportovci říká:

"Nejtěžší věc na tréninku, je začít" Přeji vám hodně zábavy a úspěchů s vaším přístrojem.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, 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, opotřebenění tlačítek na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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



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

Copyright - autorská práva

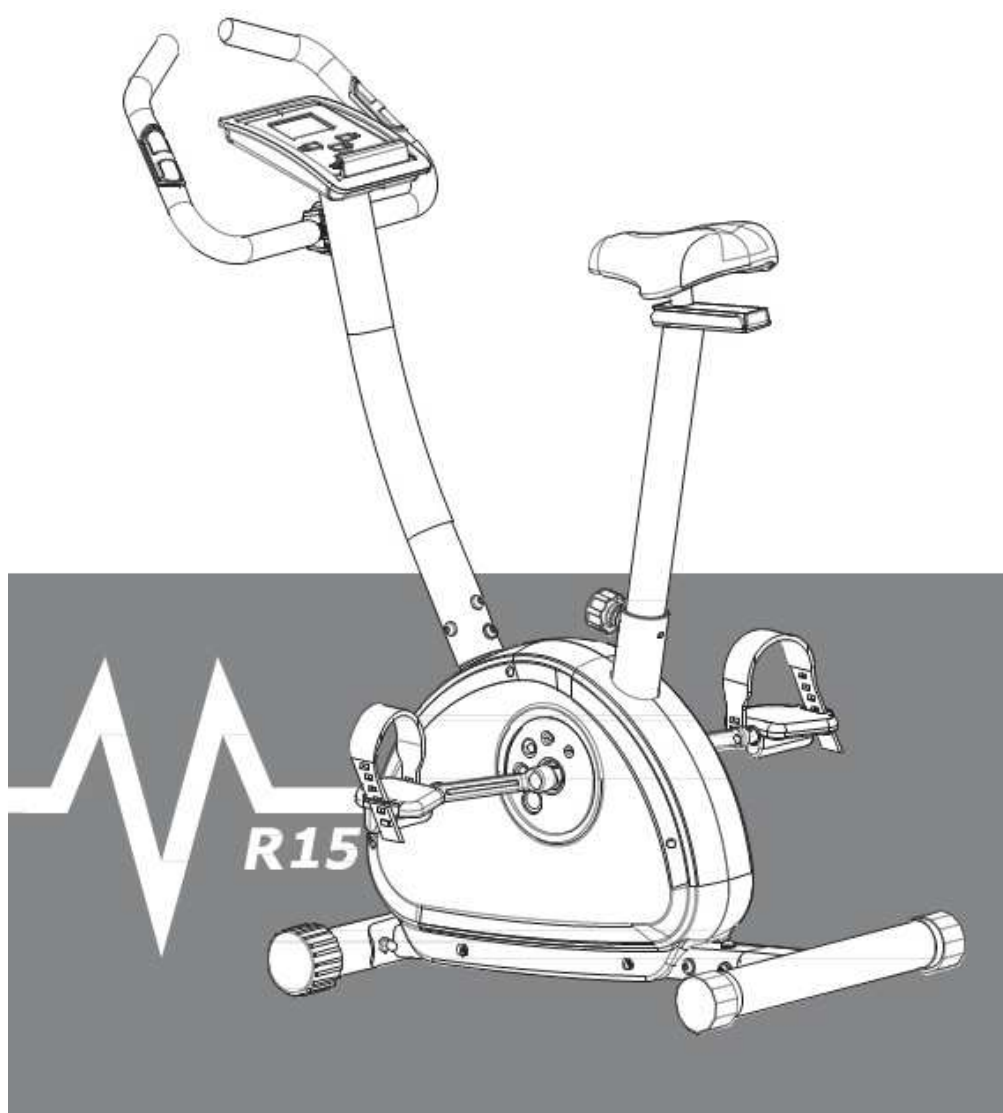
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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

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





Rotoped MASTER R15 ERGOMETER I-bike MAS4A181



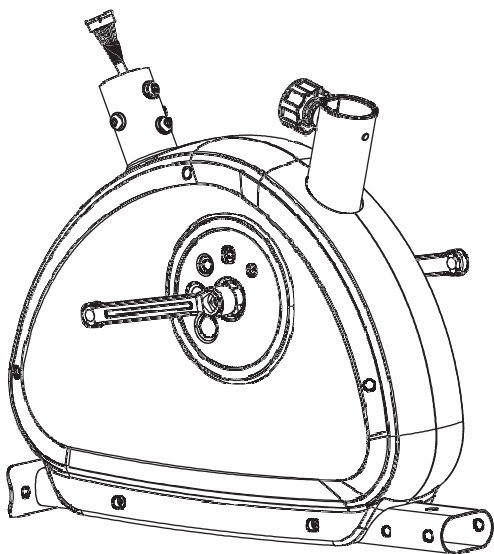
Návod k použití

Bezpečnostné pokyny

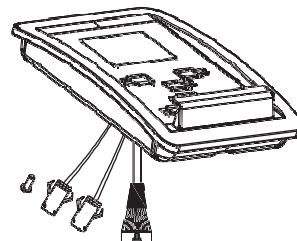
Pred začatím cvičenia na prístroji, si prosím pozorne prečítajte návod na obsluhu. Uchovajte návod pre prípad opravy alebo výmeny súčastí.

- Tento prístroj je vyrobený len pre domáce použitie a testovaný do maximálnej telesnej hmotnosti 110 kg.
- Postupujte podľa pokynov v návode na zostavenie opatrne.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Pred zostavením nezabudnite skontrolovať, či je balenie kompletne pomocou uvedených zoznamov.
- Pri zostavovaní používajte len k tomu vhodné náradie a v prípade potreby požiadajte o asistovanie.
- Umiestnite prístroj na rovný, protišmykový povrch. Vzhľadom k možnej korózii, sa neodporúča používať prístroje vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred prvým cvičením a každé 1-2 mesiace, či všetky spájajúce časti sú pevne utiahnuté a v dobrom stave. Vymeňte ihneď chybné komponenty alebo prístroj až do opravy nepoužívajte. Pri opravovaní používajte iba originálne diely.
- V prípade opravy sa obráťte na svojho predajcu.
- Pre opravy používajte iba originálne náhradné diely.
- Vyvarujte sa používania agresívnych čistiacich prostriedkov pri čistení prístroja.
- Začnite na prístroji cvičiť len po riadnom zostavení a kontrole prístroja.
- Pre všetky nastaviteľné časti majte na pamäti maximálnu polohu, do ktorých môžu byť nastavené či utiahnuté.
- Prístroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že ho deti používajú iba pod dohľadom dospelšej osoby.
- Uistite sa, že prítomné osoby sú si vedomé možných rizík, napr. pohyblivých častí počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom.

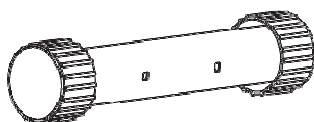
Obsah balenia



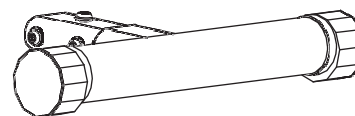
hlavný rám



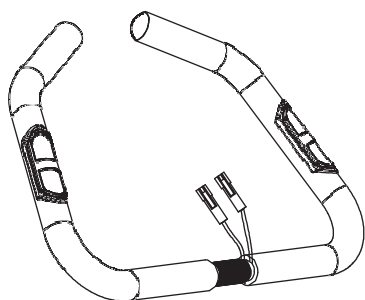
COMPUTER



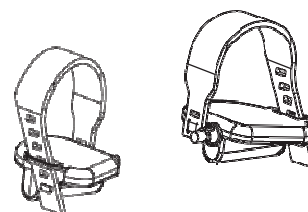
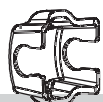
predný stabilizátor



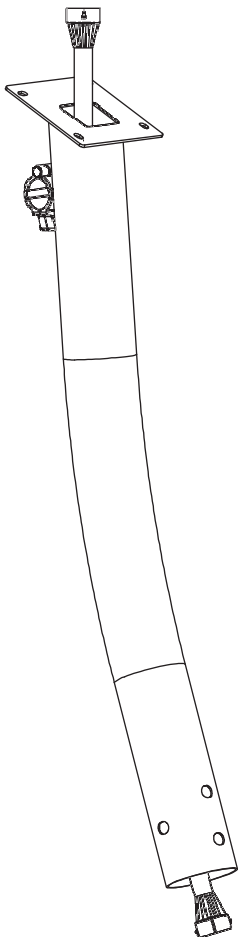
zadný stabilizátor



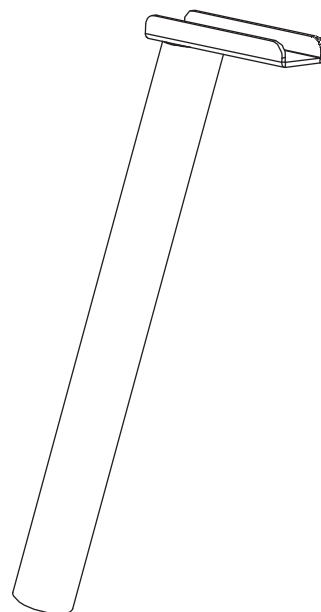
riadidlá

pedál (ľavý)
pedál (pravý)

plastová krytka



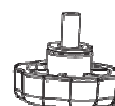
Predná tyč



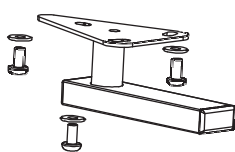
Sedadlová tyč



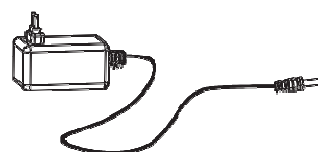
Sedadlo



Regulator posuvníka

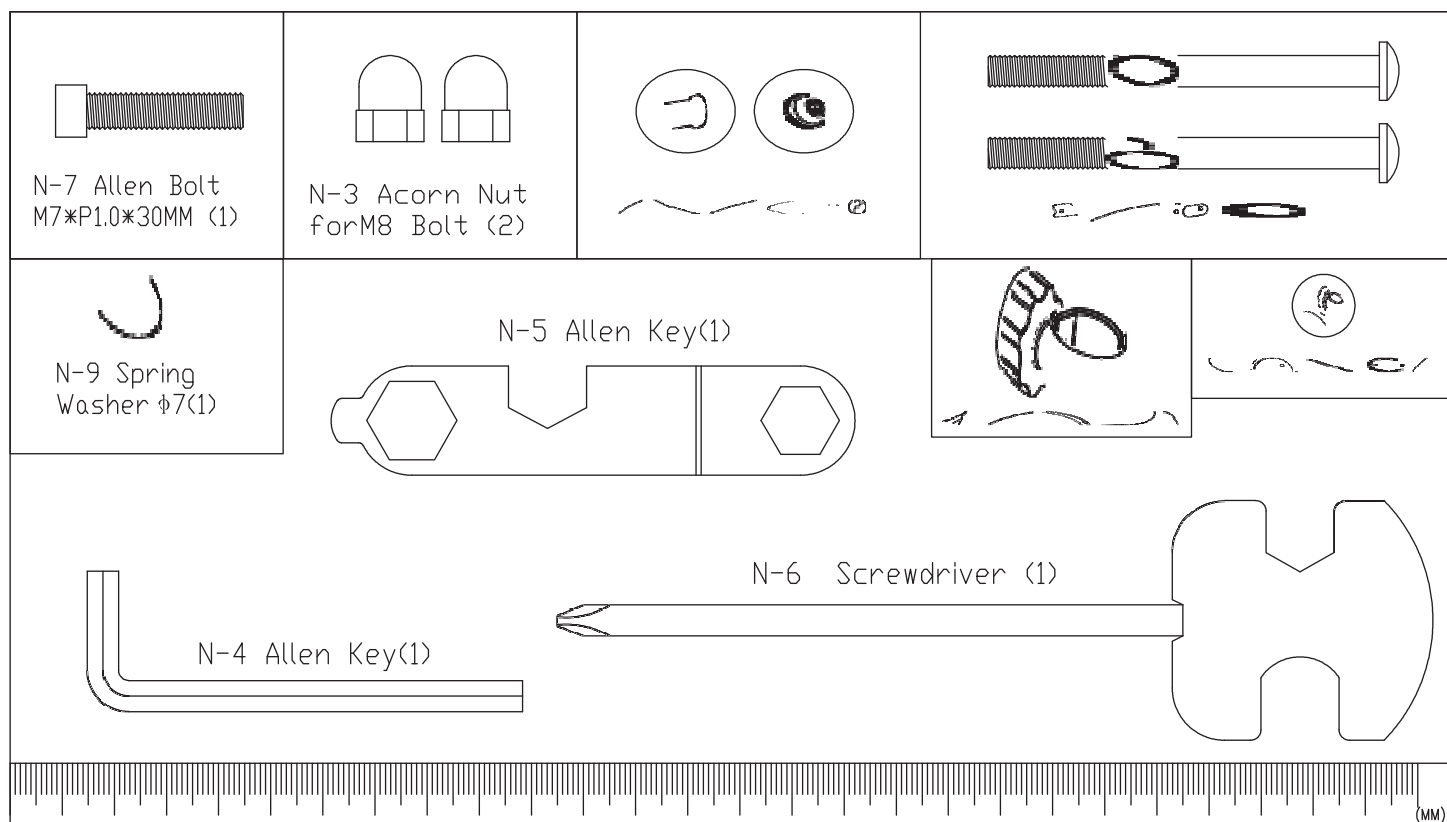


Posuvník



Adaptér

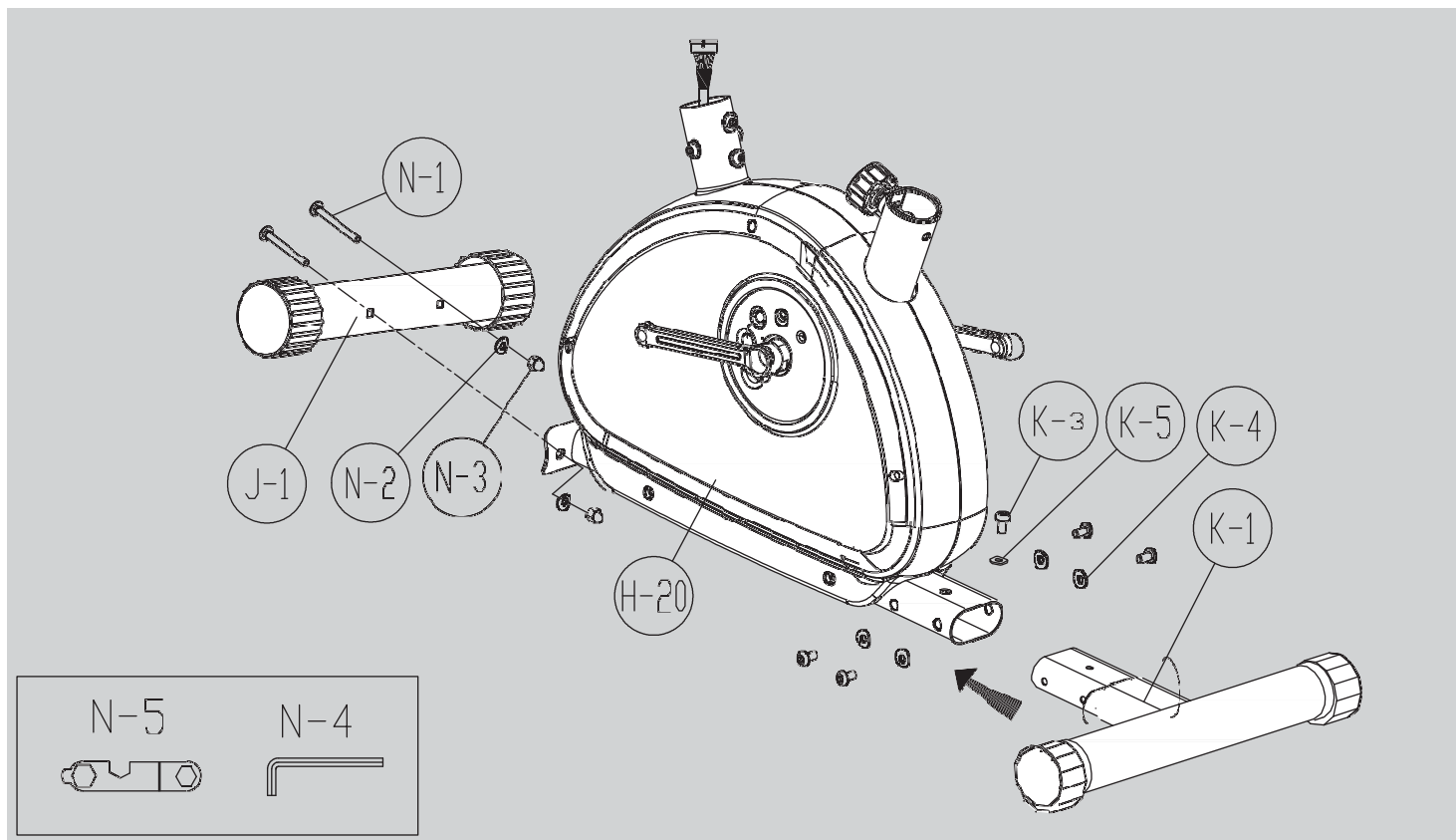
Sada náradia



- N-7 imbusová skrutka
- N-3 matice
- N-2 zahnutá podložka
- N-1 vratová skrutka
- N-9 pružinová podložka
- N-5 imbusový kľúč
- N-11 zahnutá podložka
- N-8 zahnutá podložka
- N-4 imbusový kľúč
- N-6 skrutkovač

Pokyny k zostaveniu

KROK 1



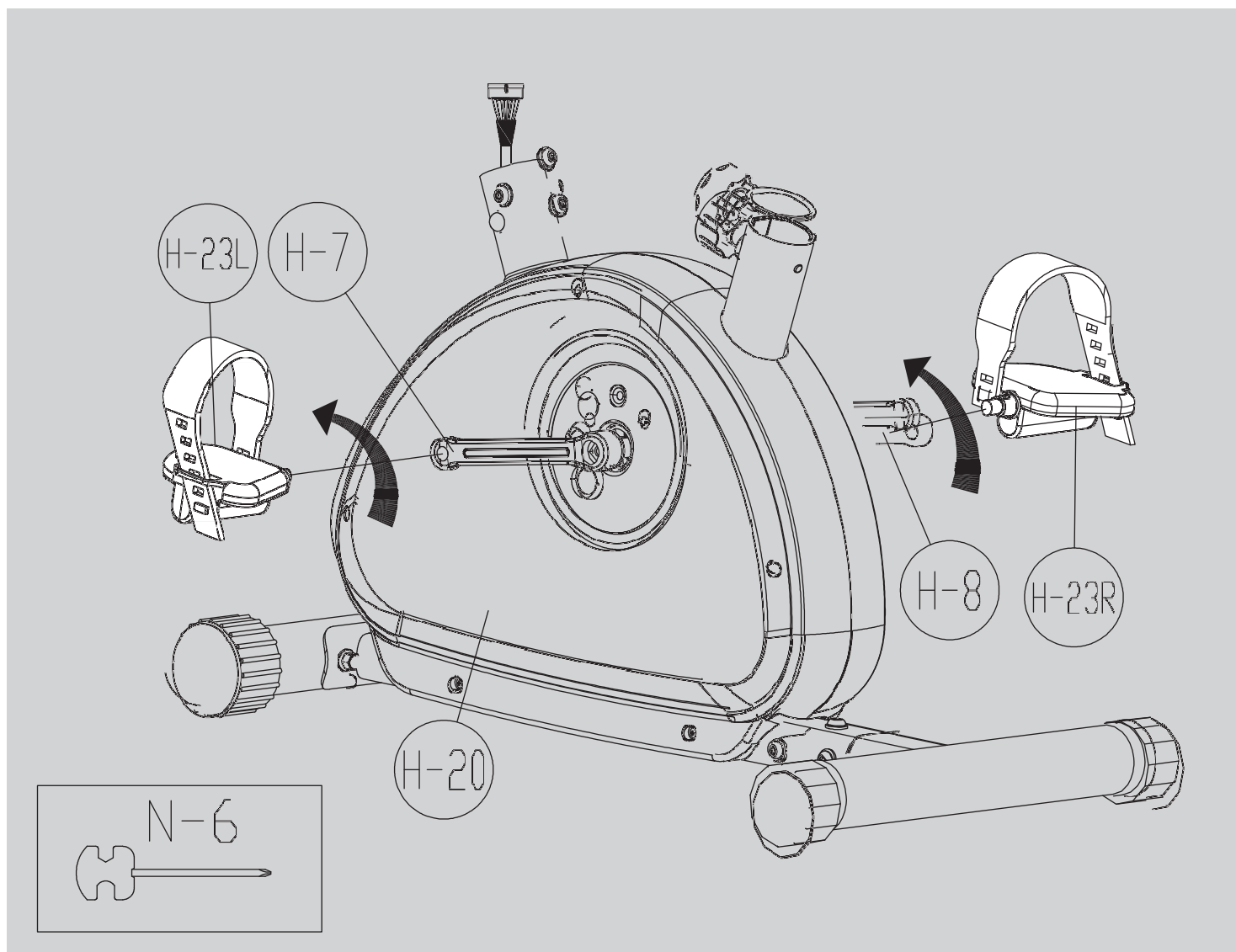
Pripojte predný stabilizátor (J-1) s dvomi imbusovými skrutkami (N-1), polkruhovými podložkami (N-2) a maticami (N-3) pomocou náradia.

Uistite sa, že prepravné kolieska sú v správnom smere.

Pripojte zadný stabilizátor (K-1) k hlavnému rámu pomocou plochej podložky (K-5), piatich matíc (K-3) a štyroch polkruhových podložiek (K-4).

KROK 2

Pripojte pravý / ľavý pedál (H-23 R + L) ku kľučke (H-7) pomocou kľúča.

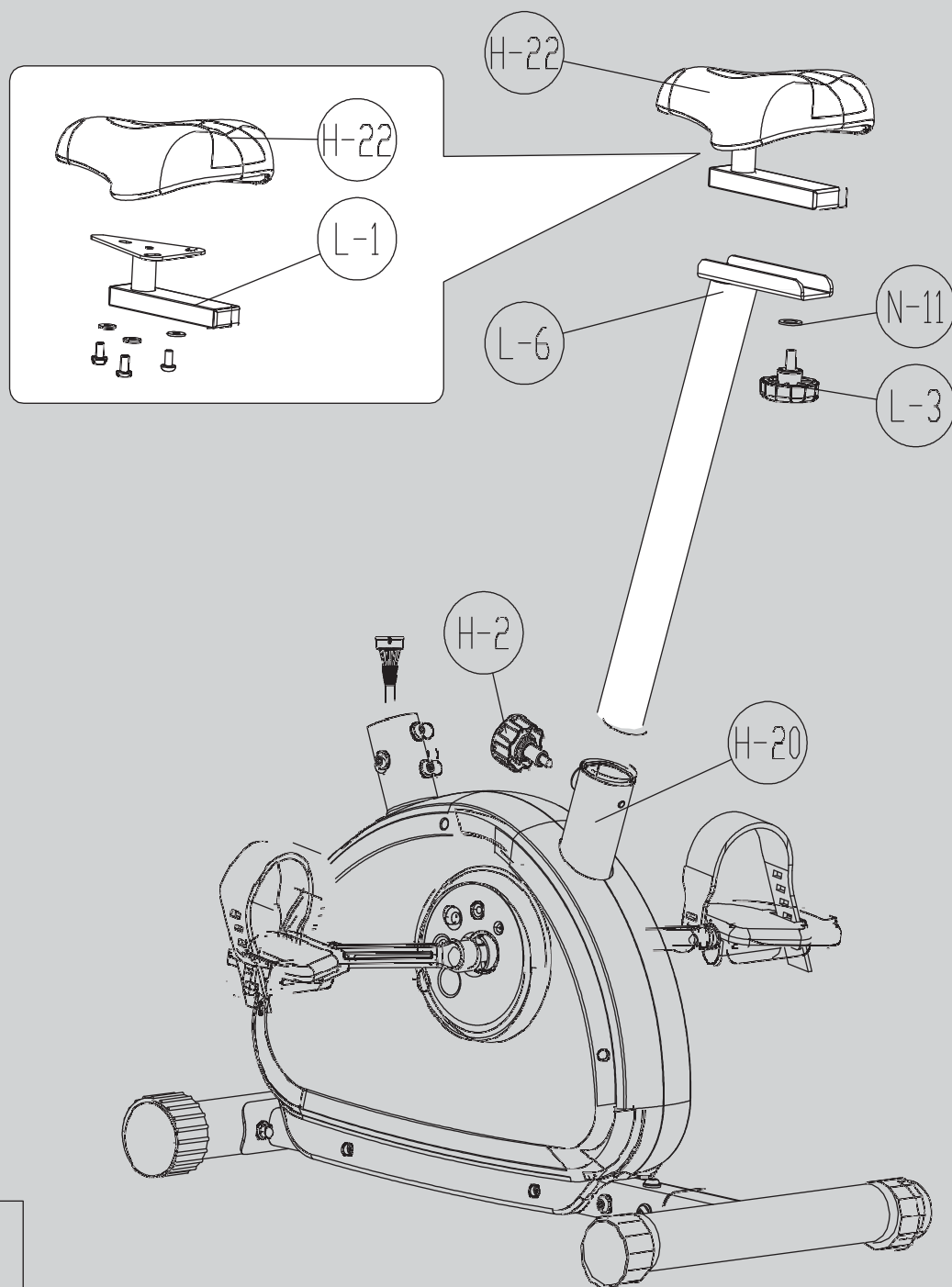


KROK 3

Vložte sedlo (H22) do sedadlovej tyče (L-6) a upevnite pomocou plochej podložky (N-11) a horizontálneho regulátora (L-3).

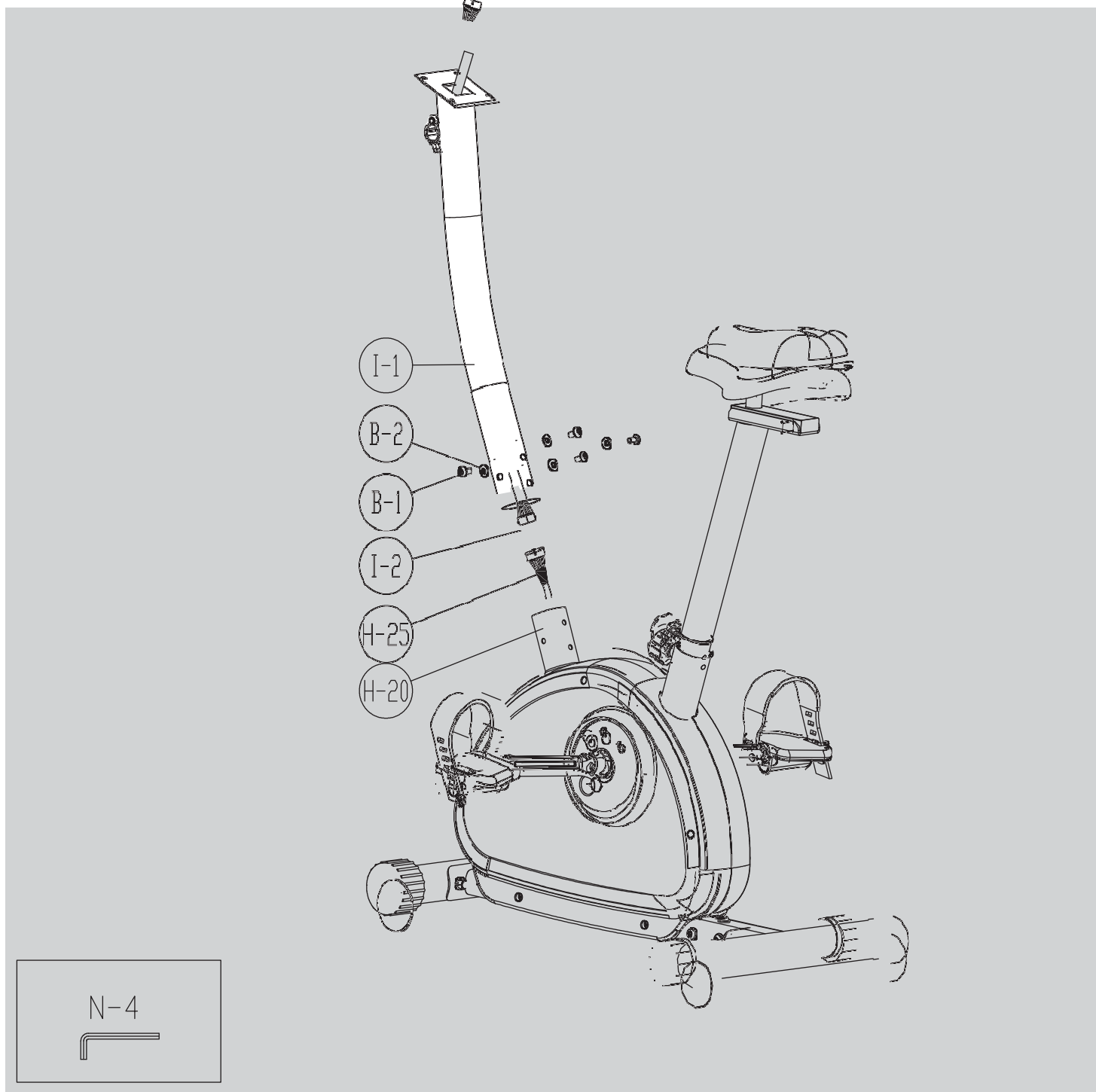
Spojte sedadlovú tyč (L-6) s hlavným rámom (H-20) pomocou regulátora (H-2).

Uistite sa, že je sedadlo dostatočne utiahnuté.



N-5





Odstráňte imbusové skrutky (B-1) a polkruhové podložky (B-2) z hlavného rámu (H-20).

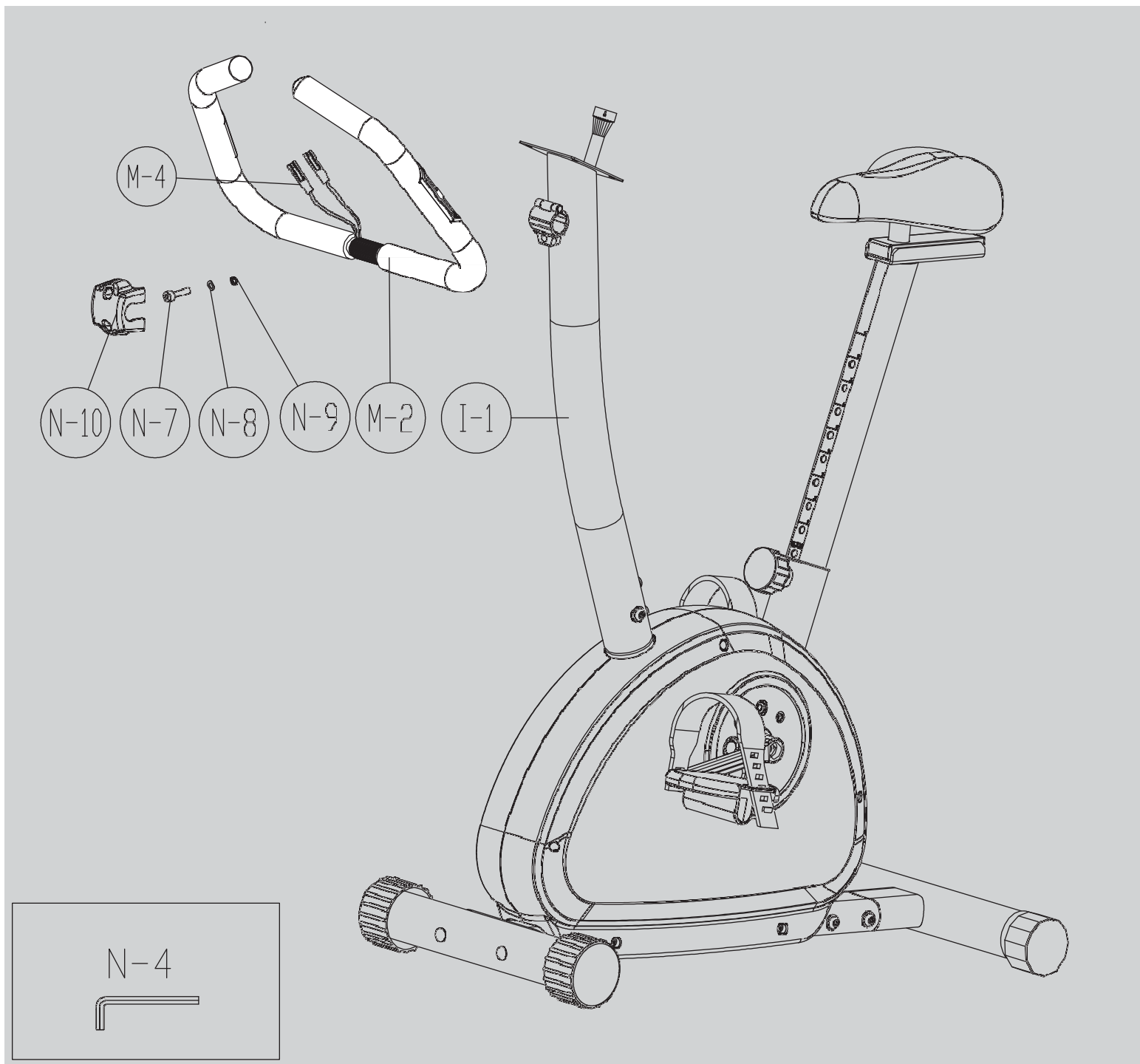
Uchopte prednú tyč (I-1) a spojte spodný kábel computeru (H-25) s horným káblom computeru (I-2).

Zasuňte prednú tyč (I-1) do hlavného rámu (H-20) potom upevnite pomocou 4 sád imbusových skrutiek (B-1) a polkruhových podložiek (B-2).

Poznámka:

Sadu imbusových skrutiek a podložiek ihneď neuťahujte. Je lepšie utiahnuť všetky štyri sady naraz, pre jednoduchšie zmenu uhlov a upevnenie.

KROK 5



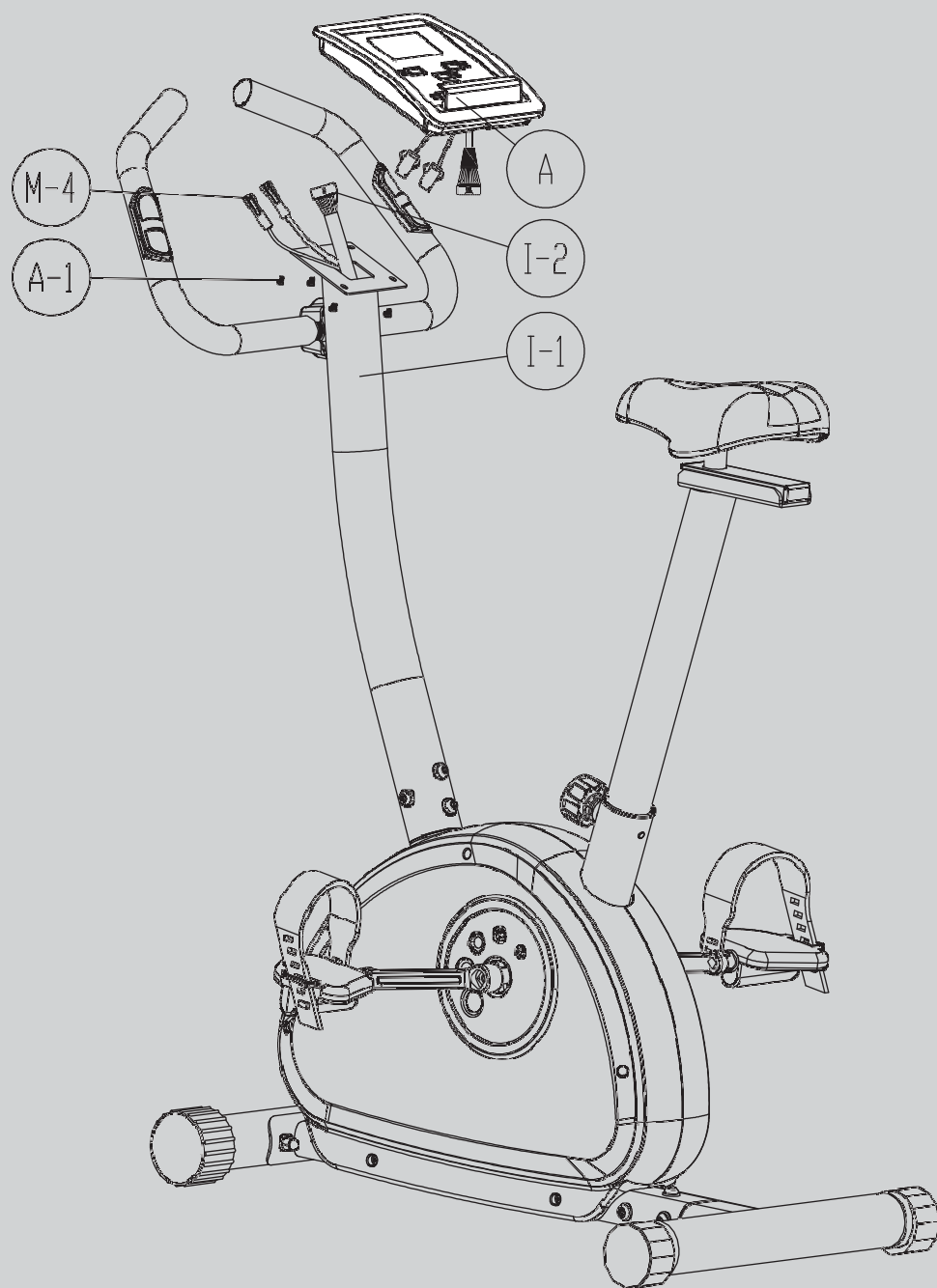
Ved'te kábel senzoru tepovej frekvencie (M4) cez otvor.

1. Spojte riadidlá (M-2) s prednou tyčou (I-1).

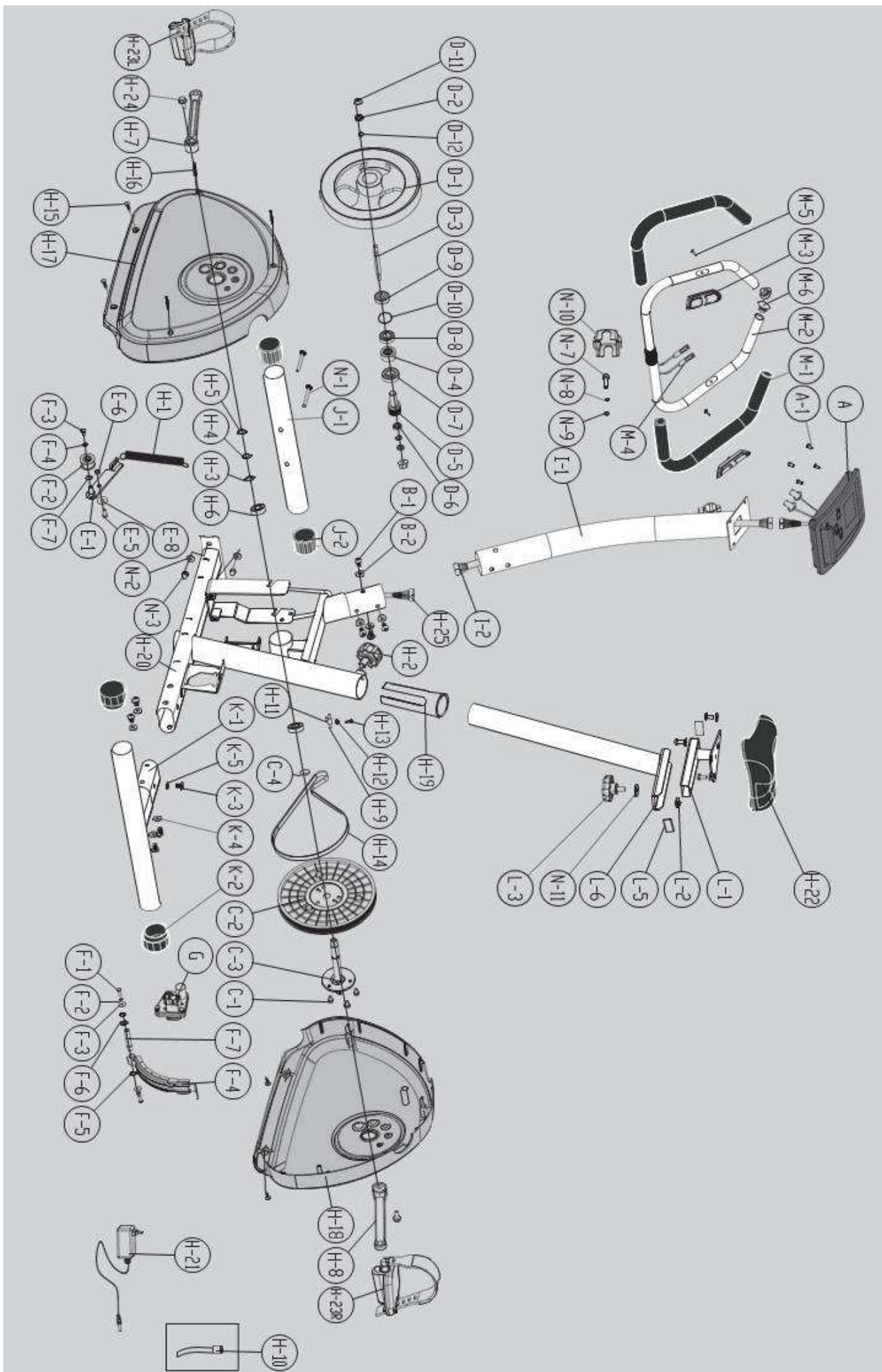
Upevnite pomocou plochej podložky (N-8), pružinové podložky (N-9) a upevňovacej skrutky (N-7)
Uistite sa, že sú pevne utiahnuté.

2. Umiestnite plastovú krytku (N-10) na riadidlá (M-2).

KROK 6



1. Najprv odstráňte vopred pripevnené skrutky (A-1) na computeru (A).
2. Zapojte káble (I-2) a kábel senzoru tepovej frekvencie (M-4).
Potom vložte computer (A) do držiaka pomocou skrutiek (A-1).



časť #	názov	Množstvo
A,A-1	computer	1 sada
B-1	imbusová skrutka M8*P1.25*16L	4 ks
B-2	polkruhová podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	4 ks
C-1	šesťhranná skrutka M8xP1.25x12Lx5t	3 ks
C-2	remenica	1 ks
C-3	hriadeľ	1 ks
C-4	priechodka	1 ks
D-1~10,D-11	zotrvačník	1 sada
D-11	matice	2 ks
E-1~8	ozubené koleso	1 sada
F-1~7	magnetická montážna sada	2 sada
G,H-25	Servo motor záťaže	1 sada
H-1	pružina ozubeného kolesa	1 ks
H-2	regulátor	1 ks
H-3	zvlnená podložka $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1 ks
H-4	plochá podložka $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$	1 ks
H-5	C-typ $\phi 17$	1 ks
H-6	ložisko	2 ks
H-7	ľavá kľuka	1 ks
H-8	pravá kľuka	1 ks
H-9	držiak senzoru	1 ks
H-10	Prúdový kábel	1 ks
H-11	držiak senzoru	1 ks
H-12	plochá podložka $\phi 5 \times \phi 10 \times 1t$	1 ks
H-13	skrutka M4x10L	1 ks
H-14	pás	1 ks
H-15	skrutka M5x16L	4 ks
H-16	skrutka M4x50L	3 ks
H-17	ľavý kryt	1 ks
H-18	pravý kryt	1 ks
H-19	objímka sedadlovej tyče	1 ks
H-20	hlavný rám	1 ks
H-21	Adaptér	1 ks
H-22	sedadlo	1 ks
H-23	pedál	1 sada

časť #	názov	množstvo
H-24	nylonová skrutka	2 ks
I-1	predná tyč	1 ks
I-2	horný kábel	1 ks
J-1	predný stabilizátor	1 ks
J-2	prepravné kolieska pre predný stabilizátor	2 ks
K-1	zadný stabilizátor	1 ks
K-2	krytka zadného stabilizátora	2 ks
K-3	imbusová skrutka M8*P1.25*16L	5 ks
K-4	polkruhová podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	4 ks
K-5	plochá podložka $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$	1 ks
L-1	posuvník	1 ks
L-2	pevná skrutka 7/16"-14	1 ks
L-3	regulátor posuvníku	1 ks
L-5	kryt posuvníku	2 ks
L-6	sedadlová tyč	1 sada
M-1	penová rukoväť	2 ks
M-2	riadidlá	1 ks
M-3	senzor tepovej frekvencie	2 ks
M-4	kábel senzoru tepovej frekvencie	2 ks
M-5	skrutka M4x20L	2 ks
M-6	krytka riadidiel	2 ks

Computer



Funkcie tlačítok

1. Reset . Pridržte po dobu 2 sekúnd, počítač sa zreštartuje
. návrat do hlavného menu s prednastavenými hodnotami tréningu alebo ukončenie režimu
2. Start/Stop . Začiatok/Koniec cvičení
3. Recovery . Program na vyhodnotenie kondície podľa tepovej frekvencie
4. Up . Zvýšenie záťaže a hodnoty WATT alebo funkcie počas cvičenia
. Výber nastavenia alebo funkcie
5. Down . Zníženie záťaže a hodnoty WATT alebo funkcie počas cvičenia
. Výber nastavenia alebo funkcie,
6. Mode . Potvrdenie nastavenia alebo voľby
. V režime MANUÁL, stlačte pre zobrazenie funkcie

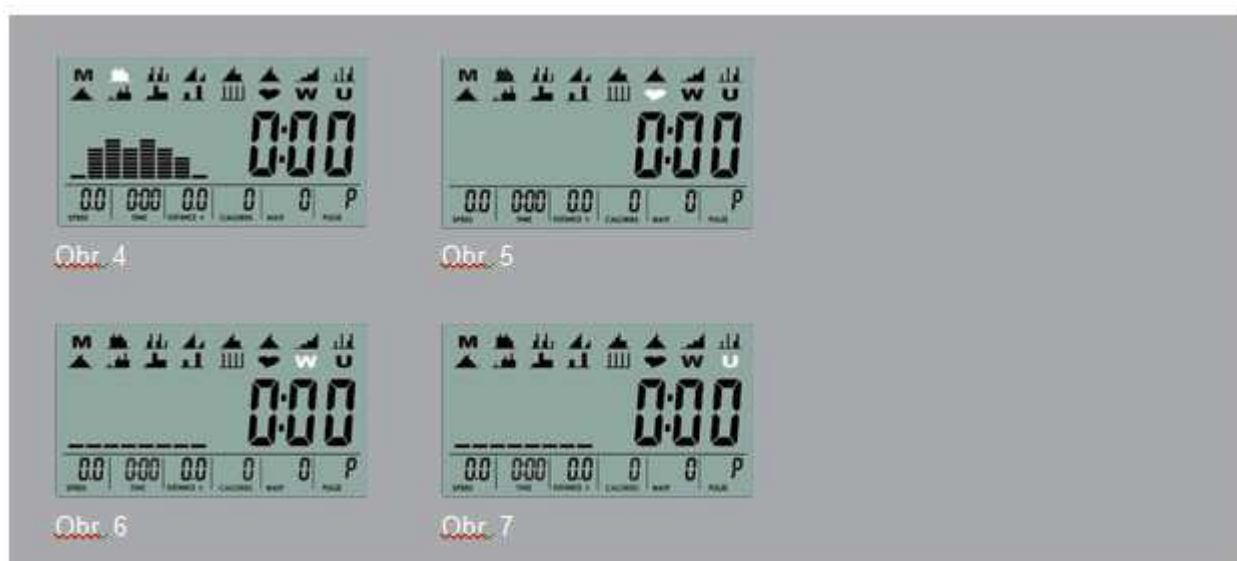
Funkcie computeru

- TIME . Tréningový čas zobrazovania počas cvičenia
. Rozmedzie 0:00 – 99:59
- SPEEC . Tréningová rýchlosť zobrazovaná behom
. Rozmedzie 0.0 – 99.9
- DISTANCE . Tréningová vzdialenosť zobrazovaná počas cvičenia
. Rozmedzie 0.0 – 99.9
- CALORIES . Spálené kalórie počas cvičenia
. Rozmedzie 0 – 999
- PULSE . Tepová frekvencia (bpm) zobrazovaná počas cvičenia
. Alarm pri prekročení cieľovej hodnoty tepovej frekvencie
- RPM . Kadenia – počet otáčok za minútu
. Rozmedzie 0 – 999
- WATT . Výkon vo Wattoch
- MANUÁL . Manuálny tréning. režim
. Rozmedzie 0 – 350
- PROGRAM . Výber z 12 programov
- USER . Užívateľ vytvára svoje profily
. HRC Tréningový režim v cieľovej tep. Frekvencii
- WATTS . Program pre udržanie stáleho výkonu



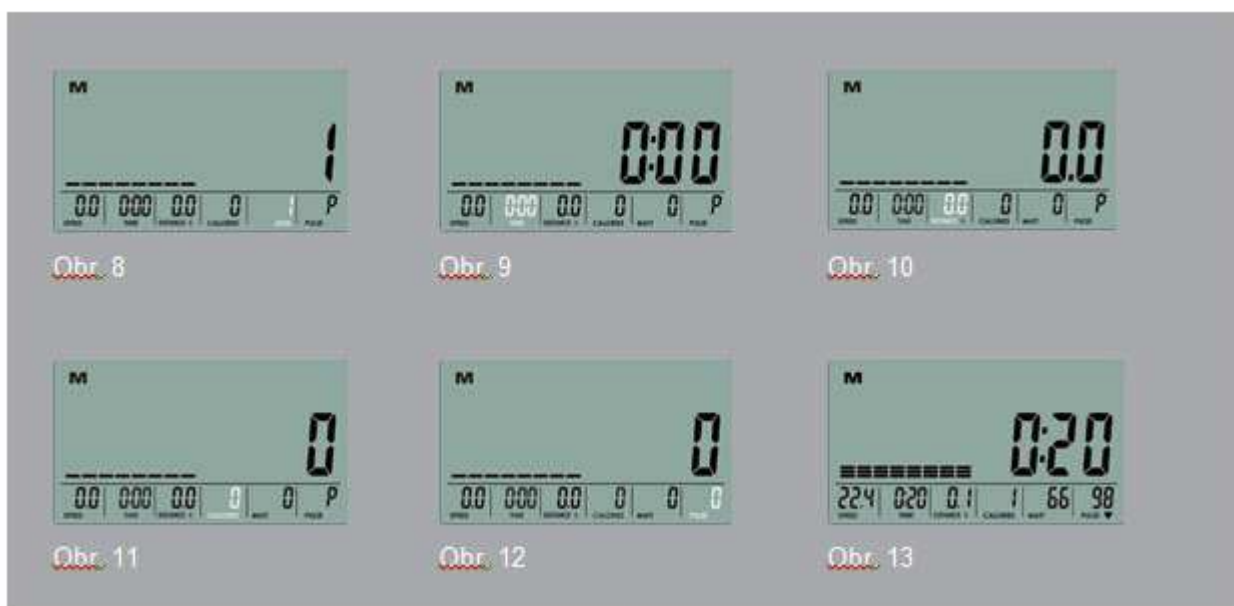
1. Zapnutie

- (1) Zapojte do napájacieho zdroja (alebo stlačte tlačidlo RESET), počítač sa zapne spolu s dlhým zapínutím a zobrazia všetky segmenty na 2 sekundy (Obr. 1).
- (2) Následne sa zobrazí aktuálny priemer kolesa v okne SPEED po dobu 1 sekundy (Obr. 2).
- (3) Po 4 minútach bez šliapania do pedálov či vstupu pulzu sa konzola prepne do šetriaceho režimu. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre obnovenie konzoly.



2. Výber cvičenia

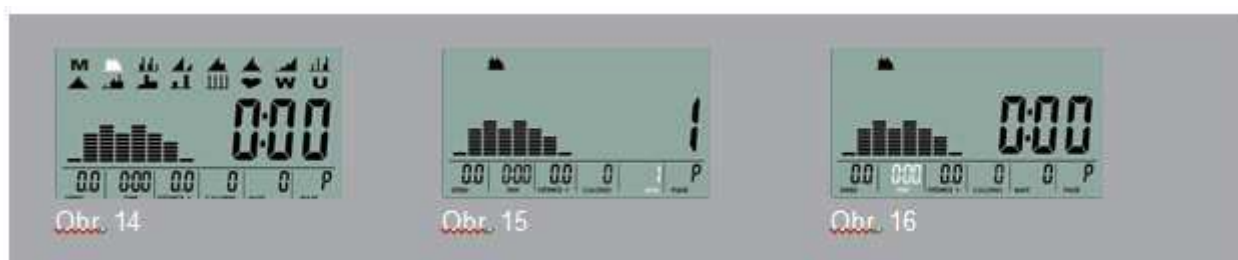
V hlavnom menu, MANUÁL bliká v Hz. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre voľbu cvičenia: M (Manual) (Obr. 3) → P (Program 1-12) (Obr.4) → (HRC) (Obr.5) → W (WATTS) (Obr.6) → U (User) (Obr.7), stlačte MODE pre spustenie.



3. Režim Manuál

Stlačením START v hlavnom menu je možné bezprostredne začať cvičiť v manuálnom režime.

- (1) Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre voľbu cvičebného programu, vyberte M a stlačte MODE pre spustenie.
- (2) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie záťaže (Obr.8), prednastavená hodnota je 1.
- (3) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie TIME (Obr.9), DISTANCE (Obr.10), CALORIES (Obr.11), PULSE (Obr.12) a stlačte MODE pre potvrdenie.
- (4) Stlačte tlačidlo START / STOP pre zahájenie cvičenia (Obr.13). Počas tréningu môže používateľ nastaviť záťaž v rozmedzí 1 ~ 16 stlačením tlačidla UP a DOWN. Záťaž sa zobrazuje v okne WATT, bez nastavovania po dobu 3s, sa prepne do zobrazovania hodnôt WATT.
- (5) Stlačte tlačidlo START / STOP pre prerušenie cvičenia. Všetky tréningové hodnoty sa uložia. Stlačte RESET pre navrátenie sa do hlavného menu.



4. Režim Program

- (1) Stlačte UP alebo DOWN pre voľbu cvičebného programu, vyberte program P01 ~ P12 a stlačte MODE pre spustenie (Obr.14). (Viď prehľad programov nižšie, každý profil bude blikať v 1Hz.)
- (2) Bliká hodnota záťaže pre nastavenie, prednastavená hodnota je 1. Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie záťaže (Obr.15), stlačte MODE pre potvrdenie.
- (3) Potom stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie TIME (Obr. 16).
- (4) Stlačte tlačidlo START / STOP pre zahájenie cvičenia. Počas tréningu môže používateľ nastaviť záťaž v rozmedzí 1 ~ 16 stlačením tlačidla UP a DOWN. Záťaž sa zobrazuje v okne WATT, bez nastavovania po dobu 3s, sa prepne do zobrazovania hodnôt WATT.
- (5) Stlačte tlačidlo START / STOP pre prerušenie cvičenia. Všetky tréningové hodnoty sa uložia. Stlačte RESET pre navrátenie sa do hlavného menu.



5. Režim H.R.C

- (1) Stlačte UP alebo DOWN pre zvolenie cvičebného programu, vyberte H.R.C. a stlačte MODE pre spustenie (Obr.17). Zadať vek používateľa a potvrdte pomocou MODE. (Obr.18) (Vždy po skončení režimu HRC, musí používateľ znovu zadať vek.)
- (2) Stlačte UP alebo Down pre zvolenie 55%, 75%, 90% alebo TAG (TARGET H.R., prednastavené: 100)

(Obr.19 ~ 22). Displej bude zobrazovať nastavenú hodnotu v okne PULSE podľa zadaného veku. Po zvolení TAG, prednastavená hodnota 100 bude blikať, stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie hodnôt 30 ~ 203.

(3) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie TIME (Obr.23).

(4) Stlačte START / STOP pre začatie alebo ukončenie cvičenia. Stlačte RESET pre navrátenie sa do hlavného menu.



6. Režim WATT

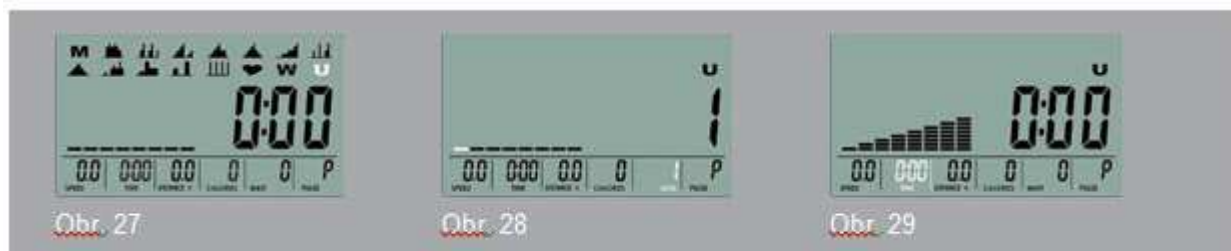
(1) Stlačte UP alebo DOWN pre zvolenie cvičebného programu, vyberte W a stlačte MODE pre spustenie. (Obr.24)

(2) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie WATT. (Prednastavené: 120, Obr. 25) Stlačte MODE pre potvrdenie.

(3) Stlačte UP alebo DOWN pre nastavenie TIME (obr.26).

(4) Stlačte START / STOP pre zahájenie cvičenia. Počas tréningu systém automaticky nastaví záťaž podľa užívateľovho profilu. Užívateľ môže nastaviť úroveň pomocou tlačidiel Up a DOWN.

(5) Stlačte START / STOP pre ukončenie cvičenia. Stlačte RESET pre navrátenie sa do hlavného menu.



7. Režim User

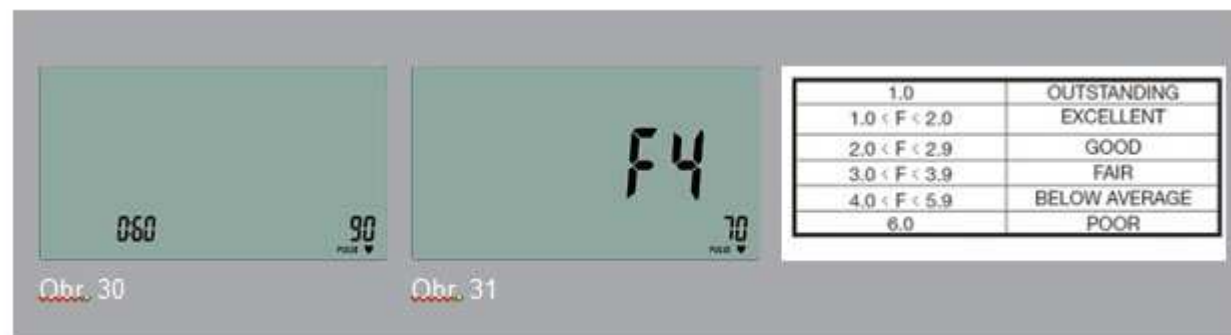
(1) Stlačte UP Alebo DOWN pre zvolením cvičebného programu, vyberte W a stlačte MODE pre spustením. (Obr.24)

(2) Stlačte UP Alebo DOWN pre správne nastavenie WATT. (Prednastavenie: 120, Obr. 25) Stlačte MODE pre Potvrdenie.

(3) Stlačte UP Alebo DOWN pre správne nastavenie TIME (obr.26).

(4) Stlačte START / STOP pre začatím cvičenia. Počas tréningu systém automaticky nastaví záťahoch podľa užívateľovho profilu. Užívateľa Mozei nastaviť úroveň pomocou tlačidiel Up a DOWN.

(5) Stlačte START / STOP pre Ukončenie cvičenia. Stlačte RESET pre navrátenie sa do hlavného menu.



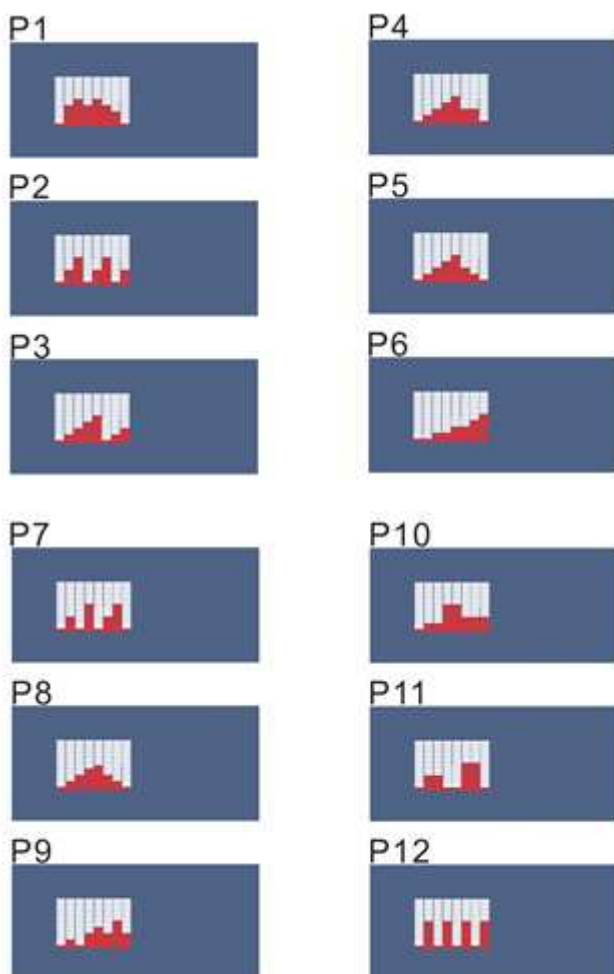
Recovery

Po nejakej dobe cvičenia, maj ruky na riadidlách alebo majte na sebe hrudný popruh a stlačte tlačidlo RECOVERY.

Všetky funkcie sa prestanú zobrazovať a začne sa odpočítavať čas od 00:60 to 00:00 (Obr.30).

Displej bude zobrazovať váš stav tepovej frekvencie F1, F2 ... až F6 potom, čo bude čas na 00:00 (Obr. 31). F1 je najlepšie, F6 je najhoršia. Užívateľ môže pokračovať v tréningu pre zlepšenie svojho stavu tepovej frekvencie. (Stlačte znovu tlačidlo RECOVERY pre navrátenie sa do hlavného zobrazenia.)

Prehľad programov





Stiahnite aplikáciu iBiking + v APP STORE alebo Google play.

Pripojte vaše zariadenie pomocou prepojovacieho kábla.

Spustite aplikáciu iBiking + na tablete alebo smartphonu a stlačte spojiť pre začatie cvičenia.

POZNÁMKA:

1. Akonáhle je konzola pripojená k tabletu alebo smartphonu, vypne sa.
2. Ukončíte aplikáciu a odpojte prepojovací kábel. Obrazovka computeru sa znovu zapne.

iOS 7 alebo vyšší.

Podpora iOS zariadenia: iPhone4s,iPhone5,iPhone5s, iPhone6,iPhone6+

"Vyrobené pre iPod," "Vyrobené pre iPhone," a "Vyrobené pre iPad" znamená, že elektronické príslušenstvo bolo navrhnuté špeciálne pre pripojenie k zariadeniu iPod, iPhone alebo iPad, v uvedenom poradí, a bolo vývojári certifikované pre fungovanie s parametrami výkonnosti spoločnosti Apple. Spoločnosť Apple nie je zodpovedná za prevádzku tohto zariadenia ani jeho súlad s bezpečnostnými a regulačnými štandardmi.

Upozorňujeme, že používanie tohto príslušenstva so zariadením iPod, iPhone alebo iPad môže ovplyvniť výkon bezdrôtového pripojenia.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., registrované v USA a ďalších krajinách.

Podpora zariadení so systémom Android:

Android Tablet OS 4.3 alebo vyšší

Android tablet rozlíšenie 1280x800 pixelov Android telefón OS 4.3 alebo vyšší

Android telefón rozlíšenie 1280x800 pixelov, 720X1280 pixelov, 480x800 pixelov

Podpora zariadení so systémom Android: Samsung Galaxy Note 1 ~ 4 Samsung Galaxy S2 ~ 5 HTC ONE NEW
HTC HTC D316d M8

SONY Z ULTRA

Poznámka:

Android je k dispozícii v angličtine, nemčine, tradičnej čínštine, zjednodušenej čínštine.

iOS je k dispozícii v angličtine, zjednodušenej čínštine.

Užívatelia si môžu vybrať jazyk v rámci týchto možností, inak sa bude všetko zobrazovať v angličtine.

Tréningové inštrukcie

Spaľovanie tuku:

Telo začne spaľovať tuk pri cca. 65% maximálnej tepovej frekvencii.

Ak chcete dosiahnuť optimálne spaľovacie hodnoty, je vhodné udržať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maximálnej tepovej frekvencie.

Optimálne množstvo tréningu sa skladá z troch tréningov za týždeň, každý 30 minút.

Príklad:

52-ročný muž začína s tréningom. Max frekvencia = $220 - 52$ (vek) = 168 tep / min. Min rýchlosť = $168 * 0,7 = 117$ tep / min.

Najvyššia frekvencia = $168 * 0,85 = 143$ tep / min.

Počas prvých týždňov je odporúčané začať s tepovou frekvenciou 117, potom ju zvýšiť na 143. S rastúcim zlepšením kondície by mala byť intenzita frekvencia zvýšiť na 70% - 85% vašej maximálnej tepovej frekvencie.

To môže byť vykonané zvýšením šlapacieho odporu, použitím vyššej frekvencie šliapania alebo dlhšími tréningy.

AGE	FC MAX	60% MAX	65% MAX	70% MAX	75% MAX	80% MAX
20	200	120	130	140	150	160
25	195	117	127	137	146	156
30	190	114	124	133	143	152
35	185	111	120	130	139	148
40	180	108	117	126	135	144
45	175	105	114	123	131	140
50	170	102	111	119	128	136
55	165	99	107	116	124	132
60	160	96	104	112	120	128
65	155	93	101	109	116	124
70	150	90	98	105	113	110

Úspech

Dokonca aj po krátkej dobe pravidelného tréningu si uvedomíte, že ste neustále museli zvyšovať šliapací odpor k dosiahnutiu vašej optimálnej tepovej frekvencie.

Cvičenie bude priebežne jednoduchšie a vy budete mať oveľa lepšiu kondíciu počas bežného dňa.

Za účelom úspechu je potrebné sa k pravidelnému cvičeniu motivovať. Zvoľte si stanovenú hodinu pre váš tréning a nezačínajte tréning príliš agresívne.

Staré príslovie medzi športovcami hovorí:

"Najťažšia vec na tréningu, je začať" Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov s vaším prístrojom.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľučiek k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeru)
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. cvičenia sprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia ako je doba záruky
3. na stroje nutné vykonať odborné vyčistenie a nastavenie minimálne raz 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 užívaná
5. reklamácie 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 nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok 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 tohto 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

