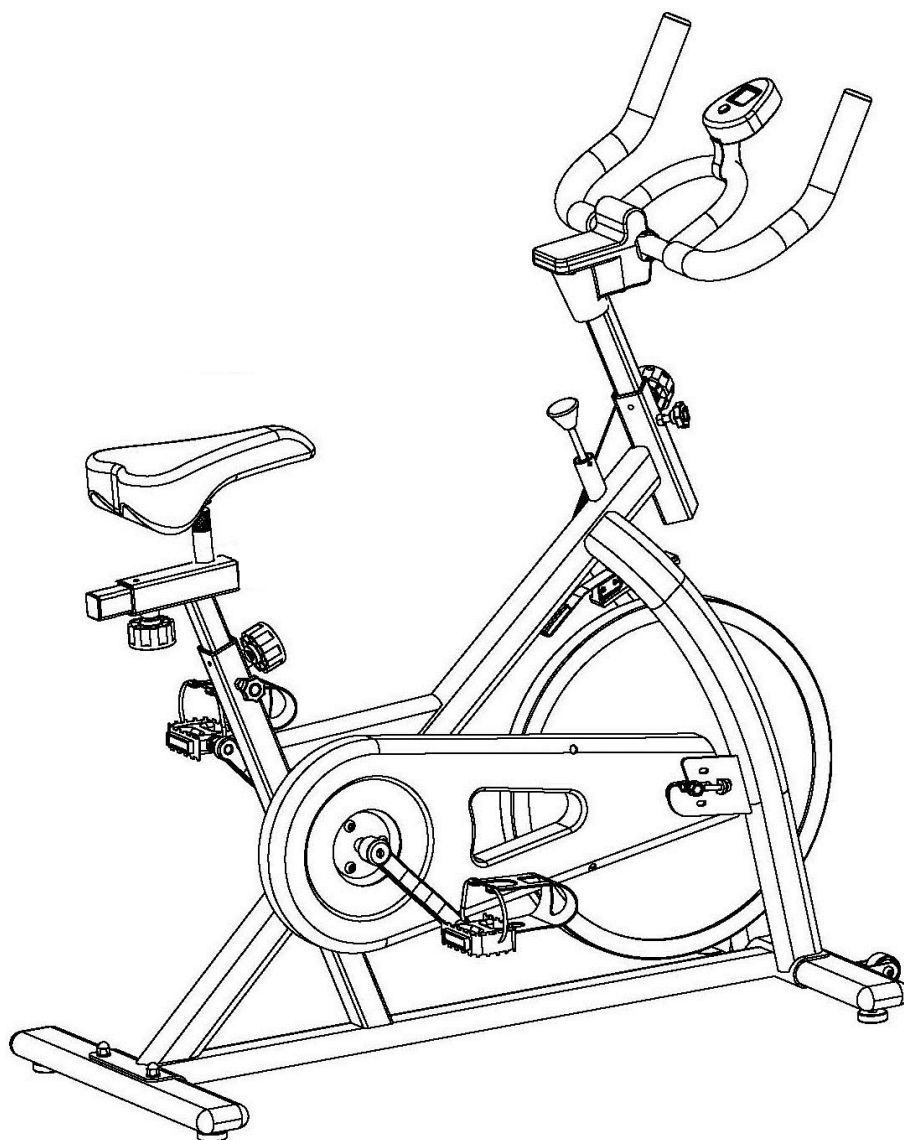


Cyklotrenažér ONWAY 13 KG



Návod k použití

Před použitím cyklotrenažeru si prosím důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

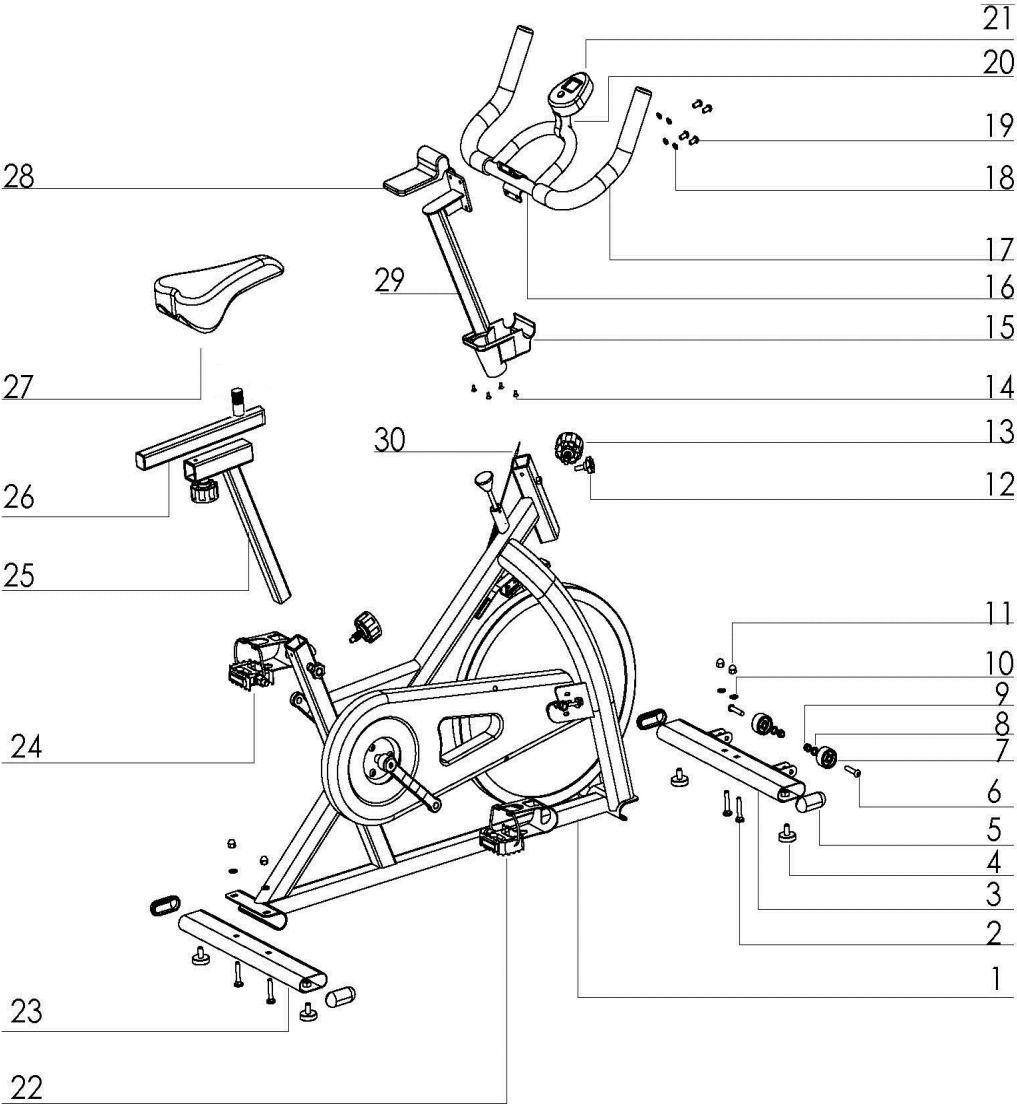
Bezpečnostní upozornění

Před montáží a použitím výrobku se seznamte s následujícími bezpečnostními pokyny.

1. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Děti nenechávejte s cyklotrenažerem bez dozoru.
2. Osoby s postižením by cyklotrenažer neměly používat bez dozoru kvalifikovaného terapeuta či lékaře.
3. V případě, že se u vás vyskytne nevolnost, závratě, bolesti na hrudi či jiné symptomy, okamžitě přerušete cvičení a svůj zdravotní stav konzultujte s lékařem.
4. Okolo výrobku zajistěte alespoň dva metry volného prostoru a odstraňte veškeré ostré předměty.
5. Cyklotrenažer umístěte na hladký a rovný prostor. Neumísťujte do místností s vysokou vlhkostí. Pod výrobek umístěte podložku pod fitness stroje, abyste zamezili poškození podlahy.
6. Cyklotrenažer používejte pouze způsobem popsaným v tomto manuálu. Při jízdě nepoužívejte žádné doplňky, které nejsou doporučeny výrobcem.
7. Stroj sestavte podle kroků uvedených v tomto manuálu.
8. Před každým použitím zkontrolujte stav a dotažení všech šroubů a ujistěte se, že je cyklotrenažer v provozuschopném stavu.
9. Pravidelně kontrolujte díly stroje, u kterých by mohlo dojít k opotřebení (spoje, kola atd.). Poškozený díl musí být ihned nahrazen. Dokud není výrobek opravený, nepoužívejte ho.
10. Poškozený výrobek NIKDY nepoužívejte.
11. Cyklotrenažer smí používat pouze jedna osoba zároveň.
12. K údržbě nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.
13. Výrobek po každém použití očistěte od potu.
14. Cvičte ve vhodném sportovním oděvu a obuvi.
15. Před každým tréninkem provedte zahřívací cvičení.
16. Zátěž a výkon výrobku se zvyšuje úměrně s rychlostí a opačně. Výrobek je vybaven regulátorem zátěže.
17. Maximální nosnost stroje je 100 kg. Určeno pouze pro domácí použití.

UPOZORNĚNÍ: Před začátkem cvičení konzultujte svůj tréninkový plán s lékařem. Obrátit se na lékaře doporučujeme osobám starším 35 let a osobám s existujícími zdravotními problémy. Důkladně si prostudujte tento uživatelský manuál. Za úrazy a poškození majetku vzniklé na základě nesprávného použití výrobku neneseme zodpovědnost.

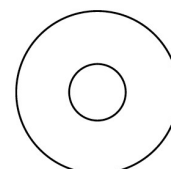
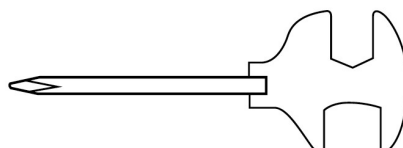
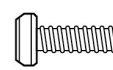
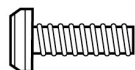
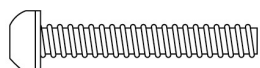
Detailní náčrt a seznam dílů





Screw

#14(M4.5)

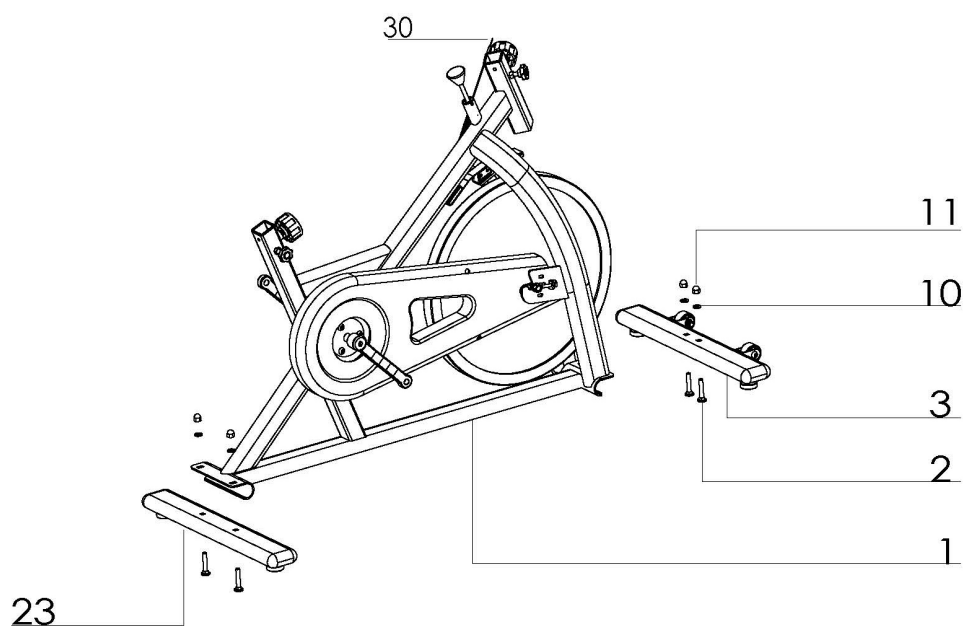


Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	hlavní rám	1
2	šroub M8x45 mm	4
3	přední stabilizační tyč	1
4	noha	4
5	krtka	4
6	šestihr. Šroub M8x35 mm	2
7	plastové kolečko	2
8	podložka M8	2
9	matice	2
10	podložka M8	4
11	krta matice	4
12	šroub M8x45 mm	2
13	nastavovací šroub	3
14	šroub krytu	4
15	spodní kryt řidítek	1
16	řidítka	1
17	pěnovka řidítek	2
18	pérová podložka M8	4
19	šestihr. Šroub M8x15 mm	4
20	držák computeru	1
21	computer	1
22	pravý pedál	1
23	zadní stabilizační tyč	1
24	levý pedál	1

25	vertikální tyč sedla	1
26	horizontální tyč sedla	1
27	sedlo	1
28	vrchní kryt řídítek	1
29	tyč řídítek	1
30	kabel senzoru	1

Montáž

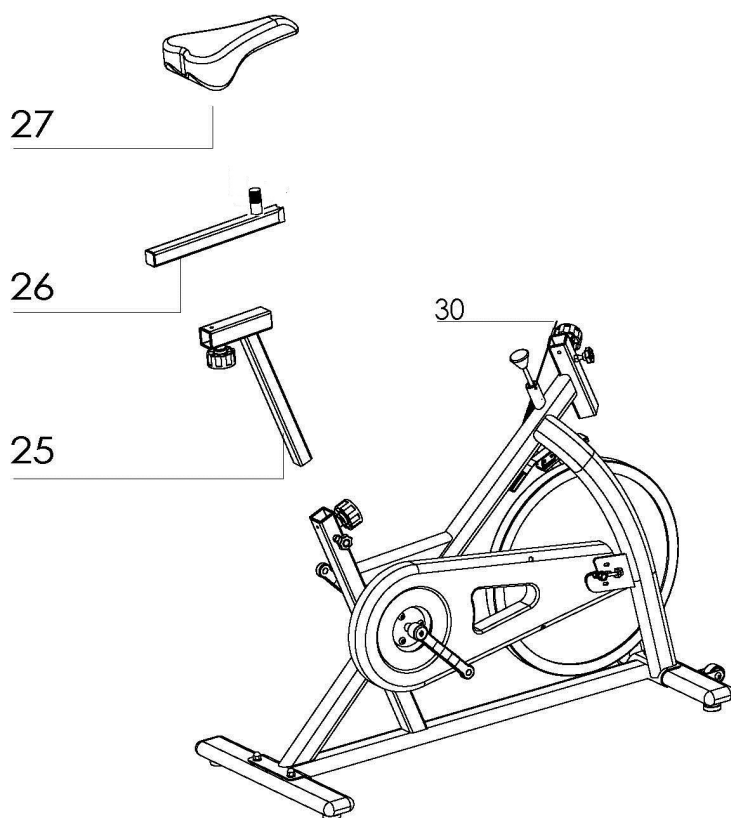
KROK 1



Připevněte zadní stabilizační tyč (23) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 matic (11), 2 podložek (10) a 2 šroubů M8 (2).

Připevněte přední stabilizační tyč (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí 2 matic (11), 2 podložek (10) a 2 šroubů M8 (2). Šrouby vkládejte zespodu.

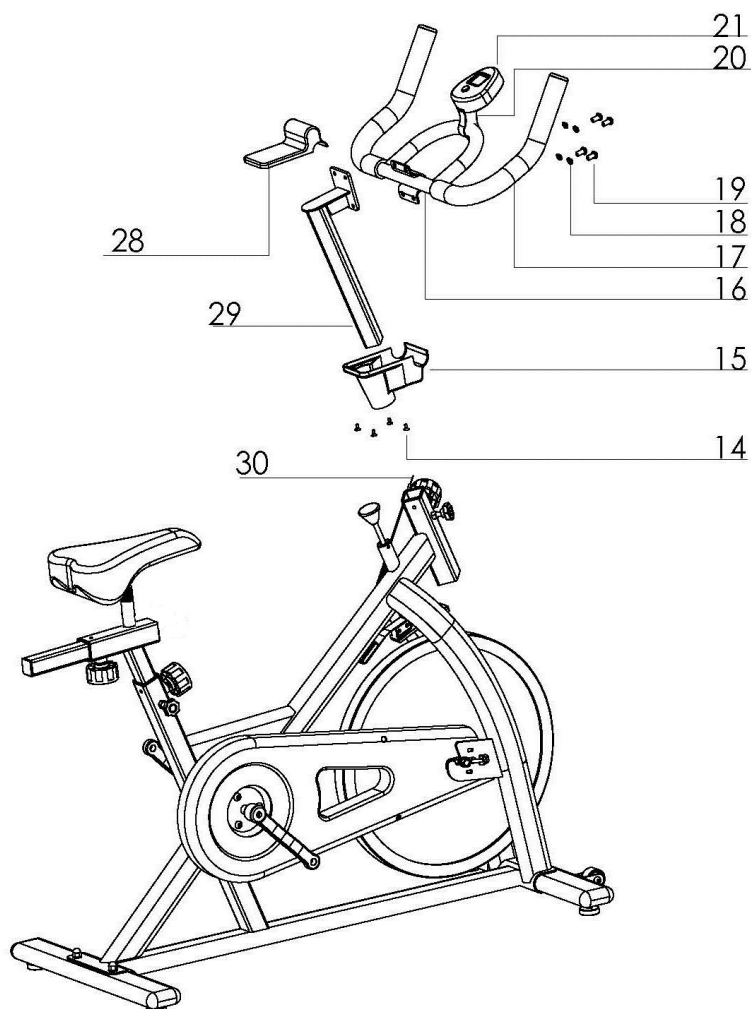
KROK 2



Zasuňte sedlovou tyč (25) do otvoru v rámu. Pro nastavení výšky, odšroubujte plastovou krytku šroubu na sedlové tyči, potáhněte za šroub a vyberte požadovanou výšku v určité dírce. Pak šroub pusťte a dotáhněte.

Dejte sedlo (37) na horizontální sedlovou tyč (26) a dejte sedlo do požadované polohy, pak dotáhněte šroub (13). Pouze silou ruky lehce zasuňte vertikální tyč (25) do sedlové tyče a zajistěte v požadované výšce

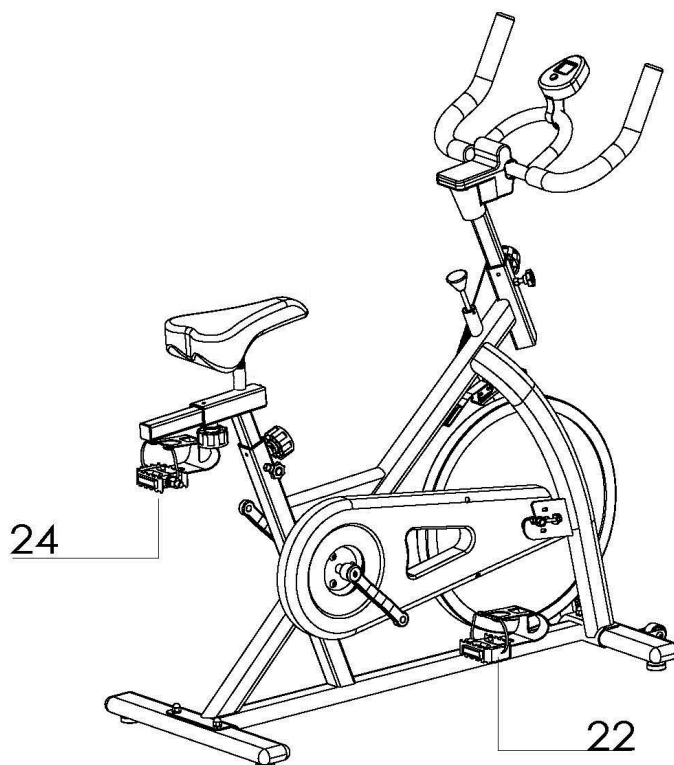
KROK 3



Nyní spojte tyč řídítek (29) s řídítky (16) pomocí pružné podložky (18), šroubu M8x15 mm (19). Pak pomocí šroubů (14) spojte krytku (28) a (15). Jakmile toto dokončíte, potlačte tyč (29) se šroubem (13) a (12) do správné pozice a dotáhněte jej.

Připojte držák computeru (20) k řídítkům (16), pak připevněte computer (21) do držáku (20). Zapojte spodní kabel senzoru (30) do zdířky označené „SENSOR“ na computeru.

KROK 4



Pedály (24) a (22) jsou označeny L-levý a R-Pravý.

Upozornění:

na vnitřní hraně pedálů najdete označení „L“ nebo „R“ vyražené na čelní straně závitů.

Našroubujte pedály na příslušné kliky. Pravé kliky jsou na pravé straně kola, když na něm sedíte.

Všimněte si, že pravý pedál musí být zašroubován ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

Velmi důležité před montáží pedálů

správná montáž pedálů na kolo je velmi důležitá. Pamatujte, že pravý pedál se normálním způsobem přišroubuje ke klice pravého pedálu. Ve směru hodinových ručiček. Levý pedál musí být našroubován na kliku PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČIČEK.

V případě pochybností je na klice pedálu šipka ukazující směr závitů pro utažení pedálu.

Nikdy netlačte pedál do tyče pedálu, jinak byste poškodili závit tyče pedálu.

Před použitím jakýchkoli klíčů byste měli být schopni dotáhnout pedály na tyče pedálu pomocí prstů.

Nastavení zátěže:

Zvyšování a snižování zátěže se může stát zpeštěním tréninku. Zvýšení zátěže znamená, že budete muset šlapat s větší silou. Zátěž zvýšíte otočením bezpečnostní brzdy a regulátoru zátěže doprava. Zátěž snížíte otočením bezpečnostní brzdy a regulátoru zátěže doleva.

Nastavení výšky sedla

- Abyste mohli nastavit výšku sedla, nejprve povolte zajišťovací šroub na vertikální tyči a zatáhněte za něj. Nastavte tyč do požadované výšky a zajišťovací šroub zasuňte zpět a utáhněte.
- Abyste mohli sedlo posunout dopředu či dozadu, povolte regulátor a podložku a zatáhněte za regulátor. Nastavte požadovanou vzdálenost. Zajišťovací šroub zasuňte zpět a spolu s podložkou ho utáhněte.
- Abyste mohli nastavit výšku řídítek, povolte pružinový a zajišťovací šroub a zatáhněte za ně. Nastavte tyč do požadované výšky, zasuňte šrouby a utáhněte je.

POKYNY KE CVIČENÍ

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy. Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce. Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

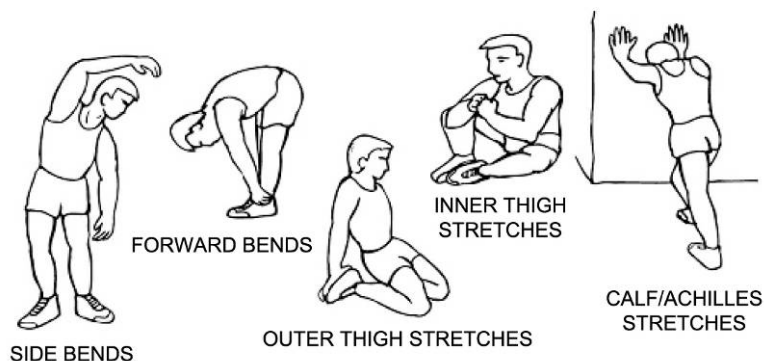
Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na zátěž vznikající při tréninku. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete problémům se svaly jako např. bolest svalstva, svalová horečka atd.

Dbejte prosím následujících pokynů:

Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cviky provádějte 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.

Během protahovacích cvičení nehraje rychlost žádnou roli. Vyvarujte se rychlým a trhavým pohybům.

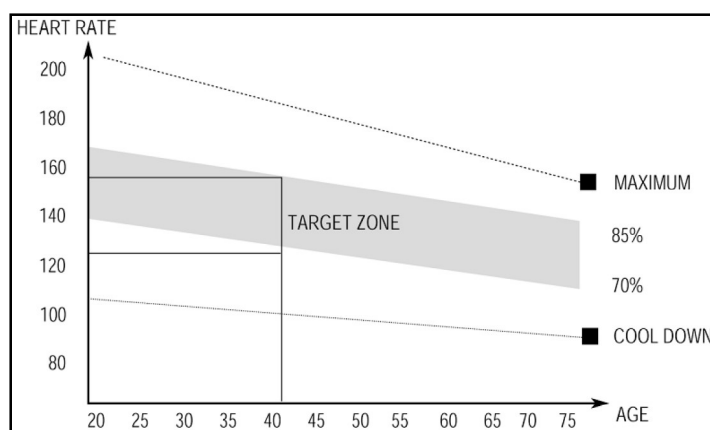


Cvičení

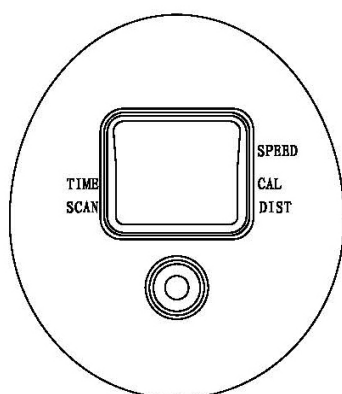
Během cvičení se snažte udržovat tempo, které odpovídá vaší fyzické kondici. Tepovou frekvenci se snažte udržovat v rámci hodnot uvedených v tabulce vpravo.

Cool down (zklidnění po tréninku)

Účelem zklidňovacích cvičení je snaha o navrácení kondice a svalstva do původního zklidněného stavu po tréninku. Cool down pomáhá snížit tepovou frekvenci a efektivně nastartovat svalovou regeneraci.



Computer



Zapnutí

Stisknutím tlačítka pro spuštění spustíte computer a jednotka zobrazí poslední naměřenou hodnotu.

Funkce Scan

Stiskněte tlačítko a computer zobrazí přehled funkcí. Podržením tlačítka SCAN se každá funkce zobrazí na 6 sekund.

Time

Stiskněte tlačítko mode a vyberte funkci "TMR". Funkce zobrazuje čas cvičení. Computer přestane čas počítat v momentě, kdy cyklotrenažér zastaví.

Speed	Funkce SPD zobrazuje aktuální rychlost jízdy v km/h.
Distance	Funkce DIST zobrazuje ujetou vzdálenost v km.
Calories	Funkce CAL zobrazuje počet spálených kalorií v Cal.
Reset (vymazání hodnot)	Tlačítko mode stiskněte po 4 sekundy a naměřená hodnota funkce bude vynulovaná.
Auto off	Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity.

Specifikace:

Funkce	Auto Scan	Po 6 sekundách
	Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~999.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9cal
Typ baterie		1 ks AA nebo UM-3
Provozní teplota		0° ~+40°C
Teplota pro skladování		-10° ~+60°C

Údržba

1. před použitím kola se vždy ujistěte, že jsou všechny šrouby / matice řádně utažené.
2. použitá baterie je nebezpečný odpad, zlikvidujte ji prosím správně a nevyhazujte ji do koše.
3. pokud budete chtít stroj nakonec sešrotovat, měli byste z computeru vyjmout baterie a zlikvidovat je samostatně jako nebezpečný odpad.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

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

