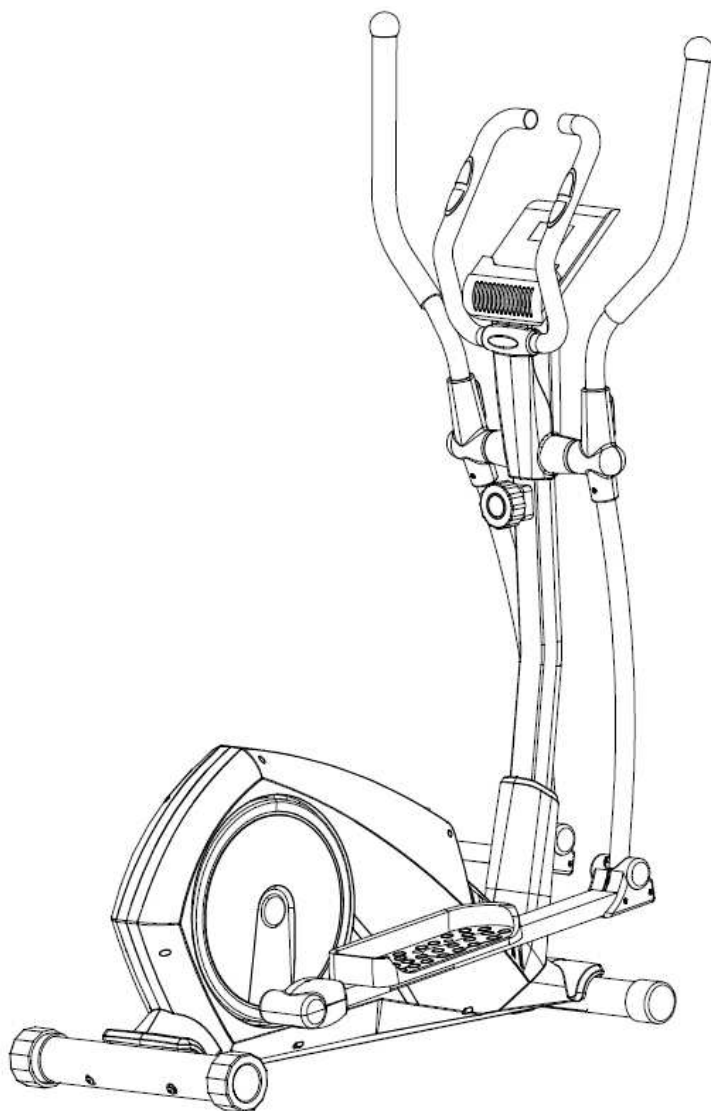




Eliptical POWERLAND BK8729H



Uživatelský manuál

DŮLEŽITÉ!

Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte všechny pokyny.

Uschovejte tento návod pro budoucí použití.

Technické údaje tohoto výrobku se mohou mírně lišit od ilustrací a mohou být změněny bez předchozího upozornění.

Děkujeme, že jste zakoupili náš výrobek. Přesto, že věnujeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady či přehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybějící součástku, neváhejte a kontaktujte nás.

Před montáží zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Před montáží nebo použitím stroje si prosím nezapomeňte si přečíst celý návod k použití. Pozornost věnujte především následujícím bezpečnostním opatřením:

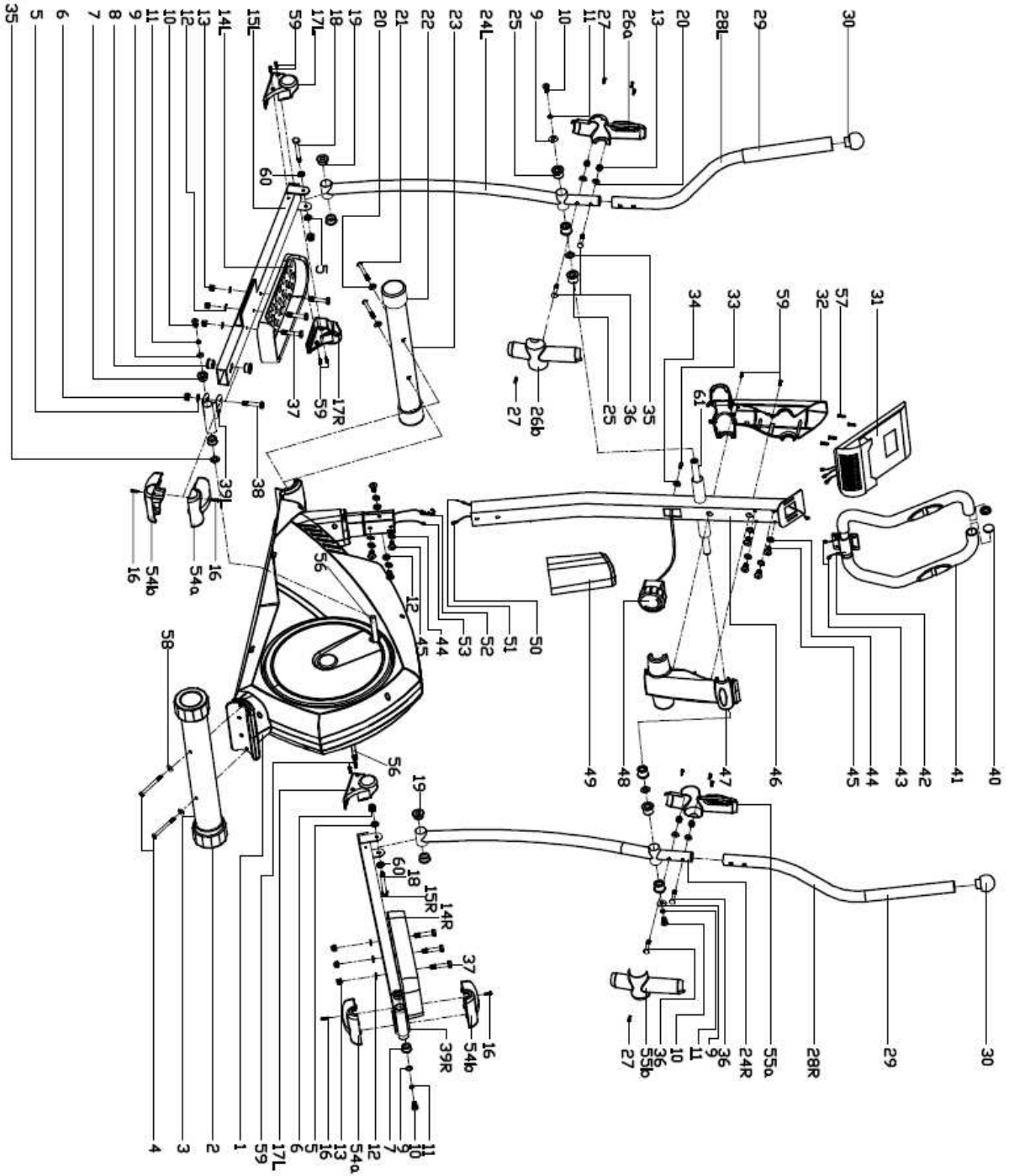
1. Před prvním použitím stroje zkontrolujte všechny šrouby, matice a veškeré spoje. Ujistěte se, že je trenážér nepoškozen.
2. Stroj umístěte do suchého prostředí na rovnou plochu. Chraňte před vlhkostí a vodou.
3. Díly stroje umístěte před montáží na vhodný podklad (gumovou podložku, dřevěnou desku apod.). Zabráňte tak nežádoucímu znečištění či poškození podlah nebo kobereců.
4. Stroj umístěte tak, aby byl v okruhu dvou metrů okolo stroje volný prostor.
5. K čištění stroje NEPOUŽÍVEJTE agresivní čisticí prostředky.
6. K sestavení či opravování stroje používejte pouze dodané nástroje nebo takové, které jsou určeny k montážím.
7. Pot odstraňte ze stroje bezprostředně po ukončení tréninku.
8. Vaše zdraví může být ovlivněno nesprávným nebo nadměrným tréninkem. Před zahájením tréninkového programu se poradte s lékařem. Ten je schopen určit maximální hodnoty funkcí (pulz, watt, délka tréninku atd.) tak, aby byl trénink efektivní a měřené hodnoty měly skutečnou vypovídací hodnotu.
9. Tento přístroj není vhodný pro terapeutické účely.
10. Trénujte na stroji pouze za předpokladu, že správně funguje. Používejte pouze originální náhradní díly pro všechny nutné opravy.
11. Tento stroj může používat k tréninku vždy jen jedna osoba.
12. Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.
13. Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy či závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.
14. Děti a osoby se zdravotním postižením mohou stroj používat pouze v za dozoru dospělé osoby, která byla s přístrojem důkladně seznámena.
15. Výkon stroje se zvyšuje s rostoucí rychlostí, a naopak. Stroj je vybaven nastavitelným regulátorem, kterým lze upravit odpor. Odpor snížíte otáčením regulátoru směrem ke stupni 1. Odpor zvýšíte otočením regulátoru ke stupni 8.

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

TYTO POKYNY SI PROSÍM USCHOVEJTE PRO PŘÍPAD BUDOUCÍ POTŘEBY.

Maximální hmotnost uživatele: 150kg

SCHÉMA



SEZNAM DÍLŮ

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn
1	Hlavní rám	1	32	Ochranný kryt	1
2	Zadní koncová krytka	2	33	Šroub se zaoblenou hlavou	1
3	Zadní stabilizační tyč	1	34	Oblouková podložka	1
4	Imbusový šroub M8 × 90	2	35	Vlnitá podložka	4
5	Plochá podložka D10×Φ20×2	4	36	Vratový šroub M8×45	4
6	Nylonová matice M10	4	37	Šroub se šestihrannou hlavou M8×45	6
7	Plastová objímka 28 mm × 16 × F16.1	4	38	Šroub se šestihrannou hlavou M10×55	2
8	Slitinová objímka F18 × F10 × 11	4	39L/ R	L/P Spoj pedálové trubky	1 každý
9	Podložka ve tvaru D	4	40	Koncová krytka	2
10	Imbusový šroub M10x20	4	41	Pěnová rukojeť	2
11	Pružná podložka d10	4	42	Pevná řídítka	1
12	Plochá podložka D8×Φ16×1.5	10	43	Kabel senzoru tepové frekvence	2
13	Nylonová matice M8	10	44	Pružná podložka d8	8
14L/ R	L/P Pedál	1 každý	45	Imbusový šroub M8x16	8
15L/ R	L/P Pedálová podpěra	1 každý	46	Tyč řídítek	1
16	Šroub Phillips se zaoblenou hlavou M5x10	4	47	Ochranný kryt	1
17L/ R	Ochranný kryt	2 každý	48	Regulátor napětí	1
18	Šroub se šestihrannou hlavou Φ12 × M10 × 80	2	49	Kryt tyče	1
19	Objímka čepele 3 Φ12×Φ32×15	4	50	Spojovací kabel	1
20	Oblouková podložka D8×Φ19×1.5×R30	6	51	Horní tažné lanko	1

21	Imbusový šroub M8×72	2	52	Dolní tažné lanko	1
22	Přední koncová krytka	2	53	Senzorový kabel	1
23	Přední stabilizační tyč	1	54a/b	Ochranný kryt	2 každý
24L/ R	L/P Otočná trubice	1 každý	55a/b	Ochranný kryt	1 každý
25	Objímka čepele 4 Φ 16× Φ 31×23	6	56L/ R	L/P klika	1 každý
26a/b	Ochranný kryt	1 každý	57	Šroub Phillips se zaoblenou hlavou	4
27	Phillips samořezný šroub ST3.5×13	8	58	Oblouková podložka D8×2× Φ 25×R39	2
28L/ R	L/P říditka	1 každý	59	Samořezný šroub ST4.2×18	10
29	Pěnová rukojeť	2	60	Plochá podložka D12× Φ 24×1.5	2
30	Krytka	2	61	Dlouhá čepel	1
31	Počítač	1			

NÁVOD K MONTÁŽI

POZNÁMKA:

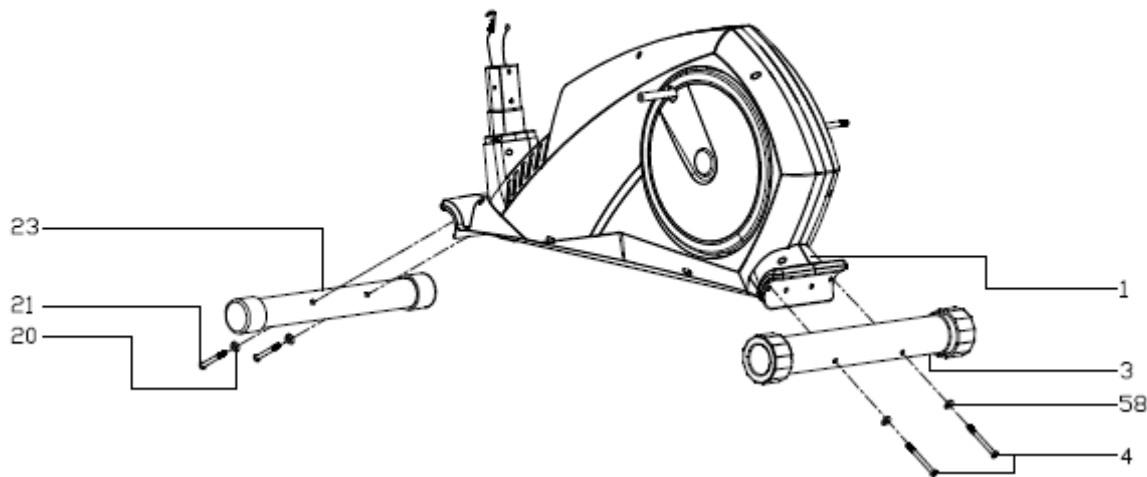
Většina z uvedených montážních součástí byla zabalena samostatně, avšak některé položky byly již upevněny k montovaným dílům. V takovém případě součástky jednoduše odstraňte a postupujte podle kroků uvedených v montážním návodu.

PŘÍPRAVA:

Pro montáž si vyberte místo, kde budete mít dostatečný prostor pro manipulaci. K montáži použijte přibalené nářadí. Podle seznamu dílů zkontrolujte, zdali balení obsahuje všechny uvedené díly. K montáži je nutná asistence minimálně jedné další osoby, aby se předešlo možnému poranění.

KROK 1:

Připojte přední stabilizační tyč (23) na hlavní rám (1) pomocí imbusových šroubů M8x72 (21) a obloukové podložky (20). Připojte zadní stabilizační tyč (3) na hlavní rám (1) pomocí imbusových šroubů M8x90 (4) a obloukové podložky (58) podle obrázku.



KROK 2:

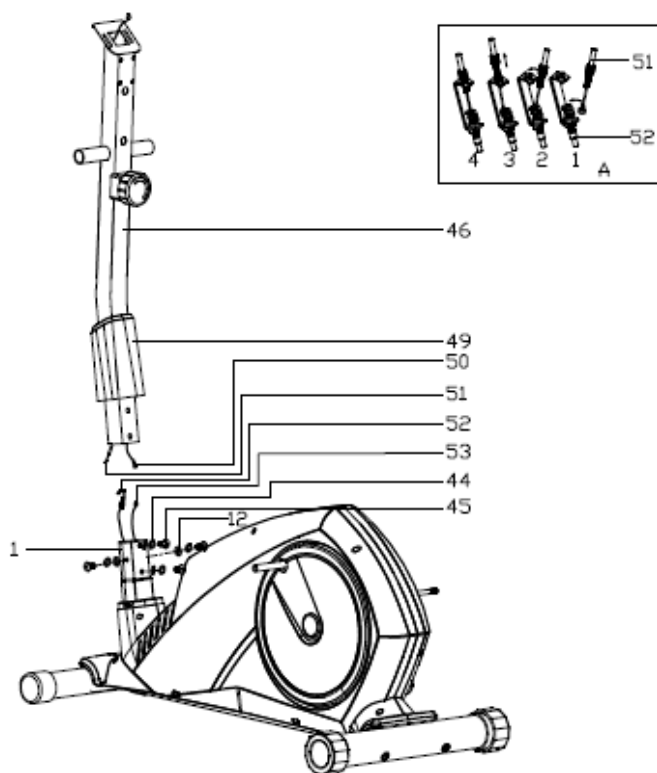
Nasaňte kryt tyče (49) na tyč řídicí (46).

Spojovací kabel (50) propojte s kabelem senzoru tepové frekvence (53). Odpojte horní odporový kabel (51) regulátoru napětí a vložte jej do otvoru kovové konzoly dolního tažného kabelu (52) podle obrázku.

Vložte konec odporového kabelu (51) regulátoru napětí do závěsného oka dolního tažného lanka (52). Odpojte horní odporový kabel (51) regulátoru napětí a vložte jej do otvoru kovové konzoly dolního tažného kabelu (52) podle obrázku.

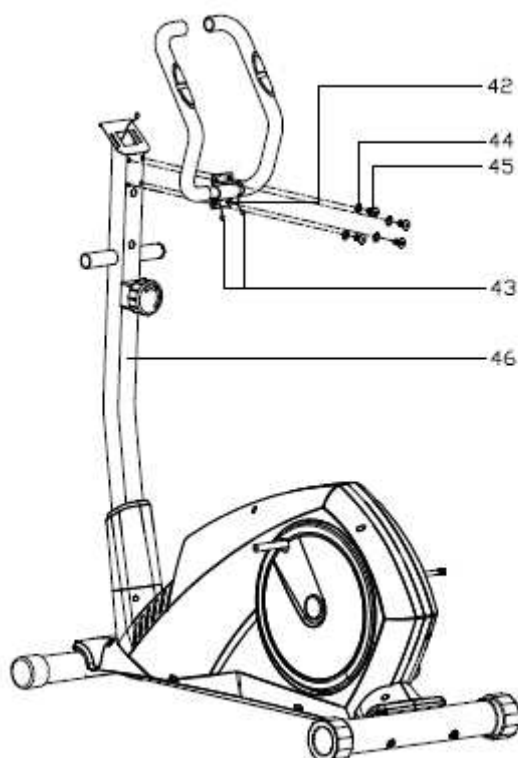
Upevněte tyč řídicí (46) k hlavnímu rámu (1) pomocí imbusových šroubů M8x16 (45), pružné podložky (44) a ploché podložky (12).

Zasaňte kryt tyče (49) do správné polohy.

**KROK 3:**

Podle nákresu protáhněte kabel senzoru tepové frekvence (43) skrz konzolu počítače na horní straně tyče (46).

Připojte pevná rídítka (42) k tyči řídicí (46) pomocí imbusových šroubů M8X16 (45) a pružné podložky (44).



KROK 4:

Napojte otočné trubice (24L/P) do dlhú čepeľ (61) na tyči řídítek (46) pomocí imbusových šroubů M10x20 (10), pružné podložky (11), podložky ve tvaru D (9), a vlnité podložky (35);

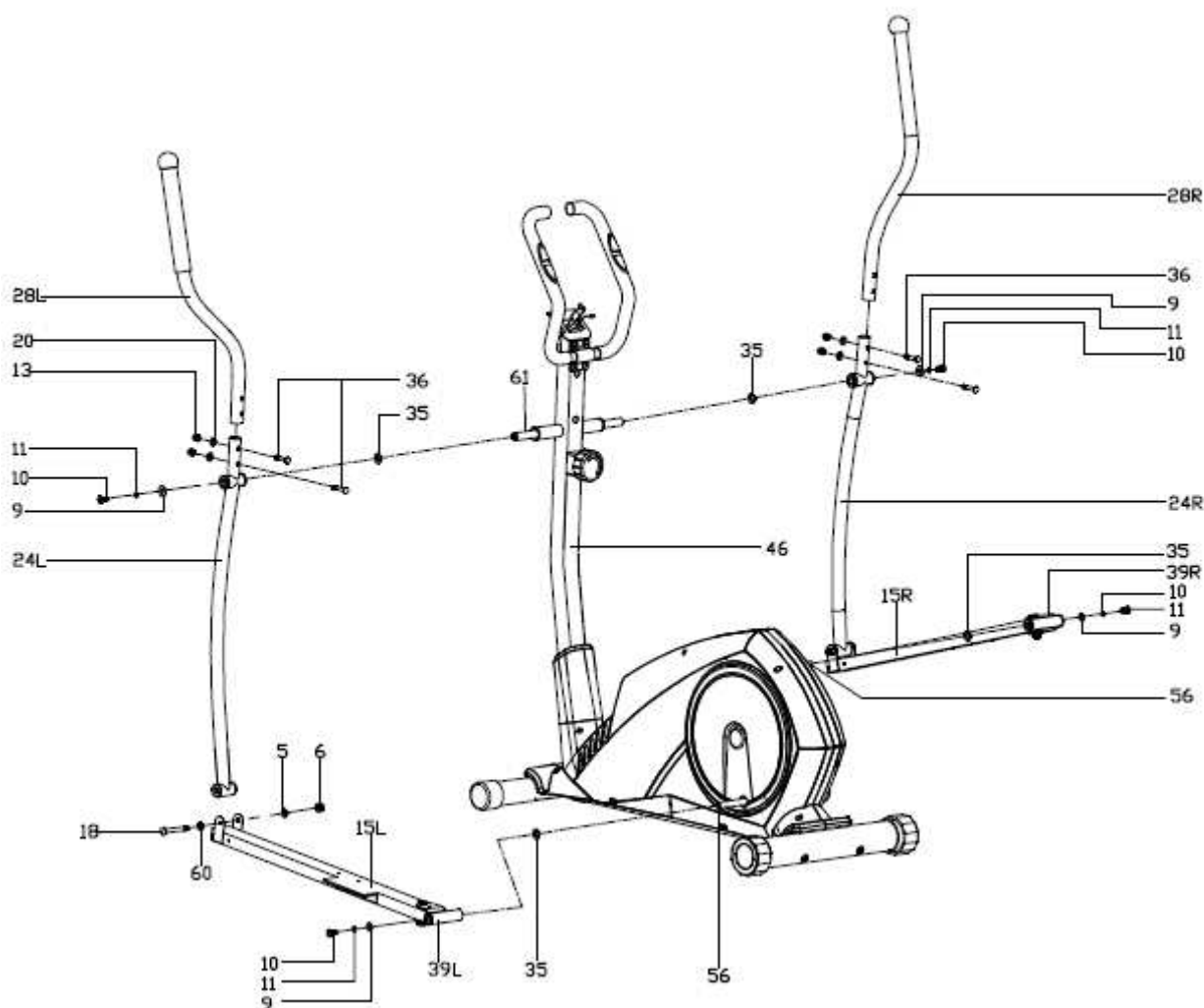
Spojte L/P spoj pedálové trubice (39L/P) s L/P klikou (56L/P) pomocí imbusových šroubů M10x20 (10), pružné podložky (11), podložky ve tvaru D (9), a vlnité podložky (35).

Poznámka: Uvedené šrouby utahujte až po dokončení montáže.

Spojte otočnou trubici (24L/P) a pedálovou podpěru (15L/R) pomocí šroubu se šestihřannou hlavou (18), ploché podložky (5), ploché podložky (60) a nylonové matice (6).

Nyní utáhněte šroub (10), šestihřanný šroub (18) a nylonovou matici (6);

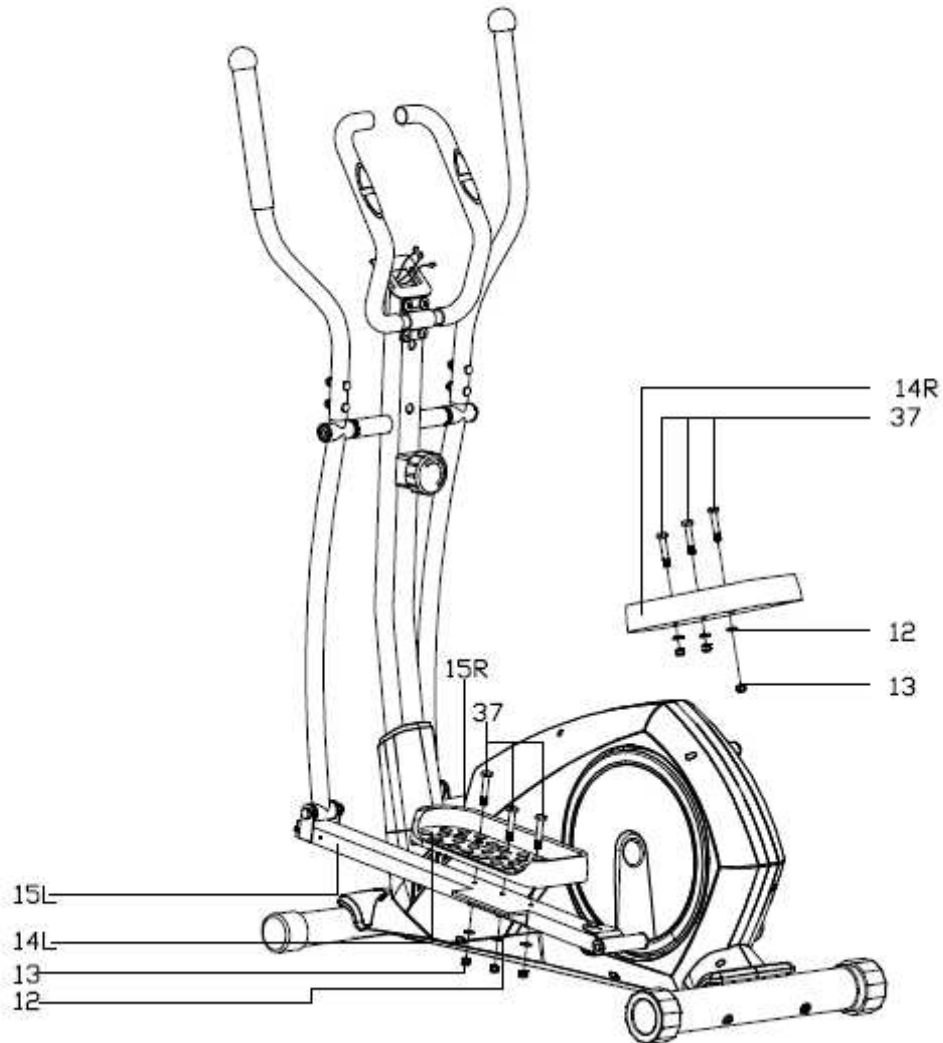
Vložte řídítká (28L/R) do L/P otočné trubice (24L/P) pomocí vratového šroubu M8x45 (36), obloukové podložky (20) a nylonové matice M8 (13).



KROK 5:

Připojte pedál (14L/P) k pedálové podpěře (15L/P) pomocí šestihranných šroubů M8 × 45 (37), plochých podložek D8 (12) a nylonových matic M8 (13).

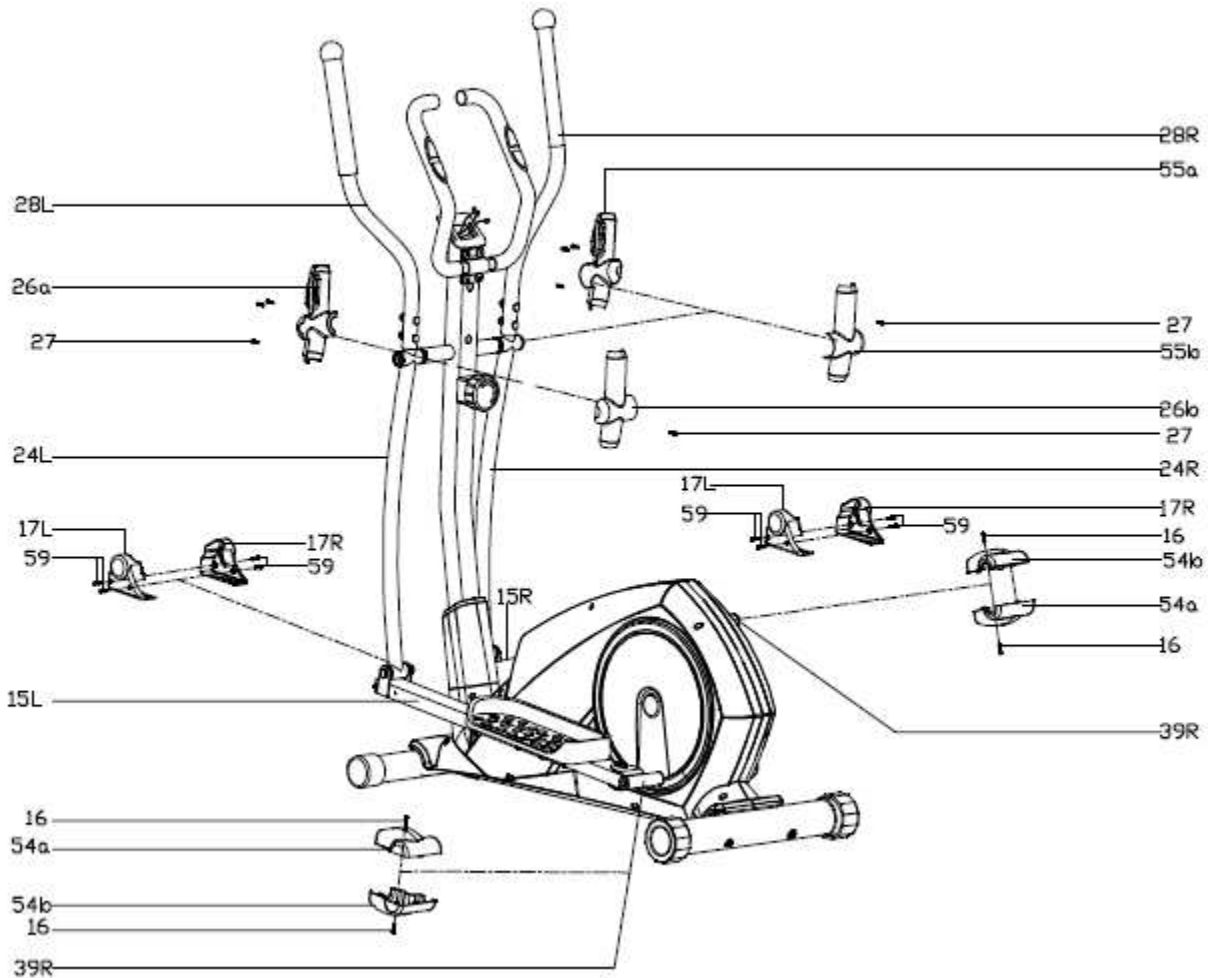
Poznámka: Pedál je označen jako L pro levý a P pro pravý.



KROK 6:

Zakryjte spojovou část řídítek (28L/P) a L/P otočné trubice (24L/P) ochranným krytem (26a/b) a (55a/b), poté upevněte pomocí samořezný šroubů (27).

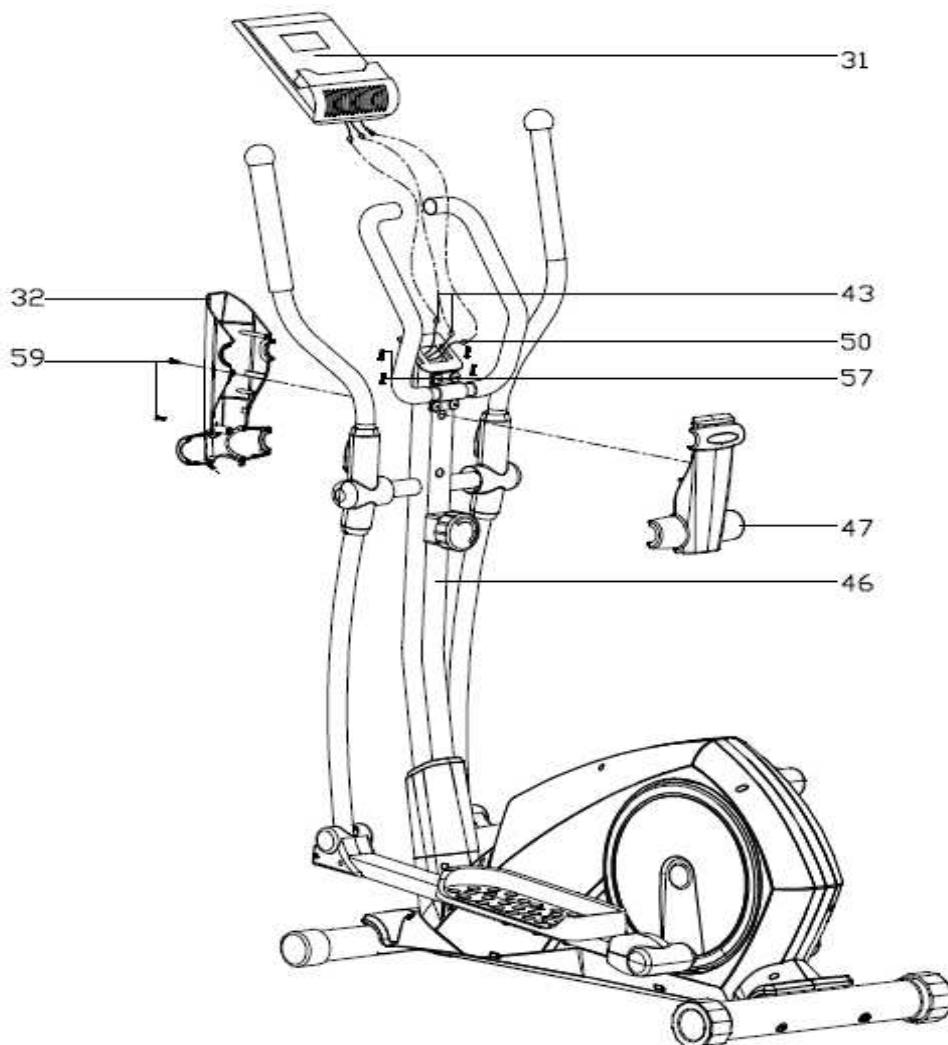
Přípevněte ochranný kryt (17L/P) a (54a/b) k pedálové podpěře (15L/P) a spoji pedálové trubice (39L/P), v uvedeném pořadí pomocí šroubů (59) a šroubů se zaoblenou hlavou (16).



KROK 7:

Spojte spojovací kabel (50), pulzový kabel (43) s počítačovými kabelem, poté připevněte počítač (31) do počítačové konzoly na tyči řídítek (46), utáhněte (31) pomocí šroubů (57);

Připojte ochranný kryt (32/47) na tyč řídítek (46) pomocí samořezných šroubů (59) jak je znázorněno.



Computer

Před zahájením tréninku:

A. Informace o uživateli:

Před zahájením tréninku zadejte do computeru své osobní údaje. Stiskněte tlačítko BODY FAT a zadejte pohlaví, věk, výšku a váhu. Data budou uložena do chvíle, než vytáhnete baterie.

B. Nastavení času

- a. Po neaktivitě delší než 4 minuty se computer přepne a zobrazí čas. Stiskněte ENTER a nastavte čas nebo teplotu. Stiskněte libovolné tlačítko, abyste opustili nastavení času.
- b. Stiskněte tlačítko ENTER na 2 sekundy, abyste provedli reset. Nyní můžete nastavit čas pomocí tlačítek UP a DOWN a stiskněte ENTER, abyste nastavení potvrdili. V případě, že neprovedete žádnou úpravu, computer bude po 30 sekundách zobrazovat původní čas.

Funkce a nástroje

1. CLOCK: Zobrazuje aktuální čas v hodinách a minutách.
2. TEMPERATURE: Zobrazuje aktuální teplotu.
3. TIME: Zobrazuje celkový čas tréninku od 0:00 do 99:59. Pomocí tlačítek UP a DOWN můžete nastavit odpočet času od 0:00 do 99:00. V případě, že bude pokračovat v jízdě i po uplynutí času, ozve se zvukový signál a čas se zresetuje na původní hodnotu.
4. SPEED: Zobrazuje aktuální rychlost v KM/MILE za hodinu
5. DISTANCE: Zobrazuje najetou vzdálenost do max. 999.9 KM/MILE.
6. CALORIES: Computer spočítá orientační množství spálených kalorií v průběhu tréninku.
7. AGE: Nastavení věku od 10 do 99 let. V případě, že tuto hodnotu neupravíte, computer vám automaticky přiřadí věk 35 let.
8. PULSE: Zobrazuje aktuální hodnotu tepové frekvence v BPM.
9. RPM: Zobrazuje počet otáček.
10. SCAN: Funkce slouží pro výběr nástroje. Computer zobrazí každý nástroj po dobu 6 sekund.
11. PULSE RECOVERY: Na začátku tréninku uchopte snímače tepové frekvence (popř. si nasadíte hrudní pás) a stiskněte PULSE RECOVERY. Zobrazí se odpočet od 01:00 min do nuly. Po skončení odpočtu se zobrazí status obnovení srdečního tepu od F1.0 do F6.0.
 - 1.0 – vynikající
 - 1.0 < F < 2.0 – skvělý
 - 2.0 ≤ F ≤ 2.9 – dobrý
 - 3.0 ≤ F ≤ 3.9 – průměrný
 - 4.0 ≤ F ≤ 5.9 – podprůměrný
 - 6.0 špatný

Poznámka: V případě, že computer neobdrží žádný signál, na obrazovce tepové frekvence se zobrazí „P.“ Pokud computer zobrazí „Err“, zkontrolujte, zda-li jste správně uchopili snímače tepové frekvence,

stiskněte ENTER a poté RECOVERY.

Funkce tlačítek:

Na computeru se nachází celke 6 tlačítek:

1. UP: V průběhu nastavování navyšuje hodnoty.
2. DOWN: V průběhu nastavování snižuje hodnoty.
3. ENTER/RESET:
 - a. Stiskněte tlačítko, abyste potvrdili navolenou hodnotu.
 - b. Pokud je výrobek neaktivní, stisknutím tlačítka po dobu 3 sekund zapnete obrazovku.
4. BODY FAT: Po stisknutí tlačítka zadejte své osobní údaje, podle kterých computer vypočítá podíl tělesného tuku.
5. MEASURE: Po stisknutí tlačítka computer provede výpočet podílu tělesného tuku, BMI a BMR.
 - a. FAT %: Určuje procento tuku v těle.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI určuje podíl tuku v těle na základě pohlaví, výšky a váhy.
 - c. BMR (Basal Metabolic Rate): Bazální metabolický výdej určuje množství kalorií, které tělo potřebuje, aby mohlo fungovat. Do BMR není započítána žádná energie, je to pouze základní množství kalorií, které potřebujeme k udržení srdečního tepu, dýchání a normální tělesné teploty v klidovém režimu (ne ve spánku) za pokojové teploty.

Poznámka: Stiskněte tlačítko MEASURE, uchopte oběma rukama snímače a vyčkejte 10 sekund na zobrazení výsledků. Pokud snímače nezachytí žádný signál, computer zobrazí „Err.“
Stiskněte ENTER, UP nebo DOWN pro opuštění funkce.
6. PULSE RECOVERY: Spustíte funkci na měření obnovení srdečního tepu.

Baterie: V případě nesprávného zobrazení výsledků na computeru, vyjměte a znovu vložte baterie.

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.

PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava, až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu

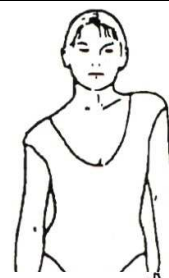


doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.

2



PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.

3



PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

Posaďte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

4



DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout chodidel. Ohněte se, co nejnižší to jde. V této pozici se snažte setrvat 20-30 sekund.

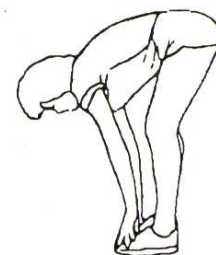
5



CVIČENÍ NA KOLENA

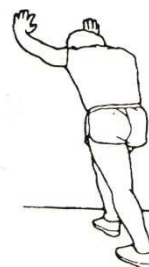
Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. V této pozici se snažte setrvat 30-40 sekund.

6



PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni celou váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tak protáhněte také zadní část nohy. V této pozici se snažte setrvat možno 30-40 sekund.



7



8

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, 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 národního 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.

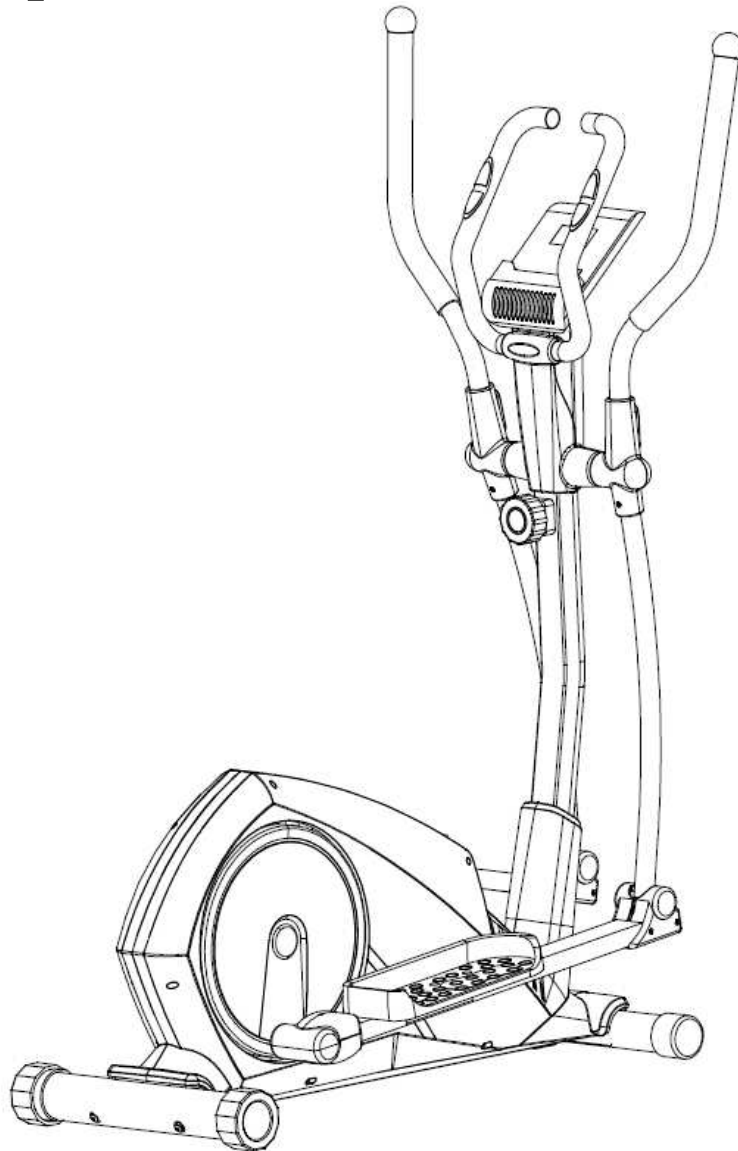
MASTER SPORT s.r.o.

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





Elliptical POWERLAND BK8729H



OWNER'S MANUAL

IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product.

Retain this manual for future reference.

The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Before You Start

Thank you for purchasing this Elliptical Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

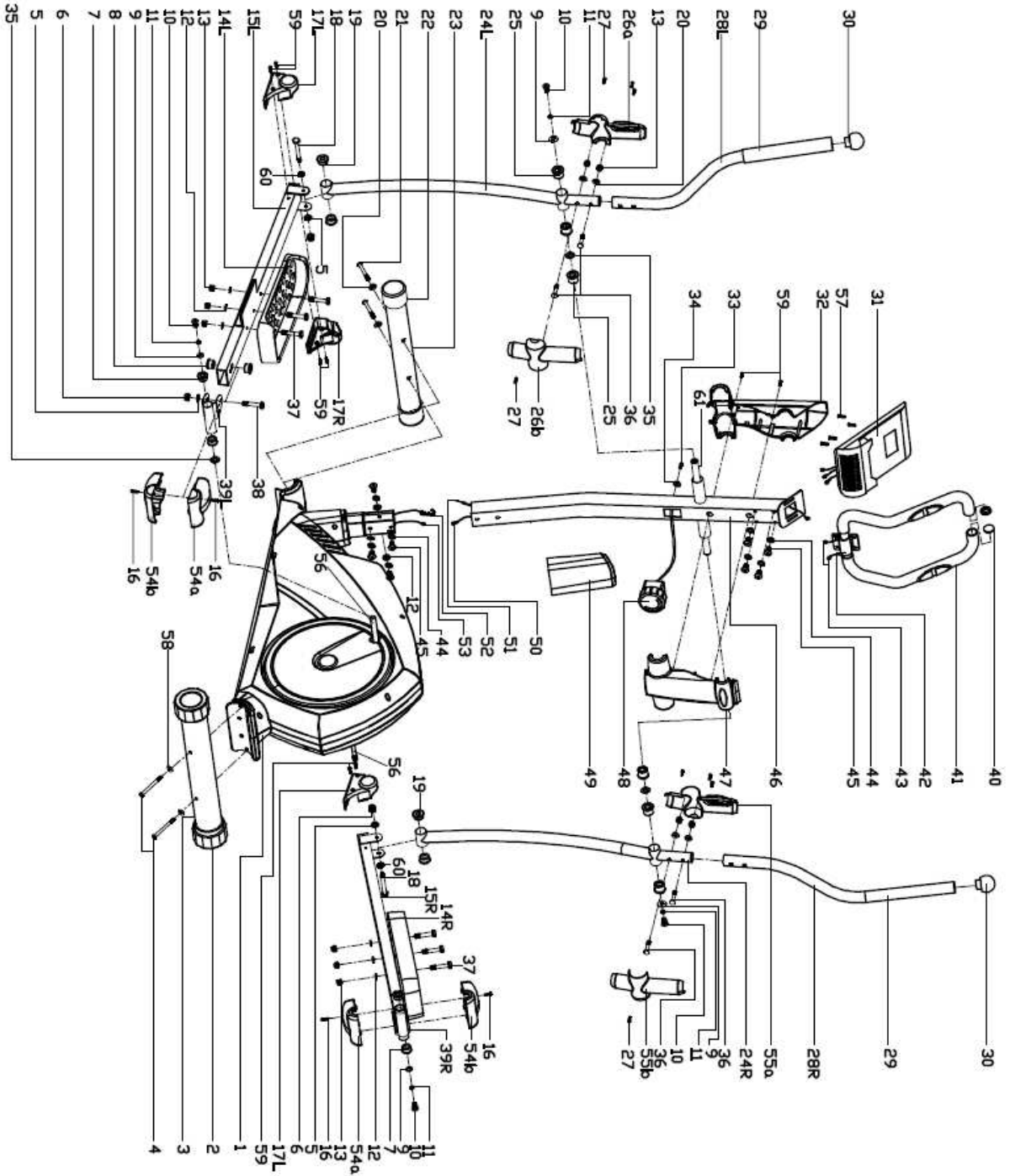
BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. IN PARTICULAR, NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

1. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
2. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
3. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
4. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
5. **DO NOT** use aggressive cleaning articles to clean the machine. Use only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
6. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
7. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
8. This machine can be used for only one person's training at a time.
9. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
10. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asap.
11. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
12. 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. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards Stage 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards Stage 8.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum User's Weight: 100KG

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Mainframe	1	32	Protective guard	1
2	Rear end cap	2	33	Phillips pan head screw	1
3	Rear bottom tube	1	34	Arc washer	1
4	Allen bolt M8×90	2	35	Waved washer	4
5	Flat washer D10×Φ20×2	4	36	Carriage bolt M8×45	4
6	Nylon nut M10	4	37	Hexagon bolt M8×45	6
7	Plastic bushing Φ28×16×Φ16.1	4	38	Hexagon bolt M10×55	2
8	Alloy bushing Φ18×Φ10×11	4	39L/R	L/R pedal tube joint	1 each
9	D-shape washer	4	40	End cap	2
10	Allen bolt M10x20	4	41	Foam grip	2
11	Spring washer d10	4	42	Fixed handlebar	1
12	Flat washer D8×Φ16×1.5	10	43	Pulse wire	2
13	Nylon nut M8	10	44	Spring washer d8	8
14L/R	L/R pedal	1 each	45	Allen bolt M8x16	8
15L/R	L/R pedal support	1 each	46	Handlebar post	1
16	Phillips pan head screw M5x10	4	47	Protective guard	1
17L/R	Protective guard	2 each	48	Tension controller	1
18	Hex bolt Φ12×M10×80	2	49	Mast cover	1
19	Axle bushing3 Φ12×Φ32×15	4	50	Connection wire	1
20	Arc washer D8×Φ19×1.5×R30	6	51	Upper tension cable	1
21	Allen bolt M8×72	2	52	Lower tension cable	1
22	Front end cap	2	53	Sensor wire	1
23	Front bottom tube	1	54a/b	Protective guard	2 each
24L/R	L/R swing tube	1 each	55a/b	Protective guard	1 each
25	Axle bushin4 Φ16×Φ31×23	6	56L/R	L/R crank	1 each
26a/b	Protective guard	1 each	57	Phillips pan head screw	4
27	Phillips tapping screw ST3.5×13	8	58	Arc washer D8×2×Φ25×R39	2
28L/R	L/R handlebar	1 each	59	Tapping screw ST4.2×18	10
29	Foam grip	2	60	Flat washer D12×Φ24×1.5	2
30	Mushroom end cap	2	61	Long axle	1
31	Computer	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

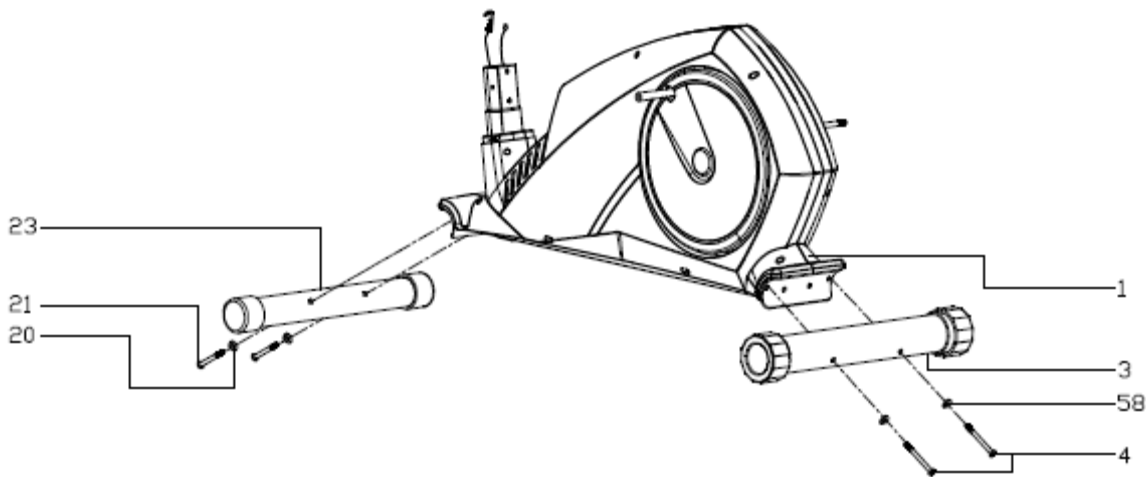
PREPARATION:

Before assembling, make sure that you will have enough space around the item; Use the present tooling for assembling; before assembling please check whether all needed parts are available.

It is strongly recommended this machine to be assembled by two or more people to avoid possible injury.

STEP 1:

Tighten the Front bottom tube (23) to the Mainframe (1) with Allen bolts M8x72 (21) and Arc washers (20); and then attach the Rear bottom tube (3) to the Mainframe (1) with Allen bolts M8x90 (4) and Arc washers (58) as shown.



STEP 2:

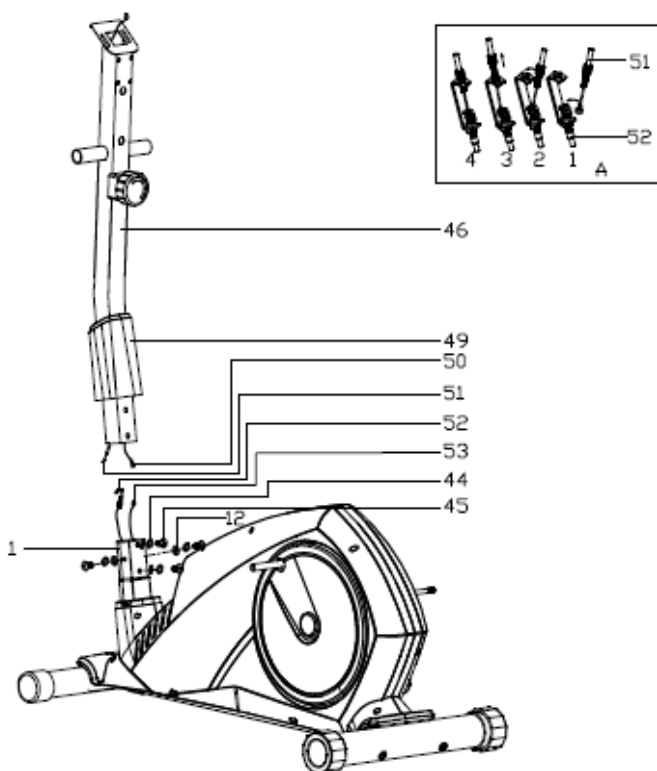
First, slide the Mast cover (49) onto the Handlebar post (46);

Then connect the Connection wire (50) to the Sensor wire (53);

Put the cable end of Resistance cable (51) of Tension controller into the spring hook of Lower tension cable (52). Pull the Upper resistance cable (51) of Tension controller up and force it into the gap of metal bracket of Lower tension cable (52) as shown;

And tighten the Handlebar post (46) to the Mainframe (1) with Allen bolts M8x16 (45), Spring washers (44), and Flat washers (12);

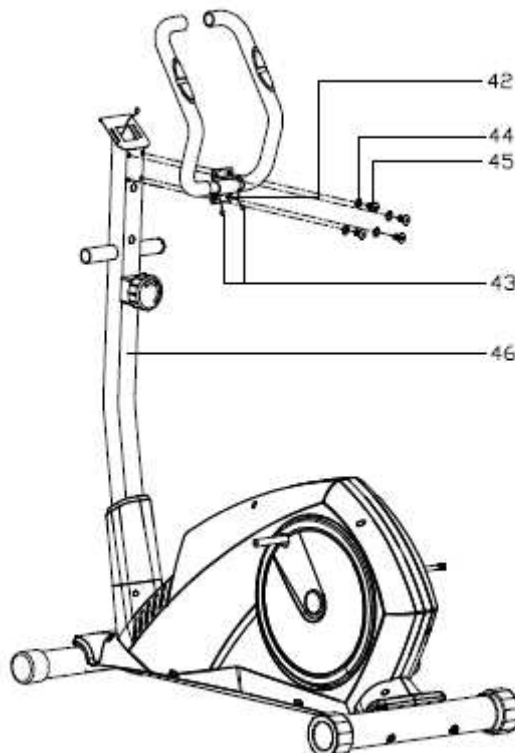
Slide down the Mast cover (49) in position.



STEP 3:

Pass the Pulse wire (43) through out of the Computer bracket on top of Handlebar post (46) as show;

Tighten the Fixed handlebar (42) to the Handlebar post (46) with Allen bolts M8X16 (45) and Spring washers (44).



STEP 4:

Fit the L/R Swing tube (24L/R) to the Long axle (61) on the Handlebar post (46) with Allen bolt $M_{10 \times 20}$ (10), Spring washer (11), D-Shape washer (9), and Waved washers (35);

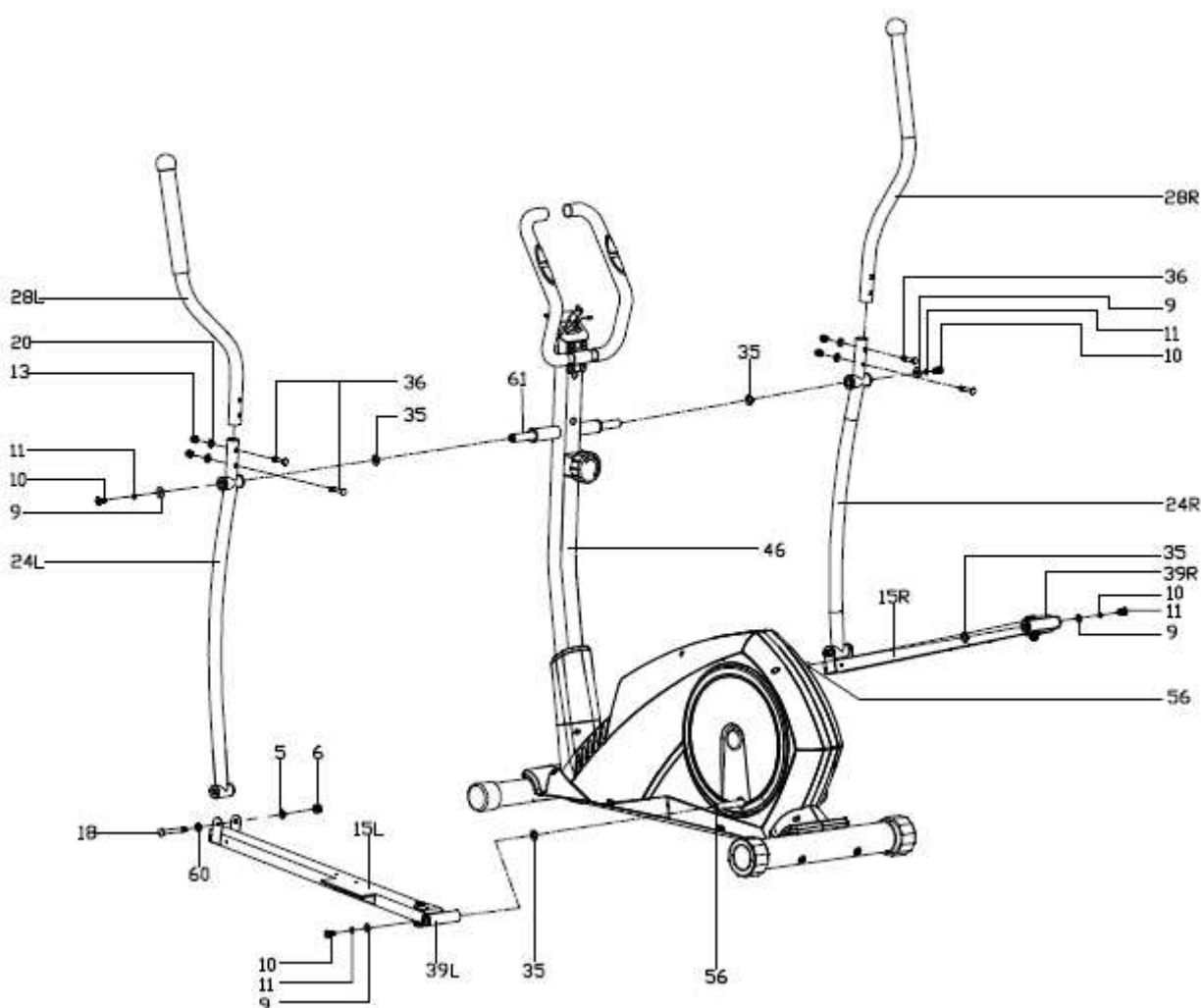
Attach the L/R Pedal tube Joint (39L/R) to the L/R Crank (56L/R) with Allen bolt $M_{10 \times 20}$ (10), Spring washer (11), D-Shape washer (9), and Waved washers (35) as shown;

Note: Don't tighten the above Bolts till complete this assembly.

Joint L/R Swing tube (24L/R) & Pedal support (15L/R) with the Hex bolt (18), Flat washer(5) & Flat washer (60) and Nylon nut (6) as shown;

Secured the above Bolts (10), Hex bolt (18) and Nylon nut (6) ;

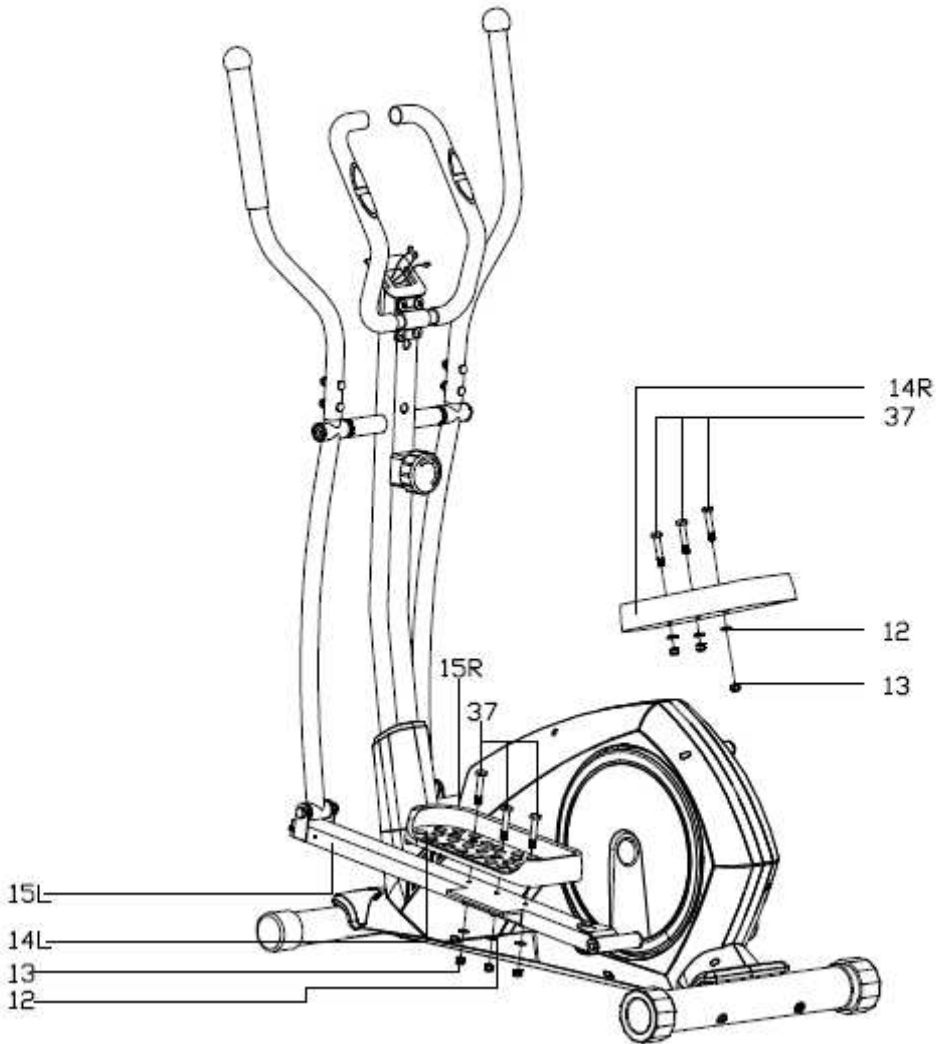
Fit the L/R Handlebar (28L/R) to the L/R Swing tube (24L/R) with the Carriage bolt $M_{8 \times 45}$ (36), Arc washer (20) and Nylon nut M_8 (13) as show.



STEP 5:

Tighten the L/R Pedal (14L/R) to the L/R Pedal support (15L/R) with Hexagon bolts $M8 \times 45$ (37), Flat washers $D8$ (12) and Nylon nuts $M8$ (13) as shown.

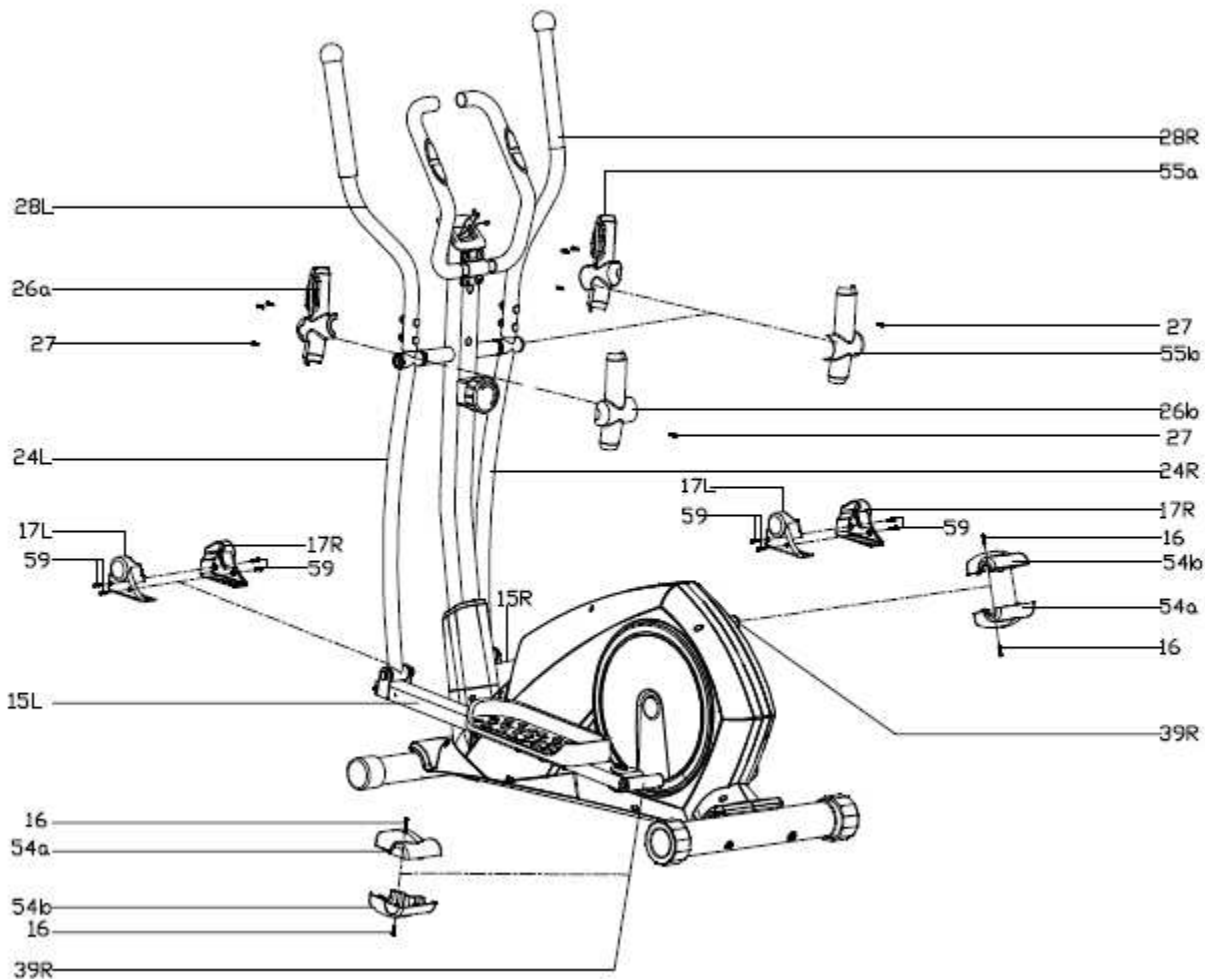
Note: The pedal has been labeled L for Left & R for Right.



STEP 6:

Cover the Joint part of L/R Handlebar (28L/R) and L/R Swing tube (24L/R) with Protective guard (26a/b) & (55a/b), then fix them with Tapping screws (27);

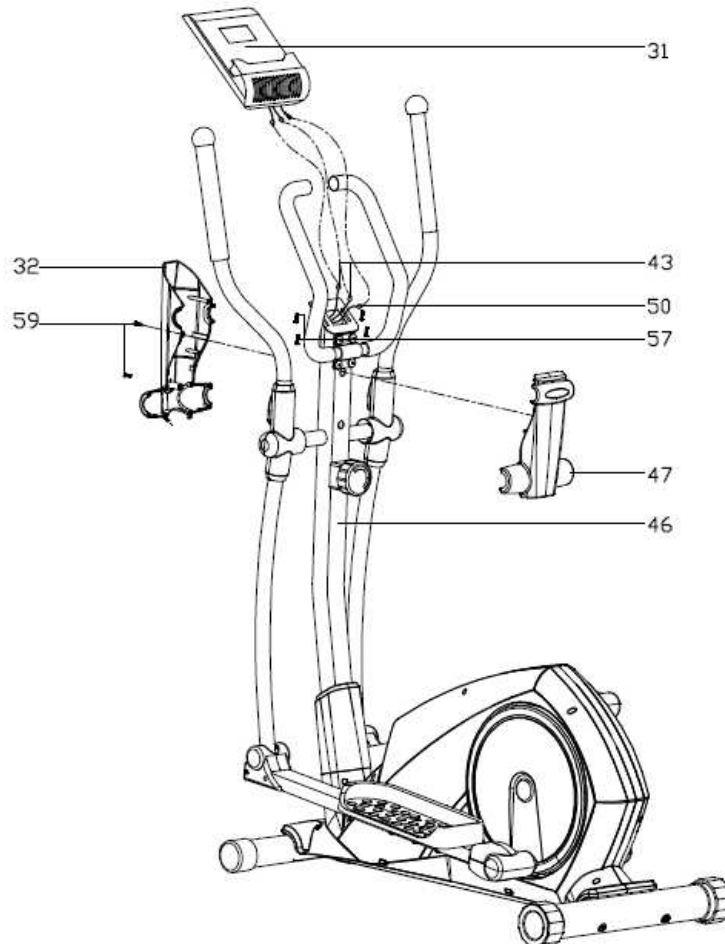
Fix the Protective guard (17L/R) & (54a/b) to the L/R Pedal support (15L/R) & L/R pedal tube joint (39L/R) respectively with Tapping screws (59) & Pan head screws (16) as shown.



STEP 7:

Connect the Connection wire (50), Pulse wires (43) to the Computer wires, then fix the Computer (31) onto the computer bracket on the Handlebar post (46), tighten the Computer(31) with Screws (57);

Fit the Protective guard (32/47) to the Handlebar post (46) with Tapping screws (59) as shown.



Exercise monitor instructions

Before exercising:

A. User data:

You can input your personal data before workout. Press BODY FAT key to enter your personal data such as age, height and weight. The computer will save the data. They will be stored until you remove the batteries.

B. Clock mode:

- c. The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys have been pressed for 4 minutes. You can Press ENTER key to switch to the clock and temperature in the clock mode. Press other key to exit the clock mode.
- d. Press the enter button for 2 seconds to reset the display. Adjust the time by using keys UP and DOWN. Press ENTER key to select the next adjustment. If you don't make any adjustments, the clock will show the original time after 30 seconds.

Functions and features:

1. CLOCK: Displays the current time in hours and minutes.
2. TEMPERATURE: Displays the current temperature.

3. TIME: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You may also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys from 0:00 to 99:00. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin to beep and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
4. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
5. DISTANCE: Displays the accumulated distance of a workout up to 999.9 KM/MILE.
6. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during the workout.
7. AGE: You can program the age from 10 to 99 years. If you do not input your age, the computer will set the default age 35.
8. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
9. RPM: Your pedal cadence.
10. SCAN: Displays all the functions subsequently, each function will be shown for 6 seconds.
11. PULSE RECOVERY: To find out your pulse recovery, keep your hands on grips (or leave the chest transmitter on) and press PULSE RECOVERY. The TIME function will be activated and will start a countdown from 01:00 until 00:00. When the 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
 - 2.0 – outstanding
 - 1.0. < F <2.0 – excellent
 - 2.0 ≤ F ≤2.9 – good
 - 3.0 ≤ F ≤3.9 – average
 - 4.0 ≤ F ≤5.9 – below average
 - 6.0 poor

Note: If the computer does not receive a signal from the sensors, there will be "P" in the pulse window. If the computer shows "Err", keep your hands on the sensors. Press ENTER and then RECOVERY.

Key function::

There are 6 buttons on the computer:

1. UP: You can increase the value. In the CLOCK mode you can set up time and alarm with this key.
2. DOWN: You can decrease the value. In the CLOCK mode you can set up time and alarm with this key.
3. ENTER/RESET:
 - c. Press the key to confirm the current data entry.
 - d. When there is no speed, you can turn on the display by pressing the key for 3 seconds.
4. BODY FAT: Press the key to enter your personal data.
5. MEASURE: Press the key to get your body fat ratio, BMI and BMR measured.
 - d. FAT %: Indicates your body fat percentage.
 - e. BMI (Body Mass Index): BMI estimates the ratio of body fat based on height and weight for women and men.
 - f. BMR (Basal Metabolic Rate): Your basal metabolic rate is the number of calories required to keep your body functioning at rest (but at sleep).

Note: Press the MEASURE key, keep both hands on sensors and the result will show in 10 seconds. If your hands are not placed on sensors properly, the display will show "Err". Press ENTER, UP or DOWN to exit the function.
6. PULSE RECOVERY: Press the key to activate the heart rate recovery function.

Battery: If the readings on the display are unclear, remove and insert the batteries.

WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

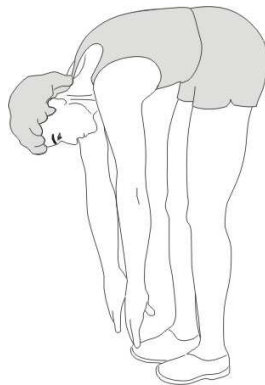
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



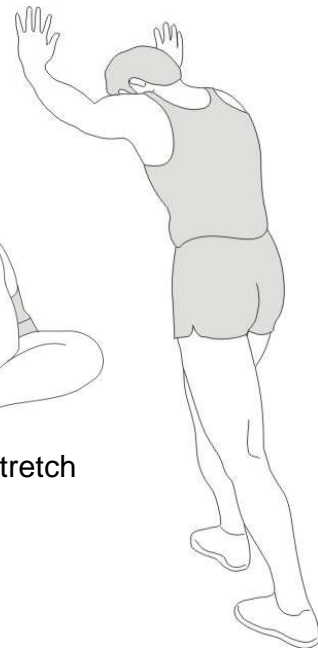
Side Stretch



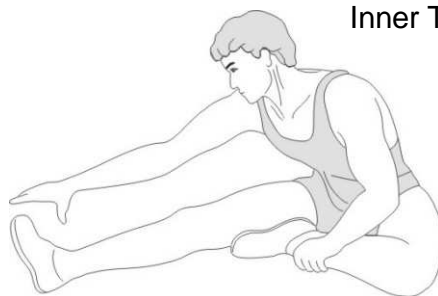
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



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

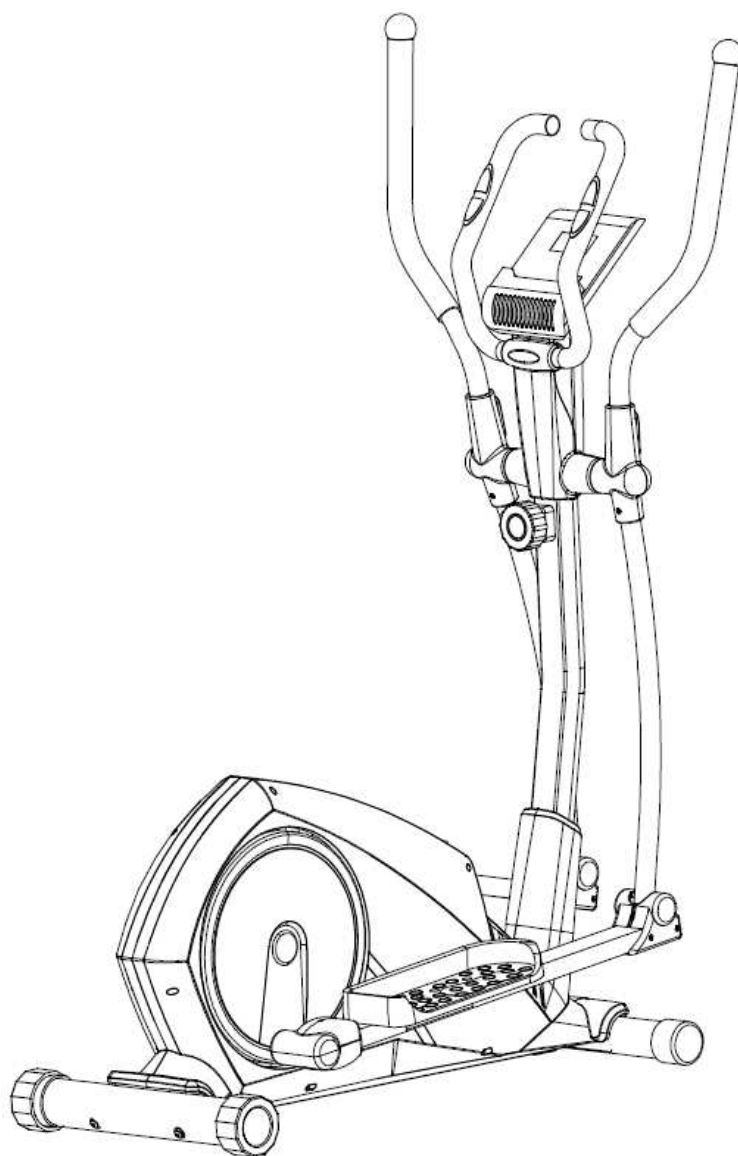
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:



Elliptical POWERLAND BK8729H



Bedienungsanleitung

Vor dem Anfang:

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben und danken Ihnen für Ihr Vertrauen!

Obwohl wir viele Anstrengung widmen, dass wir die beste Qualität unserer Produkte sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mängel entdecken. Wenn Sie einen Fehler oder fehlenden Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

Vor der Montage kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.

SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG:

Lesen Sie bitte vor Benutzung folgende Informationen. Bewahren Sie diese Anleitung als künftige Referenz auf.

1. Vor der ersten Verwendung kontrollieren Sie alle Verbindungen, ob sie ordentlich festgezogen und in Ordnung sind. Die Verbindungen sollen regelmäßig jede 1-2 Monate kontrolliert werden.
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, rutschfeste Oberfläche. Aufgrund möglicher Korrosion wird es nicht empfohlen das Gerät in einer feuchten Umgebung zu verwenden.
3. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden.
4. Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings mind. 2 m Freiraum in jeder Richtung haben.
5. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
6. Während der Montage verwenden Sie nur dafür geeignete Werkzeuge, und falls nötig, bitten Sie über die Hilfe einer weiteren Person.
7. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnessstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
8. Sichern Sie sich, dass Sie das Training nur nach richtiger Zusammenstellung und Kontrolle anfangen. Verwenden Sie nur Originalteile für eine Reparatur.
9. Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
10. Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.
11. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

12. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten ohne Aufsicht einer erwachsenen Person zu turnen. Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen.
13. Der Widerstand kann mit dem Widerstandsknopf angepasst wird. Der Widerstand kann mit der Widerstandregulierung verringert oder erhöht werden.

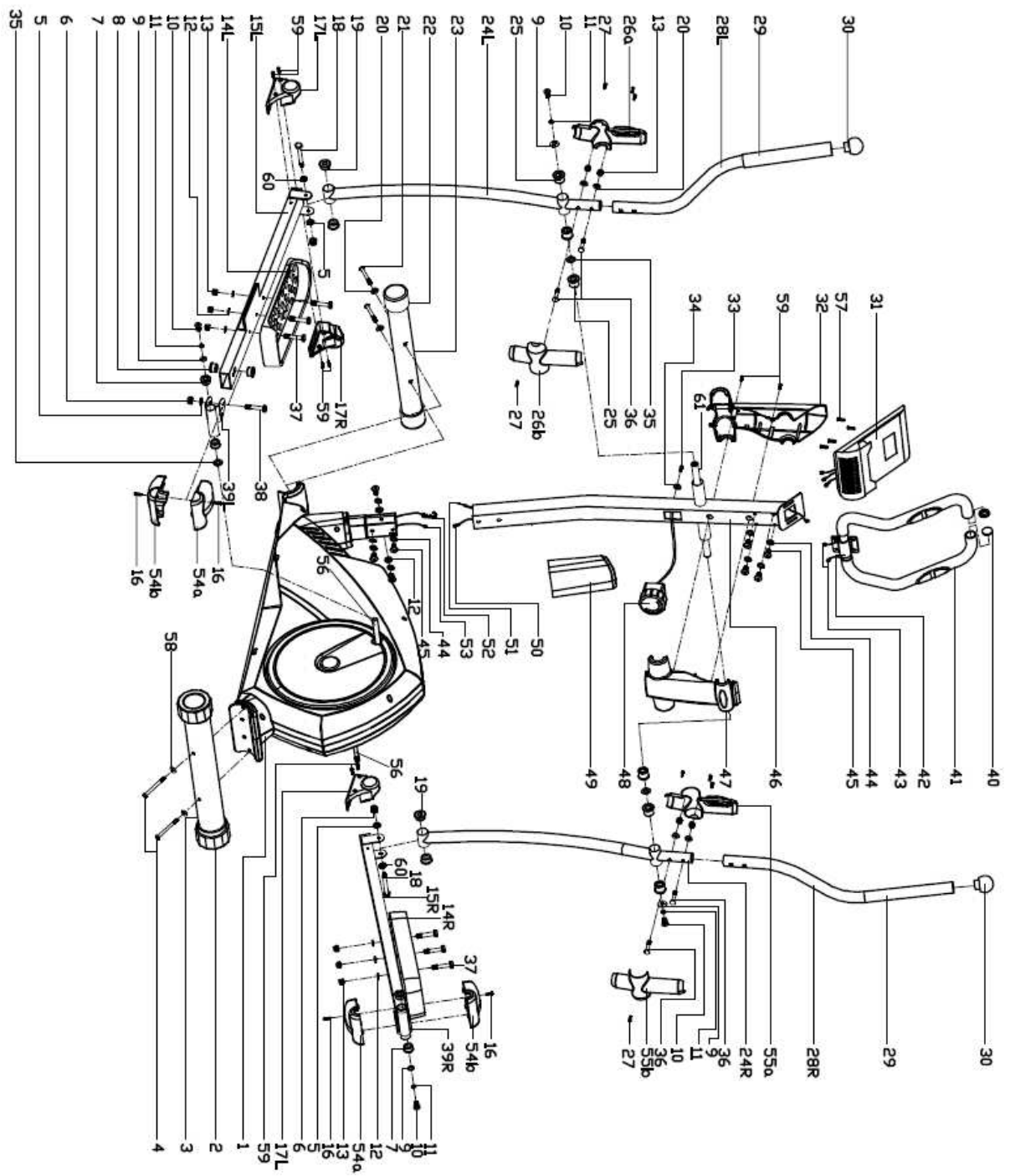
HINWEIS: Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN, LESEN SIE BITTE AUFMERKSAM DIE ANLEITUNGEN DURCH.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ALS KÜNFTIGE REFERENZ AUF.

MAXIMALE BENUTZERGEWICHT: 100KG

EXPLOSIONSZEICHNUNG



LISTE DER TEILE

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	32	Schutzkappe	1
2	Deckung	2	33	Schraube	1
3	Hintere Stabilisierungsstange	1	34	Unterlegscheibe	1
4	Inbusschraube M8×90	2	35	Gewellte Scheibe	4
5	Unterlegscheibe D10×Φ20×2	4	36	Schraube M8×45	4
6	Nylonmutter M10	4	37	Schraube M8×45	6
7	Kunststoffbuchse Φ28×16×Φ16.1	4	38	Schraube M10×55	2
8	Alu-Buchse Φ18×Φ10×11	4	39L/R	L/R Pedalrohrverbindung	je 1
9	Unterlegscheibe (D-Form)	4	40	Endkappe	2
10	Inbusschraube M10x20	4	41	Schaumgriff	2
11	Federscheibe d10	4	42	Fester Handgriff	1
12	Unterlegscheibe D8×Φ16×1.5	10	43	Herzfrequenzkabel	2
13	Nylonmutter M8	10	44	Federscheibe d8	8
14L/R	L/R Pedal	je 1	45	Inbusschraube M8x16	8
15L/R	L/R Verbindungsstange	je 1	46	Konsolemast	1
16	Kreuzschlitzschraube M5x10	4	47	Schutzkappe	1
17L/R	Schutzkappe	je 2	48	Widerstandregulierung	1
18	Schraube Φ12×M10×80	2	49	Konsolemastschaft	1
19	Lagerbushing 3 Φ12×Φ32×15	4	50	Verbindungskabel	1
20	Unterlegscheibe D8×Φ19×1.5×R30	6	51	Oberes Widerstandskabel	1
21	Inbusschraube M8×72	2	52	Unteres Widerstandskabel	1
22	Deckung	2	53	Sensorkabel	1
23	Vordere Stabilisierungsstange	1	54a/b	Schutzkappe	je 2
24L/R	L/R Armstange	je 1	55a/b	Schutzkappe	je 1
25	Lagerbuchse 4Φ16×Φ31×23	6	56L/R	L/R Kurbel	je 1
26a/b	Schutzkappe	je 1	57	Schraube	4
27	Schraube ST3.5×13	8	58	Unterlegscheibe D8×2×Φ25×R39	2
28L/R	L/R Lenkstange	je 1	59	Schraube ST4.2×18	10
29	Schaumgriff	2	60	Unterlegscheibe D12×Φ24×1.5	2
30	Endkappe	2	61	Lange Achse	1
31	Computer	1			

MONTAGEANLEITUNG

WICHTIG:

Fast alle Teile wurden separat verpackt. Einige Elemente wurden bereits vormontiert. Diese Elemente sind markiert. Entfernen Sie sie und fahren Sie mit der Montage laut Montageanleitung fort.

Bitte befolgen Sie die Montageanleitung.

VORBEREITUNG:

Sichern Sie sich vor der Montage, dass Sie genug Platz haben.

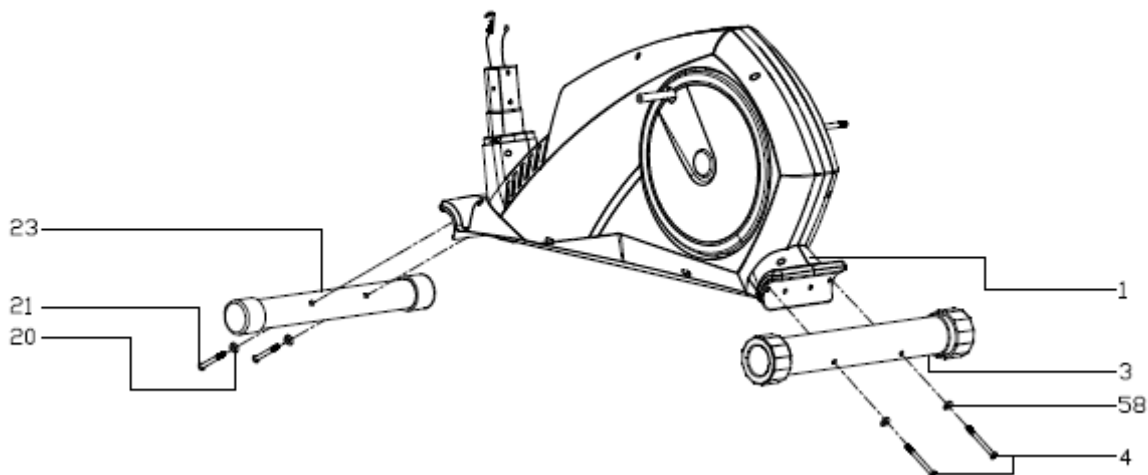
Benutzen Sie nur das geeignete Werkzeug für die Zusammensetzung.

Vor der Zusammensetzung kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.

Falls nötig, bitten Sie über die Hilfe einer weiteren Person.

SCHRITT 1:

Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (23) zu den Hauptrahmen (1) mit Inbusschrauben M8x72 (21) und Unterlegscheibe (20). Befestigen Sie die hintere Stabilisierungsstange (3) zu den Hauptrahmen (1) mit Inbusschrauben M8x90 (4) und Unterlegscheibe (58) wie das erste Bild zeigt.



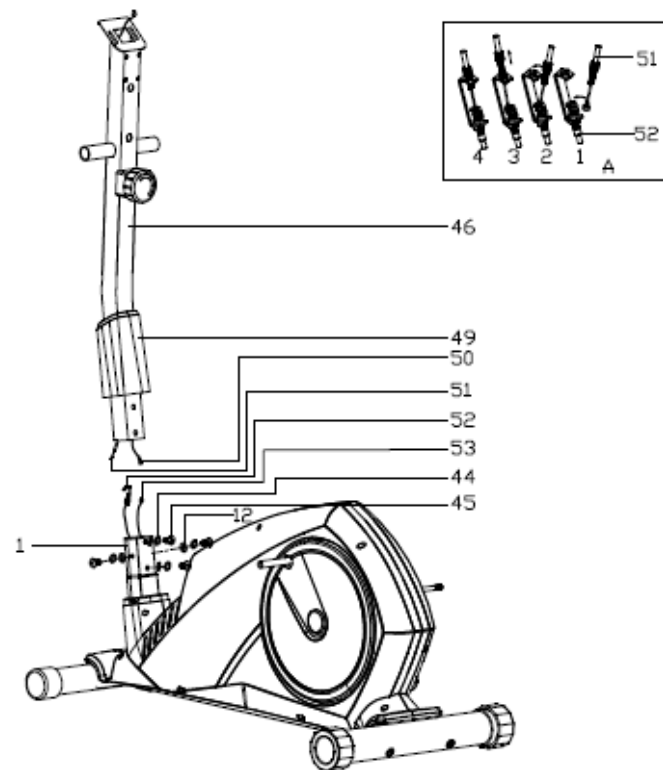
SCHRITT 2:

Schieben Sie den Konsolenmastschaft (49) auf die Konsolemast (46).

Verbinden Sie das Verbindungskabel (50) mit dem Sensorkabel (53).

Das obere Widerstandskabel (51) ziehen Sie durch Karabinerhaken auf dem unteren Widerstandskabel (52). Ziehen Sie das obere Widerstandskabel (51) durch die Widerstandsregulierung und strecken Sie das Kabel durch die Lücke des unteren Widerstandskabels (52) wie angezeigt.

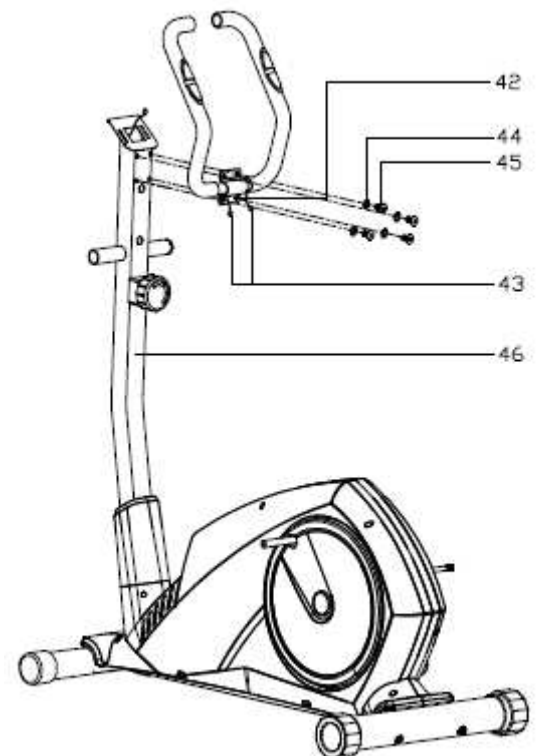
Befestigen Sie die Konsolemast (46) zu dem Hauptrahmen (1) mit Inbusschrauben M8x16 (45), Federscheiben (44), und Unterlegscheiben (12). Befestigen Sie den Konsolenmastschaft (49).



SCHRITT 3:

Schieben Sie das Sensorkabel (43) durch die Computerkonsole auf dem Konsolemast (46) wie das Bild 3 zeigt.

Befestigen Sie den festen Handgriff (42) zum Konsolemast (46) mit Inbusschrauben M8X16 (45) und Federscheiben (44).



SCHRITT 4:

Passen Sie die linke und rechte Stange (24L/R) mit der langen Achse (61) zum Konsolemast (46) mit dem Inbusschlüssel M10x20 (10), Federscheibe (11), Unterlegscheibe (9) und der gewellten Scheibe (35) an.

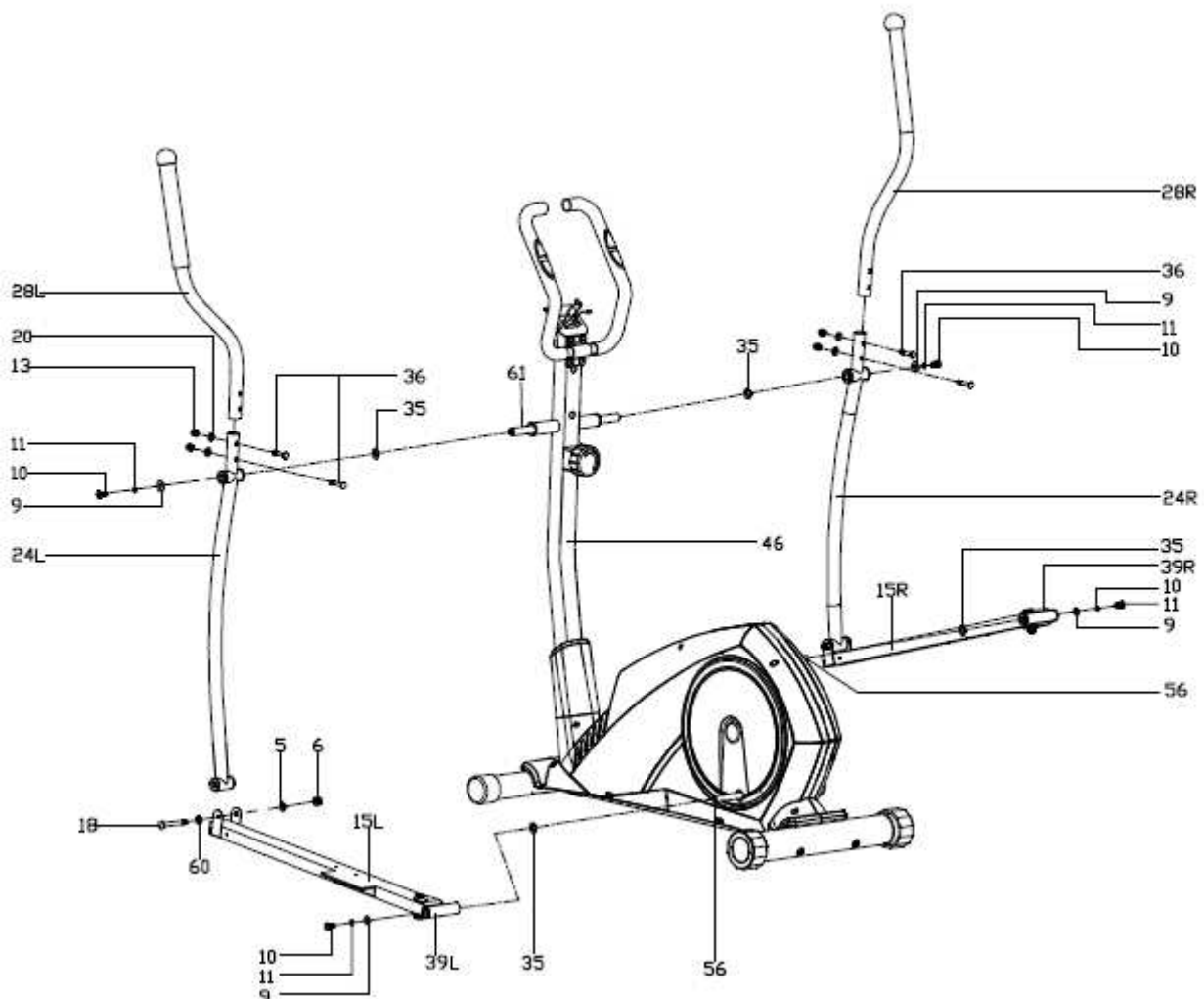
Befestigen Sie die Pedalrohrverbindung (39L/R) zu dem L/R Kurbel (56L/R) mit dem Inbusschlüssel M10x20 (10), Federscheibe (11), Unterlegscheibe (9), und der gewellten Scheibe (35) wie abgebildet.

Wichtig: Ziehen Sie die Schrauben noch nicht an.

Verbinden Sie die L/R Armstange (24L/R) & Verbindungsstangen (15L/R) mit der Schraube (18), Unterlegscheibe (5), Unterlegscheibe (60) und Nylonmutter (6) wie das Bild 4 zeigt.

Ziehen Sie die Schrauben (10, 18 und 6) fest an.

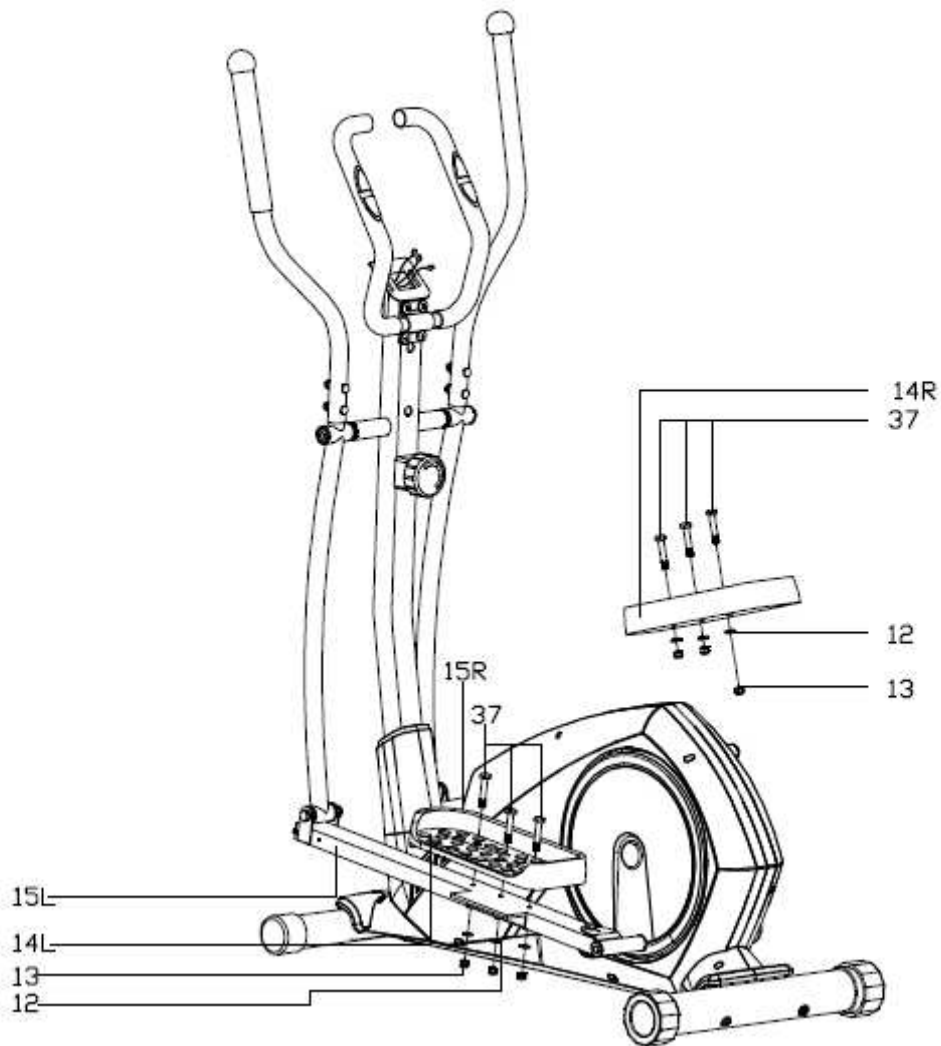
Verbinden Sie die L/R Lenkstangen (28L/R) mit den L/R Armstangen (24L/R) mit Schraube M8x45 (36), Unterlegscheibe (20) und Nylonmutter M8 (13) wie abgebildet.



SCHRITT 5:

Fixieren Sie das L/R Pedal (14L/R) zu der L/R Pedalstange (15L/R) mit Schrauben M8×45 (37), Unterlegscheiben D8 (12) und Nylonmüttern M8 (13) wie das Bild 5 zeigt.

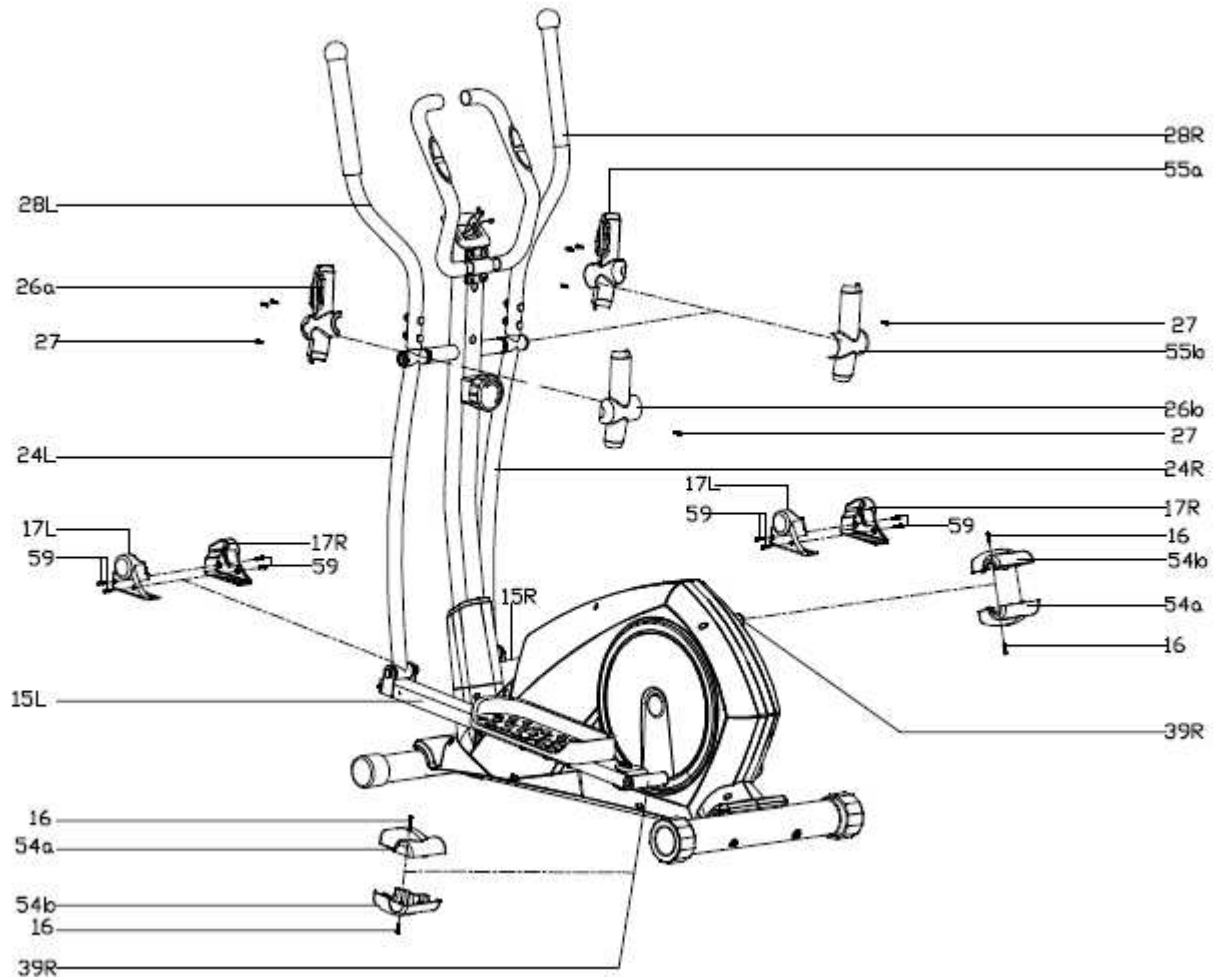
Hinweis: Die Pedale wurden mit Buchstaben L und R markiert.



SCHRITT 6:

Verwenden Sie die Schutzkappen (26a/b) und (55 a/b) um die Verbindung der Lenkstangen (28 L/R) mit der Armstangen (24 L/R) zu bedecken. Fixieren Sie sie mit Schrauben (27).

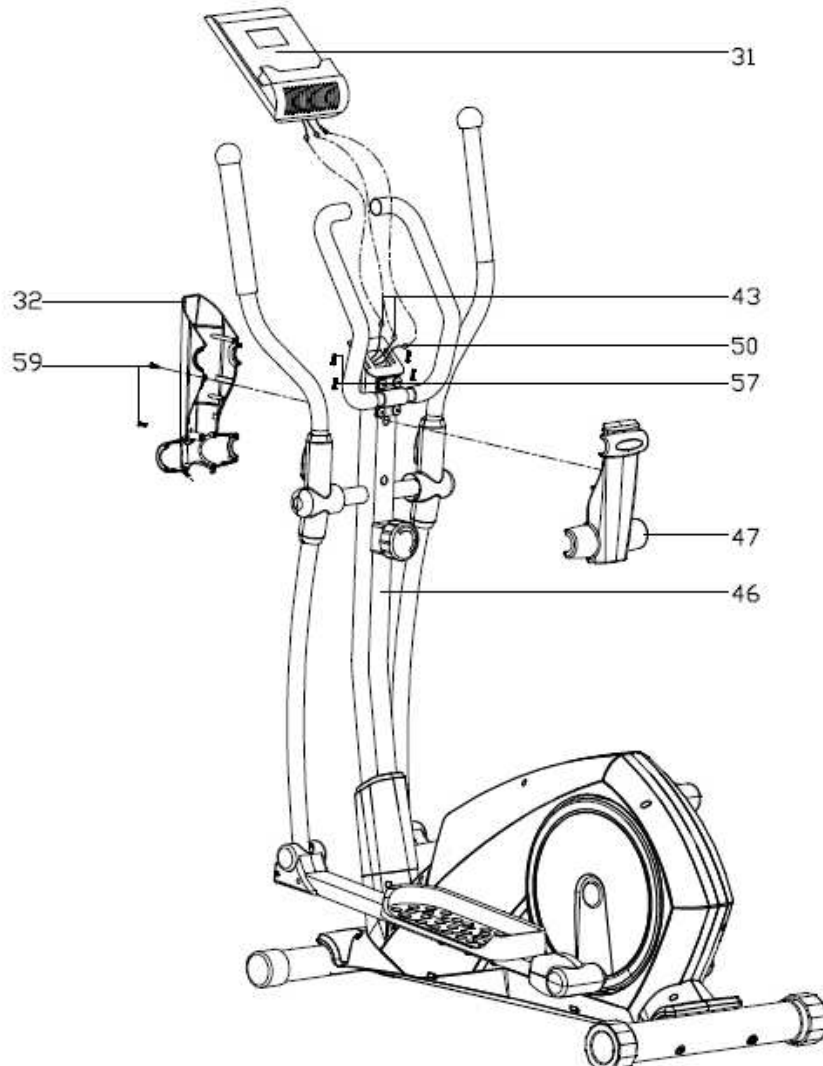
Befestigen Sie die Schutzkappen (17 L/R) und (54 a/b) zu den Verbindungsstangen (15 L/R), Rohrverbindungstangen (39L/R) mit den Schrauben (59) und Kreuzschlitzschrauben (16).



SCHRITT 7:

Verbinden Sie das Verbindungskabel (50) und Herzfrequenzkabel (43). Befestigen Sie den Computer (31) zum Konsolmast (46) mit Schrauben (57).

Befestigen Sie die Schutzkappen (32/47) zum Konsolmast (46) mit Schrauben (59).

**Computer Bedienungsanleitung**

Vor dem Trainingsanfang:

A. Benutzerdaten:

Geben Sie Ihre Benutzerdaten vor dem Training an. Drücken Sie die Taste BODY FAT um die Benutzerdaten (Alter, Höhe und Gewicht) einzugeben. Ihre Daten werden gespeichert und wieder gelöscht, wenn Sie die Batterien entfernen.

B. Uhrzeit-Modus:

- a. Der Computer tritt in den Uhrzeit-Modus ein, wenn das Gerät kein Signal für länger als 4 Minuten erhält. Drücken Sie ENTER um Zeit und Temperatur zu verstellen. Drücken Sie irgendeine andere Taste um die Einstellung zu verlassen.
- b. Drücken Sie ENTER für länger als 2 Sekunden um das Modus zu resetieren. Verstellen Sie die Zeit mit Tasten UP und DOWN. Drücken Sie ENTER um den nächsten Wert zu verstellen. Falls Sie keine Verstellung durchzuführen, die Uhr zeigt die voreingestellte Zeit nach 30 Sekunden ein.

Funktionen und Eigenschaften:

1. CLOCK: Zeigt die aktuelle Uhrzeit in Stunden und Minuten an.
2. TEMPERATURE: Zeigt die aktuelle Temperatur an.
3. TIME: Zeigt die Zeit des Trainings von 00:00 bis 99:59 an. Der Computer verfügt über die Countdown-Funktion. Stellen Sie die Zeit mit UP und DOWN Tasten. Wenn die Countdown-Zeit bei 00:00 ist, der Computer ermittelt einen Signalton um Sie zu informieren, dass Ihr Training am Ende ist. Falls Sie mit dem Training fortfahren, die Zeit wird die voreingestellte Countdown-Zeit anzeigen.
4. SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in KM/MILE pro St. an.
5. DISTANCE: Zeigt die aktuelle Distanz bis 999.9 KM/MILE an.
6. CALORIES: Zeigt die verbrauchte Kalorienanzahl von 0 bis 999 an
7. AGE: Sie können Ihr Alter von 10 bis 99 eingeben. Falls Sie kein Alter eingeben, der Computer wird das Standard-Alter 35 Jahre einstellen.
8. PULSE: Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.
9. RPM: Zeigt die Kadenz an.
10. SCAN: Der Überblick aller Funktionen. Jede Funktion wird für 6 Sekunden angezeigt.
11. PULSE RECOVERY: Mit dieser Funktionstaste wird die Erholungsplus-Funktion gestartet. Halten Sie Ihre Hände auf den Hand-Puls-Sensoren oder tragen Sie den Brustgurt und drücken Sie PULSE RECOVERY. Die Countdown-Zeit wird angezeigt von 01:00 bis 00. Wenn die Countdown-Zeit bei 00:00 ist, der Status Ihres Erholungspulses wird angezeigt. Die Klassifizierung: F1.0 bis F6.0:
 3.0 – ausgezeichnet
 1.0. $< F < 2.0$ – hervorragend
 2.0 $\leq F \leq 2.9$ – gut
 3.0 $\leq F \leq 3.9$ – durchschnittlich
 4.0 $\leq F \leq 5.9$ – unterdurchschnittlich
 6.0 schlecht

Note: Falls der Computer kein Signal erhält, es wird "P" im Pulsfrequenz-Fenster angezeigt. Falls im Fenster "Err" angezeigt wird, halten Sie Ihre Hände auf den Hand-Puls-Sensoren, drücken Sie ENTER und dann RECOVERY.

Computertasten:

Es gibt 6 Tasten auf dem Computer:

1. UP: Mit der Taste erhöhen Sie einen Wert. Im Uhrzeit-Modus verstellen Sie mit der Taste Zeit und Alarm.
2. DOWN: Mit der Taste können Sie einen Wert verringern. Im Uhrzeit-Modus können Sie mit der Taste Zeit und Alarm verstellen.
3. ENTER/RESET:
 - e. Mit der Taste können Sie Ihre Einstellung bestätigen.
 - f. Wenn Der Computer kein Signal erhält, drücken Sie die Taste um das Display einzuschalten.
4. BODY FAT: Mit der Taste geben Sie Ihre Benutzerdaten ein.
5. MEASURE: Drücken Sie die Taste um den Körperfettanteil, BMI und BMR zu messen.
 - g. FAT %: Zeigt der Körperfettanteil an.
 - h. BMI (Body Mass Index): Der Body-Mass-Index (BMI) zeigt Ihr Körpergewicht in Relation zu Ihrer Körpergröße an.

i. BMR (Basal Metabolic Rate): Die Zahl der Kalorien, die Ihr Körper in Ruhestellung verbrennt, um die normalen Körperfunktionen aufrechtzuhalten.

Hinweis: Drücken Sie MEASURE, halten Sie die Hände auf den Hand-Puls-Sensoren und das Ergebnis wird nach 10 Sekunden angezeigt. Falls die Hände nicht ordentlich auf den Sensoren gehalten werden, das Fenster wird "Err" anzeigen. Drücken ENTER, UP oder DOWN um die Funktion verlassen.

6. PULSE RECOVERY: Drücken Sie die Taste um die Funktion einzuschalten.

Batterien: Falls die Anzeige nicht korrekt ist, entfernen Sie die Batterien und legen Sie sie erneut ein.

Wichtigkeit der regelmäßigen Bewegung

HINWEIS: vor dem Anfang des Trainings konsultieren Sie Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt. Dieses ist wichtig für Personen über 45 Jahre alt oder für Personen mit existierenden Gesundheitsprobleme.

Der Wert der Pulsfrequenz ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt. Verschiedene Faktoren können die Messung beeinflussen. Der Wert der Pulsfrequenz ist nur für informative Zwecke bestimmt.

Bei sportlicher Betätigung treten zwei wichtige Körperorgane in Aktion: das Herz und die Lunge. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff, liefert Energie und beseitigt Kohlendioxid, das Abfallprodukt unseres Stoffwechsels. Das Herz pumpt Sauerstoff in die Muskeln, die die notwendige Arbeit leisten.

Mit sportlicher Betätigung verbessern Sie Ihren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand. Außerdem hilft sie dabei, Risiken für andere Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzkrankheiten oder Depressionen zu mindern. Regelmäßige Bewegung ist ferner eine der wichtigsten Maßnahmen, um Diabetes Typ II vorzubeugen.

DEHNUNGSÜBUNGEN

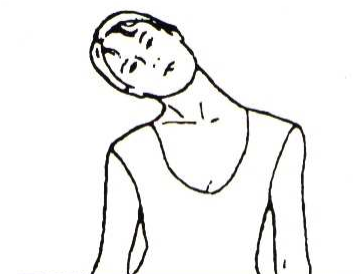
Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, aeroben Übungen, und dem Abkühlen.

Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln.

Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um

1

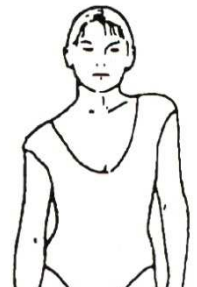


Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten:

KOPF ROLLEN

Rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach rechts und beachten Sie die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für einen Zähler nach links und schließlich lassen Sie Ihren Kopf für einen Zähler auf die Brust fallen.

2



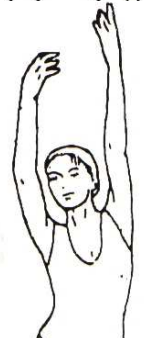
SCHULTERN HEBEN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.

SEITEN DEHNEN

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über Ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für einen Zähler so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.

3



STRECKUNG DES SCHENKELS

Stützen Sie sich mit dem Arm an der Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hinterns. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beiden Beinen wieder.

4



INNERE OBESCHENKEL DEHNEN

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.

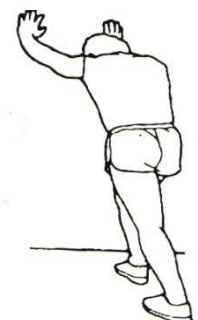
5



OBERSCHENKELMUSKULATUR DEHNEN

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

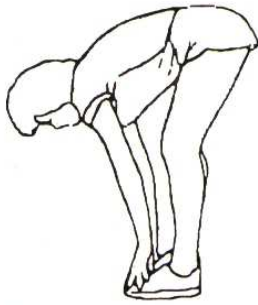
6



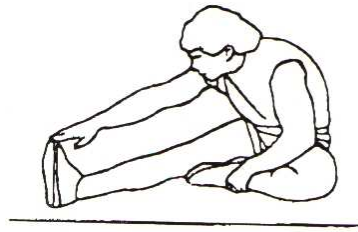
WADEN DEHNEN

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für

15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



7



8

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer **eine Garantie von 2 Jahren** von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf folgende Defekte:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde
- eine Beschädigung, die aufgrund einer falschen Montage verursacht wurde,
- unsachgemäße Reparaturversuche,
- Verwendung im Widerspruch mit dem Benutzermanual,
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen bei Überbelastung,
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck und Prallen,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.

Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.

Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.

Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers: