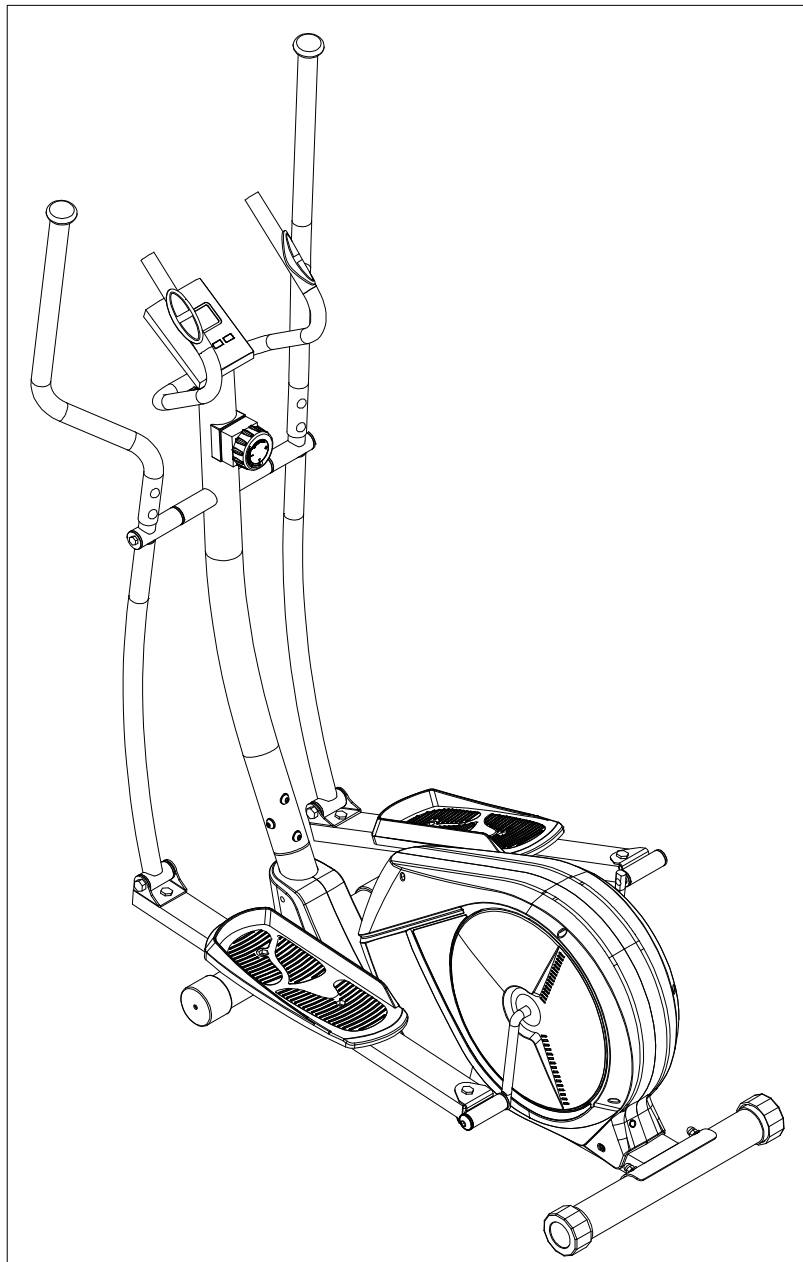




## Eliptical POWERLAND BA621E



### UŽIVATELSKÝ MANUÁL

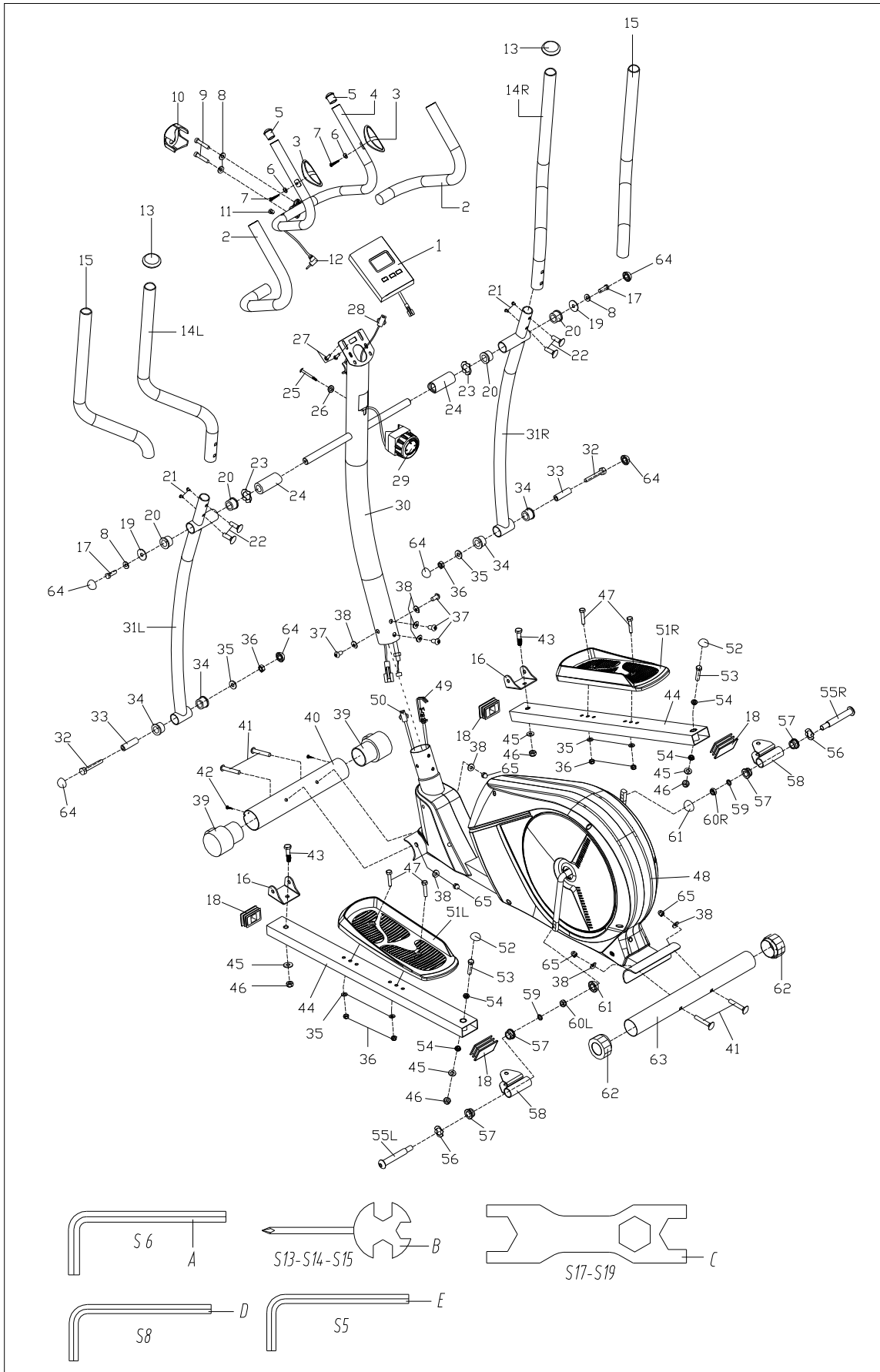
**DŮLEŽITÉ:** Před použitím si důkladně přečtěte následující pokyny. Manuál uschovejte pro případ budoucí potřeby.

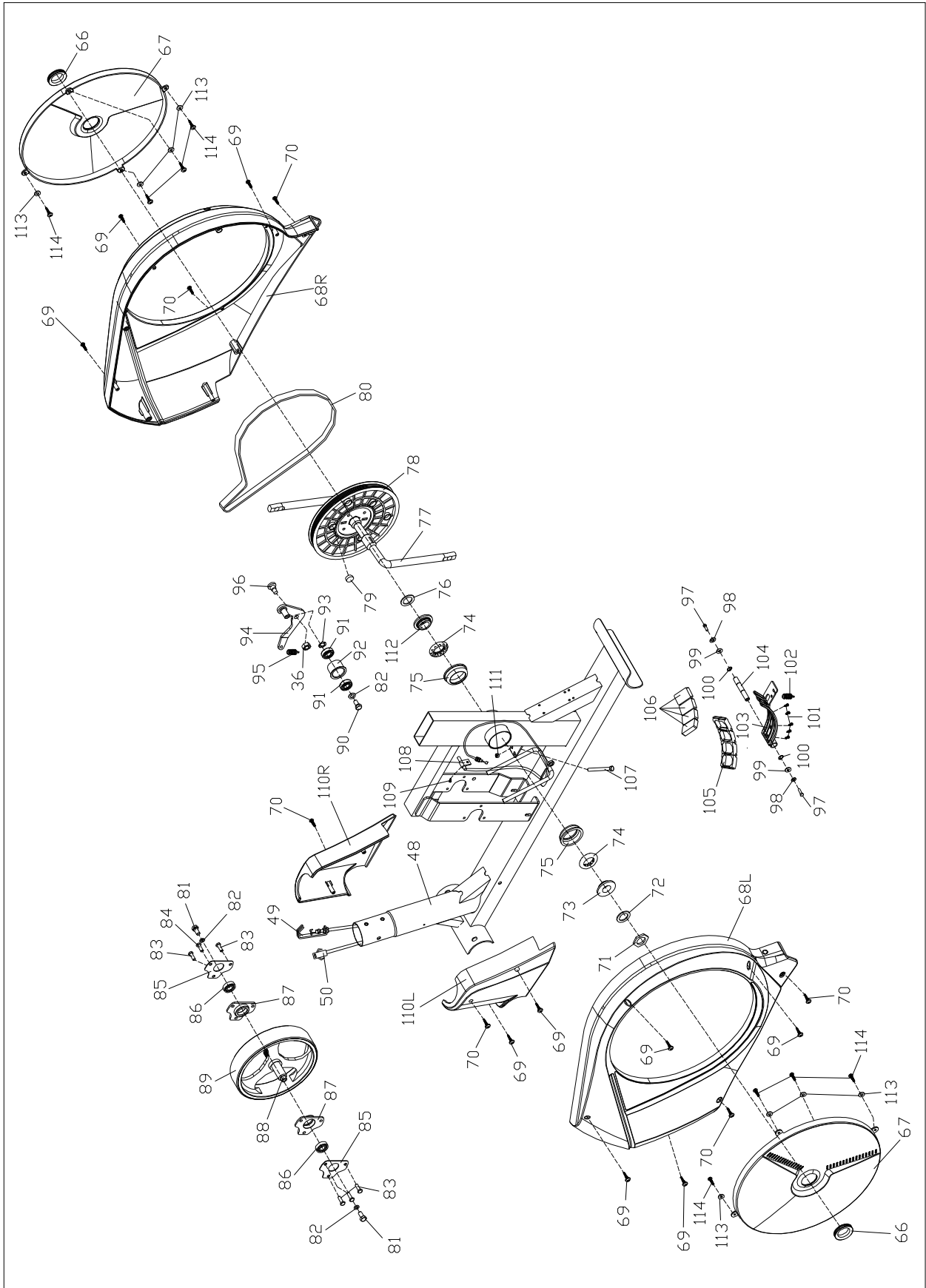
# DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Děkujeme, že jste zakoupili náš výrobek. Pozorně si přečtěte následující pokyny, můžete tak zmírnit riziko úrazu a zajistit bezpečné složení stroje. Ujistěte se, že všechny osoby používající tento výrobek byly informovány o jeho správném použití a bezpečnostních opatřeních.

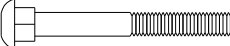







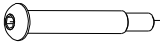








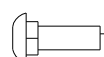


1. Před zahájením tréninku se poradte s lékařem, který vám pomůže se sestavením tréninkového plánu. Konzultace s lékařem je nezbytná v případě dlouhodobého onemocnění, a pokud užíváte léky, které mají vliv na váš srdeční tep, krevní tlak nebo cholesterol.
2. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést k poškození zdraví. V případě, že zaznamenáte následující příznaky, přestaňte cvičit a navštivte lékaře: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, točení hlavy, pocity závratě.
3. Dětem a domácím mazlíčkům zamezte přístup ke stroji. Výrobek je určen pro dospělé.
4. Výrobek umístěte na pevný a rovný povrch s ochrannou podložkou. Okolo výrobku zachovejte 2 m volného prostoru.
5. Před každým použitím zkontrolujte stav výrobku a dotažení všech šroubů a matic.
6. Doporučujeme pravidelně promazávat pohyblivé části výrobku.
7. Výrobek používejte pouze dle pokynů uvedených v tomto manuálu. V případě poškození výrobku, či pokud při použití zaznamenáte neobvyklé zvuky, přestaňte výrobek používat a kontaktujte dodavatele.
8. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Nenoste nic, co by se mohlo zachytit v pohyblivých částech stroje.
9. Nevkládejte předměty a prsty do otevřených částí stroje.
10. Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.
11. Příklad není určen k terapeutickým účelům.
12. Dbejte zásad manipulace s břemeny při zvedání a přenášení výrobku. Pokud nutné, požádejte o pomoc další osobu.
13. Výrobek je určen k domácímu použití. Není určen ke komerčnímu použití a použití venku.

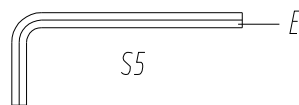
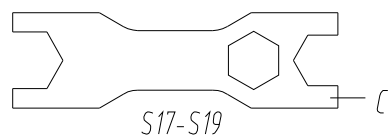
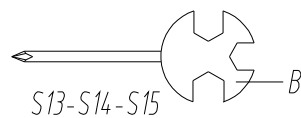
# NÁKRES ČÁSTÍ





## SEZNAM SOUČÁSTEK

	#41 M8x73x20xH5	4PCS
	#38 d8xφ20x2xR30	8PCS
	#65 M8xH16xS13	4PCS
	#37 M8x16xS6	4PCS
	#8 d8	4PCS
	#64 S13	6PCS
	#17 M8x19xS14	2PCS
	#19 d8xφ32x2.0	2PCS
	#55L/R φ16x89x23x1/2xS8	2PCS
	#56 d17xφ25x0.3	2PCS
	#59 1/2"	2PCS
	#60L/R 1/2x20xH8xS19	2PCS
	#52 S16	2PCS
	#61 S18	2PCS
	#47 M8x45x20xS14	4PCS
	#35 d8xφ16x1.5	4PCS
	#36 M8xH7.5xS13	4PCS
	#22 φ8x27.5xH4xM6x20	4PCS
	#21 M6x16xS5	4PCS
	#9 M8x30xS6	2PCS



## SEZNAM ČÁSTÍ

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
1	Computer	1	27	Šroub M5*10	2
2	Pěnový grip $\Phi 23*3*500$	2	28	Horní díl kabelu tep. frekvence	1
3	Senzor tepové frekvence	2	29	Regulátor zátěže	1
4	Střední část ramene	1	30	Tyč řídítek	1
5	Koncovka $\Phi 25*16$	2	31L/R	Pohyblivá část ramene L/R	2
6	Podložka $d6*\Phi 12*1$	2	32	Šroub M8*75*13*S14	2
7	Šroub ST4*19* $\Phi 7$	2	33	Vymezovací kroužek $\Phi 14*\Phi 8.3*59$	2
8	Pérová podložka d8	4	34	Litinová krytka 1 $\Phi 32*3*\Phi 28*16*\Phi 14.3$	4
9	Šroub M8*30*S6	2	35	Podložka $d8*\Phi 16*1.5$	6
10	Kryt 71*58*40	1	36	Šroub M8*H7.5*S13	7
11	Průchodka $\Phi 12*11*\Phi 3$	1	37	Šroub M8*16*S6	4
12	Kabel senzoru tepové frekvence	1	38	Klenutá podložka $d8*\Phi 20*2*R30$	8
13	Koncovka 90*57*45	2	39	Koncovka $\Phi 60*\Phi 70*95$	2
14L/ R	Madlo L/R	2	40	Přední stabilizační tyč	1
15	Pěnový grip $\Phi 30*3*670$	2	41	Šroub M8*73*25*S6	4
16	U-konektor	2	42	Šroub ST3*10* $\Phi 5.6$	2
17	Šroub M8*19*S14	2	43	Šroub M10*45*20*S14	2
18	Koncovka J60*30*15	4	44	Propojovací tyč L/R	2
19	Podložka $d8*\Phi 32*2$	2	45	Podložka $d10*\Phi 20*2$	4
20	Litinová krytka 2 $\Phi 32*3*\Phi 28*21*\Phi 19.4$	4	46	Matice M10*H9.5*S17	4
21	Šroub M6*16*S5	4	47	Šroub M8*45*20*S14	4
22	Šroub $\Phi 8*27.5*H4*M6*20$	4	48	Hlavní rám	1
23	Vlnitá podložka $d19*\Phi 25*0.3$	2	49	Spodní kabel zátěže	1
24	Vymezovací kroužek $\Phi 32*\Phi$	2	50	Spodní kabel tep. frekvence	1

	19.2*75.5				
25	Šroub M5*15	1	51L/R	Pedál L/R	2
26	Klenutá podložka d5*Φ20*1*R30	1	52	Koncovka S16	2

Č.	Popis	Mn.
53	Šroub M10*55*20*S17	2
54	Set šroubení Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	4
55L/R	Šroub Φ16*89*23*1/2*S8	2
56	Vlnitá podložka d17*Φ25*0.3	2
57	Průchodka Φ28*4*Φ24*12*Φ16.1	4
58	Zadní konektor	2
59	Podložka 1/2"	2
60L/R	Nylonová matice 1/2*20*H8*S19	2
61	Koncovka S18	2
62	Koncovka	2
63	Zadní stabilizační tyč	1
64	Koncovka S13	6
65	Matice M8*H16*S13	4
66	Kryt kliky	2
67	Setrvačnick	2
68L/R	Kryt řemene L/R	2
69	Šroub ST4.2*19*Φ8	10
70	Šroub ST4.2*16*Φ8	6
71	Matice	1
72	Matice	1
73	Matice2	1
74	Věnečkové ložisko Φ51.6	2

Č.	Popis	Mn.
79	Magnet	1
80	Řemen	1
81	Šroub M6*12*S10	2
82	Podložka d6*Φ16*1.5	3
83	Šroub M6*10*Φ12	5
84	Šroub M6*8*Φ12	1
85	Kotevní destička T1*56*72	2
86	Ložisko 6001-2RS	2
87	Pouzdro ložiska Φ72*11	2
88	Osa setrvačnicku Φ20*103	1
89	Setrvačnick	1
90	Šroub M6*10*S10	1
91	Ložisko 6001-2RS CXSH	2
92	Kolečko Φ39*Φ34*24	1
93	Vlnitá podložka d12*Φ17*0.5	1
94	Propojovací lanko kolečka	1
95	Pružina 1	1
96	Šroub M8*12*Φ10*5*S12	1
97	Šroub M6*16*S10	2
98	Pružinová podložka d6	2
99	Podložka d6*Φ12*1.2	2
100	Spínač d12	2

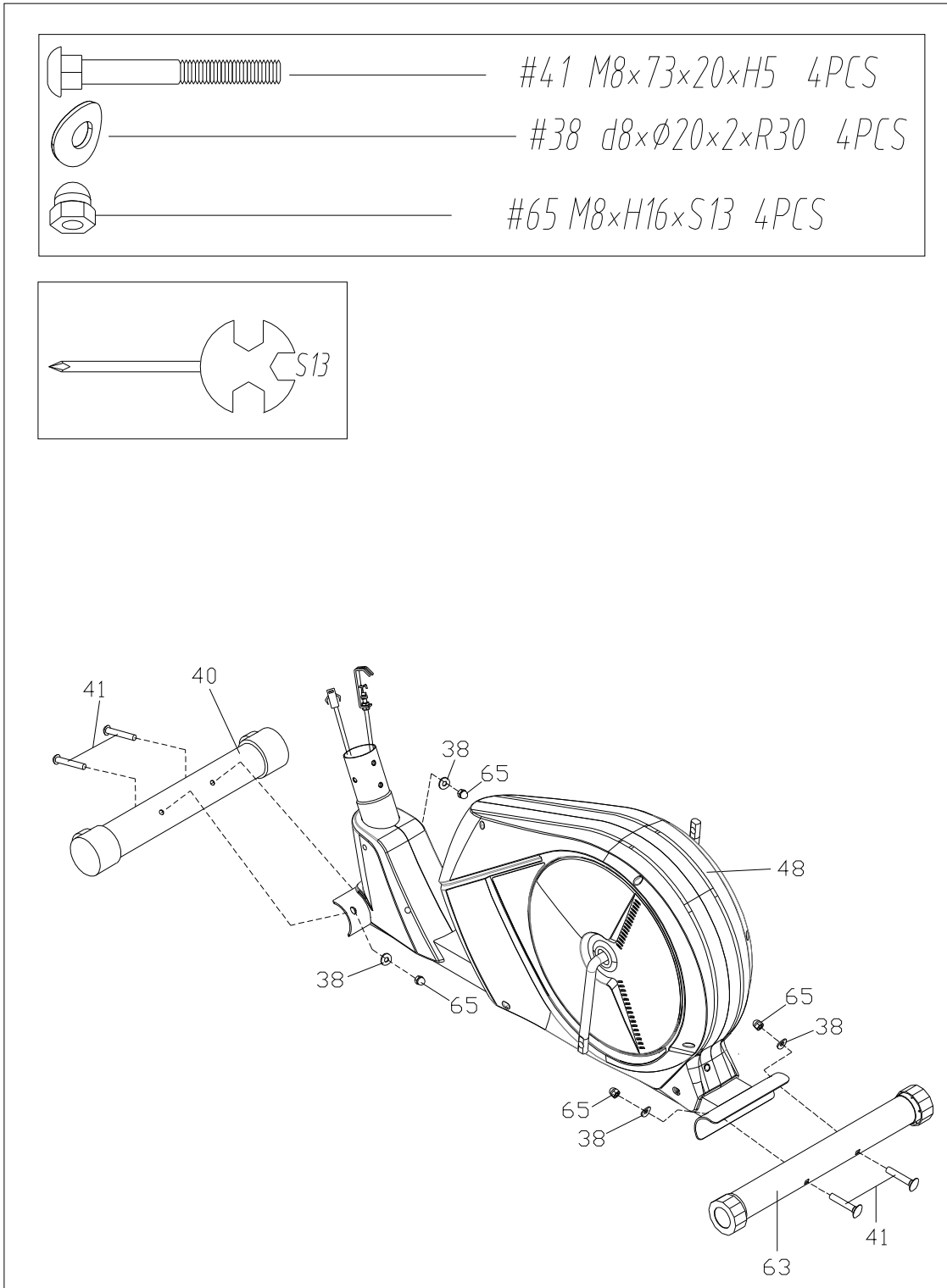
75	Pouzdro ložiska	2	101	Šroub ST3*10*Φ5.6	5
76	Podložka d24*Φ40*3	1	102	Pružina 2	1
77	Klika	1	103	Držák magnetické desky	1
78	Řemenová kladka	1	104	Osa magnetické desky	1

Č.	Popis	Mn.	Č.	Popis	Mn.
105	Mřížka pro uložení magnetu	1	113	Podložka d5*Φ13*1	8
106	Magnet	4	114	Šroub ST4*16*Φ8	8
107	Šroub M6*45*S10	1	A	Klíč S6	1
108	Uložení senzoru	1	B	Klíč S13-14-15	1
109	Šroub ST4.2*16*Φ8	1	C	Klíč S17-19 S17	1
110L/ R	Přední kryt	2	D	Klíč S8	1
111	Matice M6*H5*S10	2	E	Klíč S5	1
112	Matice 1	1			



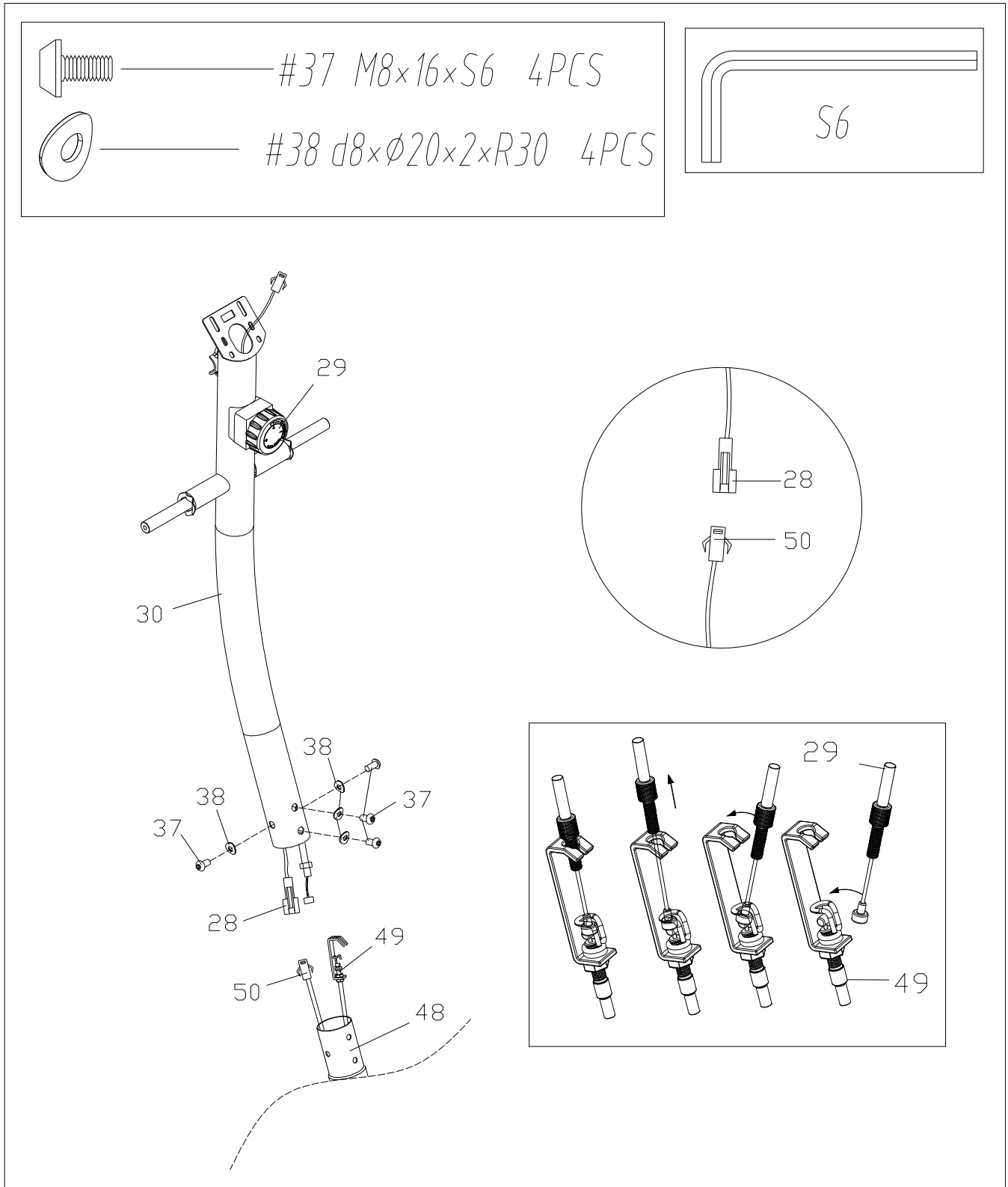
# MONTÁŽ

## KROK 1:



Přední a zadní stabilizační tyč (40) a (63) připevněte k hlavnímu rámu (48) pomocí šroub (41), klenuté podložky (38) a matice (65).

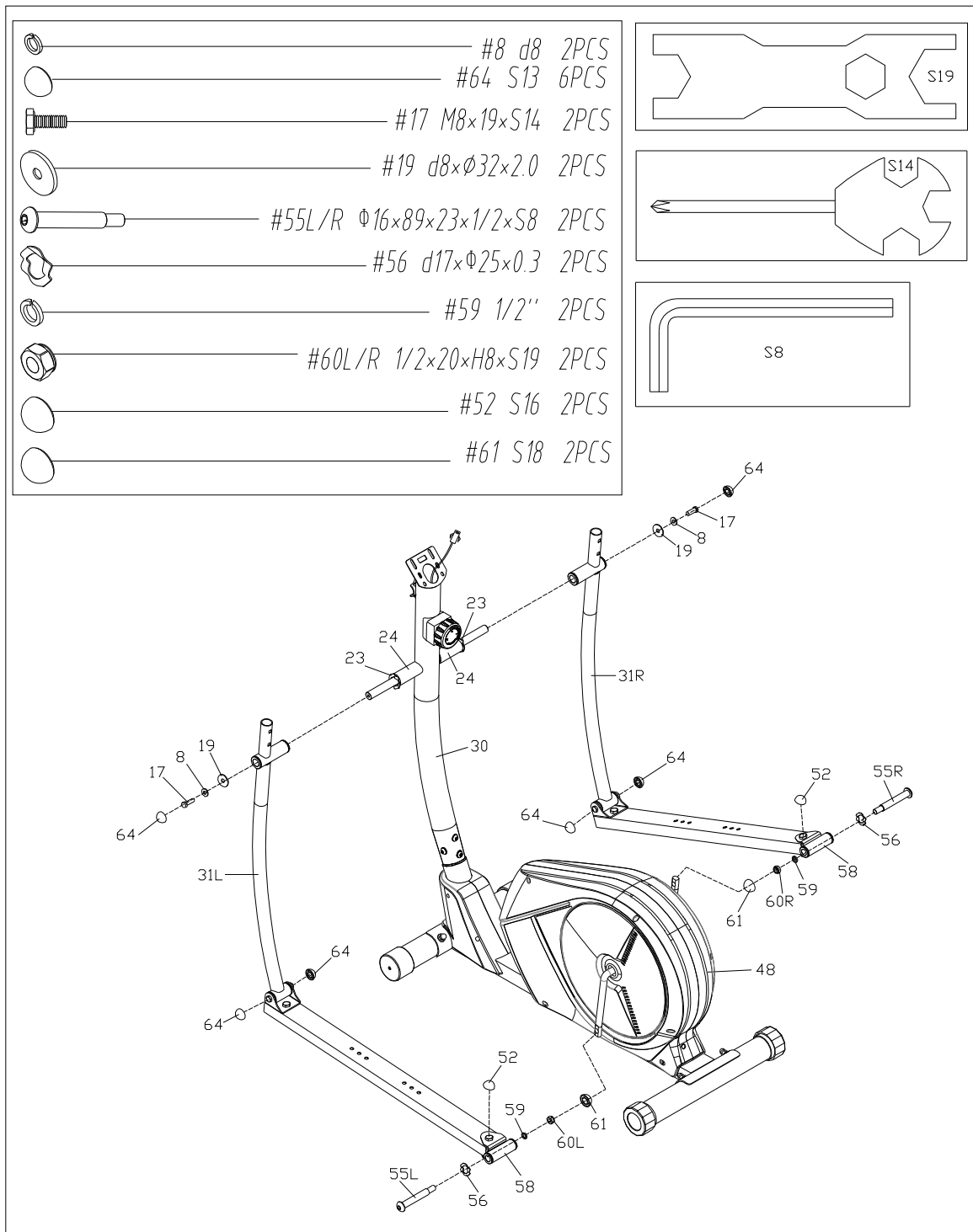
## KROK 2:



Propojte regulátor zátěže (29) se spodním kabelem zátěže (49). A poté propojte s horní kabel senzoru (28) se spodním (50).

Tyč řídicí (30) připevněte k hlavnímu rámu (48) pomocí šroubu (37) a klenuté podložky (38).

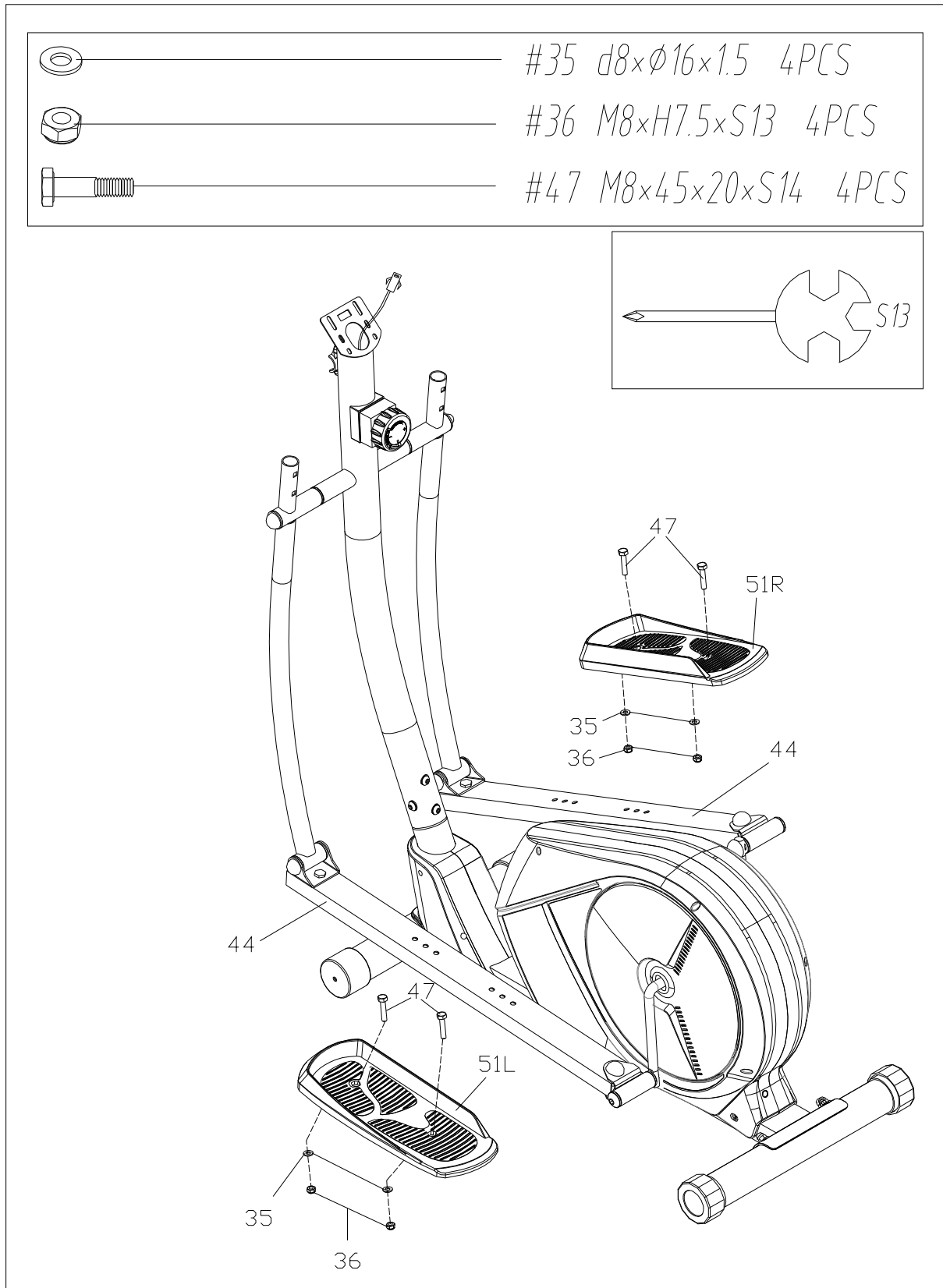
## KROK 3:



Připevněte pohyblivou část ramen (31L/R) k tyči řídicí (30) pomocí šroubu (17), pérové podložky (8), podložky (19). Připevněte koncovku (64).

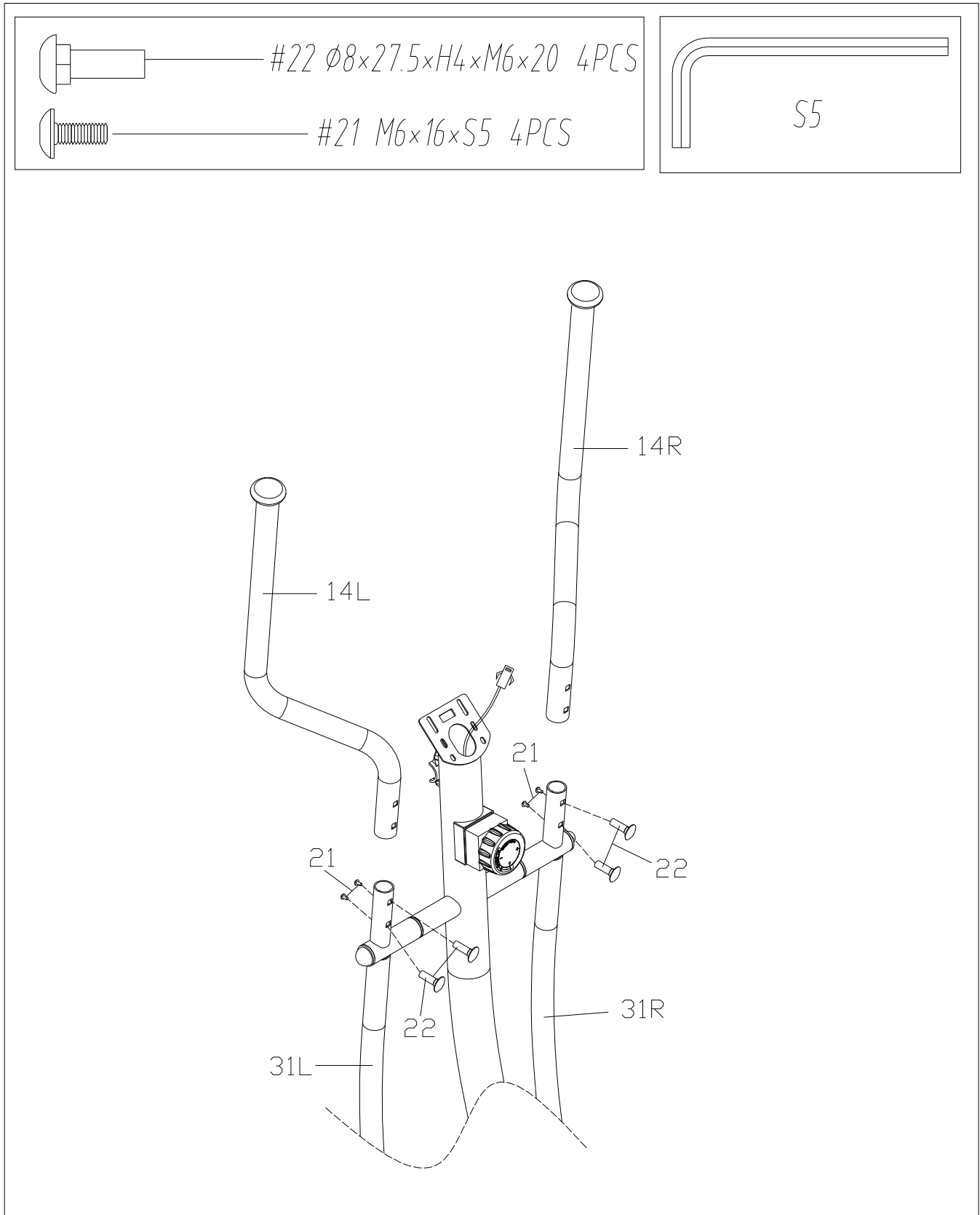
Zadní konektor (58) připevněte ke klíci hlavního rámu (48) pomocí šroubu (55L/R), vlnité podložky (56) a utáhněte pružinovou podložkou (59), nylonovou maticí (60L/R). Našroubujte koncovku (61). Našroubujte koncovku (52) na zadní konektor (58). Koncovku (64) připevněte na spojovací část pohyblivé části ramene (31L/R) a propojovací tyče (44).

## KROK 4:



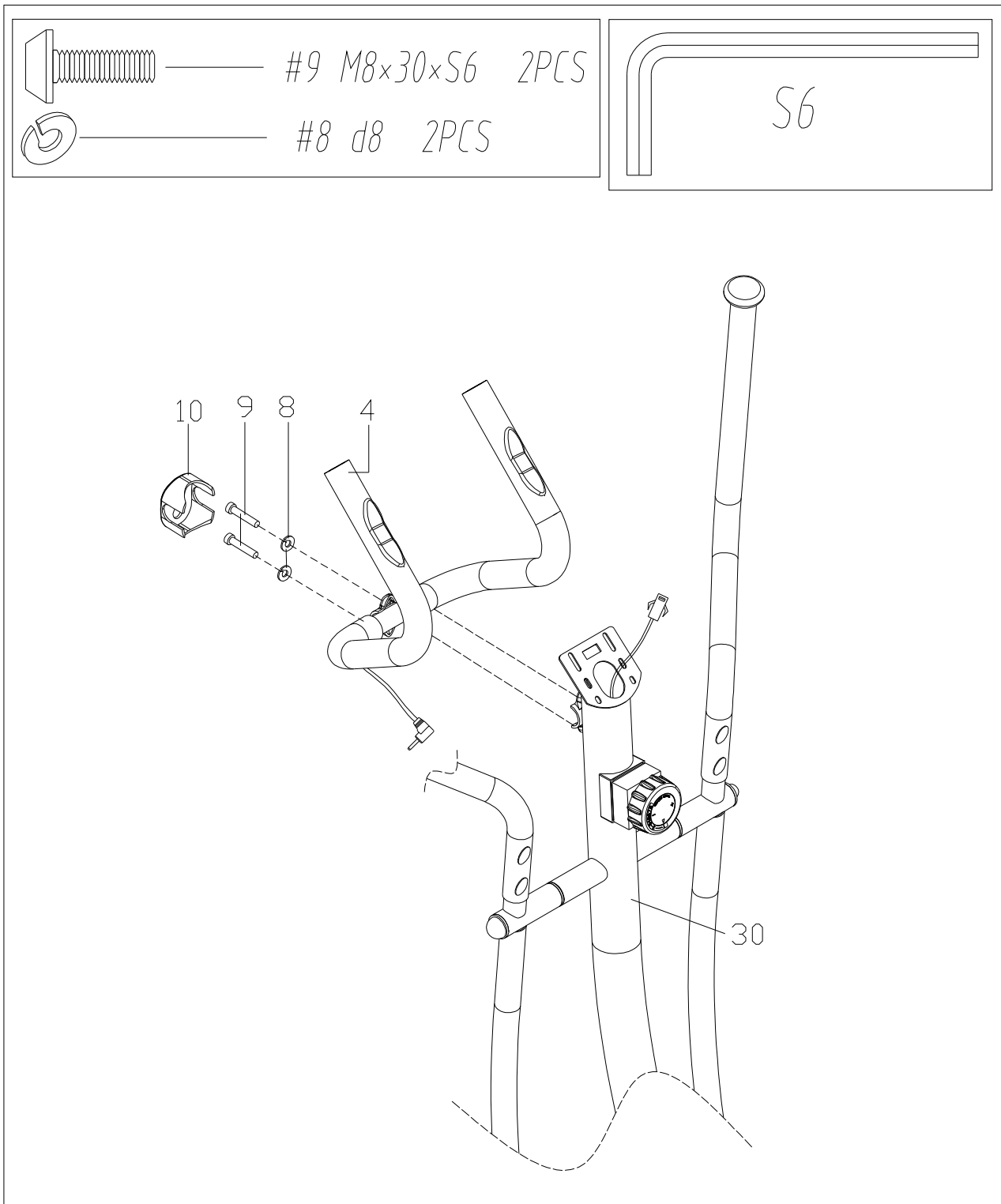
Připevněte pedály (51L/R) k propojovací tyči (44) pomocí šroubu (47), podložky (35) a matice (36).

## KROK 5:

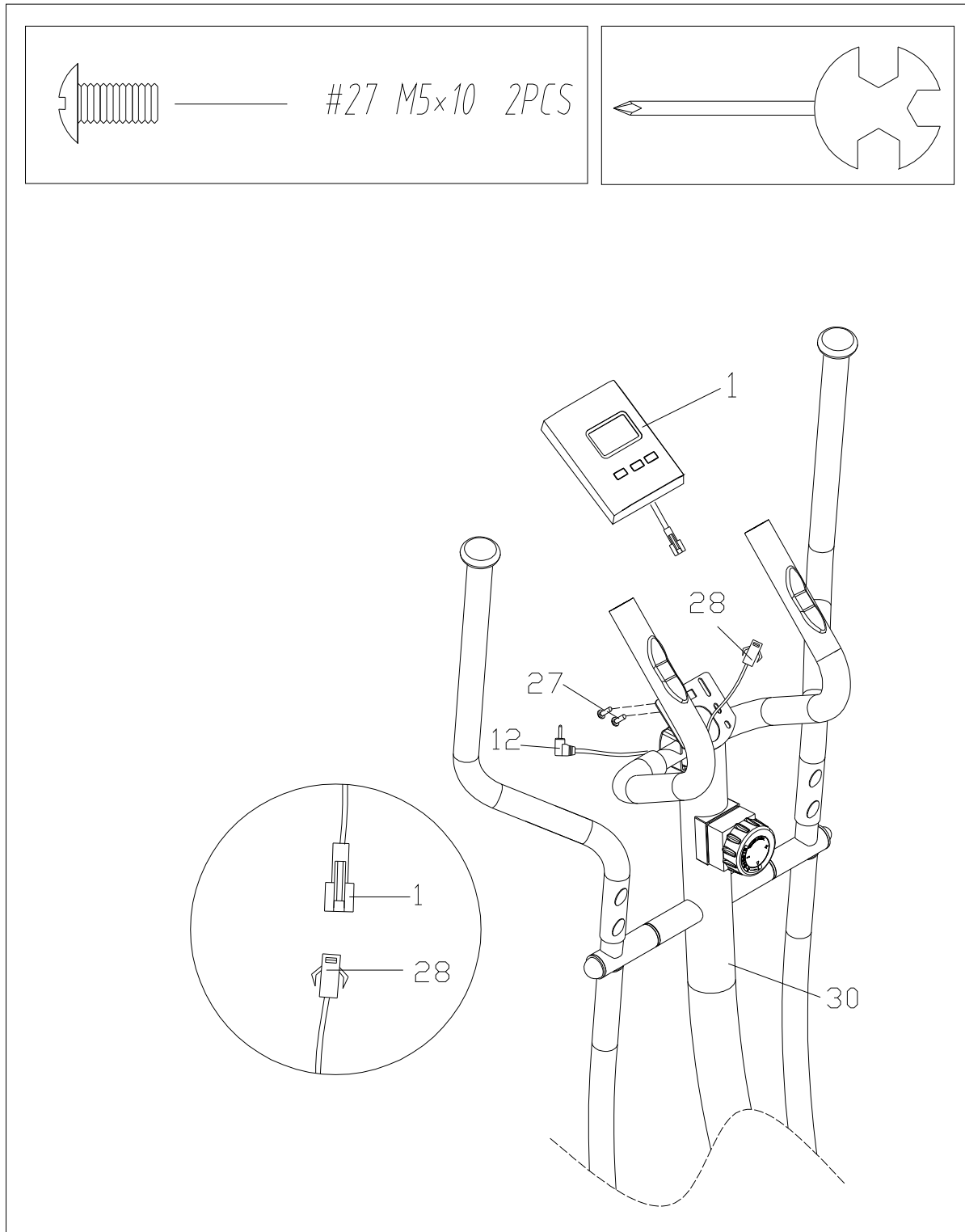


Připevněte madla (14L/R) k pohyblivé části ramene (31L/R) pomocí šroubu (21) a (22).

## KROK 6:



Připevněte střední část ramene (4) k tyči řídítek (30) pomocí šroubu (9), pérové podložky (8) a zakryjte krytem (10).

**STEP 7:**

Propojte horní kabel senzoru (28) s computerem (1).

Computer (1) umístěte do upevňovací konzole, která se nachází na tyči řídk (30). Zafixujte pomocí šroubu (27), a do otvoru na zadní straně computeru vložte kabel senzoru tepové frekvence (12).

Montáž je dokončena.

## COMPUTER

### PARAMETRY:

TIME.....	00:00-99:00
SPEED (SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
※ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) .....	0.40 - 240BPM

### FUNKCE TLAČÍTEK:

MODE: Toto tlačítko vám umožní vybrat a uzamknout požadovanou funkci.

※SET: Pro nastavení údajů "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULES".

CLEAR(RESET): Pro vynulování hodnoty na nulu stisknutím tlačítka.

※ON/OFF(START/STOP): Pro pozastavení vstupního signálu stisknutím tlačítka.

### OPERACE:

#### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Systém se zapne při stisku libovolné klávesy nebo při vstupním signálu od snímače rychlosti.
- ◆ Systém se automaticky vypne, pokud rychlost nemá žádný vstupní signál, nebo žádné tlačítko není stisknuto po dobu přibližně 4 minut.

#### 2. RESET

Jednotku lze resetovat buď výměnou baterií, nebo stisknutím tlačítka MODE na 3 sekundy.

#### 3. MODE

Pro výběr SCAN nebo LOCK, pokud nechcete režim skenování, stiskněte MODE když ukazatel na funkci, kterou chcete zvolit, začne blikat.

### FUNKCE:

1. TIME: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci TIME. Zobrazí se celkový čas při zahájení cvičení.

2. SPEED: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci SPEED. Zobrazí se aktuální rychlost.

3. DISTANCE: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci DISTANCE. Zobrazí se ujetá vzdálenost daného tréninku.

4. CALORIE: Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci CALORIE. Při zahájení tréninku se zobrazí spálené kalorie.

5. ODOMETER(POKUD JE SOUČÁSTÍ): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci ODOMETER. Zobrazí se celková ujetá vzdálenost.

6. PULSE(POKUD JE SOUČÁSTÍ): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se ukazatel neobjeví na funkci PULSE. Zobrazí se uživatelská aktuální tepová frekvence v počtu tepů za minutu. Položte dlaně rukou na obě kontaktní plošky (nebo použijte ušní klip), a počkejte 30 sekund pro nejpřesnější určení.

SCAN: Displej se automaticky mění každé 4 sekundy.

BATERIE: Pokud dochází k nesprávnému zobrazení hodnot na monitoru, vyměňte prosím baterie.

## Zahřívací a uvolňovací cvičení

Správný cvičební program začíná zahřívacím cvičením, následuje aerobní cvičení a končí uvolňovacím cvičením. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení.

Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům.

Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrání a zklidnění.



Mějte prosím na paměti následující body:

1. Opatrně rozehřejte každou svalovou skupinu, cvičení by mělo trvat 5 až 10 minut. Cvičení provádíte správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svalech.
  - Rychlost nehraje žádnou roli během protahovacích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

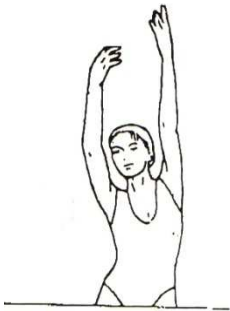
### PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu do prava, 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.



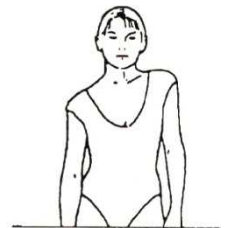
### CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou.



### PROTAŽENÍ PAŽÍ

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



### PROTAŽENÍ PŘEDNÍ STRANY STEHEN

Stoj na jedné noze, druhá pokrčená vzad, ruka táhne nohu pomalu až k tělu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



### PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN

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.



### DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalu ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.

### PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHEN, KOLENÍCH SVALŮ



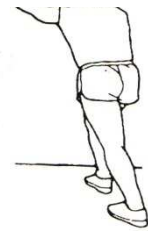
Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.

### PROTAŽENÍ LÝTKA/ ACHILOVKY

Opřete se oběma rukama o zed' a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.

Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Dříve, než začnete cvičit, se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat.



# 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

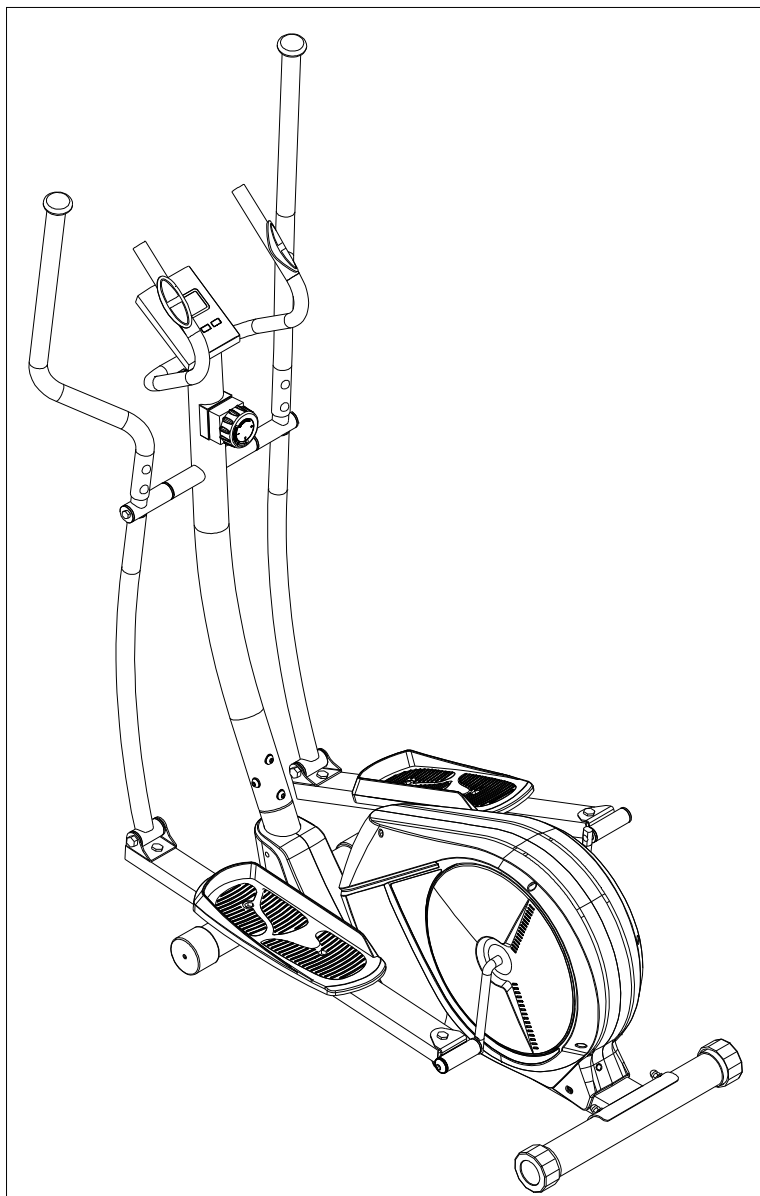
nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

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





## Elliptical POWERLAND BA621E



# USER MANUAL

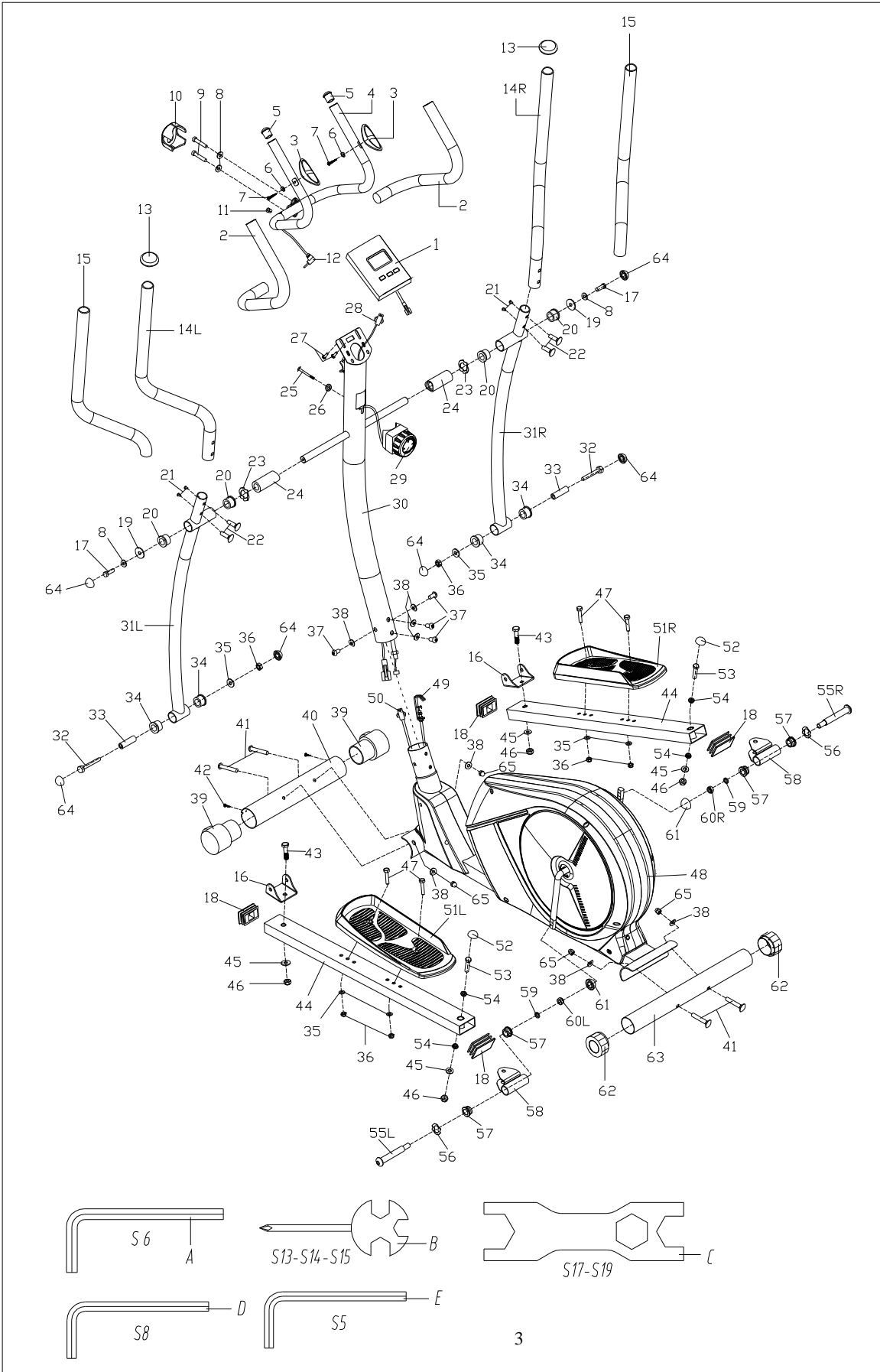
**IMPORTANT:** Read all instructions carefully before using this product. Retain owner's manual for future reference.

## **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

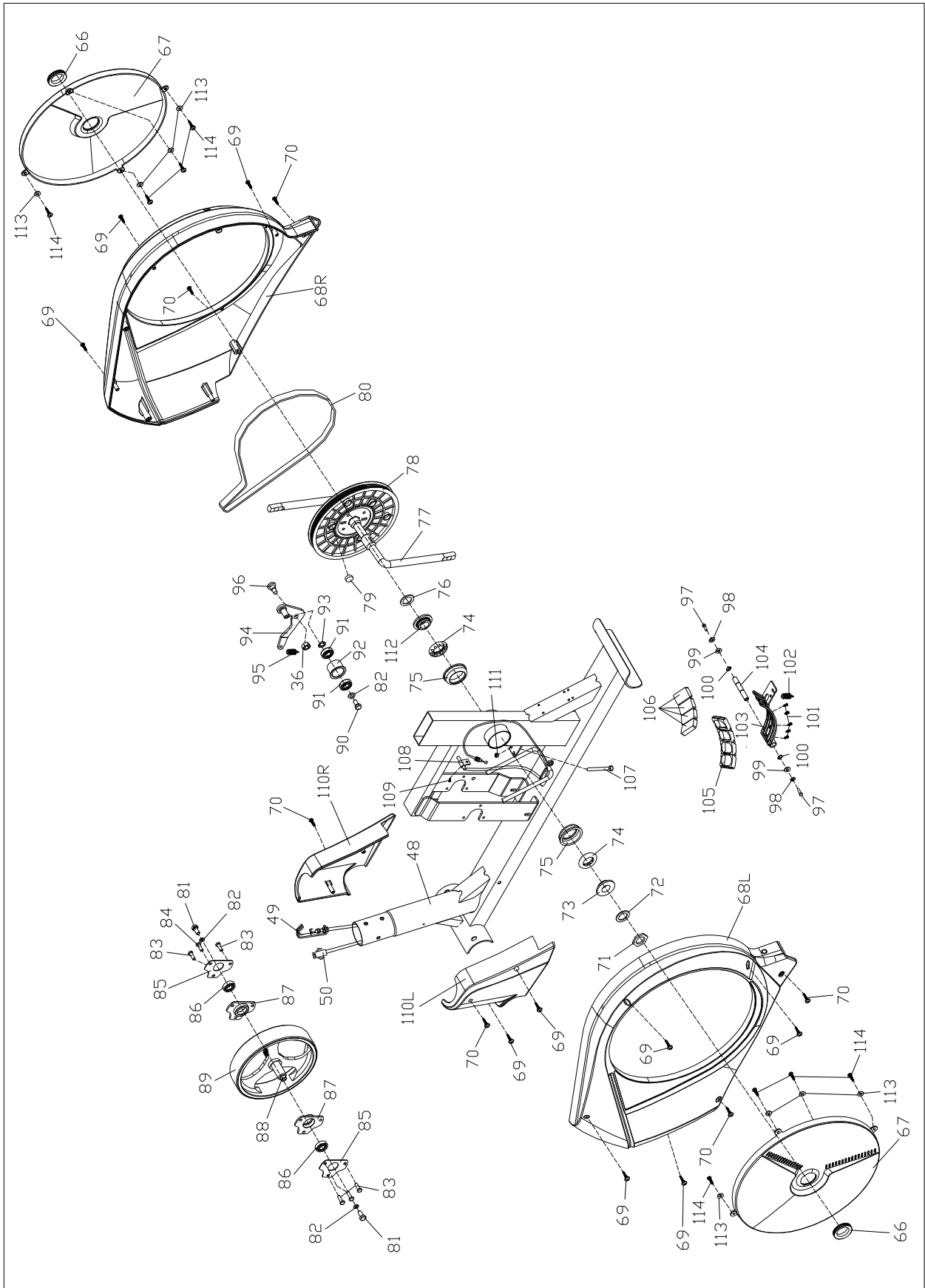
We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

14. Before starting any exercise program you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
15. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, and extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
16. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
17. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet of free space all around it.
18. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
19. It is recommended that you lubricate all moving parts on a monthly basis.
20. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, stop using the equipment immediately and don't use the equipment until the problem has been rectified.
21. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
22. Do not place fingers or objects into moving parts of the exercise equipment.
23. The maximum weight capacity of this unit is 120 KG.
24. The equipment is not suitable for therapeutic use.
25. You must take care of yourself when lifting and moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting technique and seek assistance if necessary.
26. This equipment is designed for indoor and home use only! It is not intended for commercial use!

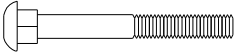







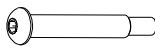





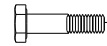


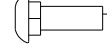



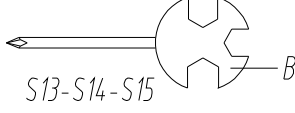
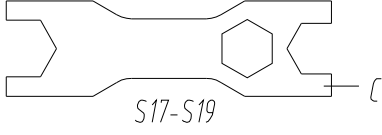
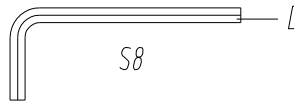
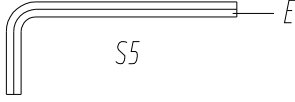
# EXPLODED DRAWING



# INNER EXPLODED DRAWING



# HARDWARE PACKAGE

	#41 M8x73x20xH5	4PCS
	#38 d8xΦ20x2xR30	8PCS
	#65 M8xH16xS13	4PCS
	#37 M8x16xS6	4PCS
	#8 d8	4PCS
	#64 S13	6PCS
	#17 M8x19xS14	2PCS
	#19 d8xΦ32x2.0	2PCS
	#55L/R Φ16x89x23x1/2xS8	2PCS
	#56 d17xΦ25x0.3	2PCS
	#59 1/2"	2PCS
	#60L/R 1/2x20xH8xS19	2PCS
	#52 S16	2PCS
	#61 S18	2PCS
	#47 M8x45x20xS14	4PCS
	#35 d8xΦ16x1.5	4PCS
	#36 M8xH7.5xS13	4PCS
	#22 Φ8x27.5xH4xM6x20	4PCS
	#21 M6x16xS5	4PCS
	#9 M8x30xS6	2PCS
	S6	A
	S13-S14-S15	B
	S17-S19	C
	S8	D
	S5	E



## PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Foam grip $\Phi 23*3*500$	2
3	Handle pulse	2
4	Middle handlebar	1
5	End Cap $\Phi 25*16$	2
6	Washer $d6*\Phi 12*1$	2
7	Screw $ST4*19*\Phi 7$	2
8	Spring washer d8	4
9	Screw $M8*30*S6$	2
10	Clamp cover $71*58*40$	1
11	Grommet $\Phi 12*11*\Phi 3$	1
12	Handle pulse wire	1
13	End cap $90*57*45$	2
14L/ R	Handlebar L/R	2
15	Foam grip $\Phi 30*3*670$	2
16	U Shape connector	2
17	Bolt $M8*19*S14$	2
18	End Cap $J60*30*15$	4
19	Washer $d8*\Phi 32*2$	2
20	Alloy wrap 2 $\Phi 32*3*\Phi 28*21*\Phi 19.4$	4
21	Screw $M6*16*S5$	4
22	Bolt $\Phi 8*27.5*H4*M6*20$	4
23	Wave washer $d19*\Phi 25*0.3$	2
24	Long spacer $\Phi 32*\Phi 19.2*75.5$	2
25	Screw $M5*15$	1

No.	Description	Qty.
27	Screw $M5*10$	2
28	Upper sensor wire	1
29	Tension control	1
30	Handlebar post	1
31L/R	Swing rod L/R	2
32	Bolt $M8*75*13*S14$	2
33	Spacer $\Phi 14*\Phi 8.3*59$	2
34	Alloy wrap 1 $\Phi 32*3*\Phi 28*16*\Phi 14.3$	4
35	Washer $d8*\Phi 16*1.5$	6
36	Nut $M8*H7.5*S13$	7
37	Screw $M8*16*S6$	4
38	Arc washer $d8*\Phi 20*2*R30$	8
39	End cap $\Phi 60*\Phi 70*95$	2
40	Front stabilizer	1
41	Bolt $M8*73*25*S6$	4
42	Screw $ST3*10*\Phi 5.6$	2
43	Bolt $M10*45*20*S14$	2
44	Connecting rod L/R	2
45	Washer $d10*\Phi 20*2$	4
46	Nut $M10*H9.5*S17$	4
47	Bolt $M8*45*20*S14$	4
48	Main frame	1
49	Below tension wire	1
50	Below sensor wire	1
51L/R	Pedal L/R	2

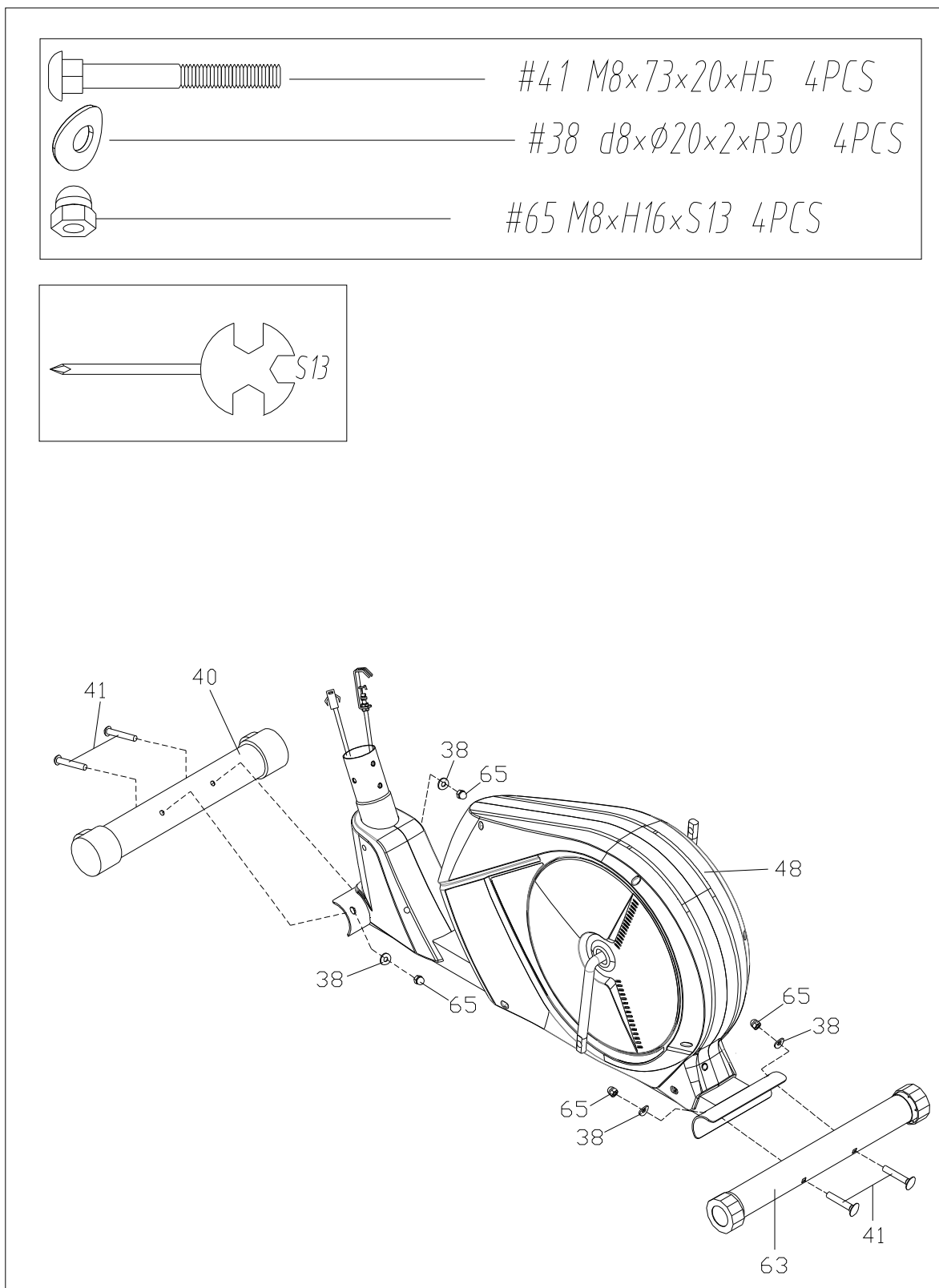
26	Arc washer d5*Φ20*1*R30	1
No.	Description	QTY
53	Bolt M10*55*20*S17	2
54	Metallurgy set Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	4
55L/R	Bolt Φ16*89*23*1/2*S8	2
56	Wave washer d17*Φ25*0.3	2
57	Alloy bushing Φ28*4*Φ24*12*Φ16.1	4
58	Rear connector	2
59	Spring washer 1/2"	2
60L/R	Nylon nut 1/2*20*H8*S19	2
61	End cap S18	2
62	End cap	2
63	Rear stabilizer	1
64	End cap S13	6
65	Nut M8*H16*S13	4
66	Crank cap	2
67	Turnplate	2
68L/R	Chain cover L/R	2
69	Screw ST4.2*19*Φ8	10
70	Screw ST4.2*16*Φ8	6
71	Nut	1
72	Nut	1
73	Nut 2	1
74	Bowl Φ51.6	2
75	Bowl seat	2
76	Washer d24*Φ40*3	1
77	Crank	1
78	Belt wheel	1

52	End cap S16	2
No.	Description	QTY
79	Round magnet	1
80	Belt	1
81	Bolt M6*12*S10	2
82	Washer d6*Φ16*1.5	3
83	Screw M6*10*Φ12	5
84	Screw M6*8*Φ12	1
85	Fixed plate T1*56*72	2
86	Bearing 6001-2RS	2
87	Bearing seat Φ72*11	2
88	Flywheel axle Φ20*103	1
89	Flywheel	1
90	Bolt M6*10*S10	1
91	Bearing 6001-2RS CXSH	2
92	Idle wheel Φ39*Φ34*24	1
93	Wave washer d12*Φ17*0.5	1
94	Idler wheel connecting rod	1
95	Tension spring 1	1
96	Screw M8*12*Φ10*5*S12	1
97	Bolt M6*16*S10	2
98	Spring washer d6	2
99	Washer d6*Φ12*1.2	2
100	Reed d12	2
101	Screw ST3*10*Φ5.6	5
102	Tension spring 2	1
103	Magnetic plate joint	1
104	Magnet plate axle	1

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
105	Magnet location grid	1	113	Washer d5*Φ13*1	8
106	Square magnet	4	114	Screw ST4*16*Φ8	8
107	Screw M6*45*S10	1	A	Wrench S6	1
108	Sensor Seat	1	B	Wrench S13-14-15	1
109	Screw ST4.2*16*Φ8	1	C	Spanner S17-19 S17	1
110L/ R	Front cover	2	D	Wrench S8	1
111	Nut M6*H5*S10	2	E	Wrench S5	1
112	Big nut 1	1			

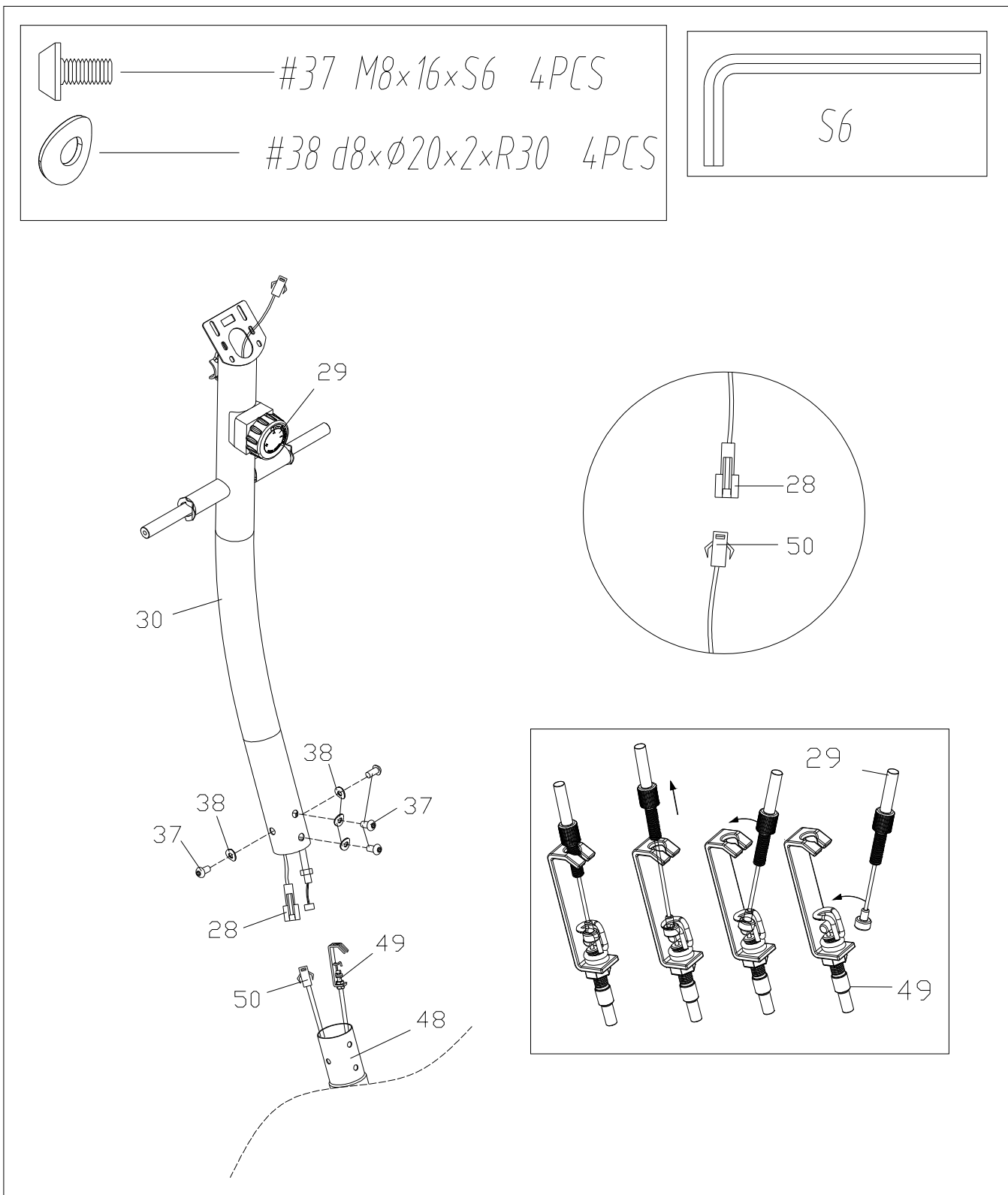
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 1:



Secure front stabilizer (40) & rear stabilizer (63) to main frame (48) with bolt (41), arc washer (38), nut (65).

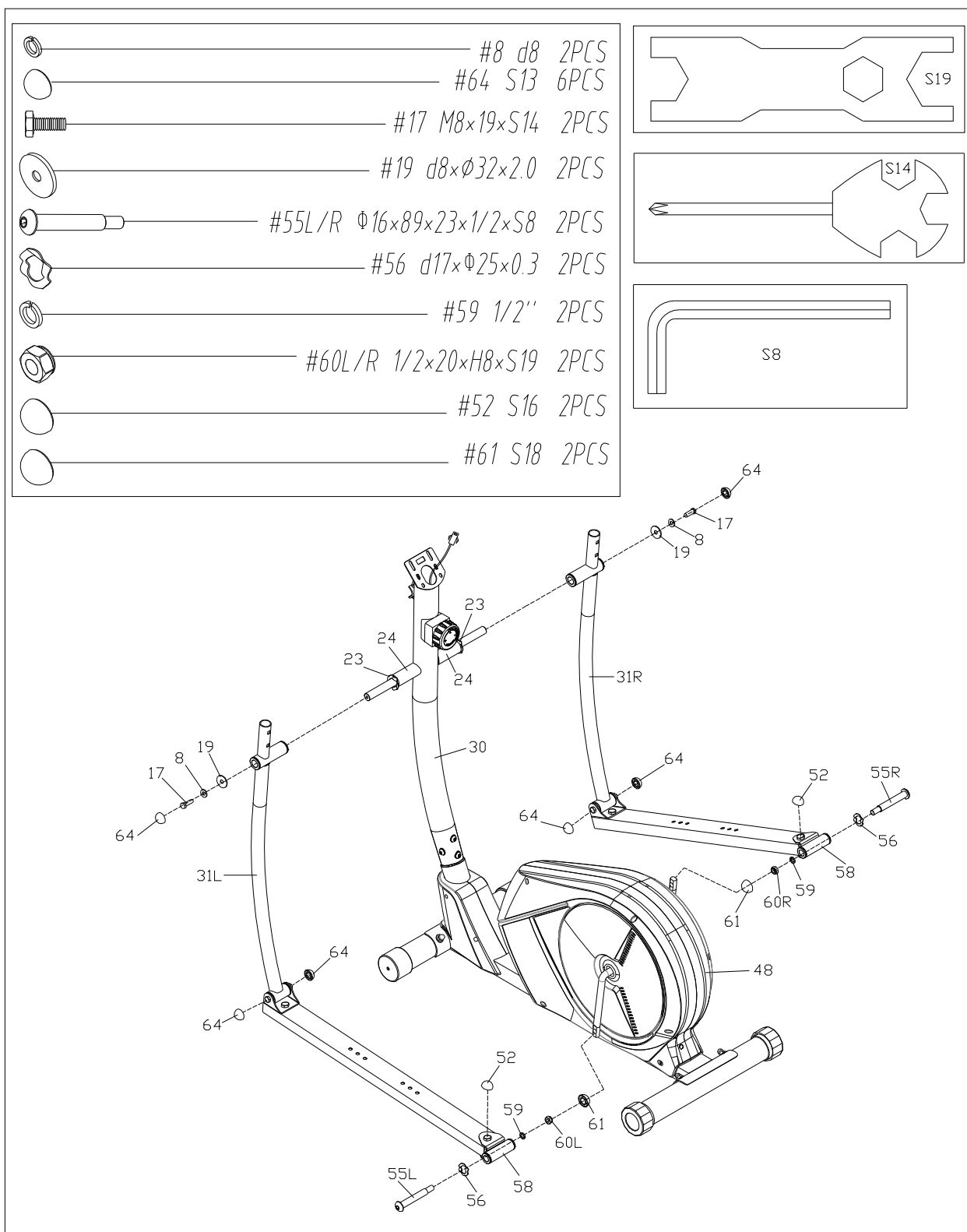
STEP 2:



Connect tension control (29) with below tension wire (49), and connect upper sensor wire (28) with below sensor wire (50).

Secure handlebar post (30) to main frame (48) with screw (37), arc washer (38).

## STEP 3:

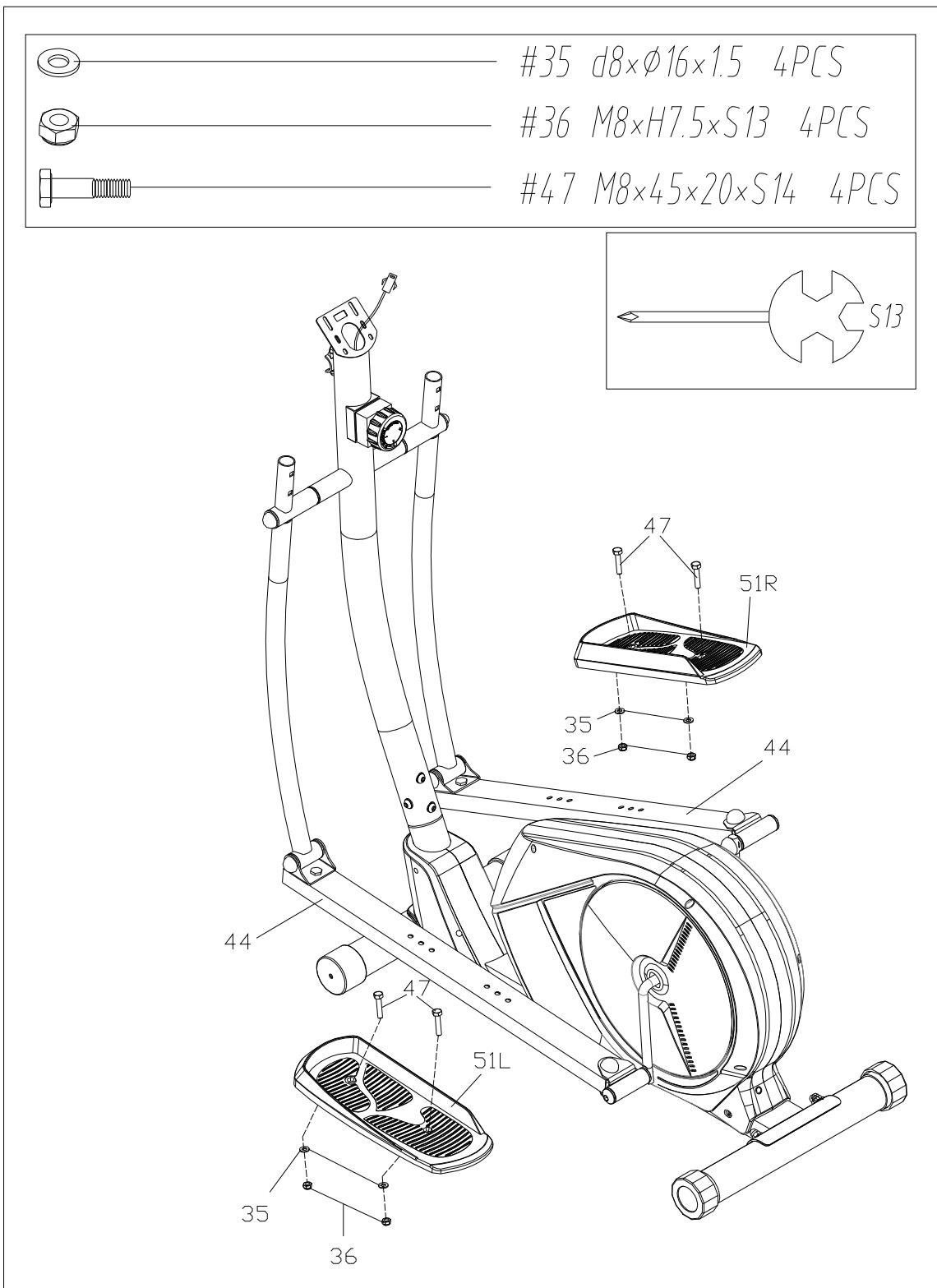


Secure swing rod (31L/R) to handlebar post (30) with bolt (17), spring washer (8), washer (19), then attach end cap (64).

Secure rear connector (58) to the crank of main frame (48) with bolt (55L/R), wave washer (56) and then tighten with spring washer (59), nylon nut (60L/R), attach end cap (61).

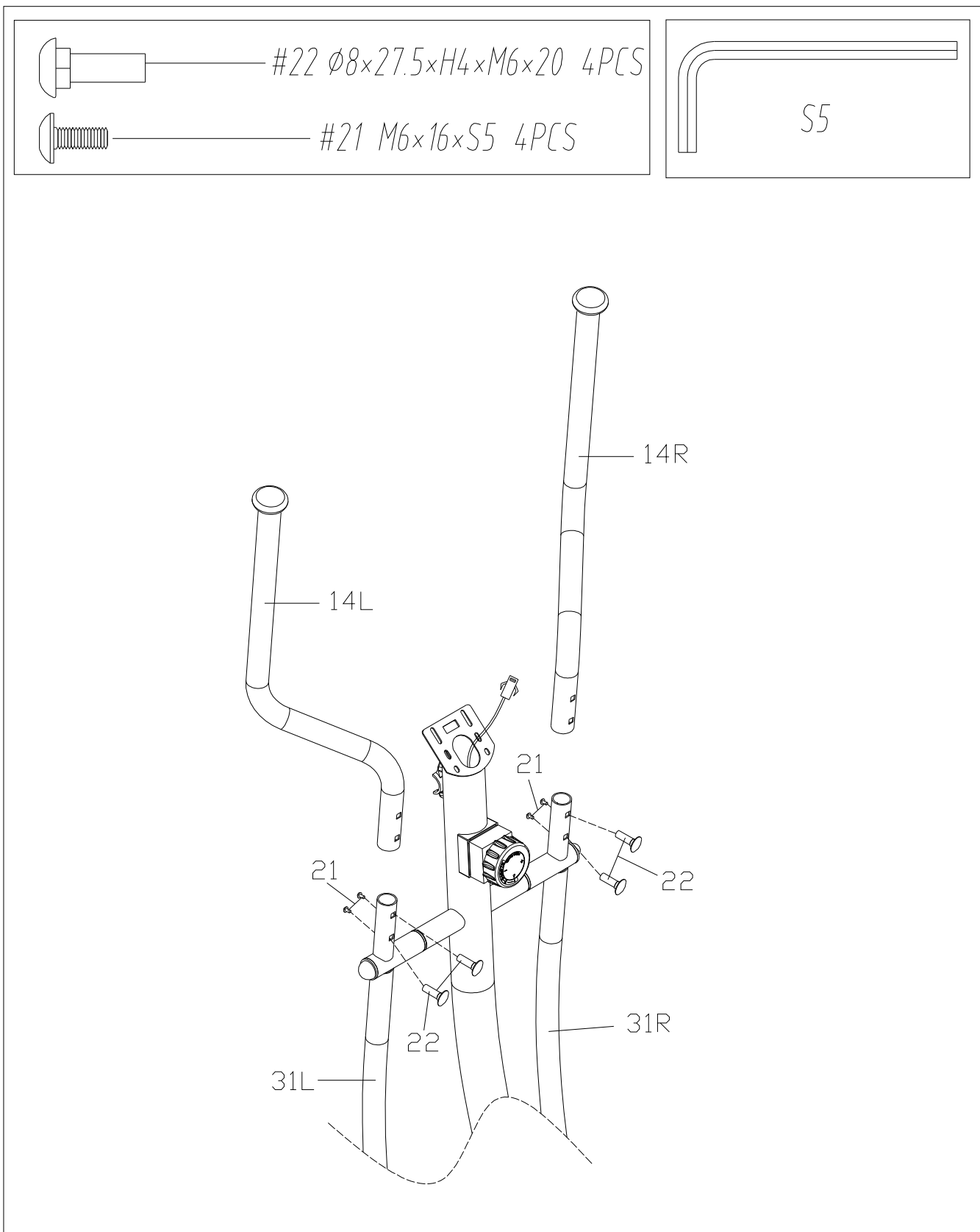
Attach end cap (52) on rear connector (58), and attach end cap (64) on the connector between swing rod (31L/R) and connecting rod (44).

**STEP 4:**



Secure pedal (51L/R) to connecting rod (44) with bolt (47), washer (35), nut (36).

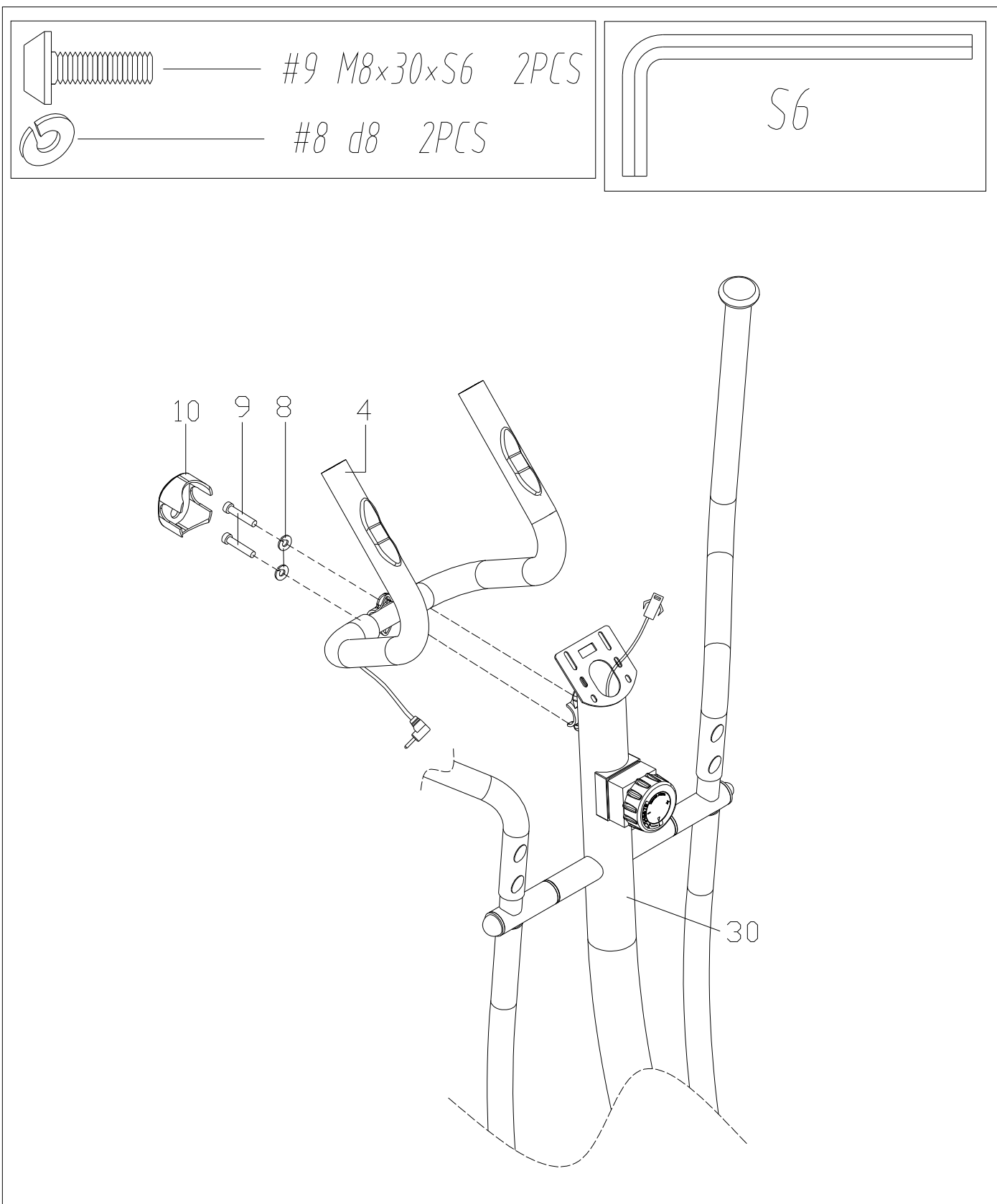
STEP 5:



Secure handlebar (14L/R) to swing rod (31L/R) with screw (21), bolt (22).

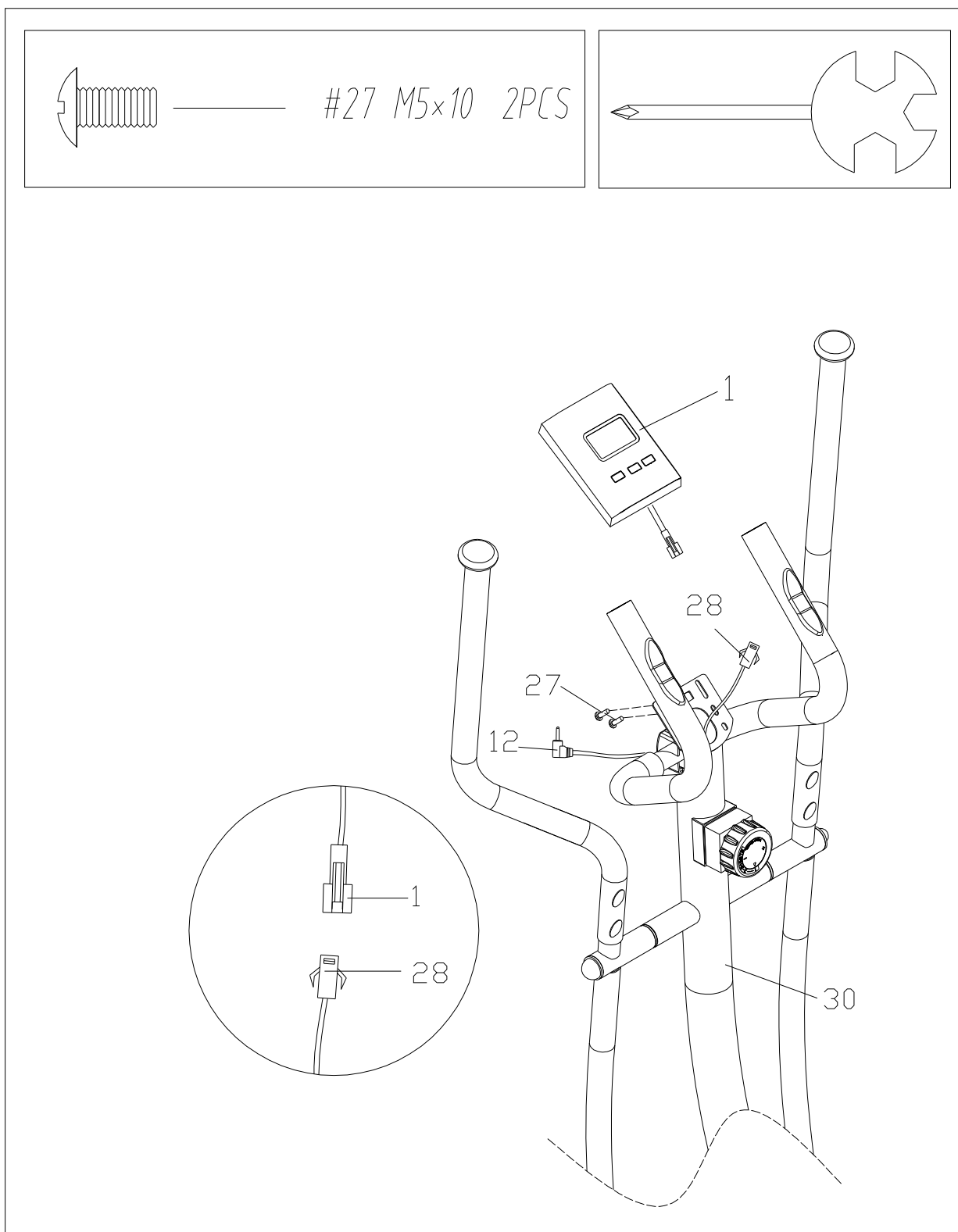


STEP 6:



Secure middle handlebar (4) to handlebar post (30) with screw (9), spring washer (8) and then attach clamp cover (10).

## STEP 7:



Connect upper sensor wire (28) with the computer (1).  
Computer (1) secure to a bracket located on the handlebar (30) with screw (27). Insert the sensor wire (12) to the jack on the back side of the computer.  
The elliptical is ready to use.

# EXERCISE MONITOR INSTRUCTION MANUAL

## SPECIFICATIONS:

TIME.....	00:00-99:00
SPEED (SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
⊗ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
⊗PULSE (PUL) .....	0, 40~240BPM

## KEY FUNCTIONS:

**MODE:** This key lets you to select and lock on to a particular function you want.

⊗**SET:** Proceed the data establish for "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULES".

**CLEAR (RESET):** The key to reset the value to zero by pressing the key.

⊗**ON/OFF (START/STOP):** The key to pause the signal input by pressing the key.

## OPERATION PROCEDURES:

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ The system turns on when any key is pressed or when it sensor an input from the speed sensor.
- ◆ The system turns off automatically when the speed has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.

### 2. RESET

The unit can be reset by either changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

### 3. MODE

To choose the SCAN or LOCK if you do not want the scan mode, press the MODE key when the pointer on the function you want which begins blinking.

## FUNCTIONS:

1. **TIME:** Press the MODE key until pointer lock on to TIME. The total working time will be shown when starting exercise.
2. **SPEED:** Press the MODE key until the pointer advance to SPEED. The current speed will be shown.
3. **DISTANCE:** Press the MODE key until the pointer advance to DISTANCE. The distance of each workout will be displayed.
4. **CALORIE:** Press the MODE key until pointer lock on to CALORIE. The calorie burned will be displayed when starting exercise.
5. **ODOMETER (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to ODOMETER. The total accumulated distance will be shown.
6. **PULSE (IF HAVE):** Press the MODE key until the pointer advance to PULSE .User's current heart rate will be displayed in beats per minute. Place the palms of your hands on both of the contact pads (or put ear-clip to ear),and wait for 30 seconds for the most accurate reading.

**SCAN:** Automatically display changes every 4 seconds.

**BATTERY:** If improper display on monitor, please reinstall the batteries to have a good result.

## STRETCHING EXERCISE

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

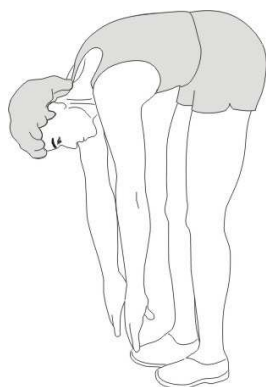
The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks,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



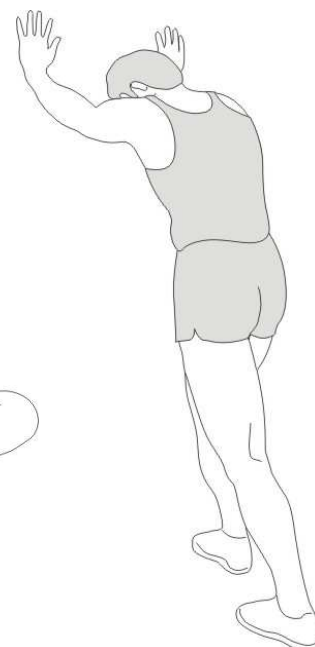
Side Stretch



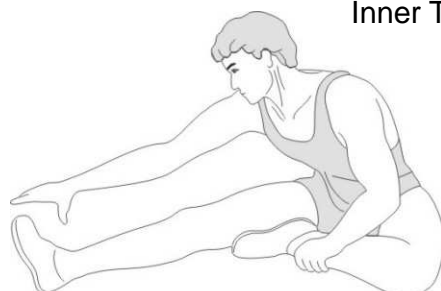
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles 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.**

The warranty does not apply to:

- damage caused by the user
- damage caused by improper assembling or repair attempts
- damage caused by not using the product as instructed
- incorrect or irregular maintenance
- mechanical damage
- wearing caused by an overuse of the product
- damage caused by unavoidable event or catastrophe
- unprofessional care
- inadequate handling or placement, exposal to temperatures that are too high or too low, exposal to water, heat, pressure
- the design, shape or dimensions have been intentionally altered

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

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise is the warranty not valid anymore.



**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

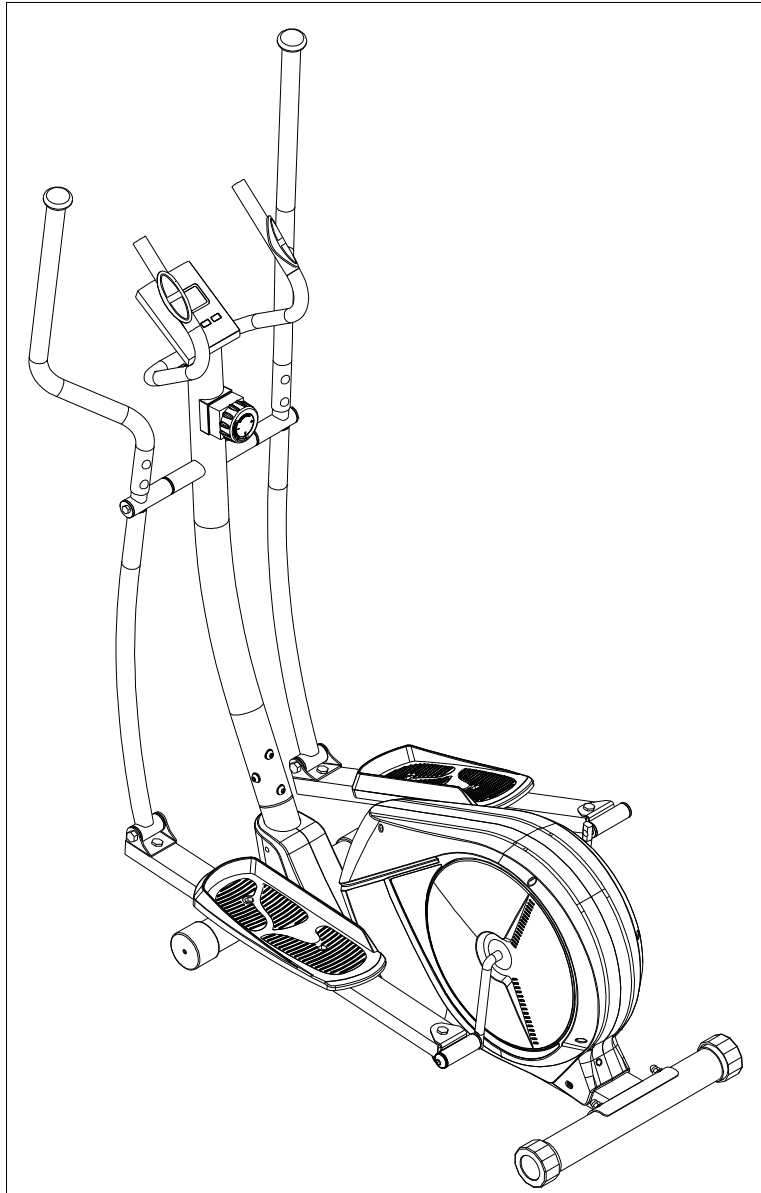
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this owner's manual. No text, details, or illustrations from this manual may be reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of the local distributor:



## Elliptical POWERLAND BA621E



# BEDIENUNGSANLEITUNG

**WICHTIG:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Produkt aufbauen und in Gebrauch nehmen.

# **SICHERHEITSHINWEISE**

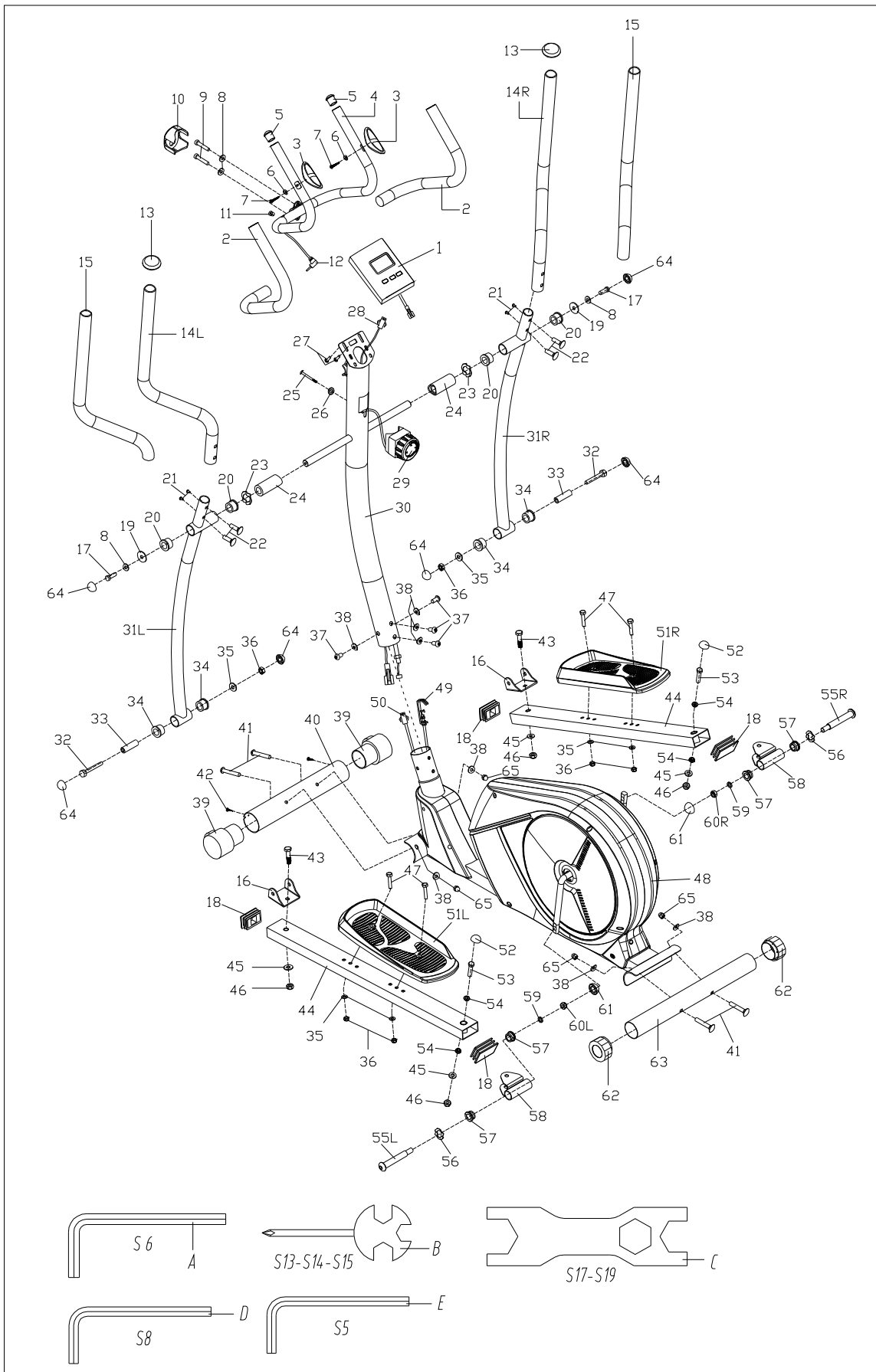
Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Lesen Sie bitte die Anleitung aufmerksam durch. Alle Bestandteile und Zubehör werden in der Packung geliefert. Kontrollieren Sie vor dem Aufbau, ob die Packung komplett ist.

Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Heimtrainers hinreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsvorkehrungen informiert sind.

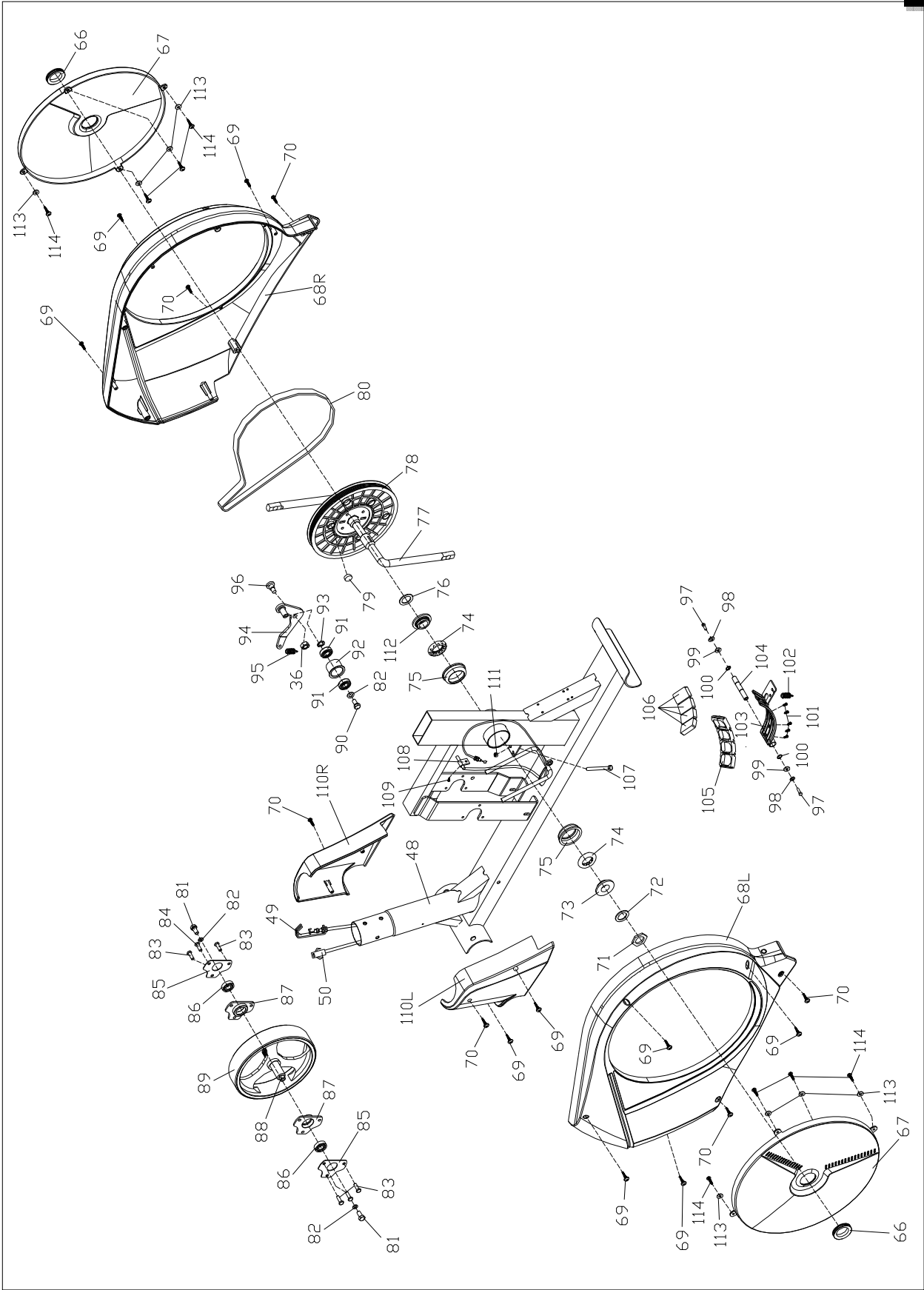
1. Fehlerhaftes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit beschädigen. Konsultieren Sie Ihr Trainingsplan mit dem Arzt. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
2. Sollten Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Atemnot oder andere Symptome verspüren, beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn Sie es benutzen. Es ist nur für Erwachsene ausgelegt.
4. Stellen Sie das Gerät auf einen flachen rutschfesten Fußboden. Wegen der Korrosionsmöglichkeit empfehlen wir nicht, das Gerät in einer feuchten Umgebung zu benutzen.
5. Kontrollieren Sie vor dem ersten Training und dann regelmäßig jede 1-2 Monate alle Verbindungen, Schrauben und Mütter, ob sie festgezogen und in Ordnung sind.
6. Schmieren Sie monatlich Schrauben, Pedalgewinde und sonstige Anbauteile.
7. Verwenden Sie das Gerät wie angegeben. Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig. Sollten Probleme auftauchen, stellen Sie das Training ein und wenden Sie sich an den Verteiler.
8. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine Kleidung, deren Teile sich im Gerät verfangen könnten.
9. Legen Sie keine Gegenstände oder Finger in den Öffnungen. Berühren Sie die bewegliche Teile nicht.
10. Das maximal zugelassene Gewicht für dieses Gerät beträgt 120 kg.
11. Das Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke bestimmt.
12. Seien Sie vorsichtig beim Transport. Lassen Sie sich gegebenenfalls von einer weiteren Person beim Transport helfen.

Dieses Rad ist nur für den Heimbereich gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtungen einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

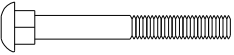







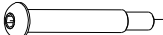





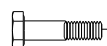


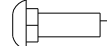


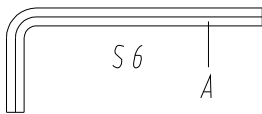
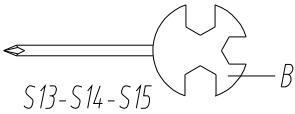
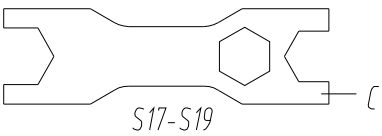
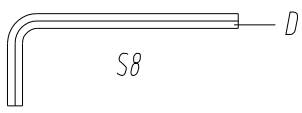
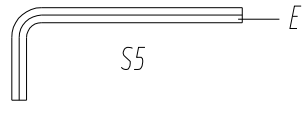
# EXPLOSIONSZEICHNUNG







# HARDWARE

	#41 M8x73x20xH5	4PCS
	#38 d8xØ20x2xR30	8PCS
	#65 M8xH16xS13	4PCS
	#37 M8x16xS6	4PCS
	#8 d8	4PCS
	#64 S13	6PCS
	#17 M8x19xS14	2PCS
	#19 d8xØ32x2.0	2PCS
	#55L/R Ø16x89x23x1/2xS8	2PCS
	#56 d17xØ25x0.3	2PCS
	#59 1/2"	2PCS
	#60L/R 1/2x20xH8xS19	2PCS
	#52 S16	2PCS
	#61 S18	2PCS
	#47 M8x45x20xS14	4PCS
	#35 d8xØ16x1.5	4PCS
	#36 M8xH7.5xS13	4PCS
	#22 Ø8x27.5xH4xM6x20	4PCS
	#21 M6x16xS5	4PCS
	#9 M8x30xS6	2PCS
	S6	A
	S13-S14-S15	B
	S17-S19	C
	S8	D
	S5	E

# ZUBEHÖRTEILE

Nr.	Bezeichnung	Mg.
1	Computer	1
2	Schaumgriff $\Phi 23*3*500$	2
3	Sensor der Pulsfrequenz	2
4	Haltestange	1
5	Endkappe $\Phi 25*16$	2
6	Unterlegscheibe $d6*\Phi 12*1$	2
7	Schraube $ST4*19*\Phi 7$	2
8	Federscheibe d8	4
9	Schraube $M8*30*S6$	2
10	Klammerdeckel $71*58*40$	1
11	Öse $\Phi 12*11*\Phi 3$	1
12	Kabel des Pulsfrequenzsensors	1
13	Endkappe $90*57*45$	2
14L/ R	Griffstange L/R	2
15	Schaumgriff $\Phi 30*3*670$	2
16	U-Steckverbindung	2
17	Schraube $M8*19*S14$	2
18	Endkappe $J60*30*15$	4
19	Unterlegscheibe $d8*\Phi 32*2$	2
20	Legierungshülle 2 $\Phi 32*3*\Phi 28*21*\Phi 19.4$	4
21	Schraube $M6*16*S5$	4
22	Schraube $\Phi 8*27.5*H4*M6*20$	4
23	Unterlegscheibe $d19*\Phi 25*0.3$	2
24	Lange Distanzhülse $\Phi 32*\Phi 19.2*75.5$	2
25	Schraube $M5*15$	1

Nr.	Bezeichnung	Mg.
27	Schraube $M5*10$	2
28	Oberes Sensorkabel	1
29	Widerstandsregler	1
30	Vordere Stütze	1
31L/R	Schwenkstange L/R	2
32	Schraube $M8*75*13*S14$	2
33	Abstandhalter $\Phi 14*\Phi 8.3*59$	2
34	Legierungshülle 1 $\Phi 32*3*\Phi 28*16*\Phi 14.3$	4
35	Unterlegscheibe $d8*\Phi 16*1.5$	6
36	Mutter $M8*H7.5*S13$	7
37	Schraube $M8*16*S6$	4
38	Unterlegscheibe $d8*\Phi 20*2*R30$	8
39	Endkappe $\Phi 60*\Phi 70*95$	2
40	Vorderer Standfuß	1
41	Schraube $M8*73*25*S6$	4
42	Schraube $ST3*10*\Phi 5.6$	2
43	Schraube $M10*45*20*S14$	2
44	Pleuelstange L/R	2
45	Unterlegscheibe $d10*\Phi 20*2$	4
46	Mutter $M10*H9.5*S17$	4
47	Schraube $M8*45*20*S14$	4
48	Hauptrahmen	1
49	Unteres Widerstandskabel	1
50	Unteres Sensorkabel	1
51L/R	Pedal L/R	2

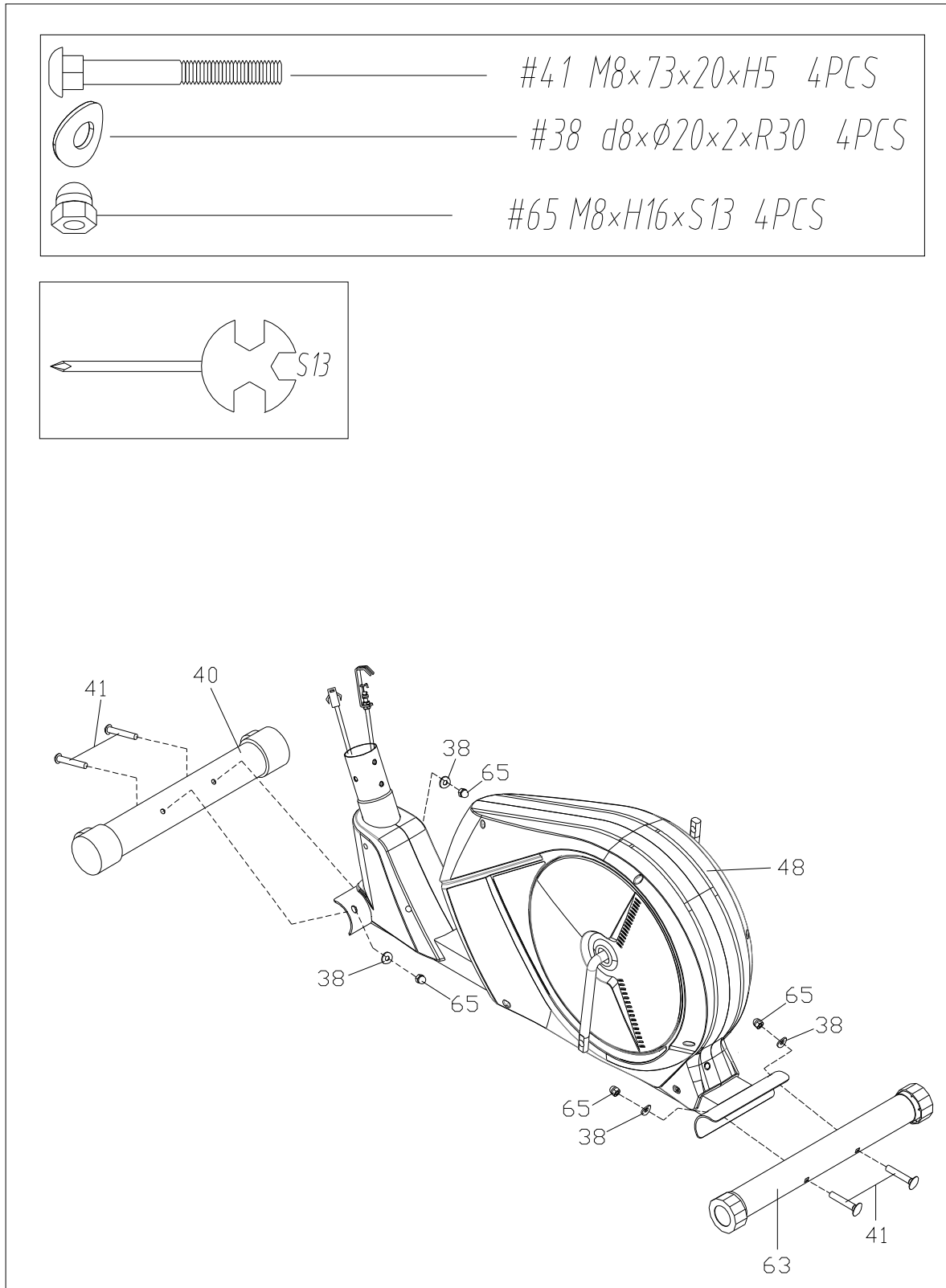
26	Unterlegscheibe d5* $\Phi$ 20*1*R30	1
<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Mg.</b>
53	Schraube M10*55*20*S17	2
54	Metallurgie-Set $\Phi$ 18*3* $\Phi$ 14*7* $\Phi$ 10.1	4
55L/R	Schraube $\Phi$ 16*89*23*1/2*S8	2
56	Unterlegscheibe d17* $\Phi$ 25*0.3	2
57	Legierungsbuchse $\Phi$ 28*4* $\Phi$ 24*12* $\Phi$ 16.1	4
58	Steckverbinder	2
59	Unterlegscheibe 1/2"	2
60L/R	Nylonmutter1/2*20*H8*S19	2
61	Endkappe S18	2
62	Endkappe	2
63	Hinterer Standfuß	1
64	Endkappe S13	6
65	Mutter M8*H16*S13	4
66	Kurbel-Kappe	2
67	Wendeplatte	2
68L/R	Riemenabdeckung L/R	2
69	Schraube ST4.2*19* $\Phi$ 8	10
70	Schraube ST4.2*16* $\Phi$ 8	6
71	Mutter	1
72	Mutter	1
73	Mutter 2	1
74	Schale $\Phi$ 51.6	2
75	Schalensitz	2
76	Unterlegscheibe d24* $\Phi$ 40*3	1
77	Kurbel	1
78	Riemenrad	1

52	Endkappe S16	2
<b>Nr.</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Mg.</b>
79	Magnet	1
80	Riemen	1
81	Schraube M6*12*S10	2
82	Unterlegscheibe d6* $\Phi$ 16*1.5	3
83	Schraube M6*10* $\Phi$ 12	5
84	Schraube M6*8* $\Phi$ 12	1
85	Feste Platte T1*56*72	2
86	Lager 6001-2RS	2
87	Lagersitz $\Phi$ 72*11	2
88	Schwungscheibenachse *103	1
89	Schwungscheibe	1
90	Schraube M6*10*S10	1
91	Lager 6001-2RS CXSH	2
92	Zwischenrad $\Phi$ 39* $\Phi$ 34*24	1
93	Unterlegscheibe d12* $\Phi$ 17*0.5	1
94	Pleuelstange des Zwischenrades	1
95	Spannfeder 1	1
96	Schraube M8*12* $\Phi$ 10*5*S12	1
97	Schraube M6*16*S10	2
98	Federscheibe d6	2
99	Unterlegscheibe d6* $\Phi$ 12*1.2	2
100	Reed d12	2
101	Schraube ST3*10* $\Phi$ 5.6	5
102	Spannfeder 2	1
103	Magnetisches Anschlussblech	1
104	Achse der Magnetplatte	1

Nr.	Bezeichnung	Mg.	Nr.	Bezeichnung	Mg.
105	Magnetisches Befestigungsgitter	1	113	Unterlegscheibe d5* $\Phi$ 13*1	8
106	Magnet	4	114	Schraube ST4*16* $\Phi$ 8	8
107	Schraube M6*45*S10	1	A	Schlüssel S6	1
108	Sensorsitz	1	B	Schlüssel S13-14-15	1
109	Schraube ST4.2*16* $\Phi$ 8	1	C	Schlüssel S17-19 S17	1
110L/ R	Vordere Abdeckung	2	D	Schlüssel S8	1
111	Mutter M6*H5*S10	2	E	Schlüssel S5	1
112	Größe Mutter 1	1			

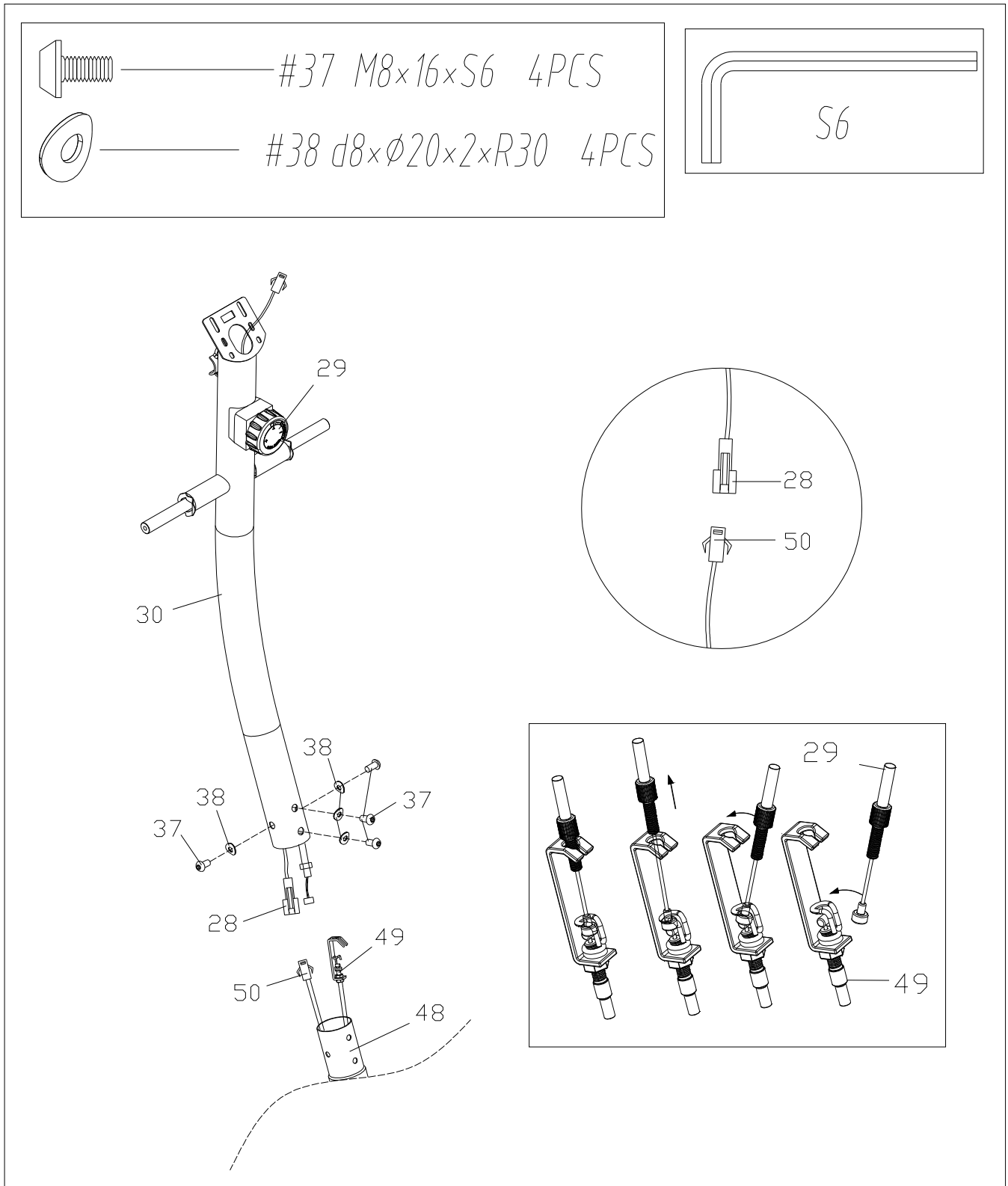
# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 1:



Montieren Sie den vorderen Standfuß (40) & hinteren Standfuß (63) mit Schraube (41), Unterlegscheibe (38) und Mutter (65) an den Hauptrahmen (48).

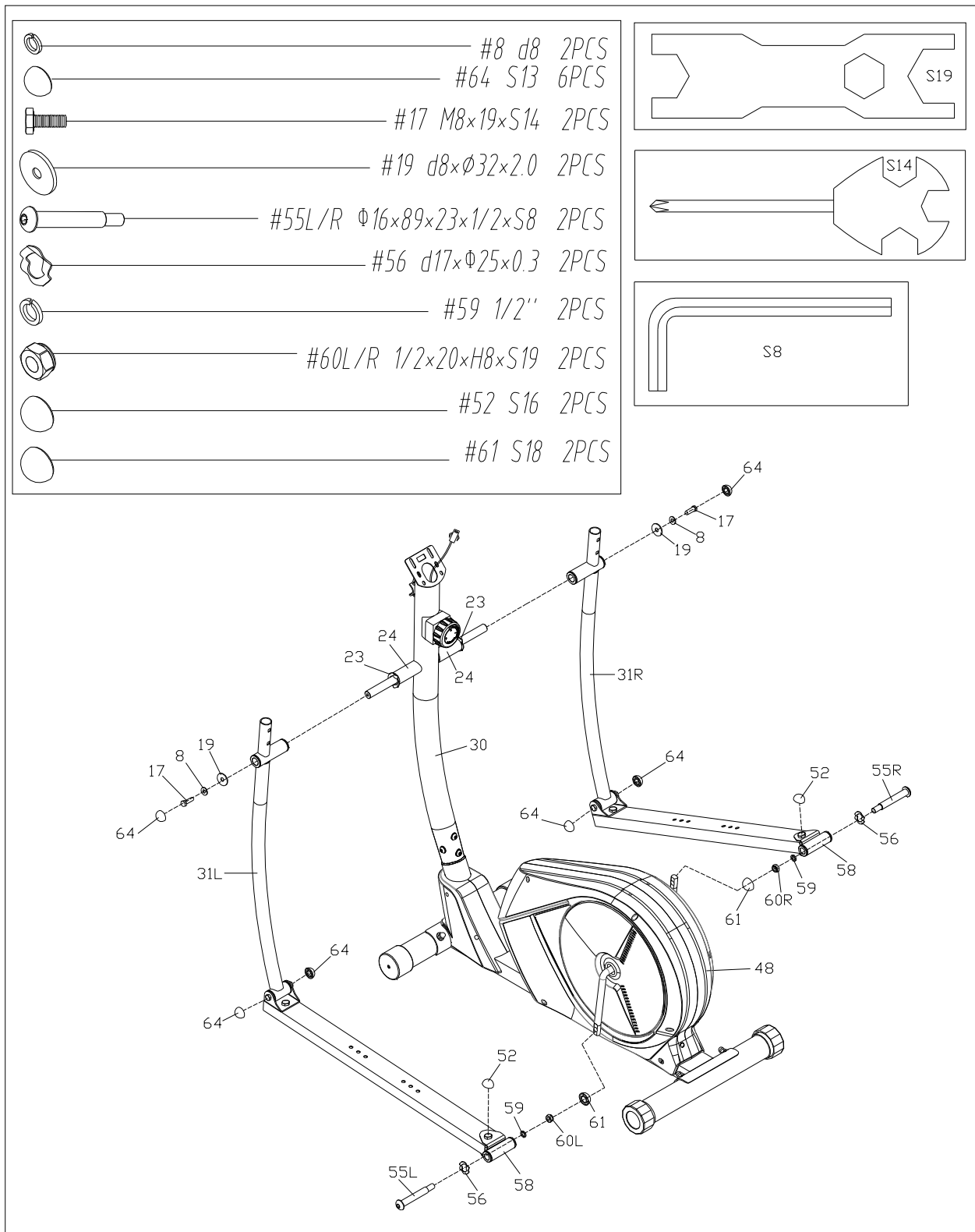
## SCHRITT 2:



Verbinden Sie die Widerstandsregel (29) mit unterem Widerstandskabel (49). Verbinden Sie das obere Sensorkabel (28) mit unterem Sensorkabel (50).

Setzen Sie die vordere Stütze (30) in das Rohr vom Hauptrahmen (48) und sichern Sie alles mit Schraube (37) und Unterlegscheibe (38).

## SCHRITT 3:



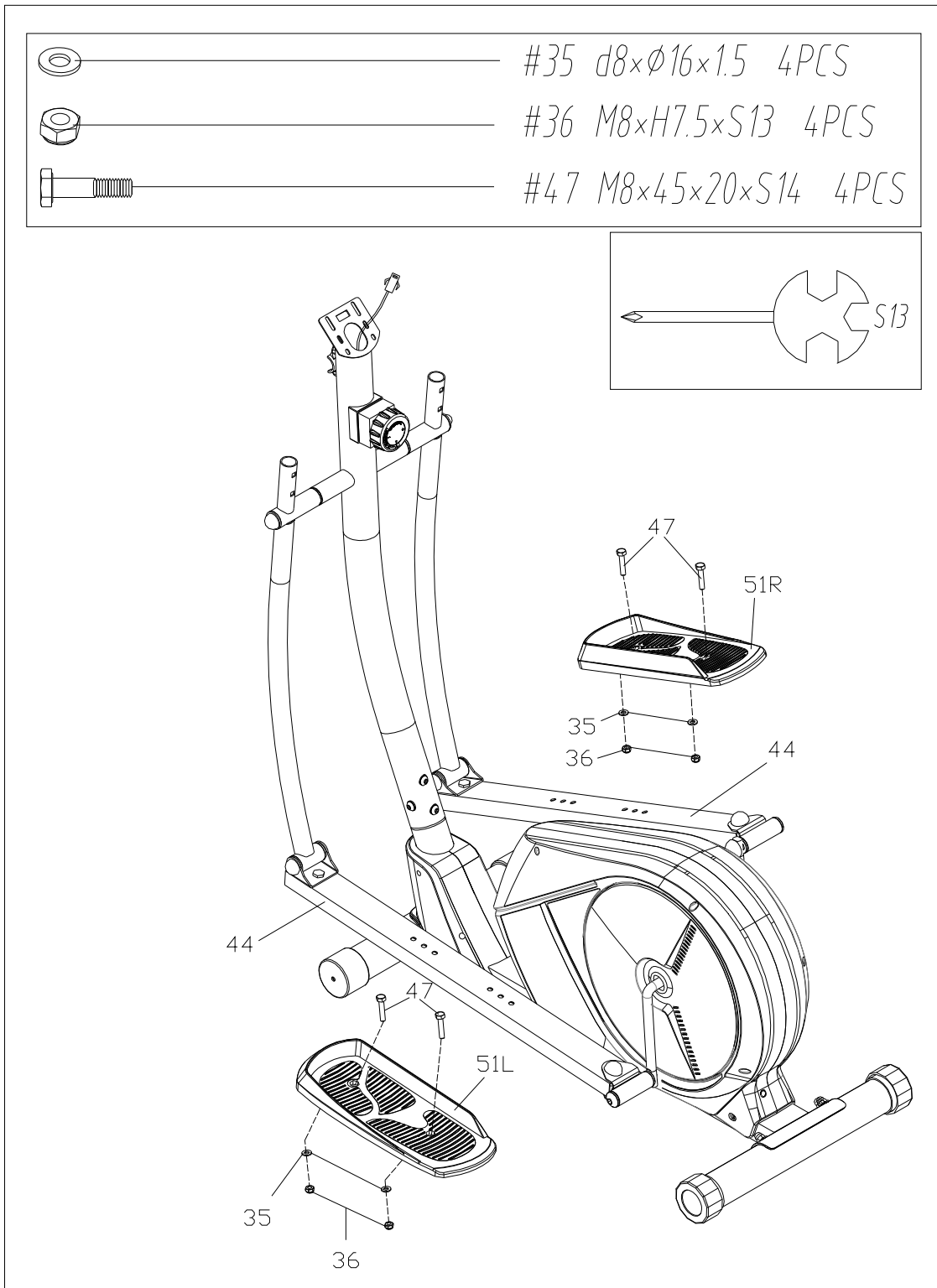
Befestigen Sie die Schwenkstange (31L/R) an die vordere Stütze (30) mit Schraube (17), Federschraube (8), Unterlegscheibe (19). Setzen Sie die Endkappe (64) auf die Schraube. Setzen Sie den Steckverbinder (58) an die Achse vom Hauptrahmen (48) und sichern Sie alles mit Schraube (55L/R), Unterlegscheibe (56), Federscheibe (59), Nylonmutter (60L/R). Setzen Sie eine



Endkappe (61) auf die Schraube.

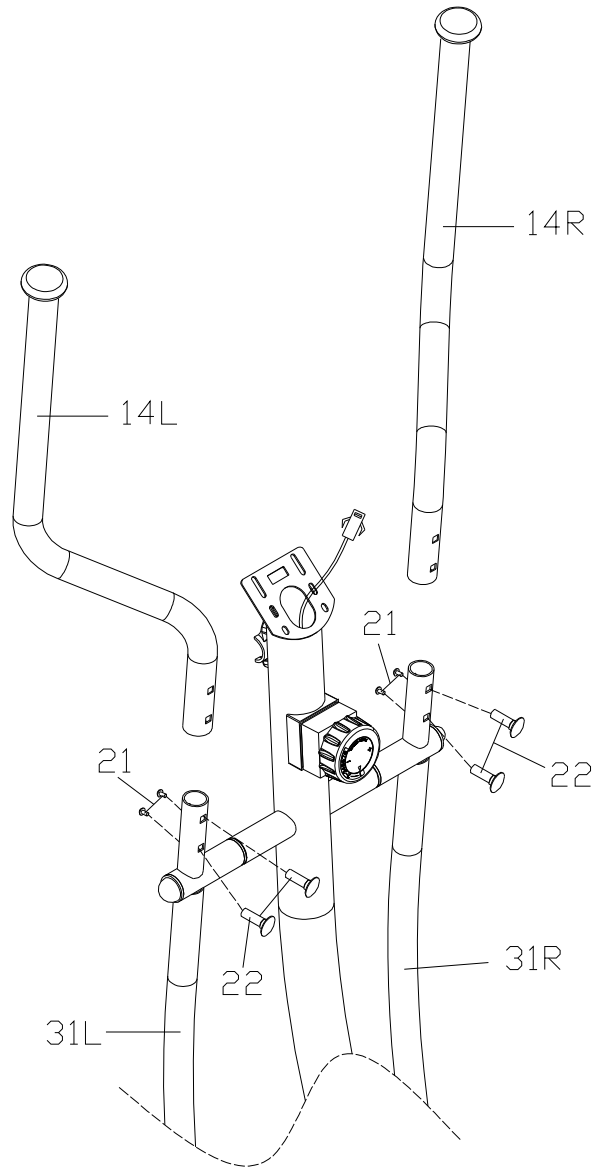
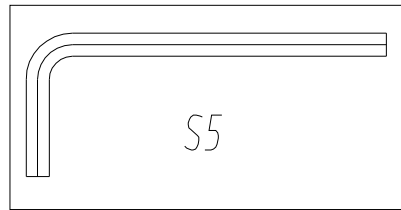
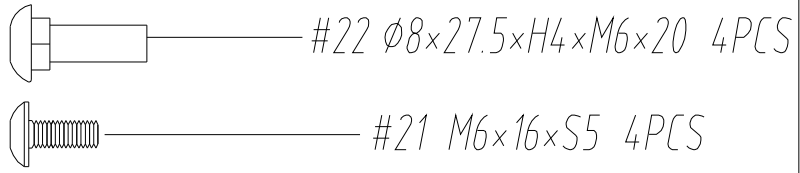
Setzen Sie die Endkappe (52) auf den Steckverbinder (58) und eine Endkappe (64) auf die Verbindung von Schwenkstange (31L/R) und Pleuelstange (44).

#### SCHRITT 4:



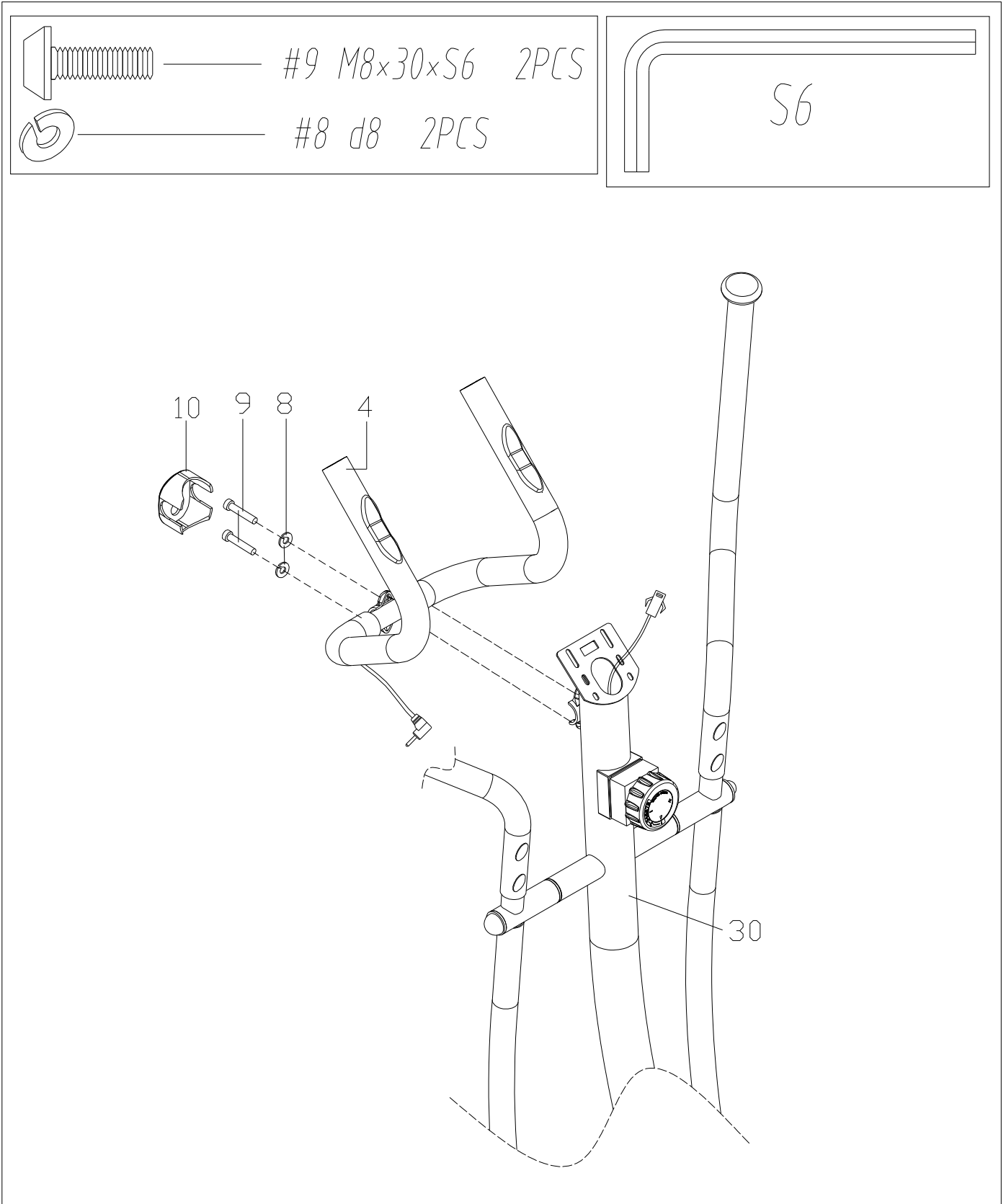
Befestigen Sie das Pedal (51L/R) zu der Pleuelstange (44) mit Schraube (47), Unterlegscheibe (35) und Mutter (36).

## SCHRITT 5:



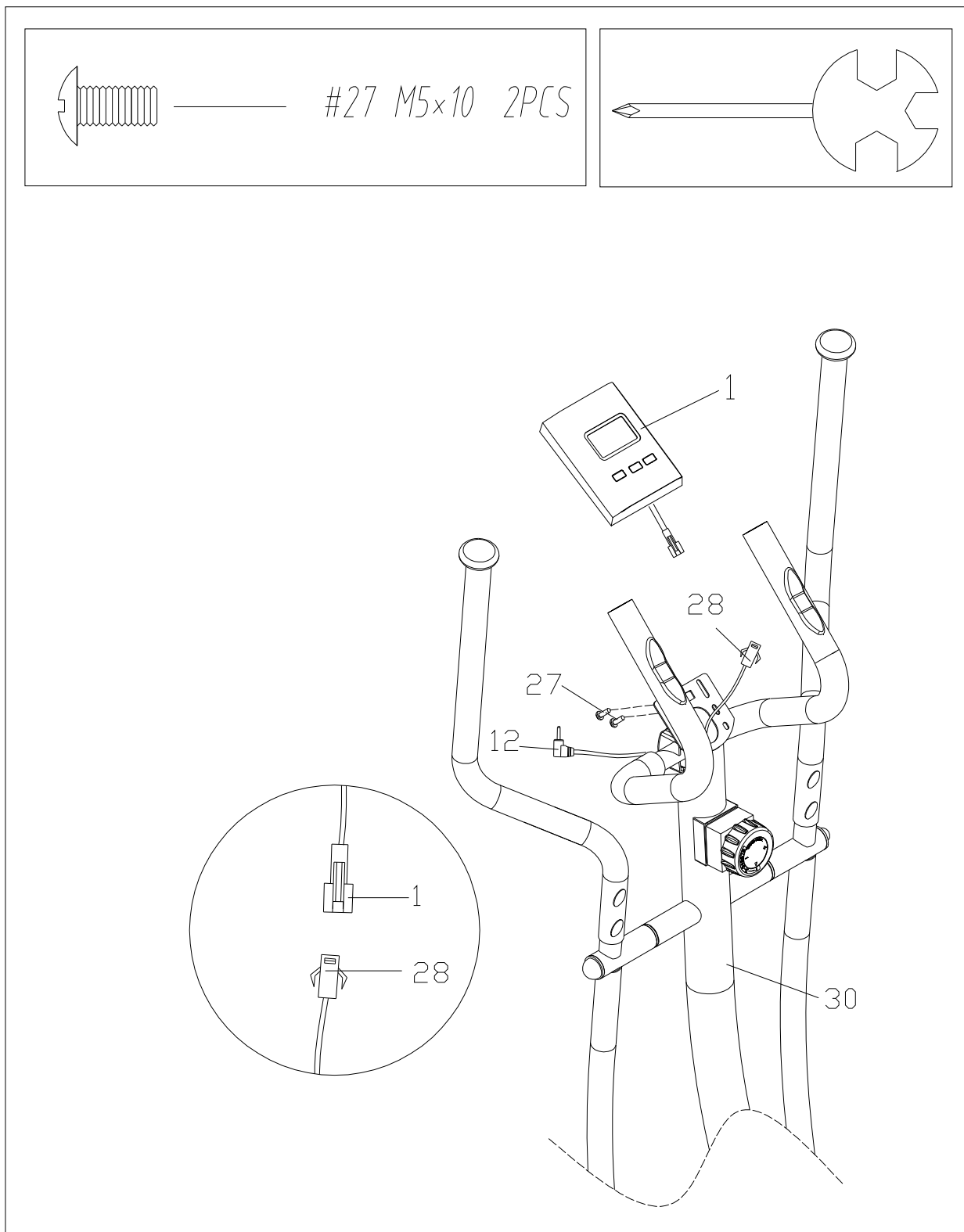
Montieren Sie die Griffstange (14L/R) auf die Schwenkstange (31L/R) und sichern Sie alles mit Schraube (21) und (22).

## SCHRITT 6:



Montieren Sie die Haltestange (4) mit Schraube (9) und Federscheibe (8) auf die vordere Stütze (30). Setzen Sie den Klemmerdeckel (10) ein.

## SCHRITT 7:



Verbinden Sie das obere Sensorkabel (28) mit dem Computer (1).  
Fixieren Sie den Computer (1) mit Schraube am oberen Ende der Vorderen Stütze (30). Verbinden Sie das Handpuls-Sensorkabel (12) mit dem Computer.

# Computer Bedienungsanleitung

## PARAMETER:

TIME/ZEIT.....	00:00-99:00
SPEED (SPD)/GESCHWINDIGKEIT.....	0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE/DISTANZ.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES/KALORIEN.....	0.0-9999KCAL
ODOMETER (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)/PULSEFREQUENZ .....	0, 40~240BPM

## FUNKTIONEN:

**MODE:** Drücken Sie diese Taste, um die Anzeige der jeweiligen Funktion auf dem Display auszuwählen oder um getätigte Einstellungen zu bestätigen.

**SET:** Drücken Sie diese Taste, um Werte für TIME, SPEED, DISTANCE, CAL, ODO oder PULSE vor einzustellen.

**CLEAR (RESET):** Drücken Sie diese Taste, um den jeweiligen Funktionswert zurückzusetzen.

**ON/OFF (START/STOP):** Einschalten/Ausschalten.

## OPERATION PROCEDURES:

### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Das System schaltet sich ein, wenn es von Sensor Signal erhält.
- ◆ Falls das System länger als 4 Minuten kein Signal erhält, schaltet sich der Computer automatisch aus.

### 2. RESET

Drücken und halten Sie diese Taste für 2 Sekunden, um alle Werte (außer Odometer) auf null zurückzusetzen.

## FUNCTIONS:

- TIME:** Zählt die Gesamtzeit zusammen. Drücken Sie MODE und wählen Sie TIME.
- SPEED:** Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit. Drücken Sie MODE und wählen Sie SPEED.
- DISTANCE:** Zählt die Gesamtdistanz. Drücken Sie MODE und wählen Sie DISTANCE.
- CALORIE:** Zählt den Kalorienverbrauch zusammen. Drücken Sie MODE und wählen Sie CALORIE.
- ODOMETER** (falls inbegriffen): Zeigt die zurückgelegte Gesamtdistanz aller Trainingseinheiten. Dieser Wert kann auch durch Drücken der MODE-Taste angezeigt werden.
- PULSE** (falls inbegriffen): Der Monitor zeigt die Pulsfrequenz in Schlägen pro Minute an. Drücken Sie MODE und wählen Sie PULSE. Platzieren Sie beide Handflächen auf die Pulssensoren. Warten Sie 30 Sekunden für Anzeige der genauen Messungen.

**SCAN:** Nachdem Sie den Monitor eingeschaltet oder die MODE-Taste gedrückt haben, wird der LCD alle Funktionswerte von Time-Speed-Distance-Calories-Odometer-Pulse für jeweils 4 Sekunden anzeigen.

**BATTERY:** Sollte der Computer die Daten nicht richtig anzeigen, tauschen Sie bitte die Batterien und versuchen es erneut.

## 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 Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlungen 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.

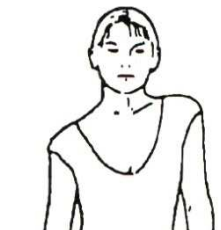
1



### SCHULTERN HEBEN

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

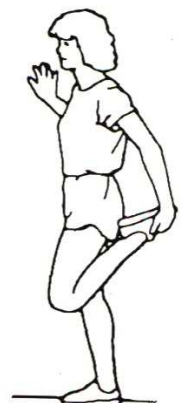
2



### 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 sich um. Turnen zweimal bei beiden Beinen wieder.

#### INNERE OBESCHENKEL DEHNEN

4

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.

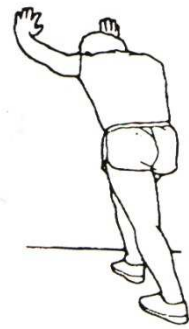
5



#### 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.

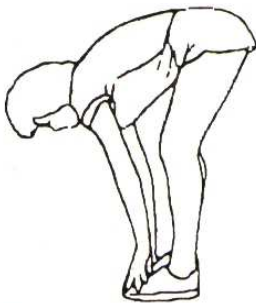
6



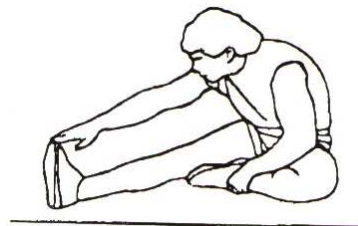
#### WADEN DEHNEN

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: