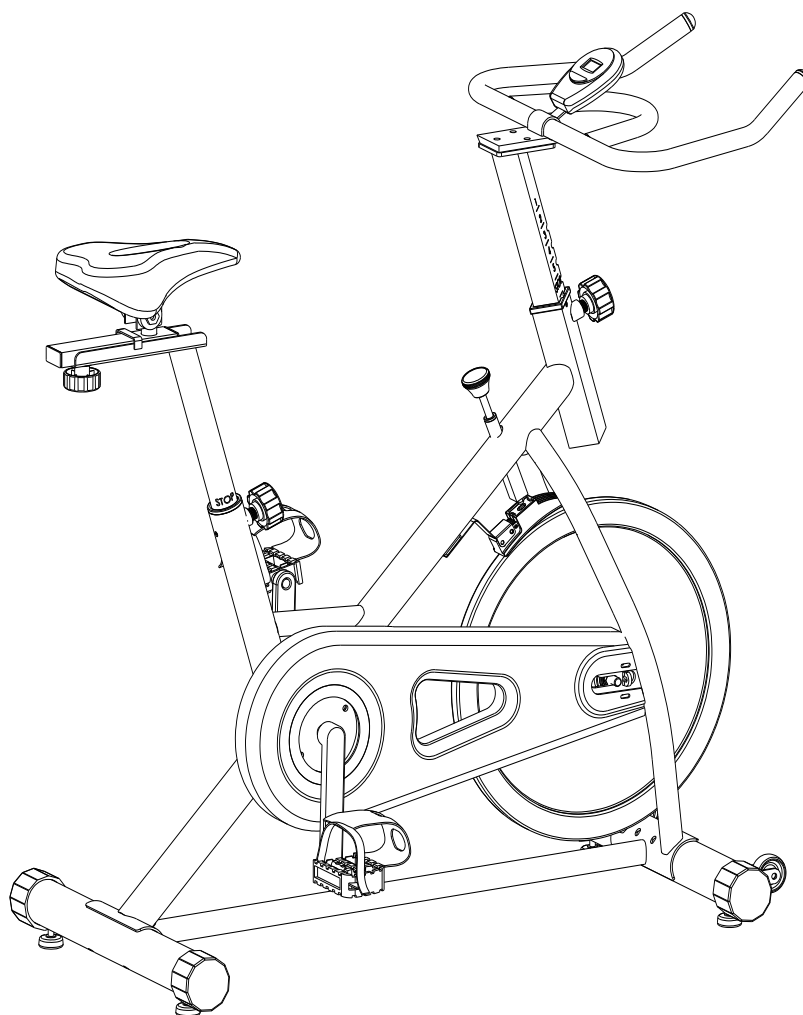




Cyklotrenažér MASTER X-14

MAS-X14



Uživatelský manuál

Před použitím cyklotrenažeru si prosím důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

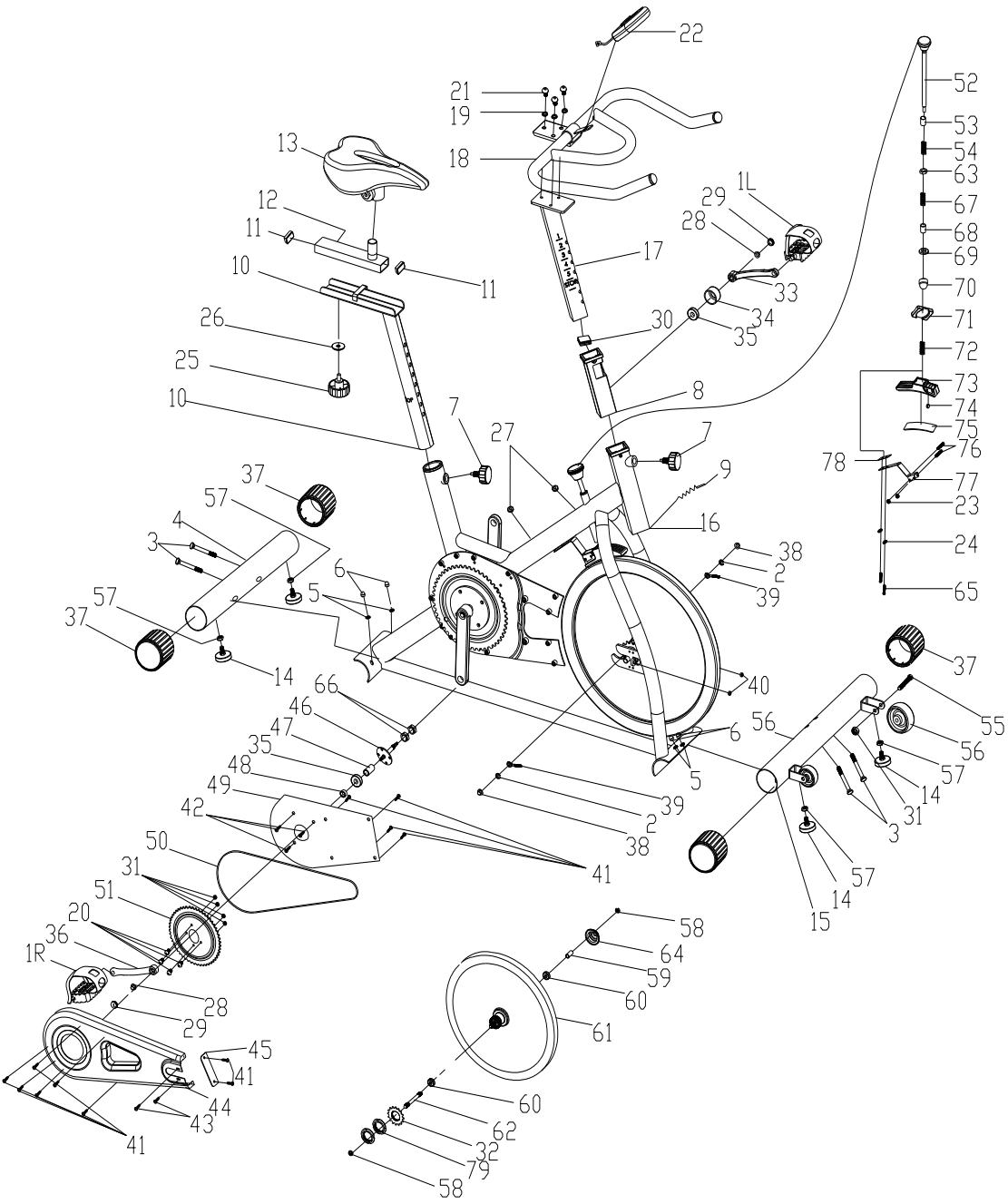
Bezpečnostní upozornění

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 přerušte 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 popsáním 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 proveďte zahřívací cvičení.
16. Zátěž a výkon výrobku se zvyšuje úměrně s rychlostí a opačně. Výrobek je vybaven regulátorem zátěže.
17. Maximální nosnost stroje je 120 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 náčrtek a seznam dílů



Č.	Popis	Mn.	SPEC
1L	Pedál L	1	JD-301 (9/16") L
1R	Pedál R	1	JD-301 (9/16") R
2	Plochá podložka	2	GB/T95-2002 12
3	Šroub	4	GB/T 12-1988 M8*75
4	Zadní stabilizační tyč	1	WELDING
5	Plochá podložka	4	8
6	Matice	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Regulátor	2	φ57*62 (M16*1.5)
8	Plastový obal	1	38*38*1.5
9	Senzor	1	SR-202
10	Sedadlová tyč	1	WELDING
11	Koncovka	2	40*20*1.5
12	Sedlová tyč	1	WELDING
13	Sedlo	1	DD-2681
14	Zarážka	4	φ32*37/(M8X25)
15	Přední stabilizační tyč	1	WELDING
16	Hlavní rám	1	WELDING
17	Tyč řídítek	1	WELDING
18	Řídítka	1	WELDING
19	Pružinová podložka	3	GB/T 859-1987 8
20	Šroub	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	Šroub	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	Computer	1	HS-6065
23	Matice	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	Pružinová podložka	2	GB/T 859-1987 5
25	Zajišťovací šroub	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	Plochá podložka	1	φ32*φ8.2*2
27	Koncovka	2	φ14*14
28	Zajišťovací matice	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Koncovka kliky	2	φ23*7.5
30	Koncovka	6	38*38*2.0
31	Zajišťovací matice	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Řemen	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33	Levá klika	1	170*27
34	Kryt kliky	1	φ56*28
35	Ložiska	2	6004ZZ
36	Pravá klika	1	170*27
37	Koncovka	4	φ60*1.5
38	Zajišťovací matice	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)

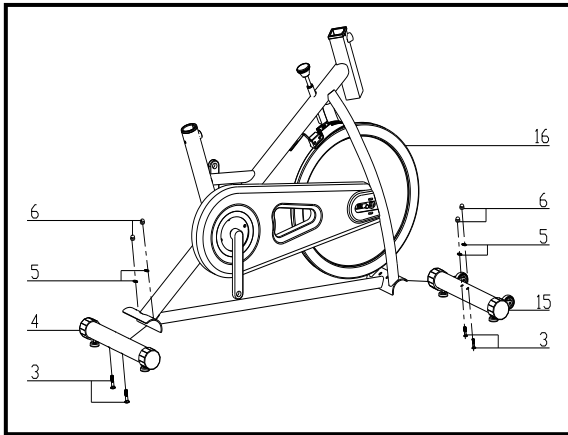
Č.	Popis	Mn.	SPEC
39	Zajišťovací šroub	2	M6*58
40	Matice	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	Šroub	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Šroub	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Šroub	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	Vnější kryt řemene	1	654*263*49 (507g)
45	Malý kryt řemene	1	108*37*3 (7g)
46	Osa	1	φ20*162
47	Dlouhá zajišťovací tyč	1	φ25*φ20.5*41
48	Krátká zajišťovací tyč	1	φ25*φ20.5*9
49	Vnitřní kryt řemene	1	451*260*2 (220g)
50	Řemen	1	P=12.7, 106
51	Kolo	1	P=12.7,Z=52T
52	Regulátor	1	φ40*160 (φ10)
53	Průchodka	1	φ18*φ10*10
54	Pružina	1	δ1.8X40
55	Šroub	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Kolo	2	φ50*23
57	Matice	4	GB/T 41-2000 M8
58	Zajišťovací matice	2	M12X1.25 H=6
59	Zajišťovací tyč	1	φ16*φ12.1*35
60	Ložiska	2	6001ZZ
61	Zátěžové kolo	1	φ450*72
62	Hřídel z. kola	1	φ12*160
63	Zajišťovací matice	1	16X16X5 (M10)
64	Kryt z. kola	1	φ59*35
65	Šroub		GB/T 5780-2000 M5*10
66	Zajišťovací matice	2	27*M20*1 (5mm)
67	Pružina	1	φ1.0X55
68	Krátká zajišťovací tyč	1	φ14*φ10.2*8.5
69	Plochá podložka	1	GB/T 95-2002 6
70	Matice	1	GB/T 802-1988 M6
71	Kryt pružiny	1	32*23*2
72	Pružina	1	φ2.2
73	Plastový rám	1	200*47*30
74	Malý plast. díl	1	14*9*14
75	Měkký díl	1	113*25*8
76	Šroub	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	Pružinová brzda	1	δ1.0
78	Plochá podložka	1	35*20*2.0

Montáž

1. Příprava:

- A. Ujistěte se, že máte na montáž dostatek prostoru.
- B. Montáž provádějte pomocí nářadí, které je součástí balení.
- C. Před montáží zkontrolujte podle seznamu dílů úplnost balení.

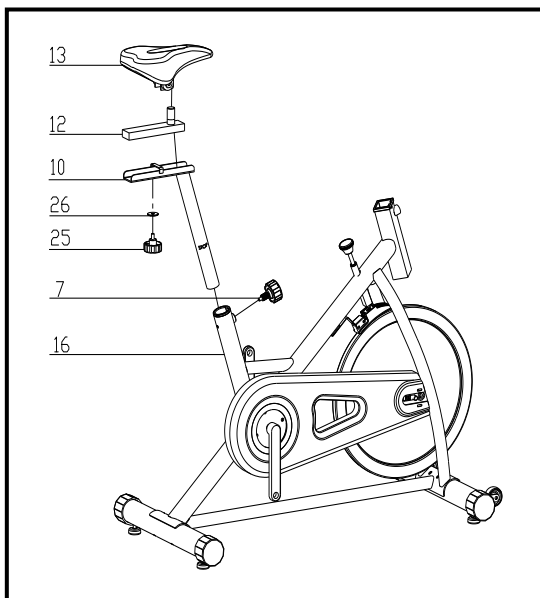
2. Montáž:



Obr. 1

Obrázek č. 1:

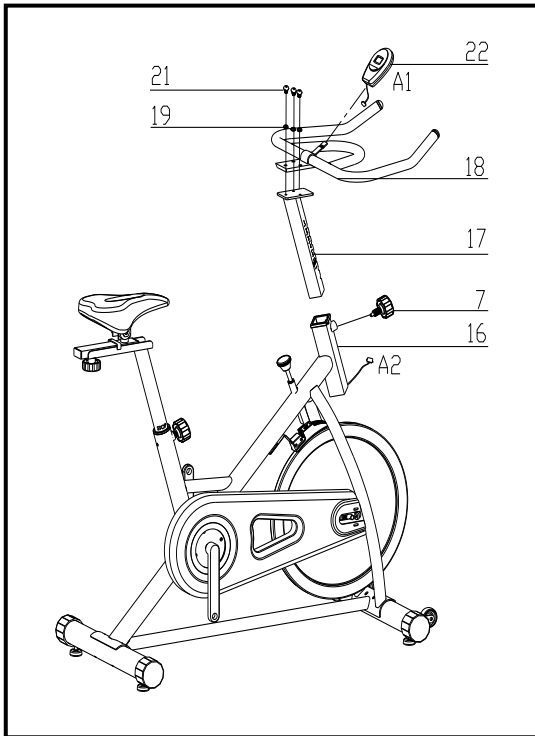
Připevněte přední stabilizační tyč (15) k hlavnímu rámu (16) pomocí dvou párů podložek $\varnothing 8$ (5), M8 matic (6) a M8*75 šroubů (3). Postup zopakujte pro zadní stabilizační tyč (4).



Obr. 2

Obrázek č. 2:

Nasuňte sedlovou tyč (12) na vertikální tyč (10), nastavte požadovanou výšku a vyrovnejte otvory. Zajistěte šroubem (25) a plochou podložkou 26). Připevněte sedlo (13) k sedlové tyči (12) dle obrázku. Vložte sedlovou tyč (10) do hlavního rámu (16) a srovnejte otvory. Zajistěte regulátorem (7). Správnou výšku sedla nastavte po dokončení montáže.



Obr. 3

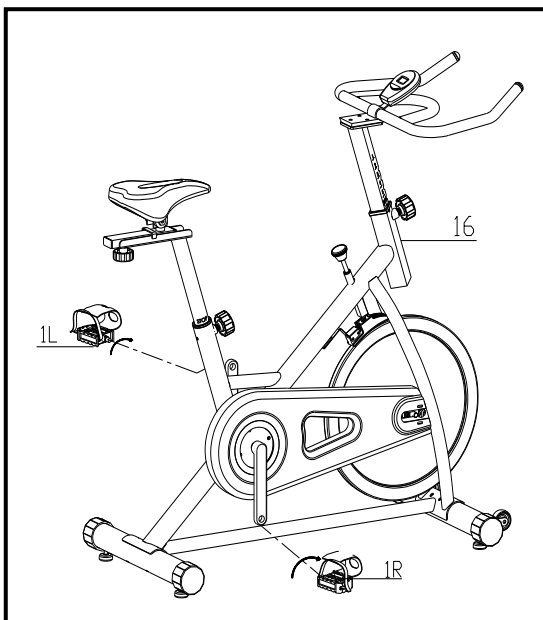
Obrázek č. 3:

Nasuňte tyč (17) do otvoru na hlavním rámu. Povolte utažení regulátoru (7) a zatáhněte za něj, srovnejte otvory, zvolte požadovanou výšku a regulátor zasuňte a znovu utáhněte.

Tyč řídicí (18) připevněte pomocí pružinové podložky (19) a šroubu (21).

Upozornění: Tyč řídicí utáhněte pevně.

Do držáku computeru vložte computer (22) a propojte kabely A1 a A2.

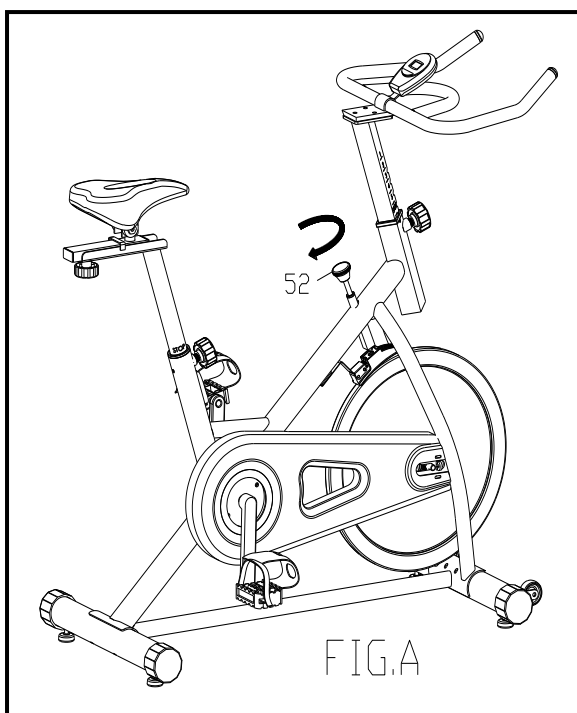


Obr. 4

Obrázek č. 4:

Pravý a levý pedál (pt.1 L & pt.1 R) je označený písmeny L (levý) a R (pravý). Připevněte ke klikám. Pravá klika se bude nacházet na vaší pravé straně, pokud se na cyklotrenažér usadíte.

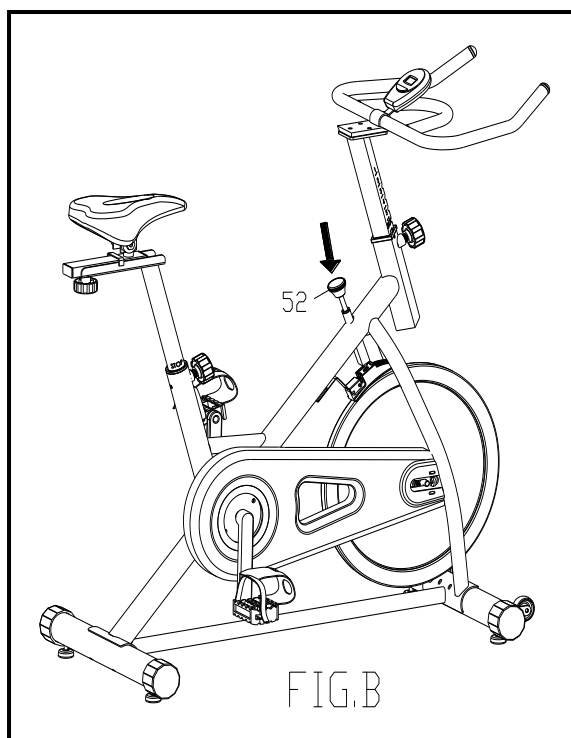
Pravý pedál utahujte po směru hodinových ručiček, levý pedál proti směru hodinových ručiček.



A.) Nastavení zátěže:

Zvyšování a snižování zátěže se může stít zpestřením 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.



Použití bezpečnostní brzdy:

Regulátor zátěže má také funkci bezpečnostní brzdy. Bezpečnostní brzdou použijte v případě, že potřebujete náhle zastavit. Jednoduše stlačte regulátor směrem dolů a zátěžové kolo se zastaví.

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.

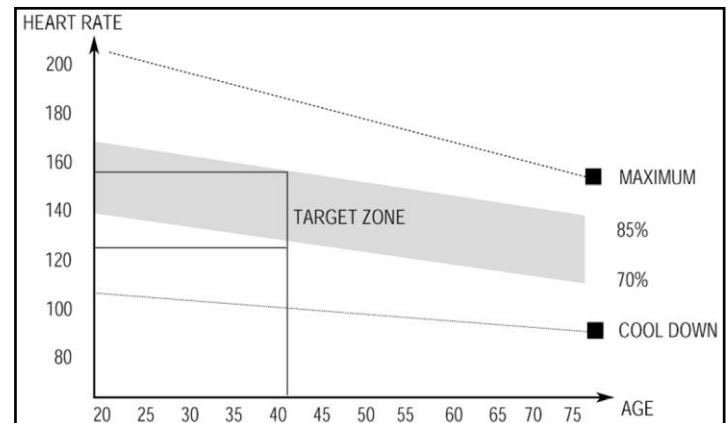


Cvičení

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

LCD displej zobrazuje tyto funkce:

Odometer (pokud součástí), čas (TIME), Rychlost (SPEED), vzdálenost (DISTANCE), kalorie (CALORIES) a tepovou frekvenci (PULSE, pokud součástí). Funkci spustíte stisknutím tlačítka Mode.

Zapnutí

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

Funkce Scan

Stiskněte tlačítka a computer zobrazí přehled funkcí. Podržením tlačítka SCAN se každá funkce zobrazí na 4 sekundy.

Odometer (pokud součástí)

Stiskněte tlačítka mode a zastavíte scan. Zvolte funkci ODO. Načtená data funkce můžete odstranit pouze vyjmutím baterií.

Time

Stiskněte tlačítka 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 KCal.
Pulse(If have)	Funkce PULSE zobrazuje aktuální tepovou frekvenci jezdce za minutu. Měření probíhá pomocí ušního klipu či senzorů tepové frekvence na řídítkách. Senzory uchopíte oběma rukama. Jakmile senzory zachytí přicházející signál, měření se spustí. V případě, že senzor během 30 sekund nezachytí žádný signál, computer přepne displej do funkce TIME.
Reset (vymazání hodnot)	Tlačítko mode stiskněte po 3 sekundy a naměřená hodnota funkce bude vynulovaná.
Auto off	Computer se automaticky vypne po 4 minutách neaktivity.

Specifikace:

Funkce	Auto Scan	Po 4 sekundách
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9kcal
	Pulse	40~180/min
Computer	4 bit single chip microprocessor	
Senzor	Typ: magnetický, bezkontaktní	
Typ baterie	2 ks AA nebo UM-3	
Provozní teplota	0° ~+40°C	
Teplota pro skladování	-10° ~+60°C	

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.

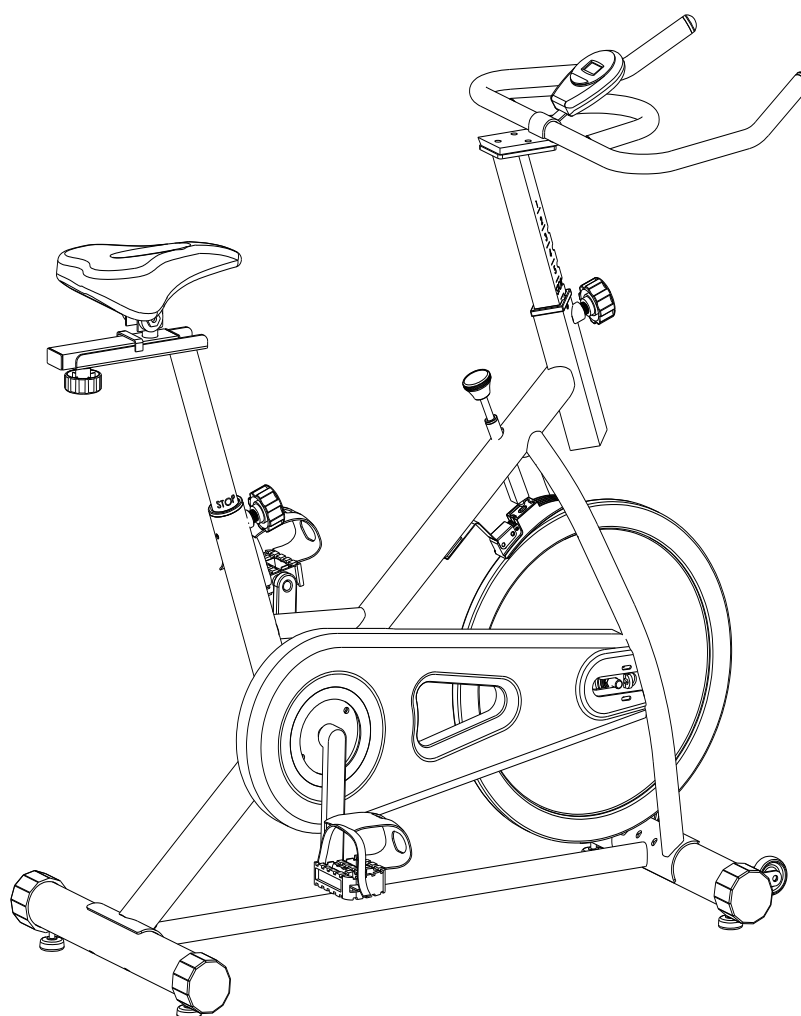
Provozní 5560/1B
722 00 Ostrava-Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz





Cyklotrenažér MASTER X-14

MAS-X14



Užívateľský manuál

Pred použitím cyklotrenažera si prosím dôkladne preštudujte tento manuál.

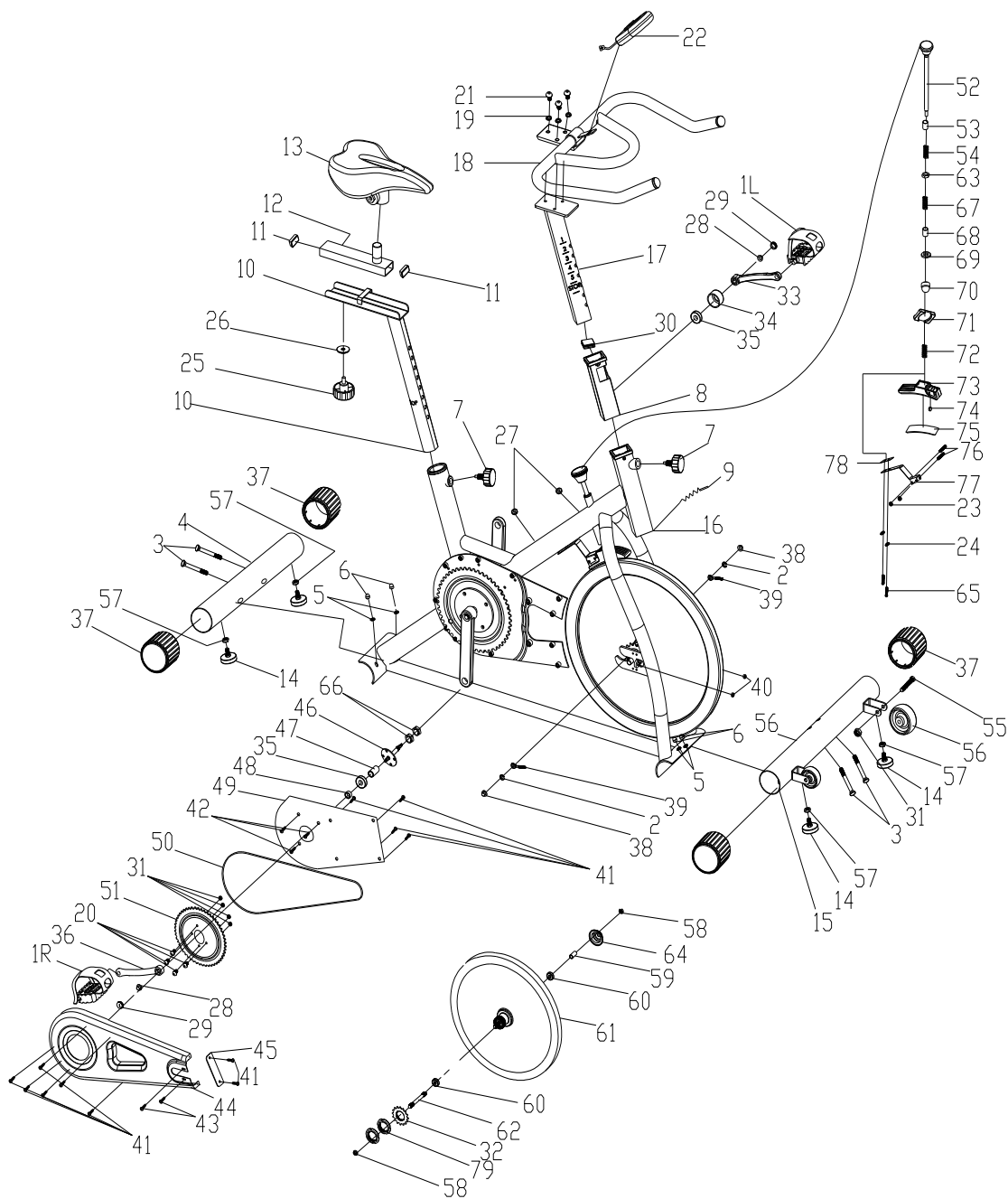
Bezpečnostné upozornenie

Pred montážou a použitím výrobku sa oboznámte s nasledujúcimi bezpečnostnými pokynmi.

1. Deťom a domácim miláčikom zamedzte prístup k stroju. Deti nenechávajte s cyklotrenažerom bez dozoru.
2. Osoby s postihnutím by cyklotrenažer nemali používať bez dozoru kvalifikovaného terapeuta, či lekára.
3. V prípade, že sa u vás vyskytne nevoľnosť, závraty, bolesti na hrudníku či iné symptómy, okamžite prerušte cvičenie a svoj zdravotný stav konzultujte s lekárom.
4. Okolo výrobku zaistite aspoň dva metre voľného priestoru a odstráňte všetky ostré predmety.
5. Cyklotrenažer umiestnite na hladký a rovný priestor. Neumiestňujte do miestností s vysokou vlhkosťou. Pod výrobok umiestnite podložku pod fitness stroje, aby ste zamedzili poškodeniu podlahy.
6. Cyklotrenažer používajte iba spôsobom popísaným v tomto manuáli. Pri jazde nepoužívajte žiadne doplnky, ktoré nie sú odporúčané výrobcom.
7. Stroj zostavte podľa krokov v tomto manuáli.
8. Pred každým použitím skontrolujte stav a dotiahnutie všetkých skrutiek a uistite sa, že je cyklotrenažer v prevádzky schopnom stave.
9. Pravidelne kontrolujte diely stroja, pri ktorých by mohlo dôjsť k opotrebeniu (spoje, kolesá atď.). Poškodený diel musí byť ihneď nahradený. Kým nie je výrobok opravený, nepoužívajte ho.
10. Poškodený výrobok NIKDY nepoužívajte.
11. Cyklotrenažer smie používať iba jedna osoba zároveň.
12. K údržbe nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.
13. Výrobok po každom použití očistite od potu.
14. Cvičte vo vhodnom športovom odevu a obuvi.
15. Pred každým tréningom preveďte zahrievacie cvičenia.
16. Závaž a výkon výrobku sa zvyšuje úmerne s rýchlosťou a opačne. Výrobok je vybavený regulátorom záťaže.
17. Maximálna nosnosť stroja je 120 kg. Iba pre domáce použitie.

UPOZORNENIE: Pred začiatkom cvičenia konzultujte svoj tréningový plán s lekárom. Obrátiť sa na lekára odporúčame osobám starším ako 35 rokov a osobám s existujúcimi zdravotnými problémami. Dôkladne si preštudujte tento návod. Za úrazy a poškodenie majetku vzniknuté na základe nesprávneho použitia výrobku nenesieme zodpovednosť.

Detailný náčres a zoznam dielov



Č.	Popis	Mn.	SPEC
1L	Pedál L	1	JD-301 (9/16") L
1R	Pedál R	1	JD-301 (9/16") R
2	Plochá podložka	2	GB/T95-2002 12
3	Skrutka	4	GB/T 12-1988 M8*75
4	Zadná stabilizačná tyč	1	WELDING
5	Plochá podložka	4	8
6	Matice	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Regulátor	2	φ57*62 (M16*1.5)
8	Plastový obal	1	38*38*1.5
9	Senzor	1	SR-202
10	Sedadlová tyč	1	WELDING
11	Koncovka	2	40*20*1.5
12	Sedlová tyč	1	WELDING
13	Sedlo	1	DD-2681
14	Zarážka	4	φ32*37/(M8X25)
15	Predná stabilizačná tyč	1	WELDING
16	Hlavný rám	1	WELDING
17	Tyč riadidiel	1	WELDING
18	Riadidlá	1	WELDING
19	Pružinová podložka	3	GB/T 859-1987 8
20	Skrutka	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	Skrutka	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	Computer	1	HS-6065
23	Matice	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	Pružinová podložka	2	GB/T 859-1987 5
25	Zaistovacia skrutka	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	Plochá podložka	1	φ32*φ8.2*2
27	Koncovka	2	φ14*14
28	Zaistovacia matica	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Koncovka kľuky	2	φ23*7.5
30	Koncovka	6	38*38*2.0
31	Zaistovacia matica	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Remeň	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33	Ľavá kľuka	1	170*27
34	Kryt kľuky	1	φ56*28
35	Ložiská	2	6004ZZ
36	Pravá kľuka	1	170*27
37	Koncovka	4	φ60*1.5
38	Zaistovacia matica	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)

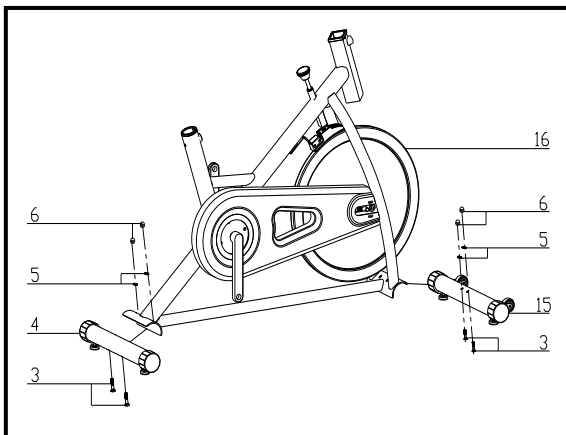
Č.	Popis	Mn.	SPEC
39	Zaisťovacia skrutka	2	M6*58
40	Matice	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	Skrutka	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Skrutka	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Skrutka	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	Vonkajší kryt remeňa	1	654*263*49 (507g)
45	Malý kryt remeňa	1	108*37*3 (7g)
46	Os	1	φ20*162
47	Dlhá zaisťovacia tyč	1	φ25*φ20.5*41
48	Krátka zaisťovacia tyč	1	φ25*φ20.5*9
49	Vnútorý kryt remeňa	1	451*260*2 (220g)
50	Remeň	1	P=12.7, 106
51	Koleso	1	P=12.7,Z=52T
52	Regulátor	1	φ40*160 (φ10)
53	Priechodka	1	φ18*φ10*10
54	Pružina	1	δ1.8X40
55	Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Koleso	2	φ50*23
57	Matice	4	GB/T 41-2000 M8
58	Zaisťovacia matica	2	M12X1.25 H=6
59	Zaisťovacia tyč	1	φ16*φ12.1*35
60	Ložiská	2	6001ZZ
61	Závažové koleso	1	φ450*72
62	Hriadeľ z kolesa	1	φ12*160
63	Zajišťovacie matice	1	16X16X5 (M10)
64	Kryt z. kola	1	φ59*35
65	Šroub		GB/T 5780-2000 M5*10
66	Zaisťovacia matica	2	27*M20*1 (5mm)
67	Pružina	1	φ1.0X55
68	Krátka zaisťovacia tyč	1	φ14*φ10.2*8.5
69	Plochá podložka	1	GB/T 95-2002 6
70	Matice	1	GB/T 802-1988 M6
71	Kryt pružiny	1	32*23*2
72	Pružina	1	φ2.2
73	Plastový rám	1	200*47*30
74	Malý plast. diel	1	14*9*14
75	Mäkký diel	1	113*25*8
76	Skrutka	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	Pružinová brzda	1	δ1.0
78	Plochá podložka	1	35*20*2.0

Montáž

1. Príprava:

- A. Uistite sa, že máte na montáž dostatok priestoru.
- B. Montáž vykonávajte pomocou náradia, ktoré je súčasťou balenia.
- C. Pred montážou skontrolujte podľa zoznamu dielov úplnosť balenia.

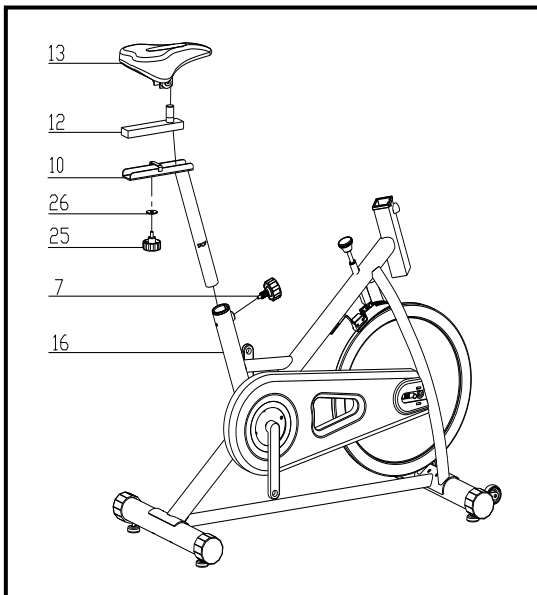
2. Montáž:



Obr. 1

Obrázok č. 1:

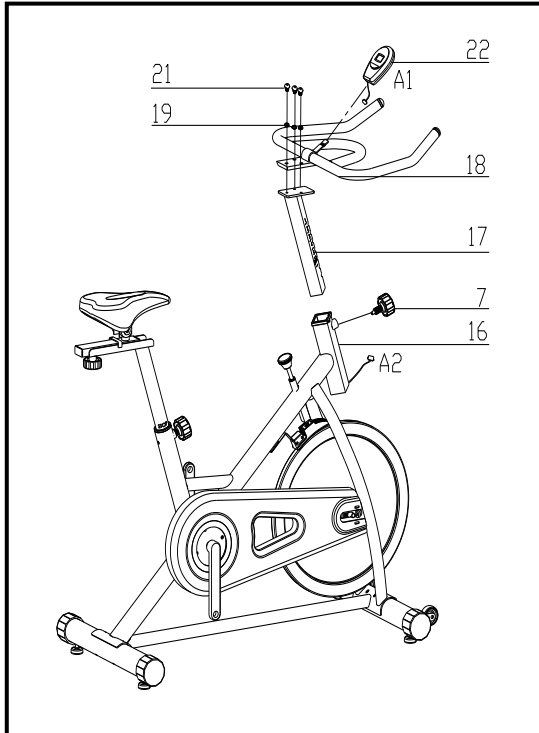
Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (15) k hlavnému rámu (16) pomocou dvoch párov podložiek Ø8 (5), M8 matíc (6) a M8 * 75 skrutiek (3). Postup zopakujte pre zadnú stabilizačnú tyč (4).



Obr. 2

Obrázok č. 2:

Nasuňte sedlovú tyč (12) na vertikálnu tyč (10), nastavte požadovanú výšku a vyrovnejte otvory. Zaistite skrutkou (25) a plochou podložkou (26). Pripevnite sedlo (13) k sedlovej tyči (12) podľa obrázku. Vložte sedlovú tyč (10) do hlavného rámu (16) a zarovnajte otvory. Zaistite regulátorom (7). Správnu výšku sedla nastavte po dokončení montáže.



Obr. 3

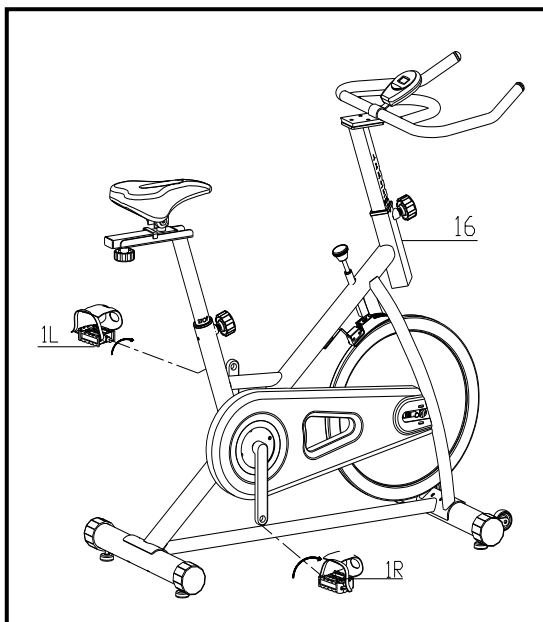
Obrázok č. 3:

Nasuňte tyč (17) do otvoru na hlavnom ráme. Povoľte utiahnutie regulátora (7) a zatiahnite za neho, zarovnajzte otvory, zvolte požadovanú výšku a regulátor zasunite a znovu utiahnite.

Tyč riadidiel (18) pripevnite pomocou pružinovej podložky (19) a skrutky (21).

Upozornenie: Tyč riadidiel utiahnite pevne.

Do držáka computeru vložte computer (22) a prepojte káble A1 a A2.

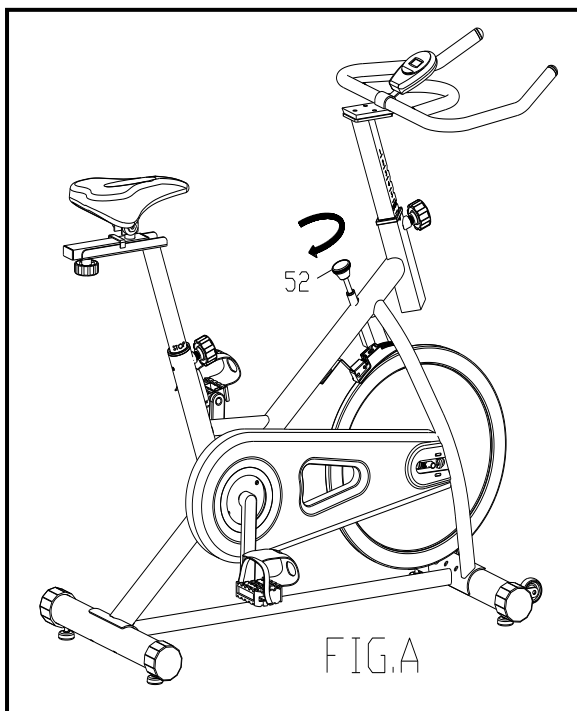


Obr. 4

Obrázok č. 4:

Pravý a ľavý pedál (pt.1 L & pt.1 R) je označený písmenami L (ľavý) a R (pravý). Pripevnite ku kľučkám. Pravá kľučka sa bude nachádzať na vašej pravej strane, ak sa na cyklotrenažér usadíte.

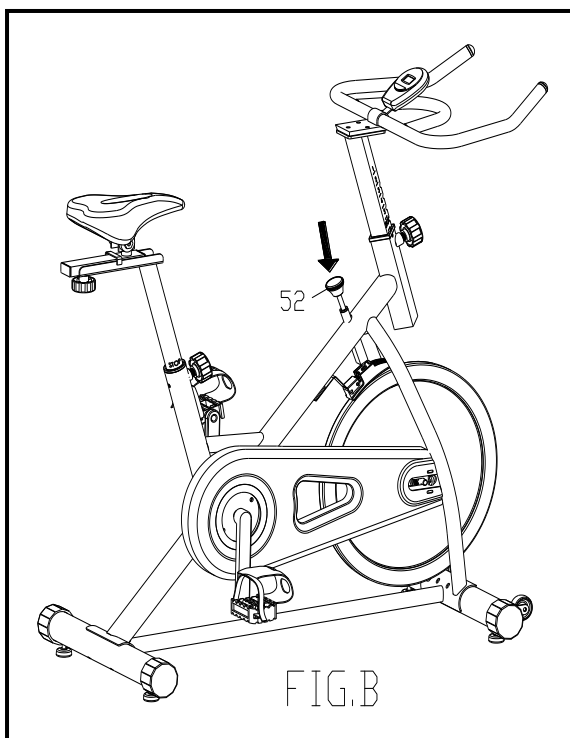
Pravý pedál pritiahnite po smere hodinových ručičiek, ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.



A.) Nastavenie záťaže:

Zvyšovanie a znižovanie záťaže sa môže stať spestrením tréningu. Zvýšenie záťaže znamená, že budete musieť šliapať s väčšou silou. Záťaž zvýšite otočením bezpečnostnej brzdy a regulátora záťaže doprava.

Záťaž znížite otočením bezpečnostnej brzdy a regulátora záťaže doľava.



Použitie bezpečnostnej brzdy:

Regulátor záťaže má tiež funkciu bezpečnostnej brzdy. Bezpečnostnú brzdou použijete v prípade, že potrebujete náhle zastaviť. Jednoducho stlačte regulátor smerom dole a záťažové koleso sa zastaví.

Nastavenie výšky sedla

- Aby ste mohli nastaviť výšku sedla, najprv povoľte zaistovaciu skrutku na vertikálnej tyči a zatiahnite za neho. Nastavte tyč do požadovanej výšky a zaistovaciu skrutku zasunite späť a utiahnite.
- Aby ste mohli sedlo posunúť dopredu či dozadu, povoľte regulátor a podložku a zatiahnite za regulátor. Nastavte požadovanú vzdialenosť. Zaistovaciu skrutku zasunite späť a spolu s podložkou ho utiahnite.
- Aby ste mohli nastaviť výšku riadidiel, povoľte pružinovú a zaistovaciu skrutku a zatiahnite za ne. Nastavte tyč do požadovanej výšky, zasunite skrutky a utiahnite ich.

POKYNY K CVIČENIU

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Hodnota tepovej frekvencie nie je určená na lekárske účely. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného používateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcia vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity - nazývaná aeróbnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko. Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravšie a spokojnejšie.

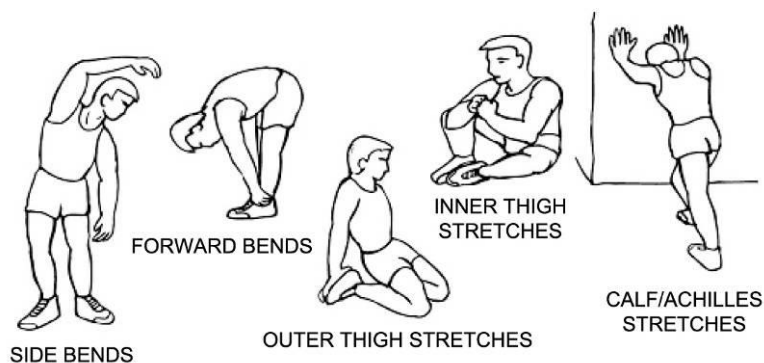
Zahrievacie/Strečingové cvičenie

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí upokojujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na záťaž vznikajúcu pri tréningu. Vďaka upokojujúcim cvičeniam sa vyhnete problémom so svalmi ako napr. bolesť svalstva, svalová horúčka atď.

Dbajte prosím nasledujúce pokyny:

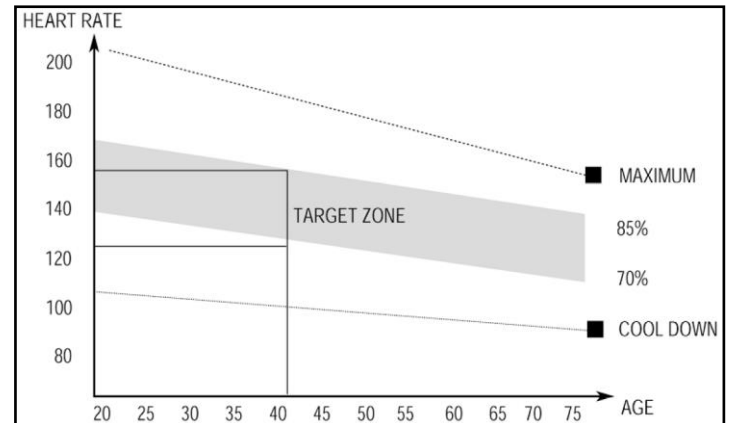
Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cviky vykonávajte 5 až 10 minút. Cvičenia sú vykonávané správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svaloch.

Počas naťahovacích cvičení nehrá rýchlosť žiadnu rolu. Vyvarujte sa rýchlym a trhavým pohybom.



Cvičenie

Počas cvičenia sa snažte udržiavať tempo, ktoré zodpovedá vašej fyzickej kondícii. Tepovú frekvenciu sa snažte udržiavať v rámci hodnôt uvedených v tabuľke vpravo.



Cool down (upokojenie po tréningu)

Účelom upokojujúcich cvičení je snaha o navrátenie kondície a svalstva do pôvodného tepu stavu po tréningu. Cool down pomáha znížiť tepovú frekvenciu a efektívne naštartovať svalovú regeneráciu.

Computer

LCD displej zobrazuje tieto funkcie:

Odometer (ak súčasťou), čas (TIME), rýchlosť (SPEED), vzdialenosť (DISTANCE), kalórie (CALORIES) a tepovú frekvenciu (PULSE, ak súčasťou). Funkciu spustíte stlačením tlačidla Mode.

Zapnutie

Stlačením tlačidla pre spustenie spustíte computer a jednotka zobrazí poslednú nameranú hodnotu.

Funkcia Scan

Stlačte tlačidlo a computer zobrazí prehľad funkcií. Podržaním tlačidla SCAN sa každá funkcia zobrazí na 4 sekundy.

Odometer (ak súčasťou)

Stlačte tlačidlo mode a zastavíte scan. Zvoľte funkciu ODO. Načítané dáta funkcie môžete odstrániť iba vybatím batérií.

Time

Stlačte tlačidlo mode a vyberte funkciu "TMR". Funkcia zobrazuje čas cvičenia. Computer prestane čas počítat v momente, keď cyklotrenažér zastaví.

Speed

Funkcia SPD zobrazuje aktuálnu rýchlosť jazdy v km/h.

Distance

Funkcia DIST zobrazuje prejdenú vzdialenosť v km.

Calories

Funkcia CAL zobrazuje počet spálených kalórií v KCal.

Pulse(If have)

Funkcia PULSE zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu jazdca za minútu. Meranie

Reset (vymazanie hodnôt)

Auto off

prebieha pomocou ušného klipu či senzorov tepovej frekvencie na riadidlách. Sensory uchopíte oboma rukami. Akonáhle senzory zachytia prichádzajúci signál, meranie sa spustí. V prípade, že senzor počas 30 sekúnd nezachytí žiadny signál, computer prepne displej do funkcie TIME.

Tlačidlo mode stlačte po 3 sekundy a nameraná hodnota funkcie sa vráti do pôvodného stavu.

Computer sa automaticky vypne po 4 minútach neaktivity.

Špecifikácia:

Funkcie	Auto Scan	Po 4 sekundách
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9kcal
	Pulse	40~180/min
Computer	4 bit single chip microprocessor	
Senzor	Typ: magnetický, bezkontaktný	
Typ batérie	2 ks AA alebo UM-3	
Prevádzková teplota	0°~+40°C	
Teplota pre skladovanie	-10°~+60°C	

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému

majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti

- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným výzganím 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 jedenkrát 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 vyžiadať 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

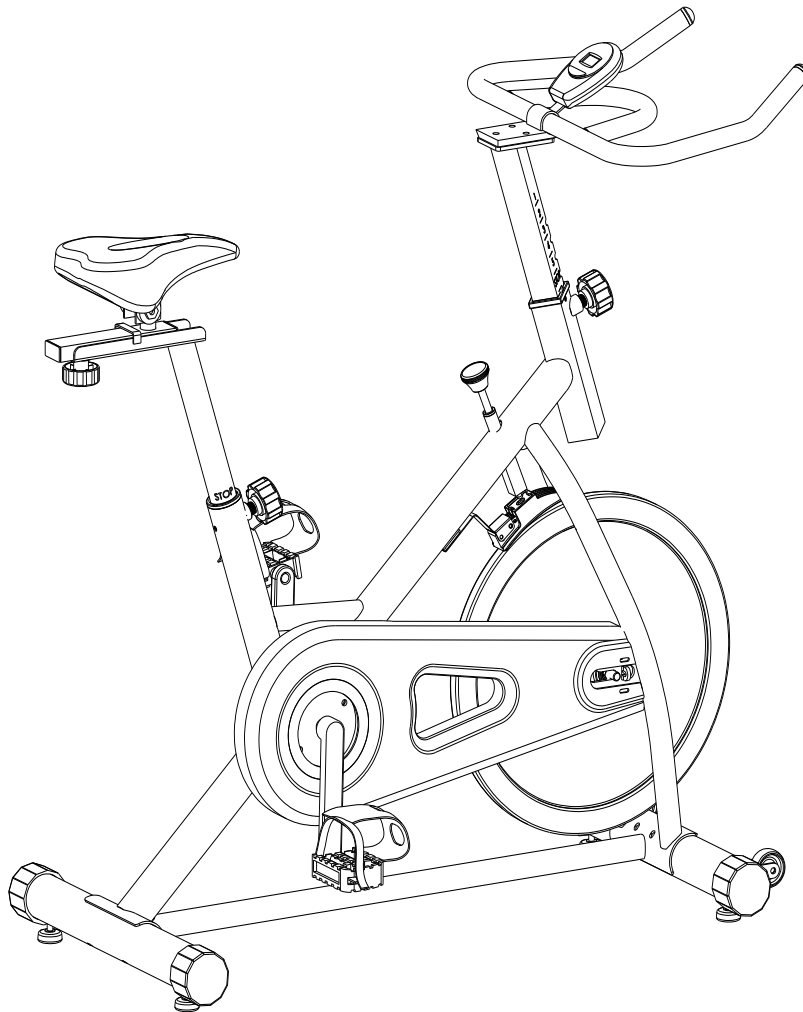
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukcii častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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



Spinning Bike MASTER X-14

MAS-X14

User's manual



Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using this item. You will find important information regarding safety of your spinning bike.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

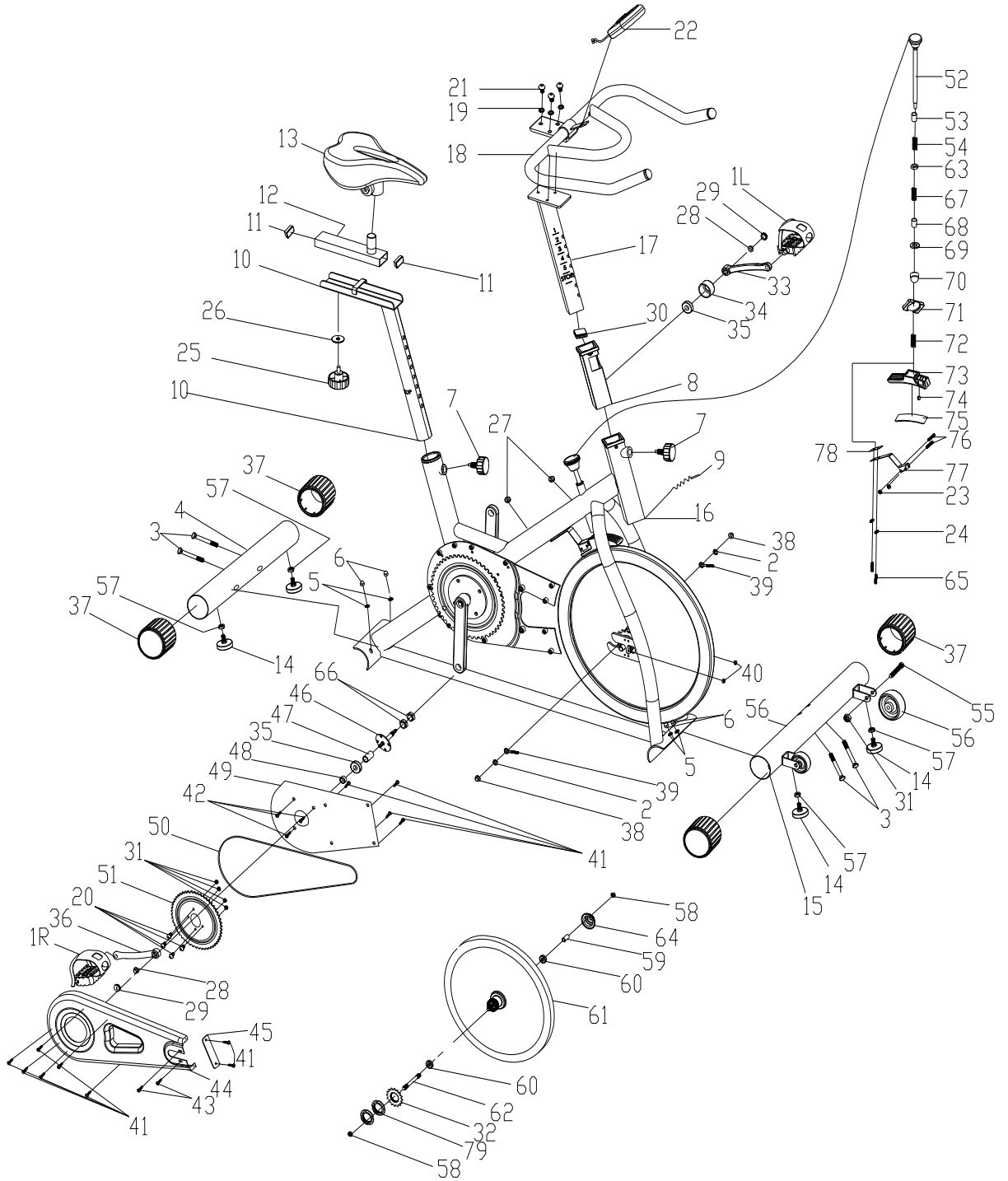
Note the following precaution before assembling or operating the machine.

1. Keep children and pets away from the Bike at all times.
DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
2. Handicapped or disabled persons should not use the Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
5. Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
6. Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
7. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
8. Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.

9. Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
10. NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.
11. This machine can be used for only one person's training at a time.
12. Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine.
Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising.
Running or aerobic shoes are also required.
14. Before exercising, always do stretching first.
15. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance.
16. Maximum user's weight is 120 kgs. Only for home use.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN F I R S T. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTA I N E D BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

EXPLODED-VIEW & PARTS LIST:



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1L	PEDAL L	1	JD-301 (9/16") L
1R	PEDAL r	1	JD-301 (9/16") R
2	FLAT WASHER	2	GB/T95-2002 12
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*75
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	8
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	φ57*62 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE 2	1	38*38*1.5
9	SENSOR	1	SR-202
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP2	2	40*20*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-2681
14	STOPPER	4	φ32*37/(M8X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	SPRING WASHER	3	GB/T 859-1987 8
20	BOLT	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	BOLT	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	COMPUTER	1	HS-6065
23	LOCK NUT	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	SPRING WASHER 1	2	GB/T 859-1987 5
25	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	FLAT WASHER 1	1	φ32*φ8.2*2
27	END CAP1	2	φ14*14
28	FIXING NUT 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
30	END CAP2	1	38*38*2.0
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	CHAIN WHEEL	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33	LEFT CRANK	1	170*27
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*27
37	END CAP5	4	φ60*1.5
38	FIXING NUT 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
39	FIXING BOLT	2	M6*58
40	NUT	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	SCREW 1	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	OUTER CHAIN COVER	1	654*263*49 (507g)
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3 (7g)
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*41
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*9
49	INNER CHAIN COVER	1	451*260*2 (220g)
50	CHAIN	1	P=12.7, 106
51	CHAIN WHEEL	1	P=12.7,Z=52T
52	KNOB	1	φ40*160 (φ10)
53	BUSHING	1	φ18*φ10*10
54	SPRING 1	1	δ1.8X40
55	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	WHEEL	2	φ50*23
57	NUT	4	GB/T 41-2000 M8
58	FIXING NUT 2	2	M12X1.25 H=6
59	FIXING TUBE	1	φ16*φ12.1*35
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	φ450*72
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ12*160
63	FIXING NUT 2	1	16X16X5 (M10)
64	FLYWHEEL COVER	1	φ59*35
65	BOLT 2	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66	FIXING NUT	2	27*M20*1 (5mm)
67	SPRING 2	1	φ1.0X55
68	SHORT FIXING TUBE	1	φ14*φ10.2*8.5
69	FLAT WASHER 1	1	GB/T 95-2002 6
70	DOMED NUT 1	1	GB/T 802-1988 M6
71	SPRING COVER	1	32*23*2
72	SPRING 3	1	φ2.2
73	PLASTIC FRAME	1	200*47*30
74	LITTLE PLASTIC	1	14*9*14
75	WOOLLY BLOCK	1	113*25*8
76	BOLT 1	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	SPRING BRAKE	1	δ1.0
78	FLAT WASHER2	1	35*20*2.0

ASSEMBLY INSTRUCTION:

1.PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

2.ASSEMBLY INSTRUCTION:

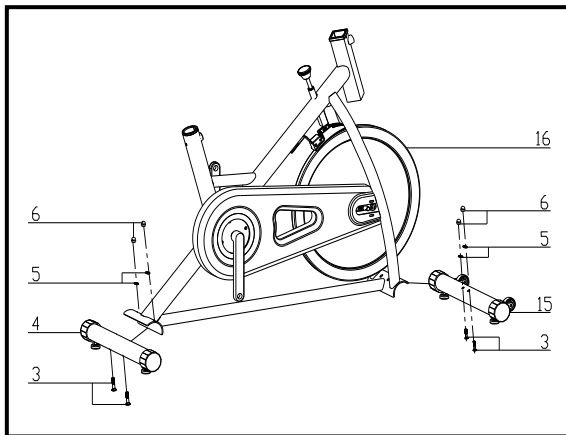


FIG.1

FIG.1:

Attach the Front Stabilizer (pt.15) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Arc Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*75 Carriage bolt (3).

Attach the Rear Stabilizer (pt.4) to the Main Frame (pt.16) using two sets of Ø8 Arc Washers (pt.5), M8 Domed Nut (pt.6) and M8*75 Carriage bolt (3).

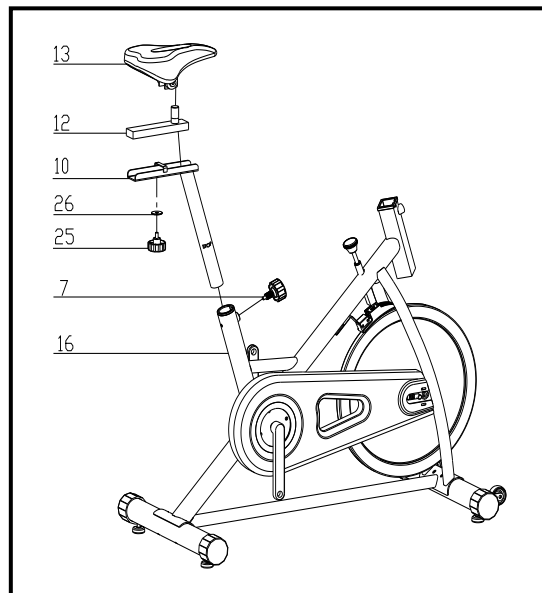


FIG.2

FIG.2:

Slide the seat post (12) into the vertical Seat post (10) and, at the desired position, align holes and fix in place with the Locking Knob (25) and flat washer 1 (26). Now fix the Seat (13) to the seat post (12) as shown. Insert the vertical Seat Post (10) into the main frame (16) and line up the holes. Secure the saddle in position with the Adjustment Knob (7). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

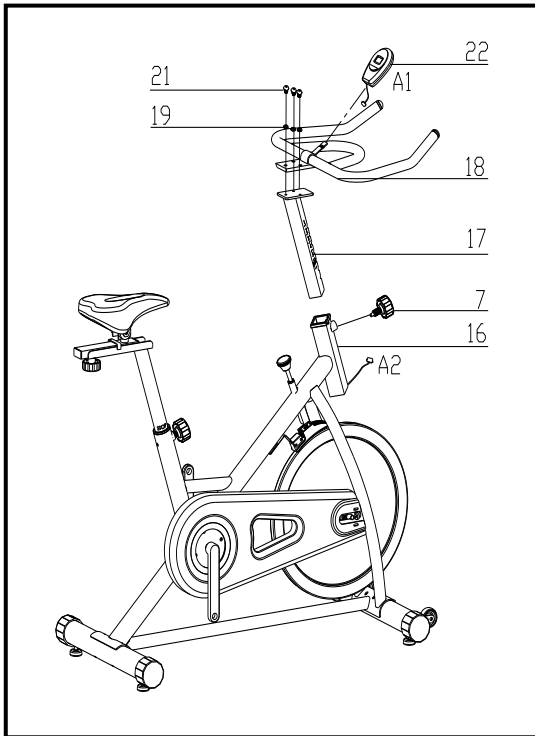


FIG.3

FIG.3:

Slide the Handlebar Post (pt.17) into the handlebar post housing on the main frame. You will have to slacken the knurled section of the Spring Adjustment Knob (pt.7) and pull the knob back and then select and align holes for the desired height. Release the knob and retighten the knurled portion.

Fix the Handlebar (pt.18) with the Spring Washer (pt.19) and the Bolt (pt.21).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

Slide the Computer (pt.22) onto the Handlebar Computer bracket
Then connect the plug (A1&A2),

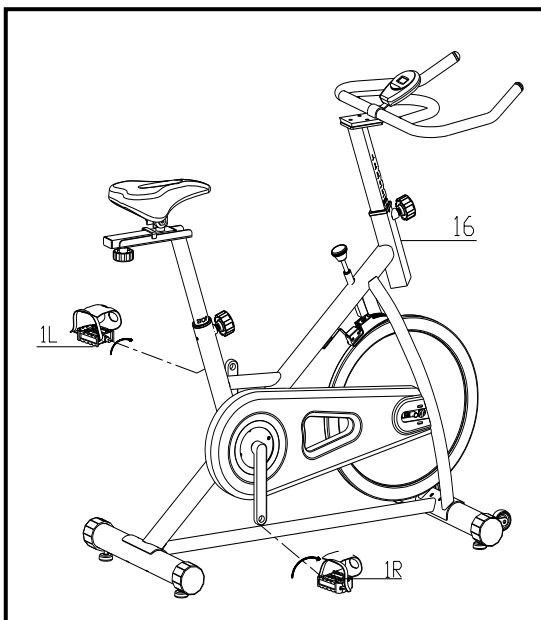


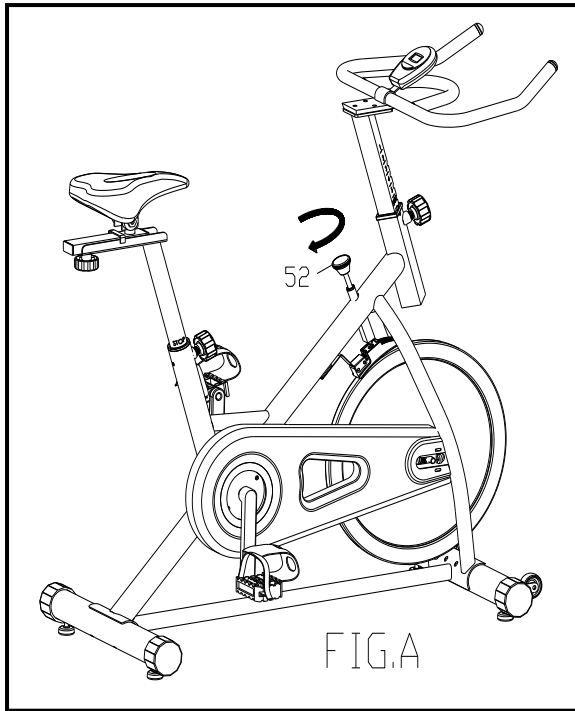
FIG.4

FIG.4:

The Pedals (pt.1 L & pt.1 R) are marked "L" and "R" - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right-hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.



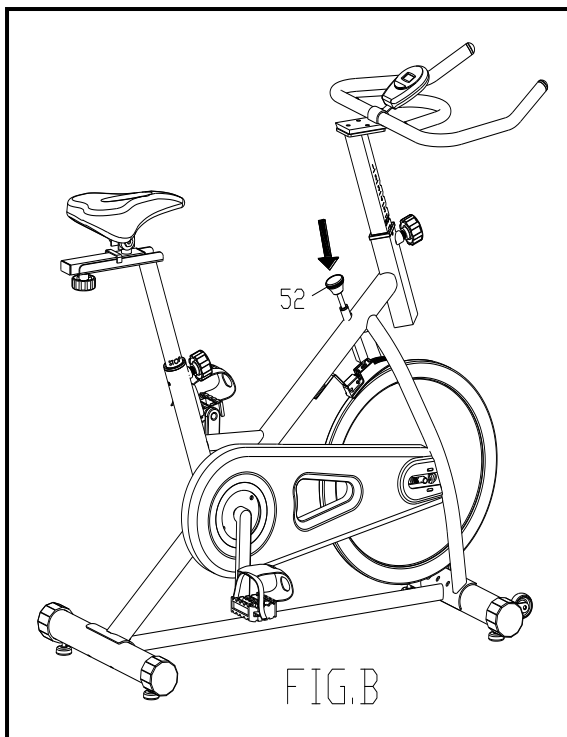
A.) Adjusting the Tension:

Increasing or decreasing the tension allows you to add variety to your workout sessions by adjusting the resistance level of the bike.

To increase tension and increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Tension Control Knob (#52)* to the *right*.

To decrease tension and Decrease resistance (requiring less strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Tension Control Knob (#52)*.

Using the Emergency Brake Function:



The same knob that allows you to adjust the tension of the bike also doubles as the Emergency Brake. Use this safety feature in any situation where you would need to get off the bike and/or stop the bike's flywheel.

To use the Emergency Brake function in any situation you would need it in, firmly press down on the *Emergency Brake & Brake Control Knob (#52)*.

ADJUSTMENT

*To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.

*To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

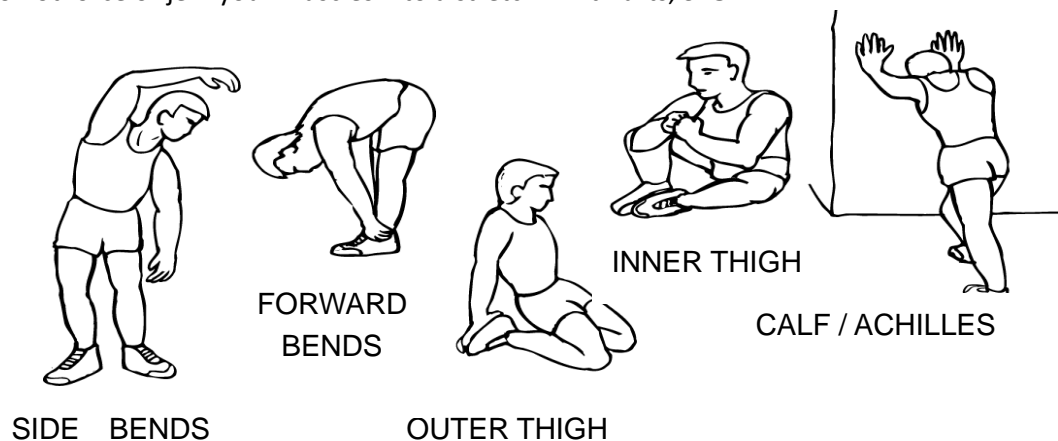
*To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **SPINNING BIKE** provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

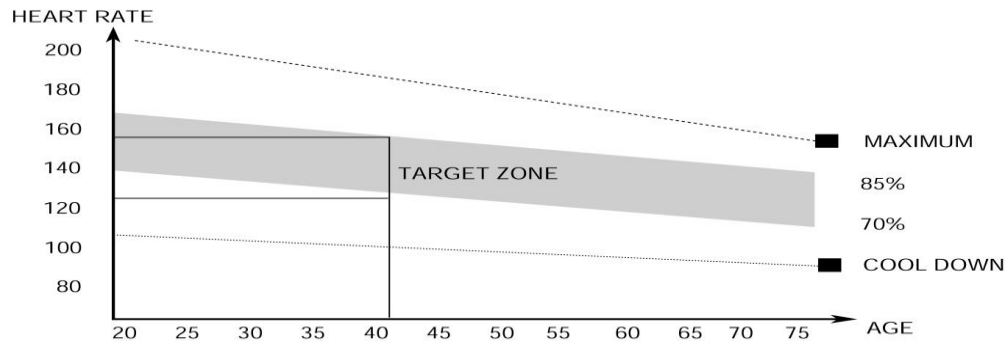
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your **SPINNING BIKE** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

Over view:

The unit is an electronic that display all workout parameters on LCD display. The workout parameters include: Odometer (If have), Time, Speed, Distance, Calories and Pulse (If have). All workout parameters may be selected by the select key.

Mode or Function

Action

Power on	If push the button, the unit will be on and display the parameters of the last exercise.
Select function Scan	Push the button, the unit will display 5 parameters one by one. Push the mode key until the "SCAN" signal shows on right down side. The unit will scan by through Time, Speed, Distance, Calories and Pulse each for 4 seconds.
Odometer(If have)	Push the mode key again, the scan will stop and the "SCAN" signal will disappear. If push the button until the "ODO" points to "ODO", the display shows the Odometer on the meter. The reading of the odometer will be reset to zero after replacing the batteries.
Time	Push the mode key until the "TMR" points to "Time" to display the exercises time. If the bike stops moving, the unit will stop count time also.
Speed	When the "SPD" points to "SPD" to display the speed value. unit: km/h.
Distance	When the "DIST" points to "Dist" to display the distance value. unit: km.
Calories	When the "CAL" points to "CAL" to display the calories value. unit: K Cal.
Pulse(If have)	When the "PULSE" points to "pulse" to display the heart rate of biker in per minute. If the sensor is contact with ear, clip the sensor to earlobe before measuring your pulse rate. If the pulse sensor is contact with hand, place the palms of your hands on the both of the contact pads before measuring your pulse rate. If the pulse signal is not in put over 30 second, the unit will return the "Time" function.
Reset	Push the mode key over 3 seconds the showing will become to zero.
Auto off	The unit will be off if the speed signal stops over 4 minutes.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	Auto Scan	Every 4 seconds
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9km/h
	Distance	0.00~99.99km
	Calorie	0.00~999.9kcal
	Pulse	40~180/min
Controller	4 bit single chip microprocessor	
Sensor	No-contace magnetic type	
Battery type	2 pcs of Size-AA or UM-3	
Operating temperature	0°~+40°C	
Stdrage temperature	-10°~+60°C	

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for **2 years** following the date of delivery to the original purchaser.

The warranty does not apply on:

- damage caused by the user by improper assembling or overhaul; by not following the warranty terms of use (e.g.: incomplete insert of the seat post into the frame, insufficient tightening of pedals to the crank, or the crank to the crank axle)
- improper or irregular maintenance
- mechanical damage
- wear of parts caused by daily use (rubber or plastic pieces, moving parts such as bearings, V-belts, computer buttons)
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- improper handling or placement, exposure to temperatures that are too high or too low, exposure to water, high applied pressure and impacts, intentional alteration of the design, shape or dimension

Important:

- There can be sounds and occasional creaking heard during exercising which is not considered as a malfunction preventing a proper use of the product, therefore it is not a subject of the warranty and can be removed by regular maintenance.
- The service life of bearings, V-belts and other moving parts could be shorter than the warranty period.
- Professional maintenance and adjustment of the product has to be performed every 12 months.
- During the warranty period each damage caused by manufacturing defects or faulty material will be repaired in a way so the proper use of the product is enabled.
- The warranty can be claimed only in a written form with a correct description of the type of the product, damage and validated certificate of purchase.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical. Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly. There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this owner's manual. No text, details, or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

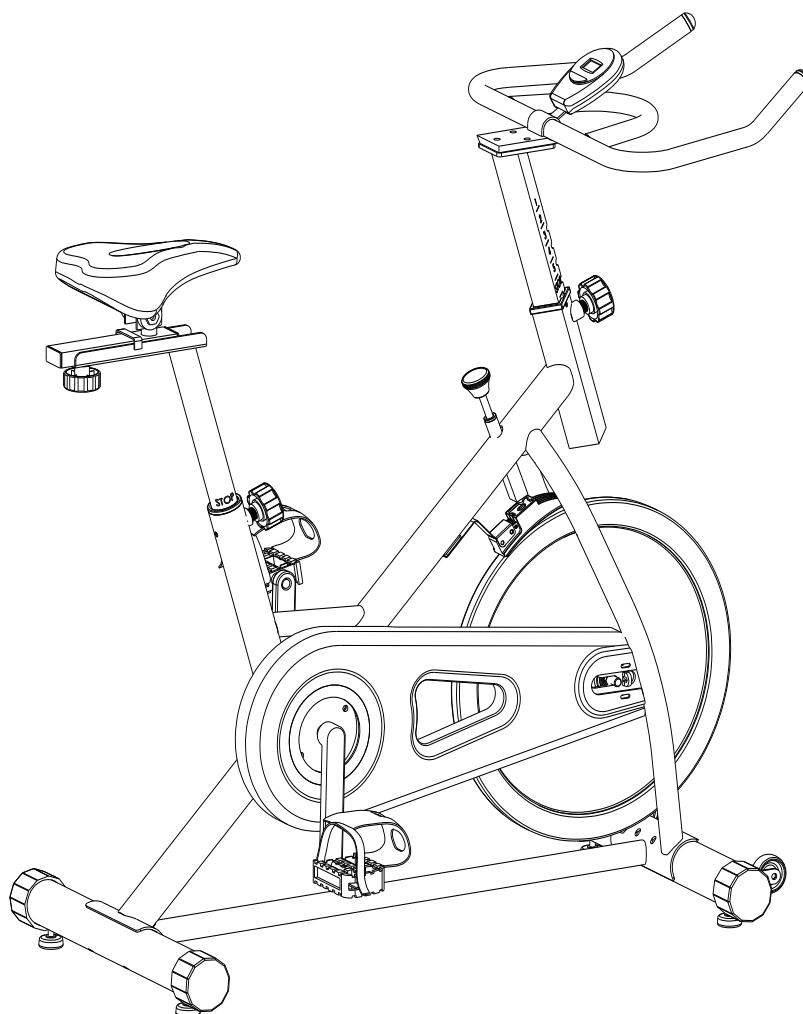
Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:



Szobakerékpár MASTER X-14

MAS-X14



Használati útmutató

A szobakerékpár első használata előtt olvassa el figyelmesen az alábbi használati útmutatót!

Biztonsági figyelmeztetések

A termék biztonságos használata érdekében kérjük, hogy az összeszerelés vagy az edzés megkezdése előtt figyelmesen olvassa el az alábbi figyelmeztetéseket!

18. Ne engedje, hogy a szobakerékpár közelében gyermekek vagy házi kedvencek tartózkodjanak! A gyermekeket ne hagyja a szobakerékpár közelében felügyelet nélkül!

19. Fogyatékkal élő személyek ne használják a szobakerékpárt terapeuta vagy orvos szakszerű felügyelete nélkül!

20. Ha edzés során fejfájás vagy szédülés, mellkasi fájdalom jelentkezik, vagy más szokatlan tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvossal!

21. A szobakerékpár körül biztosítson legalább 2 méter szabad helyet, távolítsa el minden éles tárgyat!

22. A szobakerékpárt helyezze sima, egyenes felületre. A szobakerékpárt ne helyezze magas páratartalmú környezetbe! A szobakerékpár alá helyezzen speciális alátétet, hogy megakadályozza a padlózat károsodását.

23. A szobakerékpárt kizárólag jelen használati útmutatóban leírt módon használja! Edzéshez ne használjon olyan segédeszközöket, melyek használatát a gyártó nem javasol.

24. A szobakerékpárt a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően szerelje össze.

25. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva, és hogy a szobakerékpár működképes állapotban van-e.

26. Rendszeresen ellenőrizze azokat az alkatrészeket, amelyeknél fennáll a kopás veszélye (csatlakozások, kerekek stb.)! A sérült alkatrészt azonnal cserélje ki! Addig, míg a termék nincs kijavítva, ne használja azt!

27. A sérült terméket SOHA ne használja!

28. Jelen szobakerékpárt egyidejűleg kizárólag egy személy használhatja!

29. Tisztításhoz ne használjon agresszív tisztítószereket!

30. Minden edzés után a szobakerékpárról törölje le az izzadás nyomait!

31. Edzéshez viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt!

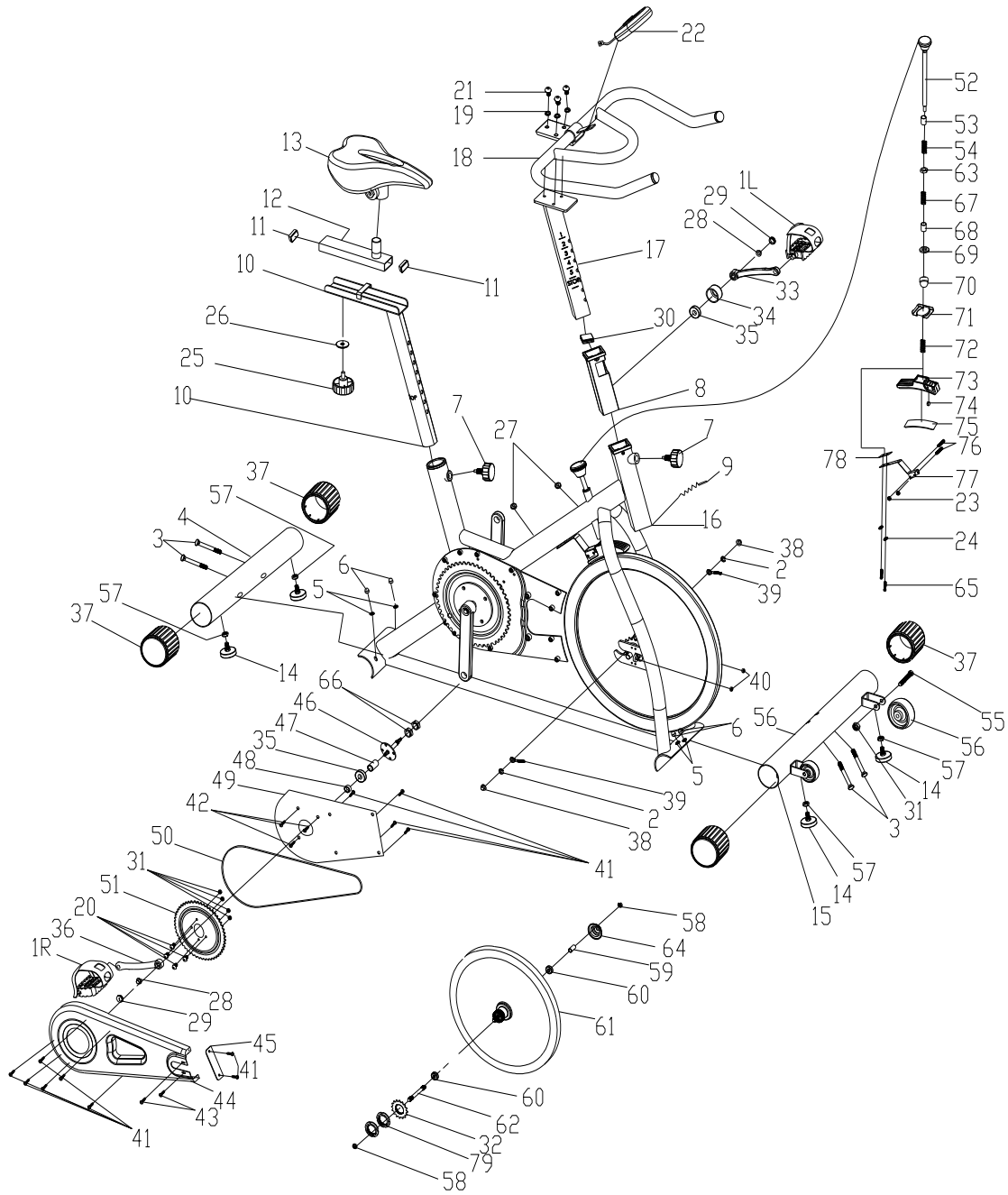
32. Minden edzés előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat!

33. A szobakerékpár ellenállása és teljesítménye a sebességgel arányosan növekszik, és fordítva. A szobakerékpár ellenállás-szabályozóval rendelkezik.

34. Maximális teherbírás: 120 kg. A szobakerékpár kizárólag otthoni használatra alkalmas.

FIGYELEM: Edzés megkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával! Ez fontos főleg 35 évnél idősebb személyek esetén, illetve olyan személyeknél, akiknél fennáll valamilyen egészségügyi probléma. Figyelmesen olvassa el a jelen használati útmutatót! A gyártó nem vállal semmilyen felelősséget a termék nem rendeltetésszerű használatának következtében keletkezett személyi sérülésekért vagy anyagi károkért!

Részletes vázlatrajz és alkatrészek jegyzéke



Sz.	Megnevezés	Db.	SPEC
1L	Pedál B	1	JD-301 (9/16") L
1R	Pedál J	1	JD-301 (9/16") R
2	Lapos alátét	2	GB/T95-2002 12
3	Csavar	4	GB/T 12-1988 M8*75
4	Hátoldali stabilizációs rúd	1	WELDING
5	Lapos alátét	4	8
6	Csavaranya	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Szabályozó	2	φ57*62 (M16*1.5)
8	Műanyag burkolat	1	38*38*1.5
9	Szenzor	1	SR-202
10	Nyeregcső	1	WELDING
11	Végzáró elem	2	40*20*1.5
12	Nyeregcső	1	WELDING
13	Nyereg	1	DD-2681
14	Ütköző	4	φ32*37/(M8X25)
15	Elülső oldali stabilizációs rúd	1	WELDING
16	Fő keret	1	WELDING
17	Kormányrúd	1	WELDING
18	Kormány	1	WELDING
19	Rugós alátét	3	GB/T 859-1987 8
20	Csavar	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	Csavar	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	Computer	1	HS-6065
23	Csavaranya	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	Rugós alátét	2	GB/T 859-1987 5
25	Biztosító csavar	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	Lapos alátét	1	φ32*φ8.2*2
27	Végzáró elem	2	φ14*14
28	Biztosító csavaranya	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Hajtókar végzáró eleme	2	φ23*7.5
30	Végzáró elem	6	38*38*2.0
31	Biztosító csavaranya	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Ékszj	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
33	Bal oldali hajtókar	1	170*27
34	Hajtókar takaróeleme	1	φ56*28
35	Csapágyak	2	6004ZZ
36	Jobb oldali hajtókar	1	170*27
37	Végzáró elem	4	φ60*1.5
38	Biztosító csavaranya	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)

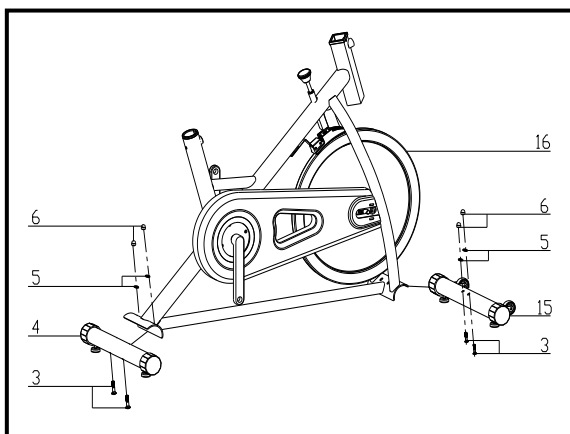
Sz.	Megnevezés	Db	SPEC
39	Biztosító csavar	2	M6*58
40	Csavaranya	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	Csavar	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Csavar	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Csavar	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	Ékszíj külső burkolata	1	654*263*49 (507g)
45	Ékszíj kicsi burkolata	1	108*37*3 (7g)
46	Tengely	1	φ20*162
47	Hosszú biztosító rúd	1	φ25*φ20.5*41
48	Rövid biztosító rúd	1	φ25*φ20.5*9
49	Ékszíj belső burkolata	1	451*260*2 (220g)
50	Ékszíj	1	P=12.7, 106
51	Kerék	1	P=12.7,Z=52T
52	Regulátor	1	φ40*160 (φ10)
53	Átvezető	1	φ18*φ10*10
54	Rugó	1	δ1.8X40
55	Csavar	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Kerék	2	φ50*23
57	Csavaranya	4	GB/T 41-2000 M8
58	Biztosító csavaranya	2	M12X1.25 H=6
59	Biztosító rúd	1	φ16*φ12.1*35
60	Csapágyak	2	6001ZZ
61	Ellenállási kerék	1	φ450*72
62	Forgótengely – hátsó kerék	1	φ12*160
63	Biztosító csavaranya	1	16X16X5 (M10)
64	Burkolat – hátsó kerék	1	φ59*35
65	Csavar		GB/T 5780-2000 M5*10
66	Biztosító csavaranya	2	27*M20*1 (5mm)
67	Rugó	1	φ1.0X55
68	Rövid biztosító rúd	1	φ14*φ10.2*8.5
69	Lapos alátét	1	GB/T 95-2002 6
70	Csavaranya	1	GB/T 802-1988 M6
71	Rugó burkolata	1	32*23*2
72	Rugó	1	φ2.2
73	Műanyag keret	1	200*47*30
74	Kicsi műanyag elem	1	14*9*14
75	Puha elem	1	113*25*8
76	Csavar	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	Rugós fék	1	δ1.0
78	Lapos alátét	1	35*20*2.0

Összeszerelés

1. Előkészítés:

- A. Ellenőrizze, hogy az összeszereléshez megfelelő hely áll rendelkezésre.
- B. Összeszereléshez kizárólag a tartozékként szállított szerszámokat használja!
- C. A szobakerékpár összeszerelése előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek rendelkezésre állnak-e.

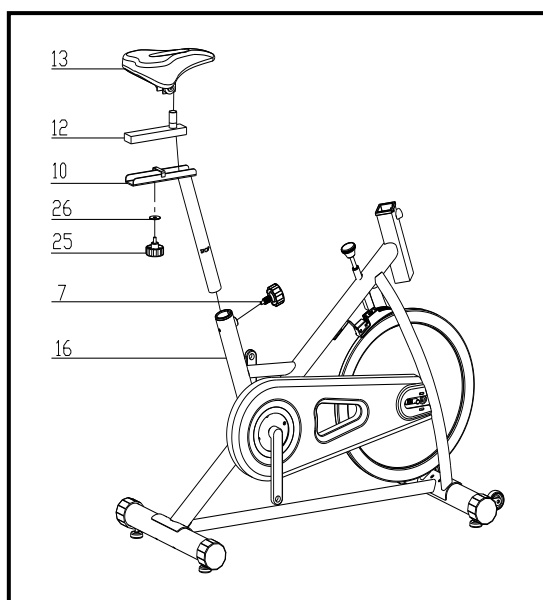
2. A szerelés menete:



1. ábra

1. ábra:

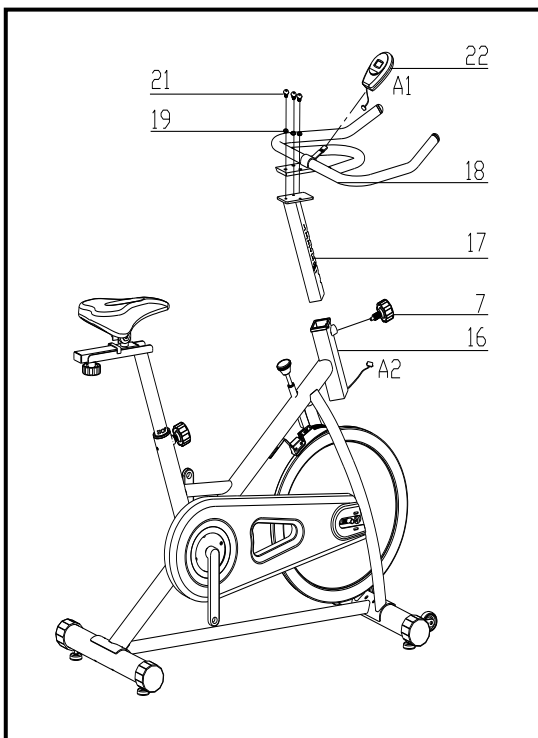
Az elülső oldali stabilizációs rudat (15) rögzítse a fő kerethez (16), ehhez használja a 2 alátét szettet: Ø8 lapos alátét (5), M8 csavaranya (6) és M8*75 csavar (3). A hátoldali stabilizációs rudat (4) azonos módon rögzítse.



2. ábra

2. ábra:

A nyeregcsövet (12) tolja be a vízszintes rúd (10), állítsa be a kívánt magasságot, igazítsa be a furatokat. Rögzítse csavarral (25) és lapos alátéttel (26). Az ábrán látható módon rögzítse a nyeret (13) a nyeregcsőhöz (12). A fő keretbe (16) tolja be a nyeregcsövet (10), és igazítsa be a furatokat. Biztosítsa szabályzó segítségével (7). A nyereg megfelelő magasságát összeszerelés után kell beállítani.



3. ábra

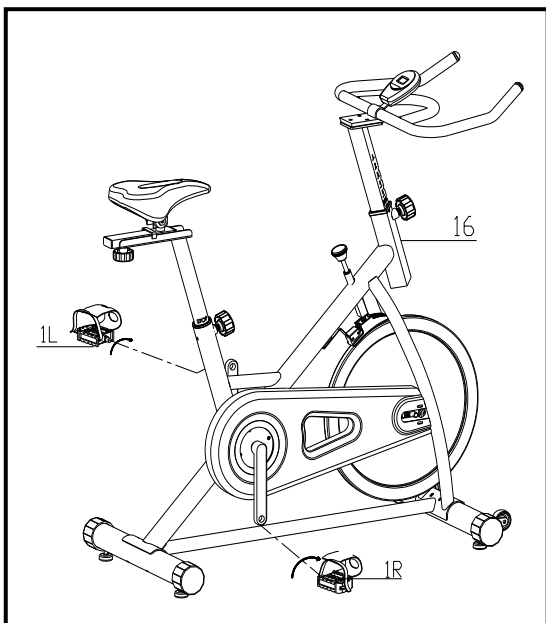
3. ábra:

A kormányrudat (17) tolja be a fő keretbe. Lazítsa ki a szabályozó csavarját (7), és húzza vissza azt, állítsa be a kívánt magasságot, a szabályozót tolja be, és újra húzza meg.

A kormányrudat (18) rögzítse meg, ehhez használja a csavart (21) és a rugós alátétet (19).

Figyelem: A kormányrudat erősen húzza meg!

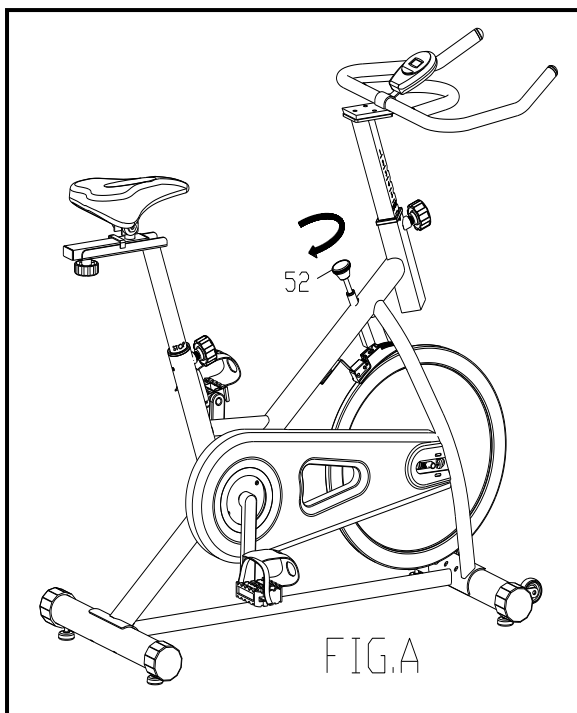
A computer tartójába helyezze a computert (22), és kösse be az A1 és az A2 kábelt.



4. ábra

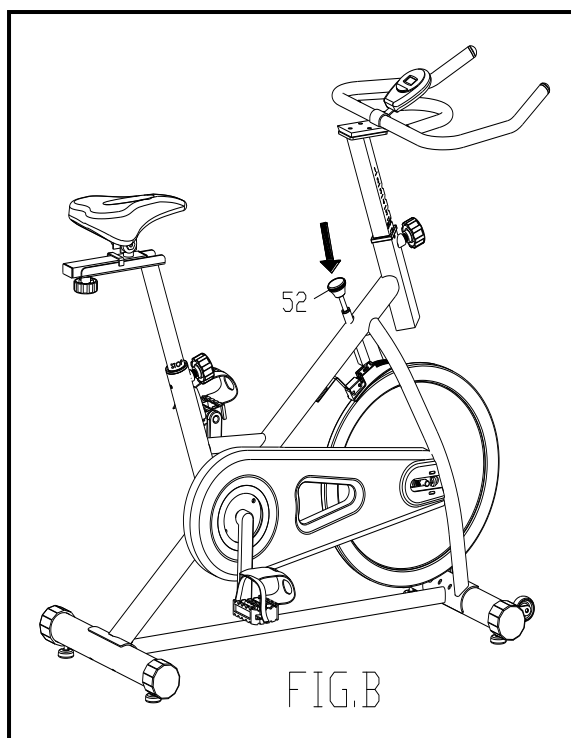
4. ábra:

A pedálok (pt.1 L és pt.1 R) jelölése: „L” - bal oldali és R - jobb oldali. A pedálokat rögzítse az adott hajtókarokhoz. Ha ül a szobakerékpáron, akkor a jobb oldali hajtókar a jobb oldalon van. A jobb oldali pedált az óramutató járásának megfelelő irányban kell meghúzni, a bal oldali pedált az óramutató járásával ellenkező irányban.



A.) Ellenállás beállítása:

Az ellenállás növelése, illetve csökkenése élvezetesebbé teszi az edzést. Az ellenállás növelése azt jelenti, hogy nagyobb erővel kell tekerni a pedálokat. Az ellenállás növeléséhez a vészfék szabályozóját és az ellenállást szabályozó csavart tekerje jobbra. Az ellenállás csökkentéséhez a szabályozót tekerje balra.



A vészfék használata:

Az ellenállást szabályozó kerék vészfékként is szolgálhat. A vészfék abban az esetben használandó, ha hirtelen meg akar állni. Ha le akarja állítani az ellenállást szabályozó kereket, csak erősen nyomja meg a szabályozót lefelé, és az ellenállást szabályozó kerék megáll.

A nyereg magasságának beállítása

- Ahhoz, hogy be tudja állítani a nyereg magasságát, először ki kell lazítani a biztosító csavart a függőleges nyeregcsövön – húzza ki a csavart. A nyeregcsövet állítsa be a kívánt magasságba, a biztosító csavart tolja vissza és húzza meg.
- Ahhoz, hogy a nyeret előre vagy hátra tudja eltolni, lazítsa ki a szabályozót és az alátétet, és húzza ki a szabályozót. Állítsa be a kívánt távolságot. A biztosító csavart tolja vissza, és az alátéttel együtt húzza meg.
- A kormány magasságának beállításához lazítsa ki a rugós és a rögzítő csavart, és húzza ki azokat. A rudat állítsa be a kívánt magasságba, tolja vissza a csavarokat, és húzza meg azokat.

EDZÉSI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM: Edzés megkezdése előtt konzultáljon a kezelőorvosával! Ez fontos főleg 45 évnél idősebb személyek esetén, illetve olyan személyeknél, akiknél fennáll valamilyen egészségügyi probléma. A pulzusszám érték orvosi célokra nem alkalmas! A pulzusszám leolvasó csak egy segédeszköz, amely a pulzusszám általános megfigyelésére szolgál - egy felhasználó pulzusszám megfigyelése egy adott időszakaszban.

A szív és a tüdő kapacitása, illetve a vér által izmokba történő oxigén szállításának képessége fontos tényezők, melyek meghatározzák a teljesítményt. Az izmaink funkciója az oxigén függvénye, amely biztosítja a napi aktivitáshoz szükséges energiát – ez az ún. aerobikus aktivitás. Ha fittnek érzi magát, a szívének nem kell nagy erőfeszítésekkel dolgoznia. Hamarosan látni fogja, hogy erőnléte az edzések hatására folyamatosan javul, és egyre egészségesebbnek, elégedettebbnek fogja magát érezni.

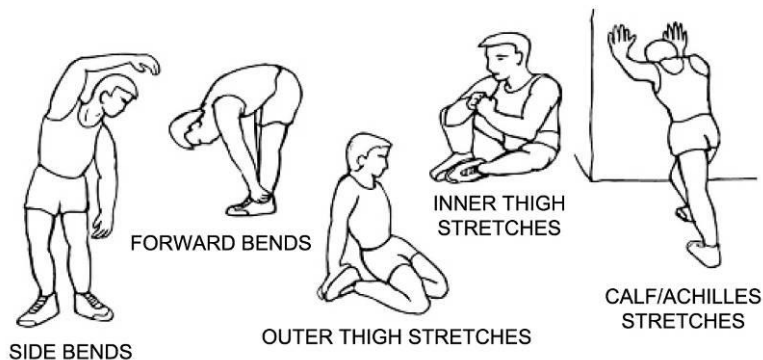
Bemelegítő / Stretching gyakorlatok

A sikeres edzés mindenkor bemelegítő gyakorlatokkal kezdődik, és lazító gyakorlatokkal végződik. A bemelegítés előkészíti szervezetét az edzésre. A lazító gyakorlatokkal megelőzhetők az izomproblémák, izomláz.

Kérjük, hogy ne feledje az alábbiakat sem:

Óvatosan melegítsen be minden izomcsoportot, a gyakorlatok 5-10 percet vesznek igénybe. Egy gyakorlat akkor megfelelő, ha az érintett izmokban kellemes feszülést érez.

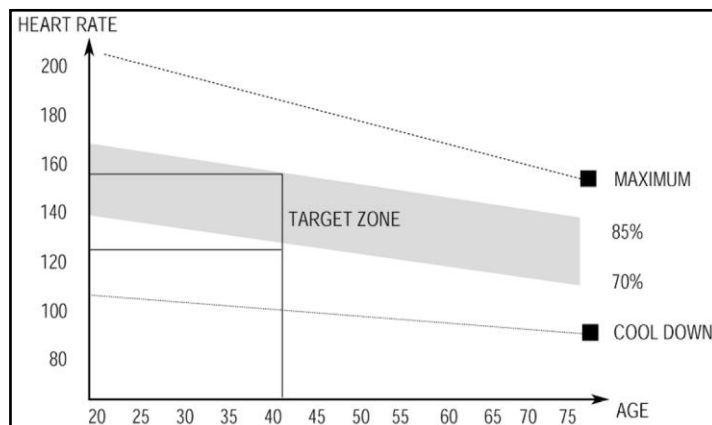
A bemelegítő gyakorlatoknál a gyorsaságának nincs jelentősége. Kerülje a hirtelen, gyors mozdulatokat!



Gyakorlatok

Edzés alatt próbálja tartani a fizikai kondíciójának megfelelő tempót. A pulzusszámát próbálja tartani a táblázat jobb oldalán feltüntetett értékeken.

Cool down (edzés utáni levezetés)



A levezető gyakorlatok célja a kondíció és az izmok eredeti – edzés előtti – állapotába történő visszaállítása. A levezető gyakorlatok segítenek lecsökkenteni a pulzusszámot, és hatékonyan elindítani az izmok regenerációját.

Computer

Az LCD kijelző az alábbi funkciókat jeleníti meg: Odometer (ha van ilyen funkció), idő (TIME), sebesség (SPEED), távolság (DISTANCE), kalóriamennyiség (CALORIES), pulzusszám (PULSE, ha van ilyen funkció). Az egyes funkciók a Mode gomb megnyomásával indíthatók el.

Bekapcsolás

A nyomógomb megnyomásával elindítja a computert, és az egység megjeleníti az utoljára mért értéket.

Scan funkció

Nyomja meg a gombot, és a computer megjeleníti a rendelkezésre álló funkciókat. A SCAN nyomógomb hosszantartó megnyomásával minden funkció 4 másodperce lesz megjelenítve.

Odometer (ha van ilyen)

Nyomja meg a Mode gombot, így leállítja a scan funkciót. Válassza ki az ODO funkciót. Ezen funkció beolvasott adatai kizárólag akkor törölhetők, ha kiveszi az elemeket.

Idő	Nyomja meg a Mode nyomógombot, és válassza ki a "TMR" funkciót. Jelen funkció megjeleníti az edzés idejét. A computer akkor leállítja az idő mérését, ha a szobakerékpár megáll.
Sebesség	Az SPD funkció megjeleníti az aktuális sebességet - km/óra.
Távolság	A DIST funkció megjeleníti a megtett távolságot km-ben.
Kalória	A CAL funkció megjeleníti az elégetett kalóriamennyiséget - Kcal.
Pulzusszám (ha van ilyen)	A PULSE funkció megjeleníti a felhasználó aktuális pulzusszámát, percekben mérve. A méréshez szükséges a fülcimpára rögzíthető klipsz vagy a kormányon elhelyezett érzékelők használata. Az érzékelőket mindkét kézzel fogja meg! Amint az érzékelők megkapják a beérkező jelet, a mérés elindul. Ha az érzékelő 30 másodpercen belül nem érzékel jelet, a computer átkapcsol a TIME funkcióra.
Reset (adatok törlése)	Nyomja meg 3 másodpercre a Mode nyomógombot, és a mért érték törlődik.
Auto off	Ha a computer 4 percig nem kap jelzést, automatikusan kikapcsol.
Specifikáció:	

Funkció	Auto Scan	4 másodpercenként
	Elapsed Time	00:00~99:59
	Speed	0.0~99.9 km/óra
	Distance	0.00~99.99 km
	Calorie	0.00~999.9 kcal
	Pulse	40~180/perc
Computer	4 bit single chip microprocessor	
Szenzor	Típus: mágneses, kontaktmentes	
Elem típusa	2 db AA vagy UM-3	
Üzemi hőmérséklet	0°~+40 °C	
Tárolási hőmérséklet	-10°~+60 °C	

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától kezdődően

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal, pl. a keretbe helytelenül behelyezett nyeregcső, nem megfelelően meghúzott pedálok, illetve pedálkarok
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. egyes részek természetes kopása mindennapos használat következtében (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok – csapágyak, ékszj, elkopott nyomógombok a számítógépen)
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelmeztetés:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná szobakerékpár használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy, hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.



KÖRNYEZETVÉDELEM - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átveszik. A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes

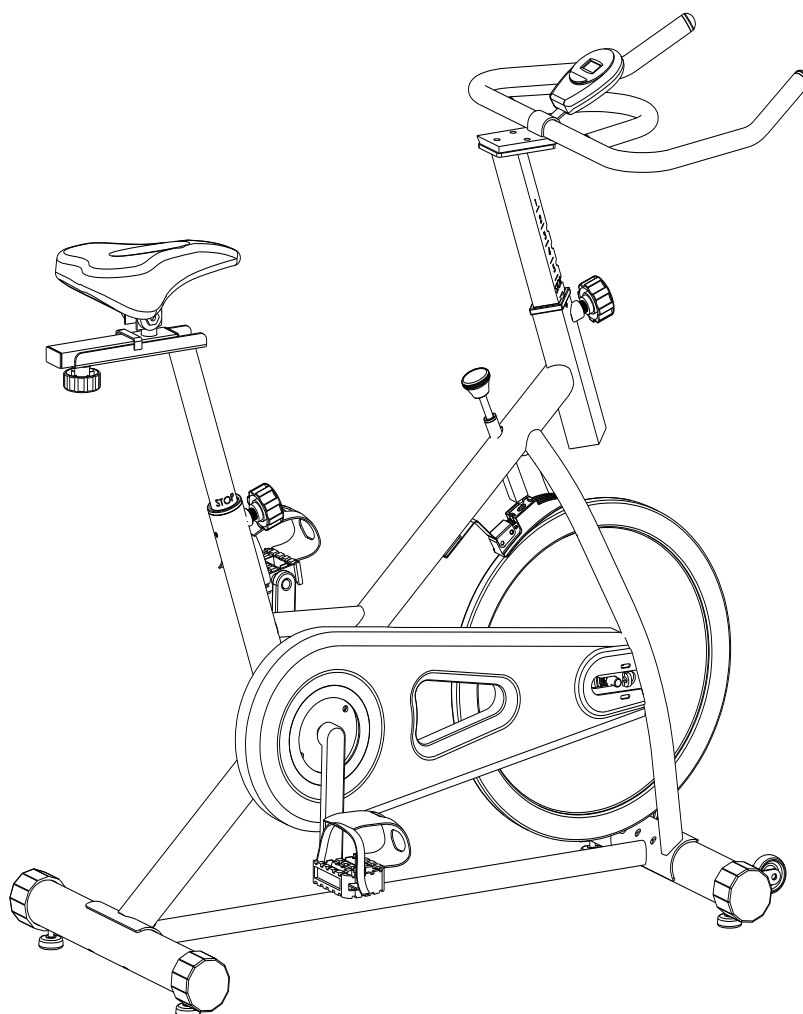
természeti források megóvásához, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervektől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.



Bicicleta de exercitii MASTER X-14
MAS-X14



Manual de utilizare

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare înainte de a utiliza bicicleta de exerciții.

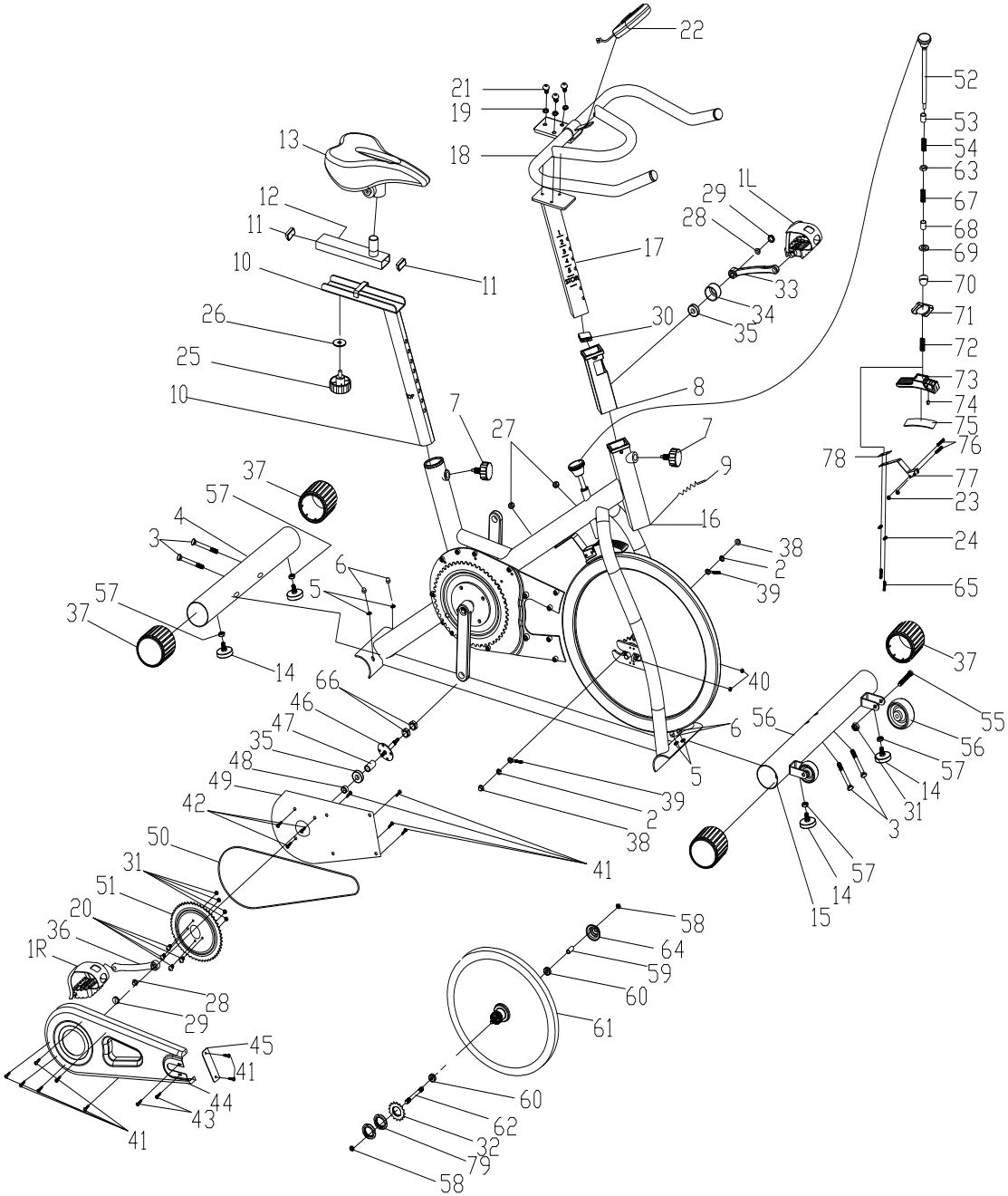
Notă de siguranță

Vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni de siguranță înainte de a asambla și utiliza produsul.

1. Țineți copiii și animalele de companie departe de mașină. Nu lăsați copiii nesupravegheați cu bicicleta de exerciții.
2. Persoanele cu dizabilități nu ar trebui să folosească bicicleta de exerciții fără supravegherea unui terapeut sau a unui medic calificat.
3. Dacă aveți greață, amețeli, dureri în piept sau alte simptome, opriți imediat exercițiul și consultați-vă medicul.
4. Asigurați-vă cel puțin doi metri de spațiu liber în jurul produsului și îndepărtați toate obiectele ascuțite.
5. Așezați bicicleta de exerciții pe o suprafață netedă și plană. Nu așezați în încăperi cu umiditate ridicată. Așezați un covoraș de fitness sub produs pentru a preveni deteriorarea podelei.
6. Utilizați bicicleta de exerciții numai așa cum este descris în acest manual. Când conduceți, nu utilizați accesoriile care nu sunt recomandate de producător.
7. Asamblați mașina conform pașilor din acest manual.
8. Înainte de fiecare utilizare, verificați starea și strângerea tuturor șuruburilor și asigurați-vă că bicicleta este în stare de funcționare.
9. Verificați în mod regulat părțile mașinii care ar putea fi supuse uzurii (articulații, roți etc.). Piesa deteriorată trebuie înlocuită imediat. Nu utilizați produsul până când nu este reparat.
10. NU utilizați NICIODATĂ un produs deteriorat.
11. Bicicleta de exerciții poate fi folosită doar de o persoană odată.
12. Nu utilizați agenți de curățare agresivi pentru întreținere.
13. Curățați produsul de transpirație după fiecare utilizare.
14. Faceți mișcare în îmbrăcăminte și încălțăminte sportivă adecvate.
15. Fă o încălzire înainte de fiecare antrenament.
16. Încărcarea produsului și performanța crește proporțional cu viteza și invers. Produsul este echipat cu un regulator de sarcină.
17. Capacitatea maximă de încărcare a utilajului este de 120 kg. Destinat numai pentru uz casnic.

AVERTISMENT: Consultați-vă planul de antrenament cu medicul dumneavoastră înainte de a începe exercițiul. Recomandăm persoanelor peste 35 de ani și persoanelor cu probleme de sănătate existente să consulte un medic. Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare. Nu suntem responsabili pentru vătămări și daune materiale cauzate de utilizarea necorespunzătoare a produsului.

Desen detaliat și listă de piese



Nu.	Des.	Can	SPEC
1L	Pedala L	1	JD-301 (9/16") L
1R	Pedala R	1	JD-301 (9/16") R
2	Pad plat	2	GB/T95-2002 12
3	Șurub	4	GB/T 12-1988 M8*75
4	Bara stabilizatoare spate	1	WELDING
5	Pad plat	4	8
6	Nuca	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Regulator	2	φ57*62 (M16*1.5)
8	Ambalaj din plastic	1	38*38*1.5
9	Senzor	1	SR-202
10	Bara de scaune	1	WELDING
11	Sufix	2	40*20*1.5
12	Tija de scaun	1	WELDING
13	Scaun	1	DD-2681
14	Stop	4	φ32*37/(M8X25)
15	Bara stabilizatoare fata	1	WELDING
16	Cadru principal	1	WELDING
17	Ghidon	1	WELDING
18	Ghidon	1	WELDING
19	Șaibă de primăvară	3	GB/T 859-1987 8
20	Șurub	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
21	Șurub	3	GB/T 70.2-2000 M8*20
22	Calculator	1	HS-6065
23	Nuca	2	GB/T 889.1-2000 M5
24	Șaibă de primăvară	2	GB/T 859-1987 5
25	Șurub de blocare	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
26	Pad plat	1	φ32*φ8.2*2
27	Sufix	2	φ14*14
28	Piuliță de blocare	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Capătul mânerului	2	φ23*7.5
30	Sufix	6	38*38*2.0
31	Piuliță de blocare	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	centura	1	A7K-16 1/2**1/8" 16T (1.37")
33	Manivela stanga	1	170*27
34	Capac mâner	1	φ56*28
35	Rulmenți	2	6004ZZ
36	Click dreapta	1	170*27
37	Sufix	4	φ60*1.5
38	Piuliță de blocare	2	GB/T 802-1988 M12X1.25 (H=16mm)

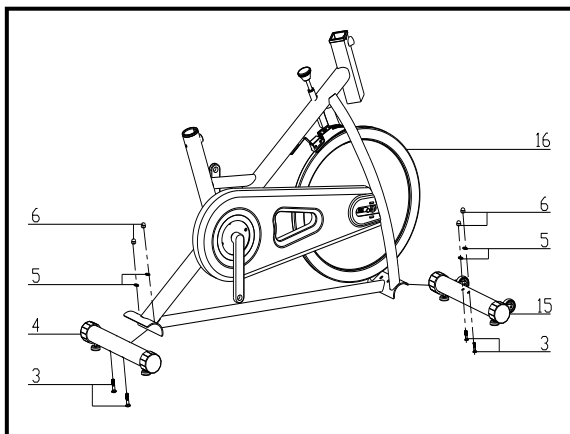
Nu.	Des.	can.	SPEC
39	Șurub de blocare	2	M6*58
40	Nuca	2	GB/T 889.1-2000 M6
41	Șurub	12	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Șurub	3	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Șurub	2	GB/845-85 ST4.8X13
44	Capac exterior al centurii	1	654*263*49 (507g)
45	Capac curea mic	1	108*37*3 (7g)
46	Axă	1	φ20*162
47	Tijă lungă de fixare	1	φ25*φ20.5*41
48	Tijă scurtă de blocare	1	φ25*φ20.5*9
49	Capac curea interioară	1	451*260*2 (220g)
50	centura	1	P=12.7, 106
51	bicicleta	1	P=12.7,Z=52T
52	Regulator	1	φ40*160 (φ10)
53	Grommet	1	φ18*φ10*10
54	Arc	1	δ1.8X40
55	Șurub	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	bicicleta	2	φ50*23
57	Nuca	4	GB/T 41-2000 M8
58	Piuliță de blocare	2	M12X1.25 H=6
59	Tija de blocare	1	φ16*φ12.1*35
60	Rulmenți	2	6001ZZ
61	Greutate bicicleta	1	φ450*72
62	Axul roții	1	φ12*160
63	Piuliță de blocare	1	16X16X5 (M10)
64	Capac de roata	1	φ59*35
65	Șurub		GB/T 5780-2000 M5*10
66	Piuliță de blocare	2	27*M20*1 (5mm)
67	Arc	1	φ1.0X55
68	Tijă scurtă de blocare	1	φ14*φ10.2*8.5
69	Pad plat	1	GB/T 95-2002 6
70	Nuca	1	GB/T 802-1988 M6
71	Capac de primăvară	1	32*23*2
72	Arc	1	φ2.2
73	Cadru din plastic	1	200*47*30
74	Plastic mic. parte	1	14*9*14
75	Partea moale	1	113*25*8
76	Șurub	2	GB/T 5780-2000 M5*30
77	Vacanta de primavara	1	δ1.0
78	Pad plat	1	35*20*2.0

Instrucțiuni de asamblare:

1. Pregătire:

- A. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru montare.
- B. Instalați folosind instrumentele incluse în pachet.
- C. Verificați lista de piese pentru a fi completă a pachetului înainte de asamblare.

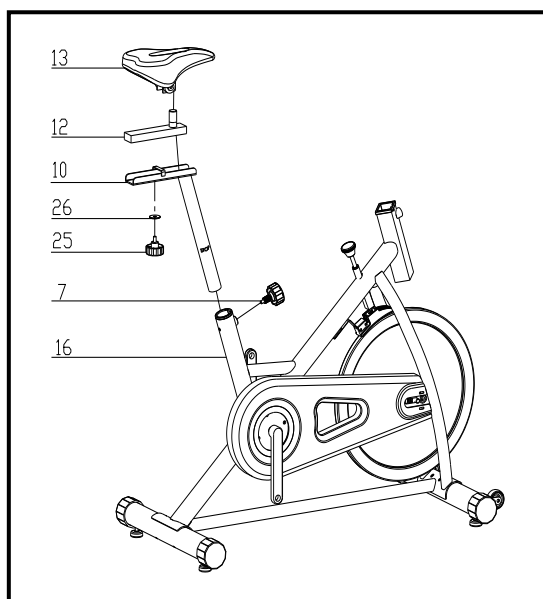
2.Asamblare:



Obr. 1

Figura 1:

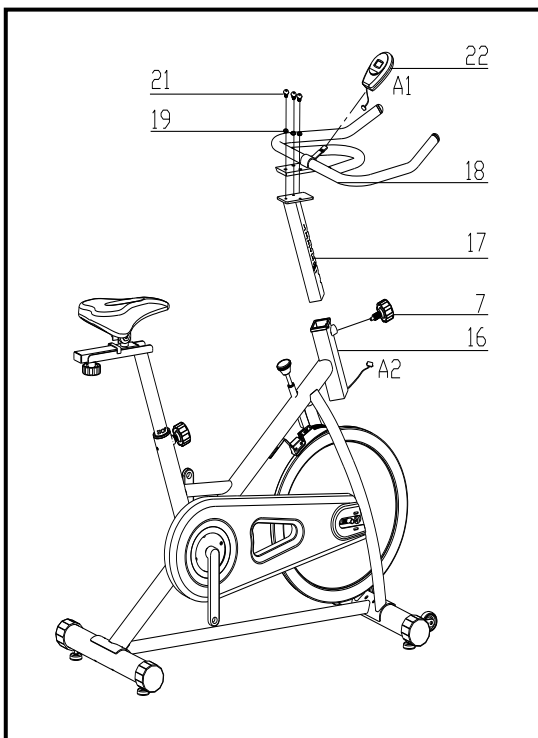
Atașați bara stabilizatoare frontală (15) la cadrul principal (16) cu două perechi de șaibe Ø8 (5), piulițe M8 (6) și șuruburi M8*75 (3). Repetați procedura pentru bara stabilizatoare spate (4).



Obr. 2

Figura #2:

Glisați tija de șa (12) pe bara verticală (10), reglați înălțimea dorită și aliniați găurile. Fixați cu șurubul (25) și șaiba plată (26). Atașați șaua (13) la tija scaunului (12) așa cum se arată. Introduceți tija scaunului (10) în cadrul principal (16) și aliniați găurile. Asigurați cu regulatorul (7). Reglați înălțimea corectă a scaunului după finalizarea asamblării.



Obr. 3

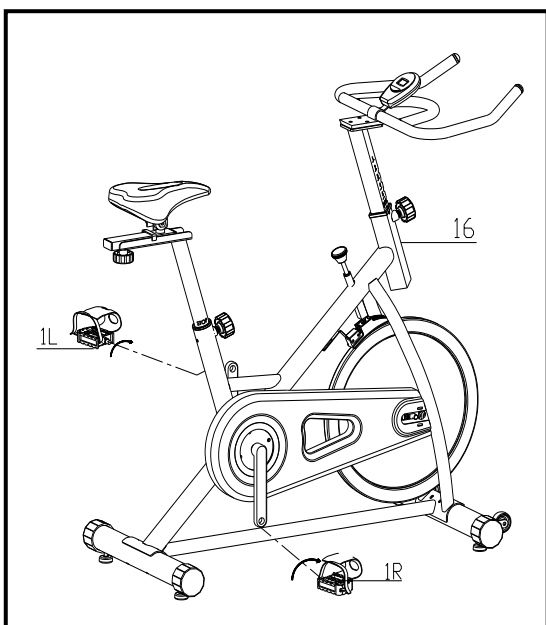
Figura #3:

Glisați tija (17) în orificiul de pe cadrul principal. Slăbiți strângerea regulatorului (7) și trageți-l, aliniați găurile, selectați înălțimea dorită și introduceți regulatorul și strângeți din nou.

Atașați tija ghidonului (18) cu o șaibă elastică (19) și un șurub (21).

Notă: Strângeți bine ghidonul.

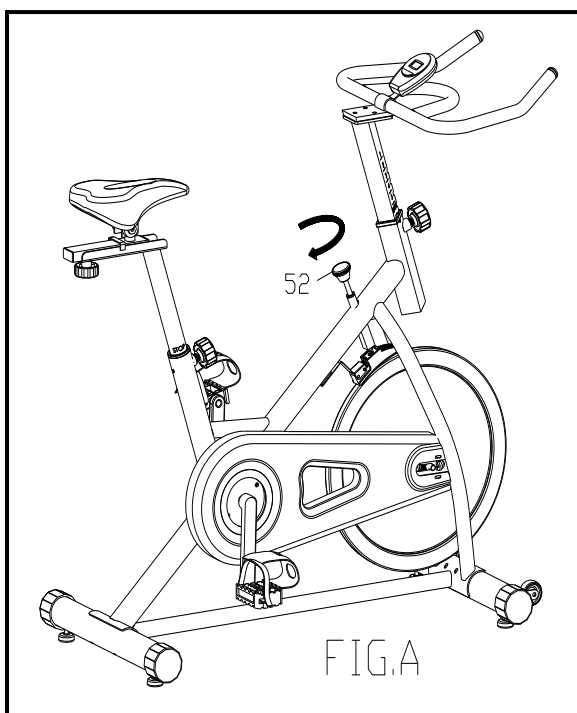
Introduceți computerul (22) în suportul computerului și conectați cablurile A1 și A2.



Obr. 4

Figura #4:

Pedalele dreapta și stânga (pt.1 L & pt.1 R) sunt marcate cu literele L (stânga) și R (dreapta). Se atașează la mâner. Manivela dreaptă va fi pe partea dreaptă când te așezi pe bicicleta de exerciții. Strângeți pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic, pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic.

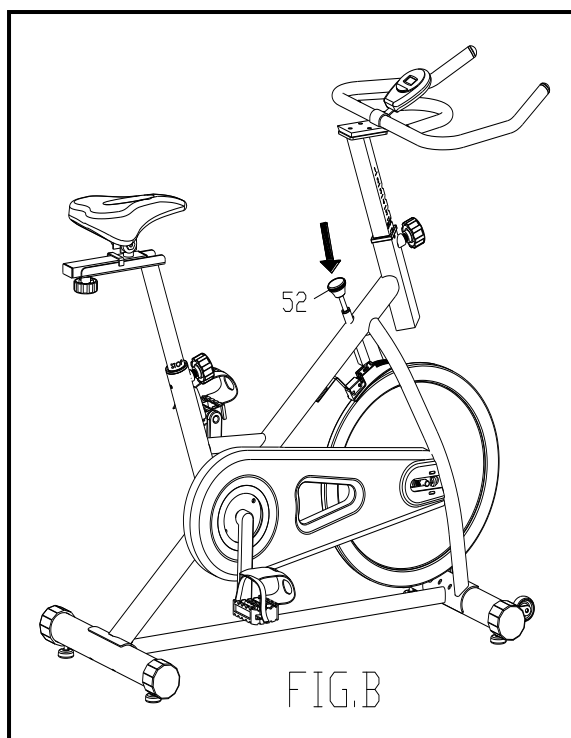


A.) Setarea încărcării:

Creșterea și scăderea sarcinii poate adăuga varietate antrenamentului dvs.

Creșterea sarcinii înseamnă că va trebui să pedalezi cu mai multă forță. Creșteți sarcina rotind frâna de siguranță și regulatorul de sarcină spre dreapta.

Puteți reduce sarcina rotind frâna de siguranță și regulatorul de sarcină spre stânga.



Utilizarea frânei de siguranță:

Regulatorul de sarcină are și o funcție de frână de siguranță. Folosiți frâna de urgență dacă trebuie să vă opriți brusc. Pur și simplu împingeți regulatorul în jos și roata de încărcare se va opri.

Reglarea înălțimii scaunului

- Pentru a regla înălțimea scaunului, mai întâi slăbiți șurubul de blocare de pe bară verticală și trageți de el. Reglați bara la înălțimea dorită și glisați șurubul de blocare înapoi și strângeți.
- Pentru a deplasa scaunul înainte sau înapoi, slăbiți dispozitivul de reglare și șaiba și trageți dispozitivul de reglare. Setati distanța dorită. Introduceți șurubul de blocare înapoi și strângeți-l împreună cu șaiba.
- Pentru a regla înălțimea ghidonului, slăbiți arcul și șurubul de blocare și trageți de ele. Reglați tija la înălțimea dorită, introduceți șuruburile și strângeți-le.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚI

AVERTISMENT: consultați medicul înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este important în special pentru persoanele de peste 45 de ani sau pentru persoanele cu probleme de sănătate existente. Valoarea ritmului cardiac nu este destinată scopurilor medicale. Valoarea ritmului cardiac este utilizată pentru a compara ritmul cardiac al unui utilizator în timp.

Capacitatea inimii și plămânilor și cât de eficient este furnizat oxigenul către mușchii tăi de sânge sunt factori importanți ai performanței tale. Funcția mușchilor dumneavoastră depinde de oxigen pentru a furniza energie pentru activitățile zilnice – numită activitate aerobă. Când ești în formă, inima ta nu trebuie să lucreze la fel de mult. După cum poți vedea, fitness-ul tău se îmbunătățește treptat odată cu exercițiul și te simți mai sănătos și mai fericit.

Exerciții de încălzire/întindere

Un antrenament de succes începe cu încălziri și se termină cu răcire. Exercițiile de încălzire vă pregătesc corpul pentru sarcina creată în timpul antrenamentului. Datorită exercițiilor de calmare, vei evita problemele musculare precum durerile musculare, febra musculară etc.

Vă rugăm să respectați următoarele instrucțiuni:

Încălziți cu atenție fiecare grupă de mușchi, efectuați exercițiile timp de 5 până la 10 minute. Exercițiile sunt efectuate corect dacă simțiți o întindere plăcută în mușchii corespunzători.

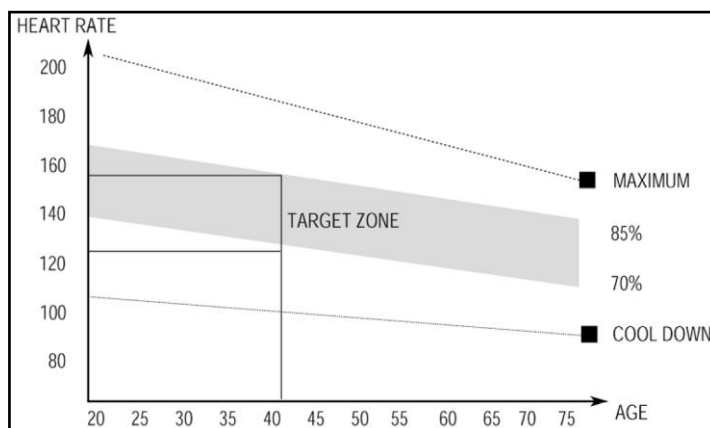
În timpul exercițiilor de întindere, viteza nu contează. Evitați mișcările rapide și sacadate.



Exerciții

În timpul exercițiului, încercați să mențineți un ritm care să corespundă condiției tale fizice. Încercați să vă mențineți ritmul cardiac în valorile afișate în tabelul din dreapta.

Calmeaza-te (calmeaza-te dupa antrenament)



Scopul exercițiilor de relaxare este de a restabili starea și mușchii la starea lor inițială relaxată după antrenament. Răcirea ajută la reducerea ritmului cardiac și începe eficient regenerarea musculară.

Calculator

Ecranul LCD afișează următoarele funcții: Odometru (dacă este inclus), TIMP (VITEZĂ), distanță (DISTANȚĂ), calorii (CALORII) și puls (PULSE, dacă este inclus). Apăsați butonul Mode pentru a porni funcția.

Porniți

Apăsați butonul de pornire pentru a porni computerul și unitatea va afișa ultima valoare măsurată.

Funcția de scanare

Apăsați butonul și computerul va afișa o prezentare generală a funcțiilor. Menținerea apăsată a butonului SCAN va afișa fiecare funcție timp de 4 secunde.

Odometru (dacă este echipat)

Apăsați butonul de mod pentru a opri scanarea. Selectați funcția ODO. Puteți șterge datele funcției încărcate numai prin scoaterea bateriilor.

Tim

Apăsați butonul de mod și selectați funcția „TMR”. Funcția afișează timpul de exercițiu. Computerul nu mai numără timpul când bicicleta de exerciții se

oprește.

Viteză	Funcția SPD afișează viteza curentă de conducere în km/h.
Distanță	Funcția DIST afișează distanța parcursă în km.
Calorii	Funcția CAL afișează numărul de calorii arse în KCal.
Puls (dacă există)	Funcția PULSE afișează ritmul cardiac curent al pilotului pe minut. Măsurarea are loc folosind o clemă pentru ureche sau senzori de ritm cardiac de pe ghidon. Țineți senzorii cu ambele mâini. De îndată ce senzorii preiau semnalul de intrare, măsurarea începe. Dacă senzorul nu detectează niciun semnal în 30 de secunde, computerul comută afișajul la funcția TIME.
Resetare (ștergeți valori)	Apăsați butonul de mod timp de 3 secunde și valoarea măsurată a funcției va fi resetată.
Mașina oprită	Computerul se oprește automat după 4 minute de inactivitate.

Specificații:

Funcție	Auto scanare	După 4 secunde
	Timpul scurs	00:00~99:59
	Viteză	0.0~99.9km/h
	Distanță	0.00~99.99km
	Calorii	0.00~999.9kcal
	Puls	40~180/min
Calculator	Microprocesor cu un singur cip pe 4 biți	
Senzor	Tip: magnetic, fără contact	
Tip baterie	2 buc AA sau UM-3	
Temperatura de Operare	0° ~+40°C	
Temperatura de depozitare	-10° ~+60°C	

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 24 de luni de la data vânzării:

Garanția nu acoperă defectele care rezultă din:

1. vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului din cauza asamblării incorecte, recondiționării necorespunzătoare, utilizării neconforme cu garanția, de exemplu, introducerea insuficientă a tije de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor în manivele și a pedaliierelor față de axul central
2. întreținere necorespunzătoare sau neglijată
3. deteriorări mecanice
4. uzura pieselor în timpul utilizării normale (de exemplu, piese din cauciuc și plastic, mecanisme în mișcare, cum ar fi rulmenții curelelor trapezoidale, uzura butoanelor computerului)
5. eveniment inevitabil și dezastru natural
6. intervenții neprofesionale
7. manipulare sau amplasare necorespunzătoare, expunere la temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor

Avertisment:

1. exercițiul însoțit de efecte sonore și scârțâitul ocazional nu reprezintă un defect care împiedică utilizarea corectă a aparatului și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații. Acest fenomen poate fi eliminat prin întreținere normală.
2. durata de viață a rulmenților, a curelei trapezoidale și a altor piese mobile poate fi mai scurtă decât perioada de garanție
3. mașinile trebuie să fie curățate și reglate în mod profesional cel puțin o dată la 12 luni
4. în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate, astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
5. reclamația trebuie să fie făcută în scris, cu indicarea exactă a tipului de bunuri, o descriere a defectului și o dovadă confirmată a achiziției



PROTECȚIA MEDIULUI - informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice. Nu aruncați aparatul la gunoiul menajer la sfârșitul duratei de viață utilă sau atunci când reparația nu ar fi rentabilă. Pentru a elimina produsul în mod corespunzător, duceți-l la punctele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit.

Eliminarea corectă va contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și la prevenirea potențialelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane care ar putea rezulta din eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor. Pentru mai multe detalii, contactați autoritatea locală sau cel mai apropiat punct de colectare. Se pot aplica amenzi pentru eliminarea necorespunzătoare a acestui tip de deșeuri, în conformitate cu reglementările naționale.

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără permisiunea expresă a MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual.