

Veslovací trenážer MASTER® V- 450



UŽIVATELSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJŠÍ
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJŠÍ
SPORT.SK**



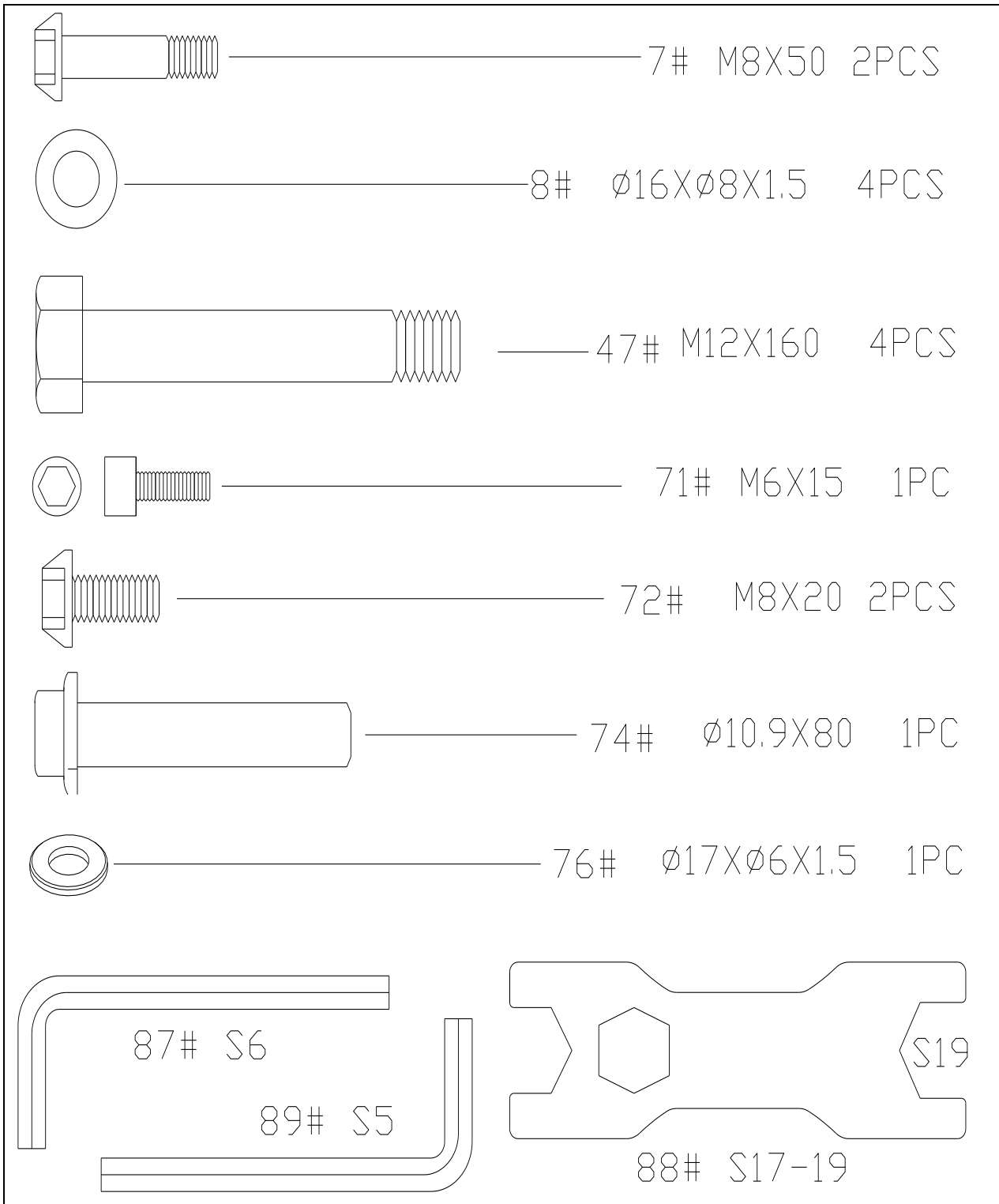
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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.

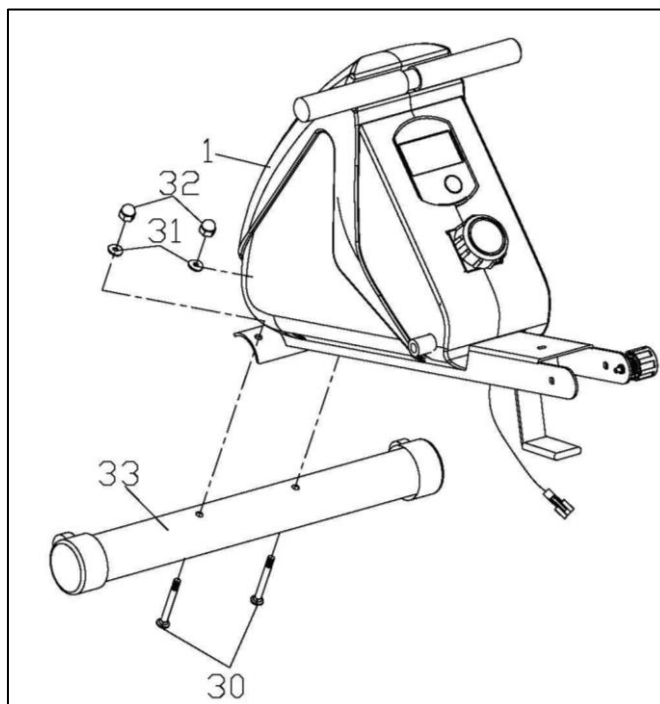
- Tento stroj je určen pouze pro domácí účely a je testována pro maximální nosnost 100 kg.
- Důkladně dodržujte postup při skládání stroje.
- Používejte pouze originální díly.
- Před skládáním zkontrolujte, zda-li balení obsahuje všechny části pomocí seznamu částí.
- Používejte pouze vhodné nářadí pro 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 čisticí 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



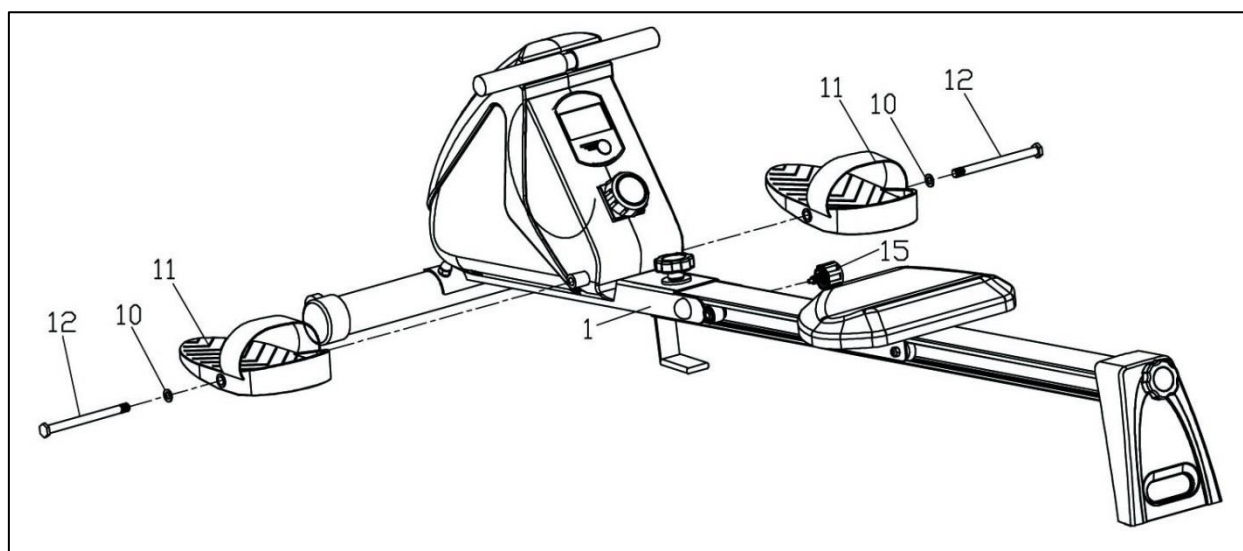
3. Montáž

Krok 1



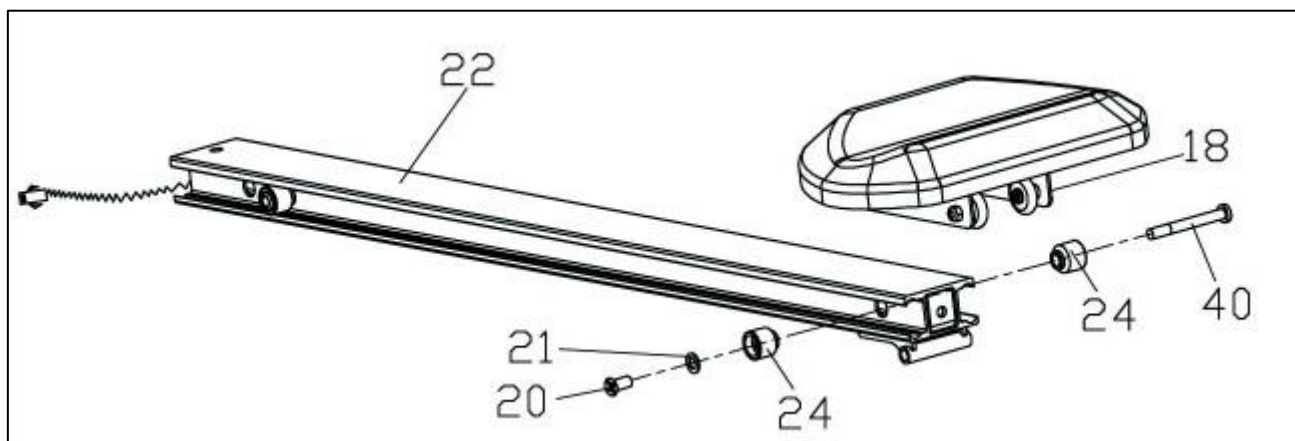
K hlavnímu rámu připojte pomocí šroubů (30) a podložek (31) přední stabilizační tyč. Vše pevně utáhněte.

Krok 2



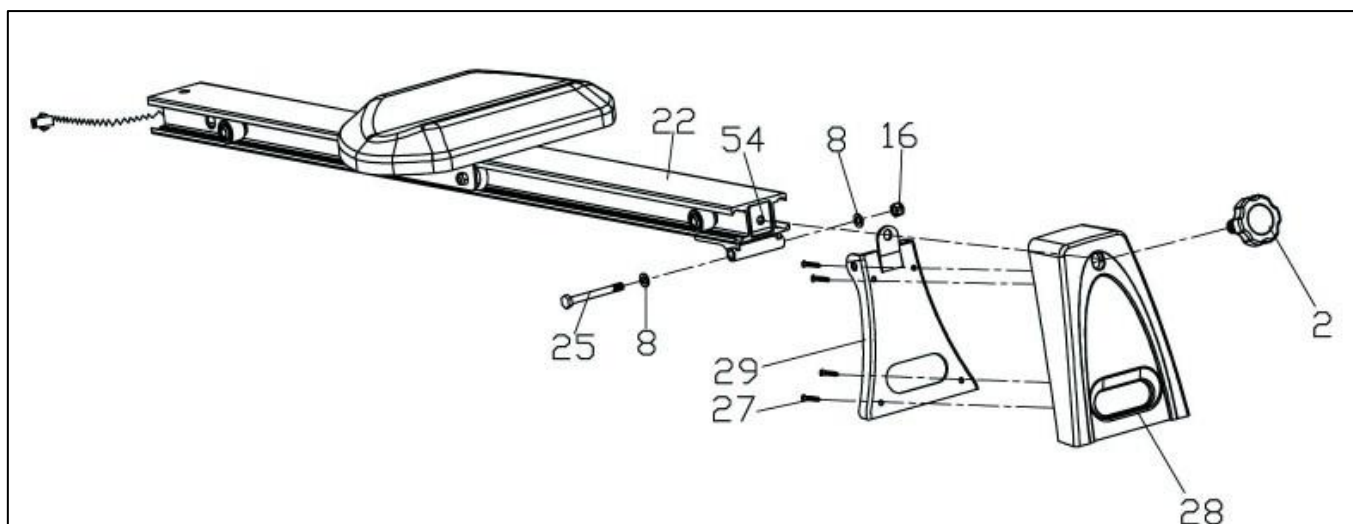
K hlavnímu rámu (1) připojte pomocí šroubů (12) opěrky nohou (11). Vše pevně utáhněte.

Krok 3



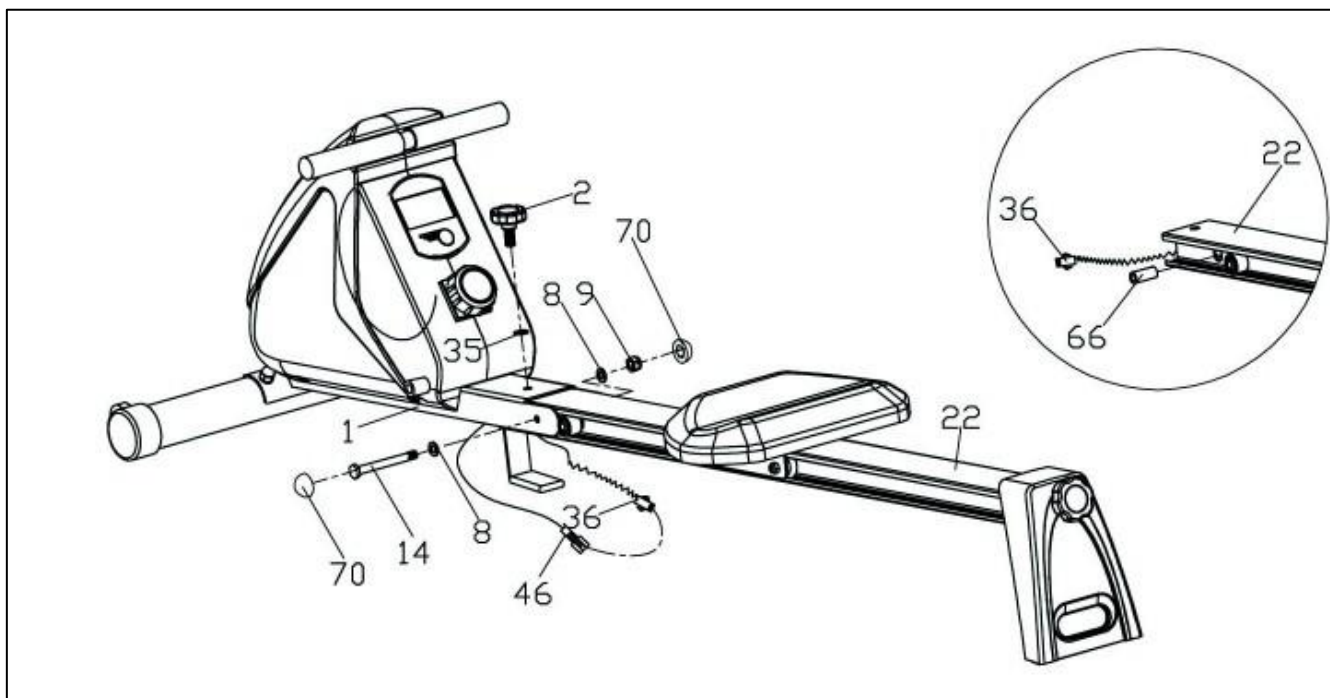
Do drážky hliníkového profilu (22) vložte sedadlo (18). Do profilu (22) upevněte hřídel (40) s podložkou (21), průchodkami (24) a maticí (20).

Krok 4



Připojte zadní podpěru (29) k profilu (22) pomocí šroubu (25), s podložkami (8) a maticí (16). K podpěře (29) připojte kryt (28) pomocí šroubů (27), podpěru (29) zafixujte kolečkem (2).

Krok 5



Propojte kabel vycházející z těla stroje(45) s kabelem senzoru (36). Vložte profil (22) do hlavního rámu (1), spojte je šroubem (14) s podložkami (8) a maticí (9), osad'te krytkami (70). Polohu profilu (22) zafixujte kolečkem (2) s podložkou (35).

4. PROVOZNÍ POKYNY

4.1 TLAČÍTKA COMPUTERU

“MODE”

- Zmáčkněte toto tlačítko pro výběr funkcí.
- Zmáčknutím a držením tlačítka po dobu 2 sekund zresetujete všechny nastavené hodnoty na nulu. Stejný účinek má vyjmutí baterií.



4.2 Funkce computeru

Scan

Funkce umožňuje postupné zobrazování hodnot všech měřených veličin – Time (čas cvičení), Count (počet záběrů), Total Count (celkové množství záběrů), Calories (množství spálených kalorií), Count/Min (množství záběrů za minutu), Pulse (tepová frekvence). Každá hodnota bude zobrazována po dobu 6 sekund.

Time

Funkce zobrazuje dobu cvičení od 0:00 do 99:59.

Count

Funkce zobrazuje údaj o počtu záběrů v daném cvičení.

Total Count

Funkce zobrazuje celkové počet záběrů.

Calories

Funkce zobrazuje celkové množství spálených kalorií během cvičení v hodnotách od 0.0 do 9999 kalorií.

Count/Min

Funkce zobrazuje množství záběrů za minutu.

Pulse

Funkce zobrazuje tepovou frekvenci během cvičení. Ke snímání tepové frekvence je nutný hrudní pás, který však není součástí balení. Přenos signálu z hrudního pásu je bezdrátový.

- Computer se automaticky vypne po 4 minutách nečinnosti.
- Pokud pozorujete na computeru nestandardní údaje, vyjmete a opět vložte baterie (2 x AA).
- Computer se automaticky zapne po započetí cvičení nebo stisknutím tlačítka.

Specifikace funkcí

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
COUNT -----	0-9999
TOTAL COUNT -----	0-9999
COUNT/MIN -----	0-1200
CAL (CALORIES) -----	0-9999 KCAL
♥ (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN

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 protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

PROTAŽENÍ KRKU

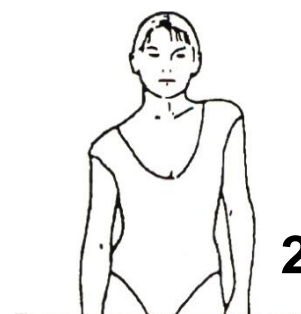
Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



1

CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

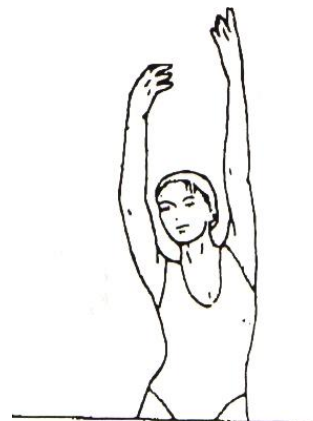
Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



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 nejbližší 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

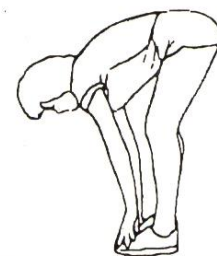
Posadte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



5

DOTEK PRSTŮ NA NOZE

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



6

CVIČENÍ NA KOLENA

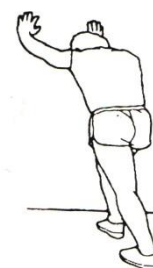
Posadte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



8

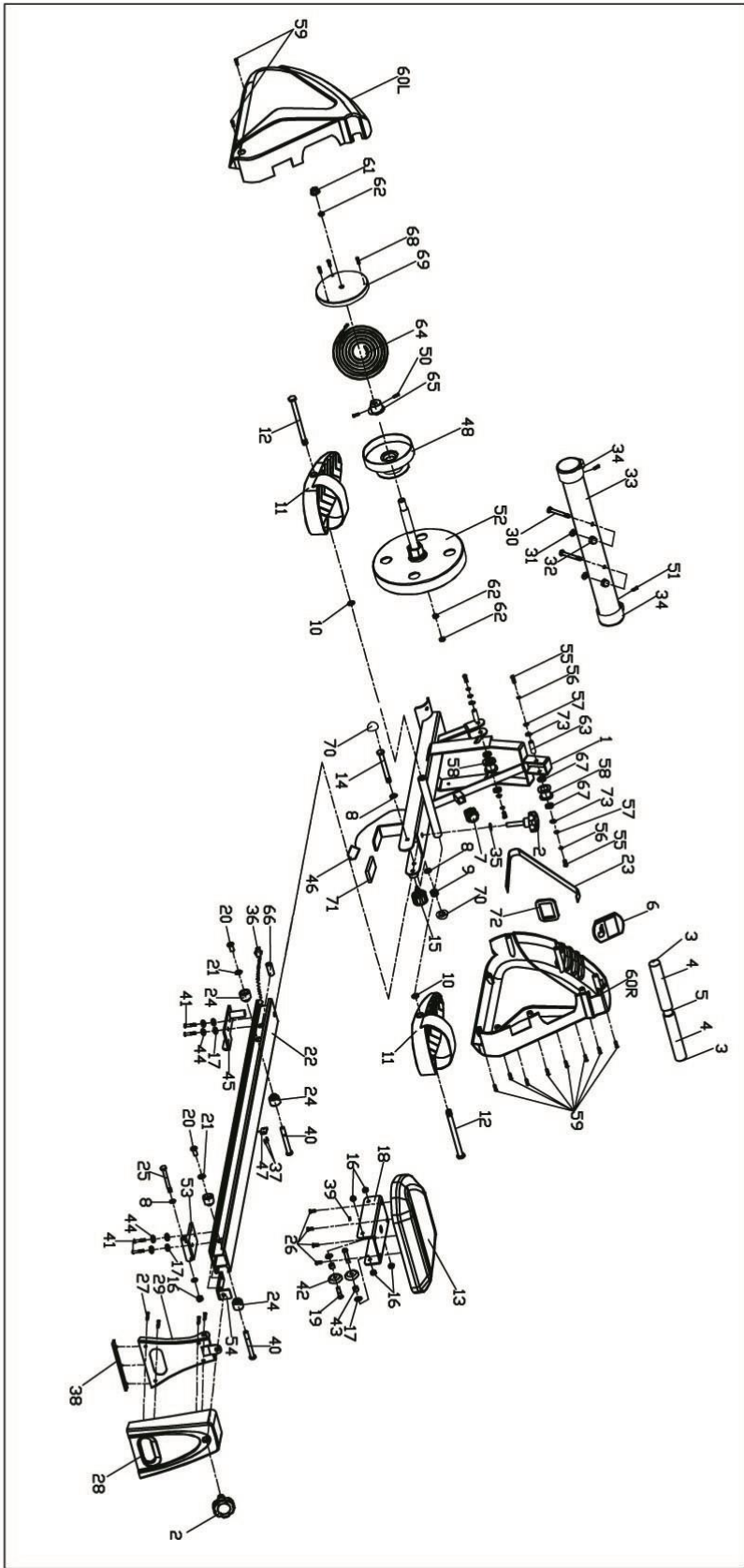
PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILLOVY PATY

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.



7

6. Celkový náčrt



7. Seznam částí

čís.	popis	ks.	čís.	popis	ks.
1	Hlavní rám	1	40	Průchodka	2
2	Kolečko	2	41	Šroub	4
3	Krytka	2	42	Kolo	4
4	Grip	2	43	Průchodka	4
5	Madlo	1	44	Podložka	4
6	Display	1	45	Konektor	1
7	Regulace zátěže	1	46	Kabel	1
8	Podložka	4	47	Sensor	1
9	Matice	1	48	Kryt	1
10	Podložka	2	49	Podložka	1
11	Opěrka nohou	2	50	Šroub	2
12	Šroub	2	51	Šroub	2
13	Sedadlo	1	52	Setrvačnick	1
14	Šroub	1	53	Stabilizační deska	1
15	Knoflík	1	54	L konektor	1
16	Matice	5	55	Šroub	4
17	Podložka	6	56	Podložka	4
18	Držák sedla	1	57	Podložka	4
19	Šroub	4	58	Kolo	2
20	Šroub	2	59	Šroub	10
21	Podložka	2	60L/R	Kryt – levý, pravý	1/1
22	Profil	1	61	Matice	1
23	Pás	1	62	Matice	3
24	Gumový doraz	4	63	Průchodka	2
25	Šroub	1	64	Pružina	1
26	Šroub	4	65	Osa	1
27	Šroub	4	66	Podpůrná trubice	1
28	Kryt opěry	1	67	Ložisko	4
29	Zadní opěra	1	68	Šroub	3
30	Šroub	2	69	Krytka	1
31	Podložka	2	70	Krytka	2
32	Matice	2	71	Krytka	1
33	Přední stabilizátor	1	72	Dekorační kryt	1
34	Krytka	2	73	Objímka pro osu	4
35	Podložka	1			2
36	Sensor	1			
37	Šroub	2			
38	Gumový doraz	1			
39	Magnet	1			

Prodloužená záruka

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.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
reklamace@nejlevnejsisport.cz
www.nejlevnejsisport.cz

Veslovací тренаžér MASTER® V- 450



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



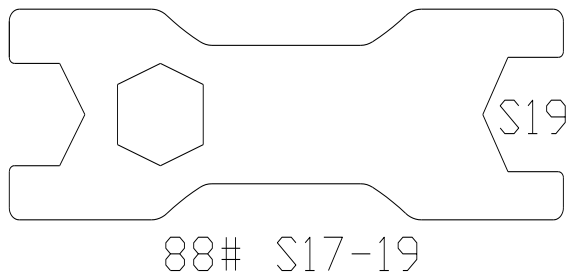
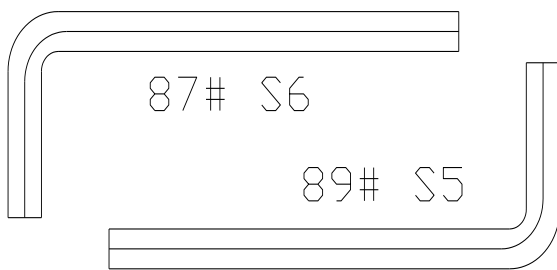
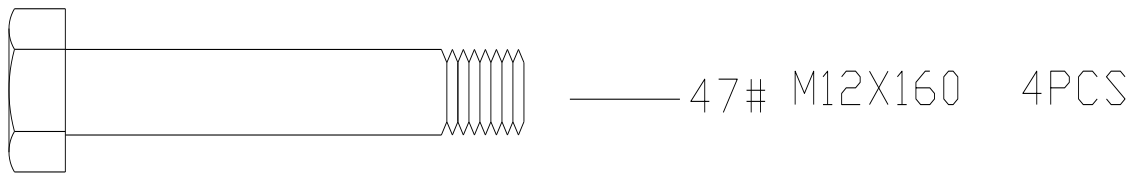
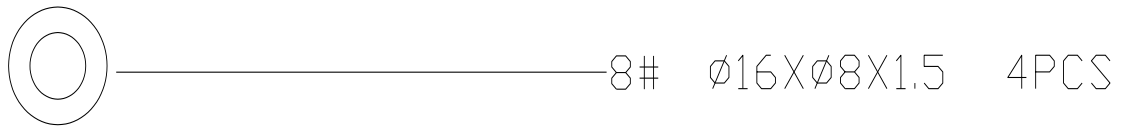
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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.

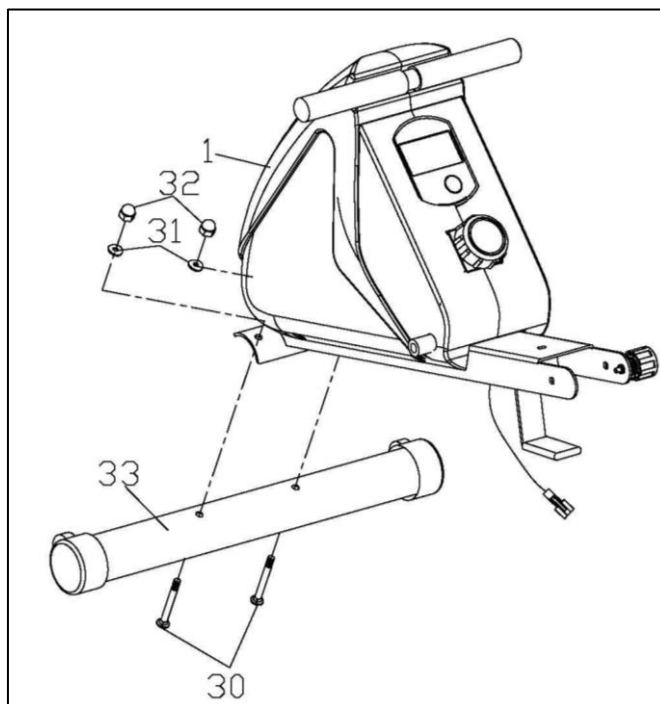
- Tento stroj je určený iba pre domáce účely a je testovaný pre maximálnu nosnosť 100 kg.
- Dôkladne dodržujte postup pri skladaní stroja.
- Používajte iba originálne diely.
- Pred skladaním skontrolujte, či balenie obsahuje všetky časti pomocou zoznamu častí.
- Používajte iba vhodné náradie pre skladanie a pokiaľ bude potrebné, požiadajte o pomoc iné osoby.
- Umiestnite stroj na rovnú protišmykovú podlahu. Kvôli nožnej 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 dospeléj 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



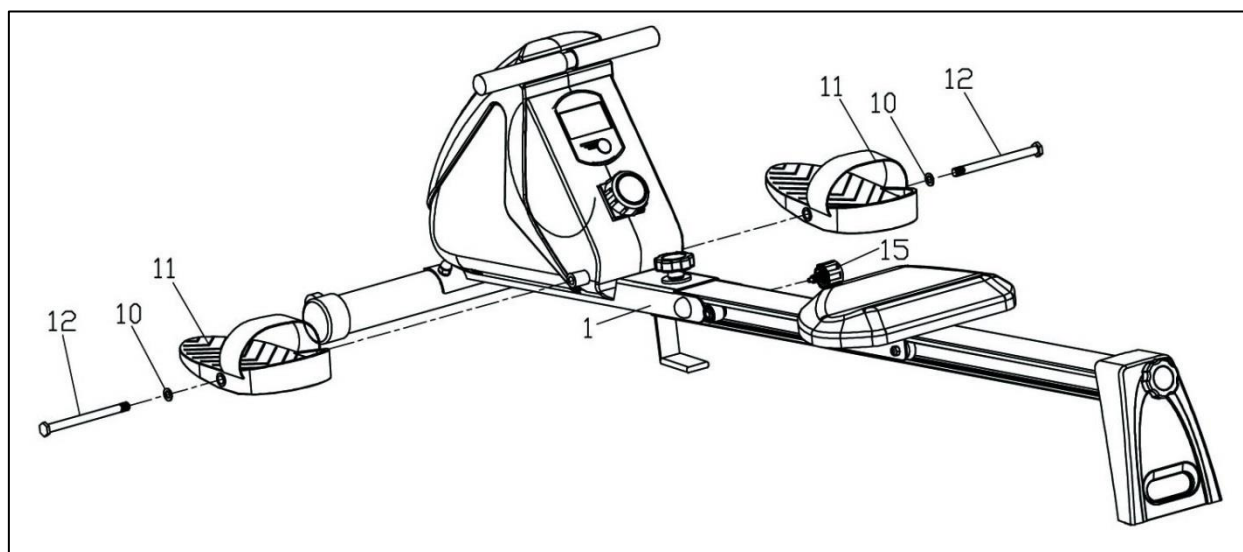
3. Zloženie stroja

Krok 1



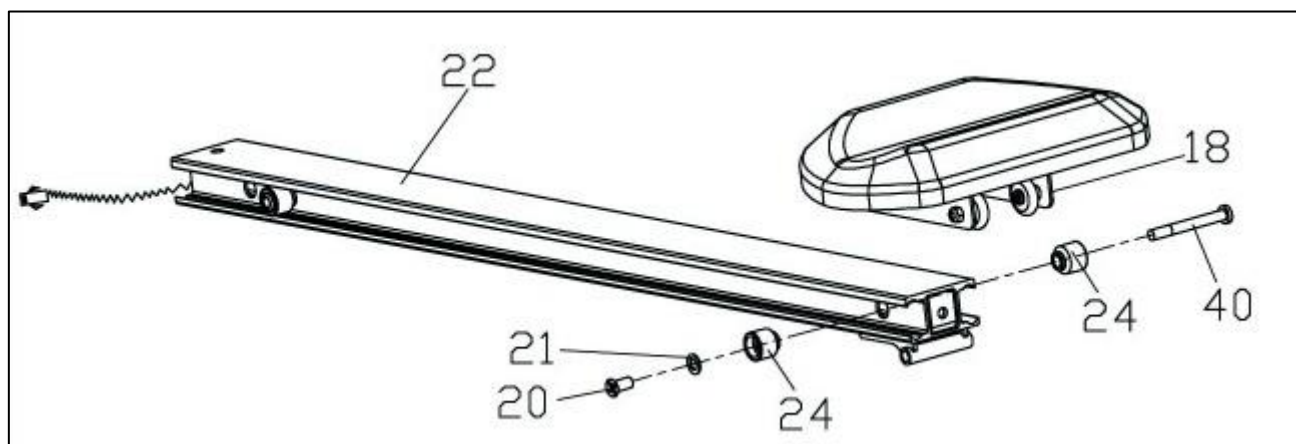
K hlavnej časti pripevnite pomocou skrutiek (30), podložiek (31) a matíc (32) prednú stabilizačnú tyč. Všetko pevne utiahnite.

Krok 2



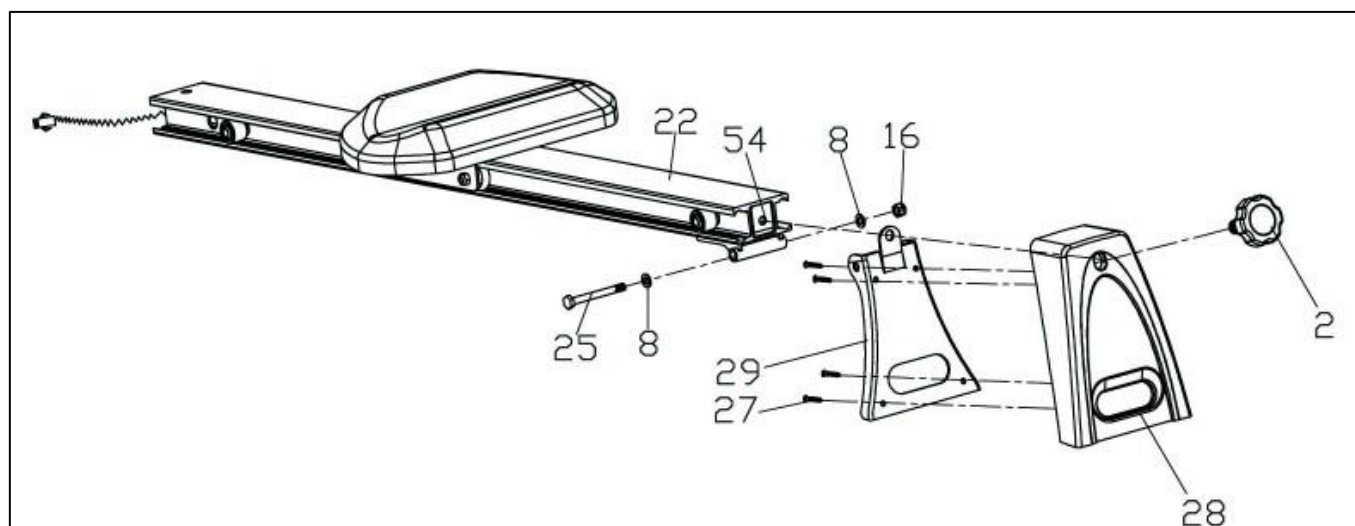
K hlavnému rámu (1) pripevnite pomocou skrutiek (12) opierky nôh (11). Vše pevne utiahňeť.

Krok 3



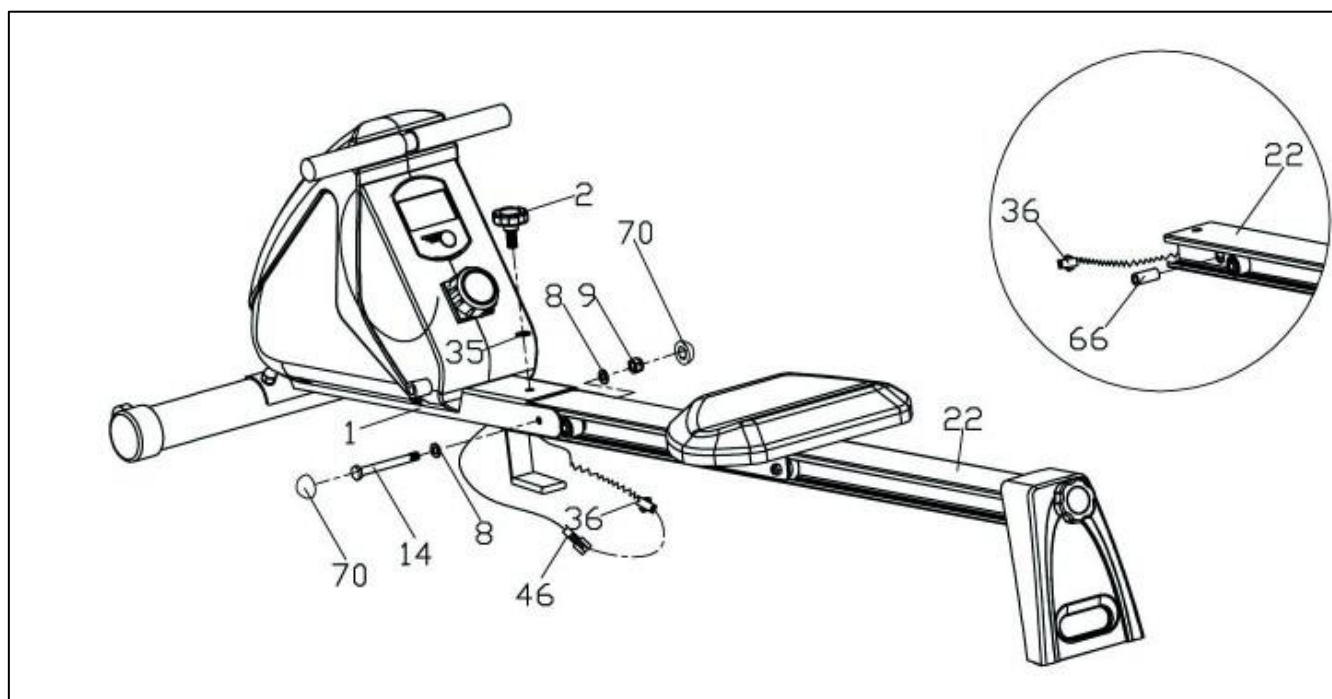
Do drážky hliníkového profilu (22) vložte sedadlo (18). Do profilu (22) upevnite hriadel' (40) s podložkou (21), priehodkami (24) a maticou (20).

Krok 4



Pripevnite zadnú podperu (29) k profilu (22) pomocou skrutiek (25), s podložkami (8) a maticou (16). K podpere (29) pripevnite kryt (28) pomocou skrutiek (27), podperu (29) zafixujte kolečkom (2).

Krok 5



Propojte kábel vycházející z tela stroja (45) s káblom senzora (36). Vložte profil (22) do hlavnej časti (1), spojte ich skrutkou (14) s podložkami (8) a maticou (9), osad'te krytkami (70). Polohu profilu (22) zafixujte kolečkom (2) s podložkou (35).

4. PREVÁDZKOVÉ POKYNY

4.1 TLAČIDLÁ COMPUTRA

“MODE”

- Stlačte toto tlačidlo pre výber funkcií.
- Stlačte a držte toto tlačidlo po dobu 2 sekund - zresetujete všetky nastavené hodnoty na nulu.



4.2 Funkcie computeru

Scan

Funkcia umožňuje postupné zobrazovanie hodnôt všetkých meraných veličín – Time (čas cvičenia), Count (počet záberov), Total Count (celkové množstvo záberov), Calories (množstvo spálených kalórií), Count/Min (zábery za minútu), Pulse (tepová frekvencia). Každá hodnota bude zobrazovaná po dobu 6 sekúnd.

Time

Funkcia zobrazuje dobu cvičenia od 0:00 do 99:59.

Count

Funkcia zobrazuje dobu údaj o počtu záberov daného cvičenia.

Total Count

Funkcia zobrazuje celkový počet záberov.

Calories

Funkcia zobrazuje celkové množstvo spálených kalórií počas cvičenia v hodnotách od 0.0 do 9999 kalórií.

Count/Min

Funkcia zobrazuje množstvo záberov za minútu.

Pulse

Funkcia zobrazuje tepovú frekvenciu počas cvičenia. Ku snímaniu tepovej frekvencie je nutný hrudní pás, ktorý však nie je súčasťou balenia. Prenos signálu z hrudného pásu je bezdrôtový.

- Computer se automaticky vypne po 4 minútach nečinnosti.
- Ak pozorujete na computeru neštandardné údaje, vyberiete a opäť vložte batérie (2 x AA).
- Computer sa automaticky zapne pri prvom zábere alebo stlačením tlačidla.

Specifikácia funkcií

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
COUNT -----	0-9999
TOTAL COUNT -----	0-9999
COUNT/MIN -----	0-1200
CAL (CALORIES) -----	0-9999 KCAL
♥ (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN

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.

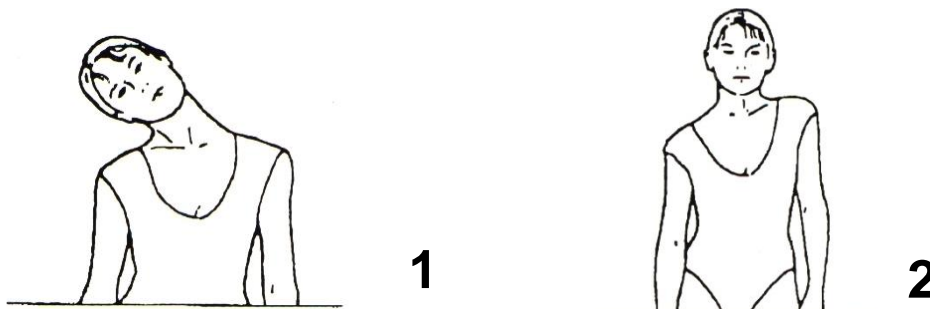
Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukludňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukludňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukludnenie. 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.

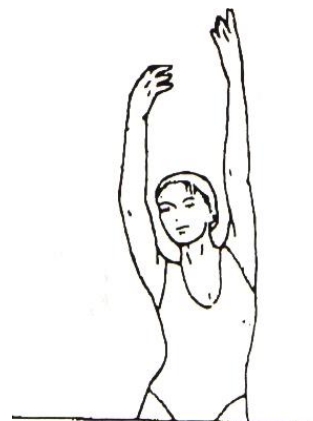


CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

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

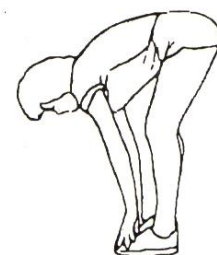
Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



5

DOTYK PRSTOV NA NOHE

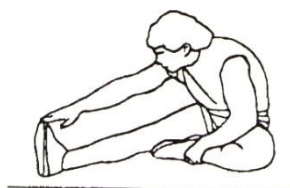
Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.

**CVIČENIA NA KOLENÁ**

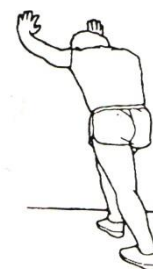
Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

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.

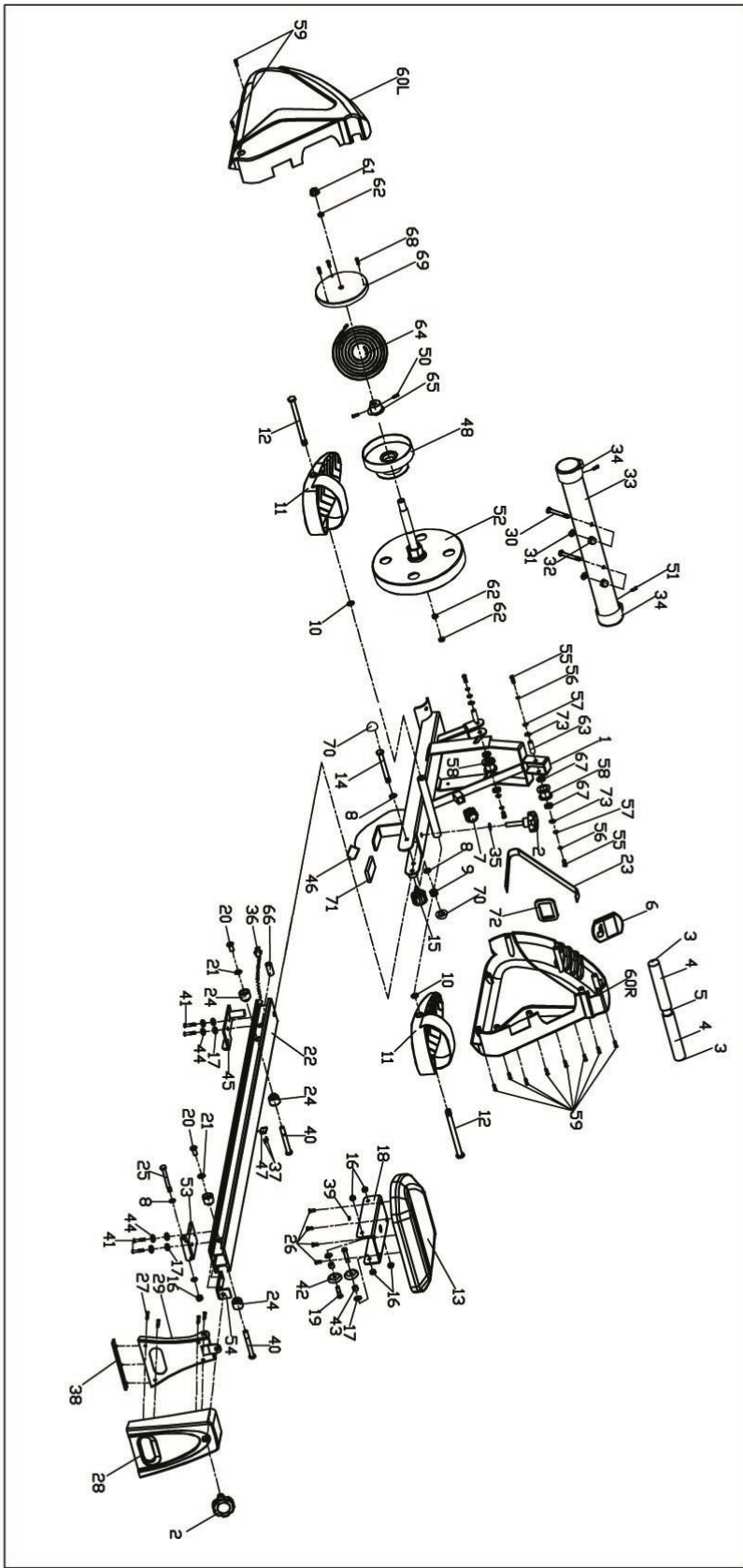


8



7

6. Celkový náčrt



7. Zoznam dielov

čís.	popis	ks.	čís.	popis	ks.
1	Hlavný rám	1	40	Priechodka	2
2	Koliesko	2	41	Skrutka	4
3	Krytka	2	42	Kolo	4
4	Grip	2	43	Priechodka	4
5	Madlo	1	44	Podložka	4
6	Display	1	45	Konektor	1
7	Regulácia záťaže	1	46	Kabel	1
8	Podložka	4	47	Sensor	1
9	Matica	1	48	Kryt	1
10	Podložka	2	49	Podložka	1
11	Operka nohou	2	50	Skrutka	2
12	Skrutka	2	51	Skrutka	2
13	Sedadlo	1	52	Setrvačnik	1
14	Skrutka	1	53	Stabilizačná doska	1
15	Knoflík	1	54	L konektor	1
16	Matica	5	55	Skrutka	4
17	Podložka	6	56	Podložka	4
18	Držák sedla	1	57	Podložka	4
19	Skrutka	4	58	Kolo	2
20	Skrutka	2	59	Skrutka	10
21	Podložka	2	60L/R	Kryt – ľavý, pravý	1/1
22	Profil	1	61	Matica	1
23	Pás	1	62	Matica	3
24	Gumový doraz	4	63	Priechodka	2
25	Skrutka	1	64	Pružina	1
26	Skrutka	4	65	Os	1
27	Skrutka	4	66	Trubica	1
28	Kryt opory	1	67	Ložisko	4
29	Zadná opora	1	68	Skrutka	3
30	Skrutka	2	69	Krytka	1
31	Podložka	2	70	Krytka	2
32	Matica	2	71	Krytka	1
33	Předný stabilizátor	1	72	Dekoračný kryt	1
34	Krytka	2	73	Objímka pro os	4
35	Podložka	1			2
36	Sensor	1			
37	Skrutka	2			
38	Gumový doraz	1			
39	Magnet	1			

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 vŕzganím 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



Wiosła treningowe MASTER® V- 450



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



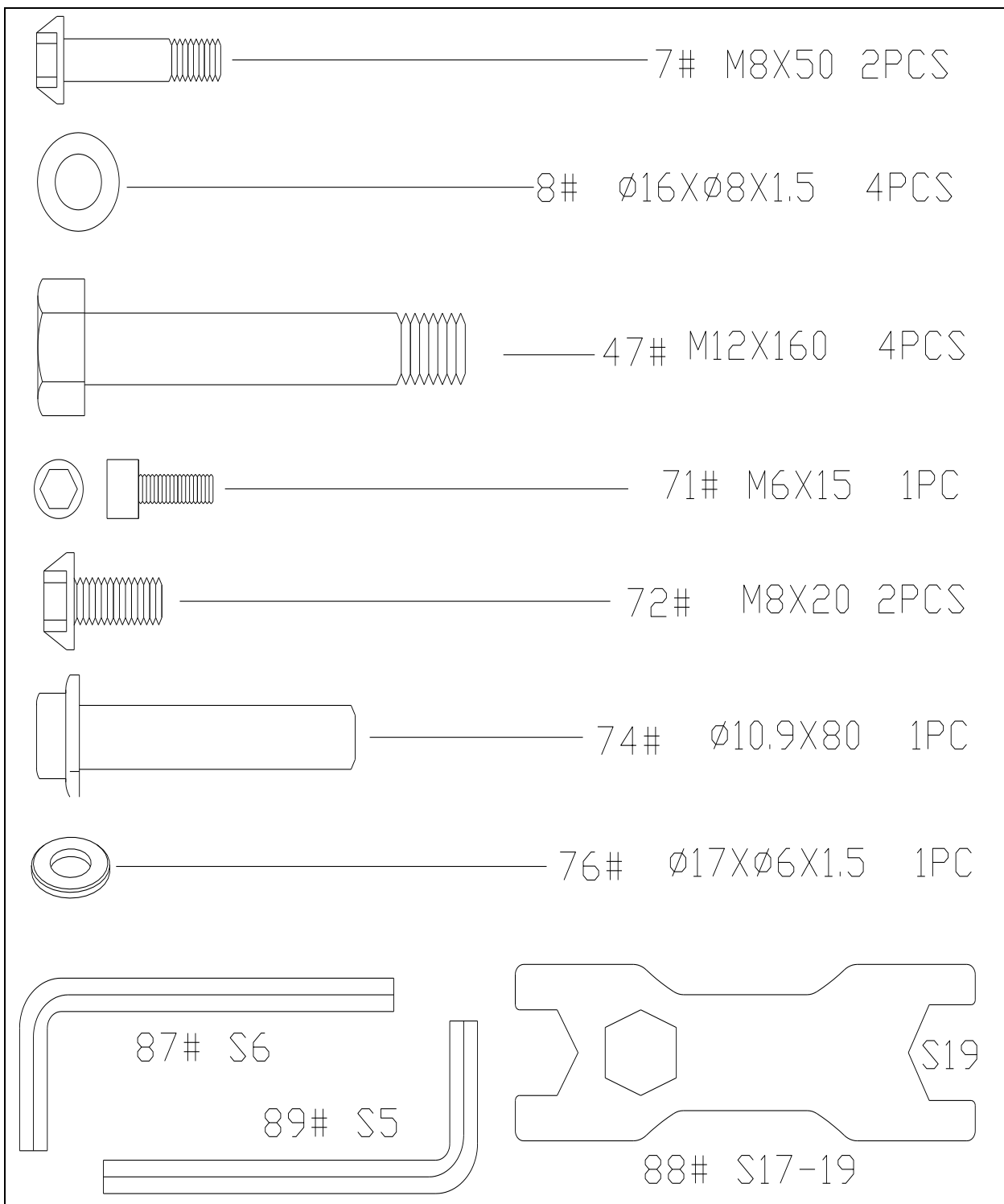
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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:

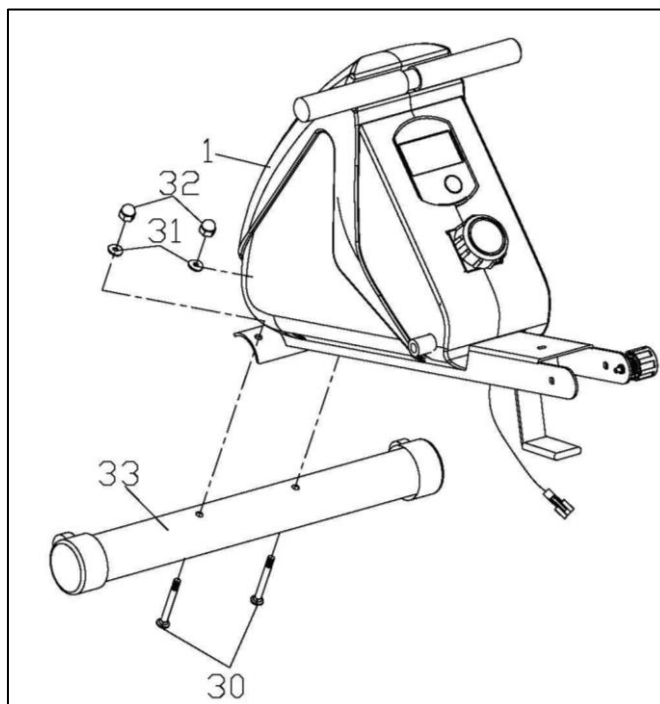
- maksymalne obciążenie wynosi 100 kg
- urządzenia tego nie można używać w pomieszczeniach nie zapewniających stałego dostępu do
- świeżego powietrza
- wysoka temperatura, wilgoć i woda mogą doprowadzić do uszkodzenia urządzenia
- przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi
- urządzenie 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



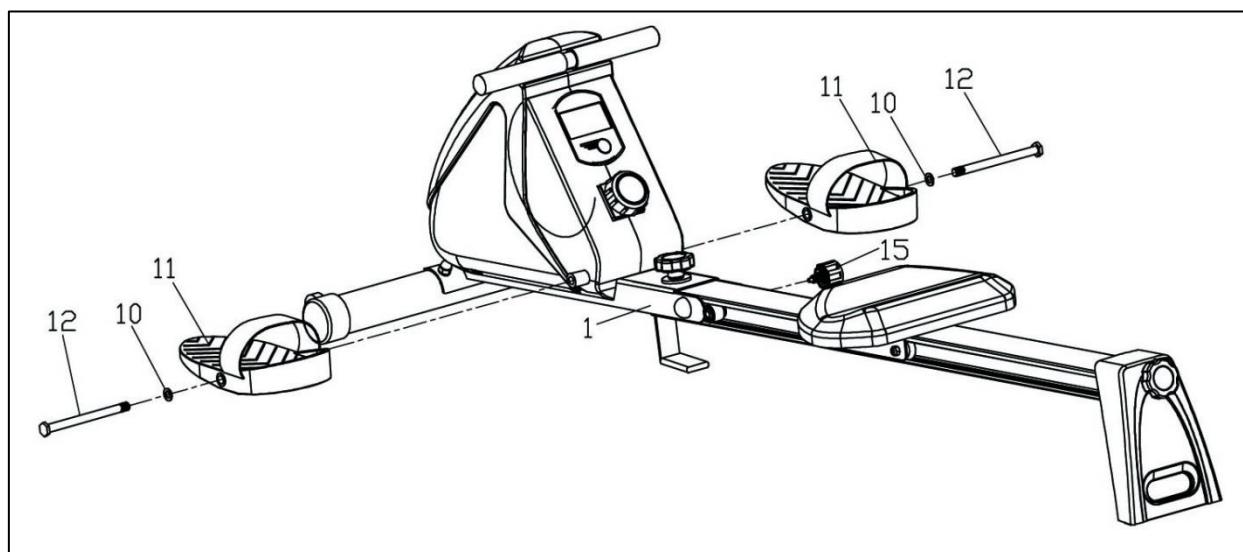
3. Montaż

Krok 1



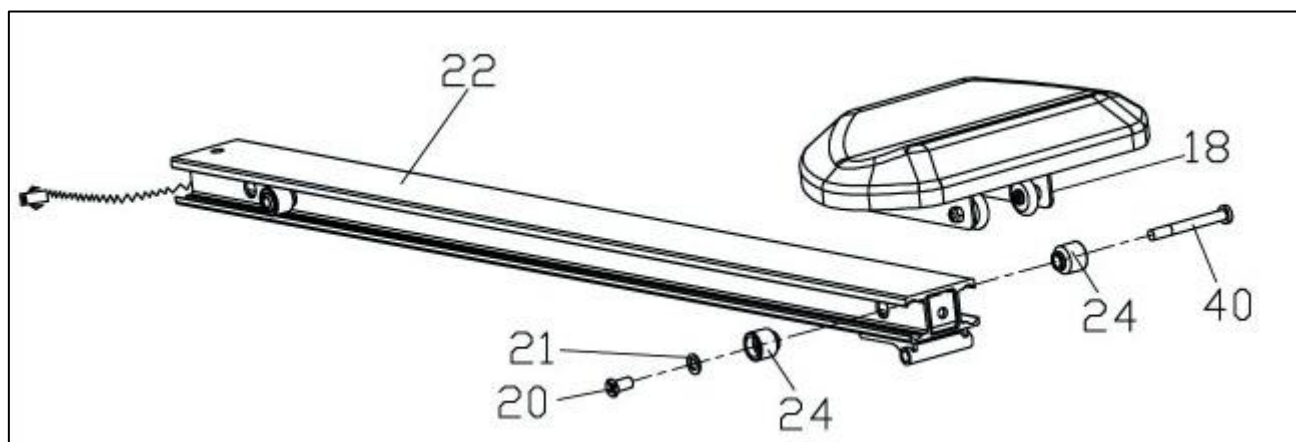
Do ramy głównej przymocuj za pomocą śrub (30), podkładek (31) i nakrętek (32) przedni wspornik. Wszystko dokręć.

Krok 2



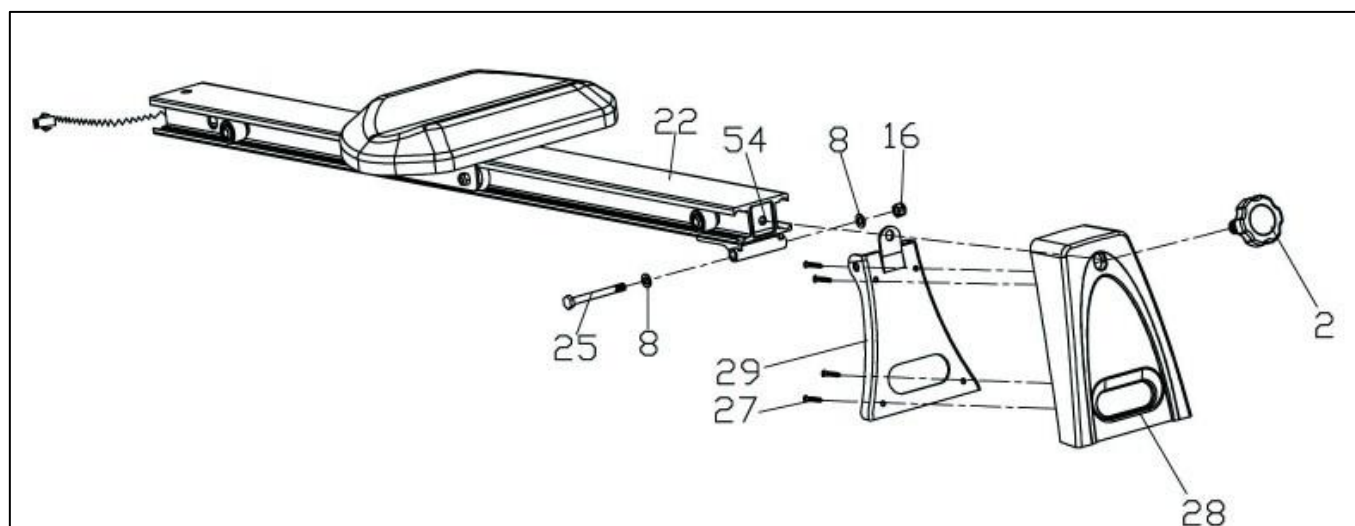
Do ramy głównej (1) przymocuj za pomocą śrub (12) podnóżki(11). Wszystko dokręć.

Krok 3



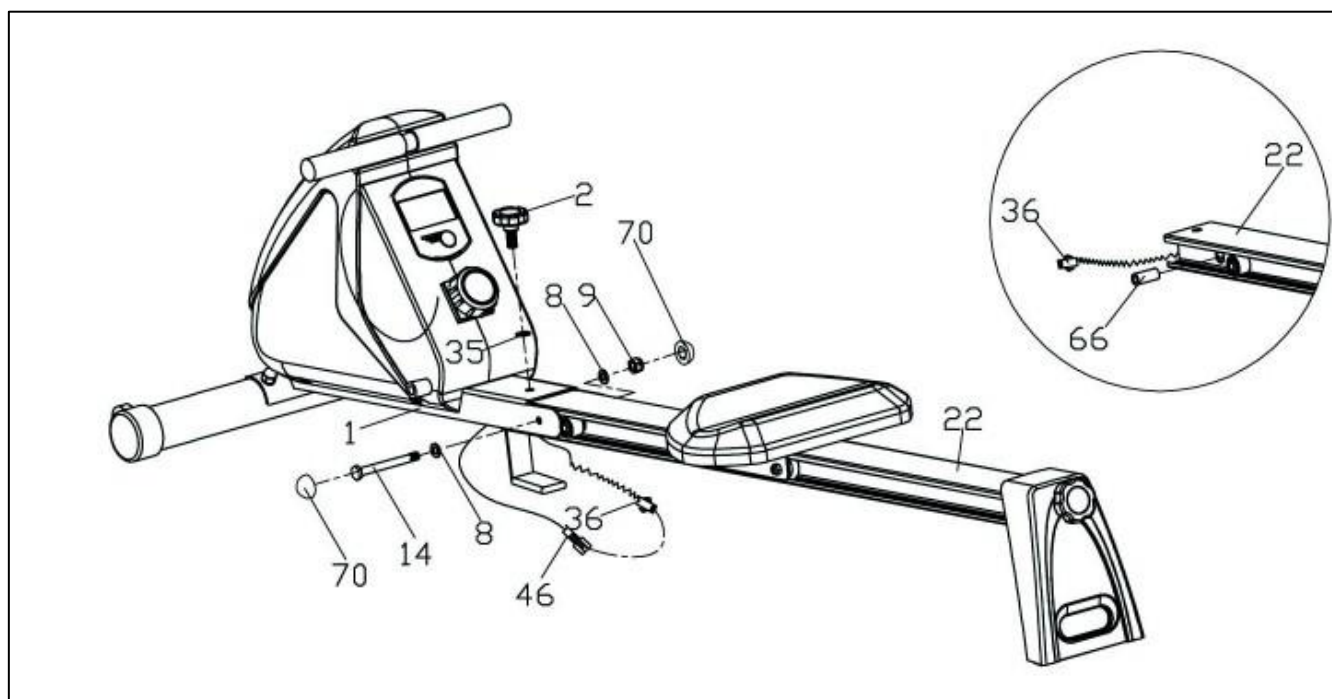
Do aluminiowego otworu (22) włóż siodełko (18). Do profilu (22) zamocuj wałek (40) z podkładką (21), końcówkami (24) i nakrętkami (20).

Krok 4



Przymocuj tylni wspornik (29) do profilu (22) za pomocą śrub (25), z podkładkami (8) i nakrętkami (16). Do wspornika (29) przymocuj osłonę (28) za pomocą śrub (27), wspornik (29) zablokuj kółeczkiem (2).

Krok 5



Połącz kabel wychodzący w konstrukcji (45) z kablem czujnika (36). Włóż profil (22) do ramy głównej (1), połącz śrubą (14) z podkładkami (8) nakrętkami (9), i osłonkami (70). Pozycję profilu (22) zamocuj kółeczkiem (2) z podkładką (35).

4. INFORMACJE DOTYCZĄCE OBSŁUGI

4.1 PRZYCISKI KOMPUTERA

“MODE”

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



4.2 Funkcje computeru

Scan

Funkcja umożliwia wyświetlanie poszczególnych wartości wszystkich funkcji – Time (czas), Count (ilość powtórzeń), Total Count (Całkowita liczba powtórzeń), Calories (ilość spalonych kalorii), Count/Min (Liczba powtórzeń na minutę), Pulse (puls). Każda wartość będzie wyświetlana przez 6 sekund.

Time

Funkcja wyświetla czas treningu od 0:00 do 99:59.

Count

Funkcja ta wyświetla informację o ilości powtórzeń podczas danego ćwiczenia.

Total Count

Funkcja ta wyświetla informację o całkowitej liczbie powtórzeń.

Calories

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

Count/Min

Funkcja ta wyświetla informację o ilości powtórzeń na minutę.

Pulse

Funkcja wyświetla pomiar pulsu podczas treningu. Aby uzyskać pomiar tętna, pulsu niezbędny jest pas, który nie wchodzi w skład zestawu. Transmisja sygnału następuje bezprzewodowo.

- Komputer wyłączy się automatycznie po 4 minutach bezczynności.
- Jeśli zobaczysz na wyświetlaczu nietypowe wartości wyjmij baterie i włóż je z powrotem (2xAA).
- Komputer włączy się automatycznie po rozpoczęciu treningu lub naciśnięciu przycisku.

Specyfikacja funkcji

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
COUNT -----	0-9999
TOTAL COUNT -----	0-9999
COUNT/MIN -----	0-1200
CAL (CALORIES) -----	0-9999 KCAL
♥ (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN

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

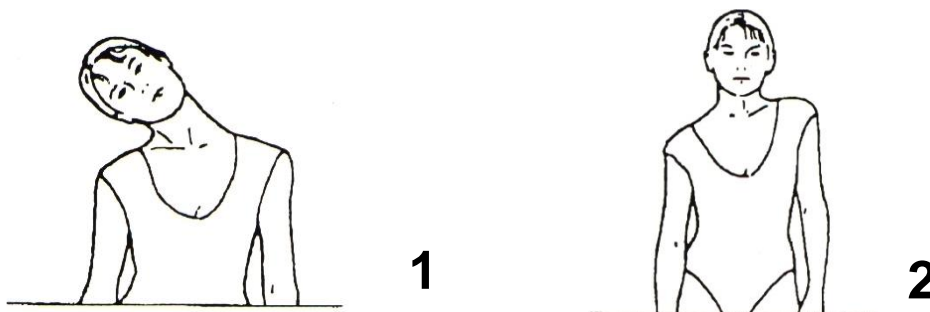
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających 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.



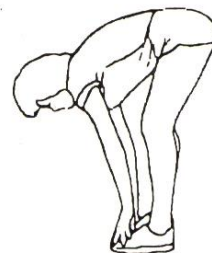
5

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.

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.



6

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.



7

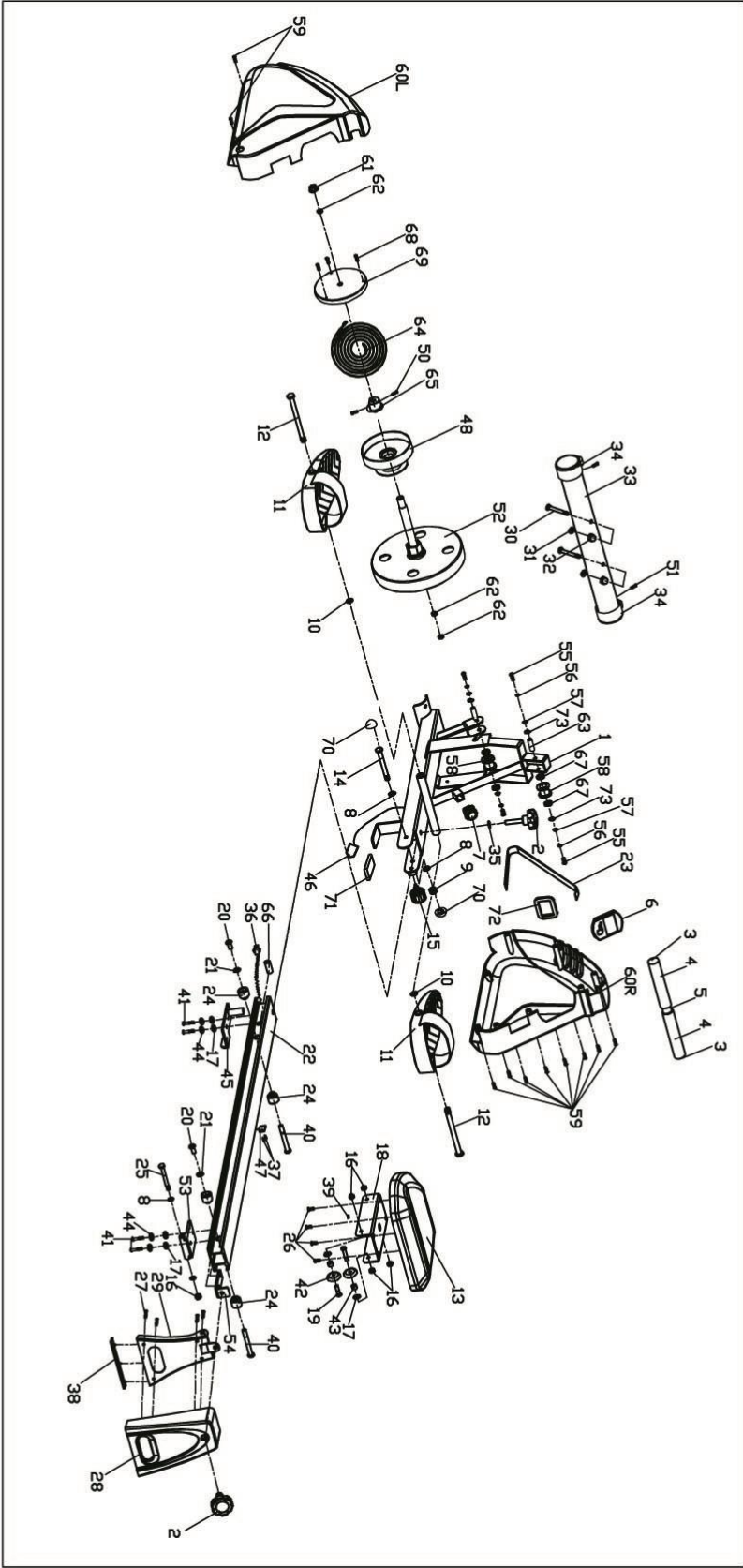
ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

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

čís.	popis	ks.	čís.	popis	ks.
1	Rama główna	1	40	Podkładka	2
2	Kończko	2	41	Śruba	4
3	Zaślepka	2	42	Kolo	4
4	Grip	2	43	Podkładka	4
5	Uchwyt	1	44	Podkładka	4
6	Display	1	45	Kabel	1
7	Uchwyt	1	46	Kabel czujnika	1
8	Podkładka	4	47	Sensor	1
9	Nakrętka	1	48	Oslona	1
10	Podkładka	2	49	Podkładka	1
11	Uchwyt	2	50	Śruba	2
12	Śruba	2	51	Śruba	2
13	Sedadlo	1	52	Koło zamachowe	1
14	Śruba	1	53	Stabilizacyjna deska	1
15	Knoflik	1	54	L konektor	1
16	Nakrętka	5	55	Śruba	4
17	Podkładka	6	56	Podkładka	4
18	Drżák sedla	1	57	Podkładka	4
19	Śruba	4	58	Kolo	2
20	Śruba	2	59	Śruba	10
21	Podkładka	2	60L/R	Oslona	1/1
22	Profil	1	61	Nakrętka	1
23	Pás	1	62	Nakrętka	3
24	Gumový doraz	4	63	Uchwyt	2
25	Śruba	1	64	Pružina	1
26	Śruba	4	65	Osa	1
27	Śruba	4	66	Podpůrná trubice	1
28	Oslona	1	67	Łożysko	4
29	Zadní opěra	1	68	Śruba	3
30	Śruba	2	69	Zaślepka	1
31	Podkładka	2	70	Zaślepka	2
32	Nakrętka	2	71	Zaślepka	1
33	Przedni wspornik	1	72	Oslona	1
34	Zaślepka	2	73	Uchwyt osy	4
35	Podkładka	1			2
36	Sensor	1			
37	Śruba	2			
38	Gumový doraz	1			
39	Magnet	1			

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



MAGNETIC ROWING MACHINE

MASTER® V- 550



OWNER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



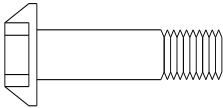
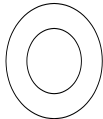
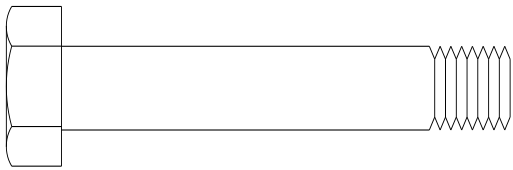
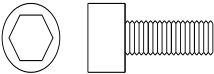
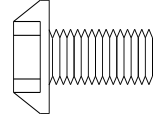
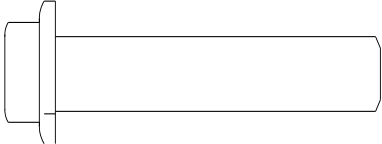

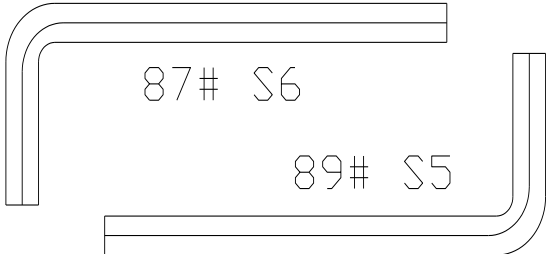
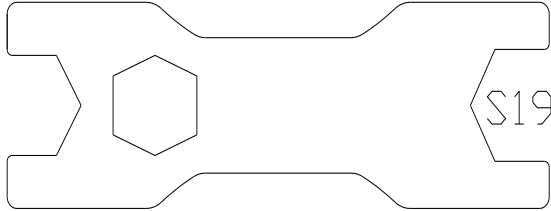
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 to the amount of exercise. Here we warmly remind you that the value of heart pulse just gives 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.

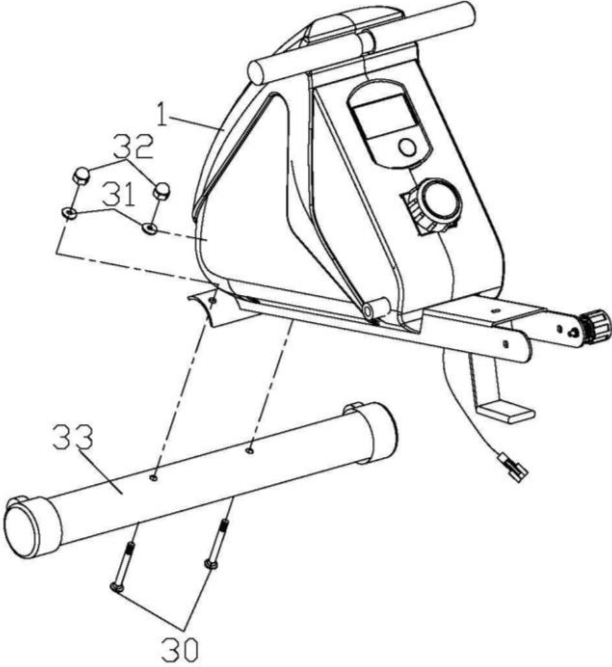
2. Assembly Pack Check List

	7# M8X50 2PCS
	8# $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$ 4PCS
	47# M12X160 4PCS
	71# M6X15 1PC
	72# M8X20 2PCS
	74# $\phi 10.9 \times 80$ 1PC
	76# $\phi 17 \times \phi 6 \times 1.5$ 1PC
	87# S6 89# S5
	88# S17-19 S19

3. Assembly

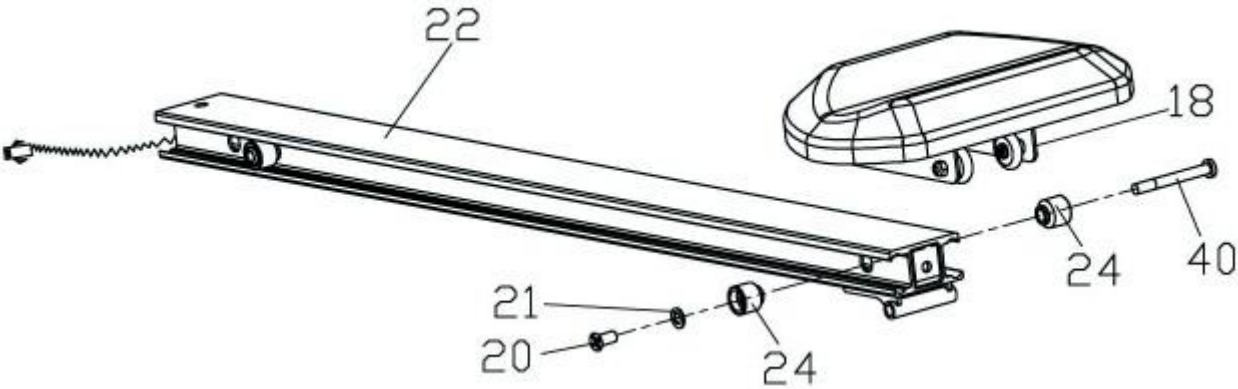
Step1

Connect the front bottom tube (33) to the mainframe (1) with square neck bolt (30), arc washer (31) and dome nut (32) firmly.



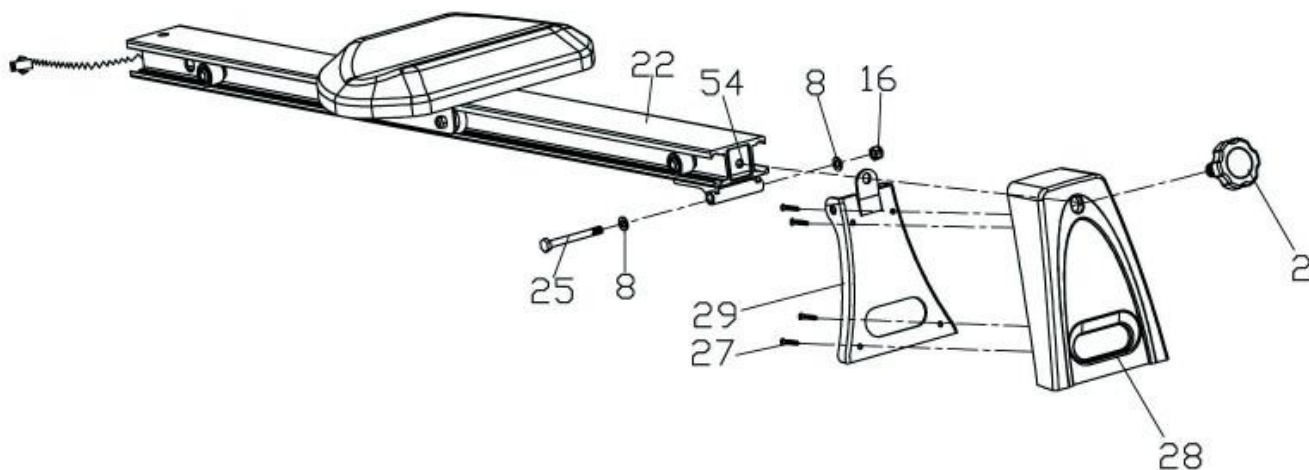
Step2

Remove the front two limited rubber cones (24) and cross pan head screw (20), flat washer (21), Fixing board (40) first. Insert the sliding seat (18) into the rail (22). And then screw the limited rubber cone (24) to the rail (22). Connect the fixing board (40) to the rail (22) with cross pan head screw (20), flat washer (21).



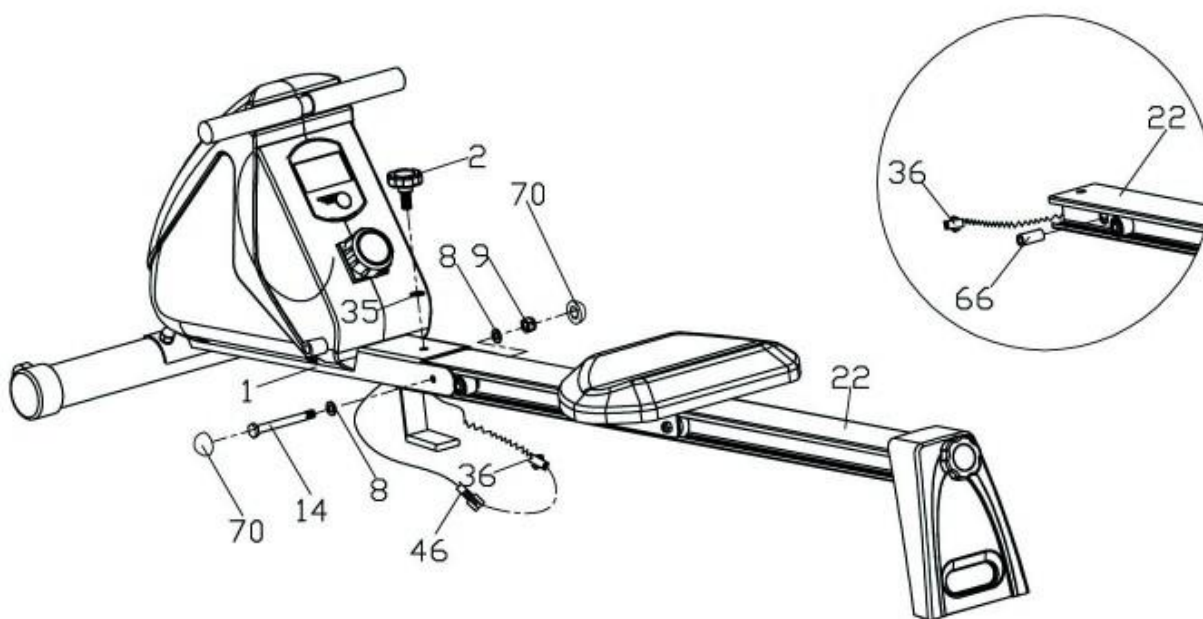
Step 3

Tighten the Support frame (29) to the rail (22) with Hex bolt (25), flat washer (8) and nylon nut (16). Then tighten the Support frame cover (28) to the Support frame (29) with Cross pan head screw (27), and tighten the Support frame (29) to the L shape connector (54) with knob (2).



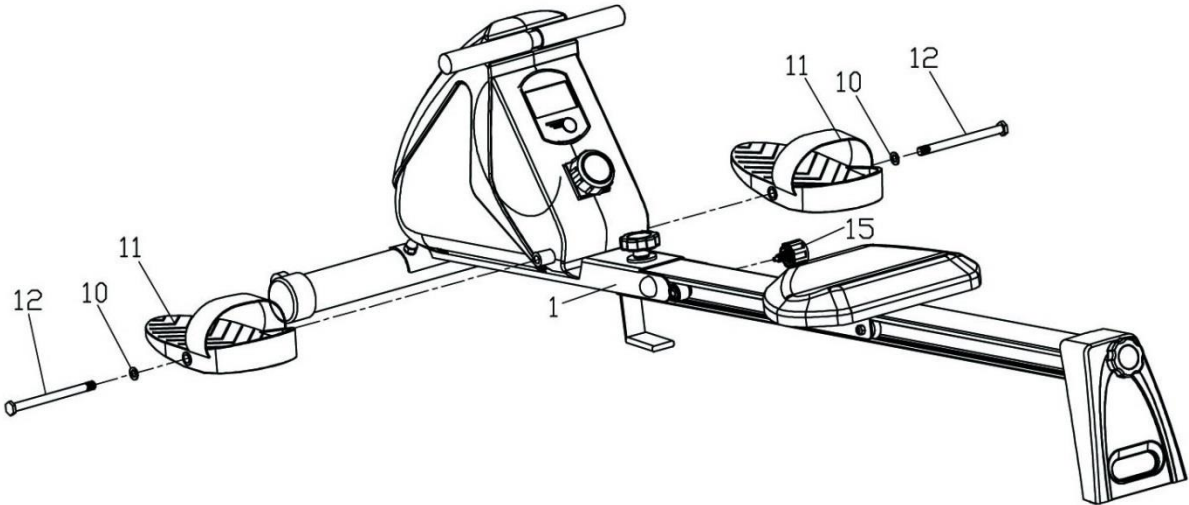
Step 4

Connect the truck wire (46) with the sensor wire (36). Align the holes and then connect the rail (22) to the mainframe (1) with hex bolt (14), flat washer (8) and nylon nut (9). Then put on the cap (70). At last, tighten it with knob (2) and flat washer (35) on the main frame (1).



Step 5

Fix the pedal (11) to the main frame (1) with hex bolt (12) and flat washer (10). When folding needed, pull the spring knob (15) out and then fold the rail (22) up, at last fasten the rail (22) with spring knob (15)



4. Start workout

4.1 Function buttons

“MODE”

- Push down to select functions.
- Push down and hold for 2 seconds to reset all functions value.



4.2 Functions and operations

Scan

When in SCAN position, the meter will rotate through the following functions: Time, Count, Total Count, Calorie, Count / Min and Pulse. Each display will be hold for 6 seconds.

Time

Count the rowing time from exercise start to end.

Count

Count the rowing strokes from start to end.

Total Count

Count the total rowing strokes from start to end.

Calories

Count the total calories from rowing start to end.

Count/Min

Display current rowing strokes per minute, or the frequency per minute.

Pulse Rate

Press MODE to Pulse, and wear the transmitter belt properly and it will wireless transfer your heart rate signal to the meter to display.

- Computer will turn off automatically without any signal for 4 minutes.
- If the computer displays abnormally, please re-install the battery and try again (2 x AA).
- When the strokes is in motion or pressing the button, the monitor is in action..

Specifikations

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
COUNT -----	0-9999
TOTAL COUNT -----	0-9999
COUNT/MIN -----	0-1200
CAL (CALORIES) -----	0-9999 KCAL
♥ (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN

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.

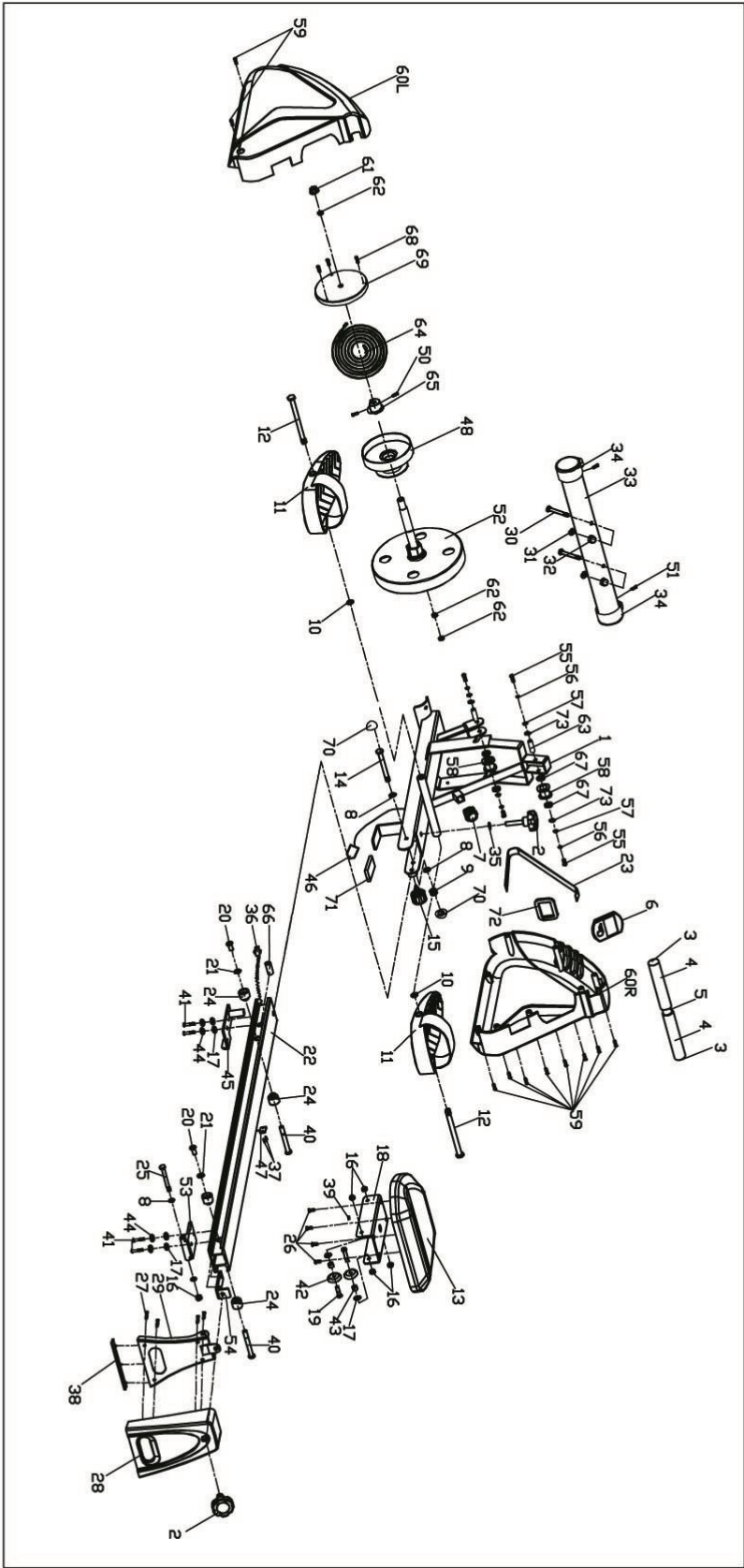
The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

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	QTY	NO	Description	QTY
1	Mainframe	1	40	Alloy bush	2
2	Knob	2	41	Screw	4
3	Cap	2	42	PU wheel	4
4	Handle foam	2	43	Bush 2	4
5	Handlebar	1	44	Spring washer	4
6	Display	1	45	Connector	1
7	Tension controller	1	46	Truck wire	1
8	Flat washer	4	47	sensor	1
9	Nylon nut	1	48	Rotation plate	1
10	Flat washer	2	49	Spring washer	1
11	Pedal	2	50	Bolt	2
12	Hex bolt	2	51	Screw	2
13	Seat pad	1	52	Flywheel	1
14	Hex bolt	1	53	Fixing board	1
15	Spring knob	1	54	L shape connector	1
16	Nylon nut	5	55	Hex bolt	4
17	Flat washer	6	56	Spring washer	4
18	Sliding seat	1	57	Flat washer	4
19	Hex bolt	4	58	Idle wheel	2
20	Screw	2	59	Cross pan head self-tapping screw	10
21	Flat washer	2	60L/R	Left & right cover	1/1
22	Rail	1	61	Flange nut	1
23	Belt	1	62	Hex nut	3
24	Limited rubber cone	4	63	Bushing 3	2
25	Hex bolt	1	64	belleville spring	1
26	Cross pan head screw	4	65	Axle for belleville spring	1
27	Cross pan head screw	4	66	Support tube	1
28	Support frame cover	1	67	Bearing	4
29	Support frame	1	68	Cross pan head self-tapping screw	3
30	Square neck bolt	2	69	Cap for rotation plate	1
31	Arc washer	2	70	Cap S17	2
32	Dome nut	2	71	Sphere cap	1
33	Front bottom tube	1	72	Decorations cover	1
34	Front cap	2	73	Collar for axle D10	4
35	Flat washer	1			2
36	Sensor	1			
37	Cross pan head screw	2			
38	Rubber pad	1			
39	Round-magnetic	1			

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:



Rudersimulator MASTER® V- 450



BENUTZERMANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



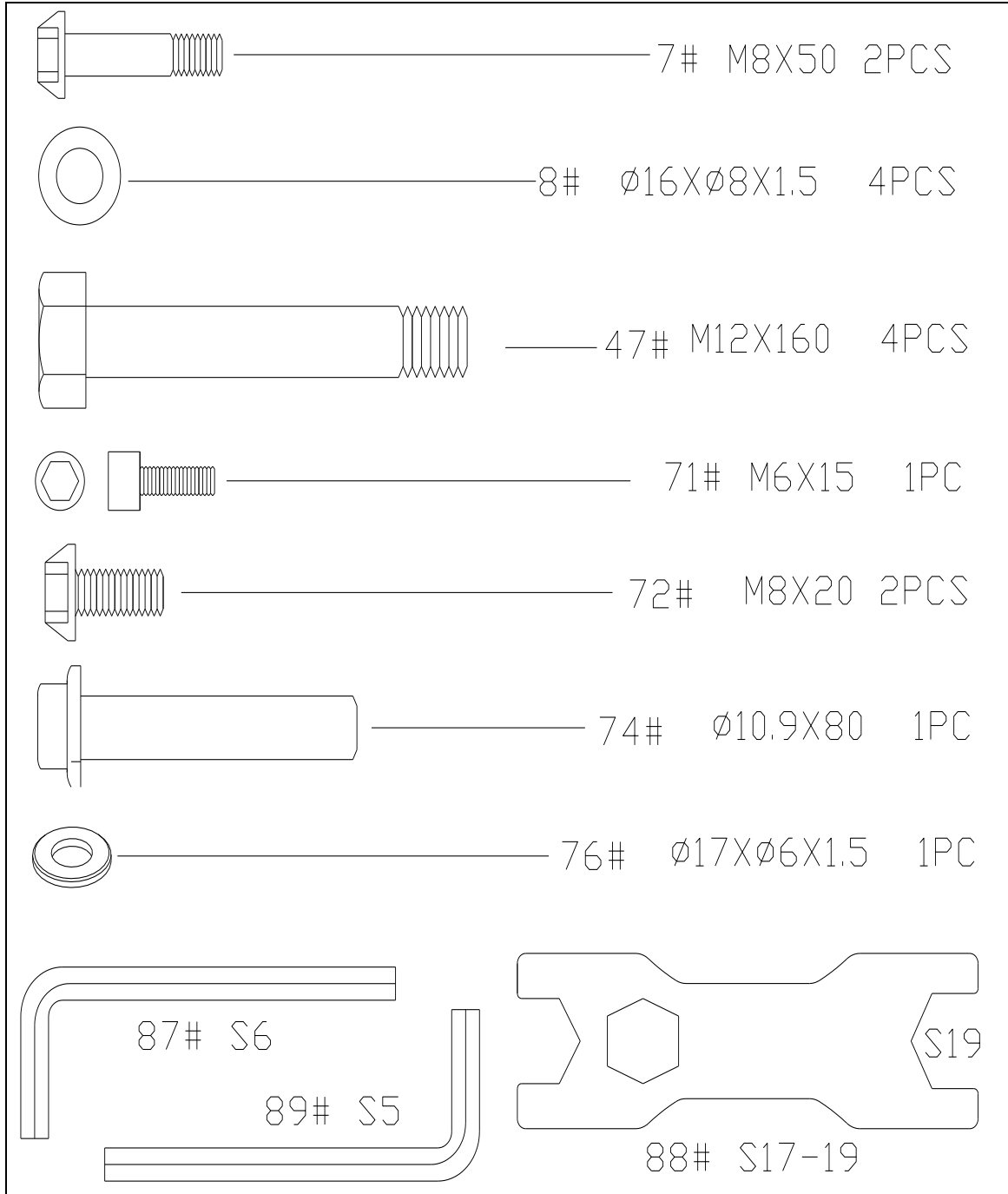
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 Mangeln entdecken. Wenn Sie den Fehler oder fehlener Teil feststellen, zögern Sie nicht und informieren Sie uns.

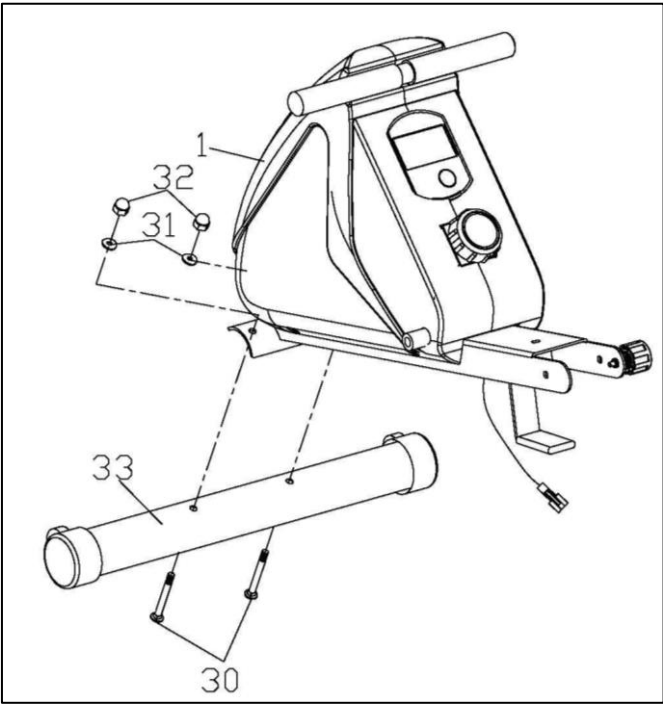
- Diese Maschine ist bestimmt nur für die Hauszwecke und sie ist für maximale Tragfähigkeit 100 kg testen.
- Gründlich halten Sie das Verfahren bei der Maschinebestehung ein.
- Benutzen Sie nur originale Teile.
- Vor der Bestehung kontrollieren Sie, ob die Packung alle Teile erhalten, machen Sie es mit 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



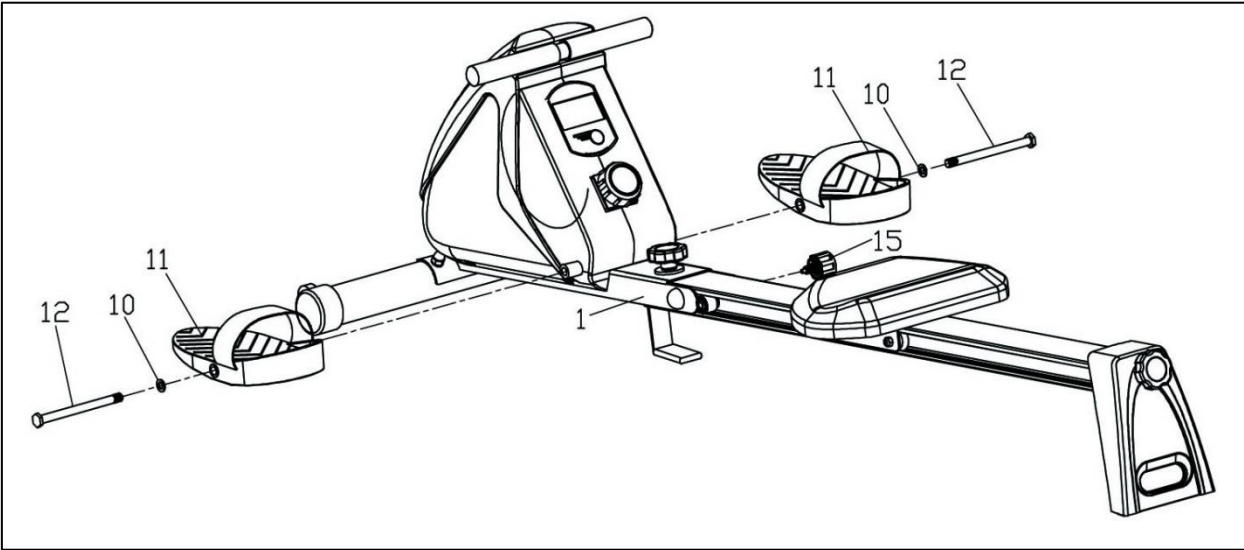
3. Zusammensetzung

Schritt 1



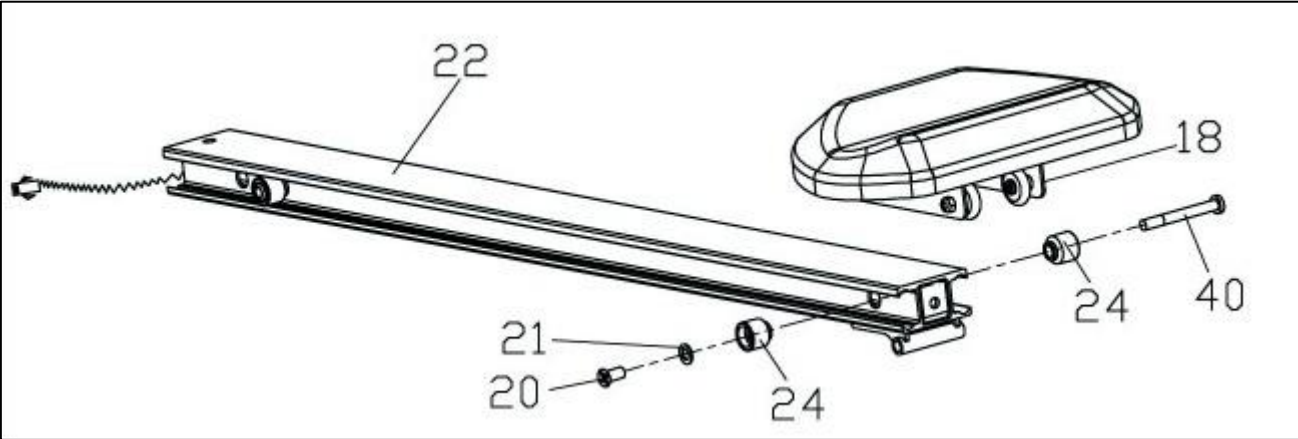
Zu dem Hauptrahmen schließen Sie mit dem Hilfe den Schrauben (30) und Unterlagen (31) vordere und hintere Stabilisierungsstange an. Alles ziehen Sie fest an.

Schritt 2



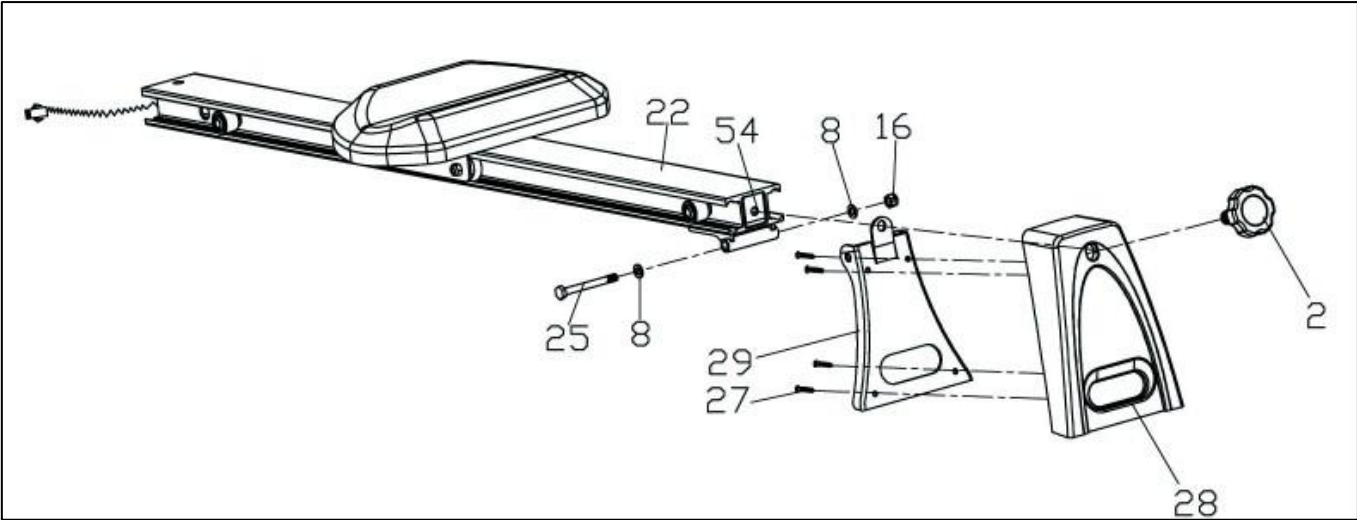
Zu dem Hauptrahmen (1) schließen Sie mit dem Hilfe den Schrauben (12) Lehnen für Beine an (11). Alles ziehen Sie fest an.

Schritt 3



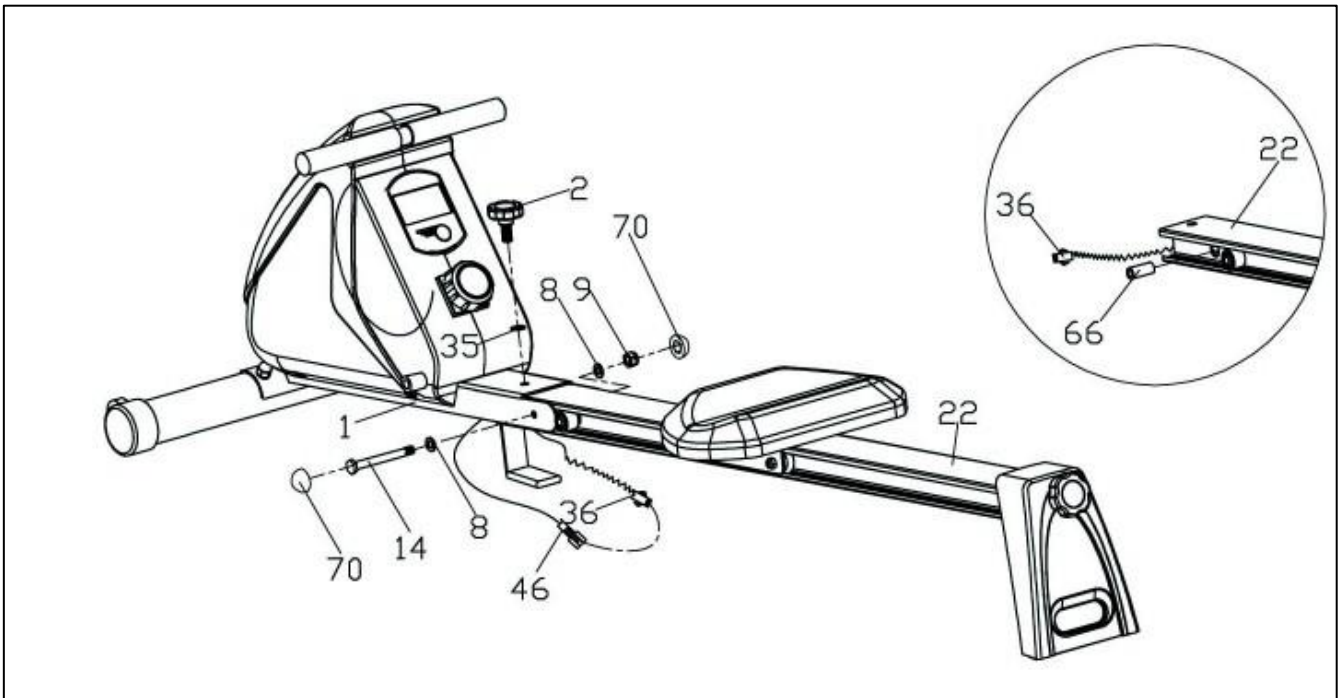
In der Rille das Aluminiumprofil (22) legen Sie den Sitz ein (18). In das Profil (22) festigen Sie die Welle (40) mit der Unterlage (21), mit den Durchgänge (24) und mit der Mutter (20).

Schritt 4



Schließen Sie hintere Stütze (29) zu dem Profil (22) mit der Schraube (25), mit den Unterlagen (8) und Mutter an (16). Zu der Stütze (29) schließen Sie die Deckung (28) mit den Schrauben an (27), die Stütze (29) prägen Sie mit dem Rädchen ein (2).

Schritt 5



Verbinden Sie das Kabel, das aus Maschinekörper geht aus, (45) mit dem Sensorkabel (36). Legen Sie das Profil (22) in den Hauptrahmen ein (1), verbinden Sie sie mit der Schraube (14) mit den Unterlagen (8) und Mutter (9), setzen Sie mit den Deckungen auf (70). Die Lage das Profil (22) prägen Sie mit dem Rädchen (2) mit der Unterlage ein (35).

4. BETRIEBSANWEISUNGEN

4.1 COMPUTERDRUCKKNÖPFE

“MODE”

- Drücken Sie der Druckknopf für die Auswahl die Funktionen.
- 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.



4.2 Funktion der Computer

Scan

Die Funktion ermöglicht allmähliche Abbildung die Werte alle Messgrößen – Time (Die Zeit des Turnen), Count (Die Zahl die Ruderschläge), Total Count (Gesamtmenge die Ruderschläge), Calories (Die Menge verbrannte Kalorien), Count/Min (Die Menge die Ruderschläge pro Minute), Pulse (Die Pulsfrequenz). Jede Wert wird nach der Zeit 6 Sekunden abbilden.

Time

Die Funktion bildet die Zeit das Turnen von 0:00 bis 99:59 ab.

Count

Die Funktion bildet die Angabe über die Zahl die Ruderschläge im Turnen ab.

Total Count

Die Funktion bildet Gesamtzahl die Ruderschläge ab.

Calories

Die Funktion bildet Gesamtmenge verbrannte Kalorien während des Turnen in den Werte von 0.0 bis 9999 Kalorien ab.

Count/Min

Die Funktion bildet die Menge die Ruderschläge pro Minute ab.

Pulse

Die Funktion bildet Pulsfrequenz während des Turnen ab. Zu der Verfolgung Pulsfrequenz ist nötig Brustband, der Bestandteil die Packung nicht ist. Die Übertragung das Signal aus Brustband ist kabellos.

- Computer schaltet automatisch nach 4 Minuten die Untätigkeit aus.
- Wenn Sie auf dem Computer standardlos Angaben beobachten, nehmen Sie aus und wieder legen Sie die Batterie ein (2 x AA).
- Computer schaltet automatisch nach dem Anfang des Turnen ein oder wenn Sie beliebigen Druckknopf drücken.

Spezifikation die Funktion

TIME -----	0:00-99:59 MIN: SEC
COUNT -----	0-9999
TOTAL COUNT -----	0-9999
COUNT/MIN -----	0-1200
CAL (CALORIES) -----	0-9999 KCAL
♥ (PULSE) -----	40-240 BEATS/MIN

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:

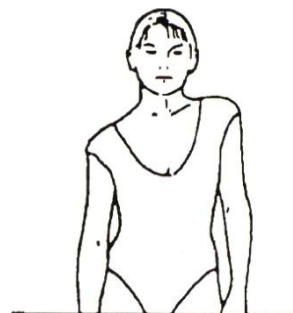
- Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.
- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.

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



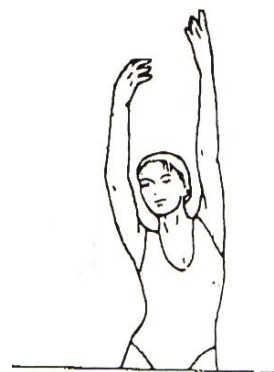
2

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 rechte und linke 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

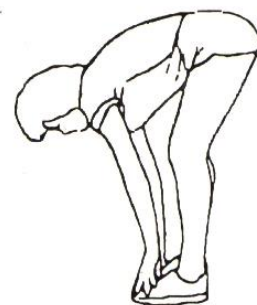
Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



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

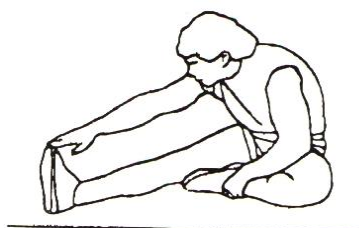
Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

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.

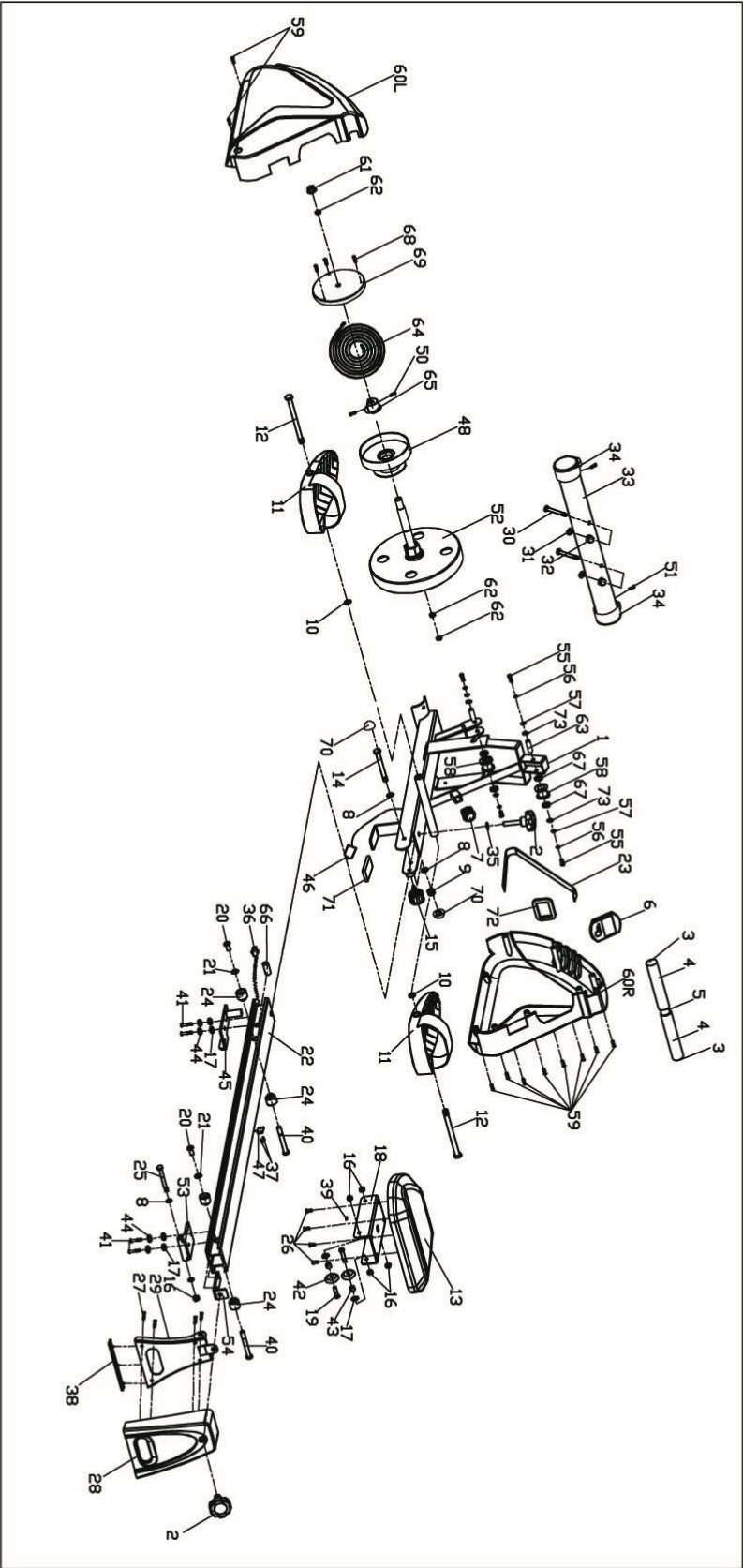


7



8

10. Entwurf



11. Liste der Ersatzteile

Nummer	Beschreibung	Stücke	Nummer	Beschreibung	Stücke
1	Hauptrahmen	1	40	Durchgängin	2
2	Rädchen	2	41	Schraube	4
3	Deckung	2	42	Rad	4
4	Grip	2	43	Durchgängin	4
5	Handgriff	1	44	Unterlage	4
6	Display	1	45	Steckverbindung	1
7	Belastungsregulation	1	46	Kabel	1
8	Unterlage	4	47	Sensor	1
9	Mutter	1	48	Deckung	1
10	Unterlage	2	49	Unterlage	1
11	Beinelehne	2	50	Schraube	2
12	Schraube	2	51	Schraube	2
13	Sitz	1	52	Schwungrad	1
14	Schraube	1	53	Stabilizationplatte	1
15	Knopf	1	54	L Steckverbindung	1
16	Mutter	5	55	Schraube	4
17	Unterlage	6	56	Unterlage	4
18	Sitzhalter	1	57	Unterlage	4
19	Schraube	4	58	Rad	2
20	Schraube	2	59	Schraube	10
21	Unterlage	2	60L/R	Deckung – link, recht	1/1
22	Profil	1	61	Mutter	1
23	Band	1	62	Mutter	3
24	Gummiabprall	4	63	Durchgängin	2
25	Schraube	1	64	Feder	1
26	Schraube	4	65	Achse	1
27	Schraube	4	66	Stützrohr	1
28	Deckung Stütze	1	67	Lager	4
29	Hintere Stütze	1	68	Schraube	3
30	Schraube	2	69	Deckung	1
31	Unterlage	2	70	Deckung	2
32	Mutter	2	71	Deckung	1
33	Vordere Stabilisator	1	72	Dekorationsdeckung	1
34	Deckung	2	73	Fassung für Achse	4
35	Unterlage	1			
36	Sensor	1			
37	Schraube	2			
38	Gummiabprall	1			
39	Magnet	1			

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 höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes 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 bestätiges 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:

