

ELIPTICAL MASTER® E-10



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



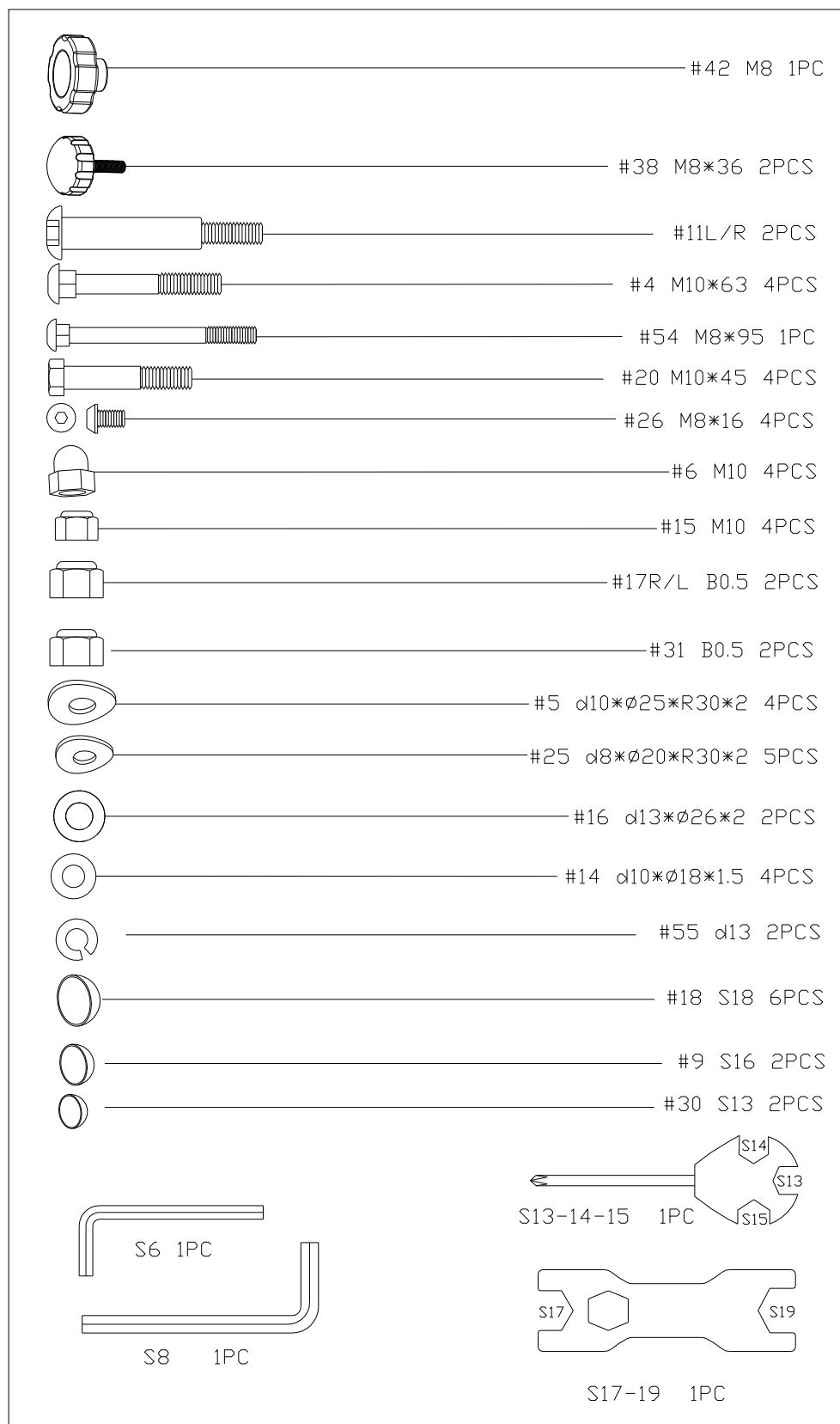
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1.Důležité bezpečnostní upozornění

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

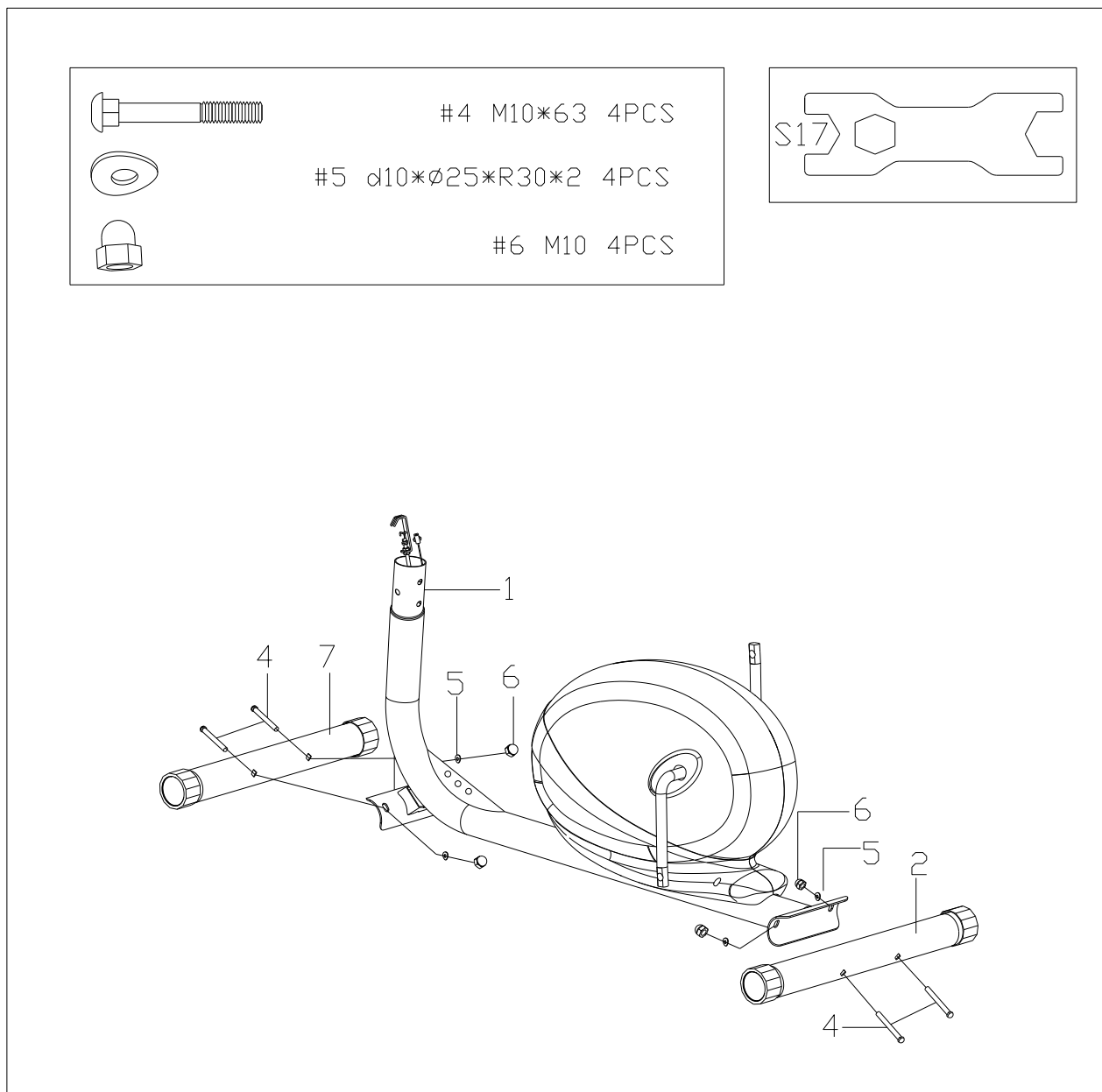
- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro skládání a pokud bude nutné, požádejte o pomoc další osoby.
- Umístěte stroj na rovnou neklouzavou podlahu. Kvůli možné korozi nedoporučujeme používat stroj ve vlhkém prostředí.
- Zkontrolujte před a pak pravidelně co 1-2 měsíce všechny spoje, zda jsou pořádně dotaženy a jsou v pořádku.
- Poškozené části ihned vyměňte, nepoužívejte stroj dokud není opraven.
- Pro opravu používejte pouze originální náhradní díly. Kontaktujte dodavatele.
- Nepoužívejte při čištění agresivní čistící přípravky.
- Ujistěte se, že začínáte cvičit pouze po správném složení a kontrole stroje.
- U všech nastavitelných částí dbejte na dodržení maximální hranice při nastavování.
- Tento stroj je určen pro dospělé osoby. Ujistěte se, že děti cvičí na stroji pouze za dozoru dospělé osoby.
- Ujistěte se, že jste si vědomi možných rizik při cvičení, jako například pohyblivé části během cvičení.
- Upozornění: nesprávné či nadměrné cvičení může způsobit poškození zdraví.
- Dodržujte prosím pokyny pro správné cvičení v tréninkových instrukcích.

2. Obsah balení



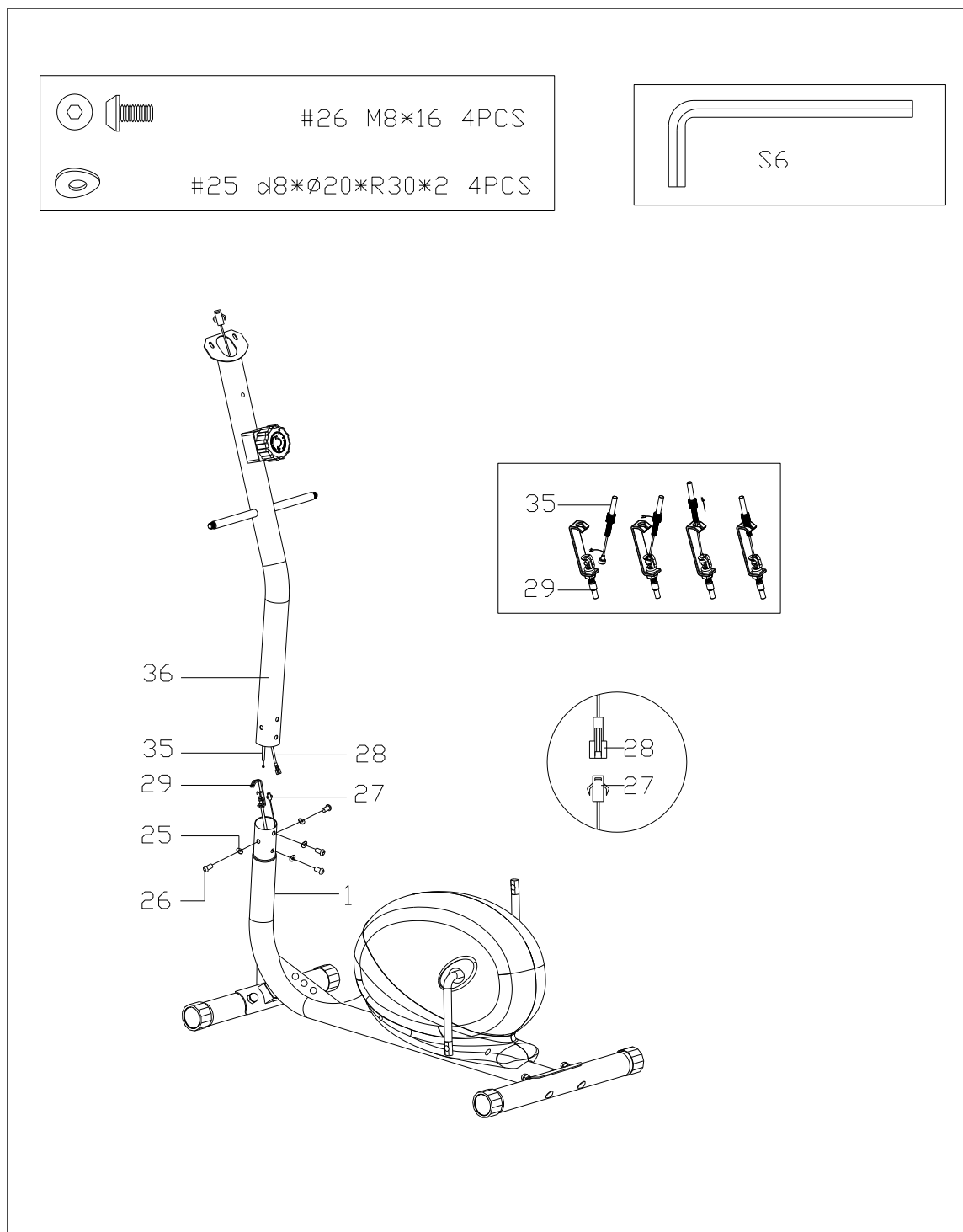
3. Montáž

Krok 1



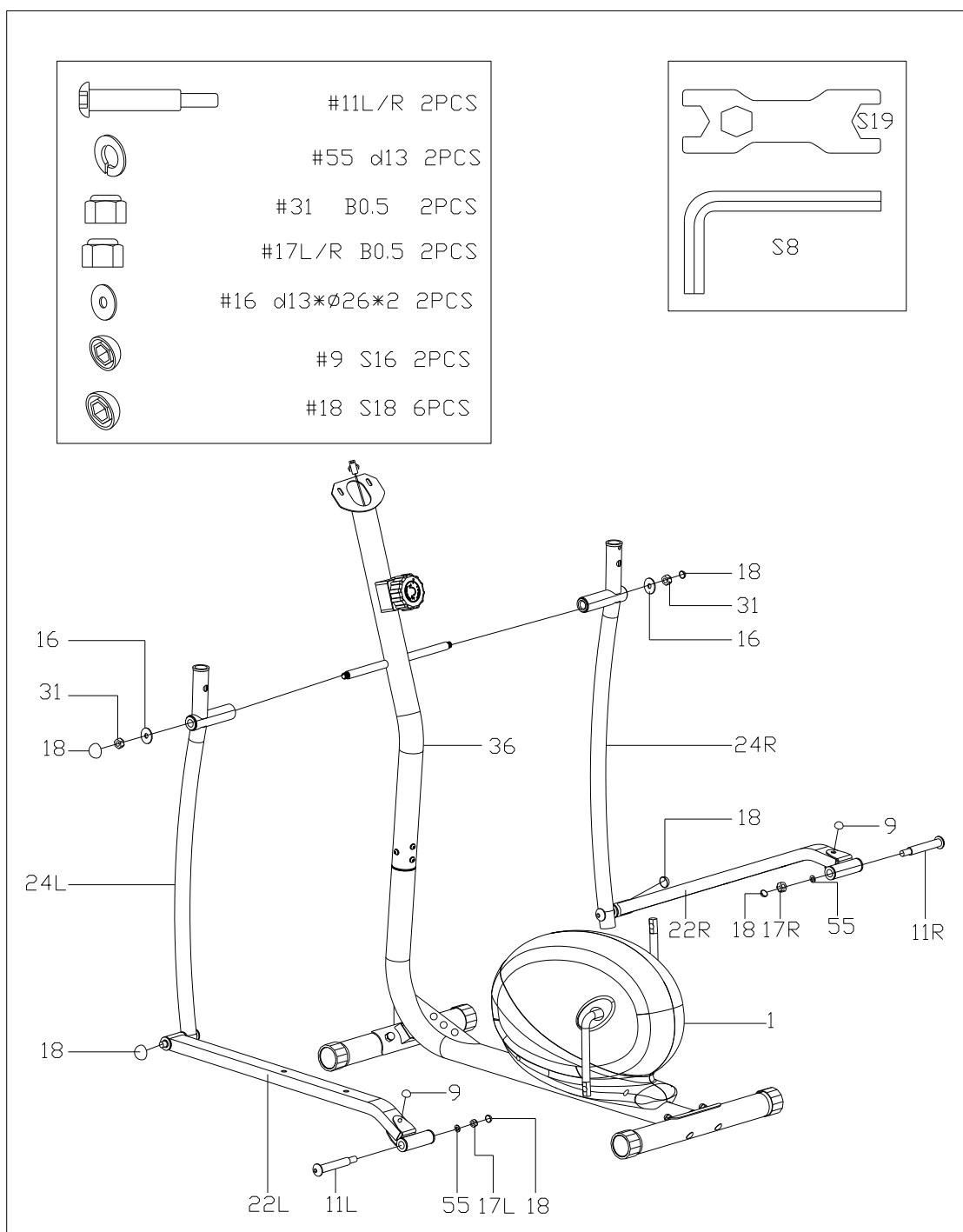
K hlavnímu rámu připojte pomocí šroubů (4), podložek (5) a matic (6) přední a zadní stabilizační tyč. Vše pevně utáhněte.

Krok 2



- Zahákněte konec zátěžového kabelu (35), který vychází z tyče řidítek (36) do pérového zářezu spodního zátěžového kabelu (29), který vychází z těla elipticalu.
- Potáhněte kabel nahoru proti tlaku péra a zahákněte, jak je ukázáno na obrázku
- Držte se obrázku a pokud to bude nutné, můžete kleštěmi trochu uzavřít část svorky, aby kabel dobře držel.
- Spojte spodní část spojovacího drátu (27) s vrchním senzorovým kabelem (28), ujistěte se, že spoj pevně drží.
- Opatrně připevněte tyč řidítek (36) k tělu elipticalu pomocí šroubů (26) a podložek (25).

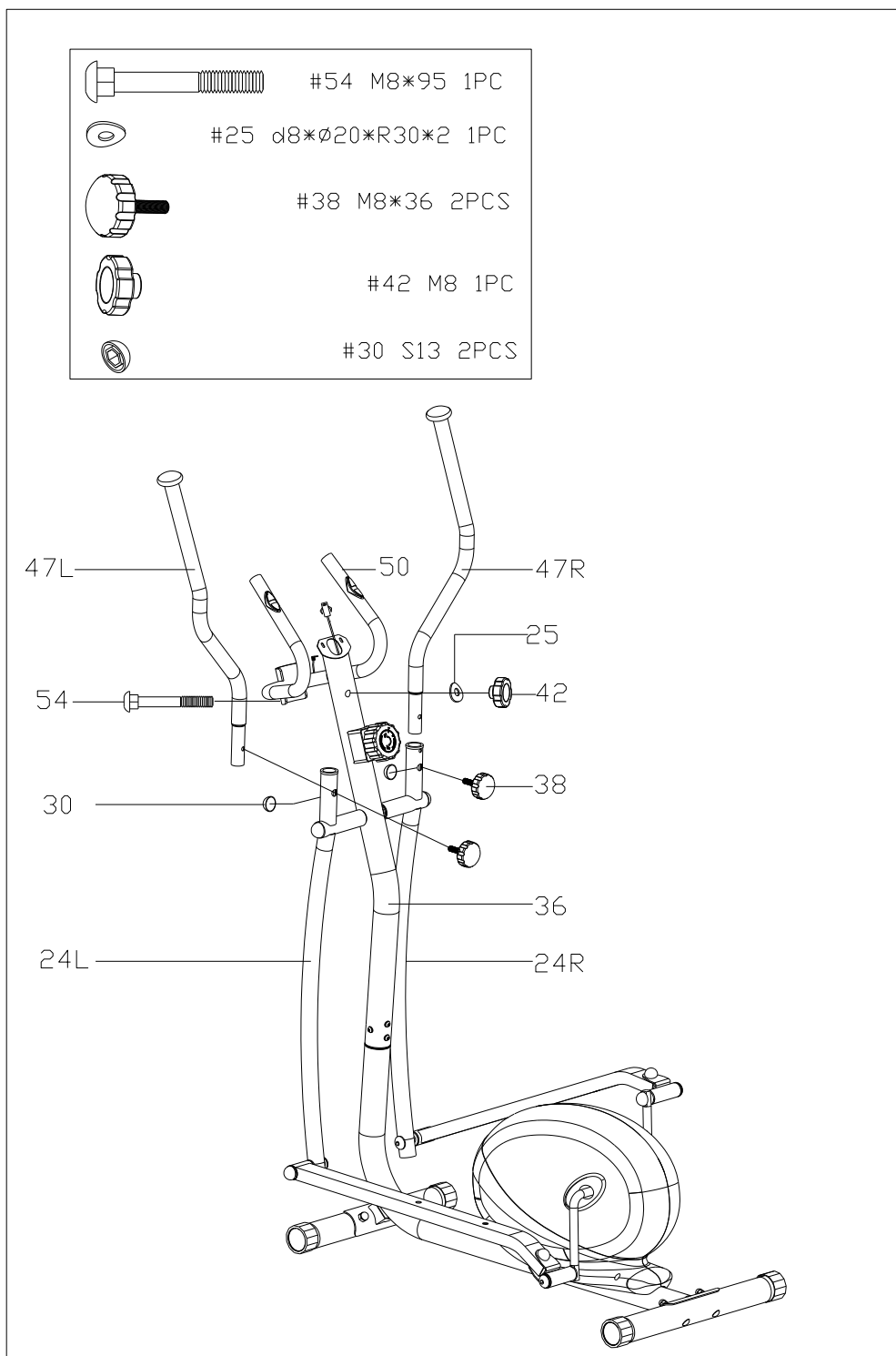
Krok 3



Vrchní část pohyblivých rukojetí (24L a 24R) připevněte k tyči řídítek (36) pomocí matic (31 a podložek (16). Po dotažení nasad'te na matice krytky (18).

Připevněte levý a pravý pedál (22L a 22R) ke klikám pedálů šrouby (11L a 11R) s podložkami (55) a maticemi (17L a 17R). Po dotažení nasad'te krytky (18 a 9).

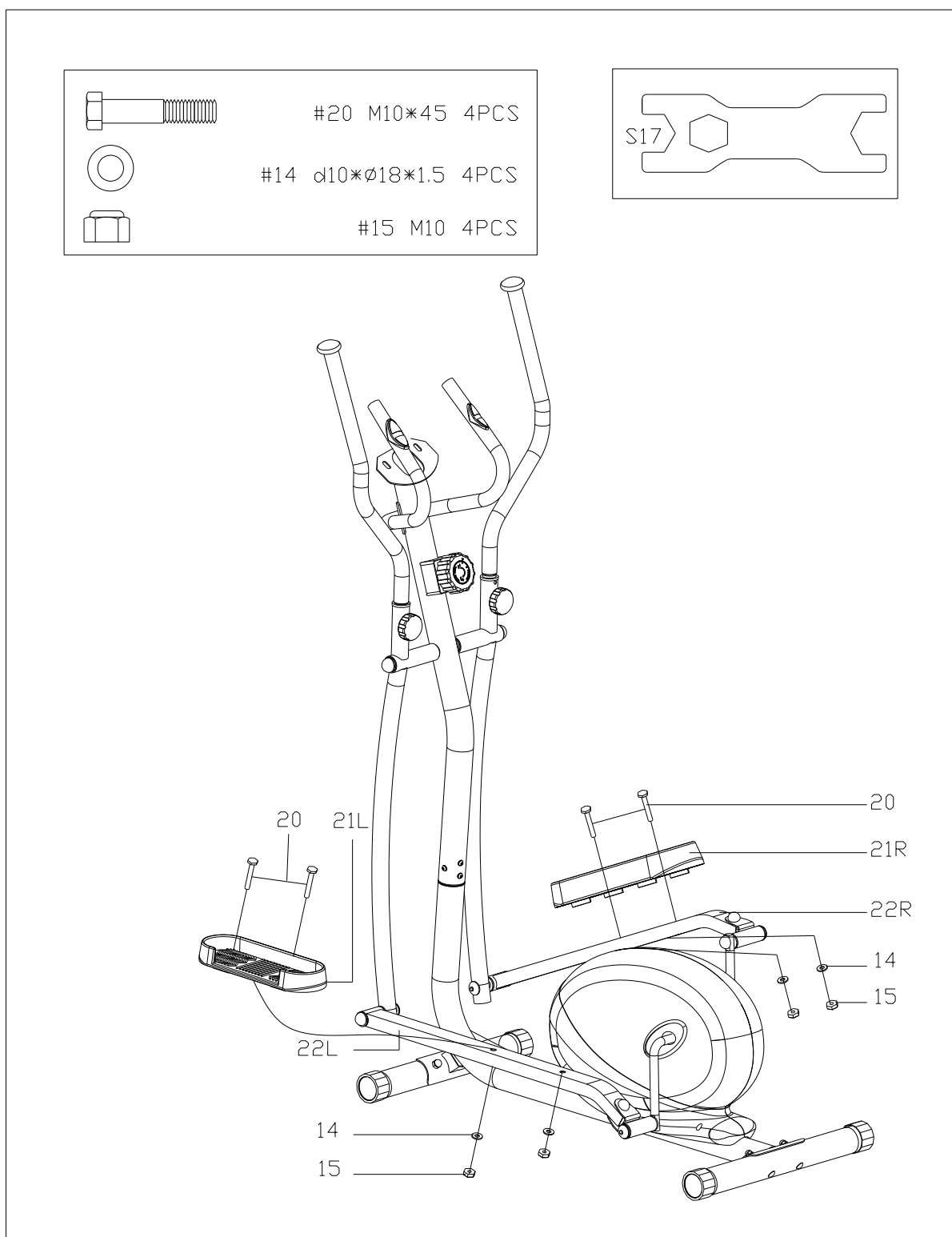
Krok 4



Vrchní část pohyblivých rukojetí (47L a 47R) připevněte pomocí šroubů (38) ke spodní části (24L a 24R), po dotažení osad'te krytkou (30).

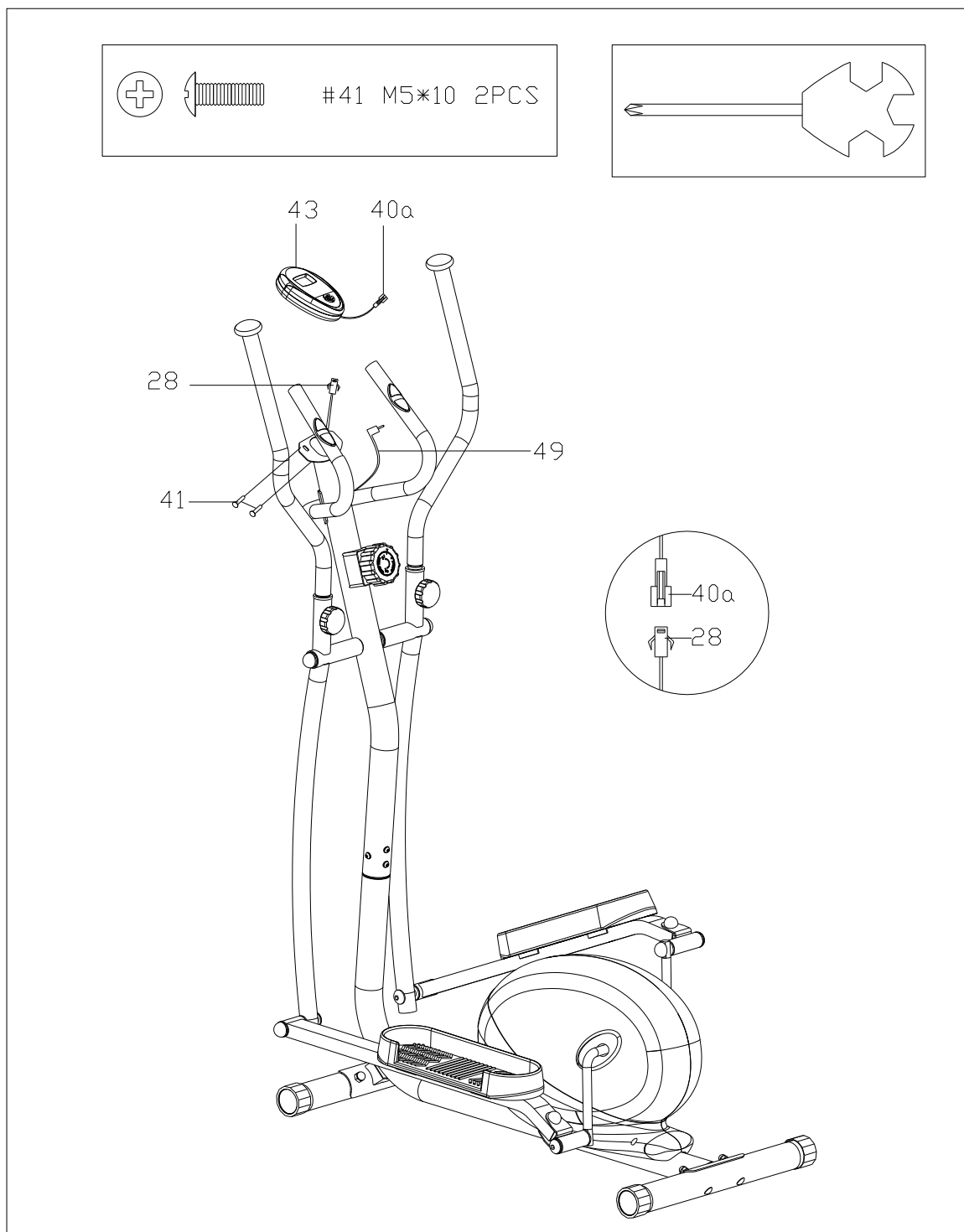
Řidítka (50) připevníme k tyči řidítek (36) pomocí šroubu (54), podložky (25) a kolečka (42).

Krok 5



Umístěte kryty pedálů (21L a 21R) na pedály (22L a 22R). Zafixujte jejich polohu dvěma šrouby (20) s podložkami (14) a maticemi (15).

Krok 6



K computeru (43) připojte konektor kabelu (28) a kabel pulsu (49). Při montáži dbejte na to, aby kabely nebyly příliš napnuté. Přebytné kabely opatrně zastrčte do krku tyče řídítek. Umístěte computer (43) na upínací plát tyče řídítek (36) a upevněte jej zde 2 šrouby (41). Počet upevňovacích šroubů se může lišit podle aktuálního modelu.

4. PROVOZNÍ POKYNY

4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU



1. “MODE”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro výběr funkcí TIME, ODOMETER, CALORIES, PULSE, SPEED a DISTANCE.
- Zmáčkněte toto tlačítko pro potvrzení nastavených hodnot.
- Zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 2 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu. Stejný účinek má vyjmutí baterií.

2. “ENTER”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro výběr nastavení hodnot položek TIME, CALORIES a DISTANCE.
- Zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 2 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu. Stejný účinek má vyjmutí baterií.

3. “SET”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro nastavování hodnot položek TIME, CALORIES a DISTANCE.
- Pro rychlejší zvýšení hodnot nastavované funkce lze tlačítko zmáčknout a držet.

4.2 Funkce computeru

Auto Scan

Funkce umožňuje postupné zobrazování hodnot všech měřených veličin – Time (čas cvičení), Odometer (celková ujetá vzdálenost), Calories (množství spálených kalorií), Pulse (tepová frekvence), Speed (rychlost) a Distance (ujetá vzdálenost). Každá hodnota bude zobrazována po dobu 6 sekund.

Time

Funkce zobrazuje dobu cvičení od 0:00 do 99:59. Uživatel může pomocí tlačítek SET a ENTER navolit cílový čas cvičení, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty.

Odometer

Funkce zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost všech dosavadních cvičení. Její hodnota se pohybuje od 0.0 do 9999.

Calories

Funkce zobrazuje celkové množství spálených kalorií během cvičení v hodnotách od 0.0 do 9999 kalorií. Uživatel může pomocí tlačítek SET a ENTER navolit cílové množství spálených kalorií, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty. (Zobrazované hodnoty jsou pouze orientační a nemohou být použity pro lékařské účely.)

Pulse

Funkce zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení.

Speed

Funkce zobrazuje aktuální rychlost cvičení v hodnotách od 0.0 do 99.9 km/h nebo mp/h.

Distance

Funkce zobrazuje celkovou ujetou vzdálenost daného cvičení v hodnotách od 0.0 do 999.9 km nebo mil. Uživatel může pomocí tlačítek SET a ENTER navolit cílovou vzdálenost, během cvičení se pak zobrazuje postupné odpočítávání z této hodnoty.

Poznámka: Pokud zaznamenáte na LCD neobvyklé hodnoty, vyjměte baterie a vložte nové.

5. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popisy cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

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

PROTAŽENÍ KRKU

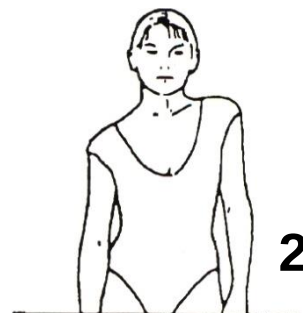
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

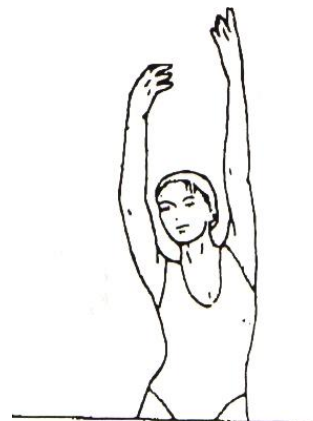
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



2

PROTAŽENÍ PAŽÍ

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



3

PROTAŽENÍ STEHNA

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



4

VNITŘÍ PROTAŽENÍ STEHNA

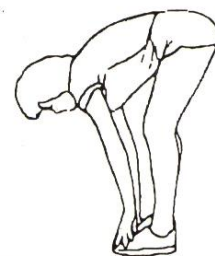
Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližše k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



6

CVIČENÍ NA KOLENA

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



8

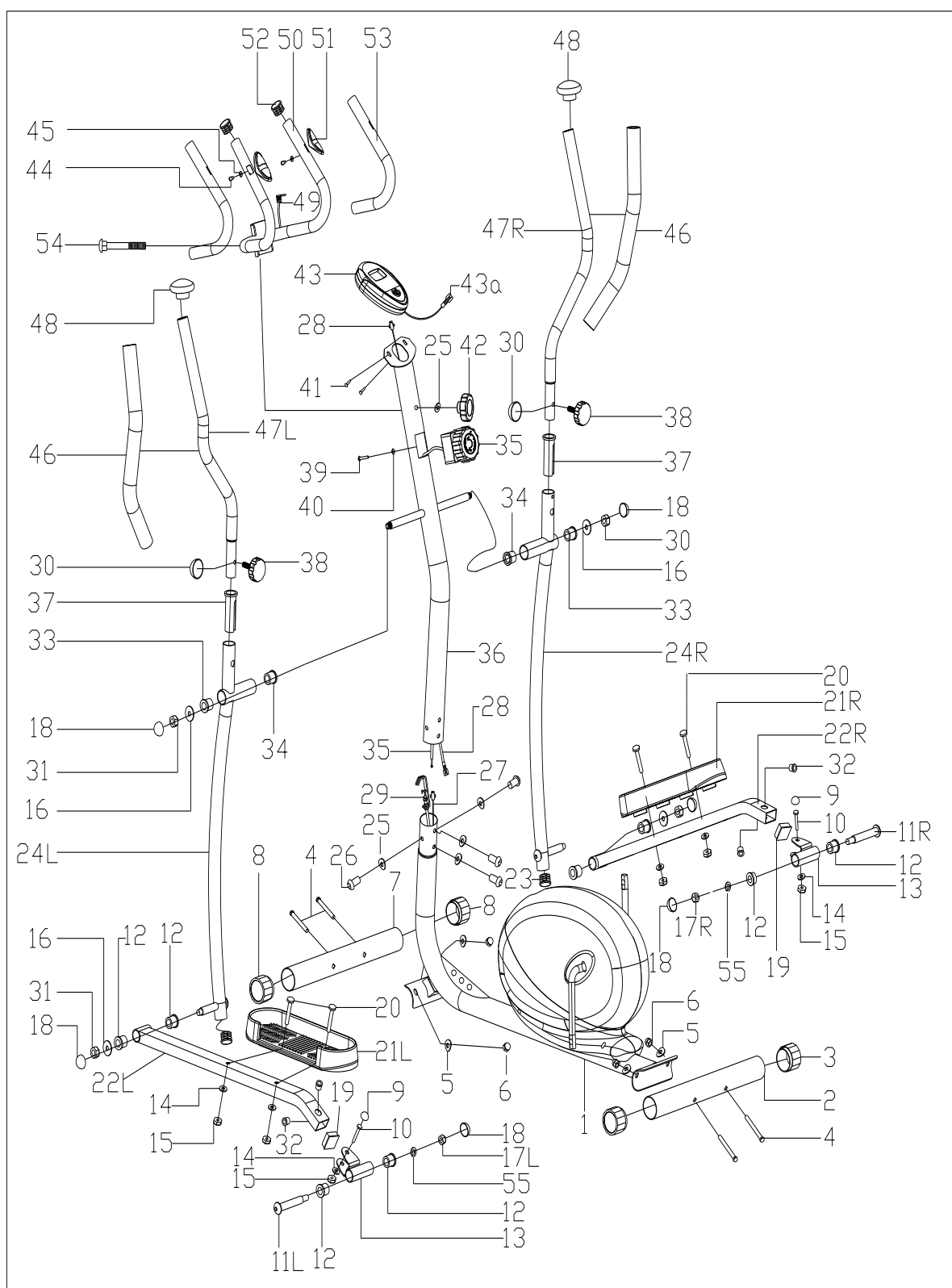


7

PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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

6. Celkový náčrt



7. Seznam částí

číslo	popis	kusy
1	Hlavní rám	1
2	Zadní stabilizační tyč	1
3	Krytka	2
4	Šroub M10*63	4
5	Podložka d10*Φ25*R30*2	4
6	Matice M10	4
7	Přední stabilizační tyč	1
8	Krytka	2
9	Krytka S16	2
10	Šroub M10*50	2
11L/R	Šroub pedálu L/R	2
12	Krytka Φ24*Φ16.1*20	8
13	Propojovací element	2
14	Podložka d10*Φ18*1.5	6
15	Matice M10	6
16	Podložka d13*Φ26*2	4
17L/R	Matice L/R B0.5	2
18	Krytka S18	6
19	Krytka J40*25*1.5	2
20	Šroub M10*45	4
21L/R	Pedál L/R	2
22L/R	Propojovací tyč	2
23	Krytka Φ32*1.5	2
24L/R	Spodní tyč	2
25	Podložka d8*Φ20*R30*2	5
26	Šroub M8*16	4
27	Kabel spodní	1
28	Kabel vrchní	1
29	Kabel regulace zátěže	1
30	Krytka S13	2
31	Matice R B0.5	4

číslo	popis	kusy
32	Kryt kliky Φ14*Φ10.1*10	4
33	Průchodka Φ28.5*Φ15.5*23	2
34	Průchodka Φ28.5*Φ15.5*23	2
35	Kabel regulace zátěže vrchní	1
36	Tyč řidítek	1
37	Průchodka Φ32*1.5	2
38	Kolečko M8*36	2
39	Šroub M5*20	1
40	Podložka d5*Φ20*1.5	1
41	Šroub M5*10	2
42	Kolečko M8	1
43	Computer	1
43a	Kabel computeru	1
44	Šroub ST4.2*19	2
45	Podložka d6*Φ12*1	2
46	Pěnová rukojeť 1	2
47L/R	Vrchní tyč L/R	2
48	Krytka Φ28*1.5	2
49	Kabel senzoru pulsu	1
50	Řidítka	1
51	Senzor pulsu	2
52	Krytka Φ25*1.5	2
53	Pěnová rukojeť 2	2
54	Šroub M8*95	1
55	Pérová podložka d13	2

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

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



MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz

ELIPTICAL MASTER® E-10



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



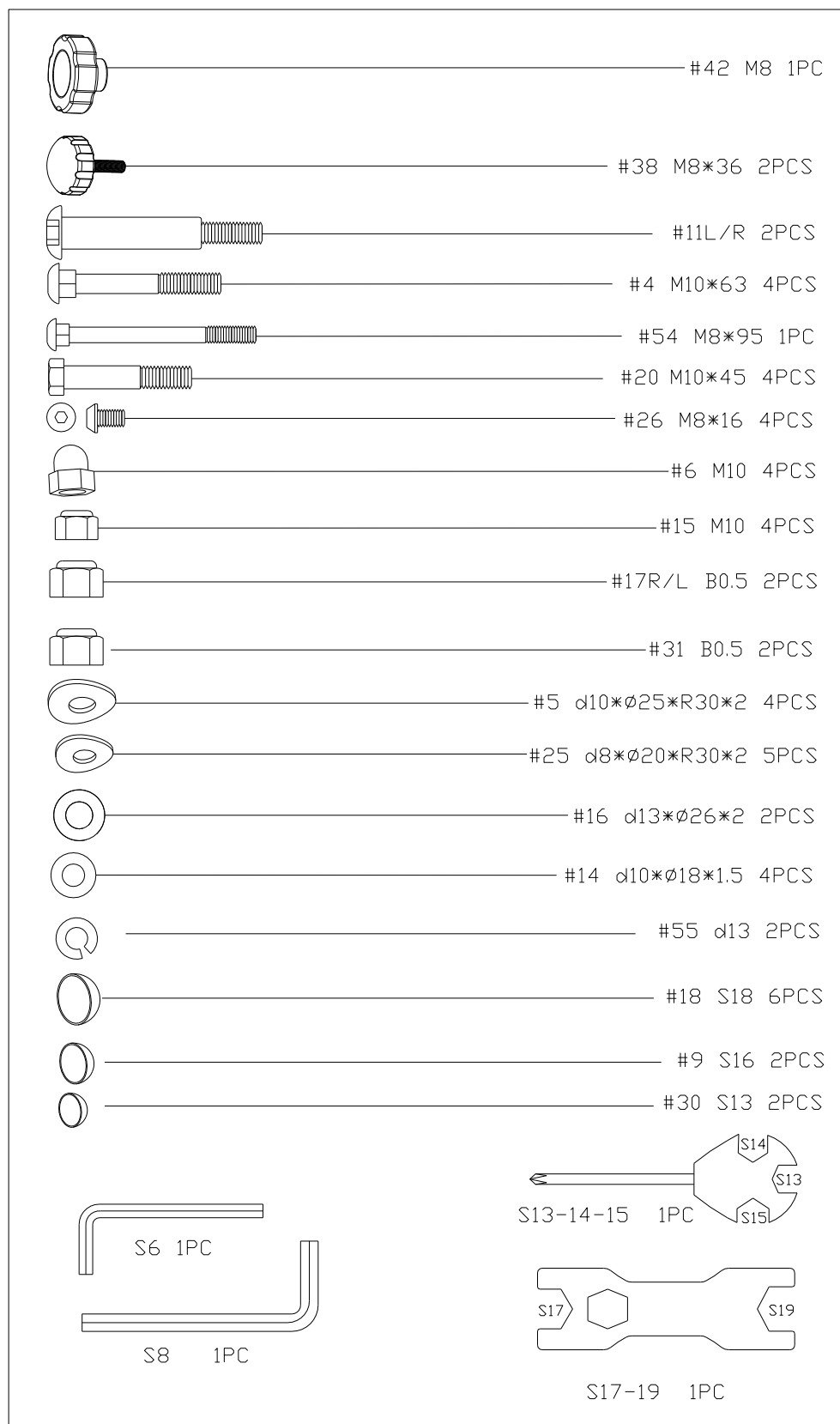
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Bezpečnostné informácie

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

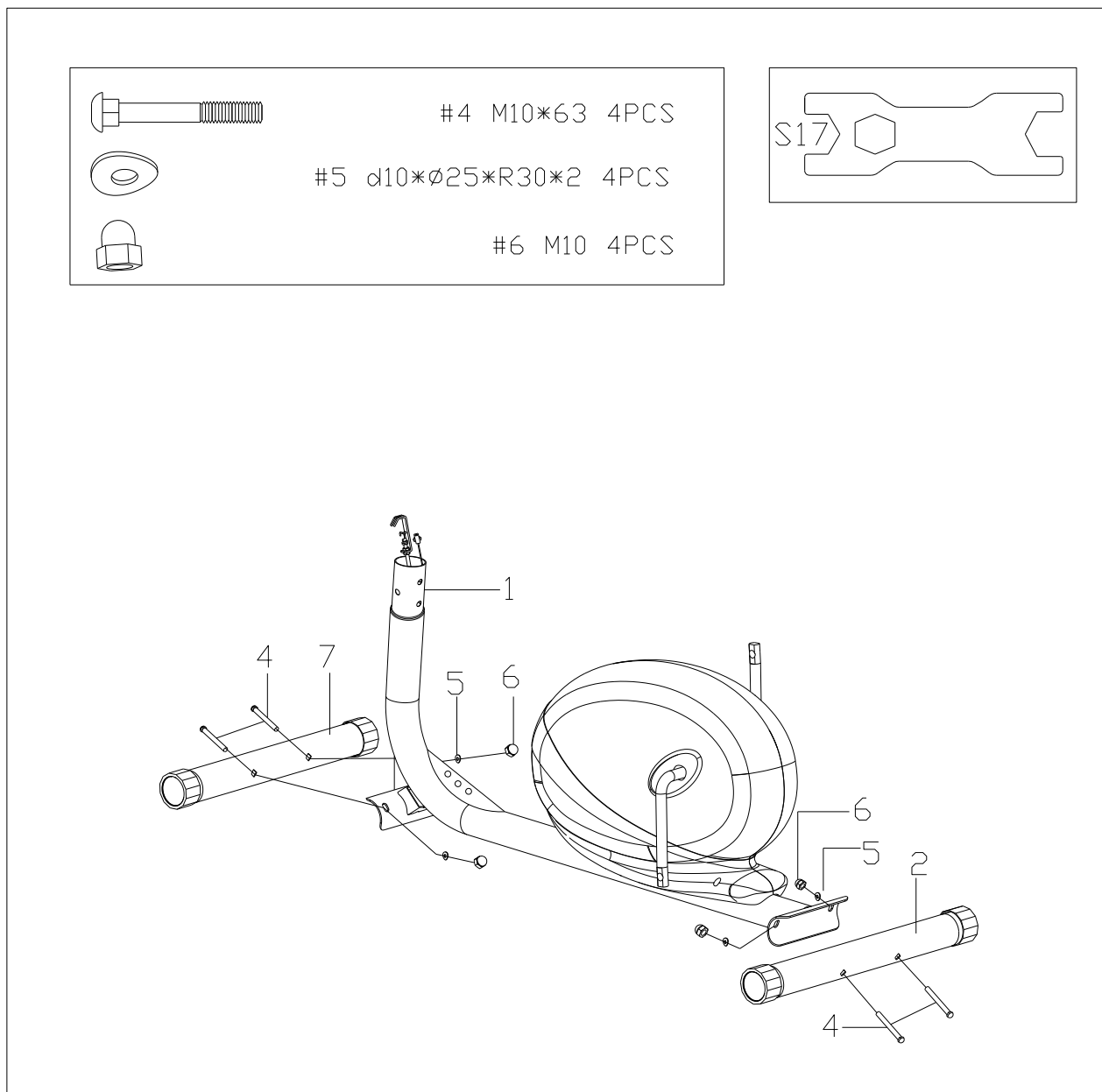
- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 100 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli novej korózii neodporúčame používať stroj vo vlhkom prostredí.
- Skontrolujte pred a potom pravidelne čo 1-2 mesiace všetky spoje, či sú poriadne dotiahnuté a sú v poriadku.
- Poškodené časti ihneď vymeňte, nepoužívajte stroj kým nie je opravený.
- Pre opravu používajte iba originálne náhradné diely. Kontaktujte dodávateľa.
- Nepoužívajte pri čistení agresívne čistiace prípravky.
- Uistite sa, že začínate cvičiť len po správnom zložení a kontrole stroja.
- U všetkých nastaviteľných častí dbajte na dodržanie maximálnej hranice pri nastavovaní.
- Tento stroj je určený pre dospelé osoby. Uistite sa, že deti cvičia na stroji len za dozoru dospelé osoby.
- Uistite sa, že ste si vedomí možných rizík pri cvičení, ako napríklad pohyblivé časti počas cvičenia.
- Upozornenie: nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Dodržujte prosím pokyny pre správne cvičenie v tréningových inštrukciách.

2. Obsah balenia



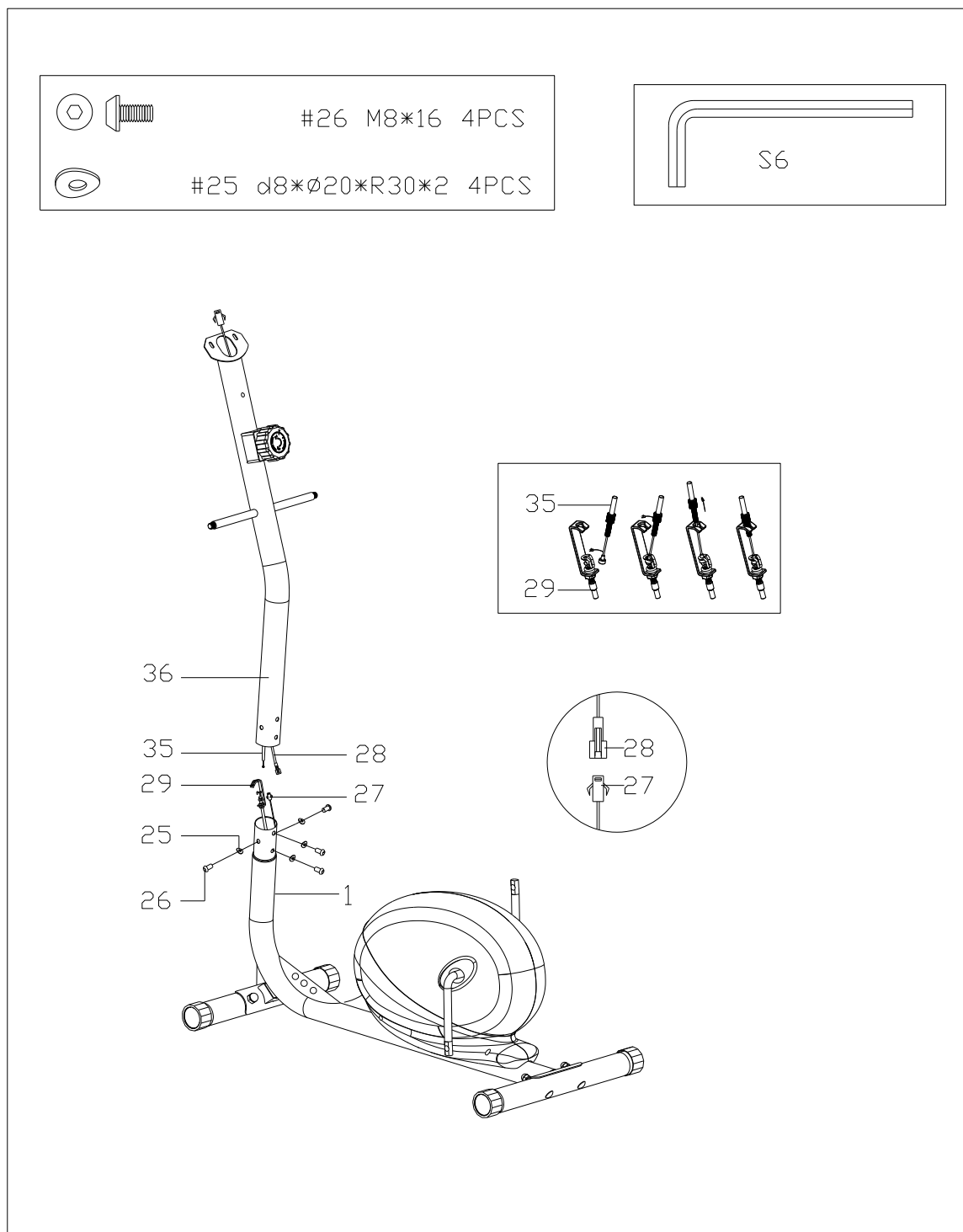
3. Zloženie stroja

Krok 1



K hlavnej časti pripevnite pomocou skrutiek (4), podložiek (5) a matíc (6) prednú a zadnú stabilizačnú tyč. Všetko pevne utiahnite.

Krok 2

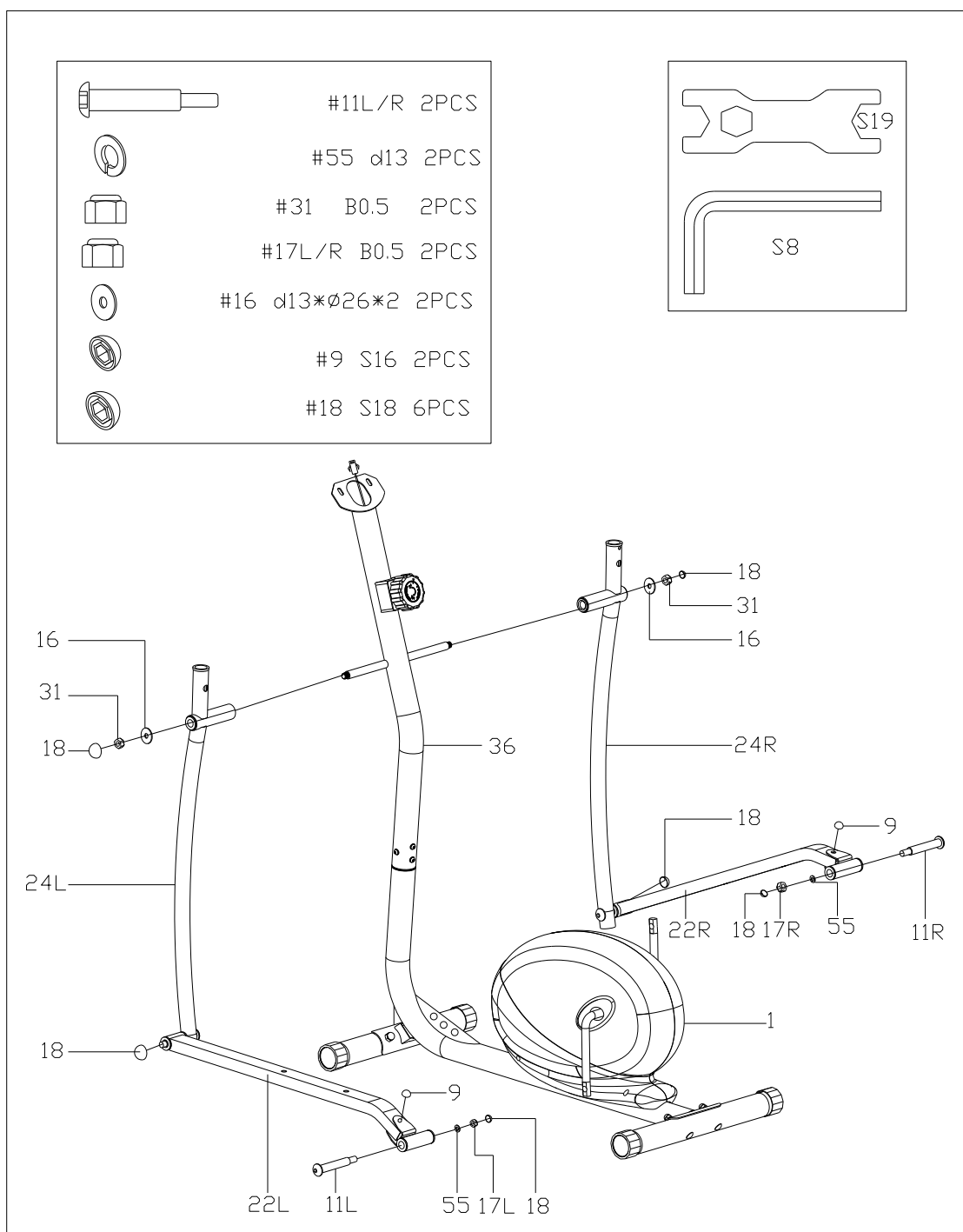


Zaháknite koniec záťažového kábla (35), ktorý vychádza z tyče riadidiel (36) do pérového zárezu spodného záťažového kábla (29), ktorý vychádza z tela elipticalu.

Potiahnite kábel hore proti tlaku peria a zaháknite, ako je ukázané na obrázku.

Držte sa obrázku a pokiaľ to bude nutné, môžete kliešťami trochu uzavrieť časť svorky, aby kábel dobre držal. Spojte spodnú časť spojovacieho drôtu (27) s vrchným senzorovým káblom (28), uistite sa, že spoj pevne drží. Opatrne pripevnite tyč riadidiel (36) k telu elipticalu pomocou skrutiek (26) a podložiek (25).

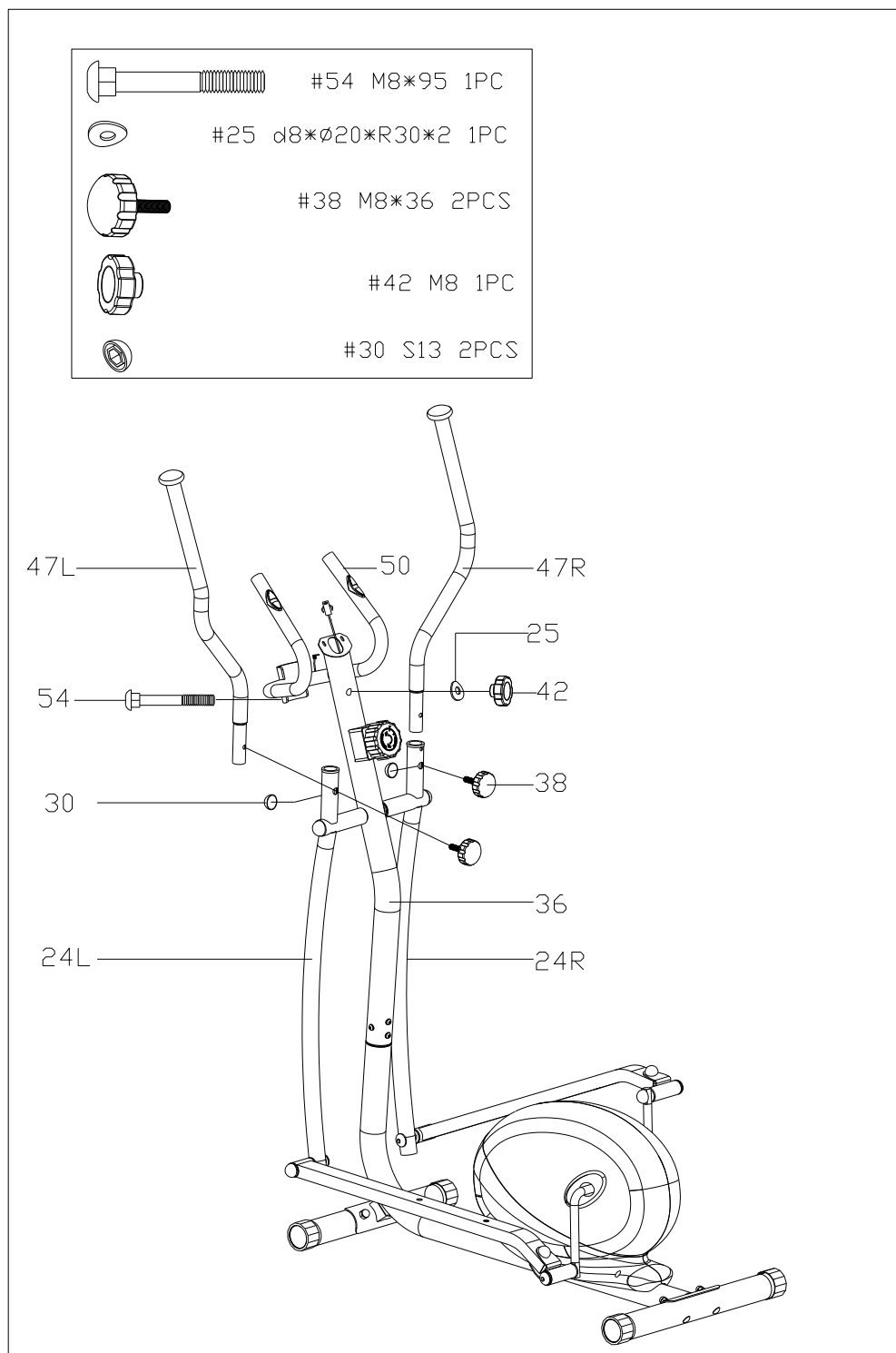
Krok 3



Vrchnú časť pohyblivých rukovätí (24L a 24R) pripevnite k tyči riadidel (36) pomocou matic (31) a podložiek (16). Po dotiahnutí nasadíte krytky (18).

Pripevnite ľavý a pravý pedál (22L a 22R) ke klikám pedálov skrutkami (11L a 11R) s podložkami (55) a maticami (17L a 17R). Po dotiahnutí nasadíte krytky (18 a 9).

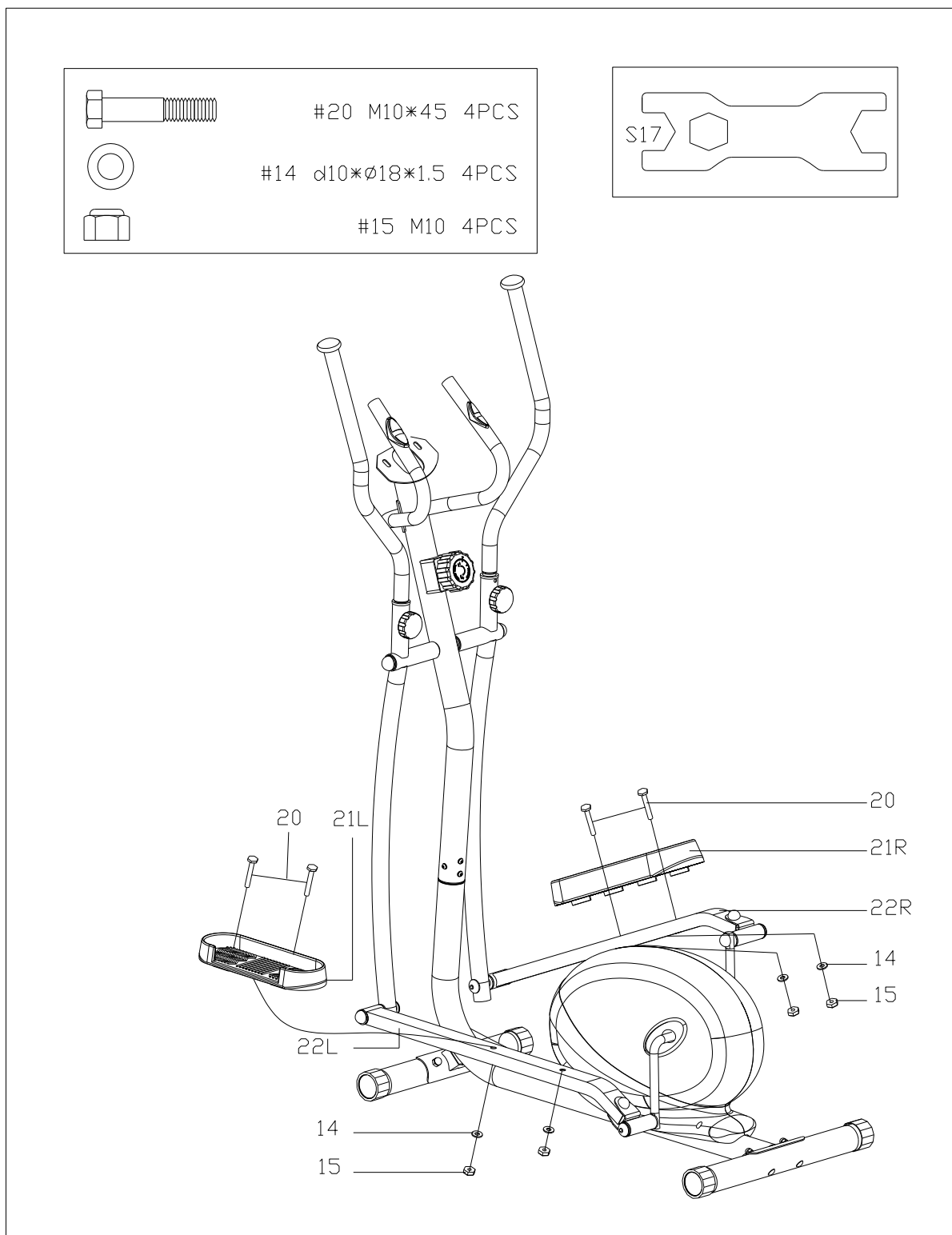
Krok 4



Vrchnú časť pohyblivých rukovätí (47L a 47R) pripevnite pomocou skrutiek (38) k spodnej časti (24L a 24R), po dotiahnutí nasadíte krytky (30).

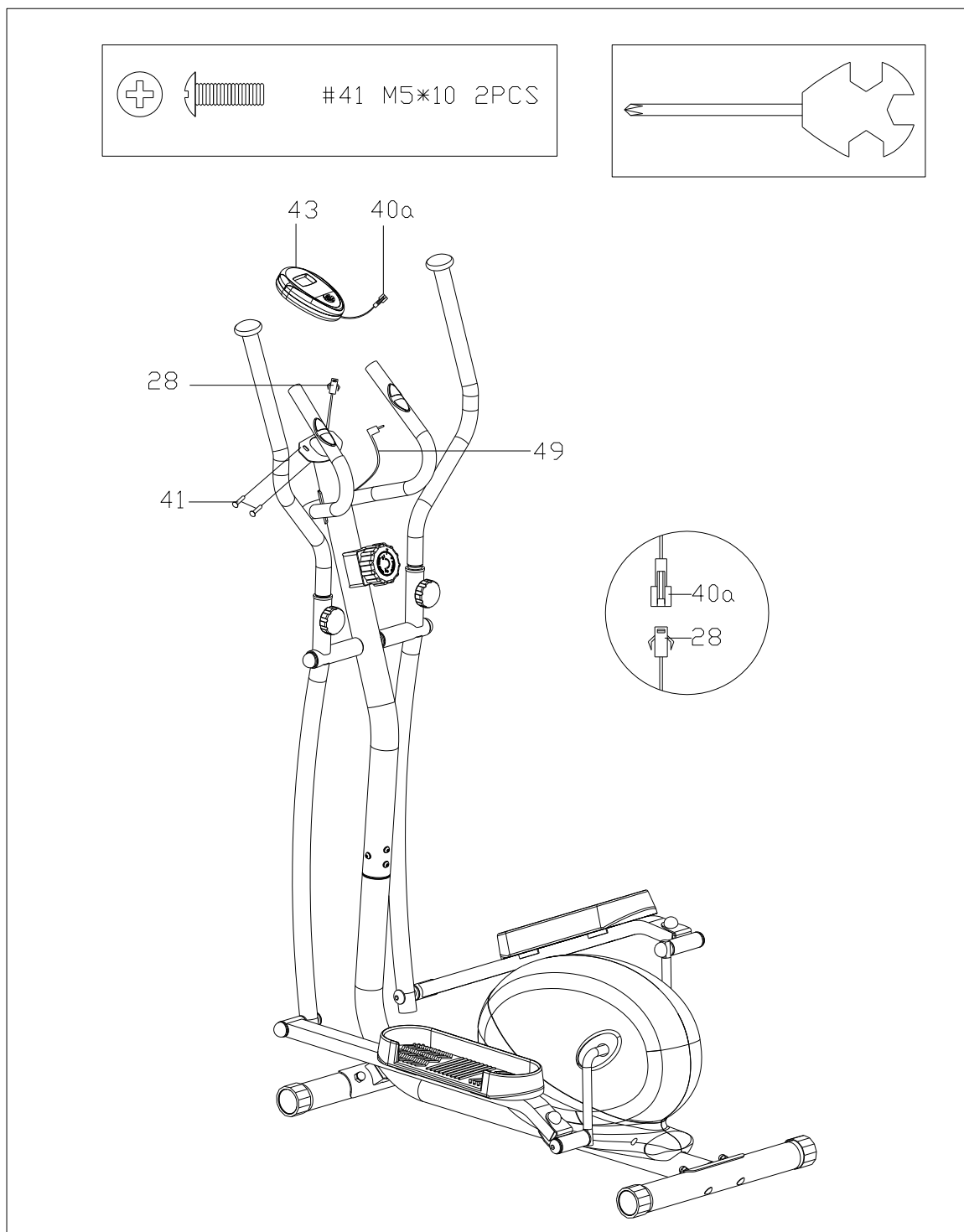
Riadiidla (50) pripevníme k tyči riadidel (36) pomocou skrutky (54), podložky (25) a kolečka (42).

Krok 5



Umiestnite kryty pedálov (21L a 21R) na pedály (22L a 22R). Zafixujte ich polohu dvoma skrutkami (20) s podložkami (14) a maticami (15).

Krok 6



K computeru (43) pripojte konektor kábla (28) a kabel pulsu (49). Pri montáži dbajte na to, aby káble neboli príliš napnuté. Prebytočné káble opatrne zastrčte do krku tyče riadidiel. Umiestnite computer (43) na upínací plát tyče riadidiel (36) a upevnite ho tu 2 skrutkami (41). Počet upevňovacích skrutiek sa môže líšiť podľa aktuálneho modelu.

4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.2 TLAČIDLÁ COMPUTRA



1. “MODE”

- Stlačte toto tlačidlo pre výber funkcií TIME, ODOMETER, CALORIES, PULSE, SPEED a DISTANCE.
- Stlačte toto tlačidlo pre potvrdenie nastavených hodnot.
- Stlačte a držte toto tlačidlo po dobu 2 sekund - zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.

2. “ENTER”

- Stlačte toto tlačidlo pre výber nastavenia hodnot TIME, CALORIES a DISTANCE.
- Stlačte a držte toto tlačidlo po dobu 2 sekund - zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.

3. “SET”

- Stlačte toto tlačidlo pre nastavení hodnot TIME, CALORIES a DISTANCE.
- Pro rýchlejšie zvýšenie hodnot nastavované funkcie tlačidlo stlačte a držte.

4.2 Funkcie computeru

Auto Scan

Funkcia umožňuje postupné zobrazovanie hodnôt všetkých meraných veličín - Time (čas cvičenia), Odometer (celková prejdená vzdialenosť), Calories (množstvo spálených kalórií), Pulse (tepová frekvencia), Speed (rýchlosť) a Distance (prejdená vzdialenosť). Každá hodnota bude zobrazovaná po dobu 6 sekúnd.

Time

Funkcia zobrazuje dobu cvičenia od 0:00 do 99:59. Užívateľ môže pomocou tlačidiel SET a ENTER navoliť cieľový čas cvičenia, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty.

Odometer

Funkcia zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť všetkých doterajších cvičení. Jej hodnota sa pohybuje od 0.0 do 9999.

Calories

Funkcia zobrazuje celkové množstvo spálených kalórií počas cvičenia v hodnotách od 0.0 do 9999 kalórií. Užívateľ môže pomocou tlačidiel SET a ENTER navoliť cieľové množstvo spálených kalórií, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty. (Zobrazované hodnoty sú iba orientačné a nemôžu byť použité pre lekárske účely.)

Pulse

Funkcia zobrazuje tepovú frekvenciu počas cvičenia.

Speed

Funkcia zobrazuje aktuálnu rýchlosť cvičenia v hodnotách od 0.0 do 99.9 km/h alebo mp/h.

Distance

Funkcia zobrazuje celkovú prejdenú vzdialenosť daného cvičenia v hodnotách od 0.0 do 999.9 km alebo mil. Používateľ môže pomocou tlačidiel SET a ENTER navoliť cieľovú vzdialenosť, počas cvičenia sa potom zobrazuje postupné odpočítavanie z tejto hodnoty.

Poznámka: Ak spozorujete na LCD nezvyčajné hodnoty, vyberte batérie a vložte nové.

5. CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

UPOZORNENIE: pred začiatkom akéhokoľvek cvičenia konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne pre osoby staršie ako 45 rokov alebo pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami.

Hodnota tepovej frekvencie nie je určená pre lekárske účely. Rôzne faktory, ako sú pohyb po páse, môžu spôsobiť chyby pri prenose hodnôt. Hodnota tepovej frekvencie slúži pre porovnanie tepovej frekvencie jedného užívateľa v čase.

Schopnosť vášho srdca a pľúc a ako účinne je kyslík rozvádzaný krvou do svalov, to sú dôležité faktory vašej výkonnosti. Funkcie vašich svalov je závislá na kyslíku, ktorý dodáva energiu pre denné aktivity – nazývaná aerobnou aktivitou. Keď ste fit, vaše srdce nemusí pracovať tak ťažko.

Ako môžete vidieť, vaša kondícia sa postupne cvičením zlepšuje a vy sa cítite zdravší a spokojnejší.

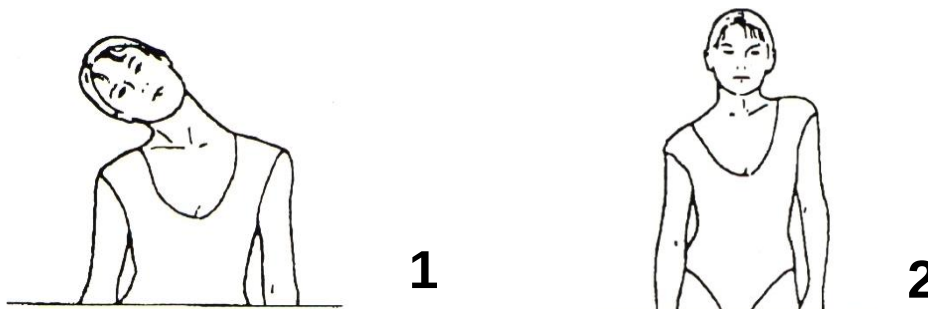
Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.

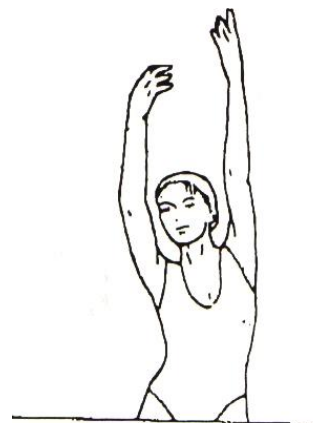


CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.

PREŤAHOVANIE PAŽÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



3

PREŤAHOVANIE STEHNA

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.



4

VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

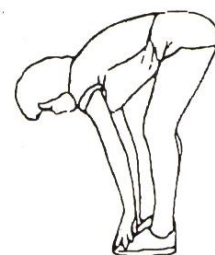
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



8

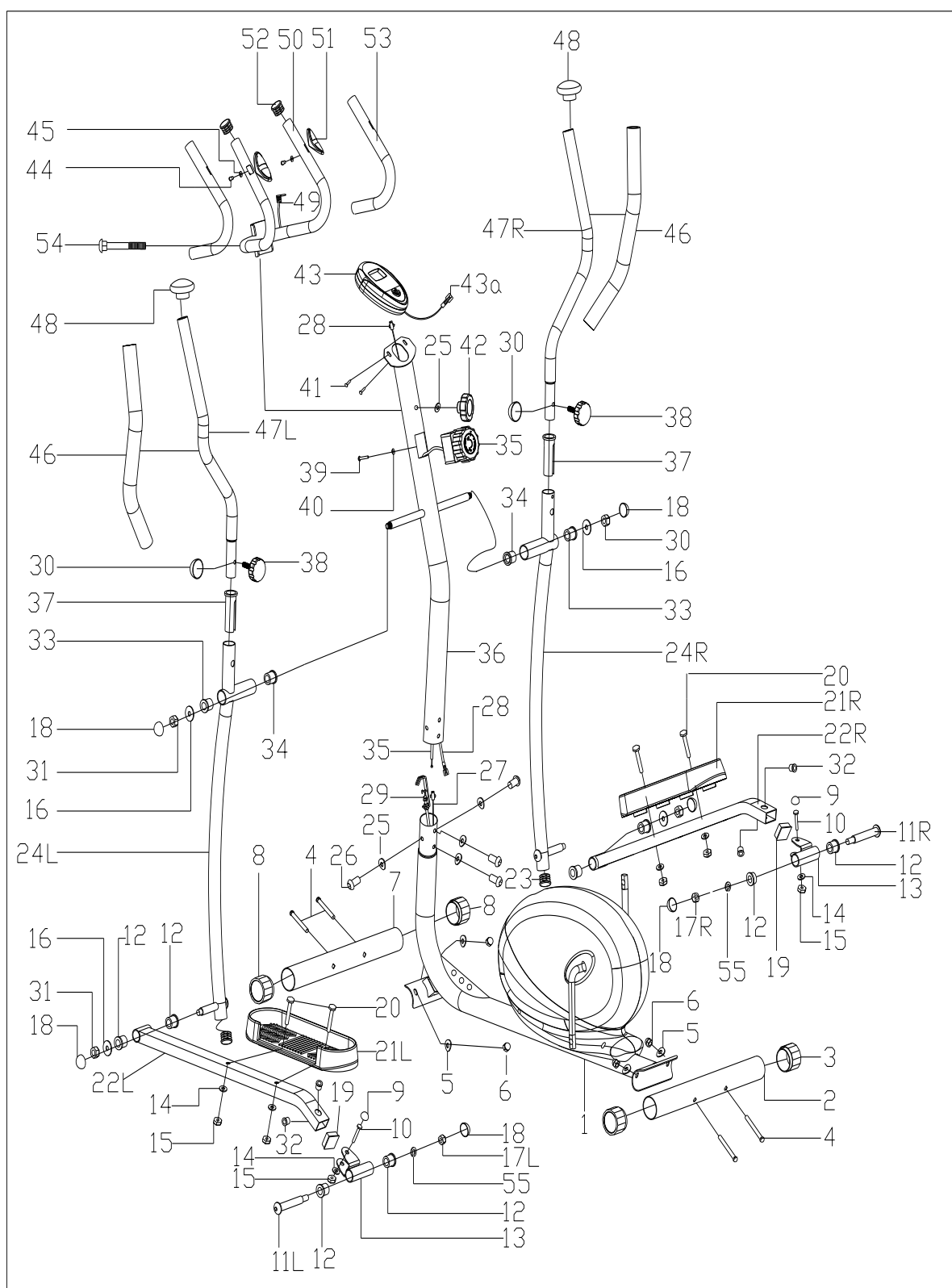


7

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

6. Celkový náčrt



7. Zoznam dielov

číslo	popis	kusy
1	Hlavný rám	1
2	Zadná stabilizačná tyč	1
3	Krytka	2
4	Skrutka M10 * 63	4
5	Podložka d10 * Φ25 * R30 * 2	4
6	Matica M10	4
7	Predná stabilizačná tyč	1
8	Krytka	2
9	Krytka S16	2
10	Skrutka M10*50	2
11L/R	Skrutka pedála L / R	2
12	Krytka Φ24*Φ16.1*20	8
13	Prepojovací element	2
14	Podložka d10 * Φ18 * 1.5	6
15	Matica M10	6
16	Podložka d13 * Φ26 * 2	4
17L/R	Matica L / R B0.5	2
18	Krytka S18	6
19	Krytka J40 * 25 * 1.5	2
20	Skrutka M10 * 45	4
21L/R	Pedál L / R	2
22L/R	Prepojovacia tyč	2
23	Krytka Φ32 * 1.5	2
24L/R	Spodná tyč	2
25	Podložka d8 * Φ20 * R30 * 2	5
26	Skrutka M8 * 16	4
27	Kábel spodný	1
28	Kábel vrchný	1
29	Kábel regulácia záťaže	1
30	Krytka S13	2
31	Matica R B0.5	4

číslo	popis	kusy
32	Kryt kľučky Φ14 * Φ10.1 * 10	4
33	Priechodka Φ28.5 * Φ15.5 * 23	2
34	Priechodka Φ28.5 * Φ15.5 * 23	2
35	Kábel regulácia záťaže vrchný	1
36	Tyč riadidiel	1
37	Priechodka Φ32 * 1.5	2
38	Koliesko M8 * 36	2
39	Skrutka M5 * 20	1
40	Podložka d5 * Φ20 * 1.5	1
41	Skrutka M5 * 10	2
42	Koliesko M8	1
43	Computer	1
43a	Kábel computeru	1
44	Skrutka ST4.2 * 19	2
45	Podložka d6 * Φ12 * 1	2
46	Penová rukoväť 1	2
47L/R	Vrchná tyč L / R	2
48	Krytka Φ28 * 1.5	2
49	Kábel senzora pulzu	1
50	Riadidlá	1
51	Senzor pulzu	2
52	Krytka Φ25 * 1.5	2
53	Penová rukoväť 2	2
54	Skrutka M8 * 95	1
55	Pérová podložka d13	2

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

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

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

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

Upozornenie:

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



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte 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® E-10



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



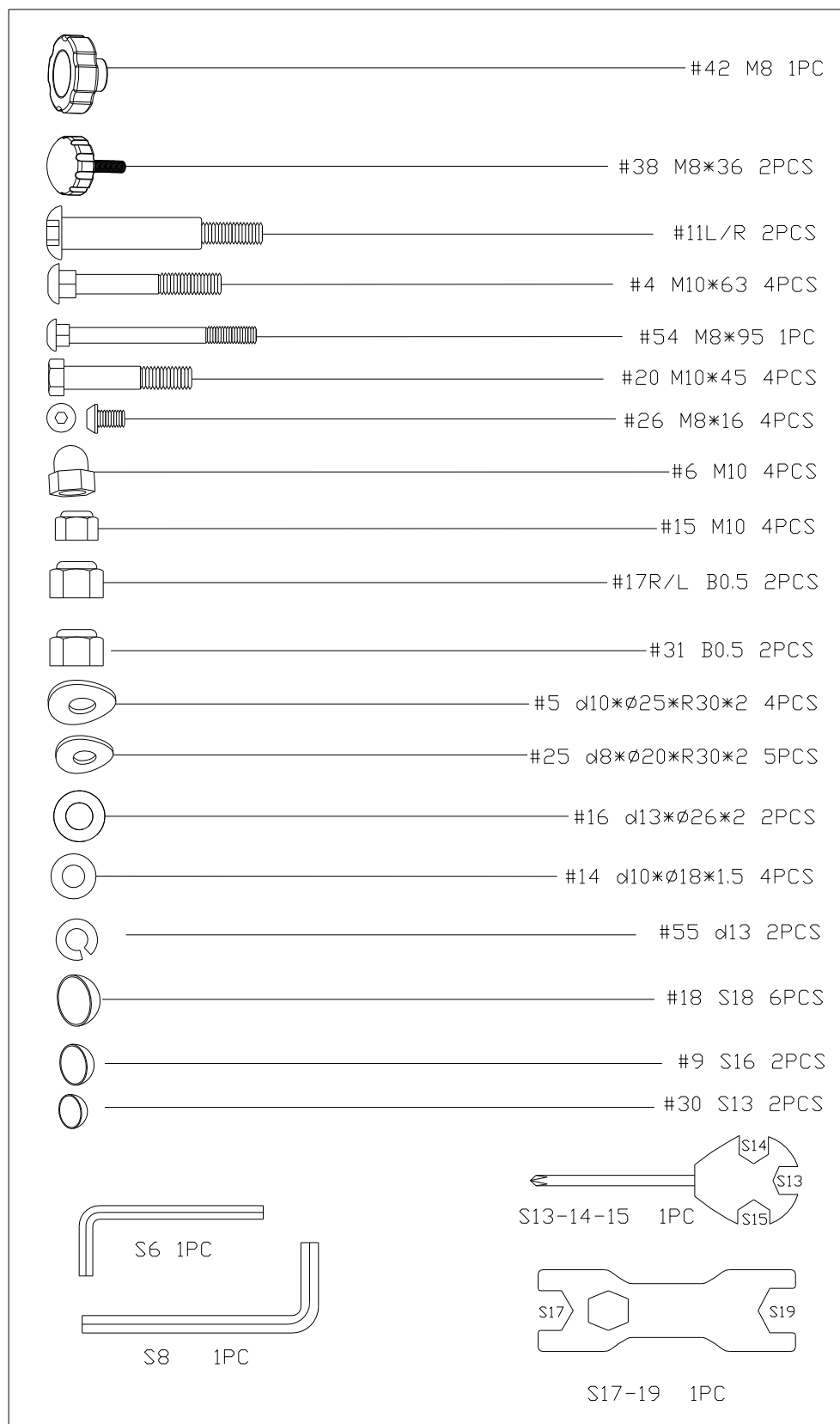
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Dziękujemy za zakupienie naszego produktu. Z naszej strony dokładamy 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). Aby zapobiec kontuzji lub uszkodzeniu urządzenia należy postępować zgodnie z poniższymi regułami:

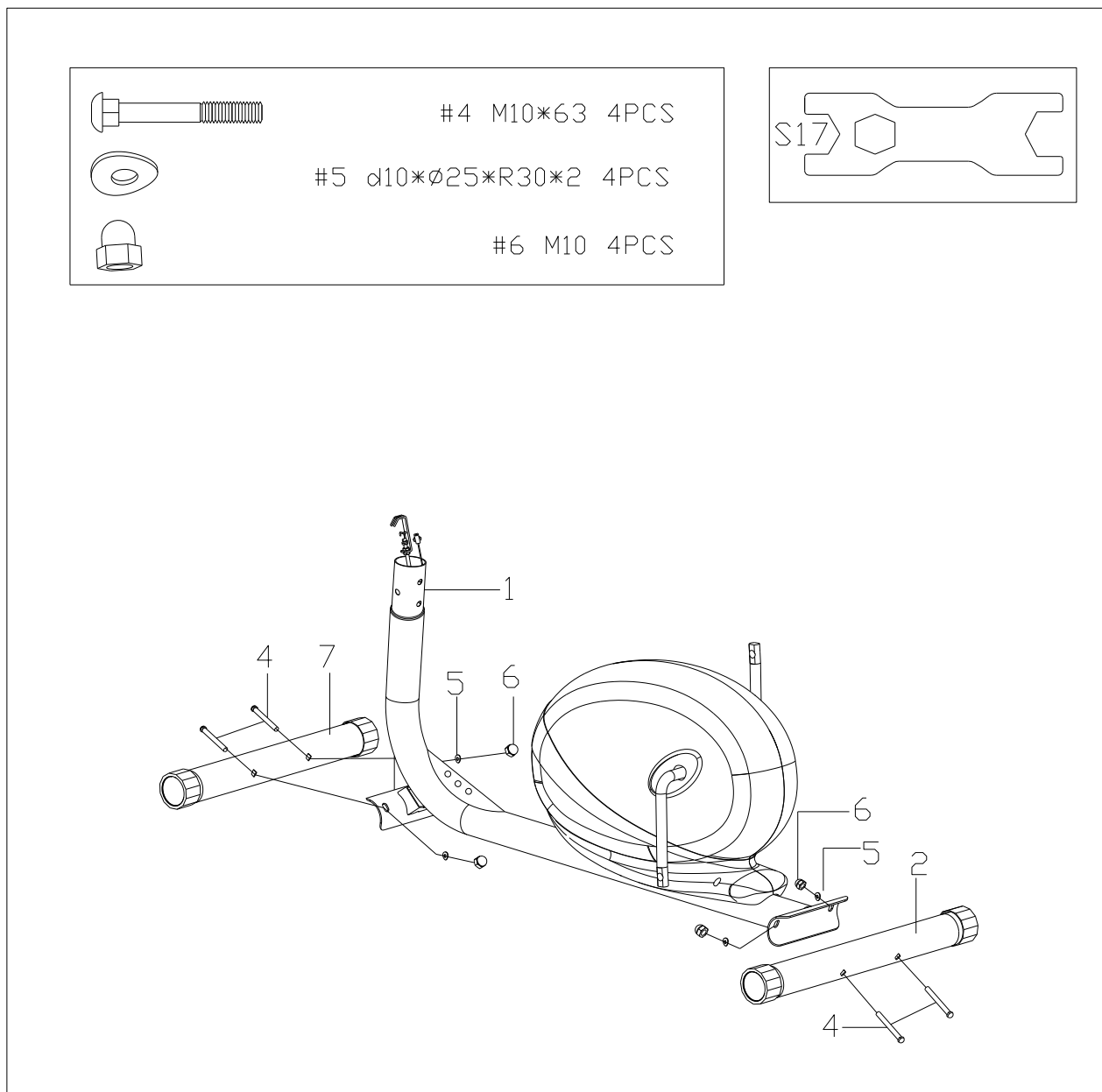
- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do
- świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie to należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni. Należy upewnić się, że
- urządzenie jest stabilne i bezpieczne
- urządzenie to wymaga minimalnie 2 metrów wolnej przestrzeni wokół
- nieprawidłowe lub zbyt częste ćwiczenie może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia
- należy upewnić się, że żadne uchwyty czy inne części nie będą przeszkadzały w ćwiczeniach
- należy regularnie sprawdzać wszystkie części. W razie zauważenia usterki, nie należy korzystać z
- urządzenia, uszkodzoną część wymienić lub skontaktować się ze sprzedawcą
- należy regularnie sprawdzać czy wszystkie śruby i nakrętki są prawidłowo dociągnięte
- nie wolno zostawiać dzieci i zwierząt bez nadzoru w pobliżu urządzenia
- urządzenie to nie jest zabawką
- polecamy schować tę instrukcję obsługi w celu późniejszego zamówienia części zapasowych

2. Zawartość opakowania



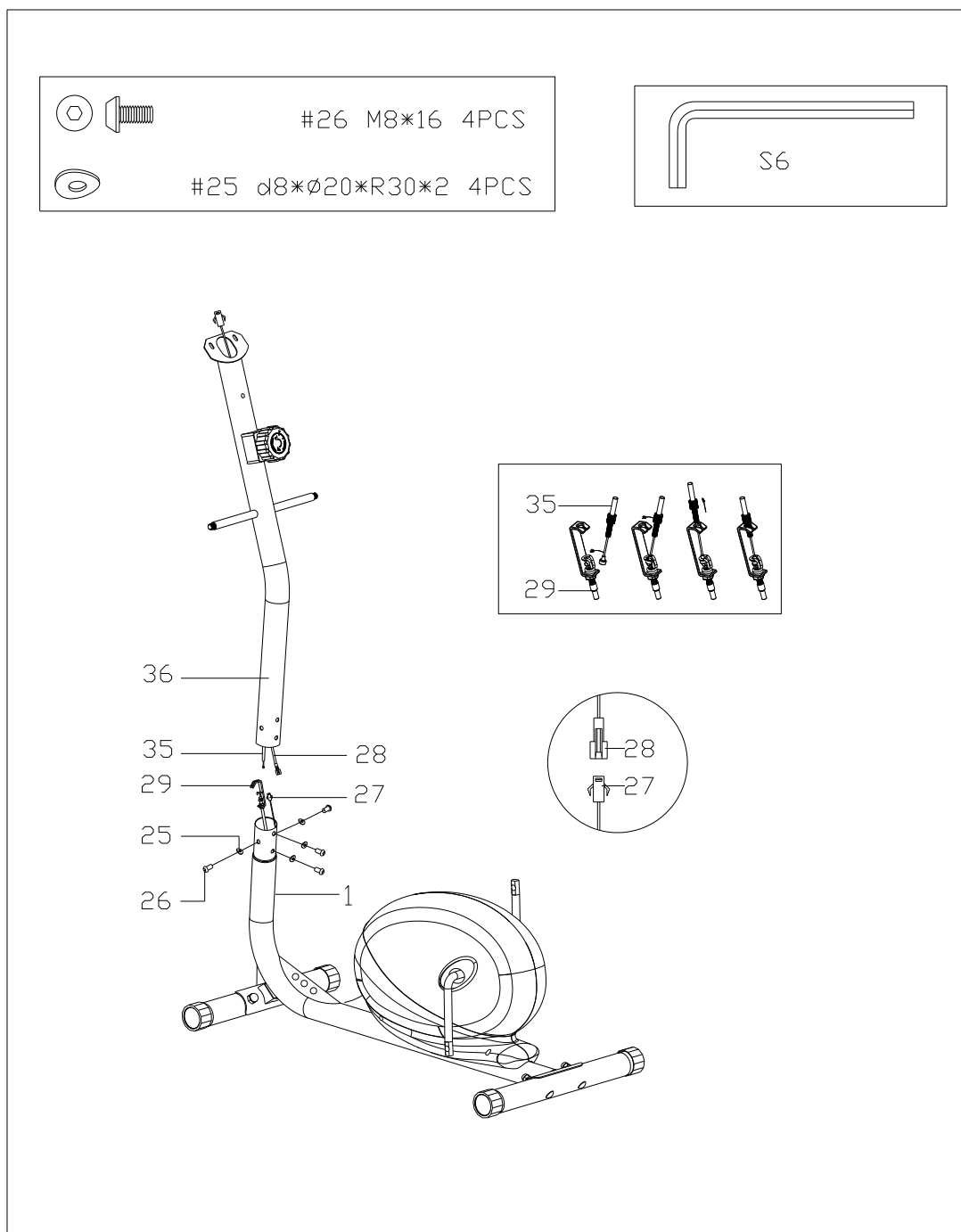
3. Montaż

Krok 1



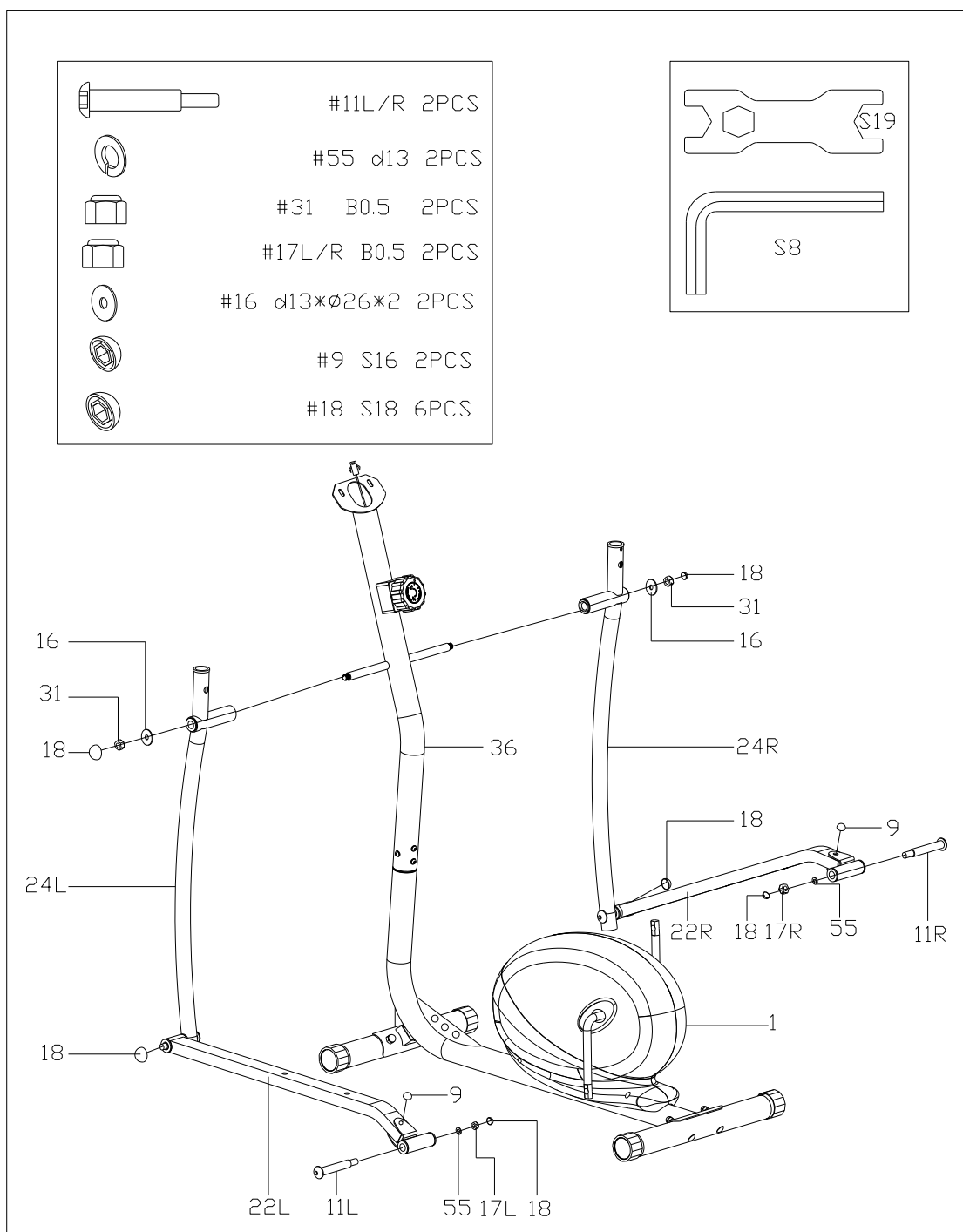
Do ramy głównej przymocuj za pomocą śrub (4), podkładek (5) i nakrętek (6) przedni i tylni wspornik. Wszystko dokręć.

Krok 2



- Zawieś końcówkę kabla (35), który wychodzi ze wspornika kierownicy (36) do mocowania kabla (29), który znajduje się na orbitreku
- Kabel przeciągnij na górę jak pokazani na obrazku.
- Jeśli to konieczne można kleszczami lekko zacisnąć.
- Połącz dolną część kabla z czujnikiem, upewnij się, że wszystko prawidłowo zostało połączone.
- Ostrożnie zamocuj wspornik kierownicy (36) do konstrukcji orbitreka za pomocą śrub(26) i podkładek (25).

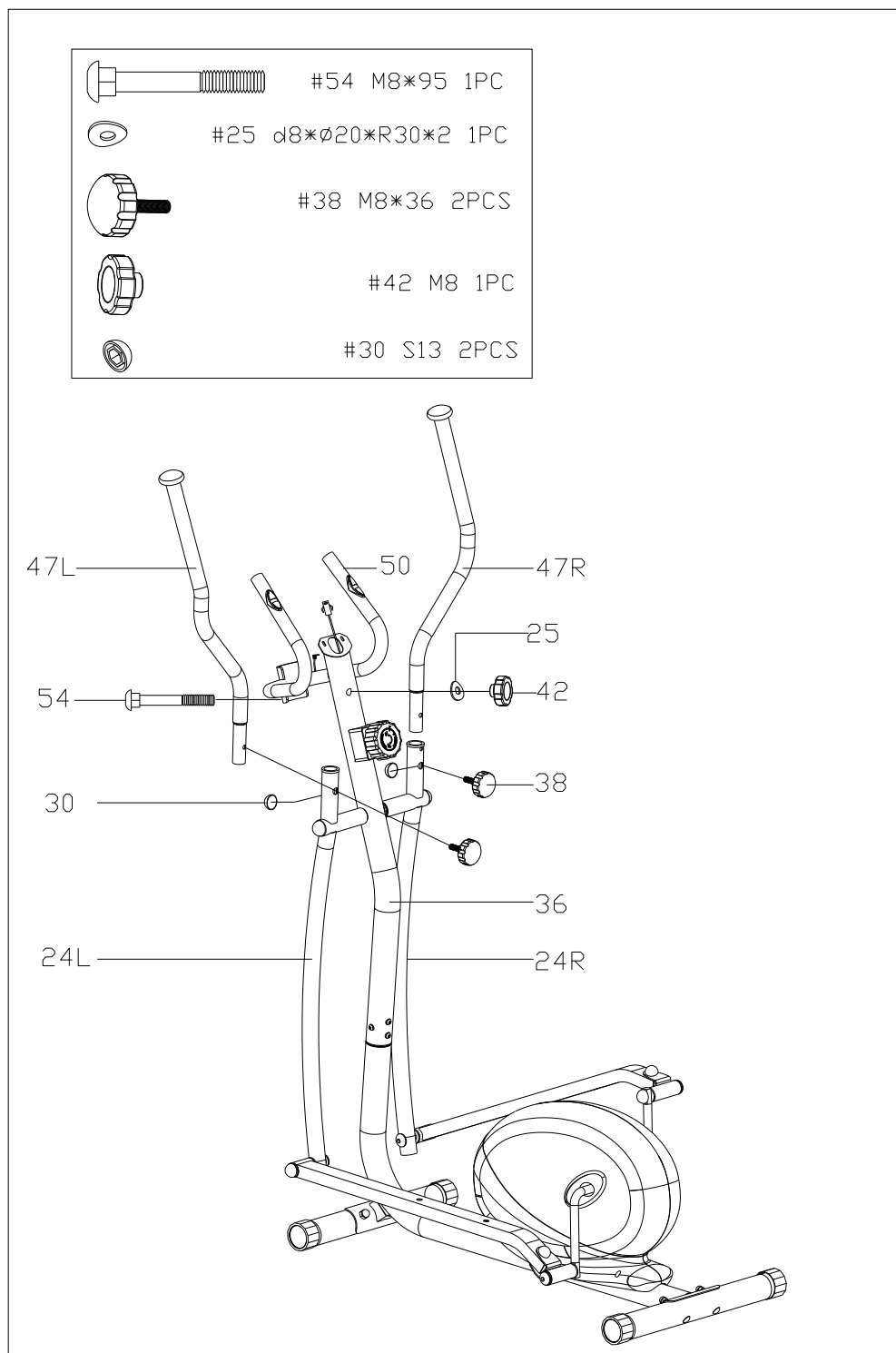
Krok 3



Górną część ruchomych uchwytów (24L i 24R) przymocuj do wsporników kierownicy (36) za pomocą śrub, podkładek i nakrętek. Po dokręceniu nałóż na nakrętki zaślepki (18)

Przymocuj lewy i prawy pedał (24L i 24R) do uchwytów za pomocą śrub (11L i 11R) i podkładek (55) i nakrętkami (17L i 17 R). Po dokręceniu nałóż zaślepki (18 i 9).

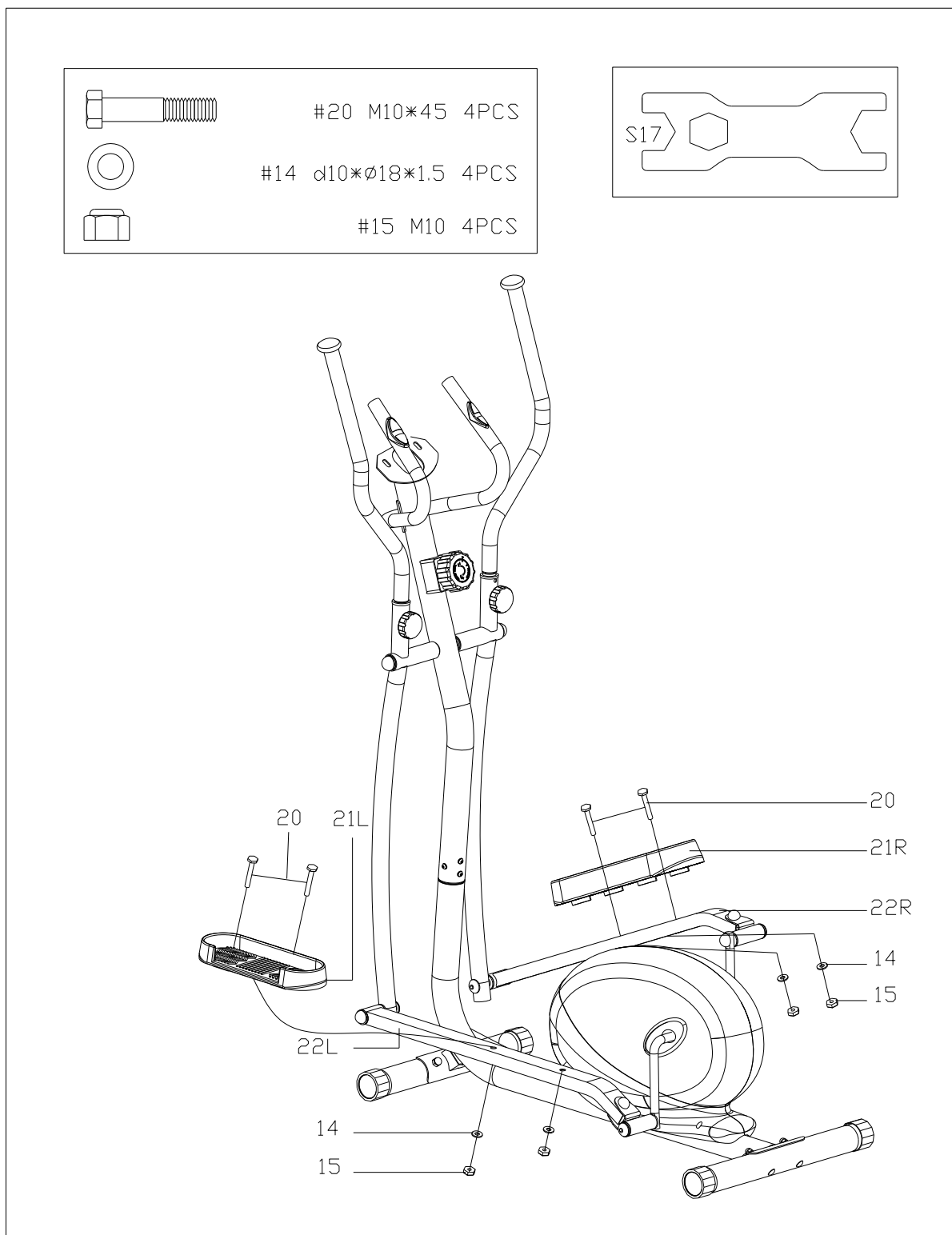
Krok 4



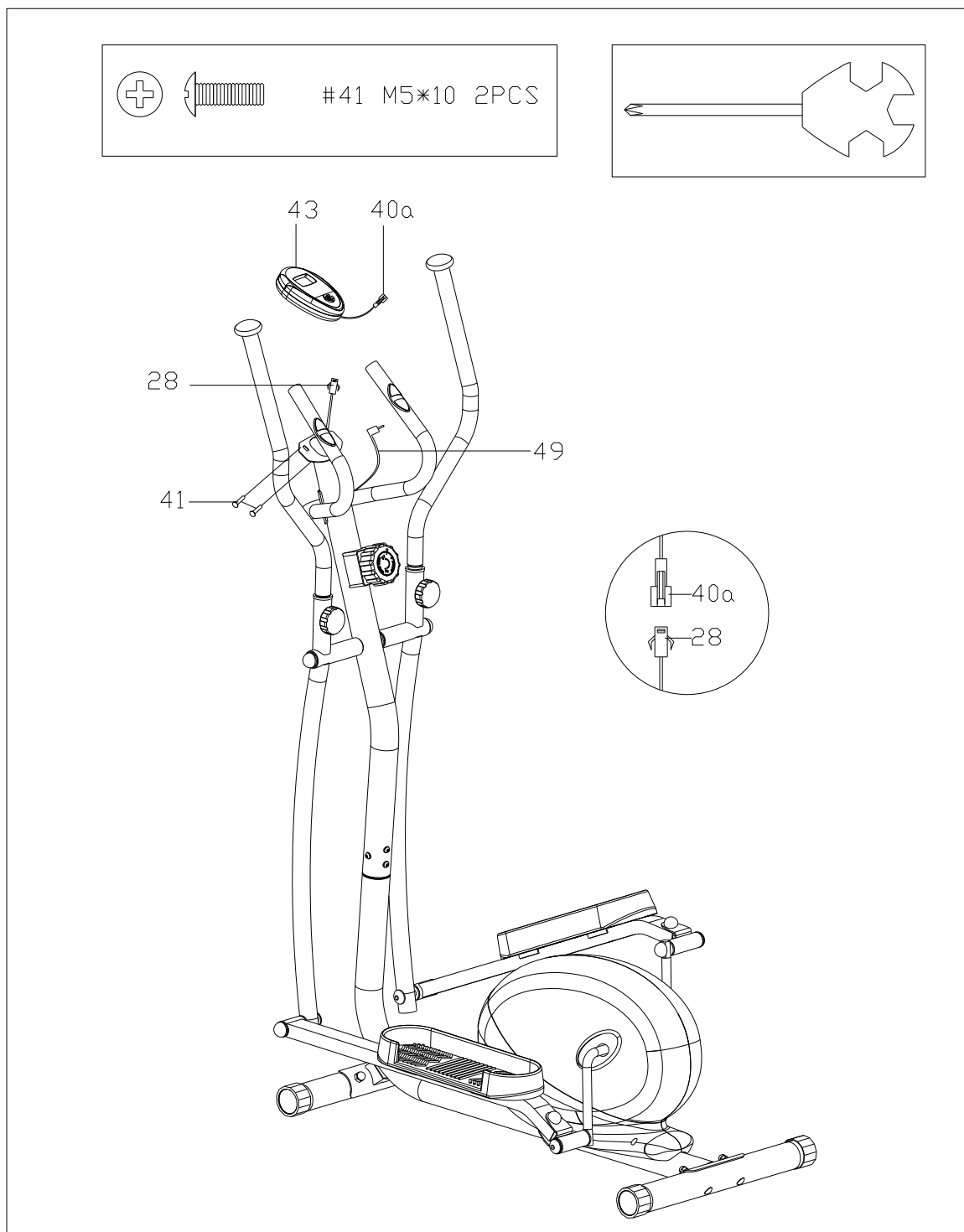
Górną część ruchomych uchwytów (47L, 48R) przymocuj za pomocą śrub (38) do dolnej części (24L, 24R), po dokręceniu nałóż zaślepki (30)

Uchwyty (50) przymocuj do wsporników (36) za pomocą śrub (54), podkładek (25) i kołeczka (42)

Krok 5



Umieść osłony pedalów (21L i 21R) i pedały (22L i 22R), Zamocuj je dwiema śrubami (20) i podkładkami (14) i nakrętkami (15)

Krok 6

Do komputera (43) zamocuj konektor i kabel pulsu (49). Przy montażu zadbaj o to, aby kable nie były zbyt mocno naciągnięte. Nadmiar kabla ostrożnie włóż w pręt kierownicy. Umieść komputer (43) na pulpicie i dokręć za pomocą 2 śrub (42). Ilość śrub mocujących może się różnić w zależności od aktualnego modelu.

4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.1 PRZYCISKI KOMPUTERA



1. "MODE"

- Naciśnij ten przycisk w celu nastawienia wartości pozycji: TIME, ODOMETER, CALORIES, PULSE, SPEED i DISTANCE.
- Naciśnij przycisk aby potwierdzić wartości.
- Naciśnięcie przycisku i przytrzymanie go przez 2 sekundy zresetuje wszystkie nastawione wartości do zera. Ten sam efekt powoduje wyjęcie baterii.

2. "ENTER"

- Naciśnij ten przycisk w celu nastawienia wartości pozycji: TIME, CALORIES i DISTANCE.
- Naciśnięcie przycisku i przytrzymanie go przez 2 sekundy zresetuje wszystkie nastawione wartości do zera. Ten sam efekt powoduje wyjęcie baterii.

3. "SET"

- Naciśnij ten przycisk w celu nastawienia wartości pozycji: TIME, CALORIES i DISTANCE.
- Dla szybszego zwiększenia wartości wybierz funkcje i przytrzymaj przycisk.

4.2 Funkcje computeru

Auto Scan

Funkcja umożliwia wyświetlanie poszczególnych wartości wszystkich funkcji- Time (czas), Odometer (całkowita pokonana odległość), Calories (ilość spalonych kalorii), Pulse (puls), Speed (prędkość) i Distance (dystans). Każda wartość będzie wyświetlana przez 6 sekund.

Time

Funkcja wyświetla czas treningu od 0:00 do 99:59. Użytkownik może za pomocą przycisków SET i ENTER wybrać docelowy czas treningu. Czas będzie odmierzany od tej wartości w dół.

Odometer

Funkcja wyświetla całkowitą pokonaną odległość podczas wszystkich treningów. Wartość od 0.0 do 9999.

Calories

Funkcja wyświetla ilość spalonych kalorii podczas treningu, wartość 0.0 do 9999 kalorii.

Pulse

Funkcja wyświetla pomiar pulsu podczas treningu.

Speed

Funkcja wyświetla aktualną prędkość treningu w km/h.

Distance

Funkcja wyświetla pokonany dystans podczas konkretnego treningu, wartość 0.0 do 999.9 km lub mil.

Uwaga: Jeśli zobaczysz na wyświetlaczu dziwne cyfry, nietypowe wartości wyjmij baterie i włóż je z powrotem.

5. INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych. Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych. Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

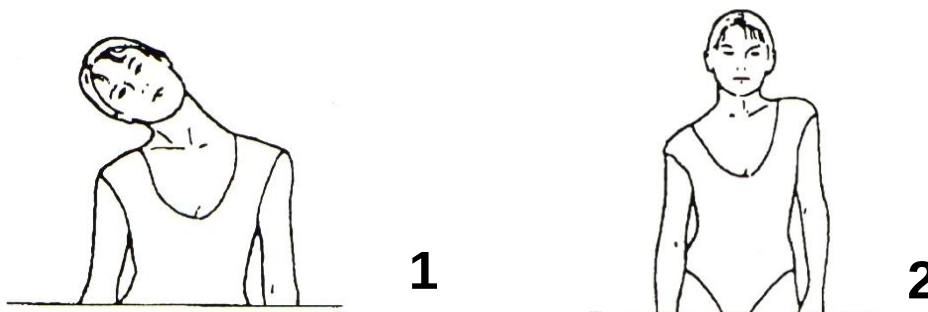
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawiają się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

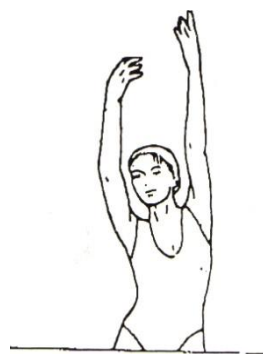
ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



3

ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy powtórzyć.



4

ROZCIĄgniĘCIE UDA

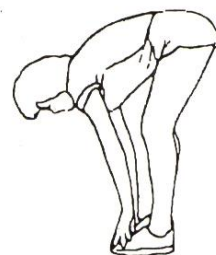
Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliższej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



5

ROZCIĄgniĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

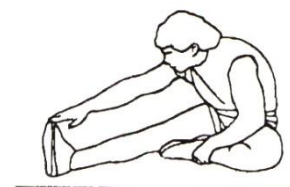
Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliższej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



6

SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



7

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.

Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.

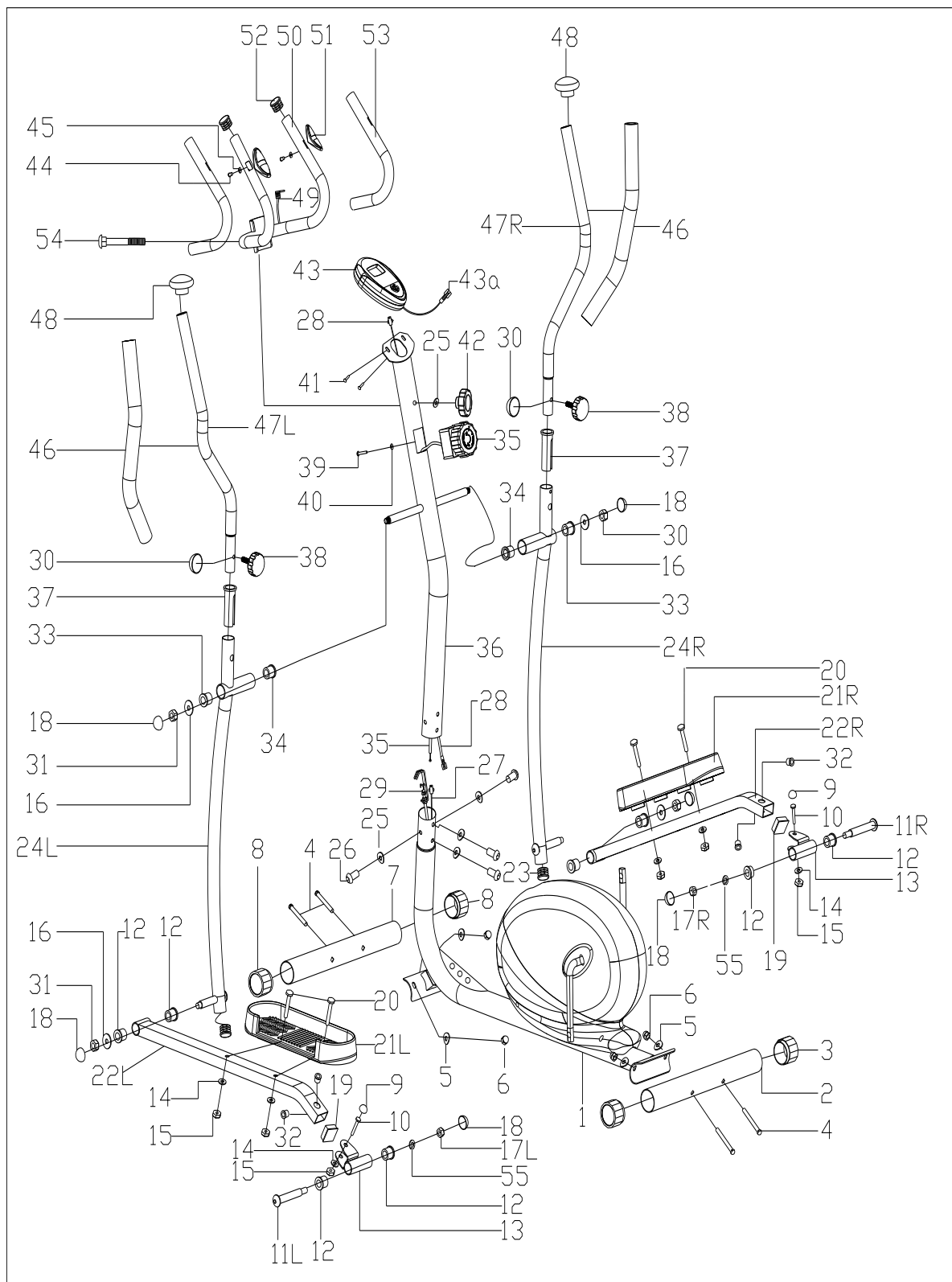
ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwe ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



8

Kompletny układ



11. Lista części

num.	opis	szt
1	Rama główna	1
2	Tylne wsporniki	1
3	Zaślepka	2
4	Śruba M10*63	4
5	Podkładka d10*Φ25*R30*2	4
6	Nakrętka M10	4
7	Przedni wspornik	1
8	Zaślepka	2
9	Zaślepka S16	2
10	Śruba M10*50	2
11L/R	Śruba pedała L/R	2
12	Zaślepka Φ24*Φ16.1*20	8
13	Element łączący	2
14	Podkładka d10*Φ18*1.5	6
15	Nakrętka M10	6
16	Podkładka d13*Φ26*2	4
17L/R	Nakrętka L/R B0.5	2
18	Zaślepka S18	6
19	Zaślepka J40*25*1.5	2
20	Śruba M10*45	4
21L/R	Pedał L/R	2
22L/R	Wspornik łączący	2
23	Zaślepka Φ32*1.5	2
24L/R	Dolny wspornik	2
25	Podkładka d8*Φ20*R30*2	5
26	Śruba M8*16	4
27	Kabel dolny	1
28	Kabel górny	1
29	Kabel regulacji obciążenia	1
30	Zaślepka S13	2
31	Nakrętka R B0.5	4

num.	opis	szt
32	Oslona uchwytów Φ14*Φ10.1*10	4
33	Końcówka Φ28.5*Φ15.5*23	2
34	Końcówka Φ28.5*Φ15.5*23	2
35	Kabel regulacji obciążenia góry	1
36	Wspornik kierownicy	1
37	Końcówka Φ32*1.5	2
38	Koło M8*36	2
39	Śruba M5*20	1
40	Podkładka d5*Φ20*1.5	1
41	Śruba M5*10	2
42	Kółeczko M8	1
43	Komputer	1
43a	Kabel komputera	1
44	Śruba ST4.2*19	2
45	Podkładka d6*Φ12*1	2
46	Piankowy uchwyt 1	2
47L/R	Górny wspornik L/R	2
48	Zaślepka Φ28*1.5	2
49	Kabel pomiaru pulsu	1
50	Kierownica	1
51	Czujnik pulsu	2
52	Zaślepka Φ25*1.5	2
53	Piankowe uchwyty 2	2
54	Śruba M8*95	1
55	Podkładka d13	2

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, 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 ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
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. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania 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 dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – 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 ŚRODOWISKA - 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 urzędowej.

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 części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej 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.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl



ELIPTICAL MASTER® E-10



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



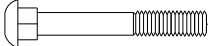
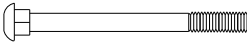
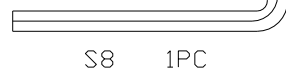
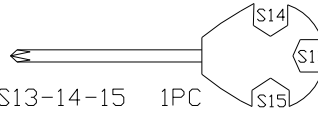
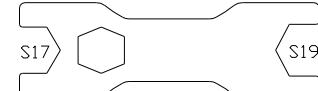
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Important Safety Instructions

We thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health ,please use this equipment correctly, Please read the information as below carefully before using this equipment.

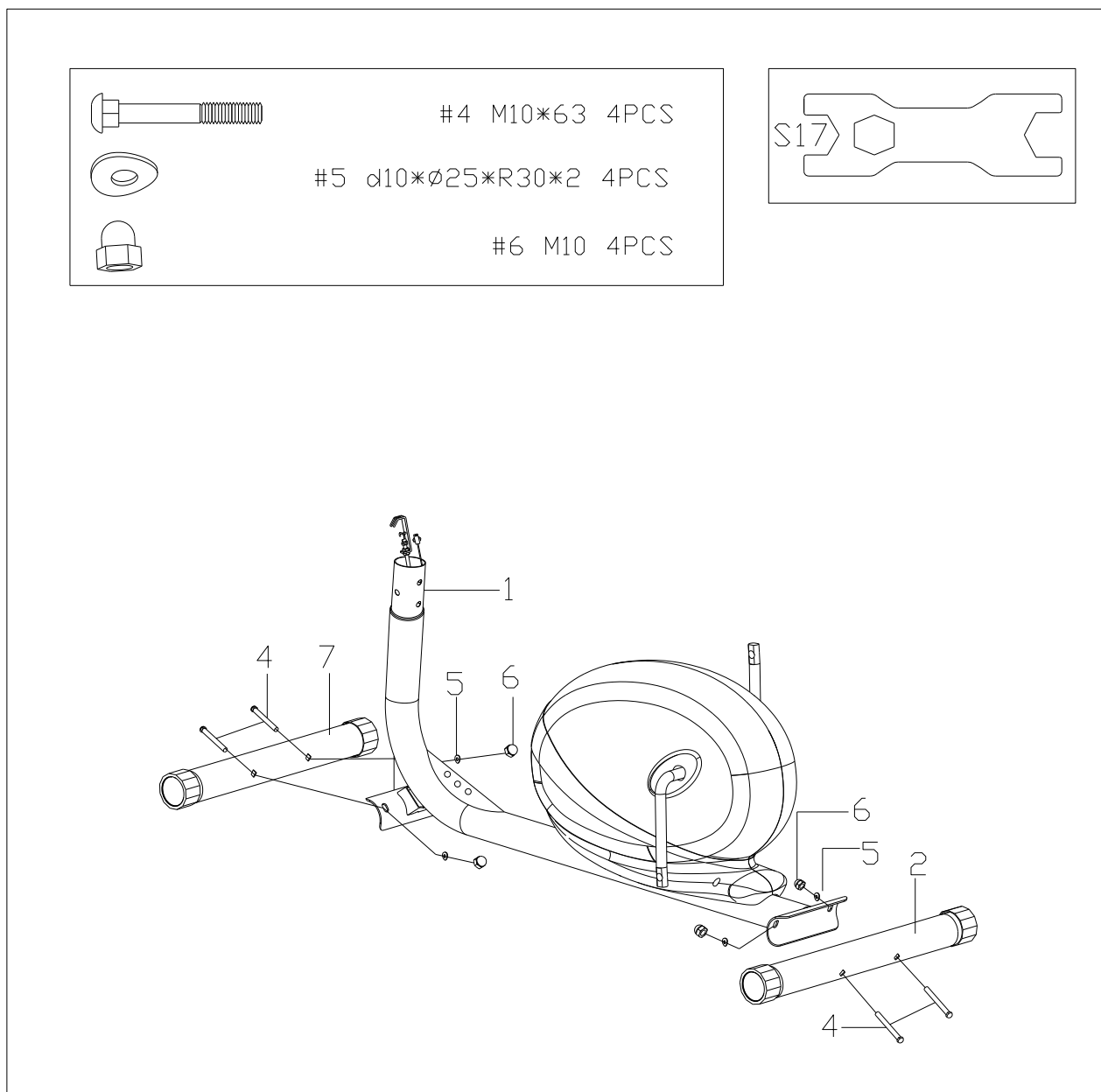
- a) It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly.
- b) Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- c) Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- d) Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- e) Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- f) Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately.Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- g) There are many functions of the computer, which value will show when using the equipment according the amount of exercise ,here warmly remind you that the value of heart pulse just give you some reference.
- h) Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- i) Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back.
- j) The equipment is not suitable for therapeutic use.
- k) Please save this manual and assembling tools well

2. Assembly Pack Check List

	#42 M8 1PC
	#38 M8*36 2PCS
	#11L/R 2PCS
	#4 M10*63 4PCS
	#54 M8*95 1PC
	#20 M10*45 4PCS
	#26 M8*16 4PCS
	#6 M10 4PCS
	#15 M10 4PCS
	#17R/L B0.5 2PCS
	#31 B0.5 2PCS
	#5 d10*ø25*R30*2 4PCS
	#25 d8*ø20*R30*2 5PCS
	#16 d13*ø26*2 2PCS
	#14 d10*ø18*1.5 4PCS
	#55 d13 2PCS
	#18 S18 6PCS
	#9 S16 2PCS
	#30 S13 2PCS
	S6 1PC
	S8 1PC
	S13-14-15 1PC
	S17-19 1PC

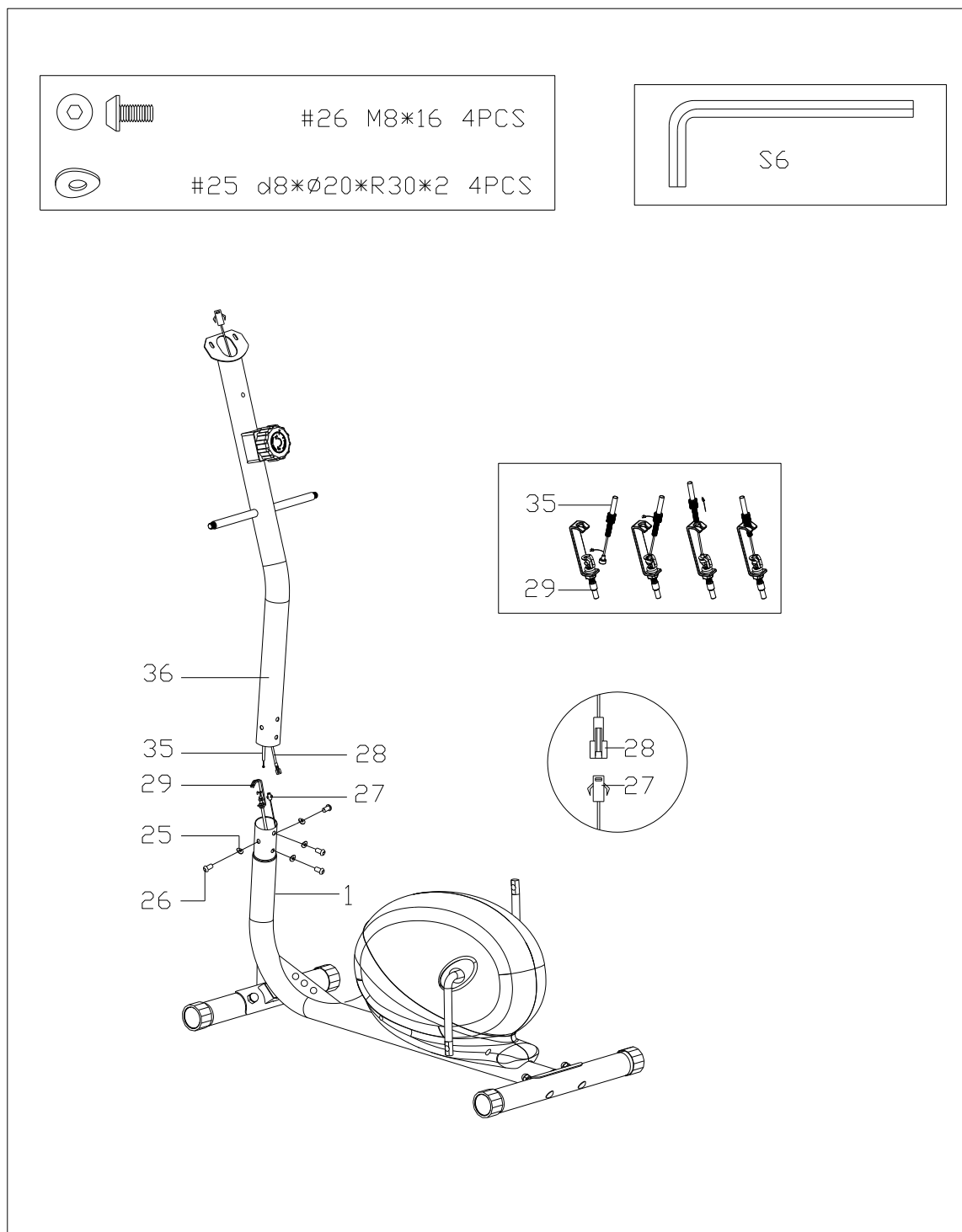
3. Assembly

Step 1:



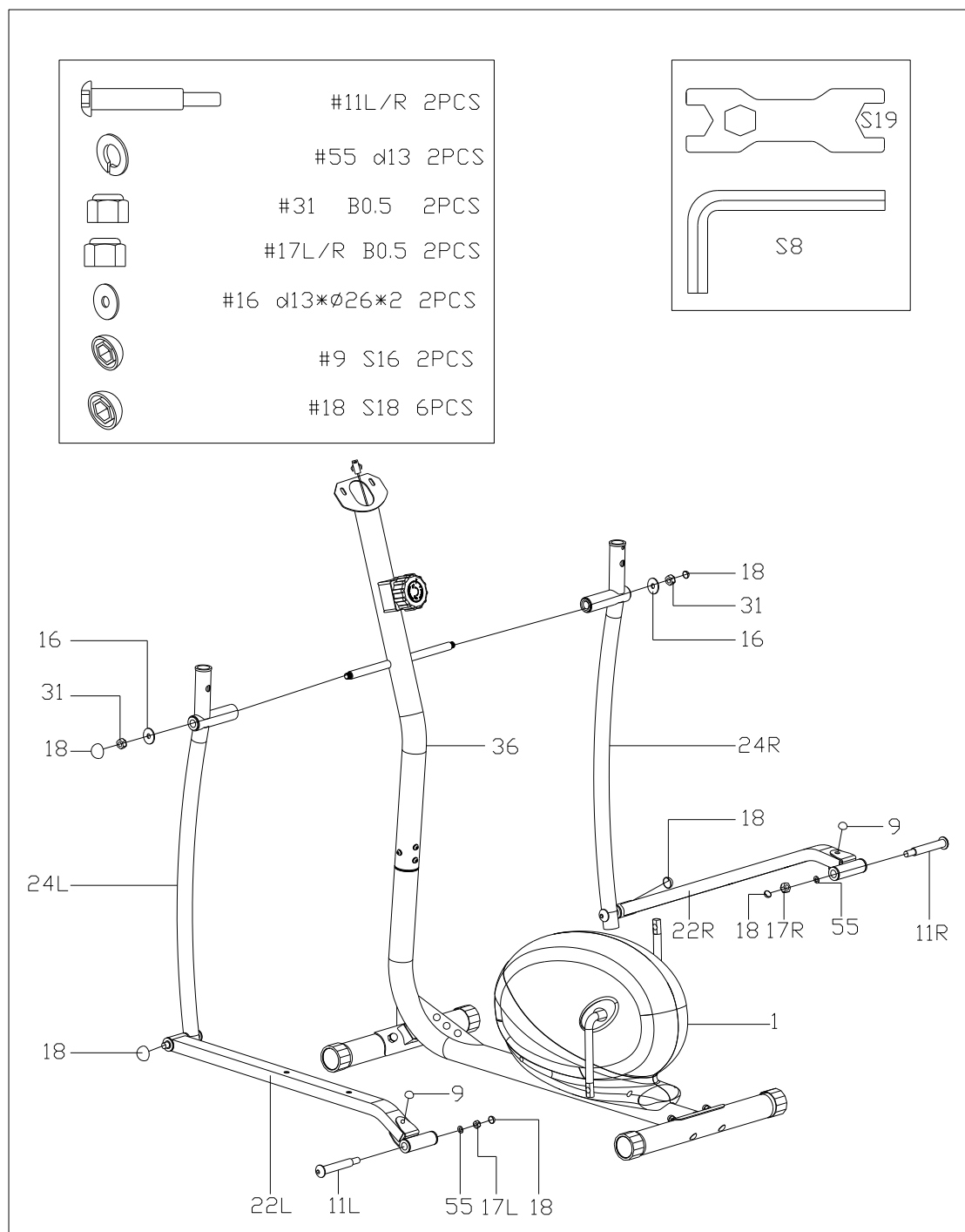
Insert Front bottom Tube(7) and Back Bottom Tube(2) into Main Frame(1) with bolt(4), arcwasher(5) and nut(6).

Step 2:



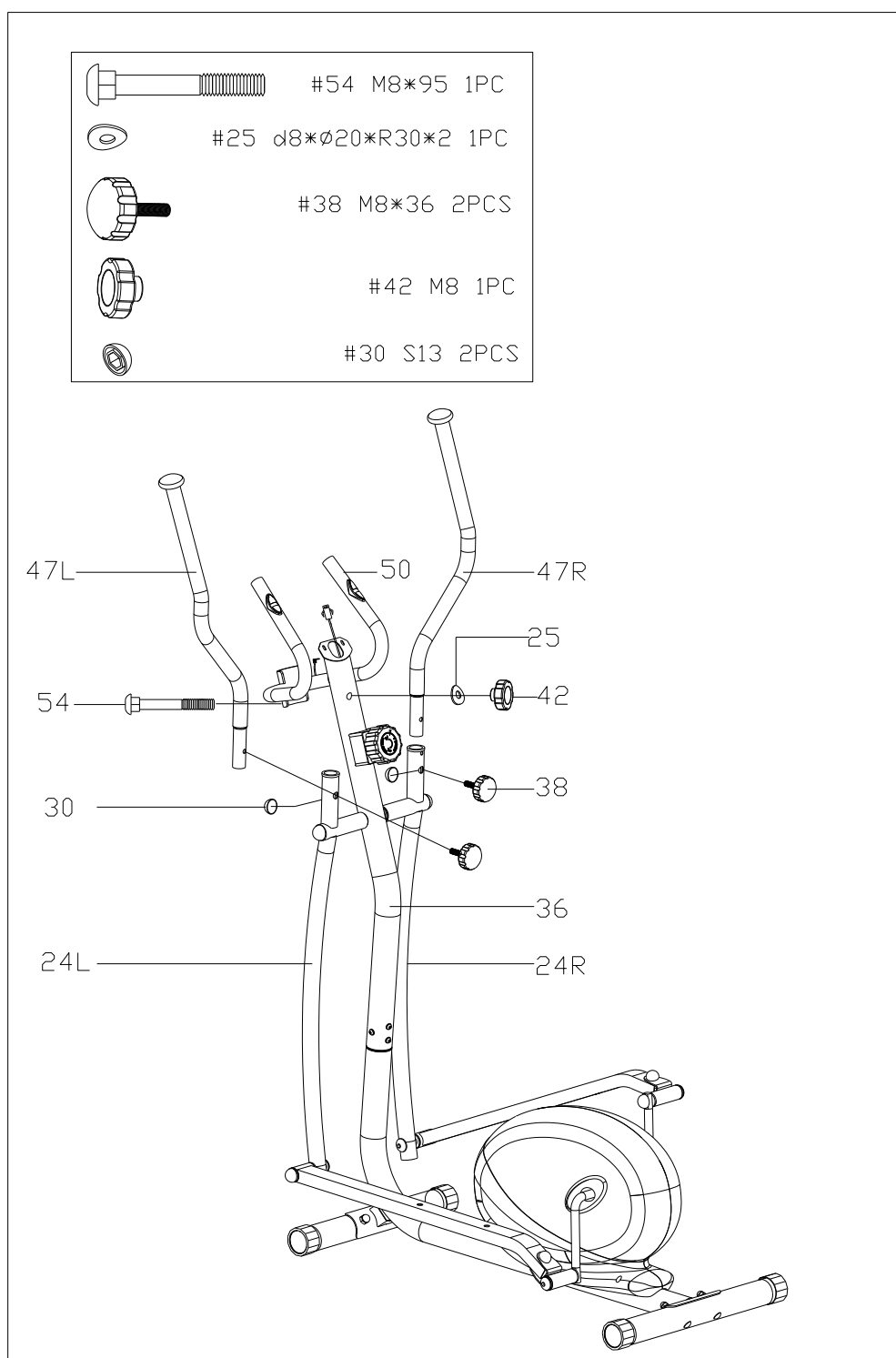
- Connect trunk wire(28) and sensor wire (27), connect 8-level tension control (35) and tension wire(29);
- Lock handlebar post join (36) to main frame (1) with bolt (26) and arc washer (25).

Step 3:

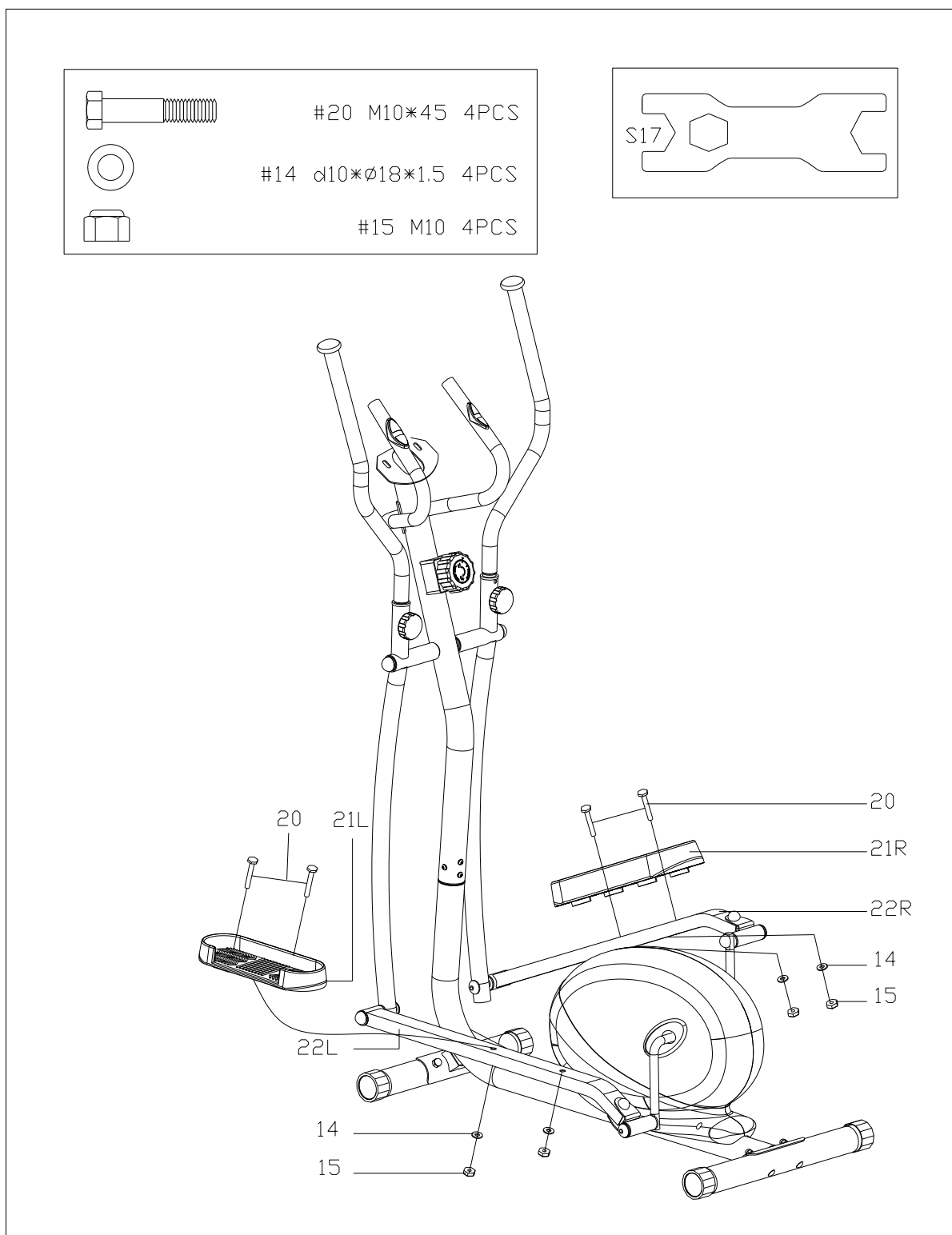


- Lock pedal tube join (24L/R) to handlebar post join (36) with nut (31) and washer (16), then attach ball cap (18);
- Lock connecting join (22L/R) to main frame (1) with bolt (11L/R), washer (55) and nut (17L/R), then attach ball cap (18).
- Attach both ball cap (18) and (9).

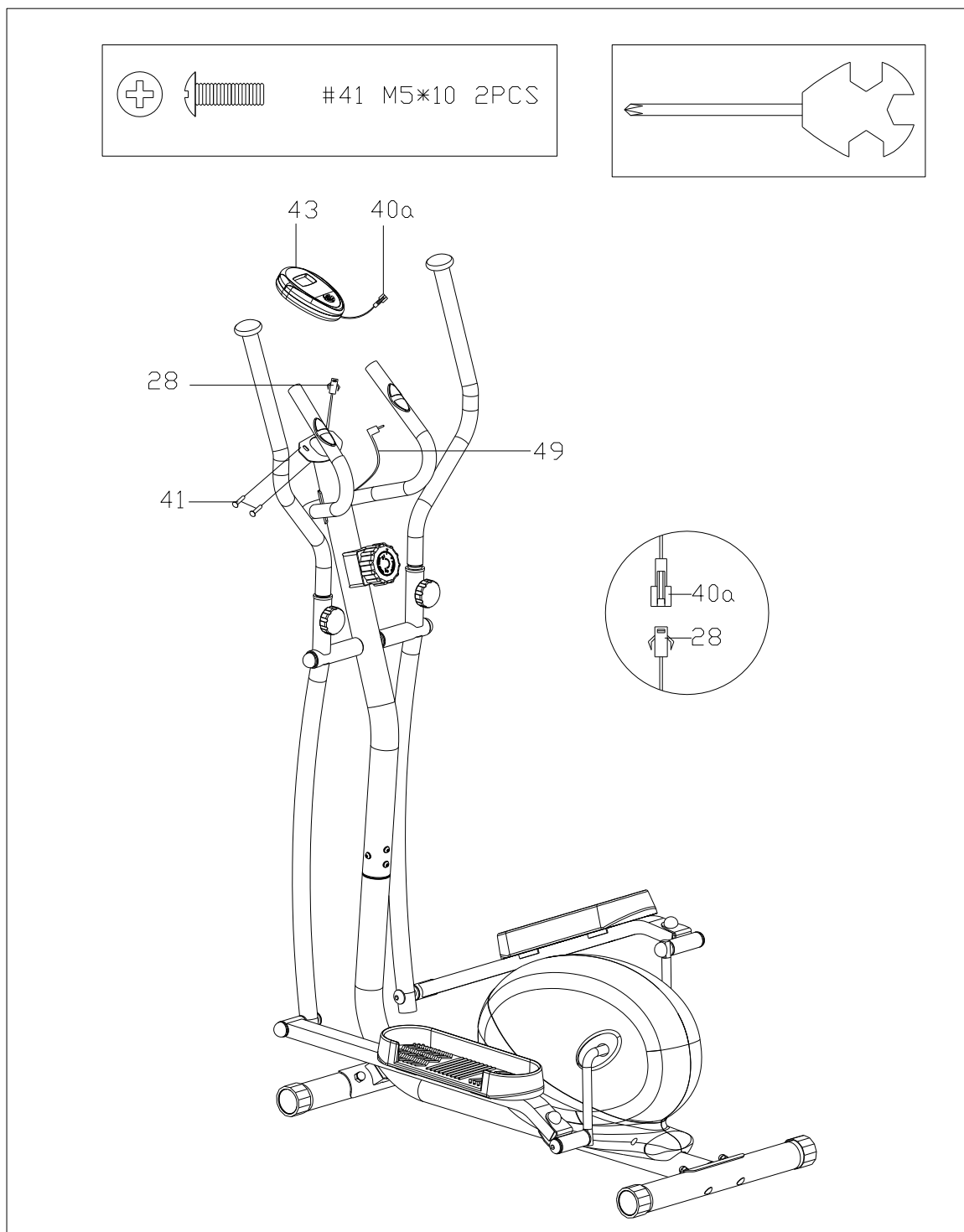
Step 4:



- Lock middle handlebar (50) to handlebar post join (36) with bolt (54), washer (25) and knob (42);
- Lock handlebar (47 L/R) to swing rod (24L/R) with Knob (38), then attach ball cap (30).

Step 5:

Lock pedal (21L/R) to connecting rod (22L/R) with bolt (20), washer (14) and nut (15).

Step 6:

- a) Connect trunk wire (28) to computer wire (40a)
- b) Lock computer (43) to computer bracket with screw (41), insert handle pulse wire (49) into back of computer (43).

4. Start workout

4.1 Function buttons



1. “MODE”

- 1) Press the button to select TIME, ODOMETER, CALORIES, PULSE, SPEED and DISTANCE.
- 2) Press the button for selection function display value on LCD, or enter after setting.
- 3) Press the button and hold for 2 seconds to reset all value except Odometer to be zero.
(When the user replace batteries, all the values will reset to ZERO automatically.)

2. “ENTER”

Choose to set up the target value of TIME, CALORIES, and DISTANCE.
Press the button and hold for 2 seconds to reset all value except Odometer to be zero.
(When the user replace batteries, all the values will reset to ZERO automatically.)

3. “SET”

To set up the target value of TIME, CALORIES, and DISTANCE.
Press the button and hold to speed up the increment.

4.2 Functions and operations

Auto Scan

After the monitor is power on or press MODE key, the LCD will display all functions values from Time – Odometer– Calories – Pulse – Speed - Distance.Each value will be held for 6 seconds.

Time

Accumulates total time from 0:00 up to 99:59.The user may preset target time by pressing SET & ENTER button .Each increment is 1 minute . Automatically count down from targeting value during exercise.

Odometer

Display the total accumulated distance from 0.0 to 9999.User also can press mode key to display the Odometer value.

Calories

Accumulates calories consumption during training from 0.0 to max.9999 calories.The user may also preset the target calorie before training by press SET & ENTER button.Automatically count down from targeting value during exercise. Note: This data is a rough guide which can not be used in medical treatment.

Pulse

Display the user' s heart rate in beats per minute during training.

Speed

Display the current training speed from 0.0 to 99.9 KPH or MPH.

Distance

Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9 km or mile.The user may preset target distance by pressing SET & ENTER button.Automatically count down from targeting value during exercise.

Note:

- 1) If the computer displays abnormally,please re-install the battery and try again.
- 2) The batteries must be removed from the appliance before it is scrapped and that they are disposed of safely.
- 3) While the user starst to do exercise,the Display will show out the workout value automatically.Once stop exercising over 256 sec,the Display will turn off.But the workout value of odometer will be hold.While user starts exercise again,workout value of odometer will accumulate continuously.

5. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

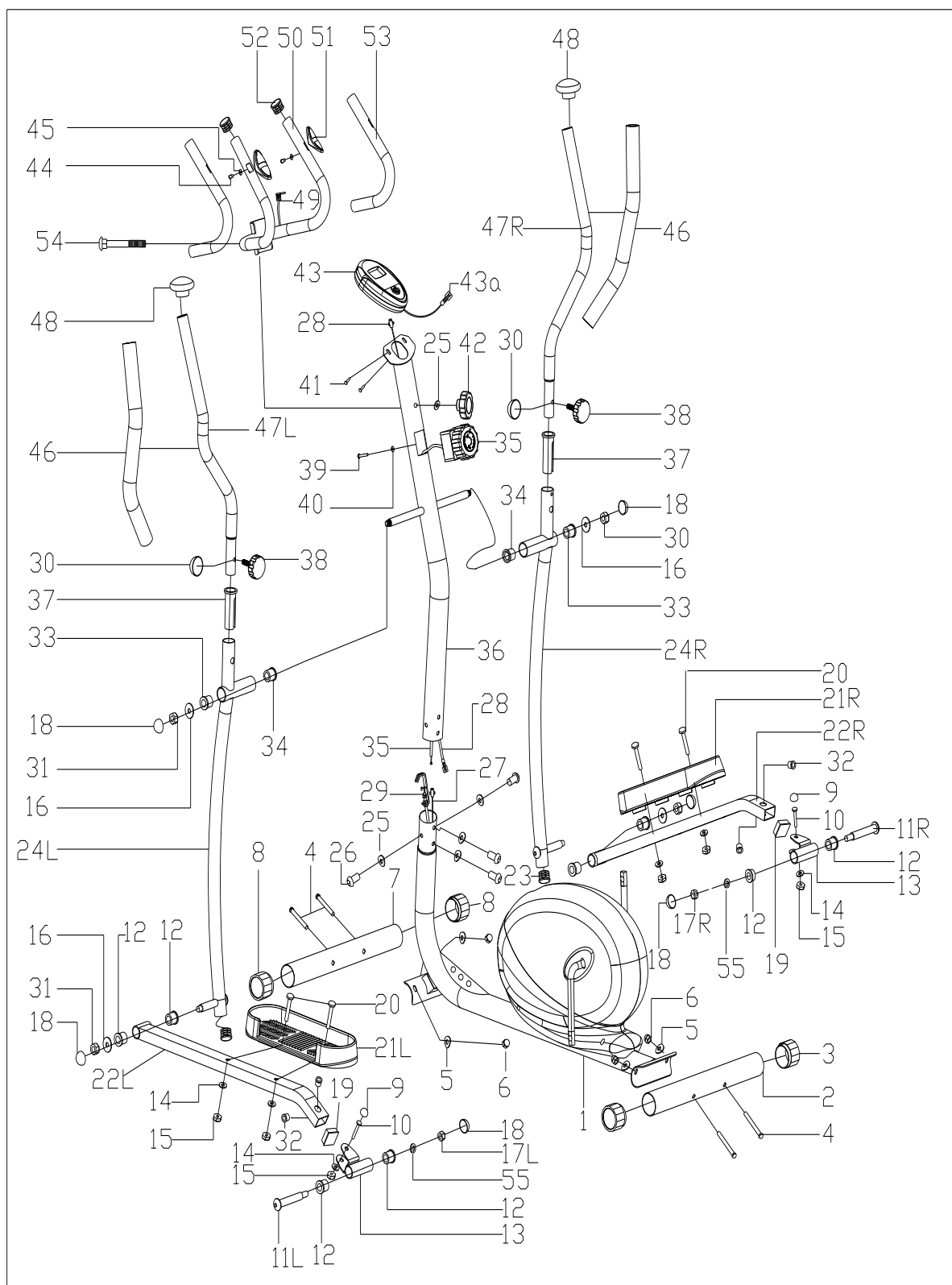
The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

6. Exploded view



7. Parts list

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Main frame	1
2	Back bottom tube $\Phi 50$	1
3	End cap $\Phi 50$	2
4	Bolt M10*63	4
5	Arc washer d10* $\Phi 25$ *R30*2	4
6	Nut M10	4
7	Front bottom tube $\Phi 50$	1
8	End cap $\Phi 50$	2
9	Ball cap S16	2
10	Bolt M10*50	2
11L/R	Pedal bolt L/R	2
12	Alloy cover $\Phi 24$ * $\Phi 16.1$ *20	8
13	Link connector combination	2
14	Washer d10* $\Phi 18$ *1.5	6
15	Nut M10	6
16	Washer d13* $\Phi 26$ *2	4
17L/R	Nut L/R B0.5	2
18	Ball cap S18	6
19	End cap J40*25*1.5	2
20	Bolt M10*45	4
21L/R	Pedal L/R	2
22L/R	Connecting rod	2
23	End cap $\Phi 32$ *1.5	2
24L/R	Swing rod	2
25	Arc washer d8* $\Phi 20$ *R30*2	5
26	Bolt M8*16	4
27	Sensor wire	1
28	Trunk wire	1
29	Tension wire	1
30	Ball cap S13	2
31	Nut R B0.5	4

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
32	Alloy cover $\Phi 14$ * $\Phi 10.1$ *10	4
33	Bushing $\Phi 28.5$ * $\Phi 15.5$ *23	2
34	Bushing $\Phi 28.5$ * $\Phi 15.5$ *23	2
35	8-level tension control	1
36	Handle bar post joined	1
37	Bushing $\Phi 32$ *1.5	2
38	Knob M8*36	2
39	Bolt M5*20	1
40	Arc washer d5* $\Phi 20$ *1.5	1
41	Screw M5*10	2
42	Knob M8	1
43	Computer	1
43a	Computer wire	1
44	Screw ST4.2*19	2
45	Washer d6* $\Phi 12$ *1	2
46	Foam grip1	2
47L/R	Handle bar L/R	2
48	End cap $\Phi 28$ *1.5	2
49	Handle pulse wire	1
50	Middle handlebar	1
51	Handle pulse	2
52	End cap $\Phi 25$ *1.5	2
53	Foam grip 2	2
54	Bolt M8*95	1
55	Spring washer d13	2

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® E-10



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



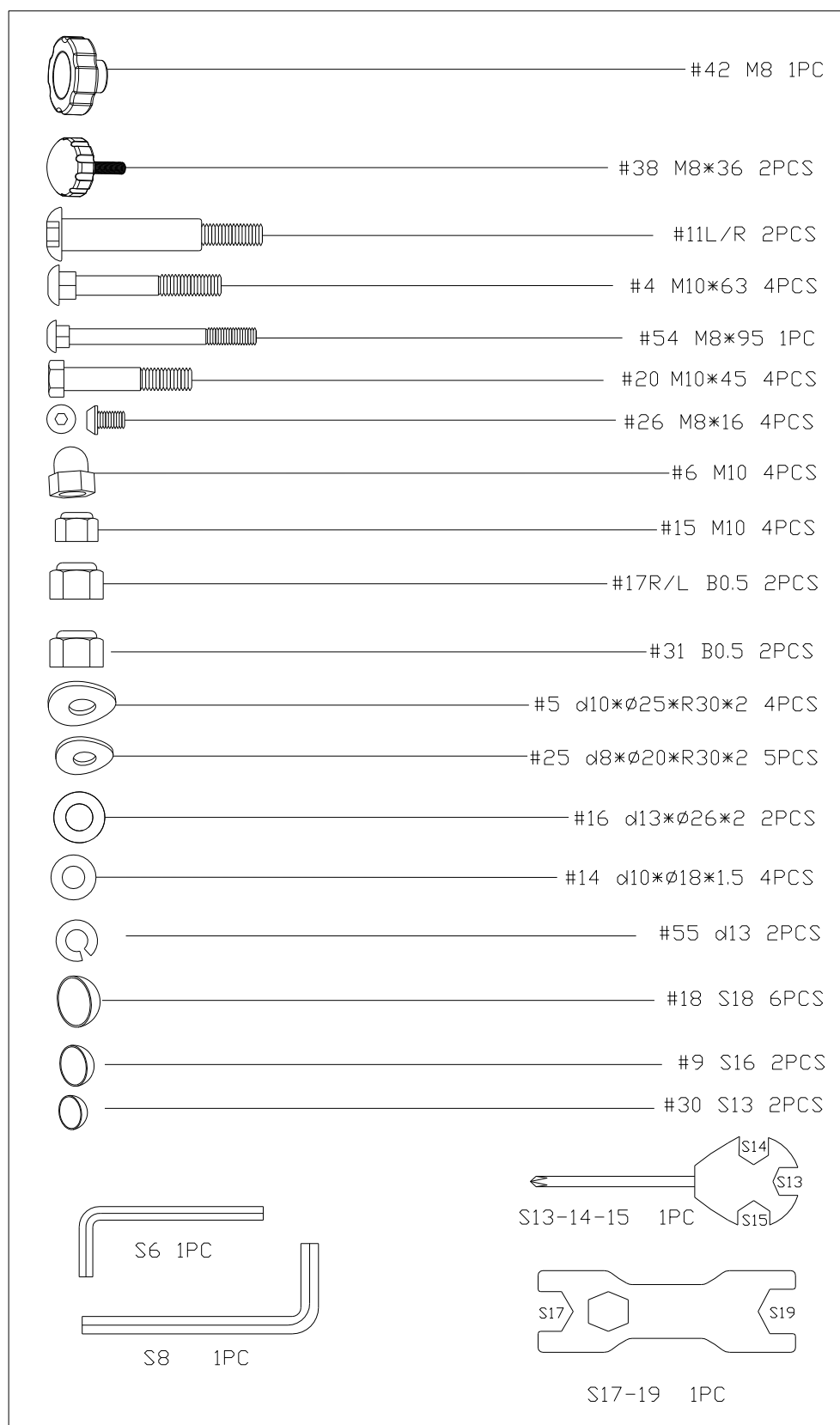
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Wir danken Sie, dass Sie unseres Erzeugnis gekauft haben. Deshalb, dass wir viele Anstrengung widmen, dass wir am besten Qualität unsere Erzeugnisse sichern, können einzelne Fehler oder übersehende Mängeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlender Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns..

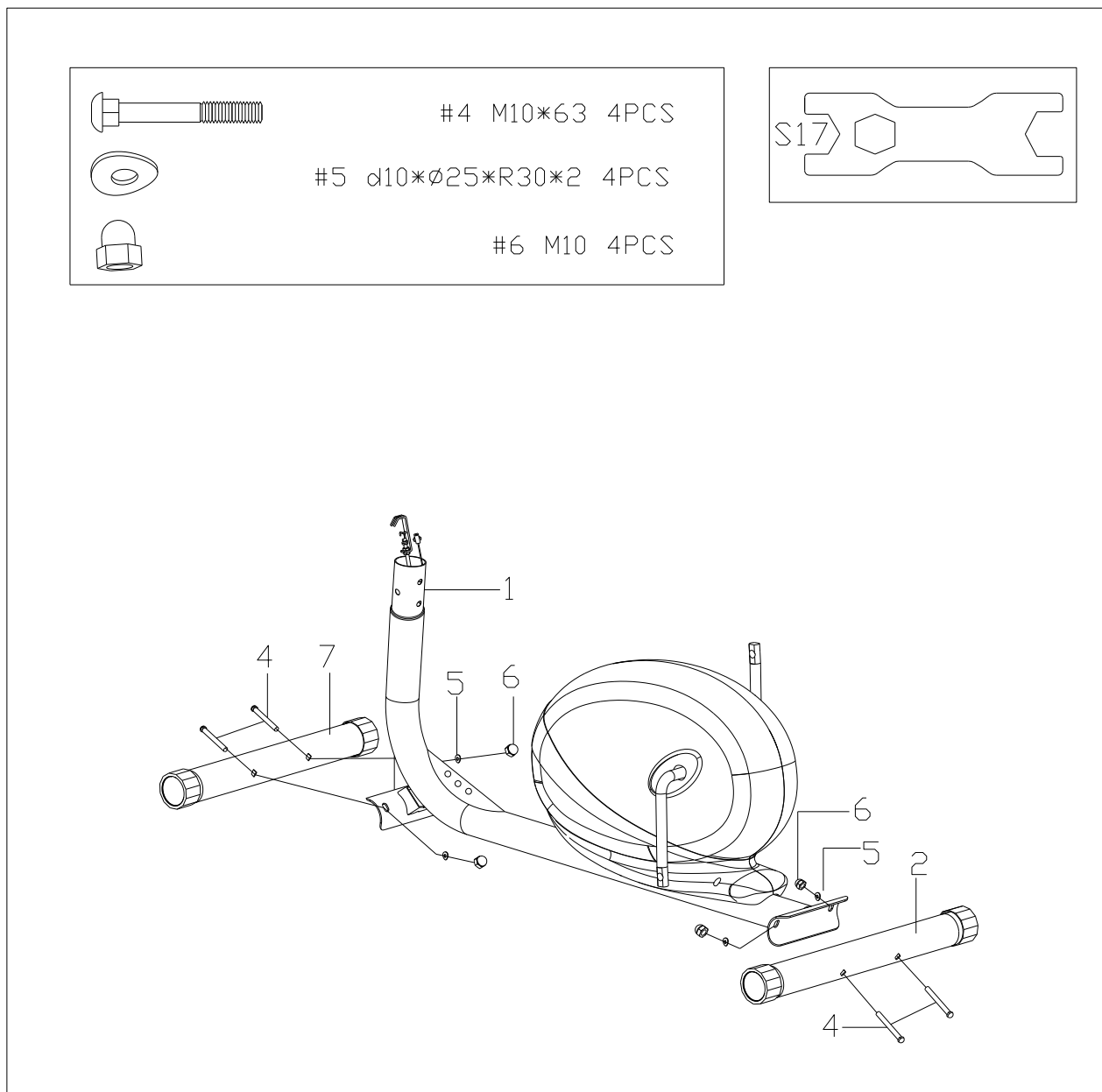
- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 100 kg testen.
- Gründlich halten Sie das Verfahren bei der Maschinebestehung ein.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Bestehung kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile erhalten, machen Sie es mit der Hilfe der Liste der Teile.
- Benutzen Sie nur bestimmtes Werkzeug für die Zusammensetzung und wenn es nötig ist, bitten Sie über die Hilfe weitere Personen.
- Platzieren Sie die Maschine auf geraden unglatten Fußboden. Wir empfehlen nicht wegen mögliche Korrosion die Maschine in feuchtigem Milieu.
- Kontrollieren Sie vor und dann regelmäßige nach 1-2 Monate alle Verbindungen, ob die ordentlich ziehen sind und die in der Ordnung sind.
- Beschädigte Teile wechseln Sie gleich aus, benutzen Sie nicht die Maschine, wenn die Maschine nicht repariert ist.
- Für die Reparatur benutzen Sie nur originale Ersatzteile. Kontaktieren Sie den Lieferant.
- Benutzen Sie nicht für die Reinigung aggressive Reinigungsmittel.
- Sichern Sie sich, dass Sie nur nach richtige Bestehung und Kontrolle die Maschine turnen beginnen.
- Bei alle einstellbare Teile achten Sie auf die Einhaltung maximale Grenze bei der Einstellung.
- Diese Maschine ist bestimmt für Erwachsenen. Sichern Sie sich, dass Kinder auf die Maschine bei der Aufsicht Erwachsenen turnen.
- Versichern Sie sich, dass Sie mögliche Risik bei der Übung können, als zum Beispiel bewegunge Teile während des Turnen.
- Warnung: unrichtige oder übermäßige Turnen kann die Verletzung der Gesundheit.
- Halten Sie bitte die Anweisungen für richtige Turnen in Trainingsinstruktion.

2. Inhalt der Packung



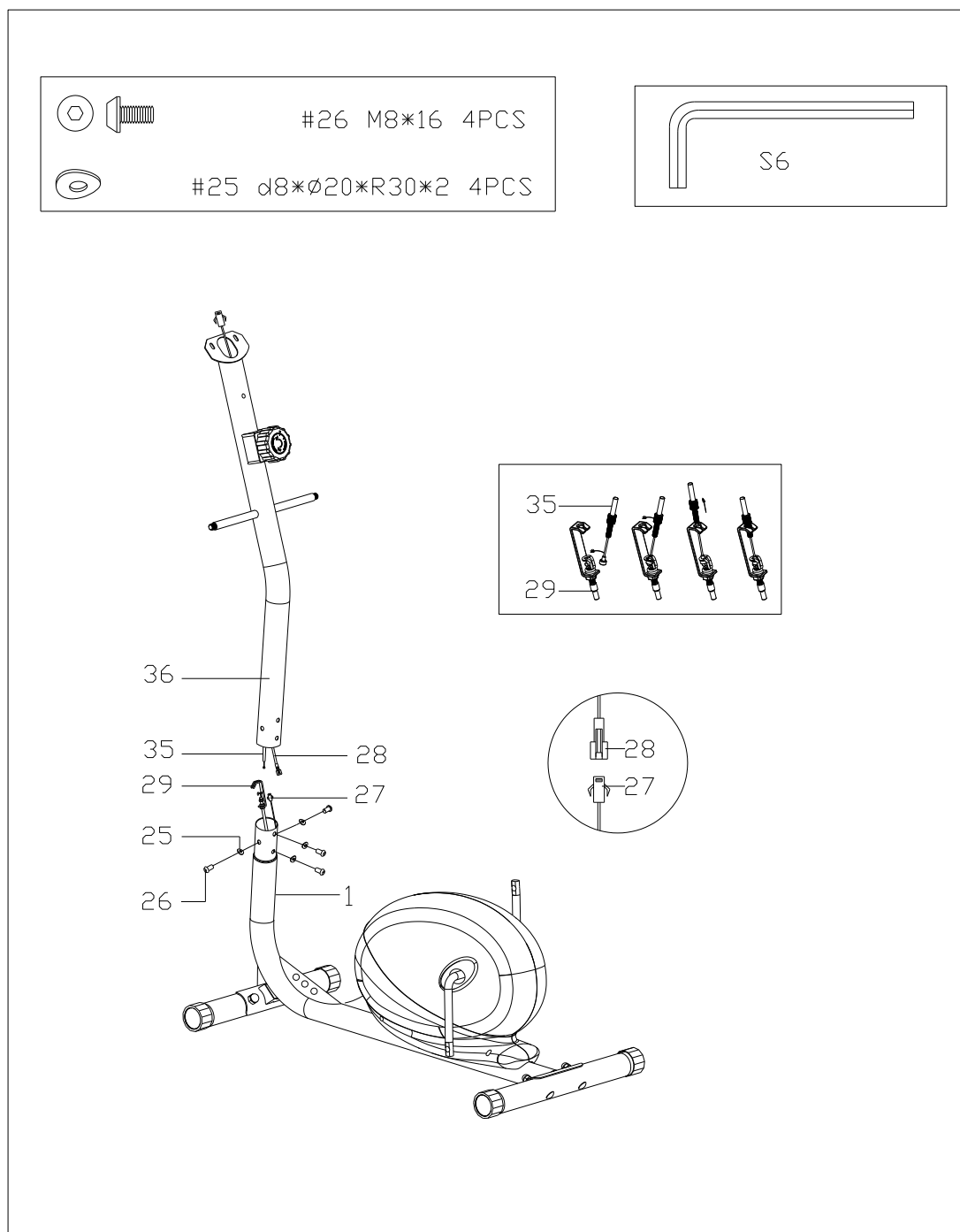
3. Zusammensetzung

Schritt 1



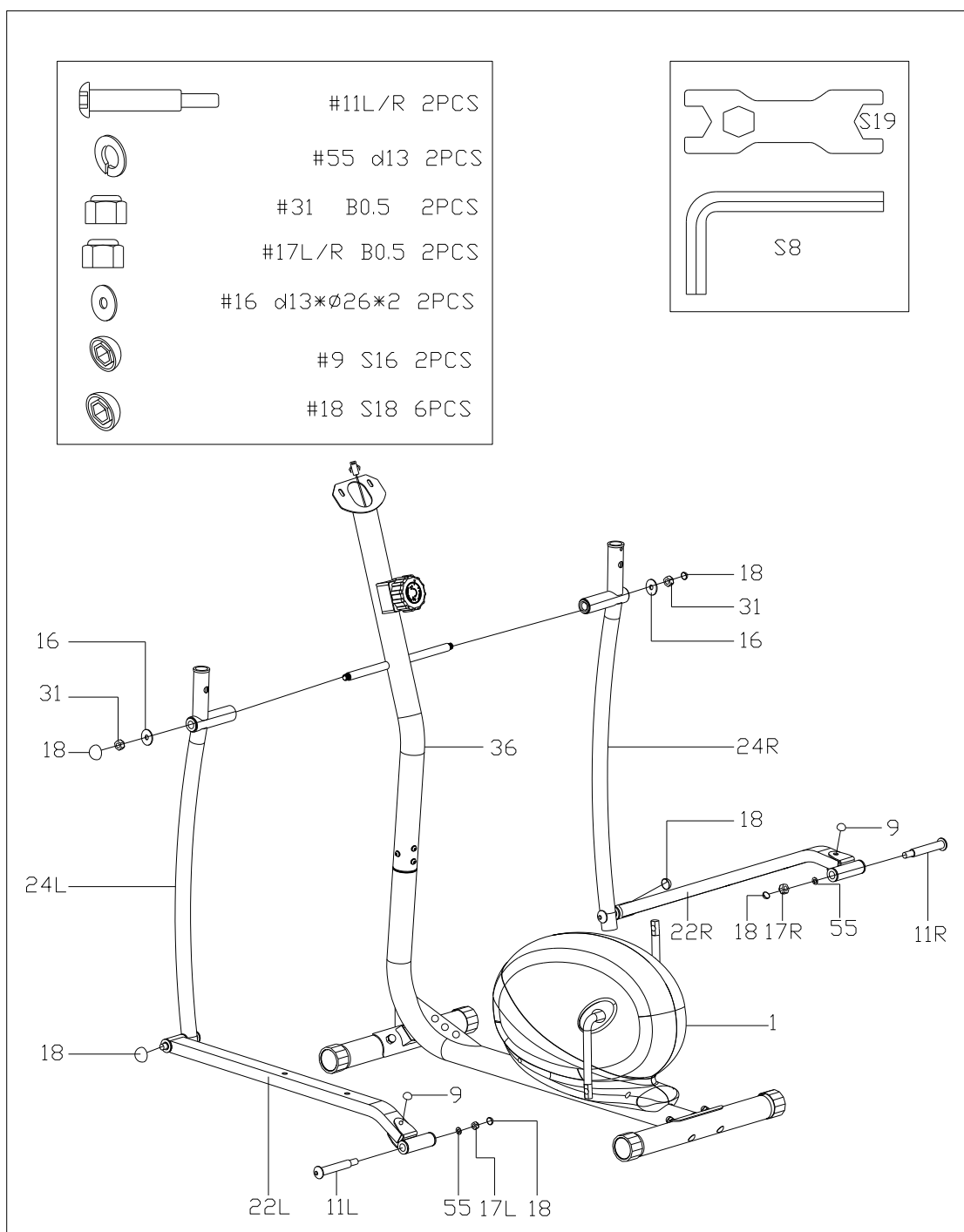
Zu dem Hauptrahmen anschließen Sie mit dem Hilfe den Schrauben (4), Unterlagen (5) und Mutter (6) vordere und hintere Stabilisierungsstange. Alles ziehen Sie fest an.

Schritt 2



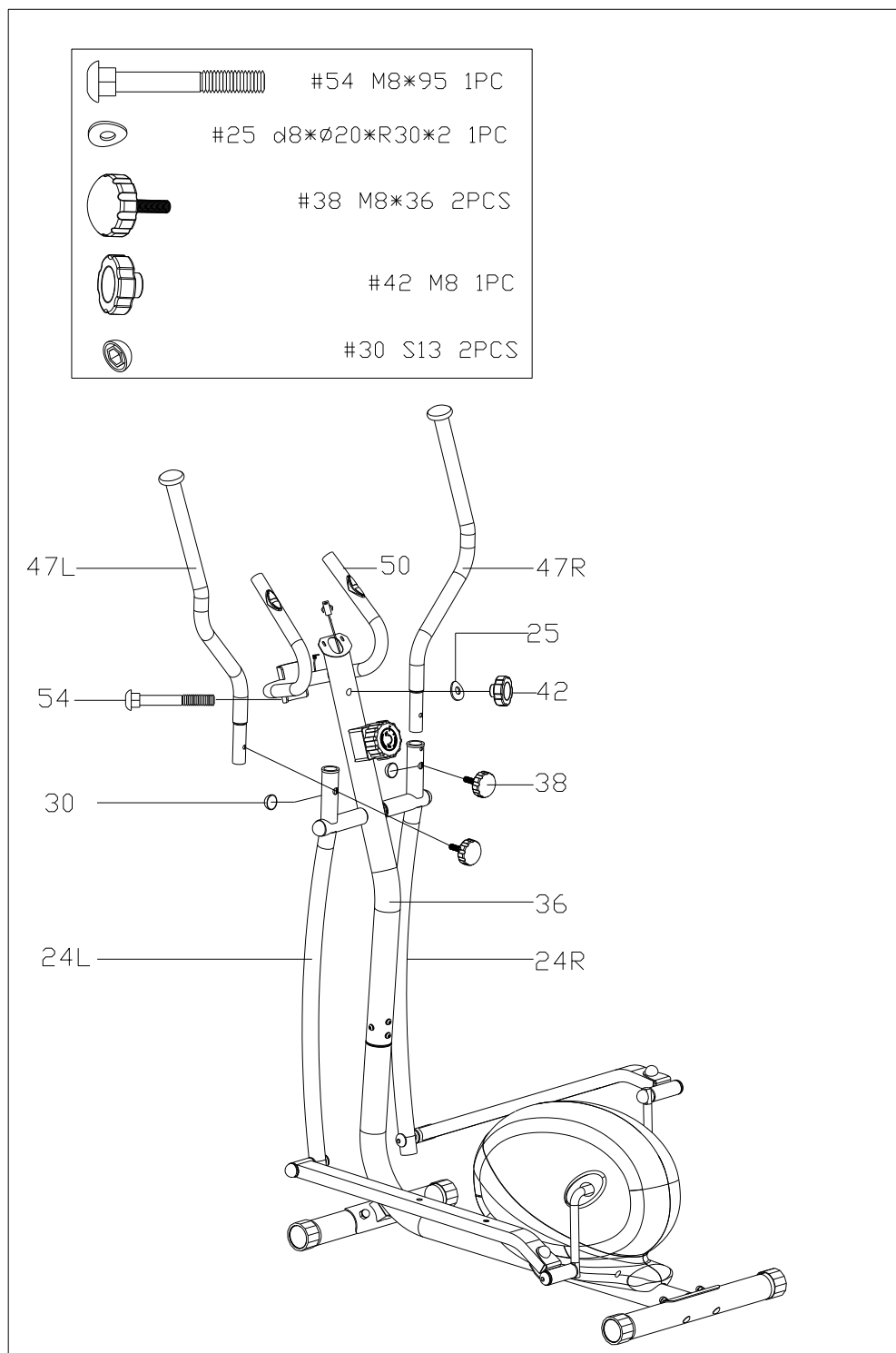
- Haken Sie das Ende des Belastungskabel ein (35), das aus der Lenkstange (36) in den Federeinschnitt des Federkunterkabel geht aus (29), das aus Elipticalkörper geht aus.
- Ziehen Sie das Kabel hinauf gegen dem Druck der Feder über und haken Sie ein, so wie es auf dem Bild gezeigt ist.
- Halten Sie das Bild und wenn es nötig wird sein, können Sie mit der Zange ein bißchen der Teil der Klammer versperren, damit das Kabel gut haltet.
- Verbinden Sie unterer Teil Verbindungsdraht (27) mit oben Sensorkabel (28), sichern Sie sich, dass die Verbindung fest halten.
- Vorsichtig befestigen Sie die Lenkstange (36) zu dem Elipticalkörper mit der Hilfe der Schrauben (26) und Unterlagen (25).

Schritt 3



Obere Teil bewegungen Lenkstange (24L und 24R) befestigen zu der Lenkstange (36) mit der Hilfe Mutter (31) und Unterlagen (16). Nach Ziehung setzen Sie auf die Mutter die Deckungen auf (18). Befestigen Sie leftes und rechtes Pedal (22L und 22R) zu den Pedalklinken mit Schrauben (11L und 11R) mit Unterlagen (55) und Mutter (17L und 17R). Nach Ziehung setzen Sie die Deckungen (18 und 9).

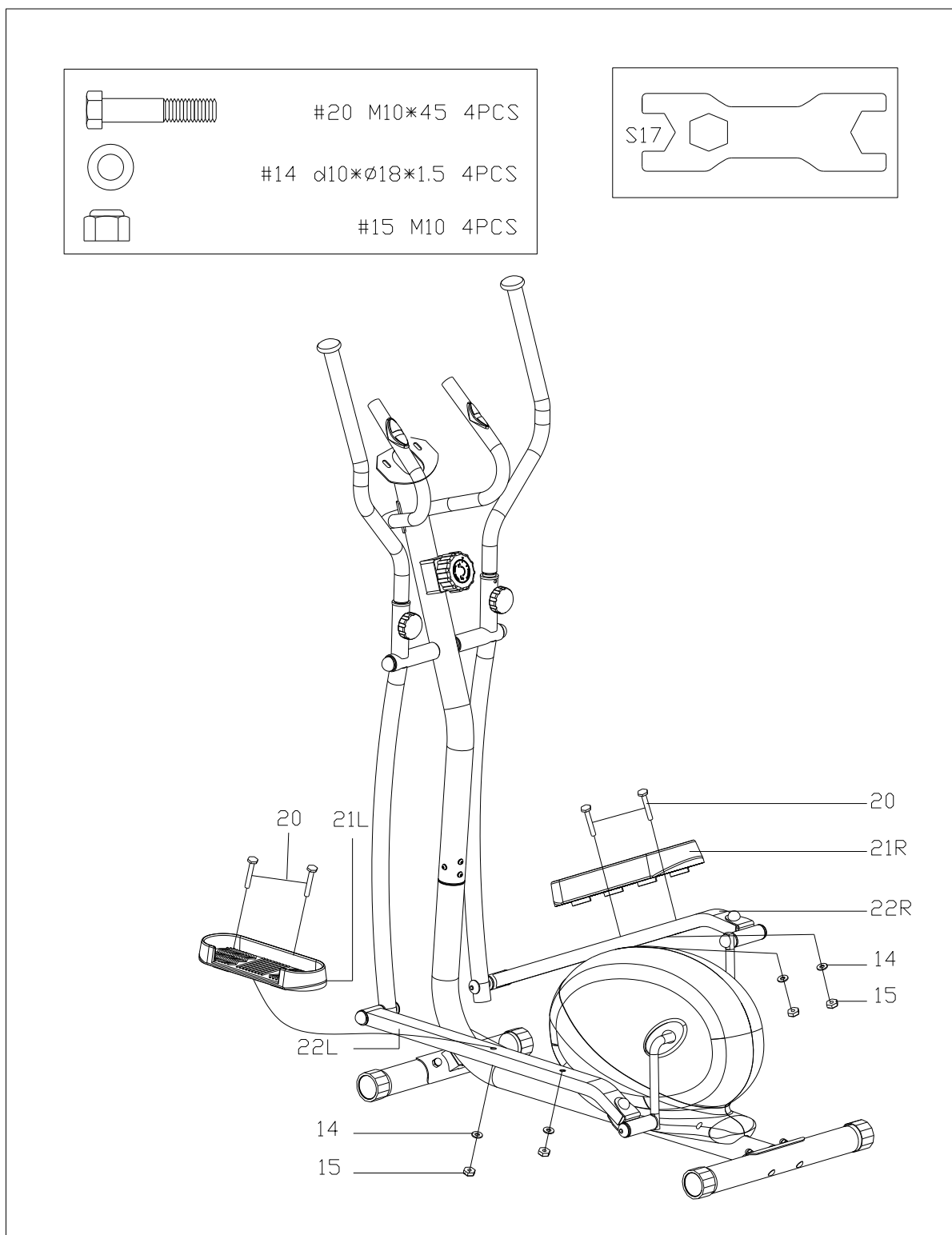
Schritt 4



Oberer Teil bewegliche Handgriffe (47L und 47R) befestigen mit den Schrauben (38) zu unterem Teil (24L und 24R), nach der Ziehung platzieren Sie die Deckung (30).

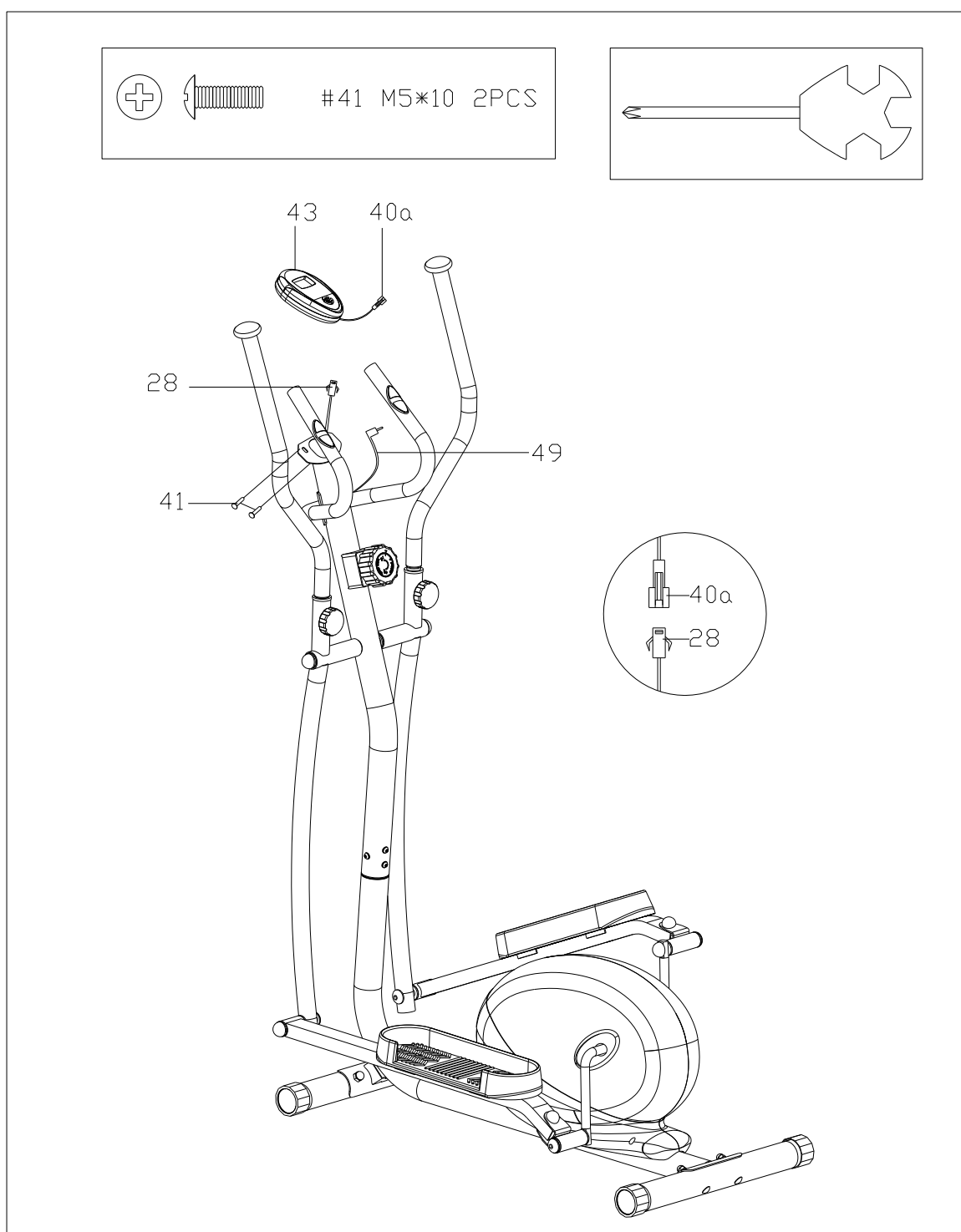
Die Handgriffe (50) befestigen wir zu der Stange der Handgriffe (36) mit der Hilfe der Schraube (54), Unterlagen (25) und Rädchen (42).

Schritt 5



Platzieren Sie die Pedaldeckungen (21L und 21R) auf die Pedale (22L und 22R). Prägen Sie Ihre Lage zweiten Schrauben (20) mit den Unterlagen (14) und Mutter (15).

Schritt 6



Zu dem Computer (43) schließen Sie den Verbindungsstecker des Kabel (28) und das Puls kabel (49) an. Bei der Montage achten Sie auf das, damit Kabel nicht zu spannen waren. Überschüssige Kabel stecken Sie vorsichtig im Hals der Handgriffe ein. Platzieren Sie den Computer (43) auf die Spannscheibe von die Handgriffestange (36) und festigen Sie ihn hier zweiten Schrauben (41). Die Zahl der festigen Schrauben kann nach aktuelles Modell sich unterscheiden.

4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE



1. "MODE"

- Drücken Sie der Druckknopf für die Auswahl die Funktionen TIME, ODOMETER, CALORIES, PULSE, SPEED a DISTANCE.
- Drücken Sie der Druckknopf für die Bestätigung eingestellten Werte.
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit zwei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null. Gleiche Wirkung hat Herausnehmung die Batterie.

2. "ENTER"

- Drücken Sie dieser Druckknopf für die Auswahl die Einstellung der Werte die Position TIME, CALORIES und DISTANCE.
- Mit der Drückung und mit der Haltung des Druckknopf nach der Zeit zwei Sekunden resetieren Sie alle eingestellte Werte auf die Null. Gleiche Wirkung hat Herausnehmung die Batterie.

3. "SET"

- Drücken Sie dieser Druckknopf für die Einstellung der Werte die Position TIME, CALORIES und DISTANCE.
- Für schnellere Erhöhung die Werte der eingestellten Funktion ist möglich der Druckknopf drücken und halten.

4.2 Funktion der Computer

Auto Scan

Die Funktion ermöglicht allmähliche Abbildung die Werte alle Messgrößen – Time (Die Zeit des Turnen), Odometer (gefahrte Gesamtentfernung), Calories (Die Menge verbrannte Kalorien), Pulse (Die Pulsfrequenz), Speed (Die Geschwindigkeit) und Distance (gefahrte Entfernung). Jede Wert wird nach der Zeit 6 Sekunden abbilden.

Time

Die Funktion bildet die Zeit das Turnen von 0:00 bis 99:59 ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe die Drückknöpfe SET und ENTER Zielzeit das Turnen wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab.

Odometer

Die Funktion bildet gefahrte Gesamtentfernung alle bisherige Turnen ab. Ihrer Wert bewegt sich von 0.0 bis 9999.

Calories

Die Funktion bildet Gesamtmenge verbrannte Kalorien während des Turnen in den Werte von 0.0 bis 9999 Kalorien ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe die Drückknöpfe SET und ENTER Gesamtmenge verbrannte Kalorien wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab. (Bildene Werte sind nur Orientierungswerte und können nicht für Arztzweck benutzen.)

Pulse

Die Funktion bildet Pulsfrequenz während des Turnen ab.

Speed

Die Funktion bildet aktuell Geschwindigkeit des Turnen in den Werte von 0.0 bis 99.9 km/h oder mp/h ab.

Distance

Die Funktion bildet gefahrte Gesamtentfernung das Turnen in den Werte von 0.0 bis 999.9 km oder mil ab. Der Benutzer kann mit der Hilfe Drückknöpfe SET und ENTER Gesamtentfernung wählen, während des Turnen bildet es dann allmähliche Abrechnung aus diesem Wert ab.

Bemerkung: Wenn Sie auf LCD ungewöhnliche Werte verzeichnen, nehmen Sie Batterie heraus und fügen Sie neue Batterie ein.

9. TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere gesundheite Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. Der Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

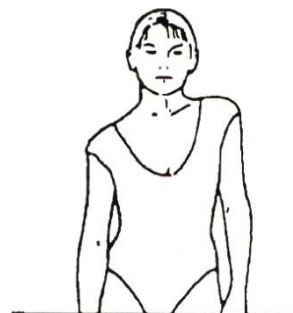
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



1



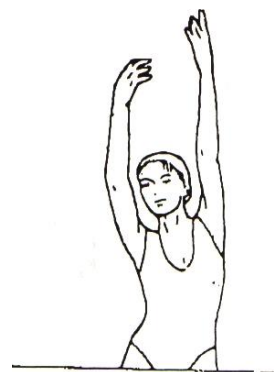
2

TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

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

STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechten und linken Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



3

STRECKUNG DES SCHENKEL

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



4

INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

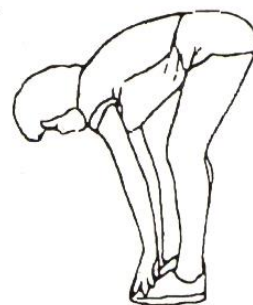
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



5

BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

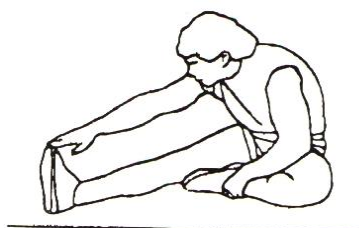
Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



6

TURNEN AUF DEN KNIE

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



8

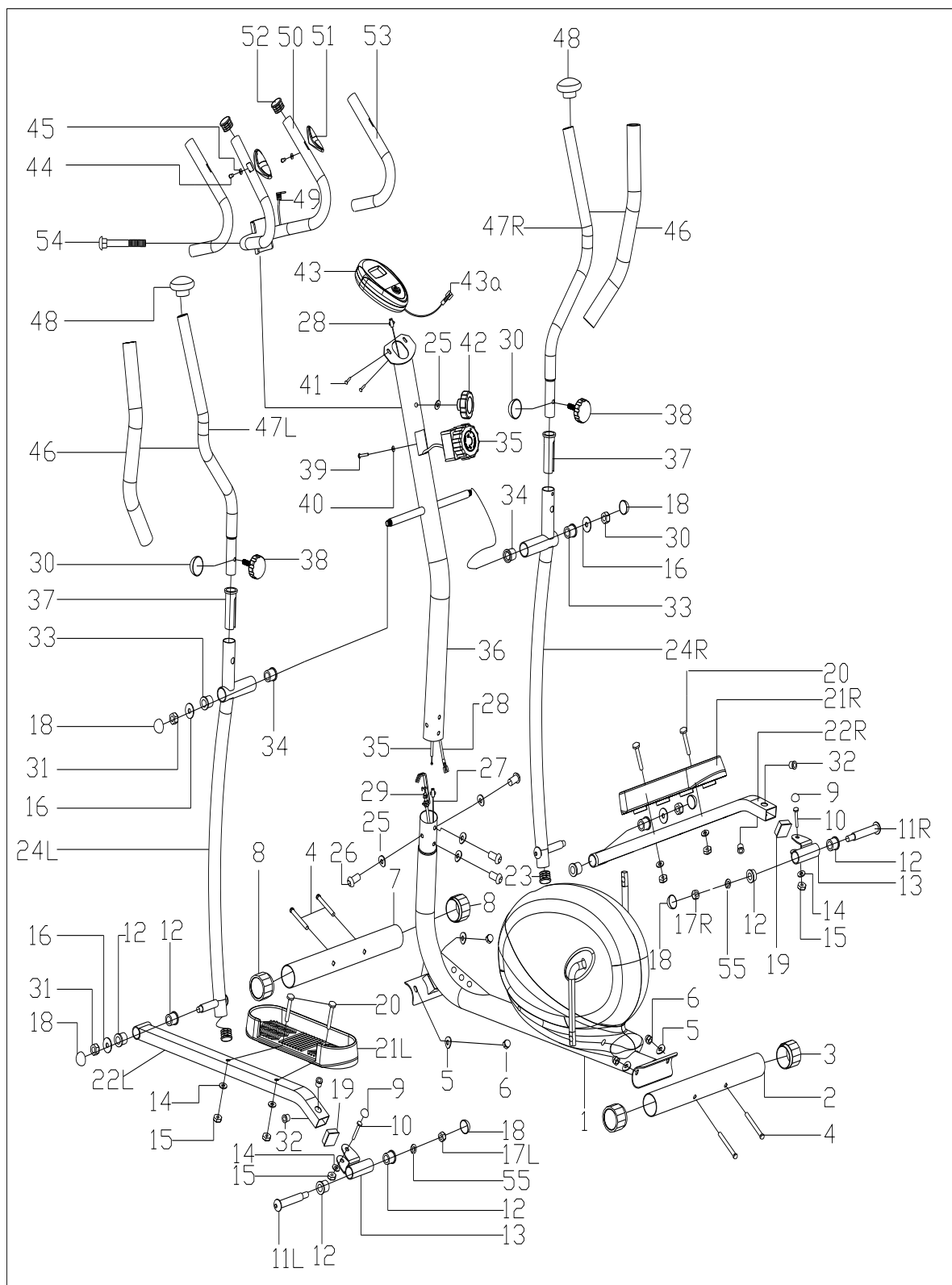
STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



7

10. Entwurf



11. Liste der Ersatzteile

Nummer	Beschreibung	Stücke
1	Hauptrahmen	1
2	Hintere Stabilisierungsstange	1
3	Deckung	2
4	Schraube M10*63	4
5	Unterlage d10*Φ25*R30*2	4
6	Mutter M10	4
7	Vordere Stabilisierungsstange	1
8	Deckung	2
9	Deckung S16	2
10	Schraube M10*50	2
11L/R	Schraube des Pedal L/R	2
12	Deckung Φ24*Φ16.1*20	8
13	Verbindungselement	2
14	Unterlage d10*Φ18*1.5	6
15	Mutter M10	6
16	Unterlage d13*Φ26*2	4
17L/R	Mutter L/R B0.5	2
18	Deckung S18	6
19	Deckung J40*25*1.5	2
20	Schraube M10*45	4
21L/R	Pedal L/R	2
22L/R	Verbindungsstange	2
23	Deckung Φ32*1.5	2
24L/R	Untere Stange	2
25	Unterlage d8*Φ20*R30*2	5
26	Schraube M8*16	4
27	Unteres Kabel	1
28	Obere Kabel	1
29	Regulationskabel der Belastung	1
30	Deckung S13	2
31	Mutter R B0.5	4

Nummer	Beschreibung	Stücke
32	Deckung der Klinke Φ14*Φ10.1*10	4
33	Durchgängen Φ28.5*Φ15.5*23	2
34	Durchgängen Φ28.5*Φ15.5*23	2
35	Regulationskabel obere Belastung	1
36	Handgriffestange	1
37	Durchgängen Φ32*1.5	2
38	Rädchen M8*36	2
39	Schraube M5*20	1
40	Unterlage d5*Φ20*1.5	1
41	Schraube M5*10	2
42	Rädchen M8	1
43	Computer	1
43a	Computerkabel	1
44	Schraube ST4.2*19	2
45	Unterlage d6*Φ12*1	2
46	Schaumhandgriff 1	2
47L/R	Obere Stange L/R	2
48	Deckung Φ28*1.5	2
49	Kabel Pulssensor	1
50	Handgriffe	1
51	Pulssensor	2
52	Deckung Φ25*1.5	2
53	Schaumhandgriff 2	2
54	Schraube M8*95	1
55	Federunterlage d13	2

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 üblich 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 wechselndes Design, Form oder Ausmaße.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen 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 ausführen.
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 führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unökonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für 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 ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Adresse Lokal Verteiler:

