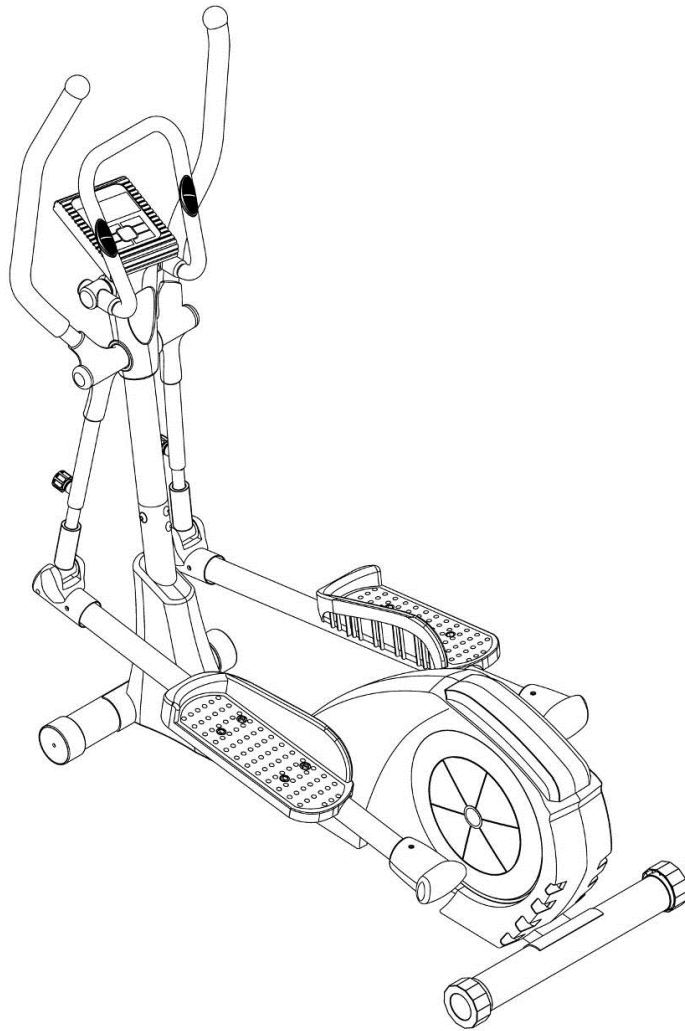




ELIPTICAL MASTER® E30 ERGOMETER



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Děkujeme, že jste koupili náš výrobek. Přesto, že vynůžeme veškeré úsilí, abychom zajistili nejlepší kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady i nepřehlédnuté nedostatky. Pokud zjistíte vadu nebo chybu, jistě součástí, neváhejte a kontaktujte nás.

POZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek byl navržen výlučně pro domácí využití dospělými osobami. Záruka se nevztahuje na výrobky využívané ve fitness-klubech, posilovnách atd.

Tento výrobek byl navržen tak, aby zajišťoval bezpečnost, avšak musí být dodržována určitá pravidla:

Bezpečně cvičení a po ukončení tréninku zamezte přístupu k nářadím a zvěřím.

Nářadí může být využíváno pouze jednou osobou (najednou).

Pokud se během cvičení objeví bolesti hlavy i závratě, bolest v hrudníku nebo jiné znepokojující příznaky, je třeba okamžitě přerušit cvičení a poradit se s lékařem.

Používejte nářadí na čistém a rovném povrchu.

Udržujte odstup rukou a nohou od pohyblivých součástí.

Nevkládejte do otvorů žádné součástky.

Před montáží a zahájením cvičení se podrobně seznáme s návodem.

Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvik.

Nářadí používejte pouze k účelům uvedeným v tomto návodu.

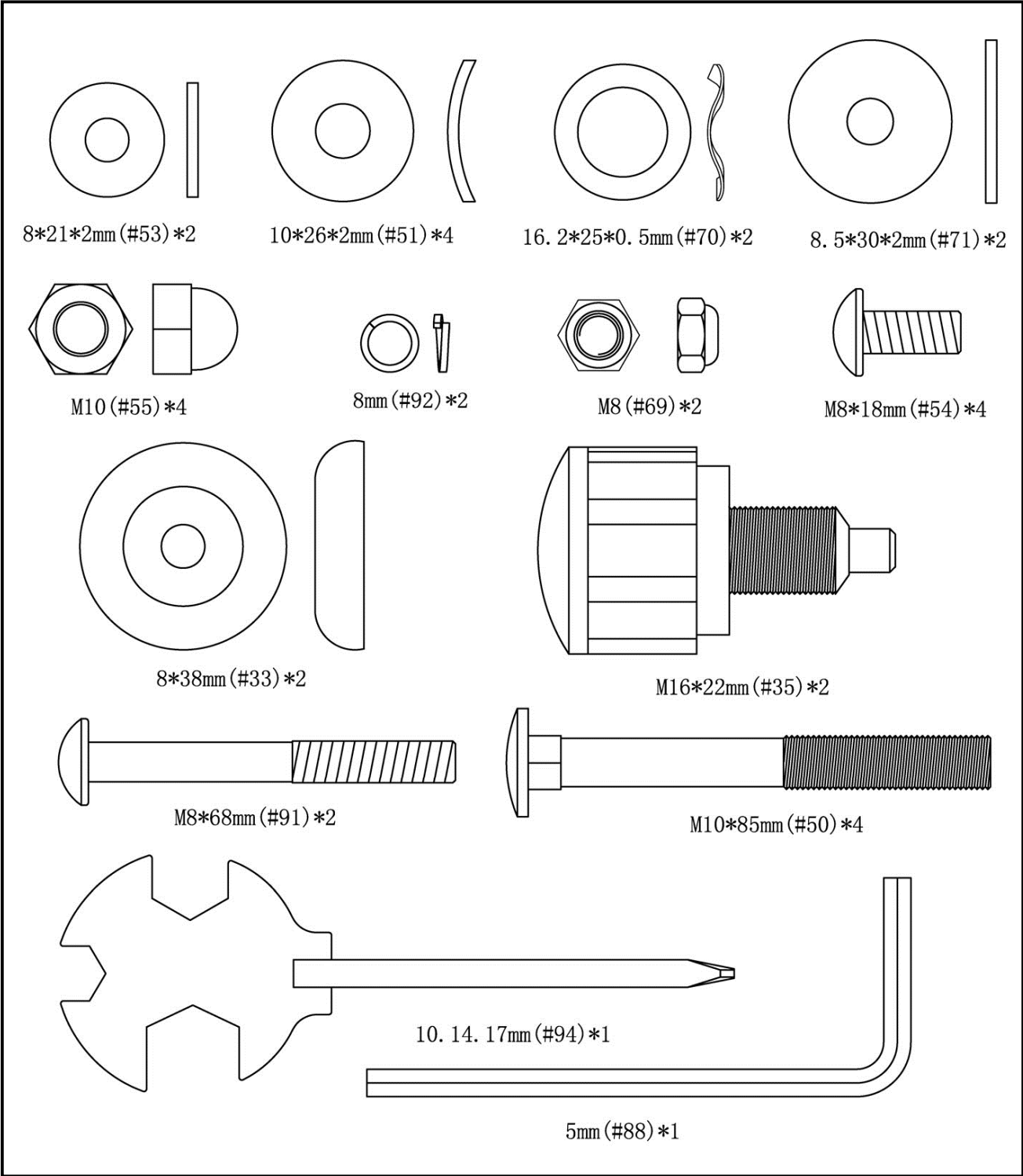
Cvičte v pohodlném volném oblečení a sportovní obuvi.

Používejte v souladu s určením.

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

- Maximální nosnost stroje je 150 kg.
- Stroj je určen pouze pro domácí použití.
- Zkontrolujte před prvním použitím a pak každých 1-2 měsíců, zda jsou všechny zrouby a spoje pořádně dotaženy a v dobrém stavu.

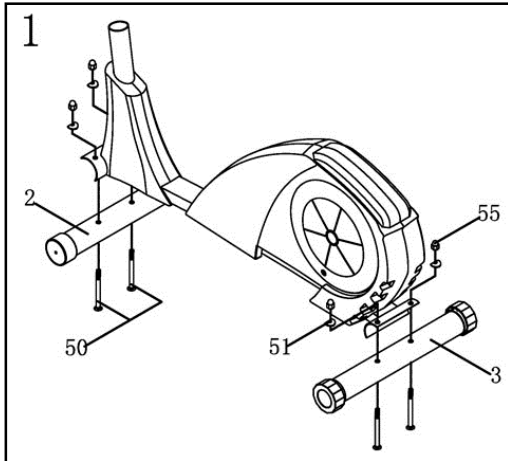
Seznam ýroub



Složení stroje

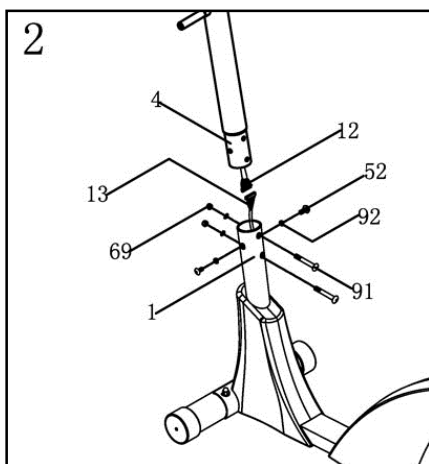
KROK 1

1. Pípevn te p ední stabiliza ní ty (2) a zadní stabiliza ní ty (3) k hlavní ásti (1), dotáhn te pomocí 4 set zroub (50), podlo0ek (51) a matic (55) na spodní stran ty í.



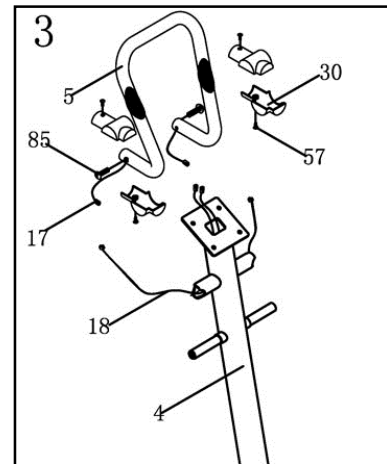
KROK 2

1. Odzroubujte 2 zrouby (52), 2 zrouby (91), 2 matic (69) a 4 podlo0ek (92) z ty e rukojetí (4).
 2. Spojte pevn vrchní kabel computeru (12) se spodním kabelem computeru (13).
 3. Dejte ty rukojetí (4) na hlavní ást (1). Op t dotáhn te pevn 2 zrouby (52), 2 zrouby (91), 2 matice (69) a 4 podlo0ky (92).



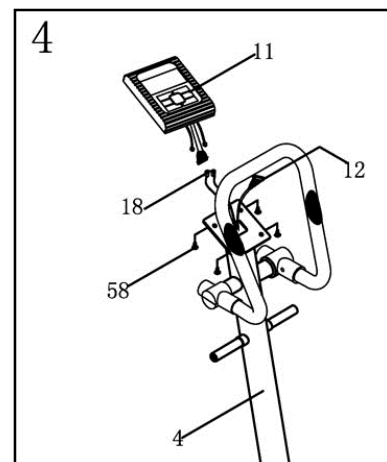
KROK 3

1. Pípevn te pevnou rukoje (5) k ocelové ásti (pod dr0ákem computeru), na ty rukojetí (4) a dotáhn te pomocí zroubu (85) pevn na obou stranách.
 2. Spojte vrchní kabel senzoru (17) a spodní kabel senzoru (18) na obou stranách. Skryjte spoj do pevné rukojeti (5).
 3. Zakryjte konce pevné rukojeti (5) plastovými krytkami (spodní a vrchní) (30) na obou stranách a pak dotáhn te pomocí zroubu (57) (nahole i ve spod) na obou stranách pevn .



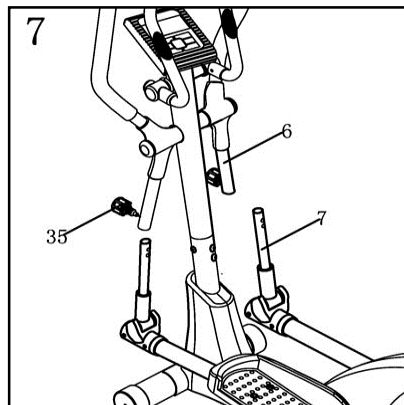
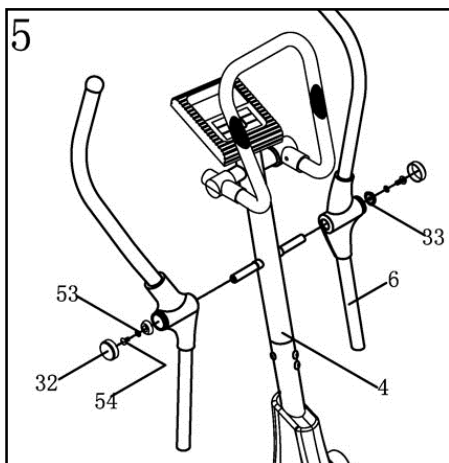
KROK 4

1. Odzroubujte 4 zrouby (4) na zadní stran computeru (11).
 2. Zapojte vrchní kabel computeru (12) do zdí ky na zadní stran computeru (11). Zapojte spodní kabel senzoru (18) s kabelem na zadní stran computeru (11).
 3. Pípevn te computer (11) na dr0ák na ty í rukojeti (4) a znovu dotáhn te 4 zrouby (58) pevn .



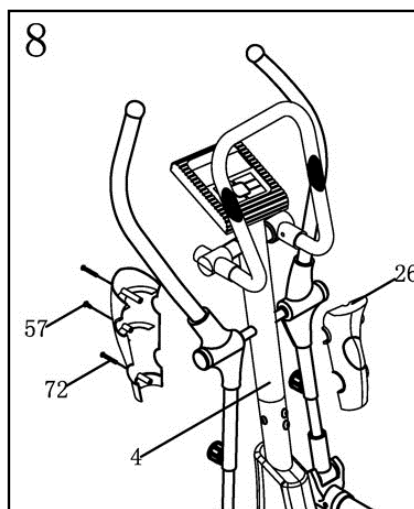
KROK 5

1. Pripevněte pravou vrchní pohyblivou rukojeť (6) k ose tyče rukojeti (4) a dotáhněte pomocí 1 krytky (33), 1 podložky (53), 1 zroubu (54) a 1 krytky (32) v tomto pořadí.
2. Bod 1 zopakujte i pro levou rukojeť (6).



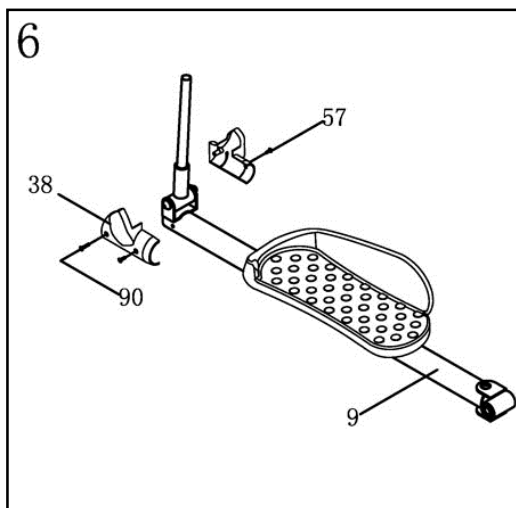
KROK 8

1. Dejte plastový kryt (26) (přední a zadní) na tyč rukojeti (4). Dotáhněte je pomocí 2 zroubů (72) a 1 zroubu (57).



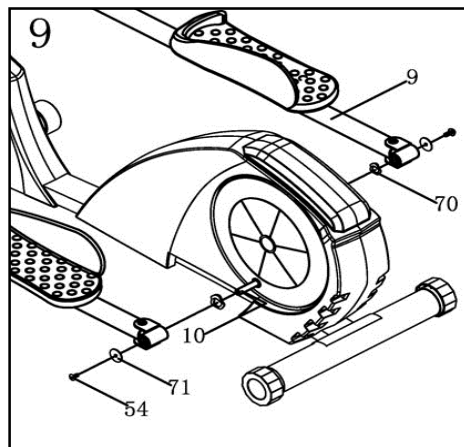
KROK 6

- CZ** 1. Pripevněte plastový kryt (38) na pedálovou tyč (9) na obou stranách a dotáhněte je pomocí 2 zroubů (57) a 1 zroubu (90) pevně.



KROK 9

1. Pripevněte konce pravé pedálové tyče (9) s zvláštní podložkou (70) k ose (10) na boční kryt a dotáhněte pomocí 1 zroubu (54) a podložky (71).
2. Zopakujte to samé pro levou pedálovou tyč (9).

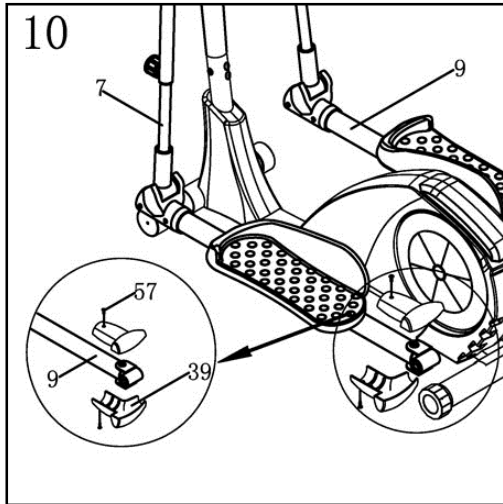


KROK 7

1. Uvolněte a poté táhněte za pérový zoubek (35) na vrchní pravé pohyblivé rukojeti (6). Pripevněte rukojeť (6) k pravé spodní pohyblivé tyči (7). Vyberte si požadovanou výšku a dotáhněte opět pérový zoubek (35).

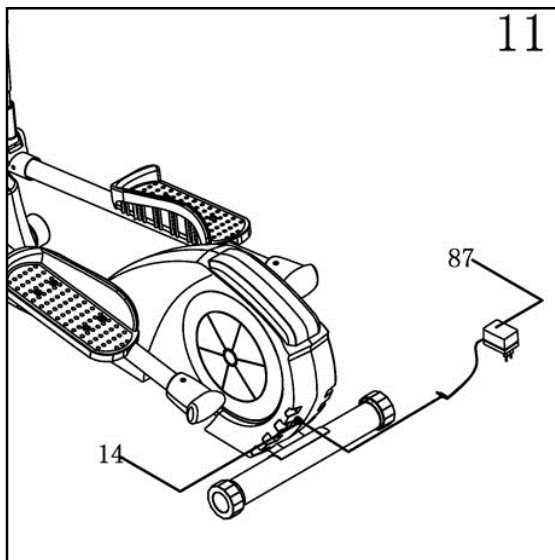
KROK 10

1. Zakryjte konec levé pedálové tyče (9) plastovou krytkou (vrchní a spodní) (39) a dotáhněte pomocí zroubu (57).
2. Proveďte to samé pro pravou pedálovou tyč (9).



KROK 11

1. Spojte adaptér (87) s DC kabelem (14) na zadní straně hlavní části (1).
2. Nyní je stroj připraven k použití.



Computer

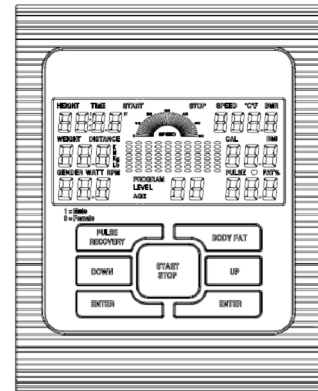
V ci, které byste m li v d t p ed cvi ením

A. Zapnutí

Zapojte adaptér do rotopedu, komputer pípne, kdy0 se zapne a zobrazí se manuální mód.

B. Výb r programu a nastavení hodnot

1. Pomocí tla ítek UP nebo DOWN vyberte program a pak zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení.
2. V manuálním modu, pomocí tla ítek UP nebo DOWN nastavíte cvi ební as, vzdálenost a kalorie.
3. Zmá kn te tla ítko START/STOP pro za átek cvi ení.
4. Jakmile dosáhnete nastavené hodnoty, komputer pípne, aby vás upozornil na konec cvi ení a zastaví.
5. Pokud chcete zopakovat cvi ení v tomto nastavení, zmá kn te op t tla ítko START/STOP.



C. Hodiny:

1. Po zapojení AC adaptéru, na displeji se zobrazí hodinový mod, abyste nastavili správný as v 24 modu. Po nastavení hodin, monitor zobrazí as na displeji. Také se zobrazí aktuální pokojová teplota. Zmá kn te jakékoliv tla ítko pro opu zt ní hodinového modu, krom tla ítko ENTER.
2. Komputer zobrazí hodinový mod, pokud nemá signál, nebo jste nezma kli Óádné tla ítko po dobu 4 minut. M 0ete zmá knout tla ítko ENTER pro zapnutí hodin a teploty nebo zmá kn te jiné tla ítko pro opu zt ní hodinového modu.
3. Podr0ením tla ítko ENTER a UP najednou na více ne0 2 sekundy, m 0ete zapnout hodinový mod v modu STOP.
4. M 0ete nastavit hodiny podr0ením tla ítko ENTER na více ne0 2 sekundy, pak m 0ete nastavit as pomocí tla ítek UP nebo DOWN.

Funkce computeru:

1. Quick Start key/rychlý start: zapne komputer bez výb ru programu. as se automaticky za ne na ítat od nuly. Pomocí tla ítek UP nebo DOWN m 0ete nastavit zát 0.
2. TIME(as): Ukazuje uplynulý as b hem cvi ení v minutách a sekundách. Po íta bude automaticky po ítat od 0:00 to 99:59 v sekundových intervalech. M 0ete si také nastavit odpo ítávání od nastavené hodnoty pou0itím tla ítek UP a DOWN. Pokud budete pokračovat ve cvi ení po uplynulé době 0:00, po íta za ne pípat a obnoví se na p vodní nastavené hodnoty pro oznámení, 0e vaze cvi ení je u konce.
3. DISTANCE(vzdálenost): Ukazuje vzr stající vzdálenost dosa0enou p i ka0dém cvi ení na maximum 99.9KM/MILE.
4. RPM/kadence: zobrazuje kadenci zlapání . po et otá ek za minutu.
5. SPEED(rychlost): Ukazuje vazi rychlost p i cvi ení v KM/MILE za hodinu.
6. WATT(výkon): Mno0ství mechanické síly, kterou váz stroj p íjímá z vazeho cvi ení.
7. PULSE(tepová frekvence): Zobrazuje tepovou frekvenci v tepech za minutu b hem cvi ení.
8. CALORIES(kalorie): Váz po íta bude odhadovat mno0ství spálených kalorií b hem cvi ení.
9. AGE(v k): Váz po íta je automaticky nastavitelný na v k od 10 to 99 let. Pokud si nenastavíte v k, bude se automaticky po ítat s v kem 35 let.
10. TARGET HEART RATE (cílová tepová frekvence): ve které byste se m li pohybovat. M ený v po tech tep za minutu.
11. PULSE RECOVERY (vyhodnocení kondice dle tepové frekvence): V re0imu START uchopte rukama rukojeti idítek nebo si p ípojte hrudníkový sníma a poté zmá kn te tla ítko PULSE RECOVERY+ p i em0 budou všechny funkce krom %IME%o asu) zastaveny. as se za íná po ítat od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Jakmile dosáhnete 00:00, po íta vám uká0e váz stav tepové frekvence stup ovaný od F1.0 do F6.0.

- 1.0** znamená VYNIKAJÍCÍ
- 1.0 < F < 2.0** znamená VÝBORNÝ
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9** znamená DOBRÝ
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9** znamená USPOKOJIVÝ
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9** znamená PODPRÁVNÝ
- 6.0** znamená SLABÝ

Poznámka: Jestliže není žádný signál tepové frekvence, na displeji se zobrazí **HR+**. Pokud se na displeji zobrazí **HR+**, znovu zmákněte tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že máte dobře položené ruce na rukojetích nebo že je hrudní snímač zapojen správně.

Tlačítka počítače:

Je zde 6 tlačítek s následujícím popisem:

1. **START/STOP:**
 - a. tlačítko rychlého startu: počítač začne pořít bez výberu programu. Pouze v manuálním režimu. čas se automaticky začne nařít od nuly.
 - b. Během cvičení stisknete tlačítko STOP pro ukončení.
 - c. Po ukončení stisknete tlačítko START pro zahájení cvičení.
2. **UP(nahoru):** a. Zmákněte pro zvýšení zátěže během cvičení.
b. Při nastavování zmákněte tlačítko ke zvýšení hodnot Time(času), Distance(vzdálenosti), Calories(kalorií), Age(věk), výber pohlaví a Programu.
3. **DOWN(dol):** a. Zmákněte pro snížení zátěže během cvičení.
b. Při nastavování zmákněte tlačítko ke snížení hodnot Time(času), Distance(vzdálenosti), Calories(kalorií), Age(věk), pohlaví a Programu.
4. **ENTER/RESET:** a. Při nastavování zmákněte toto tlačítko pro potvrzení aktuálních dat.
b. V režimu STOP zmákněte toto tlačítko po dobu nejméně 2 sekund pro vynulování všech hodnot.
c. při nastavení času, zmákněte toto tlačítko pro potvrzení nastavených hodin a minut.
5. **BODY FAT/ MEASURE:** Zmákněte tlačítko pro měření výšky, hmotnosti, pohlaví a věku pro měření tělesného tuku.
6. **PULSE RECOVERY:** Stisknete toto tlačítko pro aktivaci funkce měření tepové frekvence.

Programy:

Manuální program:

P1 je manuální program. Uživatel může začít cvičit zmáknutím tlačítka START/STOP. Nastavená zátěž je na úrovni 5. Uživatel může cvičit v předem nastavené zátěži (pomocí tlačítek NAHORU/DOL během cvičení), času, počtu kalorií nebo určité vzdálenosti.

Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOL zvolíte MANUÁL(P1) program.
2. Zmákněte tlačítko ENTER pro vstup do programu.
3. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte předem zvolený čas. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení času.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte předem zvolenou vzdálenost. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte předem zvolené množství spálených kalorií. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení.
6. Zmákněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

P ednastavené programy:

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 a0 PROGRAM 13 jsou p ednastavené programy. U0ivatel si m 0e vybrat r znou zát 0 v r zných intervalech jak ukazuje profil trati. M 0ete si nastavit svou zát 0 pomocí tla ítek UP/DOWN b hem cvi ení v ur ítém ase, kaloriích nebo ur íté vzdálenosti.

Operace:

1. Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte jeden z program 0 od P2 do P13.
2. Zmá kn te tla ítko ENTER pro vstup do vazeho cvi ebního programu.
3. Na displeji se vám objeví TIME(as). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adovaný as. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení asu.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adovanou vzdálenost. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adované mno0ství spálených kalorií. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení.
6. Zmá kn te tla ítko START/STOP pro zahájení cvi ení.

Uživatelské programy:

User 1, User 2, User 3 a User 4

Program 14 a0 17 jsou u0ivatelské programy. U0ivatel si m 0e voln vytvo it sv l program dle asu, vzdálenosti, kalorií a zát 0e v 10 sloupcích. Hodnoty a profily budou ulo0eny do pam ti po nastavení. U0ivatel si m 0e m nit zát 0 v ka0dém sloupci pomocí tla ítek UP/DOWN a v ulo0ené pam ti ji0 zát 0 nem 0ete m nit.

Operace:

1. pomocí tla ítek UP/DOWN vyberte u0ivatelský program od P14 do P17.
2. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení vybraného programu.
3. Sloupec 1 bude blikat, pak pomocí tla ítek UP/DOWN vytvo te sv j profil trati. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení prvního sloupce. Nastavená zát 0 je na úrovni 1.
4. Sloupec 2 bude blikat, pak pomocí tla ítek UP/DOWN vytvo te sv j profil trati. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení druhého sloupce.
5. Pokra ujte dále pro nastavení dalzích sloupc . Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení.
6. Na displeji se vám objeví TIME(as). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adovaný as. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení asu.
7. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adovanou vzdálenost. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení vzdálenosti.
8. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tla ítek NAHORU/DOL nastavíte po0adované mno0ství spálených kalorií. Zmá kn te tla ítko ENTER pro potvrzení.
9. Zmá kn te tla ítko START/STOP pro zahájení cvi ení.

Heart Rate Control Program(Program dle tepové frekvence) :

55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(cílový) H.R.C.

Program 18 a0 Program 22 pat í do programu m ení tepové frekvence a program 22 se zabývá cílovým tepem.

Program 18 je 55% Max srde ního tepu - - Cílový tep = $(220 - V - K) \times 55\%$
 Program 19 je 65% Max srde ního tepu. - - Cílový tep = $(220 - V - K) \times 65\%$
 Program 20 je 75% Max srde ního tepu - - Cílový tep = $(220 - V - K) \times 75\%$
 Program 21 je 85% Max srde ního tepu - - Cílový tep = $(220 - V - K) \times 85\%$
 Program 22 je cílový srde ní tep - - Cvi ení podle hodnot cílového tepu.

Uživatelé mohou cvičit podle požadovaného programu nastavením AGE(věk), TIME(čas), DISTANCE(vzdálenosti), CALORIES(kalorií) nebo TARGET PULSE(cílového pulsu). V těchto programech počítač poskytl odpor podle zaznamenané tepové frekvence. Úroveň odporu se zvyšuje každých 20 sekund, jestliže je zaznamenaný tep nižší než cílový tep a na displeji se zobrazí SLOW DOWN(zpomal). Úroveň odporu se také může snižovat každých 20 sekund, jestliže je zaznamenaný tep vyšší než cílový tep a na displeji se zobrazí HURRY UP(zrychli). Dle sledkem toho bude uživatel v tep nastavený, aby se přiblížil cílovému tepu mezi TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5 a displej zobrazí KEEP GOING(pokračujte).

Operace:

1. Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte jeden z programů srdce ního tepu od P18 do P22.
2. Zmákněte tlačítko ENTER pro vstup do vazého cvičebního programu.
3. Na displeji se vám objeví AGE(věk) v programech P18 až P21. Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte svůj věk. Přednastavený věk je 35.
4. V programu 22 se na displeji zobrazí TARGET PULSE, vy si pomocí tlačítek nahoru/dol nastavíte cílovou tepovou frekvenci mezi 80 a 180 tepy/minutu. Nastavený tep je 120.
5. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte váš čas cvičení. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaného času.
6. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte cílovou vzdálenost. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadované vzdálenosti.
7. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaných kalorií.
8. Zmákněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Watt Control Program: Watt Control ě program dle výkonu

Program 23 je rychlostně nezávislý program. Zmákněte tlačítko ENTER pro nastavení WATT(výkonu), TIME(čas), DISTANCE(vzdálenosti) a CALORIES(kalorií). Během cvičení není možné nastavit úroveň odporu. Úroveň odporu se může zvýšit, jestliže je rychlost příliš pomalá nebo snížit, jestliže je příliš rychlá. Jako výsledek, vypočítaná hodnota výkonu by se měla přiblížit hodnotě výkonu nastavené uživatelem.

Operace:

1. pomocí tlačítek NAHORU/DOL vyberte WATT CONTROL(P23)
2. Zmákněte tlačítko ENTER pro vstup do vazého cvičebního programu.
3. Na displeji se vám objeví TIME(čas). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte váš čas cvičení. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaného času.
4. Na displeji se vám objeví DISTANCE(vzdálenost). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte cílovou vzdálenost. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadované vzdálenosti.
5. Na displeji se vám objeví WATT(výkon). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavte požadovanou hodnotu výkonu. Zmákněte ENTER pro potvrzení vazého cílového výkonu. Nastavený výkon je 100.
6. Na displeji se vám objeví CALORIES(kalorie). Pomocí tlačítek NAHORU/DOL nastavíte požadované množství spálených kalorií. Zmákněte tlačítko ENTER pro potvrzení požadovaných kalorií.
7. Zmákněte tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

POZNÁMKA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. V tomto programu se hodnota výkonu počítá jako neměnná. To znamená, že jestliže zlapete rychle, odpor se sníží a pokud zlapete pomalu, odpor se zvýší. Vždy se snažte udržet ve stejné hodnotě výkonu.

Program t lesného tuku: Test t lesného tuku

Program 24 je speciální program pro výpočet t lesného tuku a nabízí uřivateli specifické profily. Jsou zde 3 typy rozděleny podle výpočítaného t lesného tuku (BODY FAT) v procentech.




Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ3: BODY FAT % < 20

Po říta zobrazí výsledky FAT PERCENT (procento tuku), BMI, BMR.

Operace:

1. Pomocí tlačítka NAHORU/DOL vyberete BODY FAT TEST (P24).
2. Zmáknete tlačítko ENTER pro vstup do vašeho cvičebního programu.
3. Na displeji se objeví HEIGHT (výška). Pomocí tlačítka NAHORU/DOL nastavíte svoji výšku. Nastavená výška je 170.0cm).
4. Na displeji se objeví WEIGHT (váha). Pomocí tlačítka NAHORU/DOL nastavíte svoji váhu. Nastavená váha je 70kg.
5. Na displeji bude blikat GENDER (pohlaví). Pomocí tlačítka NAHORU/DOL vyberte vaše pohlaví ( , ). Nastavené pohlaví je  (mu0).
6. Na displeji se objeví AGE (věk). Pomocí tlačítka NAHORU/DOL nastavíte svůj věk. Nastavený věk je 35.
7. Zmáknete tlačítko START/STOP pro zahájení měření. Pokud se na displeji zobrazí E, ujistěte se, že se dobře držíte senzoru tepové frekvence.
8. Po měření se na displeji zobrazí výsledek měření tuku, BMR a BMI. Pak komputer ukáže váš profil pro daný t lesný typ.
9. Zmáknete tlačítko START/STOP pro zahájení cvičení.

Průvodce operacemi:

1. SLEEP MODE . Klidový režim: Po říta bude v klidovém režimu, jestliže nebude dostávat žádný signál nebo žádná tlačítka nebudou zmáknuta po 4 minutách.
2. BMI (Body Mass Index): BMI je měření t lesného tuku podle výšky a váhy a pohlaví (dospělý muž a žena).
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Bazální metabolismus. BMR ukazuje počet kalorií, které tělo potřebuje pro základní funkce. Toto se nevztahuje na žádné aktivity, je to jenom energie potřebná k udržování tepové frekvence, dýchání a normální tělesné teploty. Mění se v klidu, ne ve spánku, při pokojové teplotě.

Chybové hlášení:

E1 (ERROR 1):

Normální stav: během cvičení, když monitor nedostane signál z motoru na dobu delší než 4 sekundy, zopakuje spojení 3 krát, pak zobrazí displej chybu E1.

Zapnutý stav: motor se vrátí na nulu automaticky vždy, když nezachytí signál po více než 4 sekundách, pak se motor zastaví ihned a na displeji se zobrazí E1. Všechny další funkce a zobrazení se schovají.

E2 (ERROR 2): Když monitor te uložená data, pokud ID kód není správný nebo je paměť poškozena, pak se zobrazí v zapnutém stavu E2.

E3 (ERROR 3): Po 4 sekundách ve startovacím režimu, když komputer pozná chybu na motoru, zruší nulu a pak se na displeji zobrazí E3.

CZ Technické parametry adaptéru:

1. Vstup: 230V/50Hz nebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

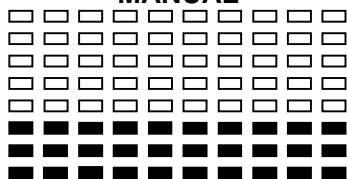
2. Vstup: 110V/50Hz nebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

Zobrazení programových profil

P EDNASTAVENÉ PROGRAMY

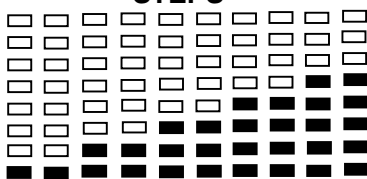
PROGRAM 1

MANUAL



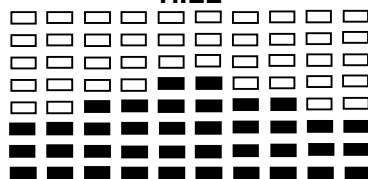
PROGRAM 2

STEPS



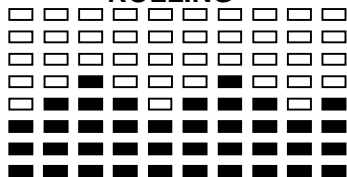
PROGRAM 3

HILL



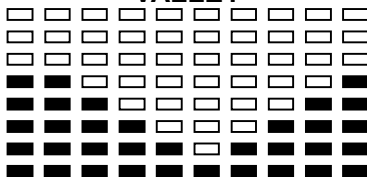
PROGRAM 4

ROLLING



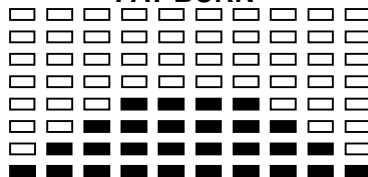
PROGRAM 5

VALLEY



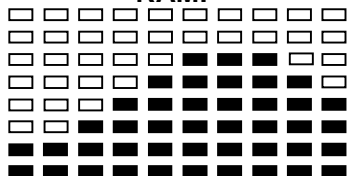
PROGRAM 6

FAT BURN



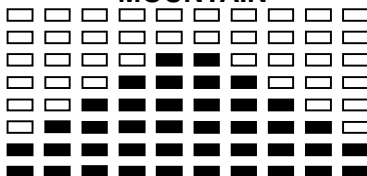
PROGRAM 7

RAMP



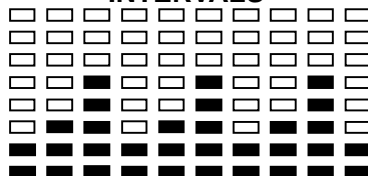
PROGRAM 8

MOUNTAIN



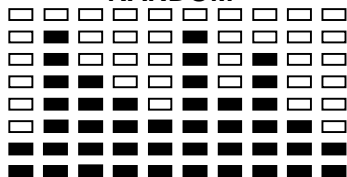
PROGRAM 9

INTERVALS



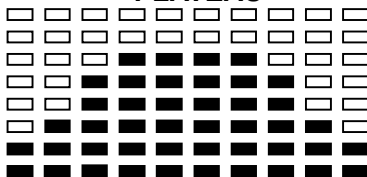
PROGRAM 10

RANDOM



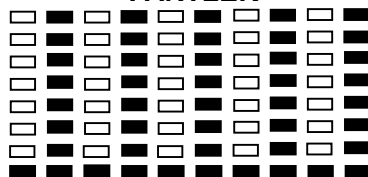
PROGRAM 11

PLATEAU



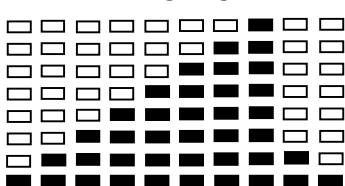
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

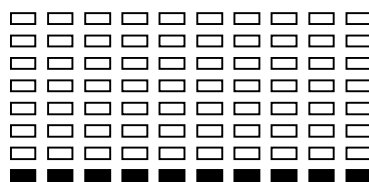
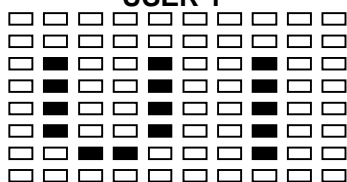
PRECIPICE



UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

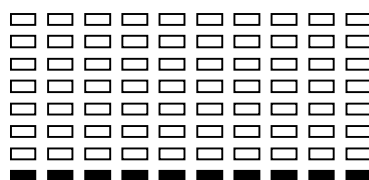
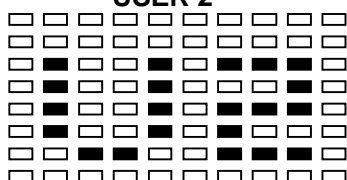
PROGRAM 14

USER 1



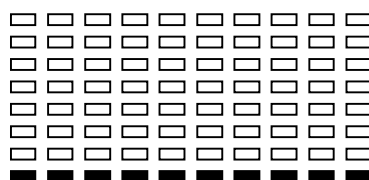
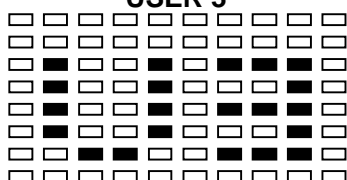
PROGRAM 15

USER 2



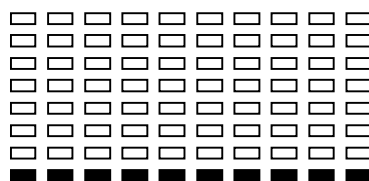
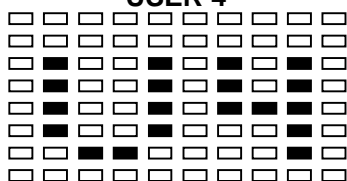
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

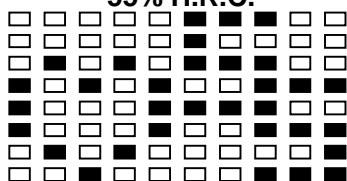
USER 4



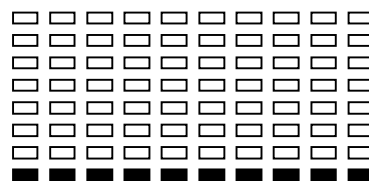
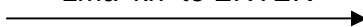
PROGRAMY DLE TEPOVÉ FREKVENCE

PROGRAM 18

55% H.R.C.

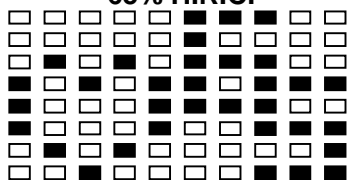


zmá kn te ENTER

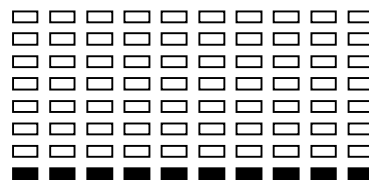
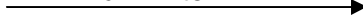


PROGRAM 19

65% H.R.C.

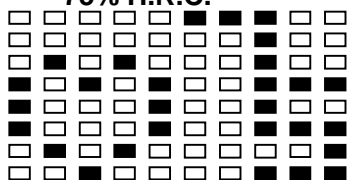


zmá kn te ENTER

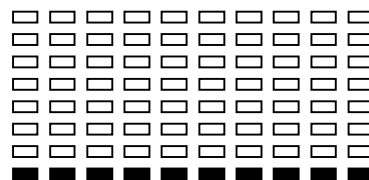
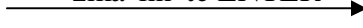


PROGRAM 20

75% H.R.C.

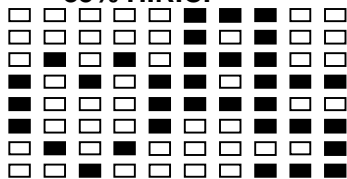


zmá kn te ENTER

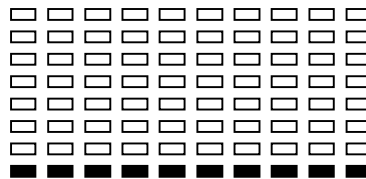


PROGRAM 21

85% H.R.C.

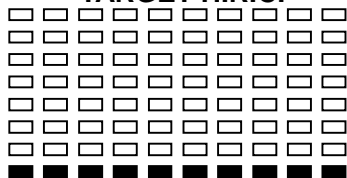


zmá kn te ENTER →



PROGRAM 22

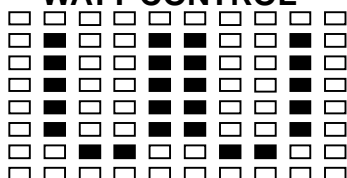
TARGET H.R.C.



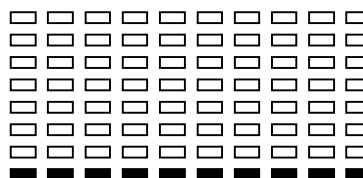
PROGRAM DLE VÝKONU

PROGRAM 23

WATT CONTROL



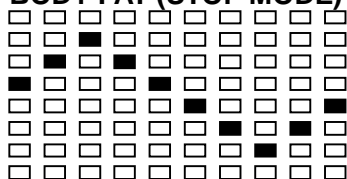
→



PROGRAMY T LESNÉHO TUKU

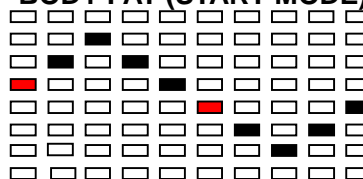
PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



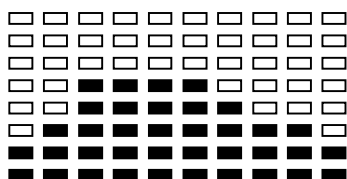
→

BODY FAT (START MODE)

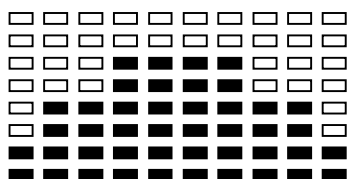


←

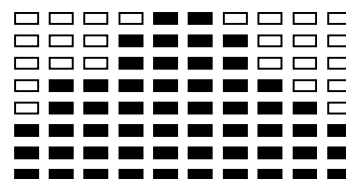
Jeden z následujících zesti profil se automaticky zobrazí po m ení t lesného tuku:



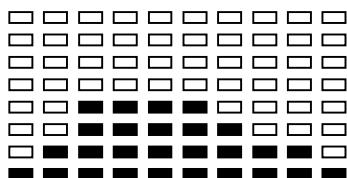
as cvi ení : 40 minut



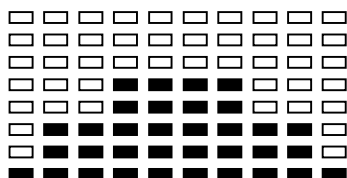
as cvi ení : 40 minut



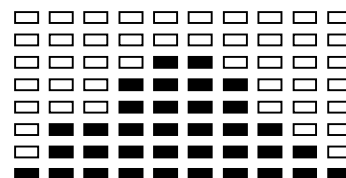
as cvi ení : 40 minut



as cvi ení : 40 minut



as cvi ení : 40 minut



as cvi ení : 20 minut

části stroje

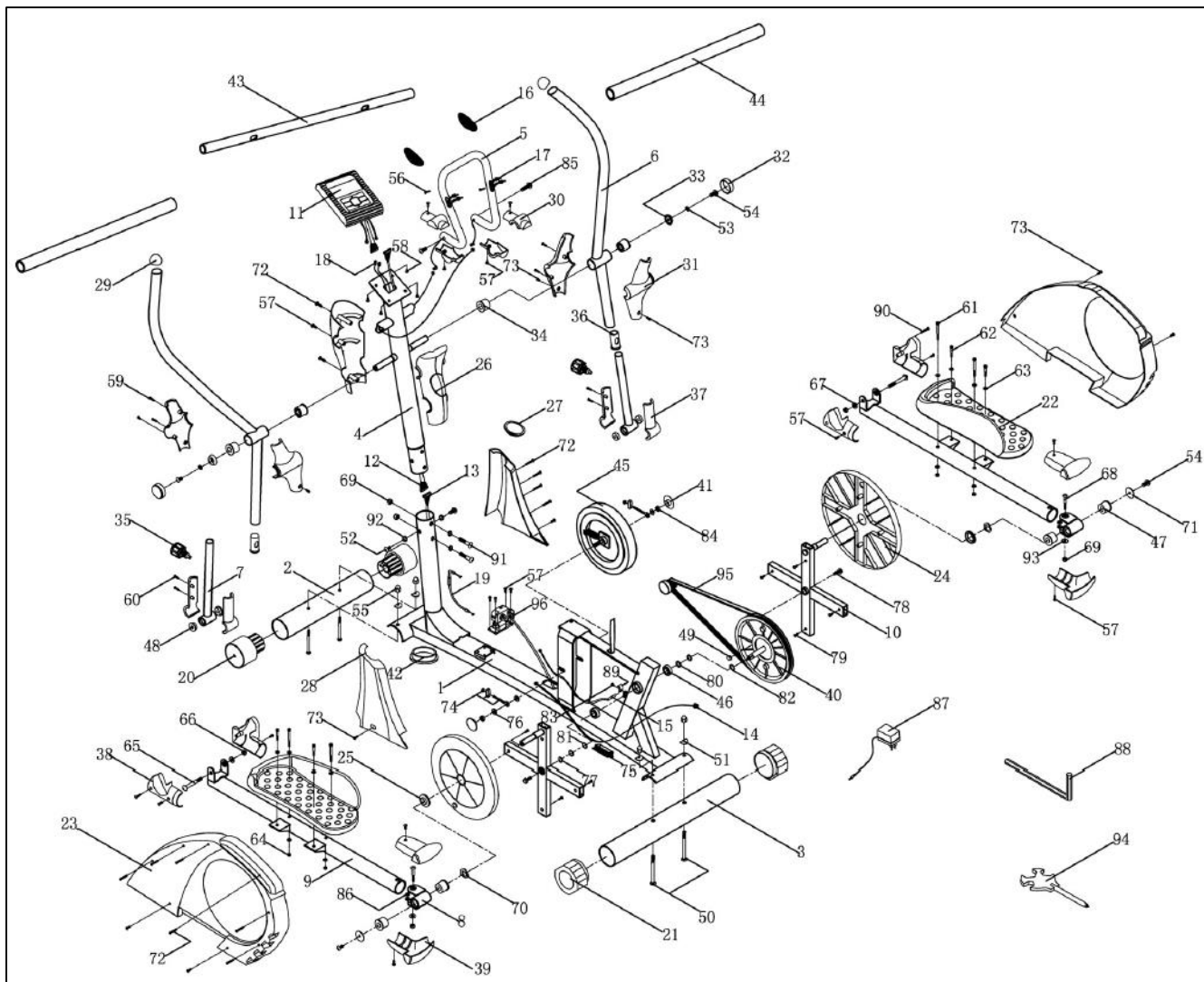
	Popis	Mn.
1	Hlavní část	1
2	Přední stabilizační tyč	1
3	Zadní stabilizační tyč /	1
4	Tyč rukojetí	1
5	Pevná rukojeť	1
6	Pohyblivá tyč vrchní (pravá a levá)	1
7	Pohyblivá tyč spodní (pravá a levá)	1
8	U-podložka pro pedálovou tyč	2
9	Pedálová tyč (levá a pravá)	1
10	Klíčová tyč (pravá a levá)	1
11	Computer	1
12	Vrchní kabel komputera	1
13	Spodní kabel komputera	1
14	DC kabel	1
15	Kabel senzoru	1
16	Senzor tepové frekvence v rukojetích	2
17	Vrchní kabel senzoru	1
18	Spodní kabel senzoru	2
19	Zátlocový kabel	1
20	Krytka přední stabilizační tyče	2
21	Krytka zadní stabilizační tyče	2
22	Pedál (pravý a levý)	1
23	Hlavní boční kryt (pravý a levý)	1
24	Kolo	2
25	Kryt	2
26	Plastová krytka tyče rukojetí . pár	1
27	Kolečko pro přední tyč	1
28	Plastová krytka pro přední tyč . pár	1
29	Koncová krytka	2
30	Plastová krytka (set)	2
31	Plastová krytka (set)	2
32	Kryt pro pohyblivou	2
33	Krytka pohyblivé rukojetí	2
34	Kryt/	4
35	Pérový zroub	2
36	Krytka	2
37	Plastový kryt (set)	2
38	Plastová krytka (mezi pohyblivou rukojetí a pedálovou tyčí . set)	2
39	Plastová krytka pro pedálovou tyč . set	2
40	Kolečnice	1
41	Chráníč pro setrvačnickou	2
42	Kulatá krytka pro přední tyč	1
43	Plastové gripy pro pevné rukojetí	1
44	Plastové gripy pro pohyblivé rukojetí	2
45	Setrvačnická	1

46	Ocelová ložiska kliky	2
47	Krytka pedálové tyče/	4
48	Krytka spodní pohyblivé rukojetí	4
49	Magnet	1
50	Seizovací zroub pro stabilizační tyč /	4
51	Podložka stabilizační tyče	4
52	Čroub pro tyč rukojetí	2
53	Podložka pohyblivé rukojetí	2
54	Čroub	4
55	Krytá matice pro stabilizační tyč	4
56	Čroub pro senzor	2
57	Čroub (pro plastový	17
58	Čroub pro počítač	4
59	Čroub pro plastový kryt #31	4
60	Čroub pro plastový kryt 37	4
61	Seizovací zroub pro pedál	4
62	Seizovací zroub pro pedál	4
63	Podložka pro pedál/	12
64	Matice pro pedál	4
65	Seizovací zroub pro pedálovou tyč	2
66	Matice pro pedálovou tyč	3
67	Podložka pro pedálovou tyč	4
68	Seizovací zroub pro U-podložku	2
69	matice(pro U-podložku a tyč rukojetí)	4
70	Zvláštní podložka	2
71	Podložka pro U-podložku	2
72	Čroub pro hlavní kryt a plastové krytky26& 28	12
73	Čroub pro hlavní kryt a krytky #28 & 31	10
74	Nastavovací sada/	2
75	čtyřhranná krytka pro střední tyč	1
76	Podložka pro setrvačnickou	2
77	Podložka pro setrvačnickou	1
78	Matice pro klíčovou tyč /	2
79	Čroub pro klíčovou tyč	8
80	Podložka pro kolečnice	2
81	Plastová objímka	1
82	Podložka	2
83	Čroub pro držák senzoru	1
84	Matice pro setrvačnickou	2
85	Čroub pro pevnou tyč	2
86	Podložka pro U-podložku	4
87	Adaptér	1
88	Imbusový klíč	1
89	Držák senzoru	1
90	Čroub pro plastovou krytku #38	2
91	Čroub pro tyč rukojetí/	2
92	Podložka pro tyč rukojetí/	4

93	Podložka pro U-podložku	2
94	Řoubovák	1
95	emen	1

96	Motor	1
97	podložka	1

Nákres



Tréninkové pokyny

Za účelem vylepšení své kondice a zdraví je třeba dbát uvedených tréninkových pokynů. Pokud jste nebyli delší dobu fyzicky aktivní, měli byste se před zahájením cvičení poradit s lékařem.

Intenzita

Pro dosažení maximálních výsledků je třeba zvolit příslušnou úroveň intenzity.

Jako určující faktor slouží tep. Využívejte následující vzorec:

Max. Tepová úroveň = $220 - v$ k

Během cvičení by se tepová frekvence měla nacházet v rozmezí 60%-85% max. tepové hodnoty. Viz graf tepové frekvence ke konci návodu.

Na počátku tréninku by se tepová frekvence měla udržovat na úrovni 60% Vašeho maxima během několika prvních týdnů. Postupně může být navýšována až na 85%.

Spalování tuku

Organismus začne spalovat tuk po dosažení 60% maximální hodnoty.

Za účelem optimalizace se doporučuje udržování tepu na úrovni 60% - 70% maxima.

Optimální počet tréninků je třikrát týdně po 30 minutách.

Příklad:

Je Vám 52 let a chcete zahájit trénink.

Max. tepová frekvence = $220 - 52(v k) = 168$ tep /min

Min. tepová frekvence = $168 \times 0.6 = 101$ tep /min

Nejvyšší tepová frekvence = $168 \times 0.7 = 117$ tep /min

Během prvních týdnů začněte od frekvence tepu 101 a postupně zvyšujte na 117.

Spolu se zvýšením stupně výkonnosti lze zvýšit na 70%-85% vaší max. tepové frekvence.

Toho lze dosáhnout zvýšením odporu, délkou tréninku nebo většími počty tréninků.

Organizace tréninku

Rozcvičení:

Před každým tréninkem je třeba se 5-10 minut rozvíjit.

Proveďte několik roztahujících cviků nebo zlápte několik minut při nízkém odporu.

Tréninkové procesy:

Délka tréninku může být určena dle následujícího pravidla:

- Každodenní trénink: asi 10 min
- 2-3 krát týdně : asi 30 min
- 1-2 krát týdně : asi 60 min

Odpočinek:

Na konci tréninku je třeba postupně snižovat jeho intenzitu.

Pro zamezení svalových křečí doporučujeme také protahující cviky.

Úspěch

Již po krátké době zjistíte, že abyste udrželi optimální tepovou frekvenci, musíte postupně zvyšovat odpor.

Tréninky budou čím dál snazší a během normálního dne se budete cítit mnohem lépe.

Je však třeba motivovat se k pravidelnému cvičení.

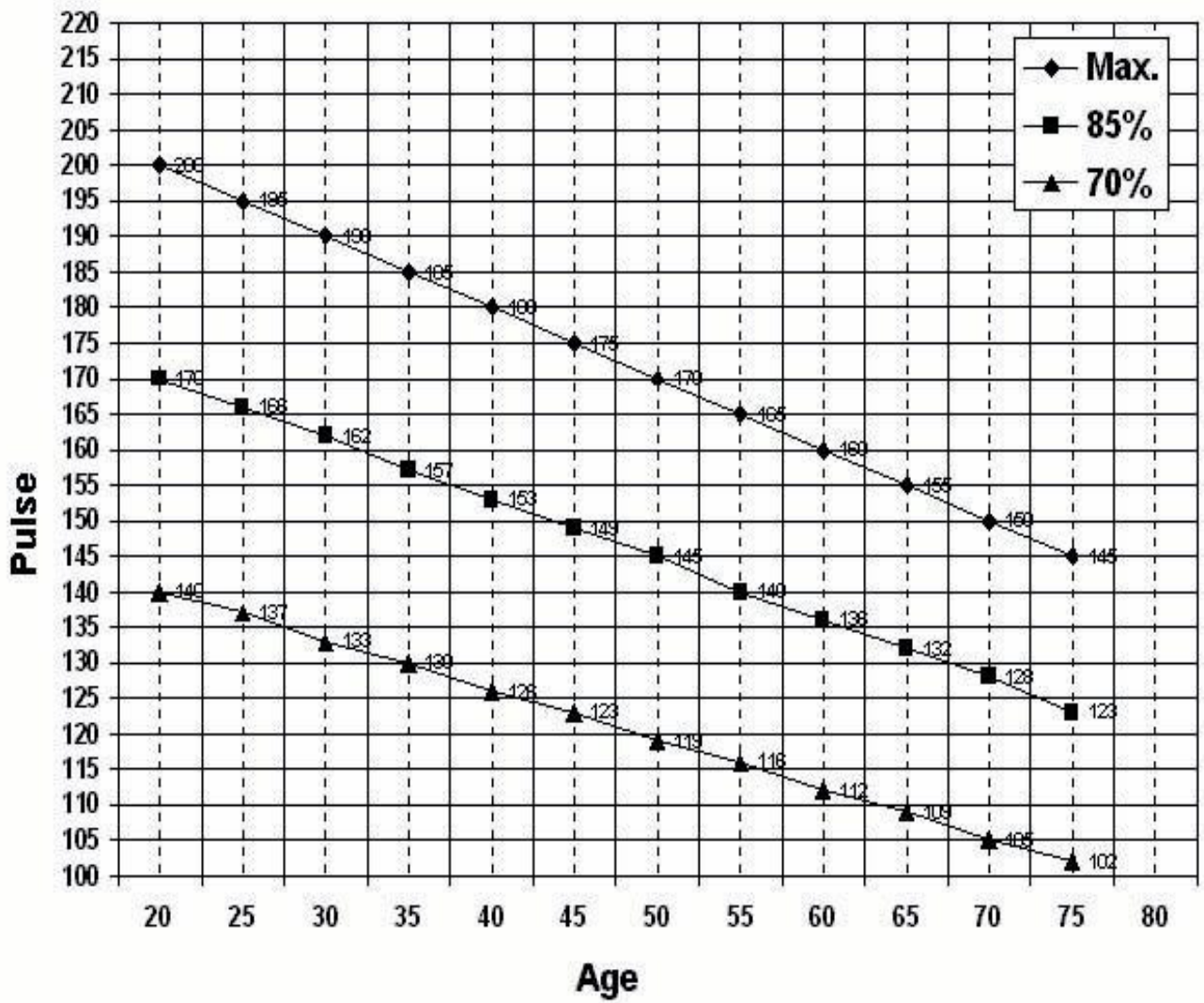
Vyberte si určitou hodinu tréninku a cvičení nezaahájte příliš agresivně.

Staré sportovní přísloví zní:

„Nejtěžší věcí na tréninku je začít ho.“

Přejeme hodně zábavy a úspěchů.

Graf tepové frekvence



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněným uflivatelem tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou reparací, ufliváním v nesouladu se záručním listem např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klikové osy
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínového emene, opotřebením tlumiček na computeru)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, i nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmyslným tlakem a nárazy, úmyslným poškozením designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a obvyklým vrzáním není závada bránící žádnému uflivání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového emene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyřízení se řízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby v nich mohla být dále uflivána
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 sbíracích 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 odpadu. Další podrobnosti si vyčtěte od místního úřadu nebo nejbližšího sbíracího místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uloženy pokuty.

Copyright - autorská práva

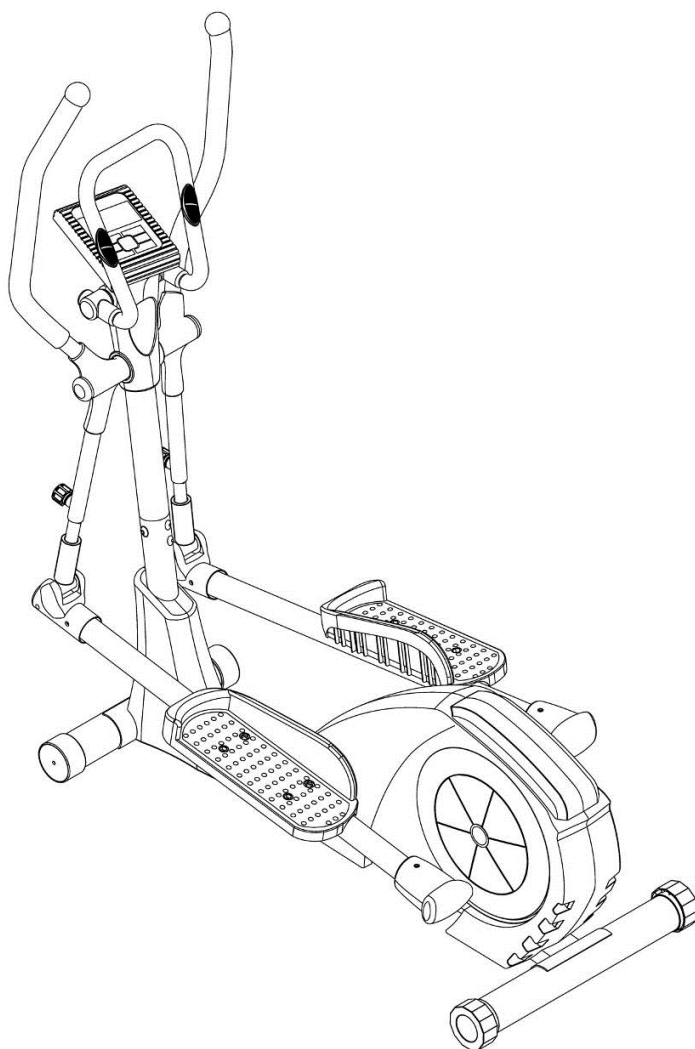
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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

MASTER SPORT s.r.o.
1. máje 69/14
709 00 Ostrava - Mariánské Hory
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz





ELIPTICAL MASTER® E30 ERGOMETER



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

akujeme, že ste si kúpili náš výrobok. Napriek tomu, že venujeme všetko úsilie, aby sme zaistili najlepšiu kvalitu našich výrobkov, môžu sa objaviť jednotlivé vady i prehliadnuté nedostatky. Pokiaľ zistíte vadu, alebo chýbajúcu súčiastku, neváhajte a kontaktujte nás.

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

Tento výrobok bol navrhnutý výlučne k domácejmu využitiu dospelými osobami. Záruka sa nevzťahuje na výrobky využívané vo fitness kluboch, posilovniach atď.

Tento výrobok bol navrhnutý tak, aby zaisťoval bezpečnosť, však musia byť dodržané určité pravidlá:

Behom cvičenia a po ukončení tréningu zamedzte prístup k náradiu deťom a zvieratám.

Náradie môže byť využívané iba jednou osobou (súčasne).

Pokiaľ sa v priebehu cvičenia prejavia bolesti hlavy, závraty, bolesti v hrudníku, alebo iné znepokojujúce príznaky, je potrebné okamžité prerušiť cvičenie a poradiť sa s lekárom.

Používajte náradie na rovnom a rovnom povrchu.

Udržujte odstup rúk a nôh od pohyblivých súčiastí.

Nevkladajte do otvorov žiadne súčiastky.

Pred montážou a začiatkom cvičenia sa podrobne oboznámte s návodom.

Pred začiatkom cvičenia vždy prevedte rozčvičku.

Náradie používajte iba k účely uvedenému v tomto návode.

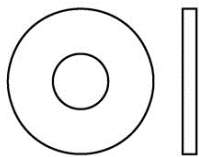
Cvičte v pohodlnom voľnom oblečení a športovej obuvi.

Používajte v súlade s určením.

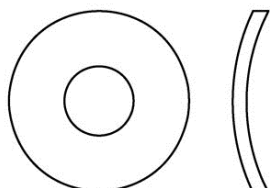
UPOZNIENIE: PRED ZAHÁJENÍM TRÉNINGU SA PORADTE S LEKÁROM. JE TO NEVYHNUTÉ V PRÍPADE OSÔB STARŠÍCH AKO 35 ROKOV A OSÔB, KTORÉ MAJÚ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM FITNESS-NÁRADIA SI VŽDY PREČÍTAJTE VŠETKY NÁVODY. NENESIEME ZODPOVEDNOSŤ ZA ÚRAZY, ALEBO POŠKODENIE PREDMETU, KTORÉ BOLI SPÔSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU.

- Maximálna nosnosť stroja je 150 kg. Stroj je určený iba pre domáce použitie. Skontrolujte pred prvým použitím a potom každých 1-2 mesiace, či sú všetky skrutky a spoje poriadne dotiahnuté a v dobrom stave.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Deti môžu stroj používať len za dozoru dospeléj osoby. Zároveň nastavíte stlačením tlačidla UP / DOWN na počítači.

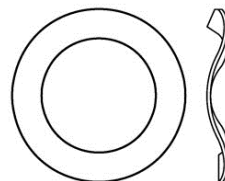
Zoznam skrutek



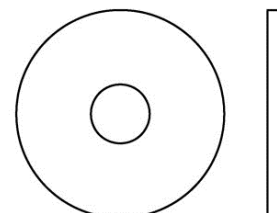
8*21*2mm (#53)*2



10*26*2mm (#51)*4



16.2*25*0.5mm (#70)*2



8.5*30*2mm (#71)*2



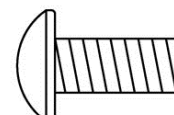
M10 (#55)*4



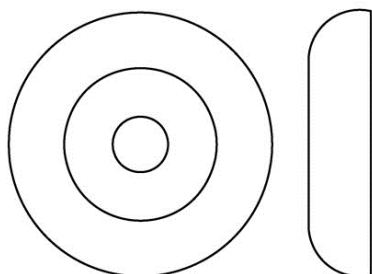
8mm (#92)*2



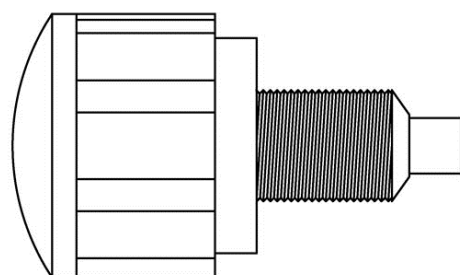
M8 (#69)*2



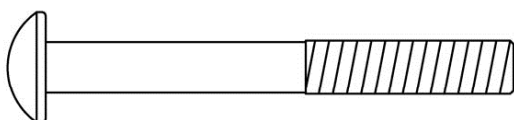
M8*18mm (#54)*4



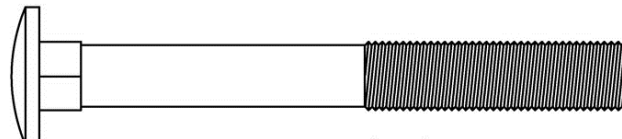
8*38mm (#33)*2



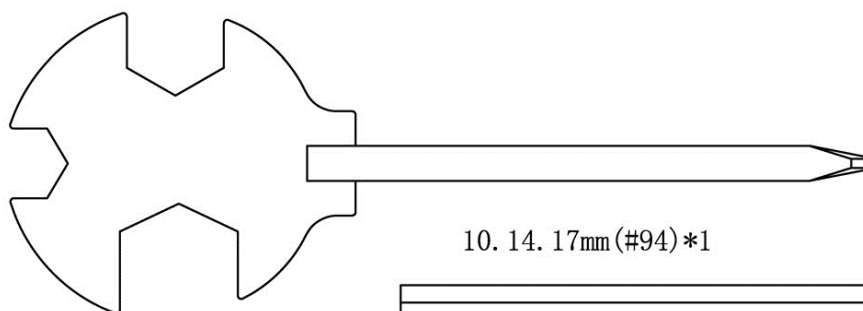
M16*22mm (#35)*2



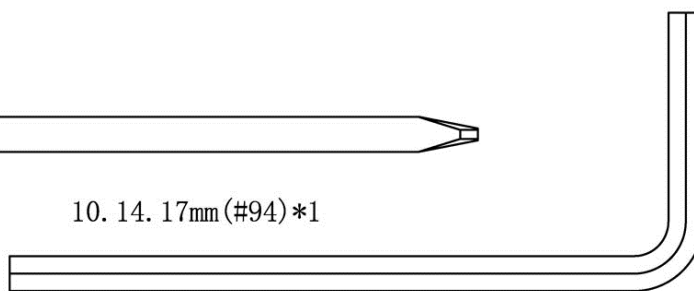
M8*68mm (#91)*2



M10*85mm (#50)*4



10. 14. 17mm (#94)*1

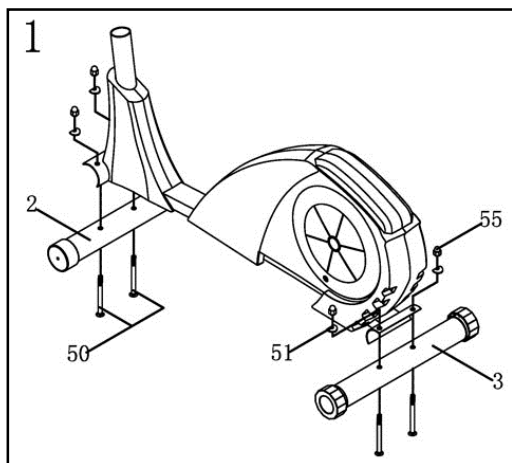


5mm (#88)*1

Zloženie stroja

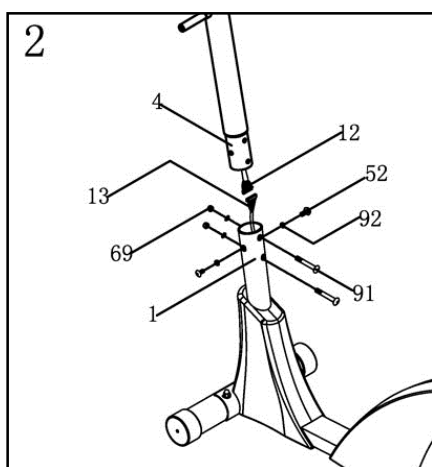
KROK 1

1. Pripevnite prednú stabilizačnú tyč (2) a zadnú stabilizačnú tyč (3) k hlavnej osi (1), dotiahnite pomocou 4 setov skrutiek (50), podložiek (51) a matic (55) na spodnej strane tyči.



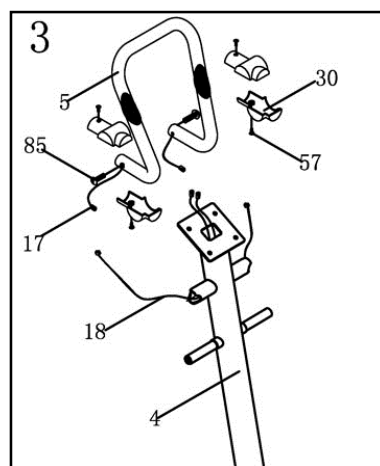
KROK 2

1. Odskrutkujte 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92) z tyče rukoväti (4). 2. Spojte pevne vrchný kábel počítača (12) so spodným káblom počítača (13). 3. Dajte tyč rukoväti (4) na hlavnú os (1). Opäť dotiahnite pevne 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92).



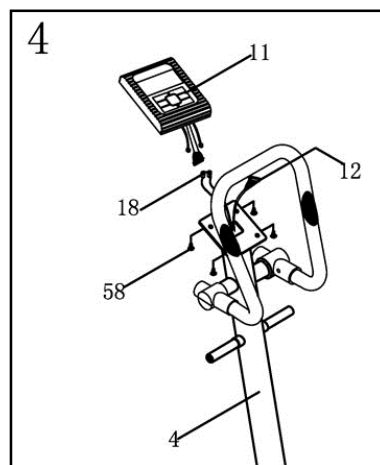
KROK 3

1. Odskrutkujte 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92) z tyče rukoväti (4). 2. Spojte pevne vrchný kábel počítača (12) so spodným káblom počítača (13). 3. Dajte tyč rukoväti (4) na hlavnú os (1). Opäť dotiahnite pevne 2 skrutky (52), 2 skrutky (91), 2 matice (69) a 4 podložky (92).



KROK 4

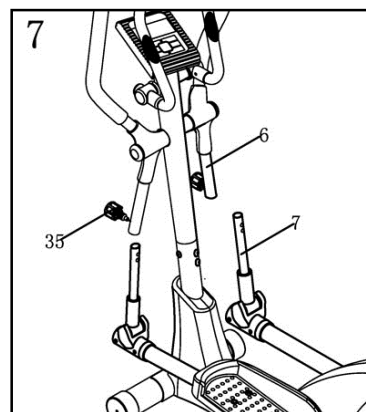
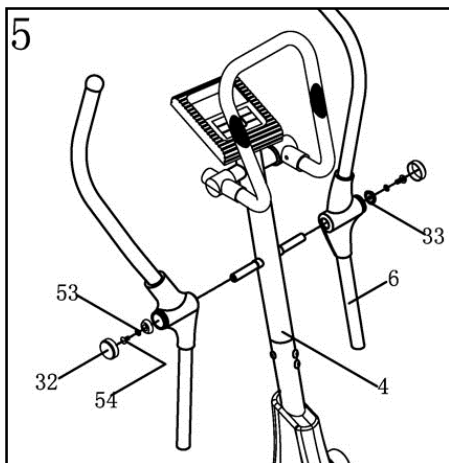
1. Odskrutkujte 4 skrutky (4) na zadnej strane počítača (11). 2. Zapojte vrchný kábel počítača (12) do konektora na zadnej strane počítača (11). Zapojte spodný kábel senzora (18) s káblom na zadnej strane počítača (11). 3. Pripevnite počítač (11) na držiak na tyči rukoväti (4) a znova dotiahnite 4 skrutky (58) pevne.



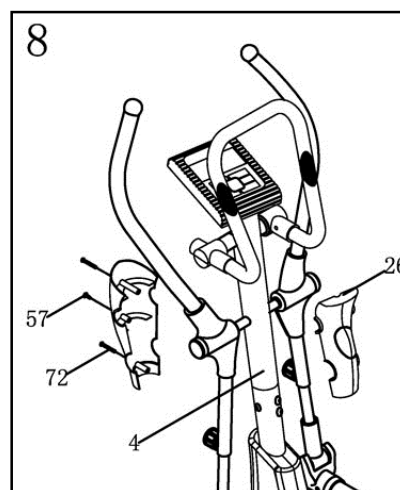
KROK 5

1. Pripevnite pravú vrchnú pohyblivú rukoväť (6) k osi tyče rukoväti (4) a dotiahnite pomocou 1 krytky (33), 1 podložky (53), 1 skrutky (54) a 1 krytky (32) v tomto poradí.

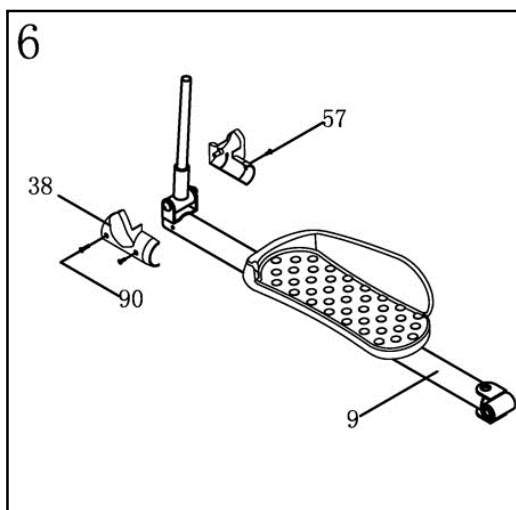
2. Bod 1 zopakujte aj pre ľavú rukoväť (6).

**KROK 8**

1. Dajte plastový kryt (26) (predný a zadný) na tyče rukoväti (4). Dotiahnite pomocou 2 skrutiek (72) a 1 skrutky (57).

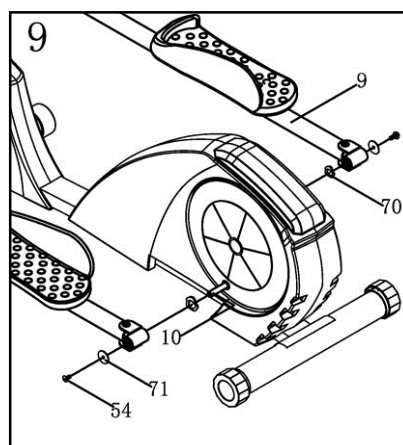
**KROK 6**

1. Pripevnite plastový kryt (38) na pedálovú tyč (9) na oboch stranách a dotiahnite ich pomocou 2 skrutiek (57) a 1 skrutky (90) pevne.

**KROK 9**

1. Pripevnite koniec pravej pedálovej tyče (9) s zvládnou podložkou (70) k osi (10) na bočnom kryte a dotiahnite pomocou 1 skrutky (54) a podložky (71).

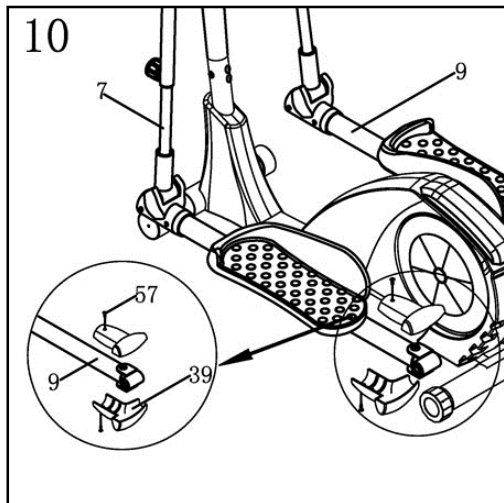
2. Zopakujte to samé pre ľavú pedálovú tyč (9).

**KROK 7**

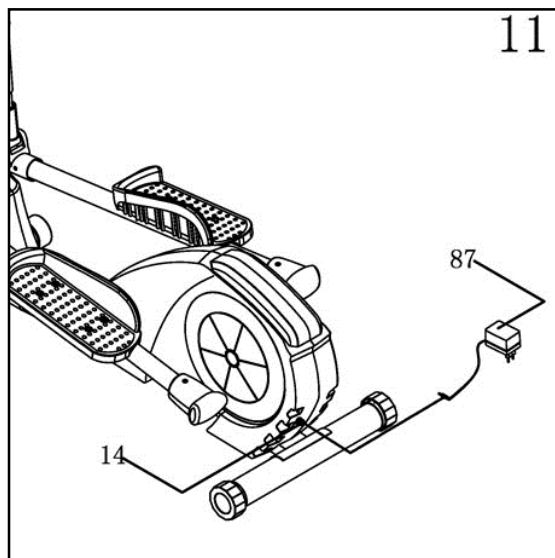
1. Uvoľnite a potiahnite za párovú skrutku (35) na vrchnej pravej pohyblivej rukoväti (6). Pripevnite 2 rukoväť (6) k pravej spodnej pohyblivej tyči (7). Vyberte si požadovanú výšku a dotiahnite opäť párovú skrutku (35).

KROK 10

1. Zakryte koniec avej pedálovej ty e (9) plastovou krytkou (vrchná a spodná) (39) a dotiahnite pomocou skrutky (57).
2. Urobte to samé pre pravú pedálovú ty (9).

**KROK 11**

1. Spojte adaptér (87) s DC káblom (14) na zadnej strane hlavnej asti (1).
2. Teraz je stroj pripravený na použitie.



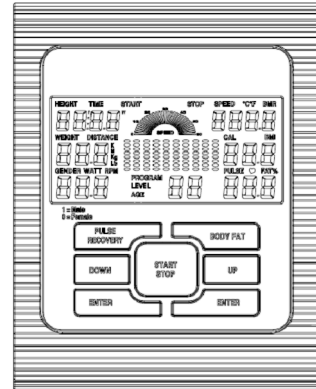
Computer

Veci, ktoré by ste mali vedieť pred cvičením**A. Zapnutie**

Zapojte adaptér do rotopedu, komputer pípne, keď sa zapne a zobrazí sa manuálny mód.

B. Výber programu a nastavenie hodnôt

1. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN vyberte program a potom stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie.
2. V manuálnom móde, pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavíte cvičebný čas, vzdialenosť a kalórie.
3. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začiatok cvičenia.
4. Akonáhle dosiahnete nastavené hodnoty, komputer pípne, aby vás upozornil na koniec cvičenia a zastaví.
5. Ak chcete zopakovať cvičenie v tomto nastavení, stlačte tlačidlo START / STOP.

**C. Hodiny**

1. Po zapojení AC adaptéra, na displeji sa zobrazí hodinový mód, aby ste nastavili správny čas v 24 mode. Po nastavení hodín, monitor zobrazí čas na displeji. Tiež sa zobrazí aktuálna izbová teplota. Stlačte akékoľvek tlačidlo pre opustenie hodinového módu, okrem tlačidla ENTER.
2. Komputer zobrazí hodinový mód, ak nemá signál, alebo ste nestlačili žiadne tlačidlo po dobu 4 minút. Môžete stlačiť tlačidlo ENTER pre zapnutie hodín a teploty alebo stlačiť iné tlačidlo pre opustenie hodinového módu.
3. Podrobným stlačením tlačidla ENTER a UP naraz na viac ako 2 sekundy, môžete zapnúť hodinový mód v moduse STOP.
4. Môžete nastaviť hodiny podrobným stlačením tlačidla ENTER na viac ako 2 sekundy, potom môžete nastaviť čas pomocou tlačidiel UP alebo DOWN.

Funkcie computeru:

1. Quick Start key / rýchly štart: zapne komputer bez výberu programu. Čas sa automaticky začne na štart od nuly. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN môžete nastaviť čas a0.
2. TIME (čas): Ukazuje uplynutý čas počas cvičenia v minútach a sekundách. Po štarte sa automaticky počíta od 0:00 to 99:59 v sekundových intervaloch. Môžete si tiež nastaviť odpočítavanie od nastavenej hodnoty použitím tlačidiel UP a DOWN. Ak budete pokračovať vo cvičení po uplynulej dobe 0:00, počíta sa na pôvodnú nastavenú hodnotu pre oznámenie, keďže cvičenie je u konca.
3. DISTANCE (vzdialenosť): Ukazuje narastajúcu vzdialenosť dosiahnutú pri každom cvičení na maximum 99.9KM/MILE.
4. RPM/kadence: zobrazuje kadenciu zľapania - počet otáčok za minútu.
5. SPEED (rýchlosť): Ukazuje vašu rýchlosť pri cvičení v KM / MILE za hodinu.
6. WATT (výkon): Množstvo mechanického výkonu, ktorú váš stroj prijíma z vášho cvičenia.
7. PULSE (pulzová frekvencia): Zobrazuje tepovú frekvenciu v tepoch za minútu počas cvičenia.
8. CALORIES (kalórie): Váš počítač bude odhadovať množstvo spálených kalórií počas cvičenia.
9. AGE (vek): Váš počítač je automaticky nastavený na vek od 10 to 99 rokov. Ak si nezvolíte vek, bude sa automaticky počítať s vekom 35 rokov.
10. TARGET HEART RATE (cieľová tepová frekvencia): v ktorej by ste sa mali pohybovať. Meraný v počte tepov za minútu.
11. PULSE RECOVERY (vyhodnotenie kondície podľa tepovej frekvencie): V režime START uchopíte rukami rukoväť riadič alebo si pripojíte hrudníkový snímač a potom stlačte tlačidlo "PULSE RECOVERY" pričom budú všetky funkcie okrem "TIME" (času) zastavené. Čas sa začína počítať od 00:60 - 00:59 - - do 00:00. Akonáhle dosiahnete 00:00, počítač vám ukáže váš stav tepovej frekvencie stupňovanej od F1.0 do F6.0.

- 1.0 znamená VYNIKAJÚCÍ
 1.0 < F < 2.0 znamená VÝBORNÝ
 2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÝ
 3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená Uspokojivý
 4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená Podpriemerný
 6.0 znamená SLABÝ

Poznámka: Ak nie je žiadny signál tepovej frekvencie, na displeji sa zobrazí "P". Ak sa na displeji zobrazí "ERR", znovu stlačte tlačidlo PULSE RECOVERY a uistite sa, že máte dobre položené ruky na rukovätiach alebo že je hrudný snímač zapojený správne.

Tlačidlá počítača:

Je tu 6 tlačidiel s nasledujúcim opisom:

1. START/STOP:

a. tlačidlo rýchleho štartu: počítač začne po ňom bez výberu programu. Len v manuálnom režime. Čas sa automaticky začne na nule.

b. Po každej cvičení stlačte tlačidlo STOP pre ukončenie.

c. Po ukončení stlačte tlačidlo START pre začatie cvičenia.

2. UP (hore): a. stlačte pre zvýšenie záťaže po každej cvičení.

b. Pri nastavovaní stlačte tlačidlo na zvýšenie hodnôt Time (čas), Distance (vzdialenosť), calories (kalórie), Age (veku), výber pohlavia a Programu.

3. DOWN (dole): a. zmáknite pre zníženie záťaže po každej cvičení.

b. Pri nastavovaní stlačte tlačidlo k zníženiu hodnôt Time (čas), Distance (vzdialenosť), calories (kalórie), Age (veku), pohlavia a Programu.

4. ENTER/RESET: a. Pri nastavovaní stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie aktuálnych dát.

b. V režime STOP stlačte toto tlačidlo po dobu 2 sekúnd pre nulovanie všetkých hodnôt.

c. pre nastavenie času, stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavených hodín a minút.

5. BODY FAT / MEASURE: stlačte tlačidlo pre vloženie výšky, hmotnosti, pohlavia a veku pre meranie telesného tuku.

6. PULSE RECOVERY: Stlačte toto tlačidlo pre aktiváciu funkcie merania tepovej frekvencie.

Programy:

Manual Program

P1 je manuálny program. Užívateľ môže začať cvičenie stlačením tlačidla START / STOP. Prispôbená záťaž je na úrovni 5. Užívateľ môže cvičiť v požadovanom nastavení záťaže (pomocou tlačidiel HORE / DOLE po každej cvičení), času, počtu kalórií alebo určitej vzdialenosti.

Operácie:

1. Pomocou tlačidiel nahor / nadol vyberiete MANUÁL (P1) program.

2. Stlačte tlačidlo ENTER pre vstup do programu.

3. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovaný čas. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie času.

4. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadovanú vzdialenosť. Stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.

5. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spaľených kalórií. Stlačte tlačidlo Enter pre potvrdenie.

6. Stlačte tlačidlo START / STOP pre začatie cvičenia.

Prednastavené programy:**Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program**

PROGRAM 2 a0 PROGRAM 13 sú prednastavené programy. U0ívate si mô0e vybra rôznu zá a0 v rôznych intervaloch ako ukazuje profil trati. Mô0ete si nastavi svoju zá a0 pomocou tla idiel UP / DOWN po as cvi enia v ur itom ase, kalórií alebo ur itej vzdialenosti.

Operácie:

- 1.Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte jeden z programov od P2 do P13.
- 2.Stla te tla idlo ENTER pre vstup do vázho cvi ebného programu.
- 3.Na displeji sa vám objaví TIME (as). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adovaný as. Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie asu.
- 4.Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenos). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adovanú vzdialenos . Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.
- 5.Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adované mno0stvo spálených kalórií. Stla te tla idlo Enter pre potvrdenie.
- 6.Stla te tla idlo START / STOP pre za atie cvi enia.

Užívateľské programy:**User 1, User 2, User 3 a User 4**

Program 14 a0 17 sú užívateľské programy. U0ívate si mô0e vo ne vytvori svoj program pod a asu, vzdialenosti, kalórií a zá a0e v 10 st pcoch. Hodnoty a profily budú ulo0ené do pamäti po nastavení. U0ívate si mô0e meni zá a0 v ka0dom st pci pomocou tla idiel UP / DOWN av ulo0enej pamäti u0 zá a0 nemô0ete meni .

Operácie:

- 1.pomocou tla idiel UP / DOWN vyberte užívateľský program od P14 do P17.
- 2.Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie vybraného programu.
- 3.St pec 1 bude blika , potom pomocou tla idiel UP / DOWN vytvorte svoj profil trati. Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie prvého st pca. Prispôsobená zá a0 je na úrovni 1.
- 4.St pec 2 bude blika , potom pomocou tla idiel UP / DOWN vytvorte svoj profil trati. Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie druhého st pca.
- 5.Pokra ujte alej pre nastavenie alzích st pcov. Stla te tla idlo Enter pre potvrdenie.
- 6.Na displeji sa vám objaví TIME (as). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adovaný as. Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie asu.
- 7.Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenos). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adovanú vzdialenos . Stla te tla idlo ENTER pre potvrdenie vzdialenosti.
- 8.Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tla idiel hore / dole nastavíte po0adované mno0stvo spálených kalórií. Stla te tla idlo Enter pre potvrdenie.
- 9.Stla te tla idlo START / STOP pre za atie cvi enia.

Heart Rate Control Program (Program pod a tepovej frekvencie):**55% Max HRC, 65% HRC, 75% HRC, 85% HRC, Target (cie ový) HRC**

Program 18 a0 Program 22 patria do programu merania tepovej frekvencie a program 22 sa zaoberá cie ovým tepom.

Program 18 je 55% Max srdcového tepu - - Cie ový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 55\%$

Program 19 je 65% Max srdcového tepu. - - Cie ový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 65\%$

Program 20 je 75% Max srdcového tepu - - Cie ový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 75\%$

Program 21 je 85% Max srdcového tepu - - Cie ový tep = $(220 - \text{VEK}) \times 85\%$

Program 22 je cie ový srdcový tep - - Cvi enie pod a hodnôt cie ového tepu.

Užívateľia môžu cvičiť pod a požadovaného programu nastavením AGE (veku), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosti), calories (kalórií) alebo TARGET PULSE (cieľového pulzu). V týchto programoch podľa prispôsobí odpor podľa zaznamenanú tepovú frekvenciu. Úroveň odporu sa zvyšuje každých 20 sekúnd ak je zaznamenaný tep nižší ako cieľový tep a na displeji sa zobrazí "SLOW DOWN" (spomalí). Úroveň odporu sa tiež môže znížiť každých 20 sekúnd ak je zaznamenaný tep vyšší ako cieľový tep a na displeji sa zobrazí "hurry up" (zrýchli). Dôsledkom toho bude užívateľov tep nastavený, aby sa priblížil k cieľovému tepu medzi TARGET HR +5 A TARGET H.R. -5 A displej zobrazí "KEEP GOING" (pokračujte).

Operácie:

1. Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte jeden z programov srdcového tepu od P18 do P22.
2. Stlačením tlačidla ENTER pre vstup do vášho cvičebného programu.
3. Na displeji sa vám objaví AGE (vek) v programoch P18 až P21. Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte svoj vek. Prednastavený vek je 35.
4. V programe 22 sa na displeji zobrazí TARGET PULSE, vy si pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú tepovú frekvenciu medzi 80 a 180 tepy / minútu. Nastavený tep je 120.
5. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte čas cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER na potvrdenie požadovaného času.
6. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER pre potvrdenie požadovanej vzdialenosti.
7. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spaľených kalórií. Stlačením tlačidla ENTER pre potvrdenie požadovaných kalórií.
8. Stlačením tlačidla START / STOP pre začatie cvičenia.

Watt Control Program: Watt Control - program podľa výkonu

Program 23 je rýchlostne nezávislý program. Stlačením tlačidla ENTER pre nastavenie WATT (výkonu), TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosti) a calories (kalórií). Počas cvičenia nie je možné nastaviť úroveň odporu. Úroveň odporu sa môže zvýšiť, ak je rýchlosť príliš pomalá alebo znížiť, ak je príliš rýchla. Ako výsledok, vypočítaná hodnota výkonu by sa mala priblížiť hodnote výkonu nastavené užívateľom.

Operácie:

1. pomocou tlačidiel hore / dole vyberte WATT CONTROL (P23)
2. Stlačením tlačidla ENTER pre vstup do vášho cvičebného programu.
3. Na displeji sa vám objaví TIME (čas). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte čas cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER na potvrdenie požadovaného času.
4. Na displeji sa vám objaví DISTANCE (vzdialenosť). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte cieľovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER pre potvrdenie požadovanej vzdialenosti.
5. Na displeji sa vám objaví WATT (výkon). Pomocou tlačidiel HORE / DOLE nastavíte požadovanú hodnotu výkonu. Stlačením tlačidla ENTER pre potvrdenie vášho cieľového výkonu. Nastavený výkon je 100.
6. Na displeji sa vám objaví calories (kalórie). Pomocou tlačidiel hore / dole nastavíte požadované množstvo spaľených kalórií. Stlačením tlačidla ENTER pre potvrdenie požadovaných kalórií.
7. Stlačením tlačidla START / STOP pre začatie cvičenia.

POZNÁMKA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. V tomto programe sa hodnota výkonu podľa ako nemenná. To znamená, že ak zlapete rýchlo, odpor sa zníži a ak zlapete pomaly, odpor sa zvýši. Vždy sa snažte udržať v rovnakej hodnote výkonu.

Program telesného tuku: Test telesného tuku

Program 24 je špeciálny program pre výpočet telesného tuku a ponúka užívateľom špecifické profily. Sú tu 3 typy rozdelené podľa vypočítaného telesného tuku (BODY FAT) v percentách.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT} \% \geq 20$

Typ3: BODY FAT% < 20

Podľa zobrazí výsledky FAT PERCENT (percento tuku), BMI, BMR.

Operácie:

1. Pomocou tlačidla nahor / nadol vyberiete BODY FAT TEST (P24).
2. Stlačením tlačidla ENTER pre vstup do váhového cvičebného programu.
3. Na displeji sa objaví HEIGHT (výška). Pomocou tlačidla hore / dole nastavíte svoju výšku. Nastavená výška je 170.0cm).
4. Na displeji sa objaví WEIGHT (váha). Pomocou tlačidla hore / dole nastavíte svoju váhu. Prispôsobená váha je 70kg.
5. Na displeji bude blikať GENDER (pohlavie). Pomocou tlačidla hore / dole zvolíte pohlavie (M). Nastavené pohlavie je (muž)
6. Na displeji sa objaví AGE (vek). Pomocou tlačidla hore / dole nastavíte svoj vek. Nastavený vek je 35.
7. Stlačením tlačidla START / STOP pre začatie merania. Ak sa na displeji zobrazí E, uistite sa, či sa dobre držíte senzoru tepovej frekvencie.
8. Po meraní sa na displeji zobrazí výsledok merania tuku, BMR a BMI. Potom komputer ukáže váš profil pre daný telesný typ.
9. Stlačením tlačidla START / STOP pre začatie cvičenia.

Spríevodca operáciami:

1. SLEEP MODE - Režim spánku:

Počkajte sa v režime spánku ak nebude dostávať žiadny signál alebo žiadna tlačidla nebudú zmáknuté po 4 minútach.

2. BMI (Body Mass Index): BMI je meranie telesného tuku podľa výšky a váhy a pohlavia (dospelý muž a žena).

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Bazálna metabolizmus. BMR ukazuje počet kalórií, ktoré telo potrebuje na základné funkcie. Toto sa nevzťahuje na žiadne aktivity, je to len sila potrebná na udržiavanie srdcovej frekvencie, dýchania a normálnej telesnej teploty. Meria sa v pokoji, nie v spánku, pri izbovej teplote.

Chybové hlásenie:

E1 (ERROR 1):

Normálny stav: počas cvičenia, keď monitor nedostane signál z motora na dobu dlhšiu ako 4 sekundy, zopakuje spojenie 3 krát, potom zobrazí displej chybu E1.

Zapnutý stav: motor sa vráti na nulu automaticky vždy, keď nezachytí signál po viac ako 4 sekundách, potom sa motor zastaví okamžite a na displeji sa zobrazí E1. Všetky ďalšie funkcie a zobrazenia sa schovajú.

E2 (ERROR 2): Keď monitor číta uložené dáta, ak ID kód nie je správny alebo pamäť je poškodená, potom sa zobrazí v zapnutom stave E2.

E3 (ERROR 3): Po 4 sekundách v štartovacom režime, keď komputer spozná chybu na motore, zruší nulu a potom sa na displeji zobrazí E3.

SK Technické parametre adaptéra:

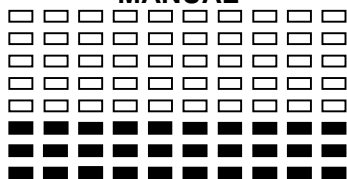
1. Vstup: 230V/50Hz alebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A
2. Vstup: 110V/50Hz alebo 60Hz, výstup: 6V AC/0.5A

Zobrazenie programových profilov

PREDNASTAVENÉ PROFILY

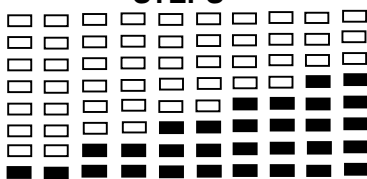
PROGRAM 1

MANUAL



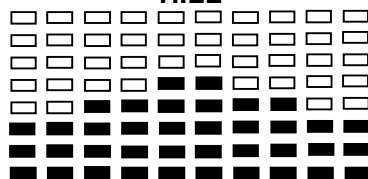
PROGRAM 2

STEPS



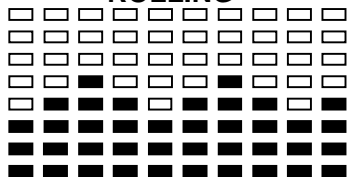
PROGRAM 3

HILL



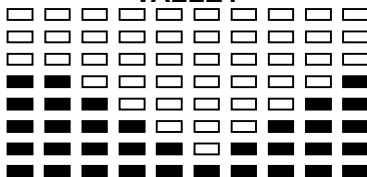
PROGRAM 4

ROLLING



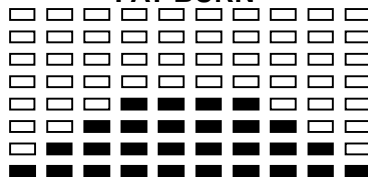
PROGRAM 5

VALLEY



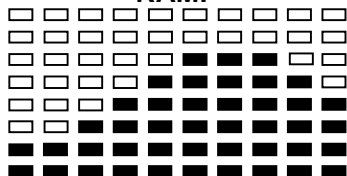
PROGRAM 6

FAT BURN



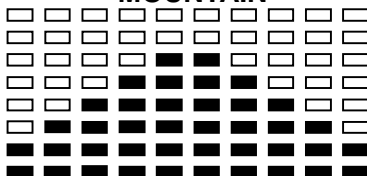
PROGRAM 7

RAMP



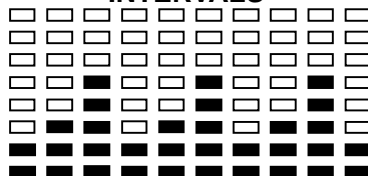
PROGRAM 8

MOUNTAIN



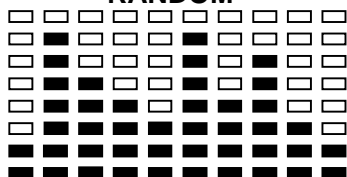
PROGRAM 9

INTERVALS



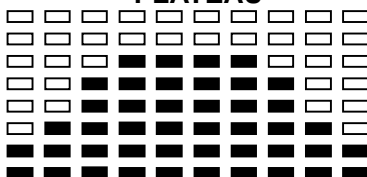
PROGRAM 10

RANDOM



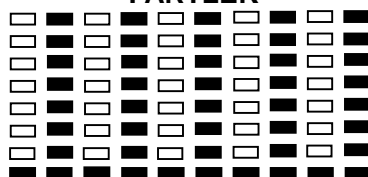
PROGRAM 11

PLATEAU



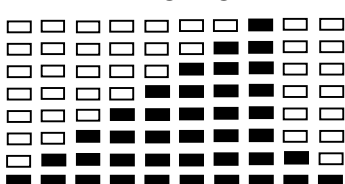
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

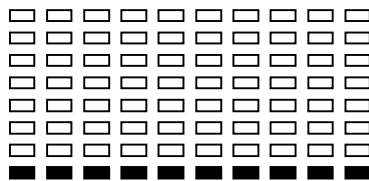
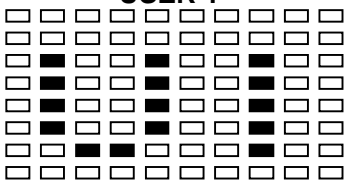
PRECIPICE



UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

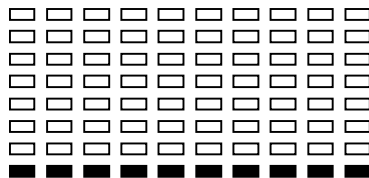
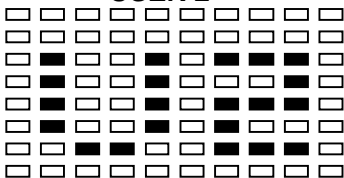
PROGRAM 14

USER 1



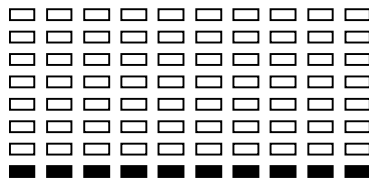
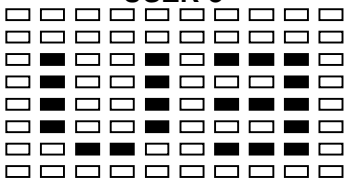
PROGRAM 15

USER 2



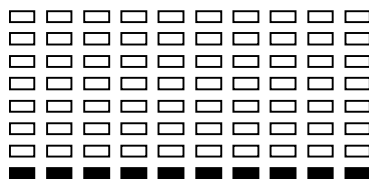
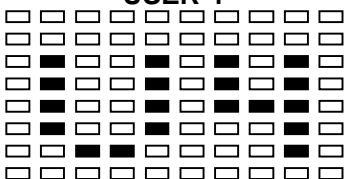
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

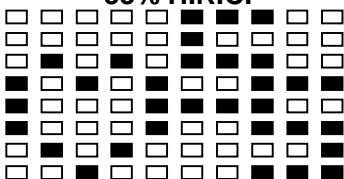
USER 4



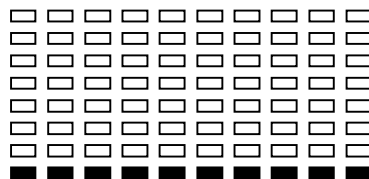
PROGRAMY POD A TEPOVEJ FREKVENCIE

PROGRAM 18

55% H.R.C.

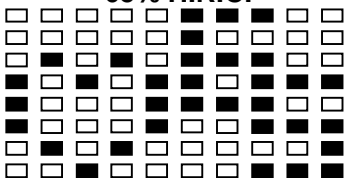


stla te ENTER

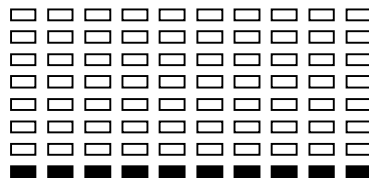


PROGRAM 19

65% H.R.C.

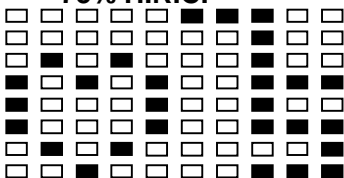


stla te ENTER

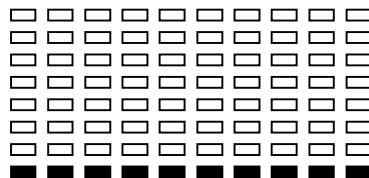
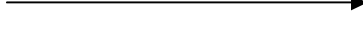


PROGRAM 20

75% H.R.C.

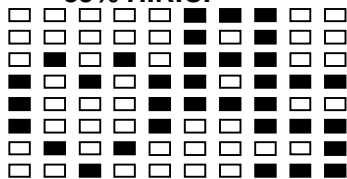


stla te ENTER

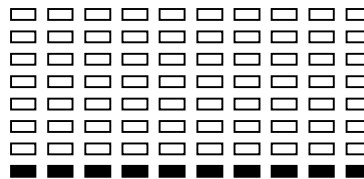


PROGRAM 21

85% H.R.C.

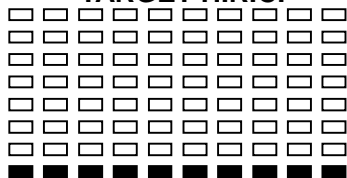


stla te ENTER



PROGRAM 22

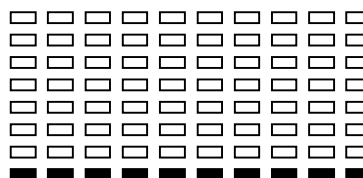
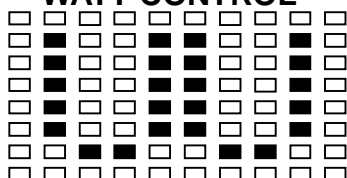
TARGET H.R.C.



PROGRAM POD A VÝKONU

PROGRAM 23

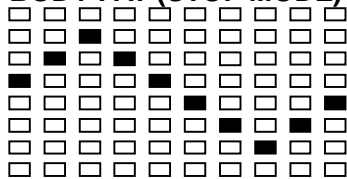
WATT CONTROL



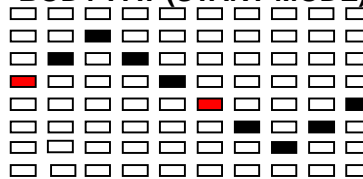
PROGRAMY TELESNÉHO TUKU

PROGRAM 24

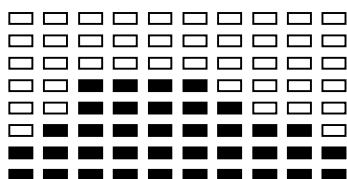
BODY FAT (STOP MODE)



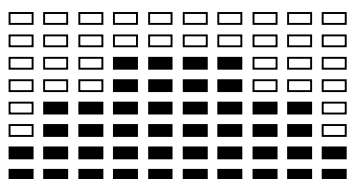
BODY FAT (START MODE)



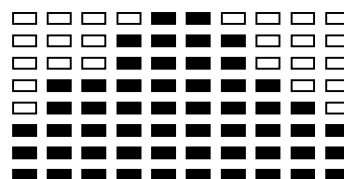
Jeden z následujících ziestich profilov sa automaticky zobrazí po meraní telesného tuku:



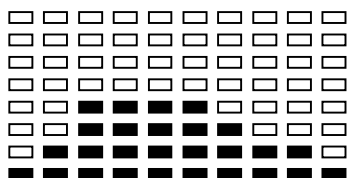
as cví ení : 40 minut



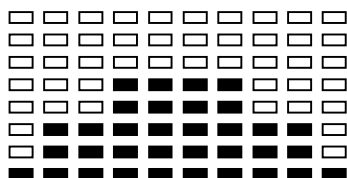
as cví ení : 40 minut



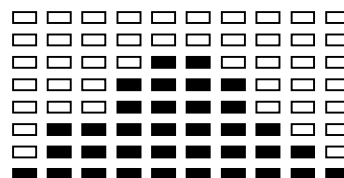
as cví ení : 40 minut



as cví ení : 40 minut



as cví ení : 40 minut



as cví ení : 20 minut

asti stroja

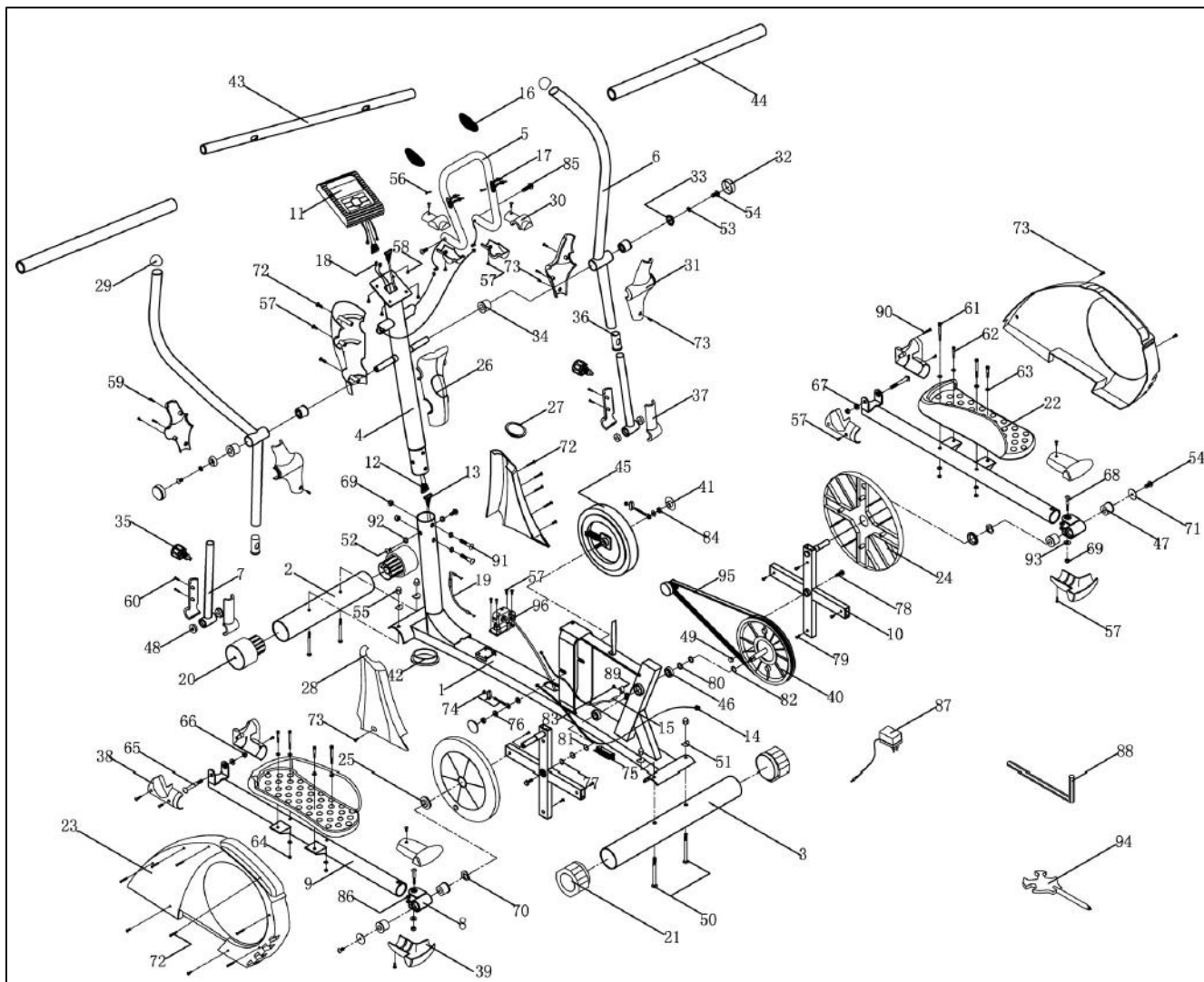
.	Popis	Mn.
1	Hlavná as	1
2	/Predná stabiliza ná	1
3	Zadná stabiliza ná	1
4	Ty rukováti	1
5	Pevná ruková	1
6	Pohyblivá ty vrchná(pravá a avá)	1
7	Pohyblivá ty spodná(pravá a avá)	1
8	U-podloka pre pedálovú ty	2
9	Pedálová ty (avá a pravá)	1
10	Krí0ová ty (pravá a avá)	1
11	Computer	1
12	Vrchný kabel komputeru	1
13	/Spodný kábel komputeru	1
14	DC kábel	1
15	kabel sensorów	1
16	/Senzor tepovej frekvencie v	2
17	Vrchný kábel sensorov	1
18	Spodný kábel	2
19	Zá a0ový kábel	1
20	Krytka prednej stabiliza nej ty e	2
21	Krytka zadnej stabiliza nej ty e	2
22	Pedál (avý a pravý)	1
23	Hlavný bo ný kryt	1
24	Koleso	2
25	Kryt	2
26	/Plastová krytka ty e	1
27	/Kolesko pre prednú ty	1
28	Plastová krytka pre prednú ty	1
29	Koncová krytka	2
30	Plastová krytka (set)	2
31	Plastová krytka (set)	2
32	Kryt pre pohyblivú ruková	2
33	/Kryt pohyblivej	2
34	Kryt/Kryt / pokrywa	4
35	Pérový zroub/Pérová skrutka / ruba spr ynowa	2
36	Krytka	2
37	Plastový kryt (set)	2
38	Plastová krytka(medzi pohyblivú ruková a pedálovú ty -set)	2
39	/Plastová krytka pre pedálovú ty	2
40	/Koleso reme a	1
41	Chrání pre zotrva ník	2
42	Gu atá krytka pre prednú ty	1
43	Penové gripy pre pevné	1
44	Penové gripy pre pohyblivé rukováte	2
45	Zotrva ník	1

46	Oce ové lo0iská k uk	2
47	Krytka pedálovej ty e	4
48	Krytka spodnej pohyblivej ruková	4
49	Magnet	1
50	Nastavovacia skrutka pre stabiliza nú	4
51	Podlo0ka stabiliza nej	4
52	Skrutka pre ty	2
53	Podlo0ka pohyblivej	2
54	Skrutka	4
55	Krytá matica pre stabiliza nú tyc	4
56	Skrutka pre senzor	2
57	Skrutka pre plastový kryt 30,38,39,26&motor	17
58	Skrutka pre komputer	4
59	Skrutka pre plastový kryt	4
60	Skrutka	4
61	Nastavovacia skrutka pre pedál	4
62	/Nastavovacia skrutka pre pedál	4
63	Podlo0ka pre pedál	12
64	Matica pre pedál	4
65	Nastavovacia skrutka pre pedálovú	2
66	Matice pre pedálovú ty	3
67	Podlo0ka pre pedálovú ty	4
68	Nastavovacia skrutka pre	2
69	Matice(pre U-podlo0ku a ty rukováti	4
70	Zvlnená podlo0ka	2
71	Podlo0ka pre U-podlo0ku	2
72	Skrutka pre hlavný kryt a plastové krytky	12
73	Skrutka pre hlavný kryt a krytky	10
74	Nastavova reme a)	2
75	řtvrcová krytka pre strednú	1
76	Podlo0ka pre zotrva ník	2
77	Podlo0ka pre zotrva ník	1
78	Matica pre krí0ovú ty	2
79	Skrutka pre krí0ovú ty	8
80	Podlo0ka pre koliesko reme a	2
81	Plastová objemka	1
82	Podlo0ka	2
83	Skrutka pre dr0iak senzoru	1
84	Matica pre zotrva ník	2
85	Skrutka pre pevnú ty	2
86	/Podlo0ka pre U-podlo0ku	4
87	Adaptér	1
88	Imbusový k ú	1
89	Dr0iak senzoru	1
90	Skrutka pre plastovú krytku	2
91	Skrutka pre ty rukováti	2
92	Podlo0ka pre ty rukováte	4

93	Podložka pre U-podložku	2
94	Skrutkova	1
95	Reme	1

96	/Motor	1
97	podložka	1

Nákres



Tréningové pokyny

Za účelom vypelzenia svojej kondície a zdravia je potrebné dbať na uvedené tréningové pokyny. Pokiaľ ste neboli dlhšiu dobu fyzicky aktívny, mali by ste sa poradiť s lekárom.

Intenzita

Pre dosiahnutie maximálnych výsledkov je potrebné zvoliť príslušnú úroveň intenzity. Ako určujúci faktor slúži tep. Využívajte nasledujúci vzorec:

Max. Tepová úroveň = $220 - \text{vek}$

Behom cvičenia by sa tepová frekvencia mala nachádzať v rozmedzí 60% -85% max. tepovej hodnoty. Viď graf tepovej frekvencie na konci návodu.

Na začiatku tréningu by sa tepová frekvencia mala udržiavať na úrovni 60% vášho maxima behom niekoľkých prvých týždňov. Postupne môže byť navýzovaná až na 85 %.

Spaovanie tuku

Organizmus začína spaovať tuk po dosiahnutí 60% max. Hodnoty.

Za účelom optimalizácie sa odporúča udržiavanie tepu na úrovni 60% -70% maxima.

Optimálny počet tréningu je trikrát týždenne po 30 minútach.

Príklad:

Je Vám 52 rokov a chcete začať tréning.

Max. Tepová frekvencia = $220 - 52$ (rokov) = 168 tepov / min

Min. Tepová frekvencia = 168×0.6 = 101 tepov / min

Najvyššia tepová frekvencia = 168×0.7 = 117 tepov / min

Behom prvých týždňov začnite od frekvencie tepov 101 a postupne zvyšujte na 117. Spolu so zvýšením stupňa výkonnosti ide zvýšiť na 70%-85% vašej max. Tepovej frekvencie. Toho môžete dosiahnuť zvýšením odporu, dĺžky tréningu alebo väčším počtom tréningov.

Organizácia tréningu

Rozcvik :

Pred každým tréningom je potrebné sa 5-10 minút rozvíjať.

Prevedte niekoľko rozahujúcich cvikov, alebo začnite niekoľko minút pri nízkom odpore.

Tréningové procesy:

Dĺžka tréningu môže byť určená podľa nasledujúceho pravidla:

7. Každodenný tréning : asi 10 min.
8. 2-3 krát týždenne : asi 30 min.
9. 1-2 krát týždenne : asi 60 min.

Odpočinok:

Na konci tréningu je potrebné postupne znížiť jeho intenzitu.

Pre zamedzenie svalových kŕčov odporúčame tiež preahujúce cviky.

Úspech:

Už po krátkej dobe zistíte, že aby ste udržali optimálnu tepovú frekvenciu, musíte postupne zvyšovať odpor.

Tréningy budú čím ďalej jednoduchšie a behom normálneho dňa sa budete cítiť omnoho lepšie.

Je však potrebné motivovať sa k pravidelnému cvičeniu.

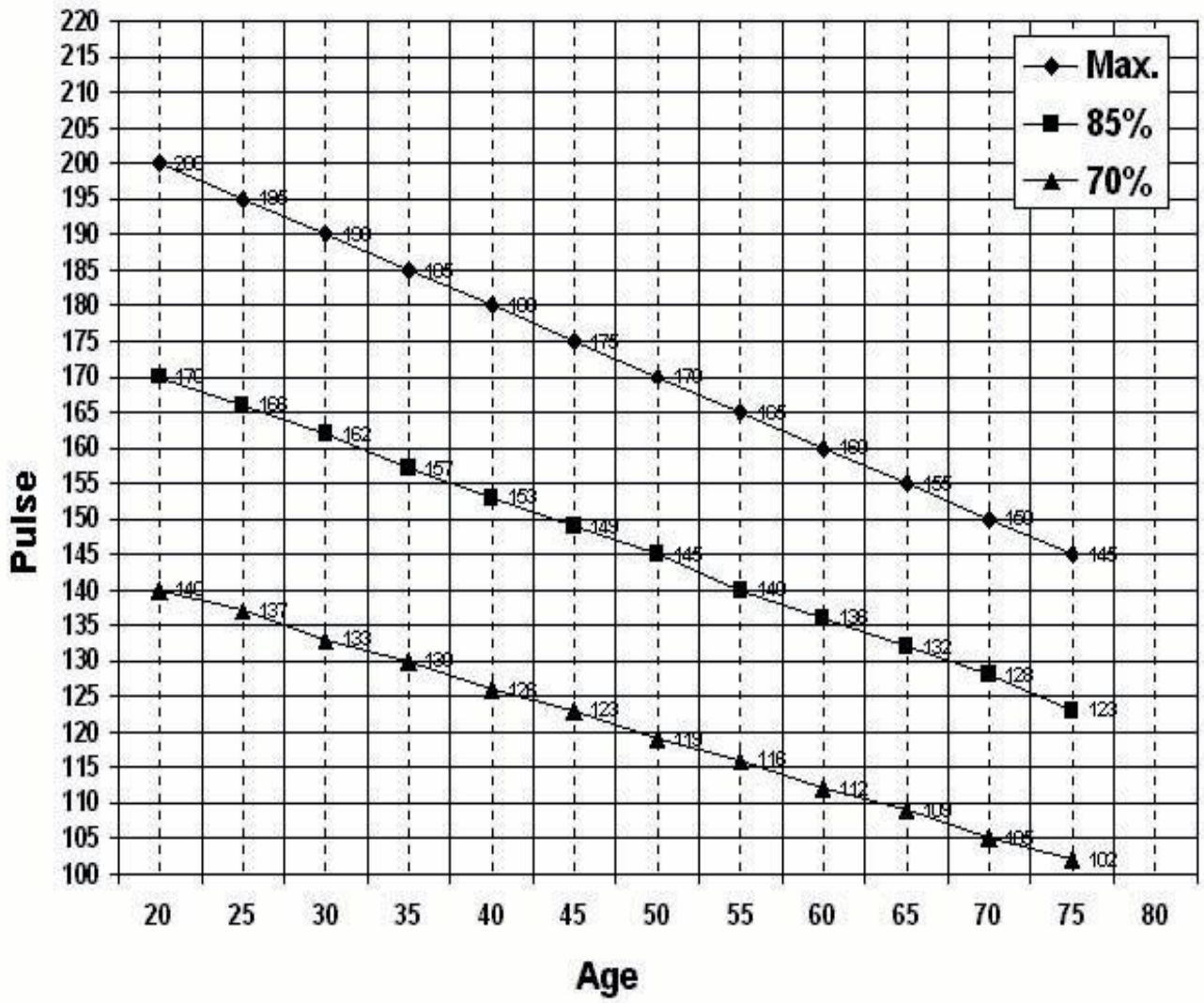
Vyberte si určitú hodinu tréningu a cvičenie nezačínajte príliš agresívne.

Staré športové príslovie znie:

„Najťažou vecou na tréningu je začať.“

Prajeme veľa zábavy a úspechov.

Graf tepovej frekvencie



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a obťažným vzbúdením nie je závažná brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložisk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyšetrenie a zostavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnu likvidáciu pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyfidiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

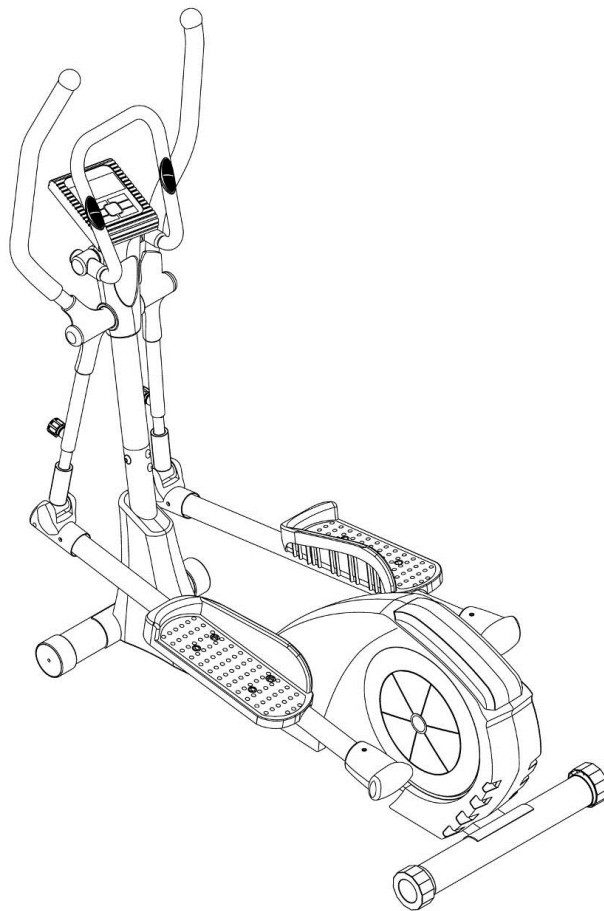
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých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

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





ELIPTICAL MASTER® E30 ERGOMETER



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dążymy do wszelkich starań, aby oferowane Państwu produkty miały najwyższą jakość. Mimo naszych starań, może się jednak zdarzyć, że napotkacie Państwo na drobne usterki, jeżeli tak się stanie, prosimy o kontakt (również w sytuacji zauważenia braku którejś z części).

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZNOŚCI

Urządzenie przeznaczone jest dla osób dorosłych, wyłącznie do użytku domowego. Gwarancja nie dotyczy urządzeń używanych w fitness klubach, siłowniach itp.

Produkt ten został zaprojektowany tak, aby zapewniał bezpieczeństwo. Podczas korzystania z niego, należy jednak stosować się do poniższych reguł:

Podczas ćwiczeń i po ich zakończeniu należy unieść rękami dzieciom i zwierzętom dostęp do urządzenia.

Sprzęt może być używany tylko przez jedną osobę (w jednym czasie)

Jeśli podczas ćwiczeń zaczniecie Państwo odczuwać ból głowy, pojawią się zawroty głowy, ból w klatce piersiowej albo inne nieprzyjemne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

Sprzęt należy używać na czystej i płaskiej powierzchni.

Należy trzymać ręce i nogi w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

Nie wolno umieszczać w otworach żadnych części.

Przed rozpoczęciem użytkowania należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi i montażu urządzenia.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę.

Sprzęt można wykorzystywać tylko do celów opisanych w instrukcji obsługi.

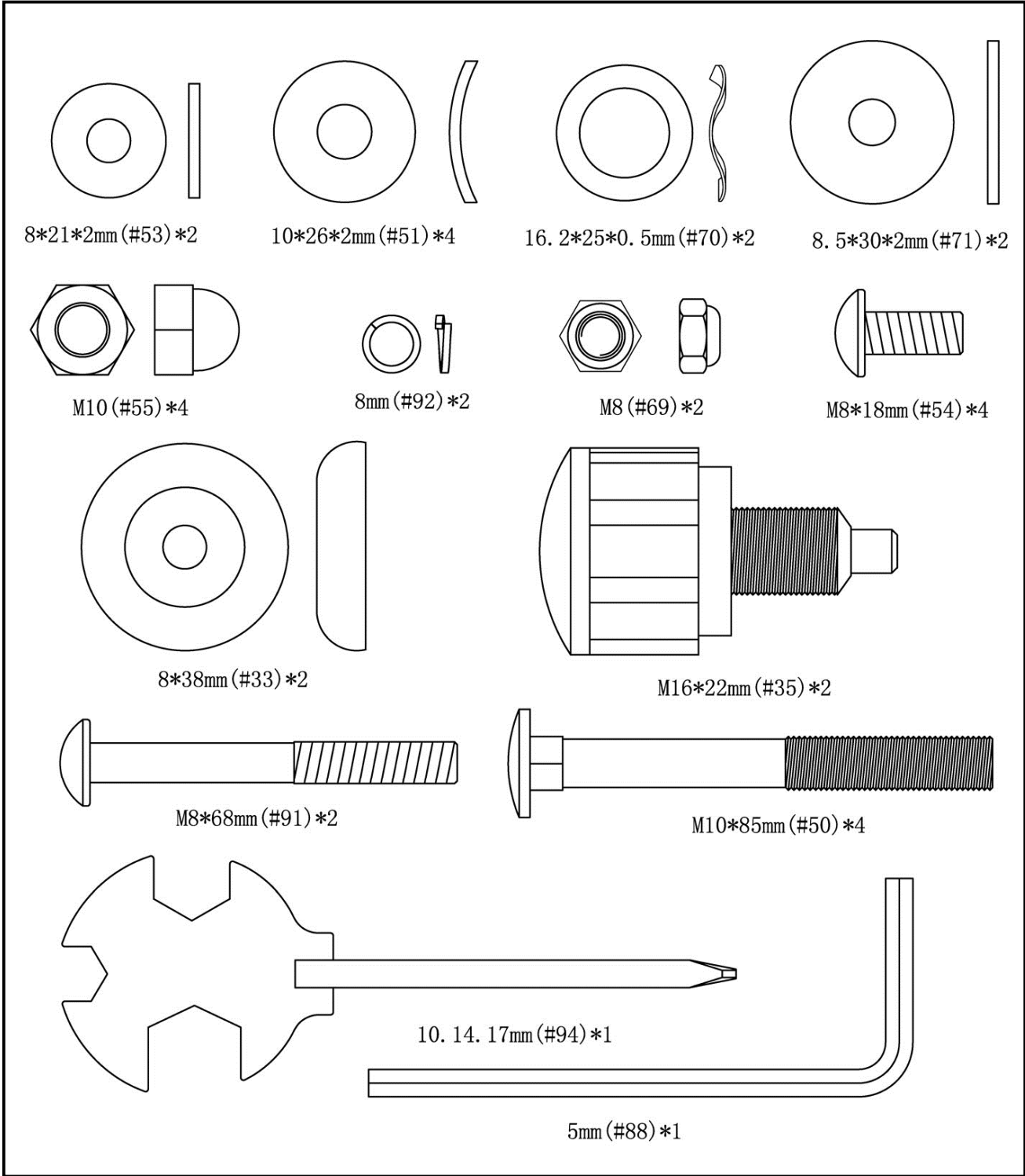
Najlepiej ćwiczyć się w ubraniu sportowym i w butach sportowych.

Należy używać zgodnie z przeznaczeniem.

UWAGA: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM I OMÓWIĆ KWESTIĘ STANU ZDROWIA. JEST TO WAŻNE PRZED WSZYSTKIM W PRZYPADKU OSÓB POWYŻEJ 35 LAT I OSÓB, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY ZDROWOTNE. PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI Z URAZY, KTÓRE POWSTAJĄ W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO UŻYCIANIA

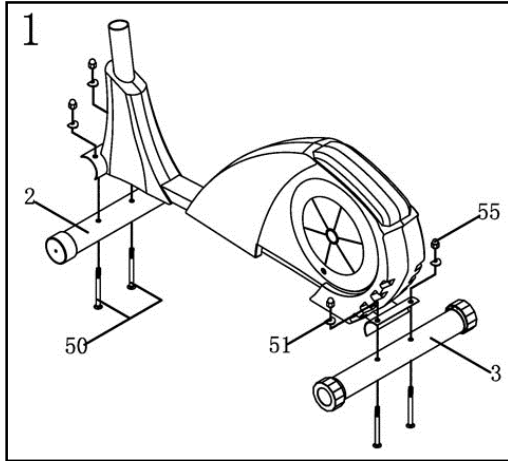
- Maksymalna nośność urządzenia wynosi 150 kg
- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego
- Przed każdym użyciem, a tak co 1-2 miesiące należy skontrolować czy wszystkie łąki i mocowania (połączenia) są właściwie dokręcone i w dobrym stanie.
- Urządzenie jest przeznaczone dla osób dorosłych. Dzieci powinny używać sprzętu jedynie pod nadzorem osoby dorosłej. Obciążenie ustawia się poprzez naciśnięcie przycisku UP/DOWN na komputerze.

Wykaz rub

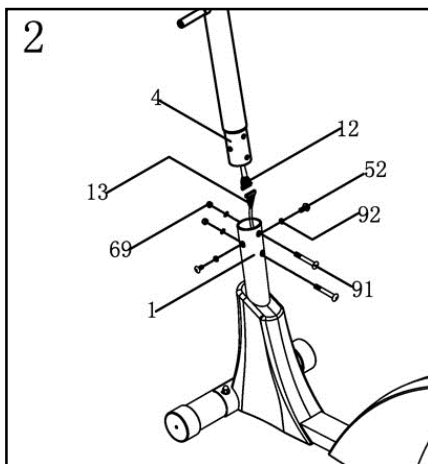


KROK 1

1. Należy przymocować przedni podstawk stabilizacyjny (2) oraz tylny podstawk stabilizacyjny (3) do trzonu urządzenia (1), następnie dokręcić za pomocą 4 zestawów śrub (50), podkładek (51) oraz nakrętek (55) na dolnej części podstawki.

**KROK 2**

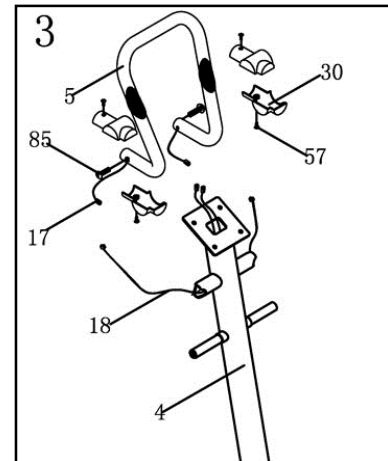
1. Należy odkręcić 2 śruby (52), 2 śruby (91), 2 nakrętki (69) oraz 4 podkładki (92) z przodu kolumny (4).
2. Należy odpowiednio położyć górny kabel komputera (12) z dolnym kablem komputera (13).
3. Należy włożyć przód kolumny (4) do trzonu urządzenia (1) oraz z powrotem mocno przykręcić 2 śruby (52), 2 śruby (91), 2 nakrętki (69) oraz 4 podkładki (92).

**KROK 3**

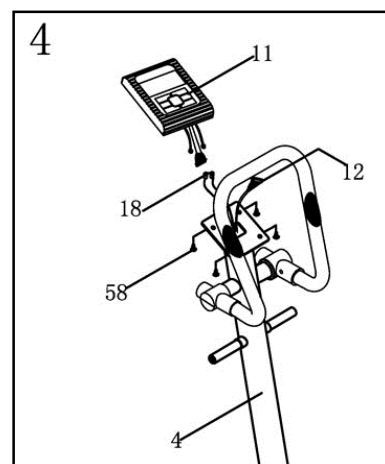
1. Należy przymocować kierownicę (5) do stalowej części (pod trzonkiem komputera), na przód kolumny (4) i przykręcić mocno za pomocą śrub (85) po obu stronach.

2. Należy położyć górny kabel czujnika (17) i dolny kabel czujnika (18) po obu stronach. Należy schować przewody do kierownicy.

3. Należy przykryć kierownicę (5) plastikowymi pokrywami (górną i dolną) (30) po obu stronach i mocno dokręcić za pomocą śrub (57) (na górze i na dole) po obu stronach.

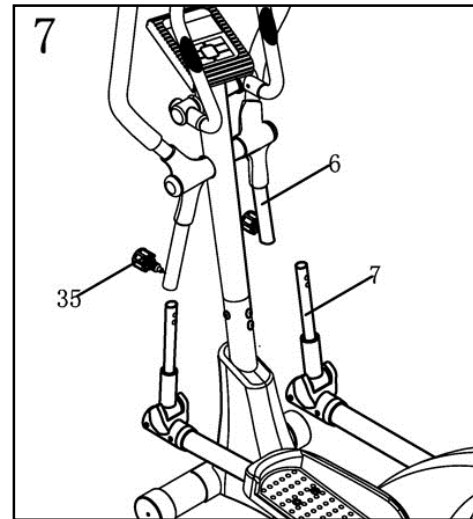
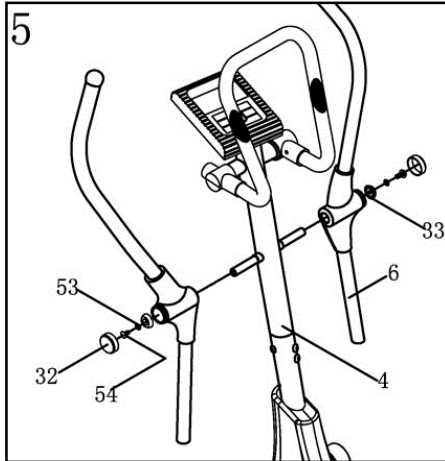
**KROK 4**

1. Należy odkręcić 4 śruby (4) na tylnej części komputera (11).
2. Należy podłożyć górny kabel komputera (12) do tulejki stykowej na tylnej stronie komputera (11) oraz położyć dolny kabel czujnika (18) z kablem na tylnej części komputera (11).
3. Należy przymocować komputer (11) do trzonka na przód kolumny (4) i ponownie mocno dokręcić 4 śruby (58).



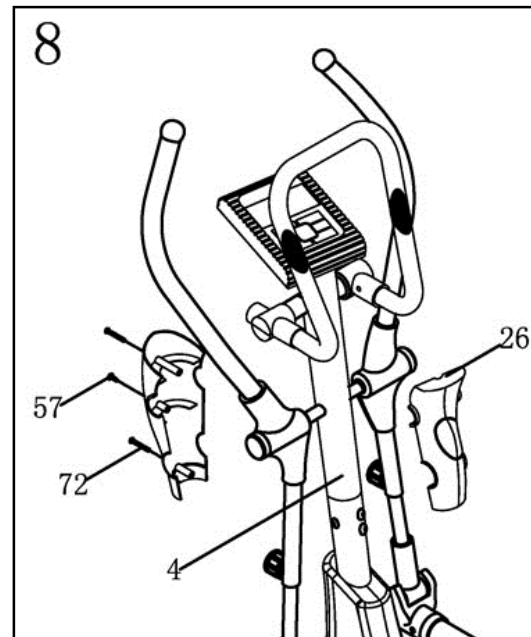
KROK 5

1. Należy przymocować prawe górne ruchome ramie do osi przodu kolumny (4) i dokręcić za pomocą pokrętki (33), 1 podkładki (53), 1 rury (54) i 1 pokrętki (32) w tej kolejności.
2. Punkt pierwszy należy powtórzyć w stosunku do lewego ramienia (6).



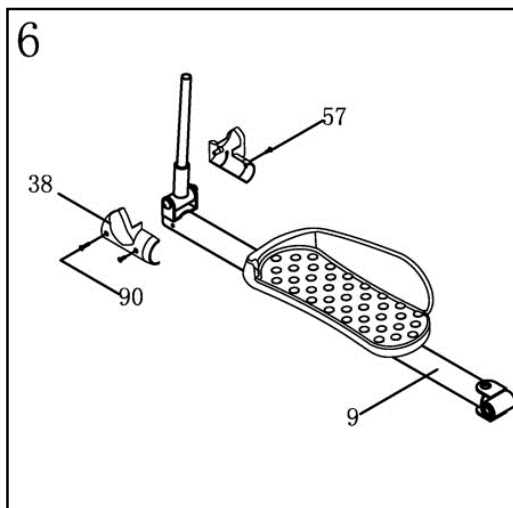
KROK 8

1. Należy umieścić plastikowe pokrywy (26) (przednią i tylną) na przodu kolumny (4). Przykręcić za pomocą 2 rur (72) i 1 rury (57).



KROK 6

1. Należy przymocować plastikowe pokrywy (38) do podstawy z pedałami (9) po obu stronach i mocno przykręcić za pomocą 2 rur (57) i 1 rury (90).

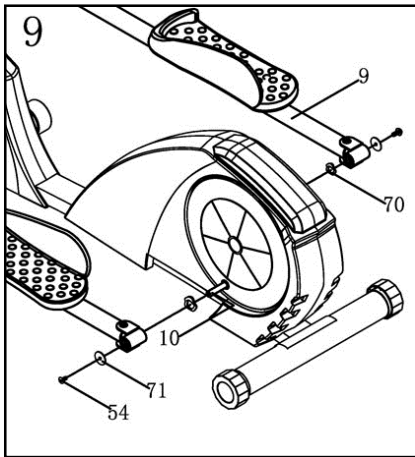


KROK 7

1. Należy obłuzować i pociąć za rurę sprężynową (35) na prawym, górnym ruchomym ramieniu (6). Należy przymocować ramię (6) do prawego dolnego ruchomego przodu (7). Ustawić pożądaną wysokość i dokręcić z powrotem rurę sprężynową (35).

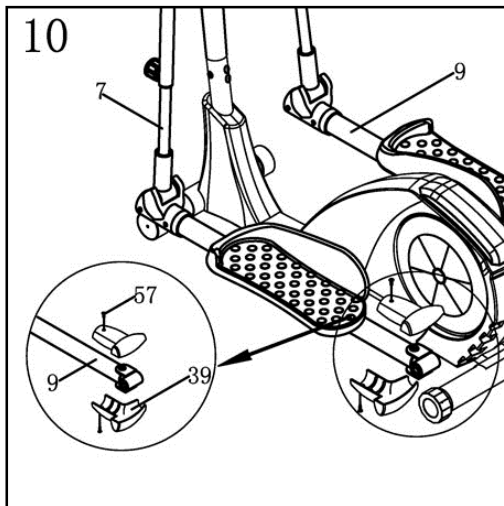
KROK 9

1. Należy przymocować kołcówki prawego przodu z pedałem (9) z karbowaną podkładką (70) do osi (10) na bocznej pokrywie i przykręcić za pomocą 1 rury (54) oraz podkładki (71).
2. Czynnikiem należy powtórzyć w stosunku do lewego przodu z pedałem (9).



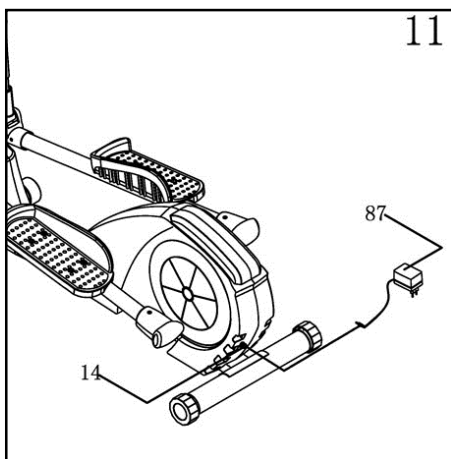
KROK 10

1. Należy zasłonić lewy przęt z pedałem (9) plastikowym pokrywą (z góry i z dołu) (39) oraz dokręcić ją za pomocą śrub (57).
2. Czynność należy powtórzyć w stosunku do prawego przęta z pedałem (9).



KROK 11

1. Należy połączyć adapter (87) z kablem DC (14) na tylnej stronie trzonka urządzenia (1).
2. Urządzenie jest gotowe do użycia.



Komputer

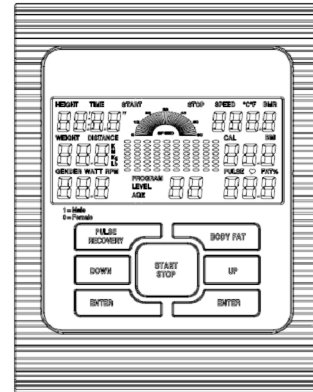
Rzeczy, o których warto wiedzieć przed rozpoczęciem wicze .

A. Włączenie

Należy podłączyć adapter do orbitreka, komputer pojawi się, gdy się wyci i pokaże się tryb manualny.

B. Wybór programu i ustawienie wartości

1. Za pomocą przycisków UP lub DOWN należy wybrać program i nacisnąć przycisk ENTER w przypadku potwierdzenia.
2. W trybie manualnym, za pomocą przycisków UP lub DOWN można nastawić czas wiczenia, odległość i kalorie.
3. Aby zacząć wiczyć należy nacisnąć przycisk START/STOP.
4. Gdy zostaną osignięte wyznaczone wartości, komputer poinformuje, by zasignalizować koniec wiczenia i wyjść z niego.
5. Aby potwierdzić wiczenia w takich samych parametrach, należy ponownie nacisnąć przycisk START/STOP.



C. Godziny

1. Po włączeniu adapteru AC, na wyświetlaczu pojawi się tryb godzinowy, aby nastawić swoją czas w trybie 24-godzinowym. Po ustawieniu godziny, monitor pokaże czas oraz aktualną temperaturę pokojową na wyświetlaczu. Aby opuścić tryb godzinowy należy nacisnąć jakikolwiek przycisk, prócz przycisku ENTER.
2. Komputer pokaże tryb godzinowy, w przypadku gdy nie ma sygnału bodźca przez 4 minuty. Można nacisnąć przycisk ENTER dla wyczenia godzin i temperatury lub nacisnąć inny przycisk, by opuścić tryb godzinowy.
3. Poprzez przytrzymanie przycisku ENTER i UP na raz w czasie dłuższym niż 2 sekundy, wyjść z trybu godzinowy w trybie STOP.
4. Aby nastawić godzinę należy przytrzymać przycisk ENTER na dłużej niż 2 sekundy, następnie nastawić czas przy pomocy przycisków UP lub DOWN.

Funkcje komputera

1. Quick Start key / szybki start: wyjść z komputera bez wyboru programu. Czas automatycznie zacznie się liczyć od zera. Przy pomocy przycisków UP lub DOWN można nastawić obciążenie.
2. TIME (czas): Pokazuje czas, który upłynął podczas wiczenia w minutach i sekundach. Komputer będzie automatycznie liczył od 0:00 do 99:59 w odstępach sekundowych. Można również nastawić odliczanie od ustalonej wartości przy użyciu przycisków UP i DOWN. W przypadku kontynuowania wiczenia po upływie czasu 0:00, komputer zacznie piszczeć oraz ustalone wartości ponownie się pojawią dla informacji, że wiczenie zostało ukończone.
1. DISTANCE (odległość): Pokazuje rosnącą odległość osigniętą przy każdym wiczeniu do maksymalnej wartości 99.9Km/Mil.
4. RPM/rytm: wyświetla rytm stopnia . Ilość obrotów na minutę .
5. SPEED (prędkość): Pokazuje prędkość przy wiczeniu w km/milach na godzinę
6. WATT (moc): Ilość energii mechanicznej, którą urządzenie przyjmuje z wykonywanego wiczenia
7. PULSE (puls): Pokazuje tętno organizmu w uderzeniach na minutę podczas wiczenia
8. CALORIES (kalorie): Pokazuje szacowaną ilość spalanych kalorii podczas wiczenia.
9. AGE (wiek): Komputer posiada funkcję ustawienia wieku od 10 do 99 lat. W przypadku nienastawienia wieku, komputer będzie automatycznie zaliczał wiek 35 lat.
10. TARGET HEART RATE (docelowa wysokość pulsu): w której należy się poruszać. Mierzona w ilości uderzeń na minutę .
11. PULSE RECOVERY (ocena kondycji według pulsu): Przy wyciecznym trybie STATR należy uchwycić się rękami uchwytów ramion lub przypięć sobie sensor do klatki piersiowej i nacisnąć przycisk PULSE RECOVERY, przy czym wszystkie funkcje oprócz TIME (czasu) zostaną wstrzymane. Czas jest odliczany od 00:60 . 00:59 -- do 00:00. Gdy osiagnie wartość 00:00, komputer pokaże stan tempniowany od F1.0 do F 6.0.

- 1.0 oznacza wy mienicie
- 1.0 do 2.0 oznacza bardzo dobrze
- 2.0. do 2.9 oznacza dobrze
- 3.0. do 3,9 oznacza zadowolaj co
- 4.0 do 5.9 oznacza ni ej od przeci tnego
- 6.0 oznacza s jabo

UWAGA: Je eli nie ma adnego sygnaj u puls u, na wy wietlaczu pojawi si s P%Je eli na wy wietlaczu pojawi si s ERR%a nale y ponownie nacisn przycisk PULSE RECOVERY i upewni si , e r ce s dobrze u j one na uchwytach lub sensor na klatce piersiowej jest dobrze za j czony.

Przyciski komputera

Istnieje 6 przycisków z nast puj cym opisem:

1. START/STOP:

- a. przycisk szybkiego startu: komputerek zacznie liczy bez wyboru programu. Tylko w manualnym trybie. Czas automatycznie zacznie si nalicza od zera.
- b. Podczas wiczenia w celu jego zako czenia nale y nacisn przycisk STOP.
- c. W celu ponownego rozpocz cia wiczenia nale y nacisn c przycisk START.

2. UP (góra):

- a. Nale y przycisn w celu zwi kszenia obci enia podczas wiczenia.
- b. Podczas nastawiania nale y nacisn w celu zwi kszenia warto ci Time (czasu), Distance (odleg j o ci), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru p jci i programu.

3. DOWN (dół):

- a. Nale y przycisn w celu zmniejszenia obci enia podczas wiczenia.
- b. Podczas nastawiania nale y nacisn w celu zmniejszenia warto ci Time (czasu), Distance (odleg j o ci), Calories (kalorii), Age (wieku), wyboru p jci i programu.

4. ENTER/RESET

- a. Przy nastawianiu nale y nacisn ten przycisk w celu potwierdzenia aktualnych danych.
- b. W systemie STOP nale y nacisn przycisk na okres powy ej 2 sekund w celu anulowania wszystkich warto ci.
- c. Podczas nastawiania czasu nale y nacisn przycisk, aby potwierdzi nastawione godziny i minuty.

5. BODY FAT/MEASURE: nale y przycisn w celu wpisania wzrostu, masy, p jci i wieku w celu zmierzenia ilo ci t jyszczu.

6. PULSE RECOVERY: nale y nacisn w celu aktywacji funkcji mierzenia puls u krwi.

Programy:

Program r czny:

P1 jest programem manualnym. U ytkownik mo e zacz wiczy poprzez naci ni cie przycisku START/STOP. Obci enie zostaj o ustawione na poziomie 5. U ytkownik mo e wiczy w po danym ustawieniu obci enia (za pomoc przycisków GÓRA/DÓJ podczas wiczenia), czasu, ilo ci kalorii lub danej odleg j o ci.

OPERACJE:

- 1. Za pomoc przycisków GÓRA/DÓJ nale y wybra R CZNY (P1) program.
- 2. Aby uruchomi program nale y nacisn c przycisk ENTER.
- 3. Na wy wietlaczu pojawi si TIME (czas). Za pomoc przycisków GÓRA/DÓJ nale y ustawi po dan y czas. Aby potwierdzi czas nale y nacisn przycisk ENTER.
- 4. Na wy wietlaczu pojawi si DISTANCE (odleg j o). Za pomoc przycisków GÓRA/DÓJ nale y ustawi po dan odleg j o . Aby potwierdzi odleg j o nale y nacisn przycisk ENTER.
- 5. Na wy wietlaczu pojawi si CALORIES (kalorie). Za pomoc przycisków GÓRA/DÓJ nale y ustawi po dan ilo spalanych kalorii. Aby potwierdzi nale y nacisn przycisk ENTER.
- 6. Aby zacz wiczy nale y nacisn przycisk START/STOP.

Dostępne programy:

Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Programy od 2 . 13 s wgranymi programi. Użytkownik może wybrać sobie różne obciążenie w różnych odstępach czasowych w zależności od profilu. Można ustawić sobie własne obciążenie za pomocą przycisków UP/DOWN podczas wicze w danym okresie czasu, ilość kalorii lub odległość .

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można ustawić jeden z programów od P2 . P13.
2. W celu akceptacji danego programu wicze należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po dany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po daną odległość . Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po daną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Aby zacząć wicze należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Programy użytkownika: User 1, User 2, User 3 i user 4

Program 14 a 17 s programami użytkownika. Użytkownik może stworzyć swój program według czasu, odległości, kalorii i obciążenia w 10 sępkach. Wartości i profile zostaną po nastawieniu zapisane. Użytkownik może zmienić obciążenie w każdym sępku za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ; w pamięci jednak ich obciążenia nie można zmienić.

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można ustawić jeden z programów od P14 . P17.
2. W celu akceptacji danego programu wicze należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Sępek 1 będzie mruka, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić sępek pierwszy należy nacisnąć przycisk ENTER. Ustawione obciążenie jest na poziomie 1.
4. Sępek 2 będzie mruka, za pomocą przycisków UP/DOWN należy utworzyć swój profil. Aby potwierdzić sępek drugi należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Należy kontynuować w celu ustawienia pozostałych sępków. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po dany czas. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po daną odległość . Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić po daną ilość spalanych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
9. Aby zacząć wicze należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Heart Rate Control Program(Program według szybkości tętna krwi)

55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(docelowy) H.R.C.

Program 18 - Program 22 należy do programów, który mierzy szybkość tętna. Program 22 zajmuje się tętnem docelowym.

Program 18 to 55% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 55\%$

Program 19 to 65% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 65\%$

Program 20 to 75% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 75\%$

Program 21 to 85% max tętna krwi - - docelowy puls = $(220 - \text{wiek}) \times 85\%$

Program 22 to docelowe tętno krwi - - wiczenie według wartości docelowego tętna

Użytkownicy mogą wyczyścić według po danego programu poprzez nastawienie AGE (wieku), TIME (czasu), DISTANCE (odległość), CALORIES (kalorii) lub TARGET PULSE (pulsu docelowego). W przypadku tych programów komputer przygotowuje opór zgodny ze sprawdzonym wcześniej szybkością. Poziomy opór zwiększa się co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest niższy niż docelowy na wyświetlaczu pojawi się SLOW DOWN (zwolnij). Poziomy opór może się zmniejszać co 20 sekund w przypadku, gdy puls jest wyższy niż docelowy na wyświetlaczu pojawi się HURRY UP (przyśpiesz). Wynikiem czego, puls użytkownika powinien zostać dostosowany do docelowego między TARGET H.R. +5 a TARGET H.R. -5 a na wyświetlaczu pojawi się KEEP GOING (kontynuuj).

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić jeden z programów od P18 do P22.
2. W celu akceptacji danego programu należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek) w przypadku programów P18-P21. Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
4. W programie 22 na wyświetlaczu pojawi się TARGET PULSE, za pomocą przycisków góra/dół należy nastawić docelowy puls między 80 a 180 uderzeń /minutę. Automatycznie ustawiony jest puls 120.
5. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną czas wycieczki. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
6. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
8. Aby zacząć wycieczkę należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Watt Control Program: Watt Control Ę program wełóg osi gni

Program 23 jest niezależnym programem szybkościowym. Należy nacisnąć przycisk ENTER, aby nastawić WATT (moc), TIME (czas), DISTANCE (odległość) i CALORIES (kalorie). Podczas wycieczki nie można ustawić poziomu oporu. Poziomy opór zwiększy się, jeżeli szybkość będzie zbyt mała lub zmniejszy, jeżeli będzie zbyt duża. Jako wynik, zostanie wyliczona wartość osi gni, która miałaby korelować z wartością ustawioną przez użytkownika.

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można nastawić program WATT CONTROL (P23).
2. W celu akceptacji danego programu należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się przycisk TIME (czas). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną czas wycieczki. Aby potwierdzić czas należy nacisnąć przycisk ENTER.
4. Na wyświetlaczu pojawi się DISTANCE (odległość). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową odległość. Aby potwierdzić odległość należy nacisnąć przycisk ENTER.
5. Na wyświetlaczu pojawi się WATT (moc). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić docelową wartość osi gni. Automatycznie ustawiona jest wartość 100.
6. Na wyświetlaczu pojawi się CALORIES (kalorie). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić pożądaną ilość spalonych kalorii. Aby potwierdzić należy nacisnąć przycisk ENTER.
7. Aby zacząć wycieczkę należy nacisnąć przycisk START/STOP.

UWAGA:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. W tym programie wartość osi gni liczona jest jako niezmienna. Oznacza to, że jeżeli stopniowo zwiększy się opór, zmniejszy się; w przypadku gdy stopniowo zmniejszą się opór, zwiększy się. Zawsze należy starać się utrzymać w tej samej wartości osi gni.

Program tkanki tłuszczowej: Test tkanki tłuszczowej

Program 24 jest specjalnym programem w celu wyliczenia tkanki tłuszczowej. Oferuje użytkownikom specjalne profile. Są one rozdzielone według 3 typów zgodnych z wyliczoną tkanką tłuszczową (BODY FAT) w procentach.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ3: BODY FAT % < 20

Komputer wyświetli wyniki FAT PERCENT (procent tłuszczu), BMI, BMR

Operacje:

1. Za pomocą przycisku GÓRA/DÓŁ można wybrać program BODY FAT TEST (P24)
2. W celu akceptacji danego programu wówczas należy nacisnąć przycisk ENTER.
3. Na wyświetlaczu pojawi się HEIGHT (wzrost). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wzrost. Automatycznie ustawiony jest wzrost 170 cm.
4. Na wyświetlaczu pojawi się WEIGHT (waga). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją wagę. Automatycznie ustawiony jest waga 70 kg.
5. Na wyświetlaczu pojawi się GENDER (płeć). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swoją płeć (♀, ♂).. Automatycznie ustawiona jest płeć ♀ (mężczyzna)
6. Na wyświetlaczu pojawi się AGE (wiek). Za pomocą przycisków GÓRA/DÓŁ należy ustawić swój wiek. Automatycznie ustawiony jest wiek 35 lat.
7. Należy nacisnąć przycisk START/STOP w celu wykonania pomiaru. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się E, należy się upewnić, czy sensor pomiaru pulsu jest dobrze przymocowany.
8. Po ukończeniu mierzenia na wyświetlaczu pojawi się wynik mierzenia tkanki tłuszczowej, BMR i BMI. Następnie komputer pokaże profil dla danego typu.
9. Aby zacząć wyczyścić należy nacisnąć przycisk START/STOP.

Przewodnik po operacjach:

1. SLEEP MODE . Stan uśpienia

Komputer będzie w stanie uśpienia, jeżeli nie będzie dostawał żadnego sygnału lub żadne przyciski nie zostaną dotknięte przez 4 minuty.

2. BMI (Body Mass Index): BMI jest pomiarem tkanki tłuszczowej według wzrostu i wagi oraz płci (dorośli mężczyźni i kobiety).

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Podstawowa przemiana materii. BMR pokazuje ilość kalorii, które ciało potrzebuje, aby wykonać podstawowe funkcje. Nie ma to żadnego związku z aktywnością fizyczną, jest to wyłącznie energia potrzebna do utrzymania odpowiedniego pulsu, oddychania i normalnej temperatury ciała. Mierzona jest w stanie spoczynku, nie w temperaturze pokojowej.

Sygnalizatory błędów:

E1 (Error 1)

Stan normalny: podczas wyczenia, gdy monitor nie dostanie sygnału z motoru na czas dłuższy niż 4 sekundy, powtórzy powiadomienie 3-krotnie, następnie na wyświetlaczu pojawi się błąd E1

Stan wyczenia: Automatycznie powróci do zera zawsze, gdy nie przechwyci sygnału po więcej niż 4 sekundach, następnie motor zatrzyma się i na wyświetlaczu pojawi się E1. Wszelkie pozostałe funkcje i obrazy znikną.

E2 (ERROR 2): Gdy monitor czyta zapamiętane dane, gdy kod ID nie jest poprawny lub pamięć jest uszkodzona, w stanie wyczenia pojawi się E2.

E3 (ERROR3): Po 4 sekundach w systemie startującym, gdy komputer rozpozna błąd na motorze, usunie zero i na wyświetlaczu pojawi się E3.

PL Parametry techniczne adapteru:

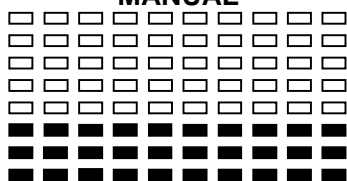
1. Wejście: 230V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.5A
2. Wejście: 110V/50Hz lub 60Hz, wyjście: 6V AC/0.

Przedstawienie profili programowych

WGRANE PROGRAMY

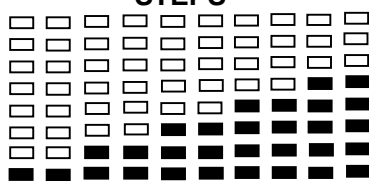
PROGRAM 1

MANUAL



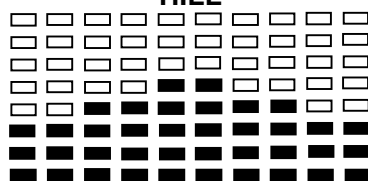
PROGRAM 2

STEPS



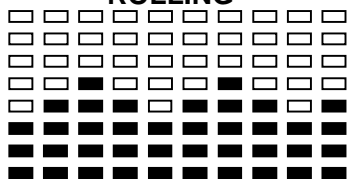
PROGRAM 3

HILL



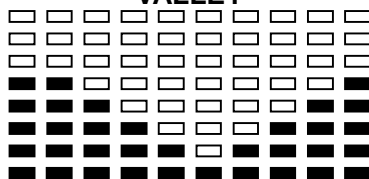
PROGRAM 4

ROLLING



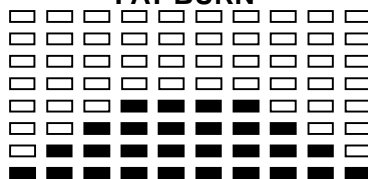
PROGRAM 5

VALLEY



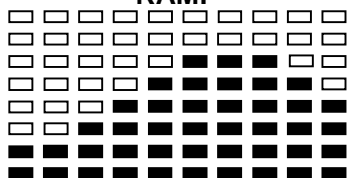
PROGRAM 6

FAT BURN



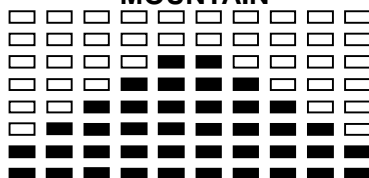
PROGRAM 7

RAMP



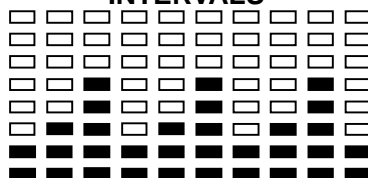
PROGRAM 8

MOUNTAIN



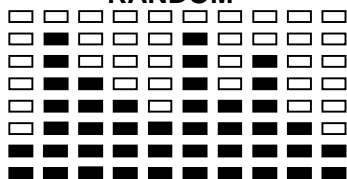
PROGRAM 9

INTERVALS



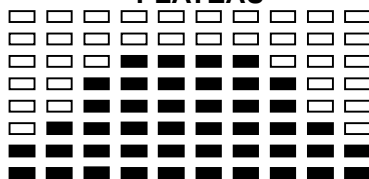
PROGRAM 10

RANDOM



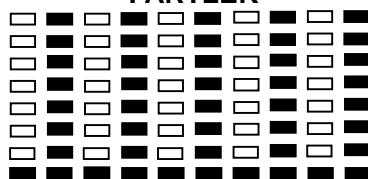
PROGRAM 11

PLATEAU



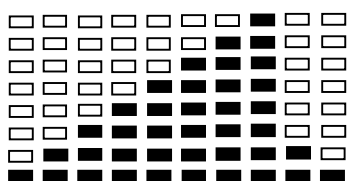
PROGRAM 12

FARTLEK



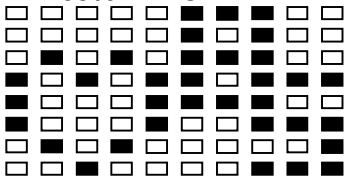
PROGRAM 13

PRECIPICE

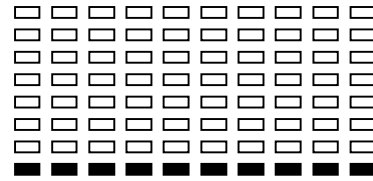


PROGRAM 21

85% H.R.C.

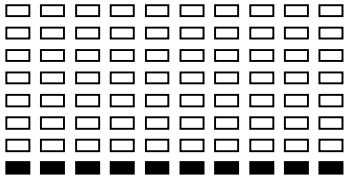


nacisn ENTER



PROGRAM 22

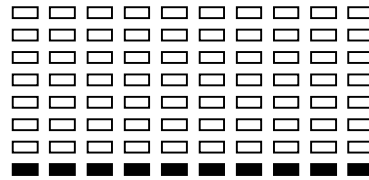
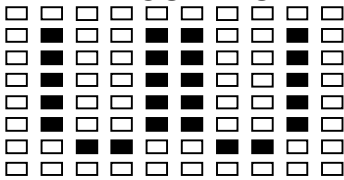
TARGET H.R.C.



PROGRAM WEDŹUG

PROGRAM 23

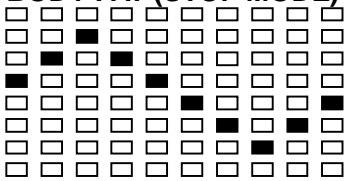
WATT CONTROL



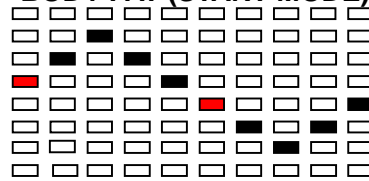
PROGRAM TKANI TŹUSZCZOWA

PROGRAM 24

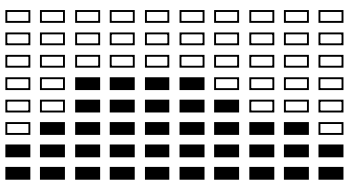
BODY FAT (STOP MODE)



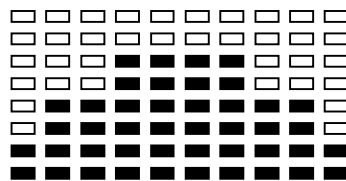
BODY FAT (START MODE)



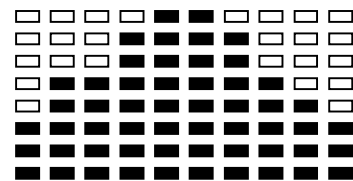
Jeden z poni szych sze ciu profili si wy wietli automatycznie po zmierzeniu ilo ci tkanki tŹuszczowej:



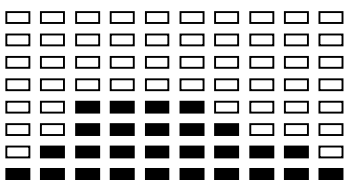
Czas wiczenia : 40 minut



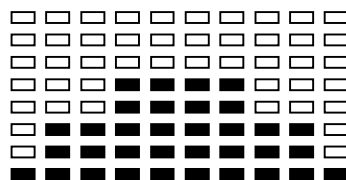
Czas wiczenia : 40 minut



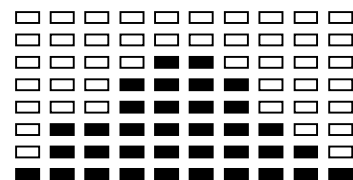
Czas wiczenia : 20 minut



Czas wiczenia : 40 minut



Czas wiczenia : 40 minut



Czas wiczenia : 40 minut

Lista części

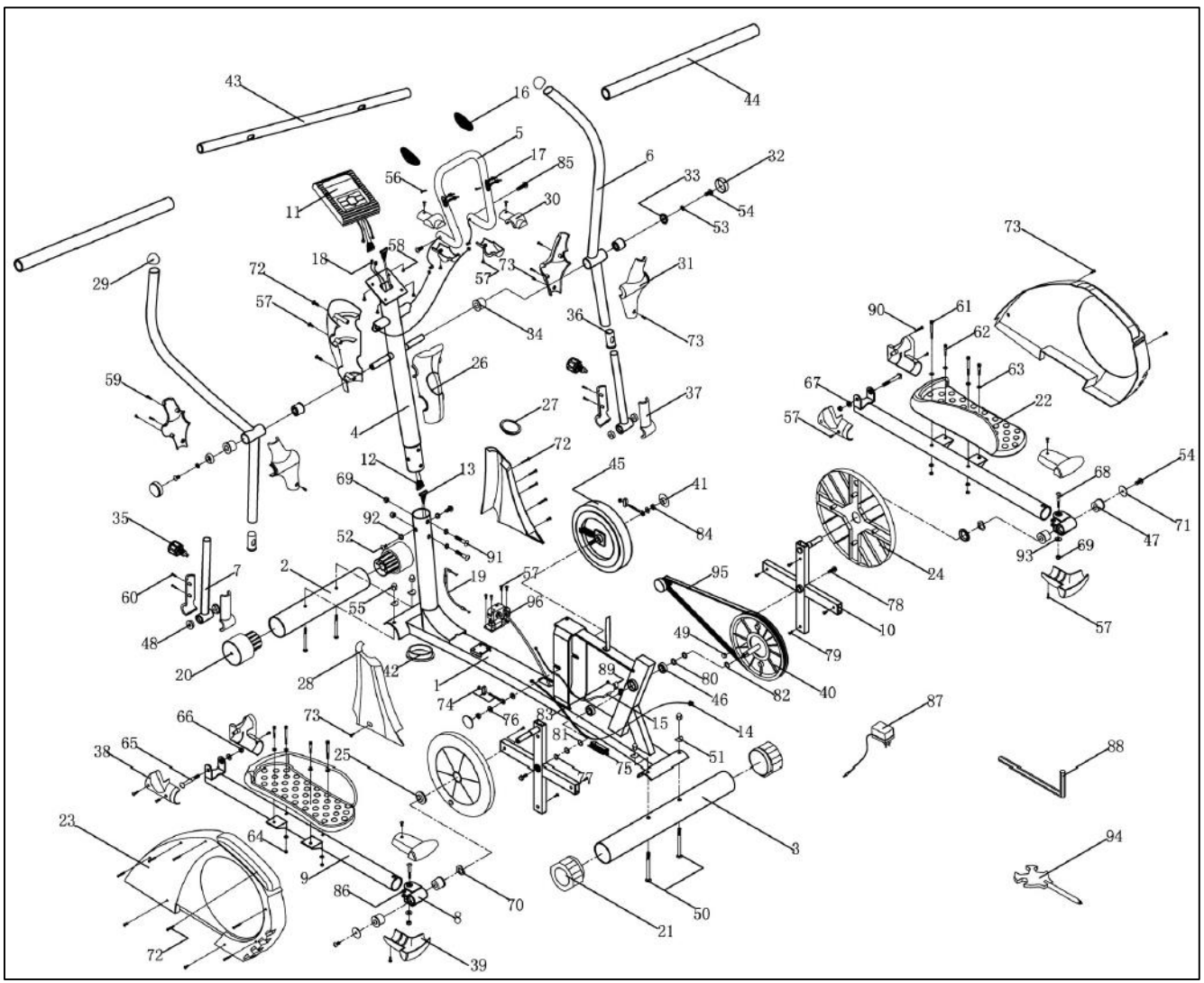
Nr	Opis	il.
1	Trzon urządzenia	1
2	Przednia podstawka stabilizacyjna	1
3	Tyłna podstawka stabilizacyjna	1
4	Pręt kolumny	1
5	kierownica	1
6	ruchomy górny pręt	1
7	ruchomy dolny pręt	1
8	podkładka pod podstawę z pedałem	2
9	podstawa pedału (lewa i prawa)	1
10	prętki krzyżowe (prawy, lewy)	1
11	komputer	1
12	górny kabel komputera	1
13	dolny kabel komputera	1
14	Kabel DC	1
15	kabel sensorów (czujników)	1
16	sensor tła uchwytach	2
17	górny kabel sensorów	1
18	dolny kabel sensorów	2
19	kabel obciążenia	1
20	pokrywa przedniej podstawki stabilizacyjnej	2
21	pokrywa tylnej podstawki stabilizacyjnej	2
22	pedał(prawy i lewy)	1
23	główna boczna pokrywa (prawa i lewa)	1
24	kojło	2
25	pokrywa	2
26	plastikowa pokrywa uchwytu kierownicy	1
27	kółeczko do przedniego pręta	1
28	plastikowa pokrywa dla przedniego pręta	1
29	pokrywa końcowa	2
30	plastikowa pokrywa (zestaw)	2
31	plastikowa pokrywa (zestaw)	2
32	pokrywa dla ruchomych ramion	2
33	pokrywa dla ruchomej kierownicy	2
34	pokrywa	4
35	rubka sprężynowa	2
36	Pokrywa	2
37	plastikowa pokrywa (zestaw)	2
38	plastikowa pokrywa (między ruchomą kierownicą a prętami z pedałami . zestaw)	2
39	plastikowa pokrywa dla prętki z pedałami . zestaw	2
40	kojło pasa	1
41	ochraniacz do koła zamachowego	2
42	okrągła pokrywa do przedniego pręta	1
43	pianki do uchwytów	1
44	pianki do ruchomych uchwytów	2

45	kojło zamachowe	1
46	stalowe łożyska klamki/ łożyska korby	2
47	pokrywa prętki z pedałami	4
48	pokrywa dolnej części ruchomych uchwytów	4
49	Magnes	1
50	regulowane rubki podstawki stabilizującej	4
51	podkładka pod podstawę stabilizującą	4
52	rubka do prętki kierownicy	2
53	podstawa do ruchomej kierownicy	2
54	rubka	4
55	pokrywa nakrętki do podstawki stabilizującej	4
56	rubka do sensora	2
57	rubka (do pokrywy plastikowej)	17
58	rubka do komputera	4
59	śruba do pokrywy plastikowej	4
60	rubka do pokrywy plastikowej plastikowy kryt	4
61	regulowana rubka do pedału	4
62	regulowana rubka do pedału	4
63	podkładka pod pedał	12
64	nakrętka na pedał	4
65	regulowana rubka do prętki z pedałami	2
66	nakrętka do prętki z pedałami	3
67	podkładka do prętki z pedałami	4
68	regulowana rubka dla U-podkładki	2
69	nakrętka (dla U-podkładki i trzonku kierownicy)	4
70	karbowana podkładka	2
71	podkładka dla U-podkładki	2
72	rubka dla głównej pokrywy i plastikowe pokrywy	12
73	Śrętka pre hlavní kryt a krytky	10
74	przyrząd do nastawiania rzemienia (zestaw)	2
75	kwadratowa pokrywa do łożyskowego pręta	1
76	podkładka pod kojło zamachowe	2
77	podkładka pod kojło zamachowe	1
78	nakrętka do koła zamachowego	2
79	rubka do prętki krzyżowego	8
80	podkładka pod kółeczko rzemienia	2
81	plastikowa tulejka	1
82	podkładka	2
83	rubka do rurki sensoru	1
84	nakrętka do koła zamachowego	2
85	rubka do prętki	2
86	podkładka do U-podkładki	4
87	adapter	1
88	klucz imbusowy	1
89	uszczelnienie sensoru	1

90	ruba do plastikowej pokrywy	2
91	ruba do pr tu kierownicy	2
92	podkjadka do pr tu kierownicy	4
93	podkjadka do U-podkjadki	2
94	rubokr t	1

95	rzemie	1
96	motor (silnik)	1
97	podkjadka	1

Schemat



Instrukcje dotyczące treningu

W celu poprawienia kondycji i stanu zdrowia, należy stosować się do podanych instrukcji treningu. Jeśli od dłuższego czasu nie uprawiali Państwo sportu, wskazane jest, przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.

Obciążenie

Dla osiągnięcia maksymalnych wyników niezbędny jest prawidłowy wybór obciążenia.

Decydującym czynnikiem jest tutaj puls. Należy wykorzystać poniższy wzór:

Maks. poziom pulsu = $220 - \text{wiek}$

Podczas ćwiczeń puls powinien osiągać 60%-85% wartości maksymalnego poziomu pulsu.

Patrz graf pulsu pod koniec instrukcji.

Na początku treningu puls powinien osiągać 60% maksymalnego poziomu pulsu (podczas kilku pierwszych tygodni).

Potem może być powoli podnoszony do wartości 85%.

Spalanie tłuszczu

Organizm zaczyna spalać tłuszcz po osiągnięciu 60% maksymalnej wartości.

W celu optymalizacji polecamy utrzymywać puls na poziomie 60-70% maks. poziomu pulsu.

Optymalna ilość treningów wynosi 3 x tygodniowo po 30 minut.

Przykład

Osoba w wieku 52 lat chce rozpocząć trening.

Maks. poziom pulsu = $220 - 52(\text{wiek}) = 168$ uderzeń /min

Min. poziom pulsu = $168 \times 0.6 = 101$ uderzeń /min

Najwyższy puls = $168 \times 0.7 = 117$ uderzeń /min

Podczas pierwszych tygodni ćwiczeń należy rozpoczynać od ustawienia pulsu na 101 uderzenie i stopniowo podwyższać na 117. Wraz z podniesieniem stopnia wydajności można podnieść puls na 70-85% maksymalnego pulsu. Można to osiągnąć poprzez powiększenie oporu, długości treningu lub poprzez zwiększenie ilości treningów.

Organizacja treningu:

Rozgrzewka:

Przed rozpoczęciem każdego treningu należy przeprowadzić 5-10 minutów rozgrzewki.

Należy przeprowadzić kilka ćwiczeń rozciągających lub pedałować kilka minut przy bardzo niskim oporze.

Procesy treningowe: Długość treningu można ustawić według następujących reguł:

- Codzienny trening: około 10 min.
- 2-3 razy tygodniowo: około 30 min.
- 1-2 razy tygodniowo: około 60 min.

Wypoczynek:

Pod koniec treningu należy powoli zmniejszać jego intensywność, aby zapobiec skurczom mięśni polecamy także ćwiczenia rozciągające.

Sukces

Już po krótkim czasie można zaobserwować, że dla utrzymania optymalnej wartości pulsu należy powoli podwyższać opór. Ćwiczenia treningowe będą coraz łatwiejsze do wykonania a osoba ćwicząca będzie podczas dnia czuła się dużo lepiej.

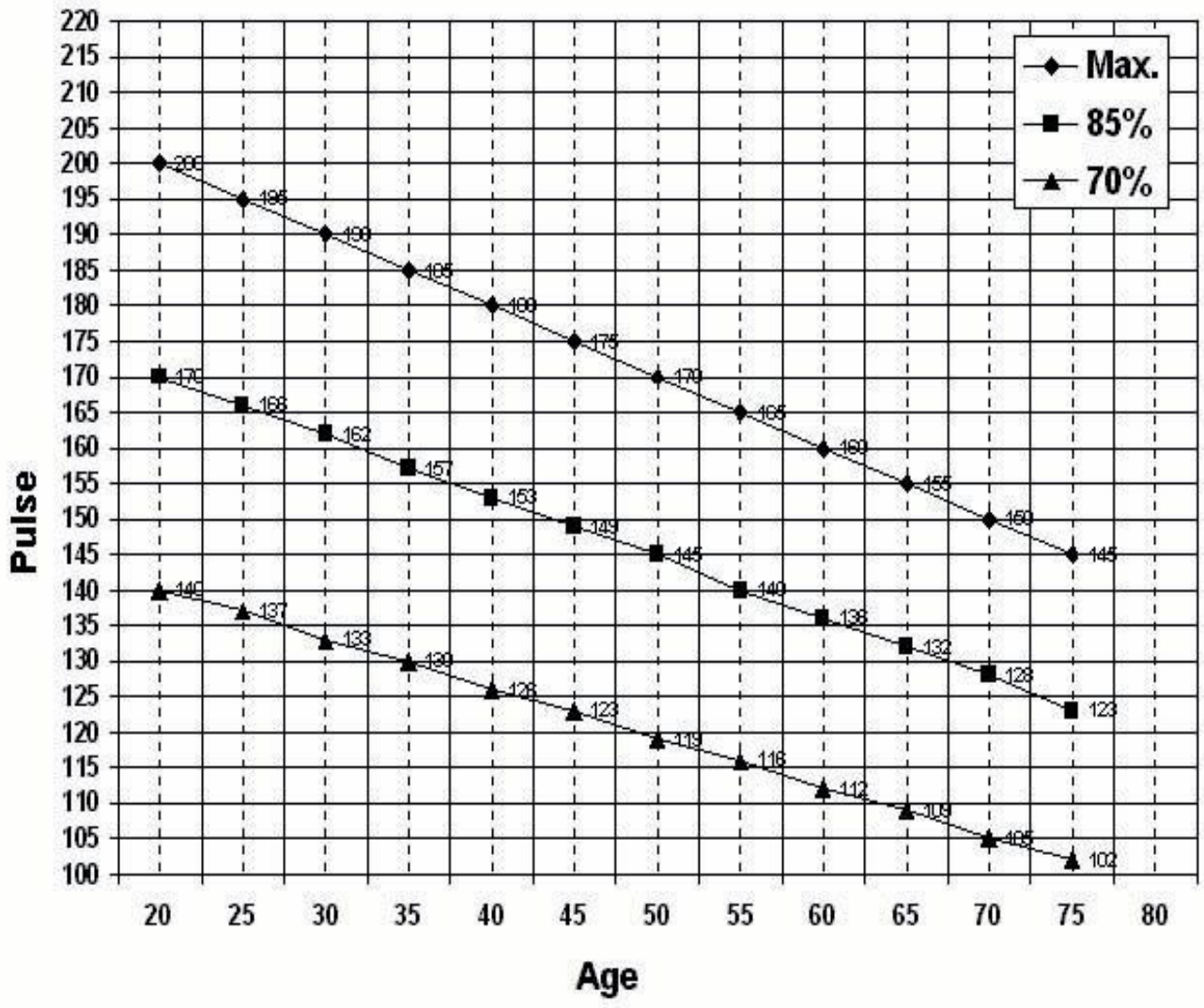
Niezbędna jest motywacja do regularnego ćwiczenia. Polecamy wybrać konkretną godzinę treningu, ćwiczenia należy rozpoczynać zbyt agresywnie.

Najstarsze przysięganie sportowców brzmi następująco:

Najtrudniejszą rzeczą podczas treningu jest jego rozpoczęcie+

uczmymy się o zabawy oraz powodzenia.

Graf pulsu



Sprzedajcy udziela pierwszemu właścicielowi: **- gwarancji 5 lat na ramie, konstrukcję i jej części** **- gwarancji 2 lat na pozostałe części**

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ciśnieniem pedałów w korbach i korb w osi łożkowej;
2. Niepoprawnej lub zaniedbanej konserwacji ;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstawanie podczas jazdy dziurki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowi przeszkody podczas regularnego użytkowania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację .
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokonywanie wyczyszczenia przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwej materiału, użytego przy produkcji ów tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



PL - OCHRONA RODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urządzonej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w całości lub części przez osoby trzecie bez wyrażonej zgody MASTER SPORT s.r.o..

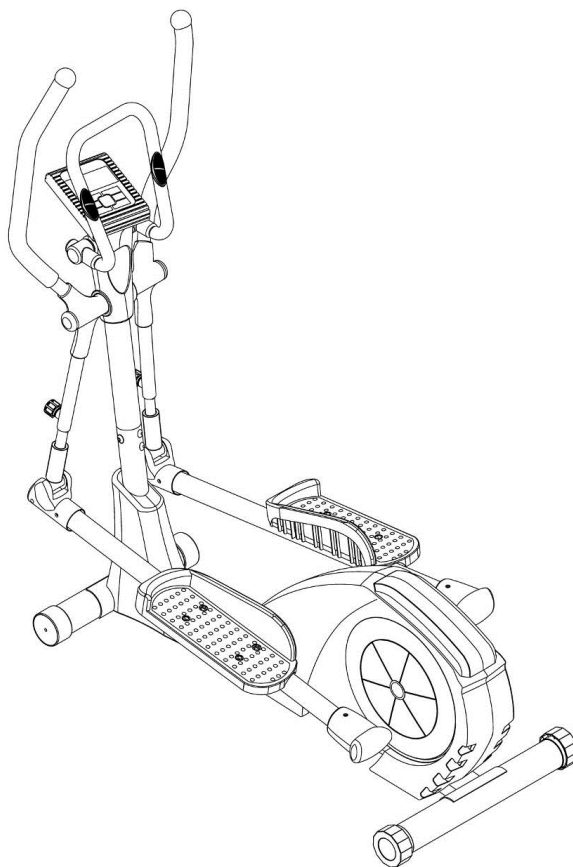
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

TRINET CORP sp. z o.o.
 Wilkowska 2
 44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
 www.najtanszysport.pl





ELLIPTICAL MASTER[®] E30 ERGOMETER



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Dear Customer,

We want to thank you for having chosen a PROGRAMMABLE ELLIPTICAL TRAINER. Wish you a lot of fun and success during training.

Please note and follow the enclosed safety and assembly instructions carefully.

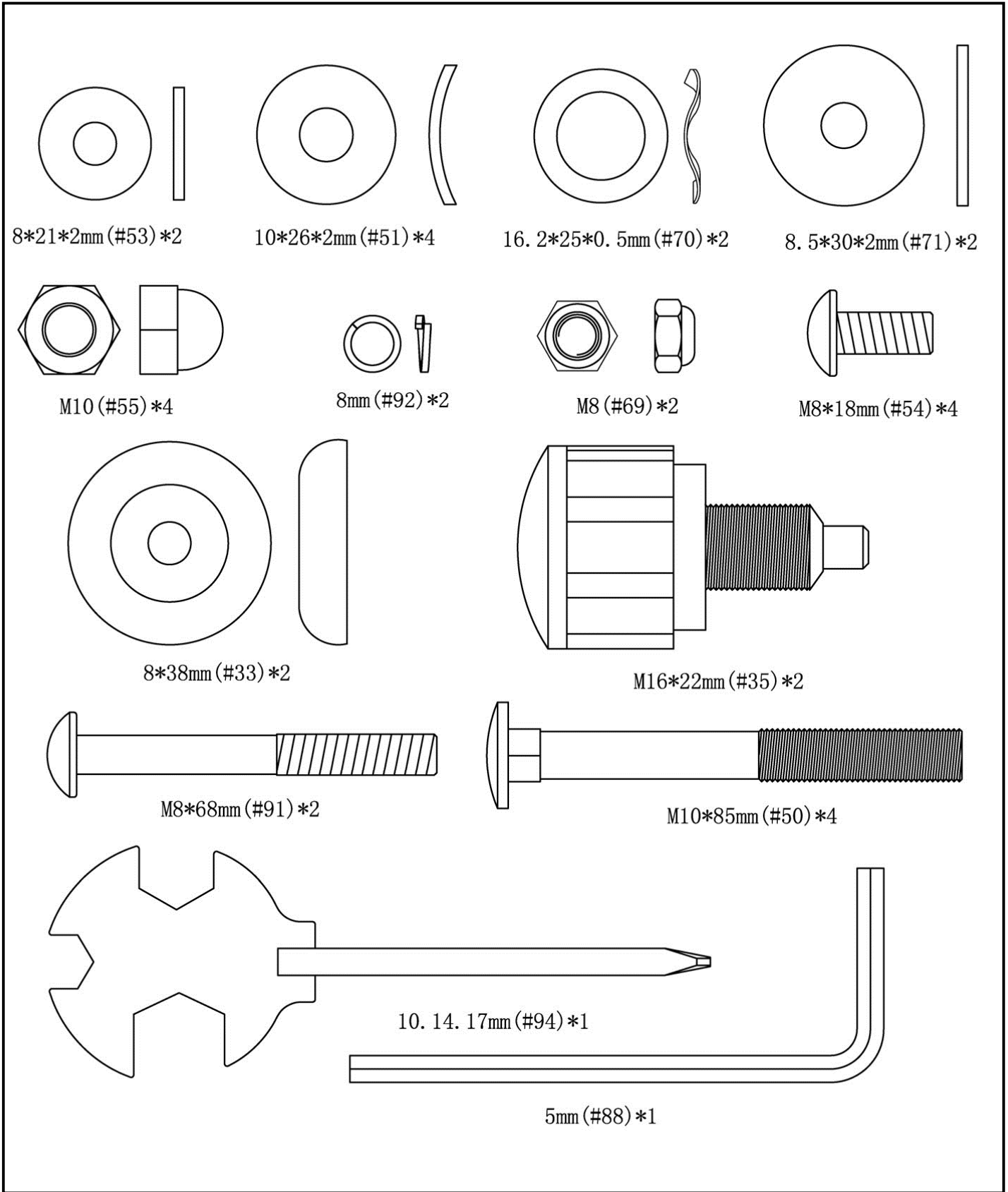
If you have questions, please do not hesitate to contact us.

Safety Instructions

Before you start training on your PROGRAMMABLE ELLIPTICAL TRAINER, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- Elliptical is made for home use only and tested up to a max.body weight of 150 kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- For assembly, use only suitable tools and asks for assistance if necessary.
- Place the trainer on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the elliptical trainer in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair, please ask your dealer for advice.
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the trainer.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
- For all adjustable parts, be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The home trainer is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable. Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The load/work level can be adjusted by PRESSING the UP/DOWN BUTTON on computer.

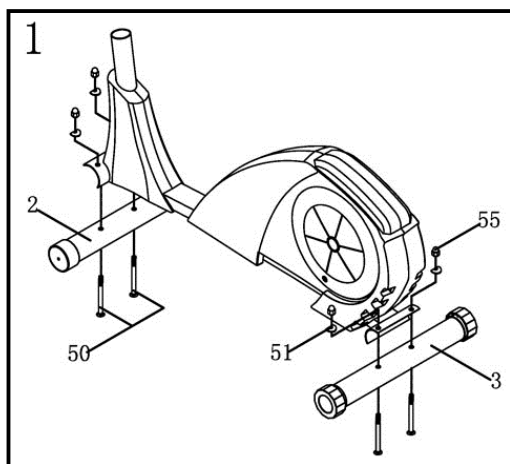
Hardware Package



Assembly Instructions

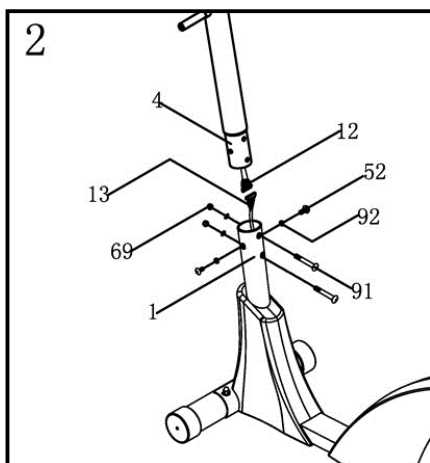
Step 1

1. Fasten front stabilizer (2) & rear stabilizer (3) to main frame (1), secure with 4 sets of carriage bolt (50), washer (51) & cap nut (55) from the underside of stabilizers.



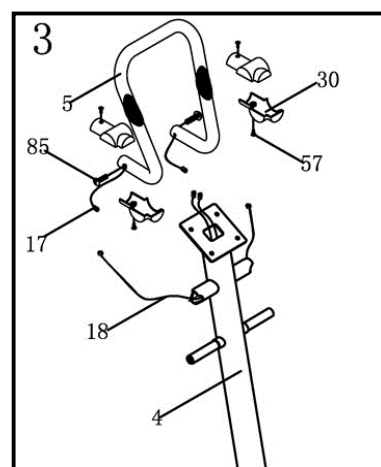
Step 2

1. Unscrew 2 bolts (52), 2 bolts (91), 2 nuts (69) & 4 washers (92) from handlebar post (4).
2. Connect upper computer cable (12) with lower computer cable (13) securely
3. Put handlebar post (4) into main frame (1). Re-lock 2 bolts (52), 2 bolts (91), 2 nuts (69) & 4 washers (92) back tightly.



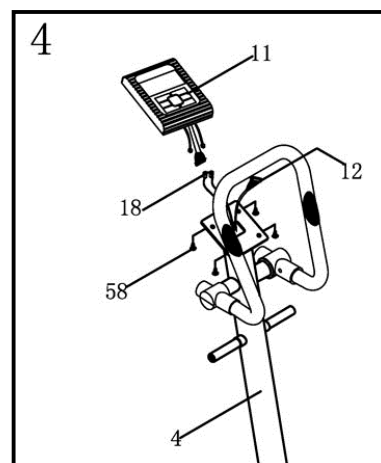
Step 3

1. Place fixing post (5) to metal parts (under computer bracket) onto handlebar post (4) and secure with bolt (85) at both sides tightly.
2. Connect upper hand pulse sensor wire (17) with lower hand pulse sensor wire (18) at both sides. Hide the connection into fix post (5).
3. Cover end of fixing post (5) with plastic cover set (upper and lower) (30) at both sides and then secure with bolt (57) (upside and underside) at both sides firmly.



Step 4

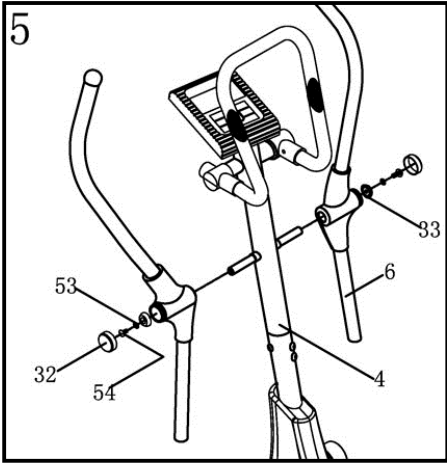
1. Unscrew 4 bolts (4) at backside of computer (11).
2. Plug upper computer cable (12) to jack at back of computer (11). Plug lower hand pulse sensor wire (18) to cable at backside of computer (11).
3. Attach computer (11) onto bracket at top of handlebar post (4) and re-lock 4 bolts (58) back firmly.



- 3 -

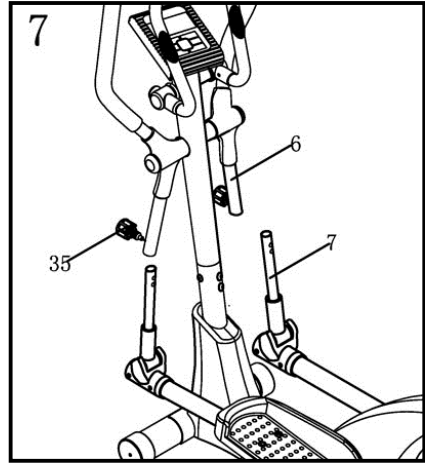
Step 5

1. Attach right upper swing bar (6) to axle of handlebar post (4) and secure with 1 cap (33), 1 washer (53), 1 bolt (54) & 1 cover (32) in order.
2. Do the same to the left upper swing bar (6).



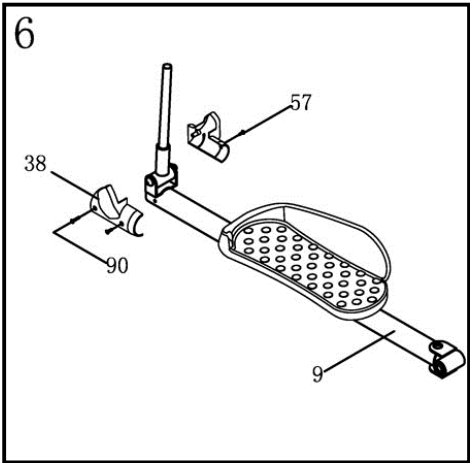
Step 7

1. Loosen and pull spring-loading knob (35) on upper right swing bar (6). Attach right upper swing bar (6) to right lower swing bar (7). Select the desired height and fasten spring-loading knob (35) again.
2. Do the same to the left swing bar (6+7).



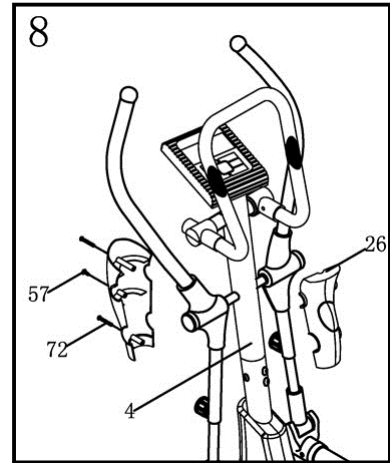
Step 6

1. Cover pedal bar (9) with plastic cover (38) both side, and screw it with 2 screws (57) & 1 bolt (90) tightly.



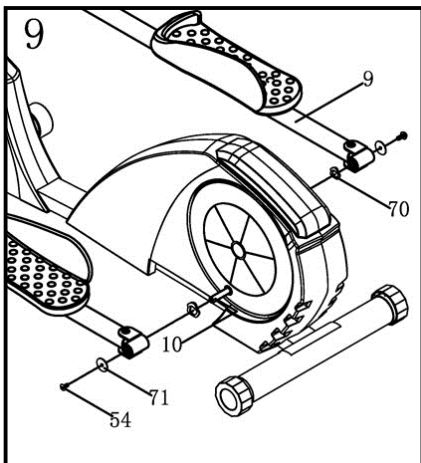
Step 8

1. Attach plastic cover (26) (front & rear) onto handlebar post (4). Secure with 2 screws (72) and 1 bolt (57) securely.



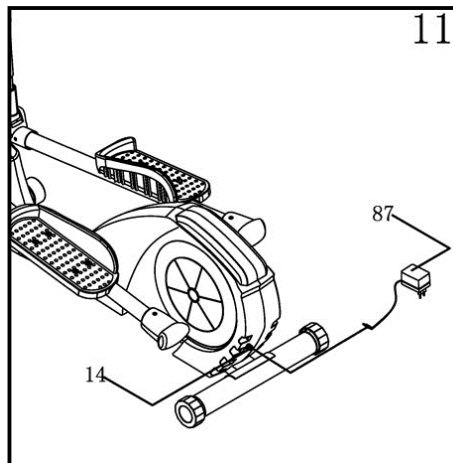
Step 9

1. Attach end of right pedal bar (9) with wave washer (70) to the axle of disc (10) on chain cover and secure with 1 bolt (54) & washer (71) tightly.
2. Do the same to end of left pedal bar (9).



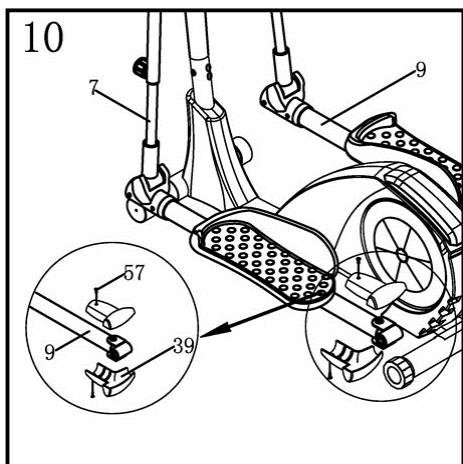
Step 11

1. Connect adaptor (87) with DC wire (14) at back of main frame (1).
2. Now, your machine is ready for using.



Step 10

1. Cover end of left pedal bar (9) with plastic cover set (upper and lower) (39) and secure each with 1 bolt (57) firmly.
2. Do the same to the end of right pedal bar (9).



Computer Instructions

Display Console Overview:

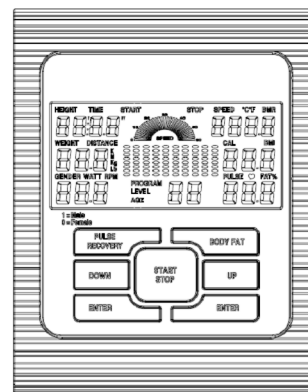
The things you should know before exercise

A. Input Power

Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.



C. Clock Mode:

1. After plug-in AC adaptor then the LCD will display at the Clock mode for user to input the current hour by 24 hours and minute by 60 minutes. After setting up the clock then the monitor will display the hour-minute and second bar on the screen. Two seconds display one bar. Also display the current temperature on the screen. Press any key to quit the CLOCK mode except the ENTER key.
2. The computer will enter the clock mode when there is no signal input or no keys be pressed after 4 minutes. You can press ENTER key to switch the clock and temperature at the clock mode or press other keys to quit the clock mode except the ENTER key.
3. By holding the ENTER and UP keys together for over two seconds, you can switch to the CLOCK mode during the STOP mode.
4. You can set up the CLOCK by holding ENTER key for over 2 seconds when switch to CLOCK mode from STOP mode then you can set up TIME by UP or DOWN keys.

Functions and Features:

1. Quick Start key: Allows you to start the computer without selecting a program. TIME automatically begins to count up from zero. Use the UP and DOWN keys to adjust the resistance.
2. 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 can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
3. DISTANCE: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
4. RPM: Your pedal cadence.
5. WATT: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
6. SPEED: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
7. CALORIES: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
8. PULSE: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

9. AGE: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
10. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate you should maintain is called your Target Heart Rate in beats per minute.
11. PULSE RECOVERY: During the START stage, leave the hands holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press **⏏**PULSE RECOVERY+key, all function displays will stop except **⏏**TIME+. Time starts counting from 00:60 - 00:59 - - to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
 - 1.0 means OUTSTANDING**
 - 1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT**
 - 2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD**
 - 3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR**
 - 4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE**
 - 6.0 means POOR**

Note: If no pulse signal input then the computer will show **⏏**+ on the PULSE window. If the computer shows **⏏**ERR+ on the message window, please re-press the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key:
 - a. Quick Start key function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
 - b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
 - c. During the stop mode, press the key to START exercise.
2. UP key:
 - a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
 - b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
3. DOWN key:
 - a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
 - b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.
4. ENTER/RESET key:
 - a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
 - b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
 - c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.
5. BODY FAT / MEASURE key: Press the key to input your HEIGHT, WEIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,
6. PULSE RECOVERY key: Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desired of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
 2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
 3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 6. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program.
 3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 6. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program: User 1, User 2, User 3 and User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program.
 3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
 4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
 5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
 6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 9. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Program 19 is the 65% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Program 20 is the 75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Program 21 is the 85% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Program 22 is the Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R. and then the computer will show %SLOW DOWN+on the message window. Also the resistance level may decrease every 20 seconds while the heart rate detected is higher than the TARGET H.R. and then the computer will show %HURRY UP+on the message window. As a result, the user's heart rate will be adjusted to close the TARGET H.R. between the range of TARGET H.R. +5 and TARGET H.R. -5 and then the computer will show %KEEP GOING+on the message window.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program
 3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
 4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
 5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

- Operations:**
1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
 2. Press ENTER key to enter your workout program.
 3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
 4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
 5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
 6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
 7. Press the START/STOP key to begin exercise.

- NOTE:** 1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: $BODY\ FAT\% > 27$

Type2: $27 \geq BODY\ FAT\% \geq 20$

Type3: $BODY\ FAT\% < 20$

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

- Operations:**
1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
 2. Press the ENTER key to enter your workout program.
 3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5ft7+ (5feet 7 inches).
 4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
 5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
 6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
 7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
 8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
 9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. **Sleep Mode:**
The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.
2. **BMI (Body Mass Index):** BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.
3. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor & driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays %3+.

Technical data of the current adapter

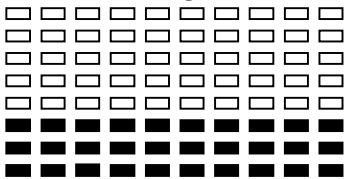
1. Available for Input: 230V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Available for Input: 110V/50Hz or 60Hz Output: 6V AC/0.5A

LCD Workout Graphics

PRESET PROGRAM PROFILES:

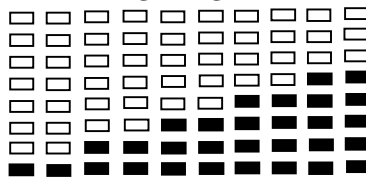
PROGRAM 1

MANUAL



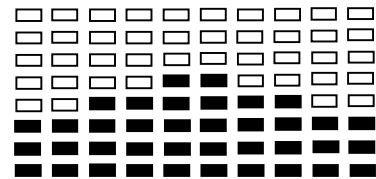
PROGRAM 2

STEPS



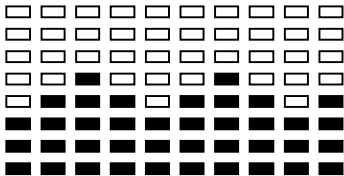
PROGRAM 3

HILL



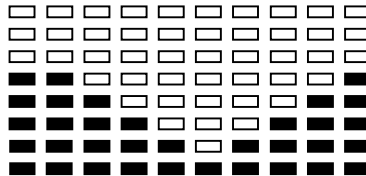
PROGRAM 4

ROLLING



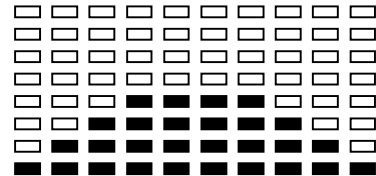
PROGRAM 5

VALLEY



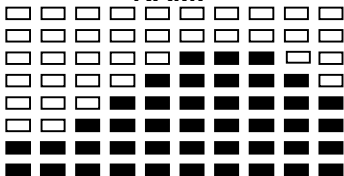
PROGRAM 6

FAT BURN



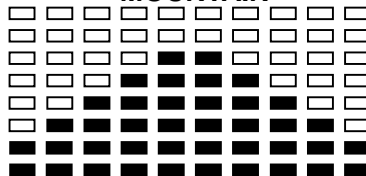
PROGRAM 7

RAMP



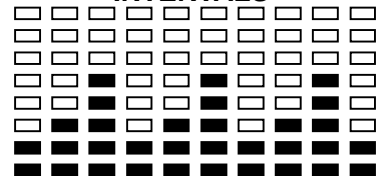
PROGRAM 8

MOUNTAIN



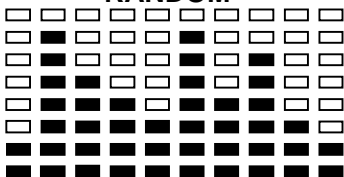
PROGRAM 9

INTERVALS



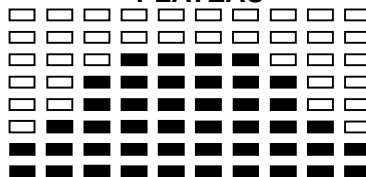
PROGRAM 10

RANDOM



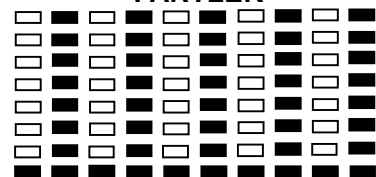
PROGRAM 11

PLATEAU



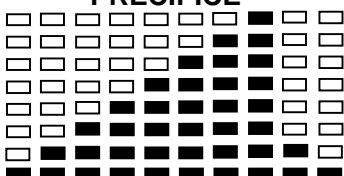
PROGRAM 12

FARTLEK



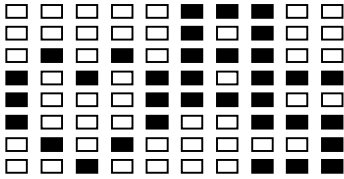
PROGRAM 13

PRECIPICE

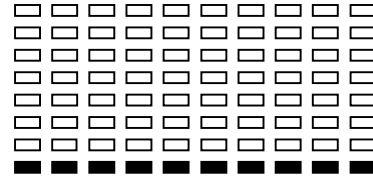


PROGRAM 21

85% H.R.C.

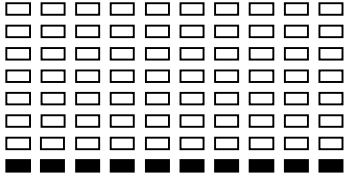


Press ENTER key →



PROGRAM 22

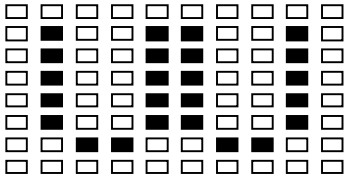
TARGET H.R.C.



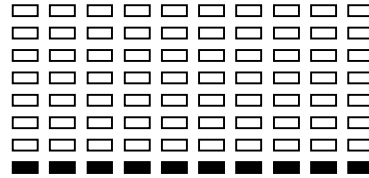
WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

WATT CONTROL



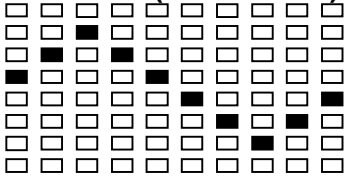
→



BODY FAT TEST PROGRAMS:

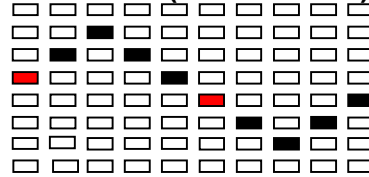
PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



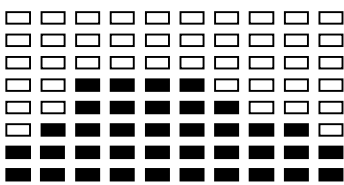
→

BODY FAT (START MODE)

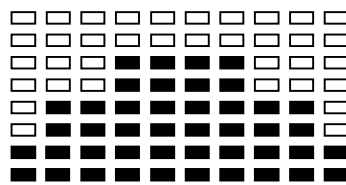


←

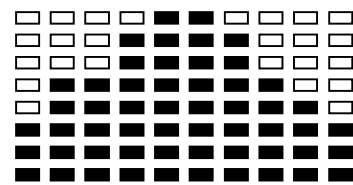
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



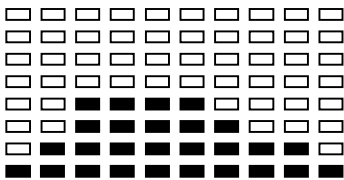
Workout Time: 40 minutes



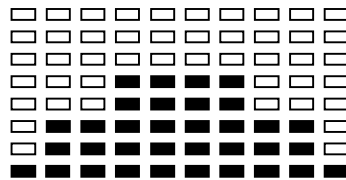
Workout Time: 40 minutes



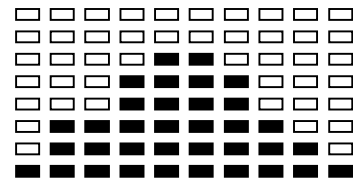
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

Training Instructions

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed:

If you have not been physically active for a longer period of time and also to avoid health risks, you should consult your general physician before starting to exercise.

Intensity

To achieve maximum results, the right intensity has to be chosen.

The heart rate is used as guideline.

As a rule of thumb the following formula is commonly used:

$\text{Maximum pulse rate} = 220 - \text{Age}$
--

While exercising, the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum pulse rate.

For your personal training rates, please see the attached pulse rate chart on page 16.

When starting to exercise, you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness, the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 60% . 70% of the maximum pulse rate.

The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:

You are 52 years of age and would like to start exercising.

Maximum pulse rate = $220 - 52(\text{age}) = 168$ pulse/min

Minimum pulse rate = $168 \times 0.6 = 101$ pulse/min

Highest pulse rate = $168 \times 0.7 = 117$ pulse/min

During the first week, it is advisable to start with a pulse rate of 101. Afterwards, increase it to 117.

With increasing improvement of fitness, the training intensity should be increased to 70% - 85% of your maximum pulse rate.

Increasing the resistance, a higher frequency or longer training periods can do this.

Training Organization

Warm-up:

Before every your training, you should warm-up for 5-10 minutes.

Training session:

During the actual training, a rate of 70% -85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The time-length of your training session can be calculated with the following rule of thumb:

- daily training session: approx. 10 min. per unit
- 2-3 x per week: approx. 30 min. per unit
- 1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

Cool down:

To introduce an effective cool-down of muscles and metabolism, the intensity should be drastically decreased during the last 5 . 10 minutes.

Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises, you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate.

The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement, you should motivate yourself to exercise regularly.

Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively.

An old quote amongst sportsmen says:

“The most difficult thing about training is to start it.”

Wish you have a lot of fun and success by the trainer,

Training Pulse Rate

HEART RATE CHART					
AGE	RECOVERY 50%–65%	ENDURANCE 65%–75%	STRENGTH 75%–85%	INTERVAL 65%–92%	RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

The HEART RATE CHART is only for the customer reference.

Parts List

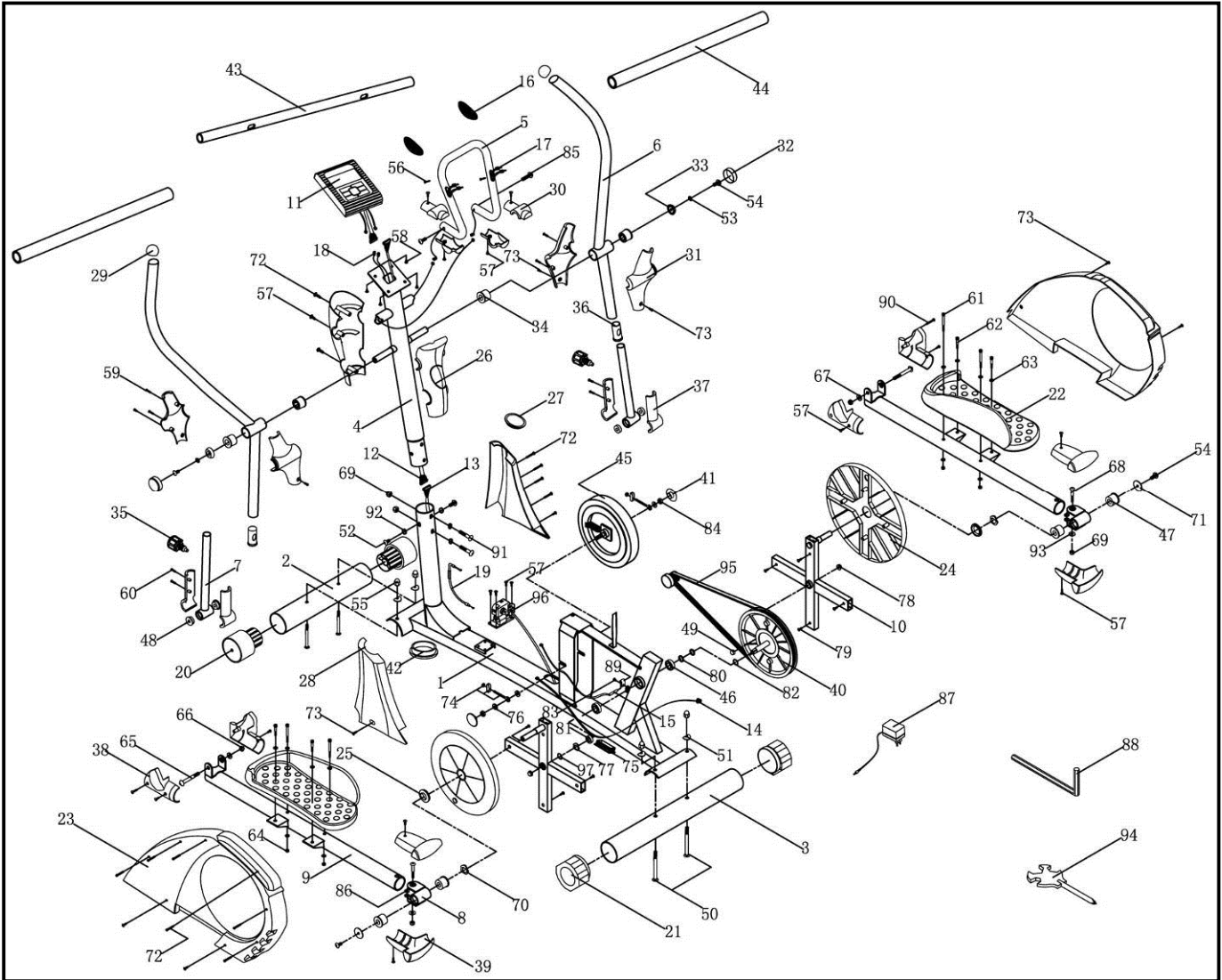
No.	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Handlebar post	1
5	Fixing post	1
6	Swing bar . upper (right and left)	1
7	Swing bar . lower (right and left)	1
8	U-plate (for pedal bar)	2
9	Pedal bar (left and right)	1
10	Cross bar . (left and right)	1
11	Computer	1
12	Computer cable (upper)	1
13	Computer cable (lower)	1
14	DC wire	1
15	Sensor wire	1
16	Hand pulse sensor	2

17	Upper hand pulse sensor wire	1
18	Lower hand pulse sensor wire	2
19	Tension control cable	1
20	Front stabilizer cap	2
21	Rear stabilizer cap	2
22	Pedal (right and left)	1
23	Main chain cover (right and left) (pair)	1
24	Disk	2
25	Decorator	2
26	Plastic cover (for handlebar post) (pair)	1
27	Ring (for front post)	1
28	Plastic cover (for front post) (pair)	1
29	End cap (for upper swing bar)	2
30	Plastic cover (for fix post) (set)	2
31	Plastic cover (for swing bar) (set)	2
32	Cover (for swing bar)	2
33	Cap (for swing bar)	2

34	Fastener (for swing bar)	4
35	Spring . loading knob	2
36	Fastener (for lower swing bar)	2
37	Plastic cover (for lower swing bar) (set)	2
38	Plastic cover (between swing bar & pedal bar)(set)	2
39	Plastic cover (for pedal bar)(set)	2
40	Belt wheel	1
41	Protector (for flywheel)	2
42	Round cap (for front post)	1
43	Foam grips (for fix post)	1
44	Foam grips (for swing bar)	2
45	Flywheel	1
46	Steel bearing (for crank)	2
47	Fastener (for pedal bar)	4
48	Fastener (for lower swing bar)	4
49	Magnet	1
50	Carriage bolt (for stabilizer)	4
51	Washer (for stabilizer)	4
52	Bolt (for handlebar post)	2
53	Washer (for swing bar)	2
54	Bolt (for swing bar & U-plate)	4
55	Cap nut (for stabilizer)	4
56	Screw (for hand pulse sensor)	2
57	Bolt (for plastic cover #30,38,39,26&motor)	17
58	Bolt (for computer)	4
59	Screw (for plastic cover #31)	4
60	Screw (for plastic cover #37)	4
61	Carriage bolt (for pedal)	4
62	Carriage bolt (for pedal)	4
63	Washer (for pedal)	12
64	Nut (for pedal)	4
65	Carriage bolt (for pedal bar)	2
66	Nut (for pedal bar & idle wheel)	3
67	Washer (for pedal bar& flywheel)	4
68	Carriage bolt (for u-plate)	2
69	Nut (for u-plate & handlebar post)	4
70	Wave washer (for u-plate)	2
71	Washer (for u-plate)	2
72	Screw (for main chain cover & plastic cover #26 & 28)	12
73	Screw (for main chain cover & plastic cover #28 & 31)	10
74	Belt adjustor (set)	2
75	Square cap (for middle post)	1
76	Washer (for flywheel)	2
77	Washer (for belt wheel)	1
78	Nut (for cross bar)	2
79	Screw (for cross bar)	8
80	Washer (for belt wheel)	2

81	Plastic sleeve (for belt wheel)	1
82	Washer (for belt wheel)	2
83	Bolt (for sensor holder)	1
84	Nut (for flywheel)	2
85	Bolt (for fix post)	2
86	Washer (for U-plate)	4
87	Adaptor	1
88	Allen key wrench	1
89	Sensor holder	1
90	Screw (for plastic cover #38)	2
91	Bolt (for handlebar post)	2
92	Washer (for handlebar post)	4
93	Washer (for U-plate)	2
94	Screwdriver	1
95	Belt	1
96	Motor	1
97	Washer (for belt wheel)	1

Exploded Drawing



The owner's manual is only for the customer reference.

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

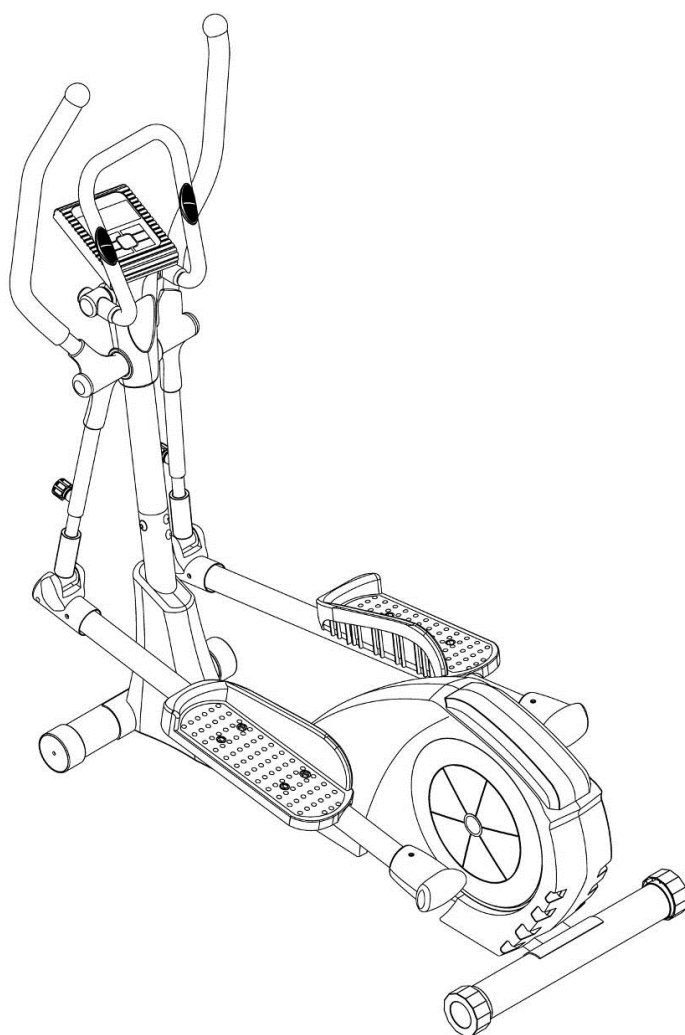
MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of lokal distributor:



ELIPTICAL MASTER® E30 ERGOMETER



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Wir bedanken uns, dass Sie sich unser Produkt gekauft haben. Obwohl wir uns bemühen, die beste Qualität unserer Produkte zu gewährleisten, können einzelne Fehler oder übersehene Mängel auftauchen. Wenn Sie einen Mangel oder einen fehlenden Bestandteil feststellen, zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns.

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt ist ausschließlich für Hausgebrauch von erwachsenen Personen bestimmt. Die Garantie bezieht sich nicht auf Produkte, die in Fitness-Klubs, Fitnesscenter usw. verwendet werden.

Dieses Produkt wurde so entworfen, dass es die Sicherheit garantiert, jedoch müssen bestimmte Regeln eingehalten werden:

Vermeiden Sie während des Turnens und nach seinem Ende, dass Kinder oder Tiere keinen Zugang zum Gerät haben.

Das Gerät kann nur von einer Person verwendet werden (auf einmal).

Falls während des Turnens Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere alarmierende Symptome erscheinen, hören Sie sofort auf zu turnen und konsultieren Sie einen Arzt.

Benutzen Sie das Gerät auf einer sauberen und geraden Fläche.

Halten Sie Ihre Hände und Beine in einer sicheren Entfernung von den beweglichen Teilen.

Legen Sie keine Bestandteile in die Löcher hinein.

Lesen Sie aufmerksam die Bedienungsanleitung, bevor Sie mit der Montage und dem Turnen beginnen.

Führen Sie immer ein Einturnen, bevor Sie beginnen, am Gerät zu turnen.

Verwenden Sie das Gerät nur zu Zwecken, die in dieser Anleitung angeführt sind.

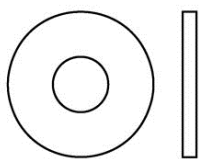
Turnen Sie nur in einer losen Kleidung und bequemen Sportschuhen.

Benutzen Sie im Einklang mit der Bestimmung.

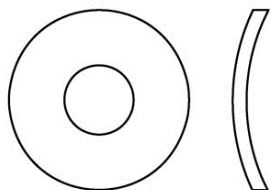
HINWEIS: BERATEN SIE SICH MIT EINEM ARZT, BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN. ES IST NOTWENDIG BEI PERSONEN, DIE ÜBER 35 SIND UND BEI PERSONEN, DIE GESUNDHEITSPROBLEME HABEN. LESEN SIE IMMER ALLE ANLEITUNGEN, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN. WIR SIND FÜR UNFÄLLE ODER BESCHÄDIGUNGEN DER GERÄTE NICHT VERANTWORTLICH, DIE DURCH EINE FALSCHER BENUTZUNG DIESES GERÄTS VERURSACHT WURDEN.

- Maximale Tragfähigkeit des Geräts: 150 kg.
- Das Gerät ist nur für Hausgebrauch bestimmt.
- Kontrollieren Sie vor dem Ersten Gebrauch und dann jede 1-2 Monate, ob alle Schrauben und Verbindungen festgezogen und in einem guten Zustand sind.

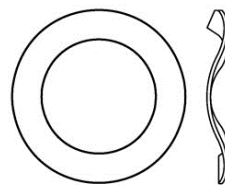
Schraubenliste



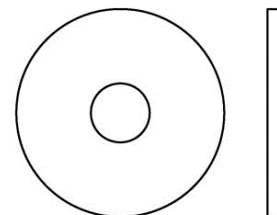
8*21*2mm (#53)*2



10*26*2mm (#51)*4



16. 2*25*0. 5mm (#70)*2



8. 5*30*2mm (#71)*2



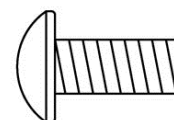
M10 (#55)*4



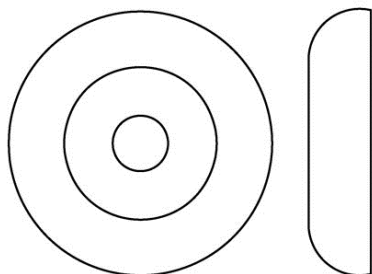
8mm (#92)*2



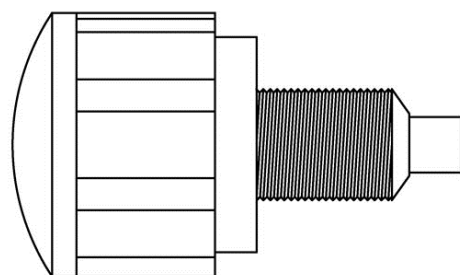
M8 (#69)*2



M8*18mm (#54)*4



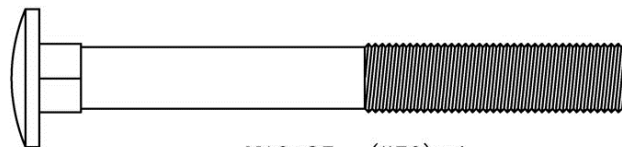
8*38mm (#33)*2



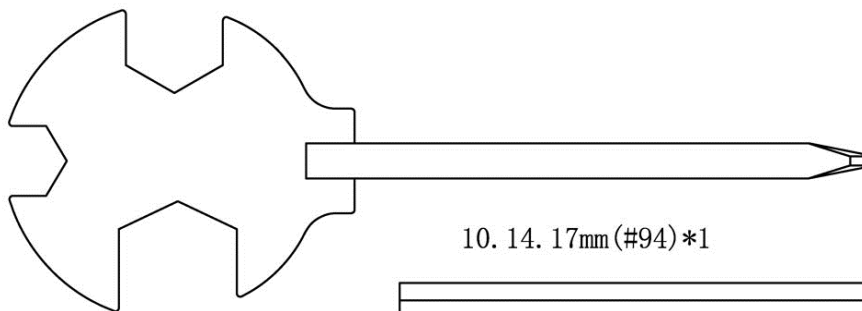
M16*22mm (#35)*2



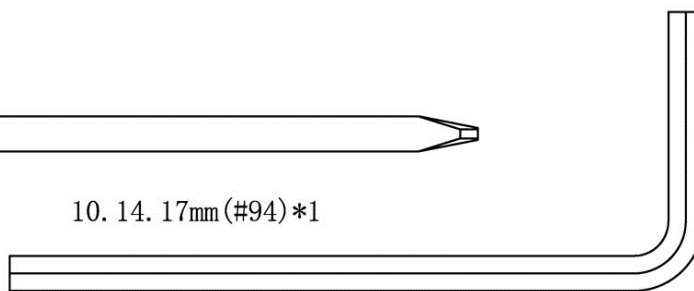
M8*68mm (#91)*2



M10*85mm (#50)*4



10. 14. 17mm (#94)*1

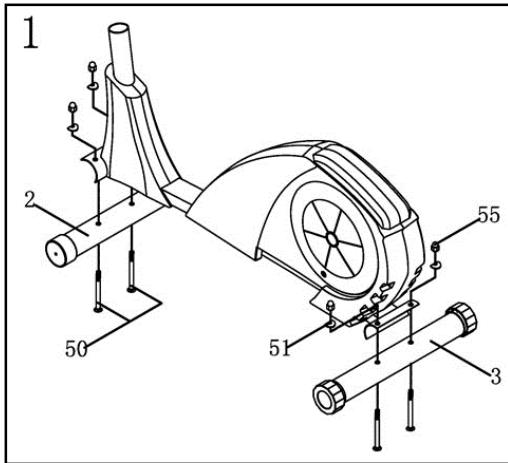


5mm (#88)*1

Aufbau des Geräts

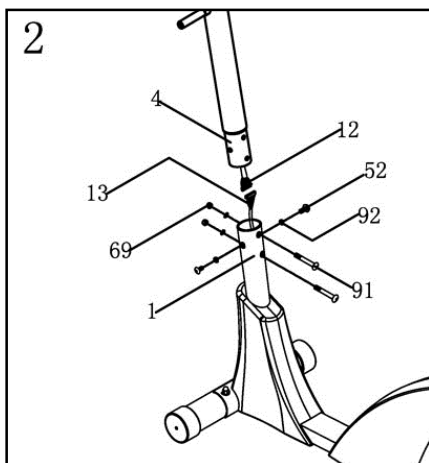
SCHRITT 1

1. Befestigen Sie die vordere Stabilisierungsstange (2) und die hintere Stabilisierungsstange (3) an der Hauptbasis (1), ziehen Sie mithilfe von 4 Schraubensets (50), Unterlagen (51) und Muttern (55) an der unteren Seite der Stange fest.



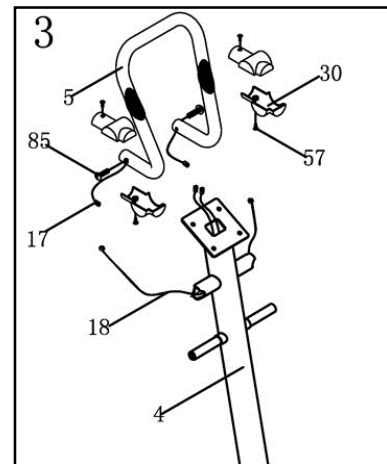
SCHRITT 2

1. Schrauben Sie 2 Schrauben (52), 2 Schrauben (91), 2 Muttern (69) und 4 Unterlagen (92) von der Handgriffstange (4) ab.
 2. Verbinden Sie fest das obere Kabel des Computers (12) mit dem unteren Kabel (13).
 3. Geben Sie die Handgriffstange (4) auf die Hauptbasis (1). Ziehen Sie wieder mit 2 Schrauben (52), 2 Schrauben (91), 2 Muttern (69) und 4 Unterlagen (92) fest.



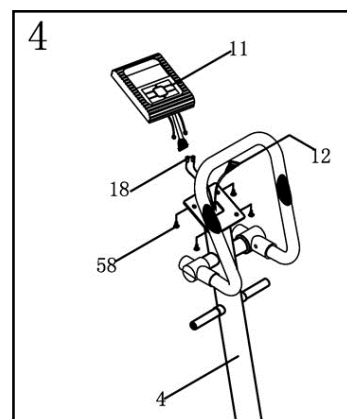
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie den festen Handgriff (5) am Stahlteil (unter dem Halter des Computers), an der Stange der Handgriffe (4) und ziehen Sie mithilfe von einer Schraube (85) auf beiden Seiten fest.
 2. Verbinden Sie das obere Kabel des Sensors (17) und das untere Kabel des Sensors (18) auf beiden Seiten. Geben Sie die Verbindung in den festen Handgriff (5).
 3. Verhüllen Sie die Enden des festen Handgriffs (5) mit Plastikkappen (untere und obere) (30) auf beiden Seiten und ziehen Sie mithilfe von einer Schraube (57) (oben und unten) auf beiden Seiten fest.



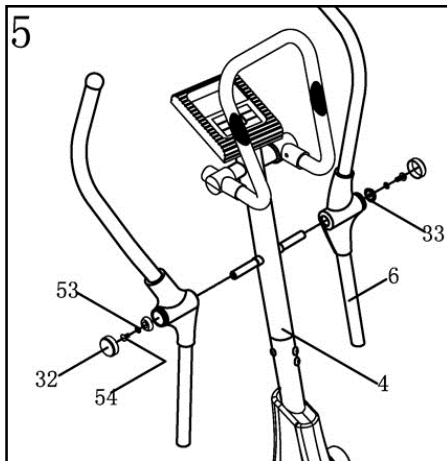
SCHRITT 4

1. Schrauben Sie 4 Schrauben (4) auf der hinteren Seite des Computers (11) ab.
 2. Schließen Sie das obere Kabel des Computers (12) an der Buchse auf der hinteren Seite des Computers (11) an. Schließen Sie das untere Kabel des Sensors (18) mit dem Kabel auf der hinteren Seiten des Computers (11) an.
 3. Befestigen Sie den Computer (11) am Halter auf der Stange des Handgriffs (4) und ziehen Sie wieder mithilfe von 4 Schrauben (58) fest.

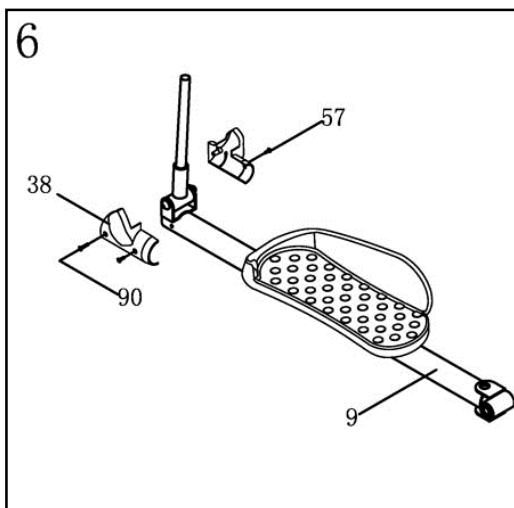


SCHRITT 5

1. Befestigen Sie den rechten oberen beweglichen Handgriff (6) an der Achse der Handgriffstange (4) und ziehen Sie mithilfe von 1 Kappe (33), 1 Unterlage (53), 1 Schraube (54) und 1 Kappe (32) in dieser Reihenfolge fest.
2. Wiederholen Sie Punkt 1 auch für den linken Handgriff (6).

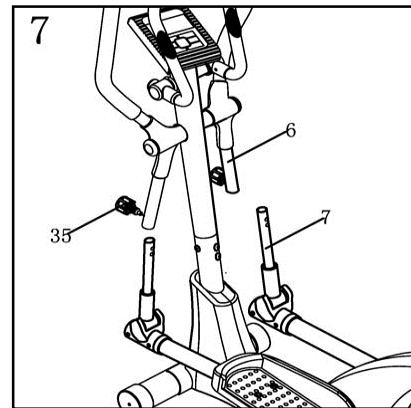
**SCHRITT 6**

1. Befestigen Sie die Plastikkappe (38) an der Pedalstange (9) auf beiden Seiten und ziehen Sie sie mithilfe von 2 Schrauben (57) und 1 Schraube (90) fest.

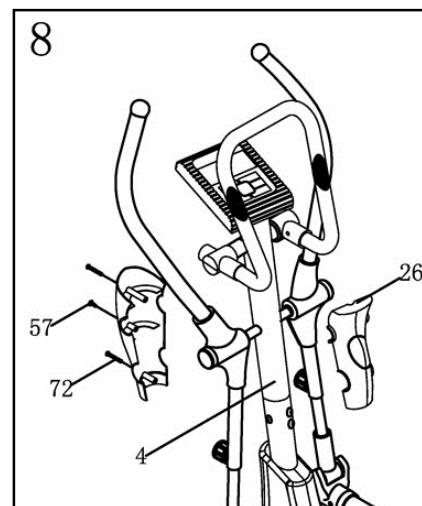
**SCHRITT 7**

1. Lockern Sie und ziehen Sie die Federschraube (35) auf dem oberen rechten beweglichen Handgriff (6). Befestigen Sie den zweiten Handgriff (6) an der

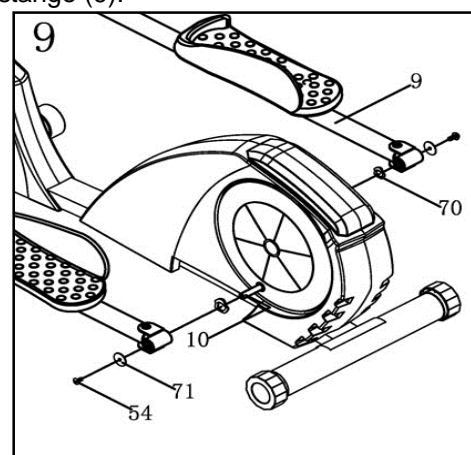
rechten unteren beweglichen Stange (7). Wählen Sie die erforderliche Höhe aus und ziehen Sie wieder die Federschraube (35).

**SCHRITT 8**

1. Geben Sie die Plastikkappe (26) (vordere und hintere) auf die Handgriffstange (4). Ziehen Sie mithilfe von 2 Schrauben (72) und 1 Schraube (57) fest.

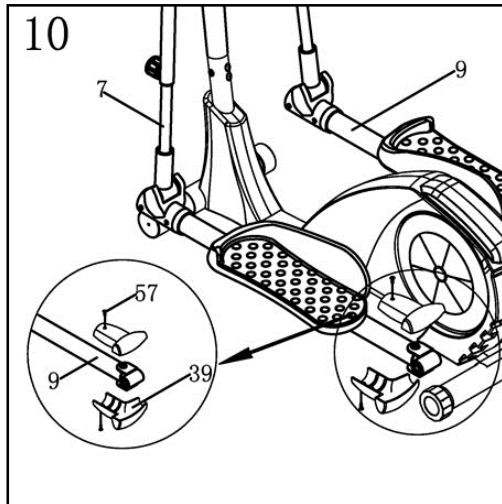
**SCHRITT 9**

1. Befestigen Sie die Enden der rechten Pedalstange (9) mit der gewellten Unterlage (70) auf der Achse (10) an der Seitenkappe und ziehen Sie mithilfe von 1 Schraube (54) und Unterlage (71) fest.
2. Wiederholen Sie das gleiche für die linke Pedalstange (9).

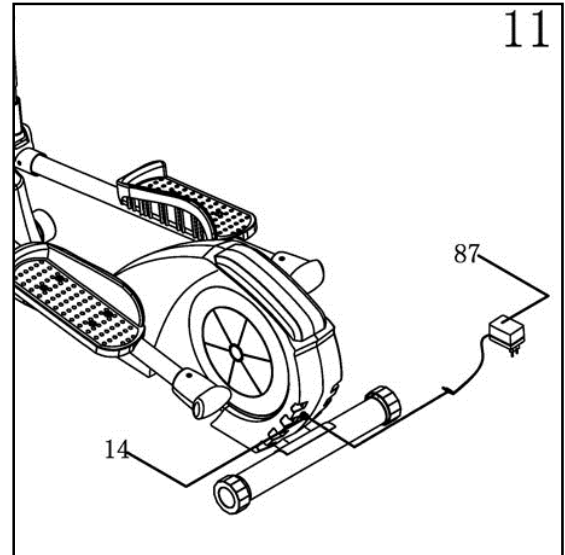


SCHRITT 10

1. Bedecken Sie das Ende der linken Pedalstange (9) mit der Plastikkappe (obere und untere) (39) und ziehen Sie mithilfe von einer Schraube (57) fest.
2. Wiederholen Sie das gleiche für die rechte Pedalstange (9).

**SCHRITT 11**

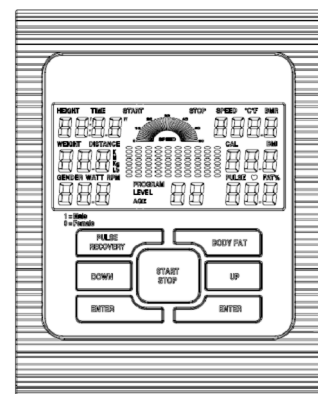
1. Verbinden Sie den Adapter (87) mit dem DC Kabel (14) auf der hinteren Seite des Hauptteils (1).
2. Jetzt ist das Gerät einsatzbereit.

**Computer****Was man vor dem Turnen wissen sollte****B. Anschaltung**

Schließen Sie den Adapter am Standfahrrad an. Der Computer piepst, wenn er sich angeschaltet hat und es zeigt sich der manuelle Mode an.

B. Auswahl des Programms und Einstellung der Werte

1. Mithilfe von den Tasten UP oder DOWN wählen Sie ein Programm aus und dann drücken Sie die Taste ENTER für Bestätigung.
2. Im manuellen Mode, mithilfe von den Tasten UP oder DOWN, stellen Sie die Trainingszeit, die Entfernung und die Kalorien ein.
3. Drücken Sie die Taste START/STOP für den Beginn des Turnens.
4. Sobald Sie die eingestellten Werte erreicht haben, der Computer piepst, um Sie auf das Ende des Turnens aufmerksam zu machen, und er hält an.
5. Falls Sie das Training in dieser Einstellung wiederholen wollen, drücken Sie wieder die Taste START/STOP.



D. **Zeit:**

1. Nach dem Anschluss des AC Adapters zeigt sich der Zeit-Mode auf dem Display an, damit Sie die richtige Zeit im 24-Mode einstellen. Nach der Einstellung der Uhrzeit zeigt der Monitor die Zeit auf dem Display an. Es zeigt sich auch die aktuelle Raumtemperatur an. Drücken Sie jede beliebige Taste, um den Zeit-Mode zu verlassen (außer der Taste ENTER).
2. Der Computer zeigt den Zeit-Mode an, falls er kein Signal hat oder Sie haben vier Minuten lang keine Taste gedrückt. Sie können die Taste ENTER drücken, um die Uhrzeit und die Temperatur anzuschalten, oder drücken Sie eine andere Taste, um den Zeit-Mode zu verlassen.
3. Wenn Sie die Tasten ENTER und UP gleichzeitig für mehr als 2 Sekunden halten, können Sie den Zeit-Mode im Mode STOP anschalten.
4. Sie können die Uhrzeit einstellen, indem Sie die Taste ENTER für mehr als 2 Sekunden halten, dann können Sie die Zeit mithilfe von Tasten UP oder DOWN einstellen.

Computerfunktionen:

12. Quick Start key (schneller Start): schaltet den Computer an, ohne ein Programm auszuwählen. Die Zeit beginnt sich automatisch von 0 zu zählen. Mithilfe von den Tasten UP oder DOWN können Sie die Belastung einstellen.
13. TIME(Zeit): Zeigt die abgelaufene Zeit während des Turnens in Minuten und Sekunden. Der Computer wird automatisch von 0:00 bis 99:59 in Sekundenintervallen zählen. Sie können sich mithilfe von den Tasten UP und DOWN auch das Zählen vom eingestellten Wert einstellen. Falls Sie nach der vergangenen Zeit 0:00 weiter turnen werden, beginnt der Computer zu piepsen und erneuert sich auf die ursprünglich eingestellten Werte, um anzuzeigen, dass Ihr Turnen am Ende ist.
14. DISTANCE(Entfernung): Zeigt die ansteigende Entfernung, die bei jedem Turnen auf Maximum 99.9KM/MILE erreicht wurde.
15. RPM/Kadenz: Zeigt die Kadenz des Tretens. die Anzahl der Umdrehungen pro Minute.
16. SPEED(Geschwindigkeit): Zeigt Ihre Geschwindigkeit bei dem Turnen in KM/MILE per Stunde.
17. WATT(Leistung): Die Menge von der mechanischen Energie, die Ihr Gerät von Ihrem Turnen empfängt.
18. PULSE(Pulsfrequenz): Zeigt die Pulsfrequenz in Pulsschlägen per Minute während des Turnens.
19. CALORIES(Kalorien): Ihr Computer wird die Anzahl der verbrannten Kalorien während des Turnens abschätzen.
20. AGE(Alter): Ihr Computer ist für das Alter von 10 bis 99 Jahre automatisch einstellbar. Falls Sie sich kein Alter einstellen, wird der Computer automatisch mit dem Alter 35 Jahre rechnen.
21. TARGET HEART RATE (Zielpulsfrequenz): in der Sie sich bewegen sollten, gemessen in der Anzahl der Pulsschläge per Minute.
22. PULSE RECOVERY (Auswertung der Kondition nach der Pulsfrequenz): Im Regime START greifen Sie an den Handgriffen der Lenkstange oder schließen Sie sich den Brustabgriff an und danach drücken Sie die Taste $\text{PULSE RECOVERY}+$, wobei alle Funktionen außer TIME (Zeit) ausgeschaltet werden. Die Zeit beginnt sich von 00:60 - 00:59 - - bis 00:00 zu zählen. Sobald Sie 00:00 erreicht haben, zeigt Ihnen der Computer Ihr Pulsfrequenzzustand gesteigert von F1.0 bis F6.0.

1.0 bedeutet HERVORRAGEND

1.0 < F < 2.0 bedeutet AUSGEZEICHNET

2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet GUT

3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet BEFRIEDIGEND

4.0 ≤ F ≤ 5.9 bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH

6.0 bedeutet SCHWACH

Anmerkung: Falls es kein Signal der Pulsfrequenz gibt, erscheint ein $\text{R}+$ auf dem Display. Falls auf dem Display $\text{RR}+$ erscheint, drücken Sie die Taste PULSE RECOVERY wieder und versichern Sie sich, dass Ihre Hände richtig auf den Handgriffen liegen oder dass der Brustabgriff richtig angeschlossen ist.

Tasten des Computers:

Es gibt hier 6 Tasten mit der folgenden Beschreibung:

7. START/STOP:

a. Taste für den schnellen Start: der Computer beginnt zu zählen, ohne dass ein Programm ausgewählt wurde. Nur im manuellen Regime. Die Zeit beginnt sich automatisch von Null zu zählen.

b. Während des Turnens drücken Sie die Taste STOP, um das Training zu beenden.

c. Nach der Beendigung drücken Sie die Taste START, um das Training zu starten.

8. UP (nach oben): a. Drücken Sie, um die Belastung während des Turnens zu erhöhen.

b. Bei der Einstellung drücken Sie die Taste für die Erhöhung der Werte Time (Zeit), Distance(Entfernung), Calories(Kalorien), Age(Alter), Auswahl des Geschlechts und des Programms.

9. DOWN(nach unten): a. Drücken Sie, um die Belastung während des Turnens zu senken.

b. Bei der Einstellung drücken Sie die Taste zur Senkung der Werte Time(Zeit), Distance(Entfernung), Calories(Kalorien), Age(Alter), Geschlecht und Programm.

10. ENTER/RESET: a. Bei der Einstellung drücken Sie diese Taste, um die aktuellen Angaben zu bestätigen.

b. Im Regime STOP halten Sie diese Taste mindestens für 2 Sekunden, um alle Werte zu annullieren.

c. Bei der Einstellung der Zeit, drücken Sie diese Taste, um die eingestellten Stunden und Minuten zu bestätigen.

11. BODY FAT/ MEASURE: Drücken Sie die Taste für das Einfügen der Größe, des Gewichts, des Geschlechts und des Alters, um das Körperfett zu messen.**12. PULSE RECOVERY:** Drücken Sie diese Taste, um die Funktion der Messung von der Pulsfrequenz zu aktivieren.**Programme:****Manuelles Programm:**

P1 ist ein manuelles Programm. Der Benutzer kann durch das Drücken der Taste START/STOP turnen beginnen. Die eingestellte Belastung ist auf dem Niveau 5. Der Benutzer kann nur in der verlangten Einstellung der Belastung (mithilfe von den Tasten nach oben/nach unten während des Turnens), der Zeit, der Anzahl der Kalorien oder einer bestimmten Entfernung.

Operationen:

7. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN wählen Sie MANUAL(P1) Programm.

8. Sie drücken die Taste ENTER, um in das Programm zu kommen.

9. Auf dem Display erscheint TIME(Zeit). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Zeit ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Zeit zu bestätigen.

10. Auf dem Display erscheint DISTANCE(Entfernung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Entfernung ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Entfernung zu bestätigen.

11. Auf dem Display erscheint CALORIES(Kalorien). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Anzahl der verbrannten Kalorien ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Angabe zu bestätigen.

12. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Turnen zu beginnen.

Voreingestellte Programme:**Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Programm**

PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 13 sind voreingestellte Programme. Der Benutzer kann sich eine verschiedene Belastung in verschiedenen Intervallen auswählen, wie es das Streckenprofil zeigt. Sie können sich Ihre Belastung einstellen, mithilfe von den Tasten UP/DOWN während des Turnens in einer bestimmten Zeit, in Kalorien oder in einer bestimmten Entfernung.

Operationen:

10. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie ein von den Programmen von P2 bis P13 ein.

11. Drücken Sie die Taste ENTER, um in Ihr Trainingsprogramm zu kommen.
12. Auf dem Display erscheint TIME(Zeit). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Zeit ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Zeit zu bestätigen.
13. Auf dem Display erscheint DISTANCE(Entfernung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Entfernung ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Entfernung zu bestätigen.
14. Auf dem Display erscheint CALORIES(Kalorien). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Anzahl der verbrannten Kalorien ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Angabe zu bestätigen.
15. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Turnen zu beginnen.

Benutzerprogramme:

User 1, User 2, User 3 und User 4

Die Programme 14 bis 17 sind Benutzerprogramme. Der Benutzer kann sich frei sein Programm nach der Zeit, der Entfernung, der Kalorien und der Belastung in 10 Kolonnen bilden. Die Werte und die Profile werden nach der Einstellung gespeichert. Der Benutzer kann sich die Belastung in jeder Kolonne mithilfe von den Tasten UP/DOWN ändern und im Speicher kann er die Belastung nicht mehr ändern.

Operationen:

10. Mithilfe von den Tasten UP/DOWN wählen Sie ein Benutzerprogramm von P14 bis P17 aus.
11. Drücken Sie die Taste ENTER, um das ausgewählte Programm zu bestätigen.
12. Die Kolonne 1 wird blinken, danach bilden Sie mithilfe von den Tasten UP/DOWN Ihr Streckenprofil. Drücken Sie die Taste ENTER, um die erste Kolonne zu bestätigen. Die eingestellte Belastung ist auf dem Niveau 1.
13. Die Kolonne 2 wird blinken, danach bilden Sie mithilfe von den Tasten UP/DOWN Ihr Streckenprofil. Drücken Sie die Taste ENTER, um die zweite Kolonne zu bestätigen.
14. Machen Sie weiter, um die nächsten Kolonnen einzustellen. Drücken Sie die Taste ENTER für Bestätigung.
15. Auf dem Display erscheint TIME(Zeit). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Zeit ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Zeit zu bestätigen.
16. Auf dem Display erscheint DISTANCE(Entfernung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Entfernung ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Entfernung zu bestätigen.
17. Auf dem Display erscheint CALORIES(Kalorien). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Anzahl der verbrannten Kalorien ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Angabe zu bestätigen.
18. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Turnen zu beginnen.

Heart Rate Control Program (Programm laut der Pulsfrequenz):

55% Max H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target(Ziel-) H.R.C.

Die Programme 18 bis 22 gehören zum Programm Messung der Pulsfrequenz und das Programm 22 beschäftigt sich mit dem Zielpulsschlag.

Das Programm 18 ist 55% Max. des Herzschlags - - der Zielpulsschlag = $(220 \cdot \text{ALTER}) \times 55\%$

Das Programm 19 ist 65% Max. des Herzschlags - - der Zielpulsschlag = $(220 \cdot \text{ALTER}) \times 65\%$

Das Programm 20 ist 75% Max. des Herzschlags - - der Zielpulsschlag = $(220 \cdot \text{ALTER}) \times 75\%$

Das Programm 21 ist 85% Max. des Herzschlags - - der Zielpulsschlag = $(220 \cdot \text{ALTER}) \times 85\%$

Das Programm 22 ist der Zielherzschlag - - das Turnen laut der Werte des Zielpulsschlags.

Die Benutzer können nach dem verlangten Programm durch die Einstellung von AGE(Alter), TIME(Zeit), DISTANCE(Entfernung), CALORIES(Kalorien) oder TARGET PULSE(Zielpulsschlag) turnen. In diesen Programmen passt der Computer den Widerstand nach der aufgenommenen Pulsfrequenz an. Das Widerstandsniveau erhöht sich jede 20 Sekunden, falls der aufgenommene Pulsschlag niedriger als der

Zielpulsschlag ist und auf dem Display erscheint %SLOW DOWN+(Verlangsame!). Das Widerstandsniveau kann auch jede 20 Sekunden gesenkt werden, falls der aufgenommene Pulsschlag höher als der Zielpulsschlag ist und auf dem Display erscheint %HURRY UP+(Beschleunige!). Die Folge wird der so eingestellte Pulsschlag des Benutzers sein, damit er sich dem Zielpulsschlag zwischen TARGET H.R. +5 und TARGET H.R. -5 annähern würde und das Display zeigt %KEEP GOING+(Machen Sie weiter!) an.

Operationen:

9. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie ein von den Programmen des Herzschlags von P18 bis P22 ein.
10. Drücken Sie die Taste ENTER, um in Ihr Trainingsprogramm zu kommen.
11. Auf dem Display erscheint AGE(Alter) in den Programmen P18 bis P21. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie Ihr Alter ein. Das voreingestellte Alter ist 35.
12. Im Programm 22 erscheint auf dem Display TARGET PULSE, Sie stellen sich mithilfe von den Tasten nach oben/nach unten die Zielpulsfrequenz zwischen 80 und 180 Pulsschläge/Minute ein. Der eingestellte Pulsschlag ist 120.
13. Auf dem Display erscheint TIME(Zeit). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Zeit ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Zeit zu bestätigen.
14. Auf dem Display erscheint DISTANCE(Entfernung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Entfernung ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Entfernung zu bestätigen.
15. Auf dem Display erscheint CALORIES(Kalorien). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Anzahl der verbrannten Kalorien ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Angabe zu bestätigen.
16. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Turnen zu beginnen.

Watt Control Program: Watt Control Ę Das Programm laut der Leistung

Das Programm 23 ist ein Geschwindigkeit-unabhängiges Programm. Drücken Sie die Taste ENTER für die Einstellung von WATT(Leistung), TIME(Zeit), DISTANCE(Entfernung) und CALORIES(Kalorien). Während des Turnens ist es nicht möglich, das Widerstandsniveau einzustellen. Das Widerstandsniveau kann sich erhöhen, falls die Geschwindigkeit zu langsam ist, oder es kann sich senken, falls die Geschwindigkeit zu schnell ist. Das Ergebnis- der berechnete Leistungswert sollte sich dem vom Benutzer eingestellten Leistungswert annähern.

Operationen:

8. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN wählen Sie WATT CONTROL(P23) aus.
9. Drücken Sie die Taste ENTER, um in Ihr Trainingsprogramm zu kommen.
10. Auf dem Display erscheint TIME(Zeit). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Zeit ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Zeit zu bestätigen.
11. Auf dem Display erscheint DISTANCE(Entfernung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Entfernung ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Entfernung zu bestätigen.
12. Auf dem Display erscheint WATT(Leistung). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie den verlangten Leistungswert ein. Drücken Sie ENTER, um Ihre verlangte Leistung zu bestätigen. Die eingestellte Leistung ist 100.
13. Auf dem Display erscheint CALORIES(Kalorien). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie die verlangte Anzahl der verbrannten Kalorien ein. Drücken Sie die Taste ENTER, um die Angabe zu bestätigen.
14. Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Turnen zu beginnen.

ANMERKUNG:

1. $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$
3. In diesem Programm rechnet man den Leistungswert als unveränderlich. Das bedeutet, dass falls Sie schnell treten, senkt sich der Widerstand, und falls Sie langsam treten, erhöht sich der Widerstand. Versuchen Sie immer, im gleichen Leistungswert sich zu erhalten.

Das Programm des Körperfetts: der Test des Körperfetts

Das Programm 24 ist ein spezielles Programm für die Berechnung des Körperfetts und bietet den Benutzern spezifische Profile an. Es gibt hier 3 Typen, die nach dem berechneten Körperfett (BODY FAT) in Prozenten eingeteilt sind.

Typ1: BODY FAT% > 27

Typ2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ3: BODY FAT % < 20

Der Computer zeigt die Ergebnisse FAT PERCENT(Fettanteil), BMI, BMR an.

Operationen:

10. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN wählen Sie BODY FAT TEST(P24) aus.
11. Drücken Sie die Taste ENTER, um in Ihr Trainingsprogramm zu kommen.
12. Auf dem Display erscheint HEIGHT(Größe). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie Ihre Größe ein. Die eingestellte Größe ist 170.0cm).
13. Auf dem Display erscheint WEIGHT(Gewicht). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie Ihr Gewicht ein. Das eingestellte Gewicht ist 70kg.
14. Auf dem Display wird GENDER(Geschlecht) blinken. Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN wählen Sie Ihr Geschlecht aus (♂, ♀). Das eingestellte Geschlecht ist: ♂ (Mann)
15. Auf dem Display erscheint AGE(Alter). Mithilfe von den Tasten NACH OBEN/NACH UNTEN stellen Sie Ihr Alter ein. Das eingestellte Alter ist 35.
16. Drücken Sie die Taste START/STOP, um die Messung zu starten. Falls auf dem Display E erscheint, versichern Sie sich, dass Sie sich richtig am Pulsfrequenzsensor halten.
17. Nach der Messung erscheint auf dem Display das Ergebnis der Fettmessung, BMR und BMI. Dann zeigt der Computer Ihr Profil für den gegebenen Körpertyp.
18. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Turnen zu beginnen.

Betriebsanleitung:

2. SLEEP MODE . das Ruheregime: der Computer wird im Ruheregime sein, falls er kein Signal bekommen wird oder es werden keine Tasten nach 4 Minuten gedrückt.
2. BMI (Body Mass Index): BMI ist die Messung des Körperfetts nach der Größe und des Gewichts und des Geschlechts (Mann und Frau).
3. BMR (Basal Metabolic Rate): der Basalmetabolismus. BMR zeigt die Kalorienanzahl, die der Körper für die Basisfunktionen braucht. Das bezieht sich auf keine Aktivitäten, es ist nur die Energie, die zum Behalten der Pulsfrequenz, der Atmung und der Körpertemperatur nötig ist. Es wird in Ruhe gemessen, nicht im Schlaf, bei der Raumtemperatur.

Fehlermeldung:

E1 (ERROR 1):

Der Normale Zustand: während des Turnens, wenn der Monitor für länger als 4 Sekunden kein Signal aus dem Motor bekommt, wiederholt er die Verbindung 3 mal, dann zeigt das Display den Fehler E1.

Der eingeschaltete Zustand: der Motor kommt immer automatisch auf null zurück, wenn er kein Signal nach mehr als 4 Sekunden empfängt, dann hält der Motor sofort an und auf dem Display erscheint E1. Alle andere Funktionen und Darstellungen werden versteckt.

E2 (ERROR 2): wenn der Monitor die gespeicherten Daten liest, falls der ID Code nicht richtig ist oder der Speicher beschädigt ist, erscheint im eingeschalteten Zustand E2.

E3 (ERROR 3): nach 4 Sekunden im Startmode, wenn der Computer den Fehler auf dem Monitor erkennt, schafft er die Null ab und dann erscheint E3 auf dem Display.

DE Technische Parameter des Adapters:

1.Eingabe: 230V/50Hz oder 60Hz, Ausgabe: 6V AC/0.5A

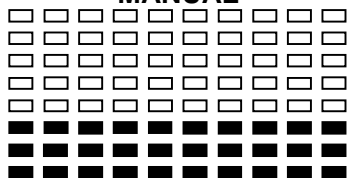
2.Eingabe: 110V/50Hz oder 60Hz, Ausgabe: 6V AC/0.5A

Darstellung der Programmprofile

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

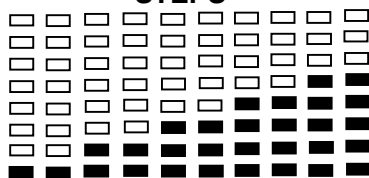
PROGRAMM 1

MANUAL



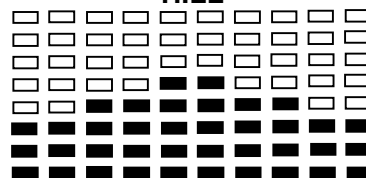
PROGRAMM 2

STEPS



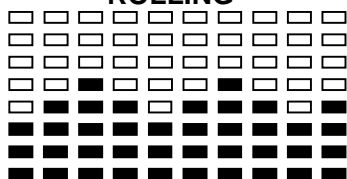
PROGRAMM 3

HILL



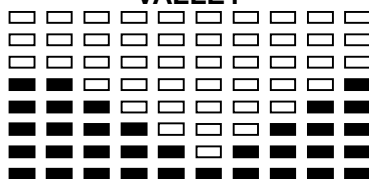
PROGRAMM 4

ROLLING



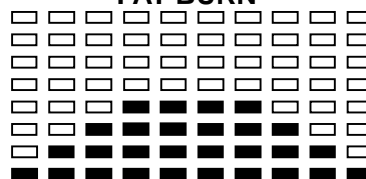
PROGRAMM 5

VALLEY



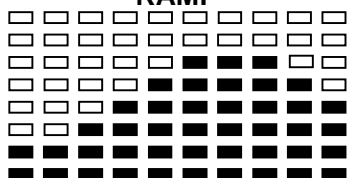
PROGRAMM 6

FAT BURN



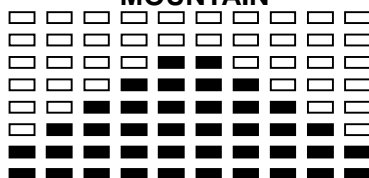
PROGRAMM 7

RAMP



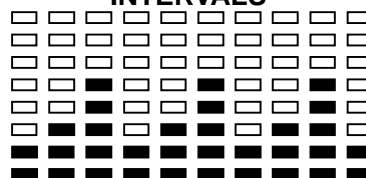
PROGRAMM 8

MOUNTAIN



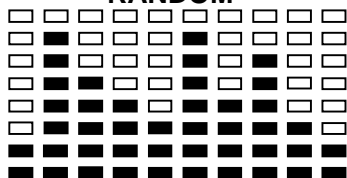
PROGRAMM 9

INTERVALS



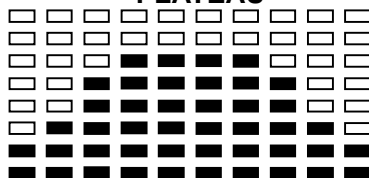
PROGRAMM 10

RANDOM



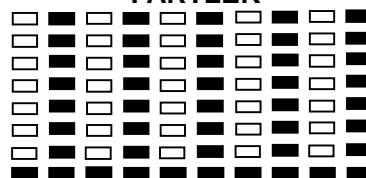
PROGRAMM 11

PLATEAU



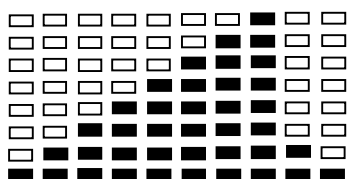
PROGRAMM 12

FARTLEK



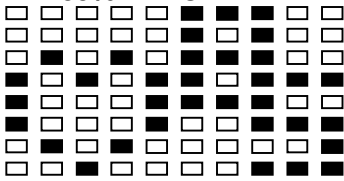
PROGRAMM 13

PRECIPICE

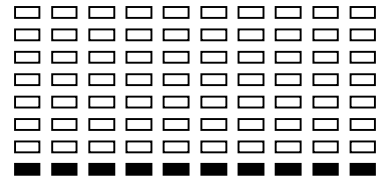


PROGRAMM 21

85% H.R.C.

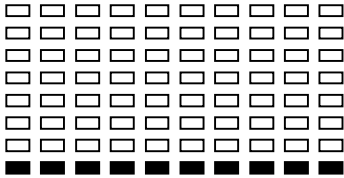


Drücken Sie ENTER →



PROGRAMM 22

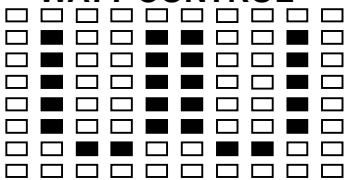
TARGET H.R.C.



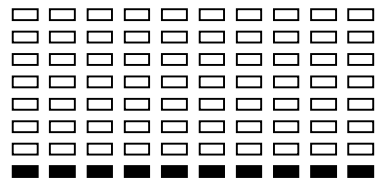
PROGRAMM NACH DER LEISTUNG

PROGRAMM 23

WATT CONTROL



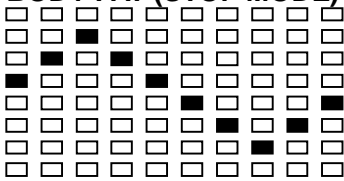
→



PROGRAMME DES KÖRPERFETTS

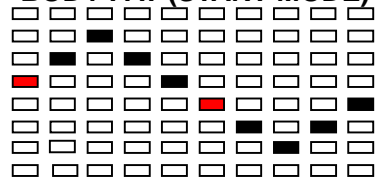
PROGRAMM 24

BODY FAT (STOP MODE)



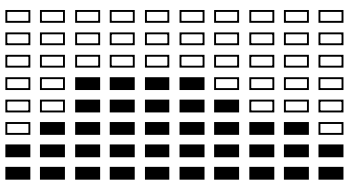
→

BODY FAT (START MODE)

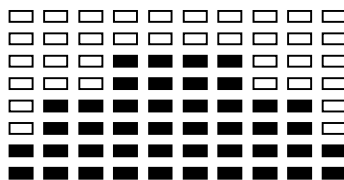


←

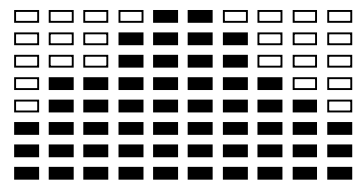
Ein von den folgenden sechs Profilen erscheint automatisch nach der Messung des Körperfetts:



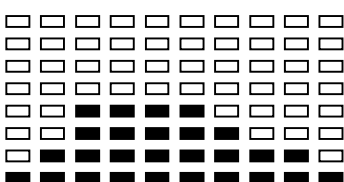
Zeit des Turnens: 40 Minuten



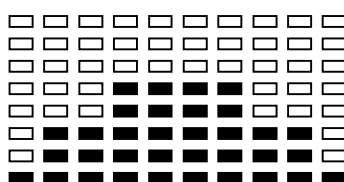
Zeit des Turnens: 40 Minuten



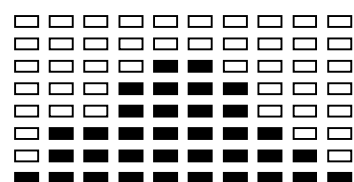
Zeit des Turnens: 40 Minuten



Zeit des Turnens: 40 Minuten



Zeit des Turnens: 40 Minuten



Zeit des Turnens: 20 Minuten

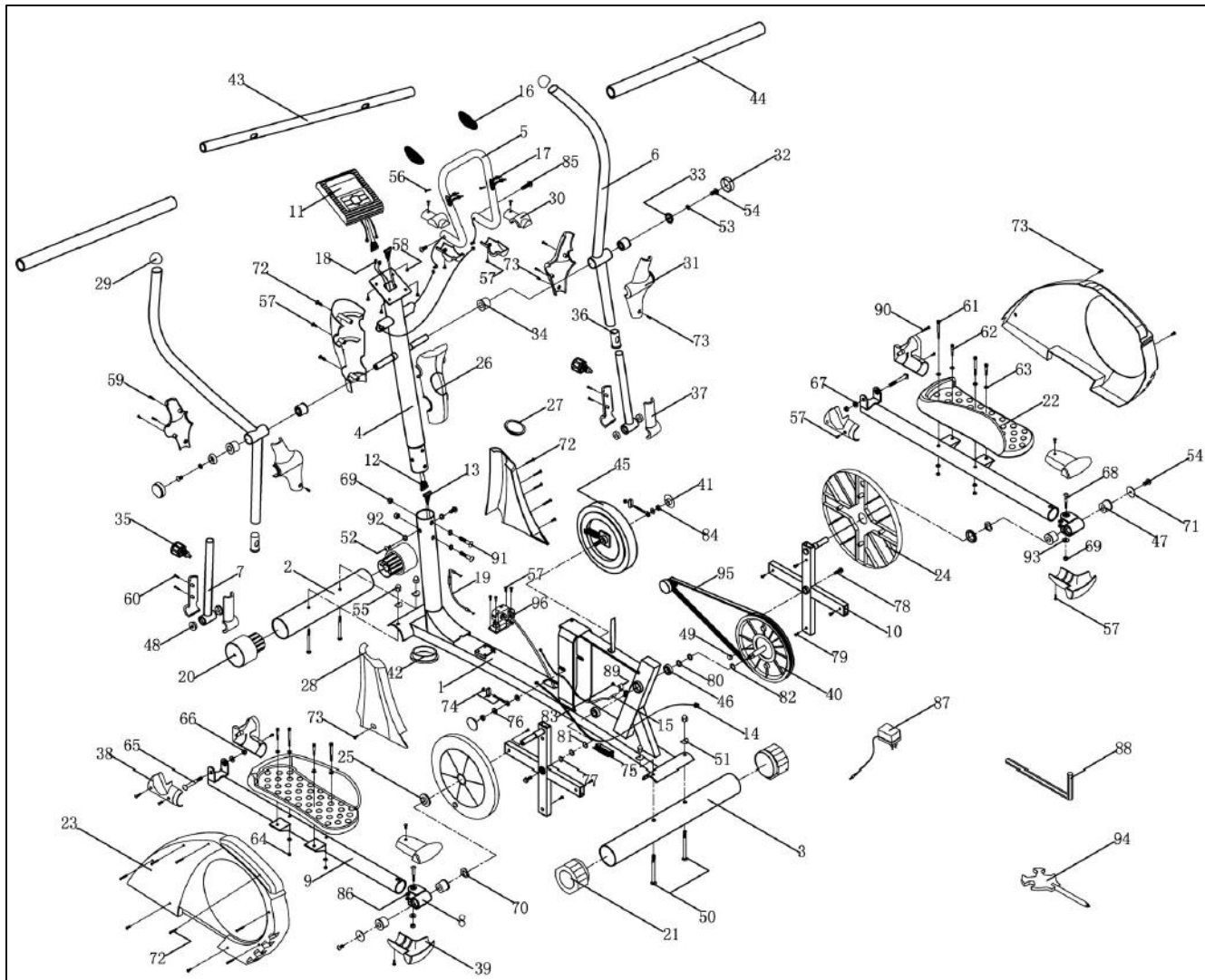
Teile des Geräts

Nr.	Beschreibung	Anzahl			Anzahl
1	Hauptteil	1	46	Stahlkugellager der Klinke	2
2	Vordere Stabilisierungsstange	1	47	Kappe der Pedalstange	4
3	Hintere Stabilisierungsstange	1	48	Kappe des unteren beweglichen Handgriffs	4
4	Handgriffstange	1	49	Magnet	1
5	Fester Handgriff	1	50	Einstellschraube für die Stabilisierungsstange	4
6	Obere bewegliche Stange (rechte und linke)	1	51	Unterlage der Stabilisierungsstange	4
7	Untere bewegliche Stange (rechte und linke)	1	52	Schraube für die Handgriffstange	2
8	U-Unterlage für die Pedalstange	2	53	Unterlage des beweglichen Handgriffs	2
9	Pedalstange (linke und rechte)	1	54	Schraube	4
10	Querstange (rechte und linke)	1	55	Gedeckte Mutter für Stabilisierungsstange	4
11	Computer	1	56	Schraube für den Sensor	2
12	Oberes Kabel des Computers	1	57	Schraube	17
13	Unteres Kabel des Computers	1	58	Schraube für den Computer	4
14	DC Kabel	1	59	Schraube für die Plastikkappe #31	4
15	Kabel Sensor	1	60	Schraube für die Plastikkappe 37	4
16	Sensor der Pulsfrequenz in den Handgriffen	2	61	Einstellschraube für das Pedal	4
17	Oberes Kabel des Sensors	1	62	Einstellschraube für das Pedal	4
18	Unteres Kabel des Sensors	2	63	Unterlage für das Pedal	12
19	Lastkabel	1	64	Mutter für das Pedal	4
20	Kappe der vorderen Stabilisierungsstange	2	65	Einstellschraube für die Pedalstange	2
21	Kappe der hinteren Stabilisierungsstange	2	66	Mutter für die Pedalstange	3
22	Pedal (rechte und linke)	1	67	Unterlage für die Pedalstange	4
23	Hauptseitenkappe (rechte und linke)	1	68	Einstellschraube für die U-Unterlage	2
24	Rad	2	69	Mutter (für die U-Unterlage und die Handgriffstange)	4
25	Kappe	2	70	Gewellte Unterlage	2
26	Plastikkappe der Handgriffstange . Paar	1	71	Unterlage für die U-Unterlage	2
27	Rad für die vordere Stange	1	72	Schraube für die Hauptkappe und Plastikkappen 26& 28	12
28	Plastikkappe für die vordere Stange (Paar)	1	73	Schraube für die Hauptkappe und Kappen #28 & 31	10
29	End-Kappe	2	74	Riemenspanner Set	2
30	Plastikkappe (Set)	2	75	Quadratkappe für die mittlere Stange	1
31	Plastikkappe (Set)	2	76	Unterlage für das Schwungrad	2
32	Kappe des beweglichen Handgriffs	2	77	Unterlage für das Schwungrad	1
33	Kappe des beweglichen Handgriffs	2	78	Mutter für die Querstange	2
34	Kappe	4	79	Schraube für die Querstange	8
35	Federschraube	2	80	Unterlage für das Rad des Riemens	2
36	Kappe	2	81	Plastikkappe	1
37	Plastikkappe (Set)	2	82	Unterlage	2
38	Plastikkappe (zwischen dem beweglichen Handgriff und der Pedalstange . Set	2	83	Schraube für den Sensorhalter	1
39	Plastikkappe für die Pedalstange . Set	2	84	Mutter für das Schwungrad	2
40	Rad des Riemens	1	85	Schraube für die feste Stange	2
41	Schützer für das Schwungrad	2	86	Unterlage für die U-Unterlage	4
42	Rundkappe für die vordere Stange	1	87	Adapter	1
43	Schaumhandgriffe für feste Handgriffe	1	88	Inbusschlüssel	1
44	Schaumhandgriffe für bewegliche Handgriffe	2	89	Sensorhalter	1
45	Schwungrad	1			

90	Schraube für die Plastikcappe #38	2
91	Schraube für die Handgriffstange	2
92	Unterlage für die Handgriffstange	4
93	Unterlage für die U-Unterlage	2
94	Schraubenzieher	1

95	Riemen	1
96	Motor	1
97	Unterlage	1

Aufriss



Trainingsanleitung

Zum Zweck der Verbesserung Ihrer Kondition und Gesundheit ist es erforderlich, die angeführte Trainingsanleitung zu achten.

Falls Sie für längere Zeit physisch nicht aktiv waren, sollten Sie vor dem Beginn des Turnens Ihren Arzt konsultieren.

Intensität

Um die maximalen Ergebnisse zu erreichen ist es erforderlich, das entsprechende Intensitätsniveau auszuwählen. Als entscheidender Faktor dient der Pulsschlag. Verwenden Sie die folgende Formel:

Max. Pulsschlagniveau = $220 \cdot \text{Alter}$

Während des Turnens sollte sich die Pulsfrequenz im Intervall 60%-85% max. des Pulsschlagwertes befinden. Siehe den Graf der Pulsfrequenz am Ende der Anleitung.

Am Anfang des Trainings sollte sich die Pulsfrequenz auf dem Niveau 60% Ihres Maximums während der ersten Wochen erhalten. Sie kann stufenweise bis auf 85% erhöht werden.

Fettverbrennung

Der Organismus beginnt das Fett nach der Erreichung von 60% des maximalen Wertes zu verbrennen. Zum Optimierungszweck wird empfohlen, den Pulsschlag auf dem Niveau 60% - 70% max. zu halten. Die optimale Trainingsanzahl: dreimal pro Woche 30 Minuten lang.

Beispiel:

Sie sind 52 und wollen das Training beginnen.

Max. Pulsfrequenz = $220 \cdot 52(\text{Alter}) = 168$ Pulsschläge/Minute

Min. Pulsfrequenz = $168 \times 0.6 = 101$ Pulsschläge/Minute

Die höchste Pulsfrequenz = $168 \times 0.7 = 117$ Pulsschläge/Minute

Während der ersten Wochen beginnen Sie von der Pulsfrequenz 101 und erhöhen Sie stufenweise auf 117. Zusammen mit der Erhöhung des Leistungsniveaus kann auf 70%-85% Ihrer max. Pulsfrequenz erhöht werden. Das kann durch die Vergrößerung des Widerstands, der Trainingsdauer oder durch eine größere Anzahl des Trainings erreicht werden.

Trainingsorganisation

Einturnen:

Es ist nötig, sich vor jedem Training 5-10 Minuten aufzuwärmen.

Führen Sie ein paar Dehnübungen oder treten Sie ein paar Minuten bei einem niedrigen Widerstand.

Trainingsprozesse:

Die Trainingsdauer kann nach der folgenden Regel bestimmt werden:

- Tägliches Training: ca. 10 Min.
- 2-3-mal pro Woche: ca. 30 Min.
- 1-2-mal pro Woche: ca. 60 Min.

Entspannung:

Am Ende des Trainings ist es erforderlich, seine Intensität stufenweise zu senken.

Um Muskelkrämpfe zu verhindern, empfehlen wir auch Dehnübungen.

Erfolg

Schon nach einer kurzen Zeit stellen Sie fest, dass um eine optimale Pulsfrequenz zu behalten, müssen Sie den Widerstand stufenweise erhöhen.

Trainings werden immer mehr einfacher und während des normalen Tages werden Sie sich viel besser fühlen.

Es ist jedoch nötig, sich zum regelmäßigen Turnen zu motivieren.

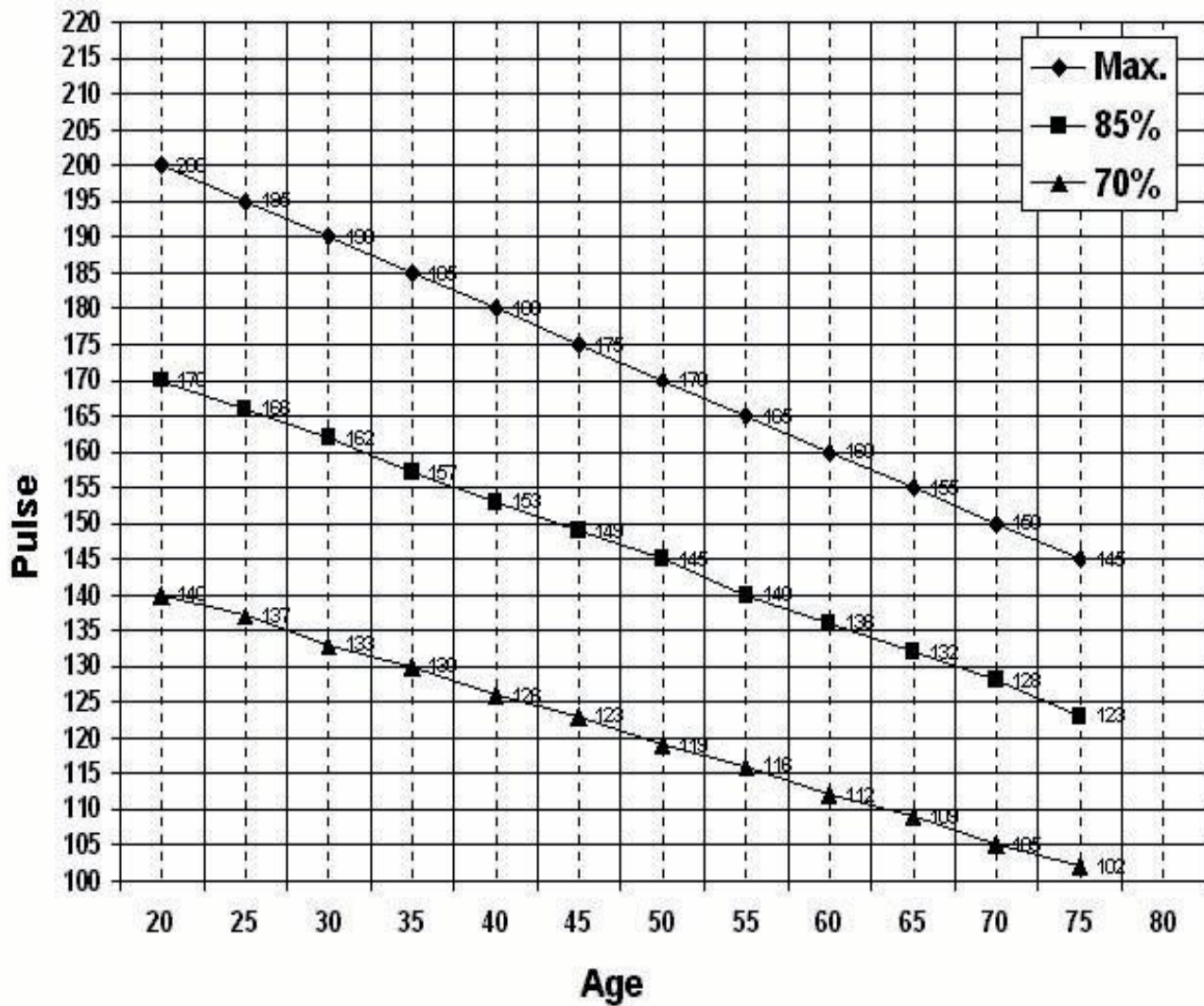
Wählen Sie sich eine bestimmte Uhrzeit für das Training und starten Sie das Turnen nicht zu aggressiv.

Ein altes Sportsprichwort lautet:

„Das Schwierigste auf einem Training ist, mit ihm zu beginnen.“

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Graf der Pulsfrequenz



Garantie

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei blich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausma e.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel f r die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der blichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausf hren.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation f hrt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätiges Dokument ber Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage. Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. F r den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen. Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdr kliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung f r das Patent f r die Benutzung die Informationen ber, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler: