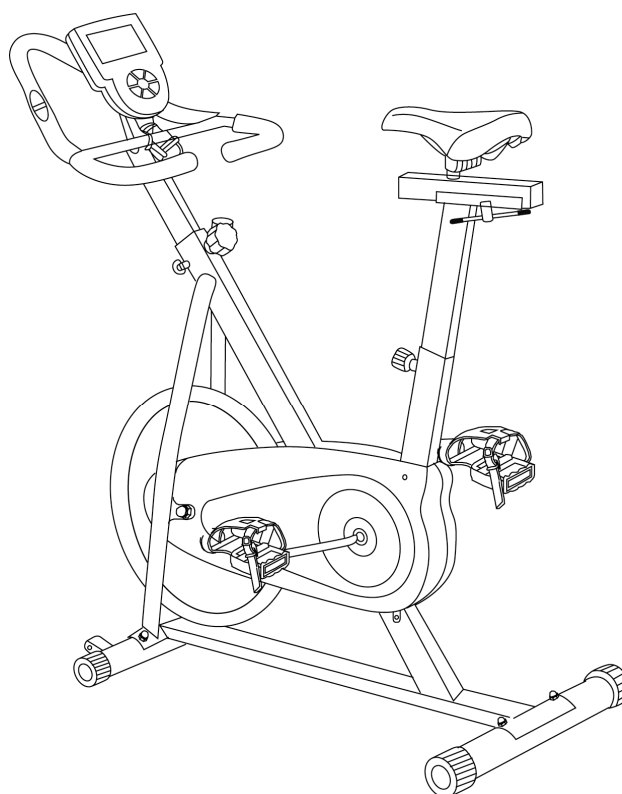




CZ - Návod na použití IN 68 MAG - MASTER



Dodavatel:
SEVEN SPORT s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz
obchod@insportline.cz
Tel.: 556 770 190

Maximální nosnost 100kg

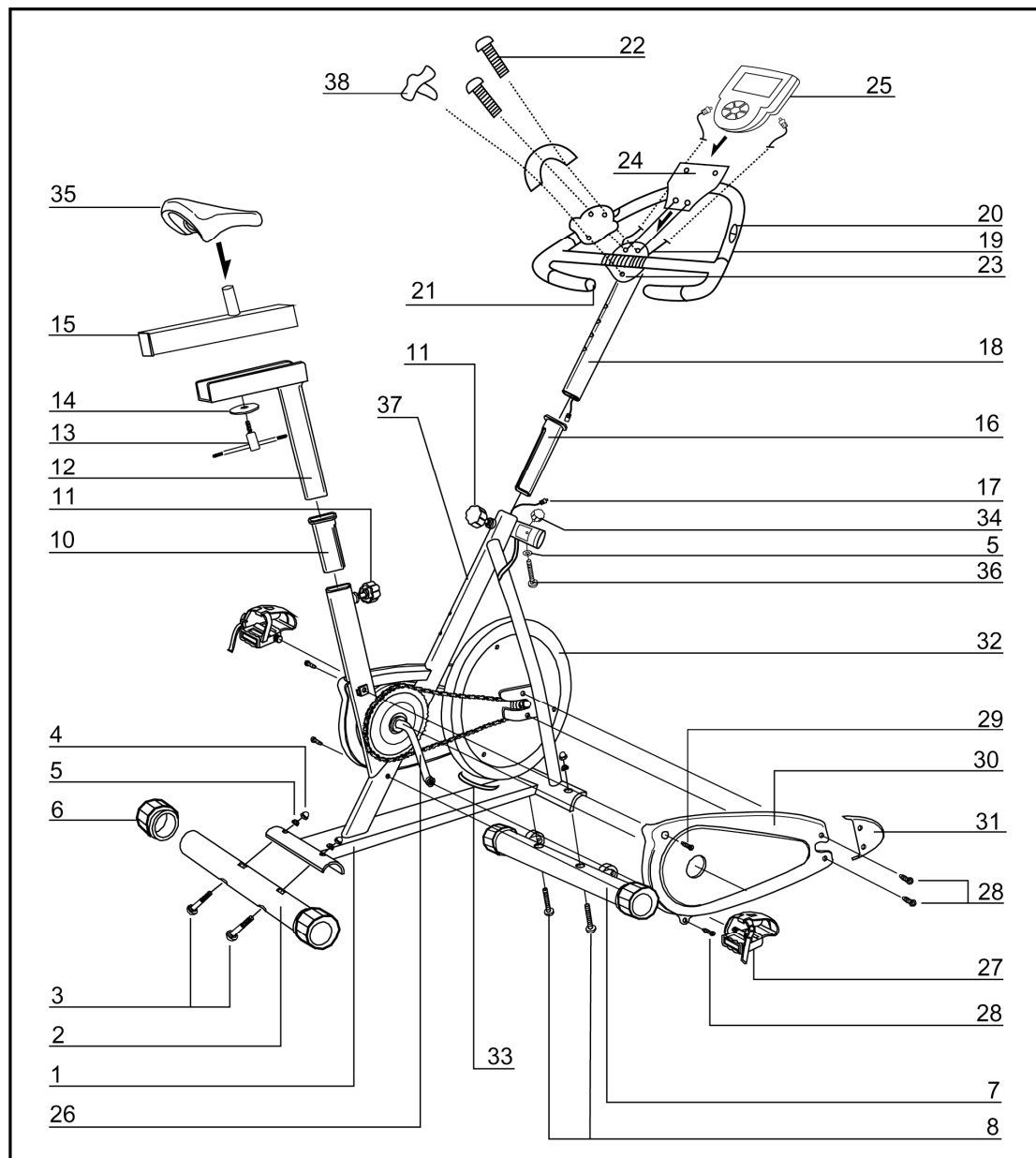
Tento produkt je určen POUZE pro domácí užití, nikoli pro lékařské účely

Důležité bezpečnostní informace

Uschovejte prosím tento návod na bezpečném místě pro případ reklamace. Slouží jako záruční list.

1. Před použitím kola si nejdříve přečtěte následující informace. Je třeba znát některé informace pro správné používání a údržbu kola. Ujistěte se, že všichni uživatelé kola jsou informováni o bezpečném používání.
2. Před použitím kola konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti vzniku zdravotních problémů. Lékař by vám měl sdělit efekty cvičení na vaše zdraví, na vaši tepovou frekvenci, krevní tlak a množství cholesterolu.
3. Dávejte pozor na varovné signály vašeho těla. Nesprávné nebo přetěžovací cvičení může vážně poškodit vaše zdraví. Pokud budete mít některé z těchto příznaků, ihned přestaňte cvičit: Bolest či pnutí na hrudi, nepravidelná tepová frekvence, velice krátké dýchání, studený pot, špatně od žaludku, točení hlavy apod. Pokud se vám toto stane, zkonzultujte to se svým lékařem před dalším cvičením.
4. Nepouštějte děti a domácí zvířata na stroj. Tento stroj je určen pouze pro dospělé osoby.
5. Umístěte kolo na rovný a hladký povrch, s protiskluzovou podložkou pod něj pro ochranu koberce či jiné podlahové krytiny. Kolem kola by měl být prostor nejméně 0,5 m na všechny strany.
6. Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice bezpečně dotáhnuty.
7. Používejte přístroj pouze k danému účelu. Pokud najdete poškozené části při skládání nebo při kontrole před používáním, nebo uslyšíte nesprávné zvuky, které jdou z kola během cvičení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte kolo do té doby, dokud nebude opraveno.
8. Noste pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv s pevnou patou. Volné oblečení se může chytit do pohyblivých částí kola.
9. Stroj je testován a certifikován normou EN 957 v třídě H.C. Je určen pouze k domácímu použití. Není určen k lékařským účelům.
10. Maximální nosnost je 100 kg.

Části kola

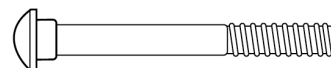




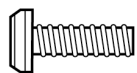
Šroub
#22(M8×20mm)



Šroub
#8 (M8×60mm)



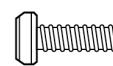
Šroub
#3(M8×70mm)



Šroub
#28(M5×20mm)



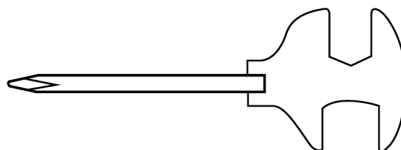
Kulovitá matice
#4(M8)



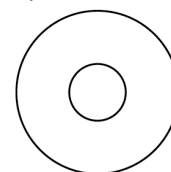
Šroub
#29(M5×10mm)



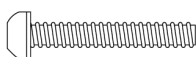
Imbusový klíč



Šroubovák



Podložka
#5(M8)

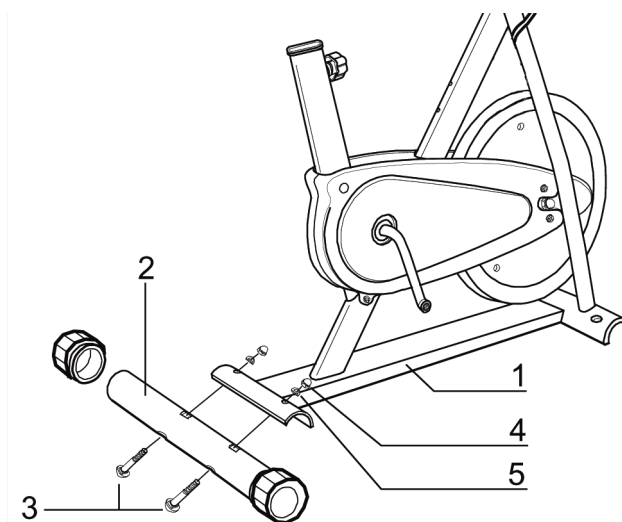


Šroub
#36(M5×48mm)

Číslo	Popis	Množství
01	Základní část	1
02	Zadní stabilizační tyč	1
03	Šroub (M8 x 70 mm)	2
04	Kulovitá matice	4
05	Podložka (M8)	4
06	Krytka	2
07	Přední stabilizační tyč	1
08	Šroub (M8 x 60 mm)	2
09	Oválná zástrčka	2
10	Oválná objímka	1
11	Šeřizovací šroub	2
12	Vertikální sedlová tyč	1
13	Seřizovací šroub	1
14	Podložka	1
15	Horizontální sedlová tyč	1
16	Oválná objímka	1
17	Spodní kabel senzoru	1
18	Tyč řídítek	1
19	Vrchní kabel senzoru	2
20	Řidítka	1
21	Oválná zástrčka	2
22	Šroub	2
23	Držák řídítek	1
24	Držák computeru	1
25	Computer	1
26	Rameno kliky	1
27	Pedály (levý a pravý)	1 pár
28	Šroub pro pevnou krytku (M5)	6
29	Šroub pro pevnou krytku (M5)	2
30	Boční kryt (Levý+ pravý)	1 pár
31	Přední kryt (levý a pravý)	1 pár
32	Setrvačnick	1
33	Magnetický plátek	1
34	Zátěžový šroub 1-8)	1
35	Sedlo	1
36	Šroub	1

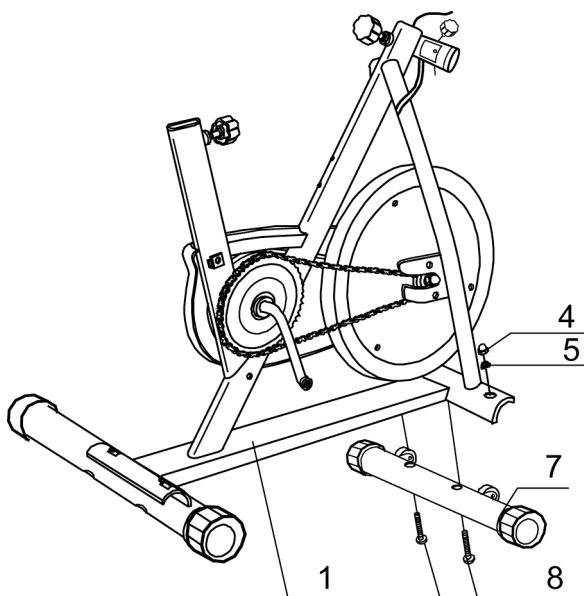
37	Přední tyč	1
38	Šroub	1

Složení kola



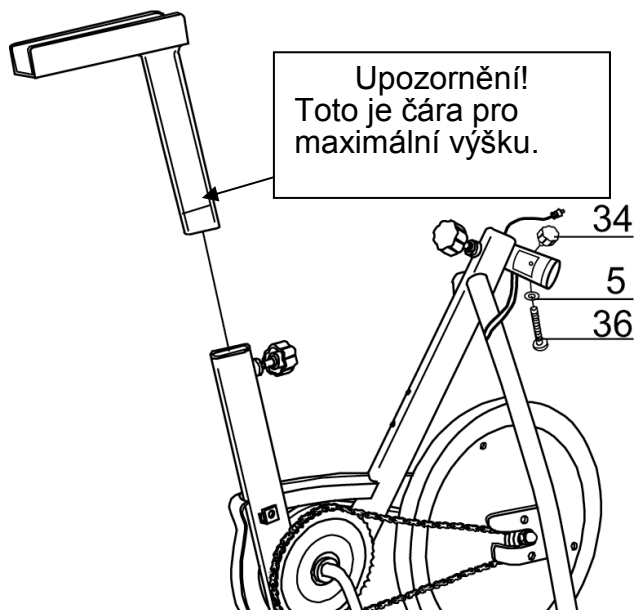
1.

Přípevněte zadní stabilizační tyč (2) k základní části (1) pomocí 2 setů kulovitých matic (4), podložek (5) a šroubu M8 (3).



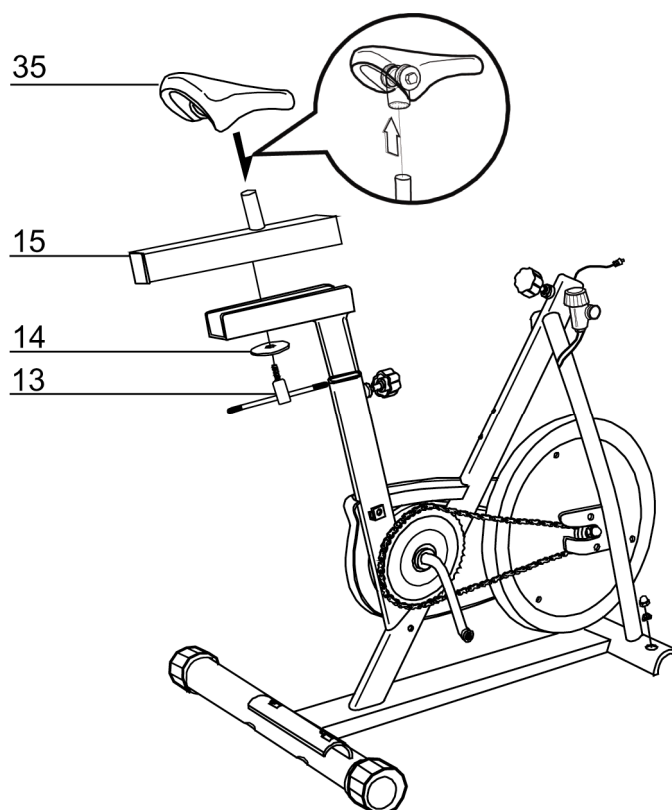
2.

Přípevněte přední stabilizační tyč (7) k základní části (1) pomocí 2 setů kulovitých matic (4), kruhové podložky (5) a šroubů M8 (8) (šrouby vložte zespod)



3.

Zasuňte sedlovou tyč (12) do základní tyče. Uvolněte rýhovanou část šroubu a potáhněte šroub ven, pak šroub nechte zaskočit v požadované výšce. Uvolněte šroub a znovu dotáhněte rýhovanou část. Připevněte zátěžový šroub (34) pomocí 1 setu kulatých podložek (5) a šroubu (36).

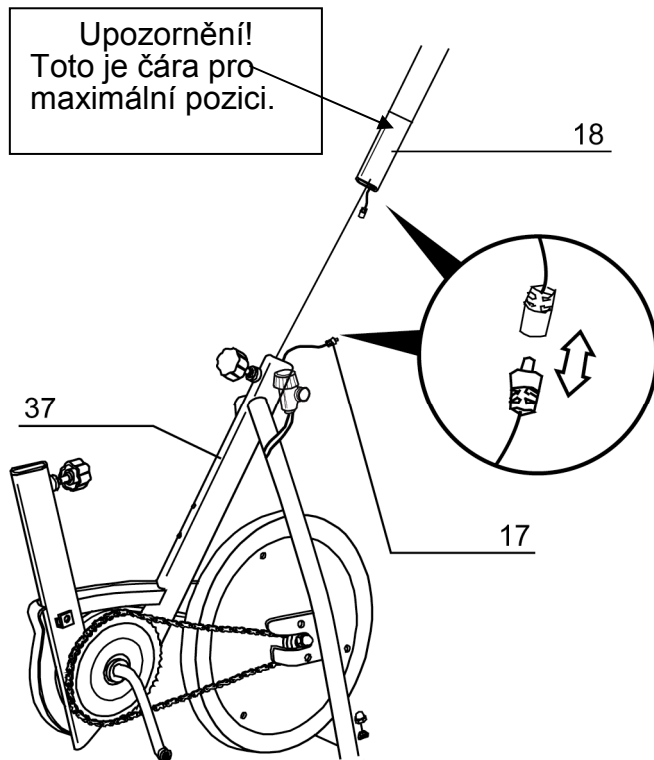


4. Nasuňte sedlovou tyč (15) na úroveň pružného šroubu. Připojte vertikální sedlovou tyč (12) na konec sedla.

Připevněte horizontální sedlovou tyč (15) pomocí seřizovacího šroubu (13) a podložky (14).

5.

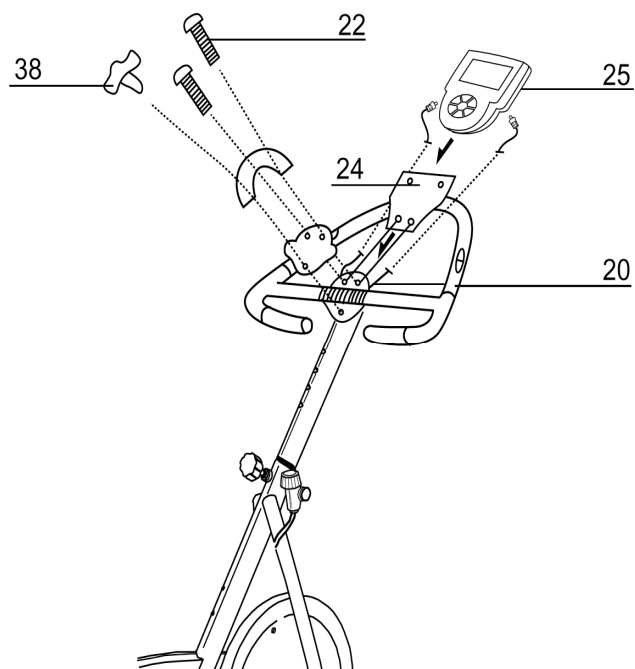
Připevněte sedlo (35) na horizontální sedlovou tyč (15). Připevněte sedlo velice pevně, pomocí šroubů!!!



6.
Nyní připojte spodní kabel senzoru (17) k senzоровému kabelu, který vychází ze spod tyče.

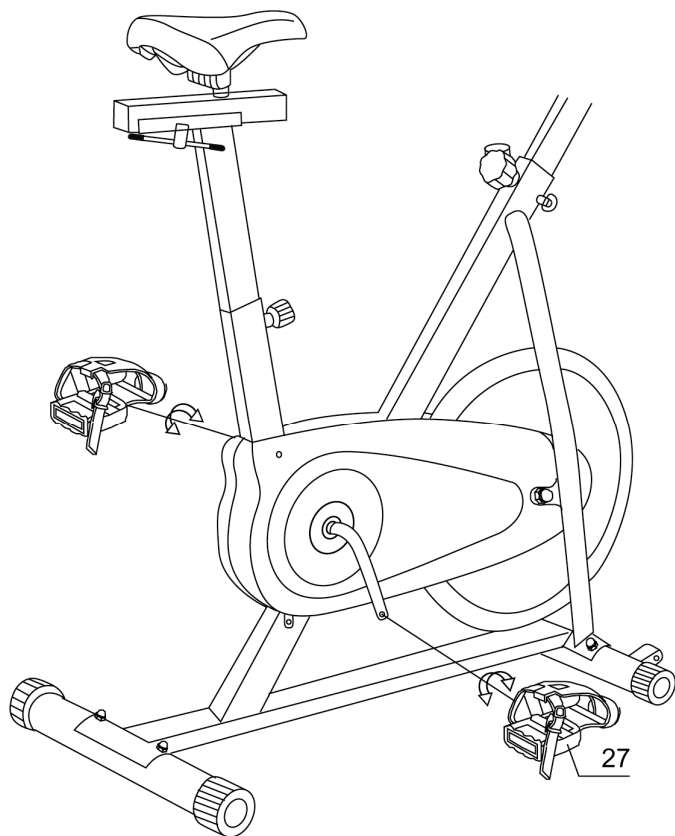
Připevněte tyč řídicí (18) k přední tyči (37) do svorky řídicí na vrchu tyče.

Povolte pružný šroub na rýhové části a potáhněte šroub dozadu zatímco umístíte tyč do vhodné díry a dáte tyč do základní části.



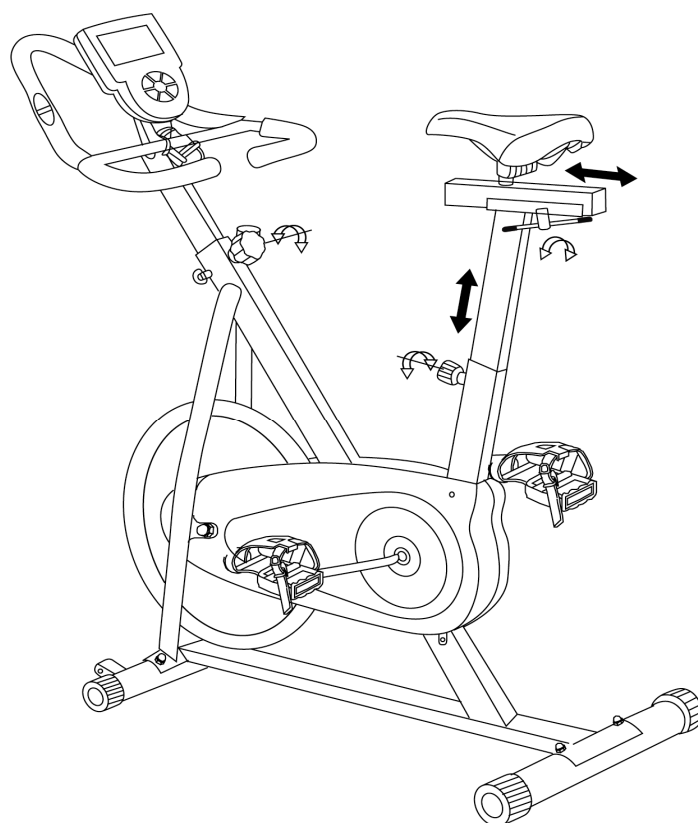
7.
Připevněte řídítka (20) a držák computeru (24) do držáku řídicí (23) pomocí šroubu (22) a (36). Dobře je dotáhněte!

8.
Dejte computer (25) na držák computeru a zajistěte 2 kusy šroubů (na zadní straně computeru), spojte kabely, kabel pro puls musíte vložit do konektoru pulsu.

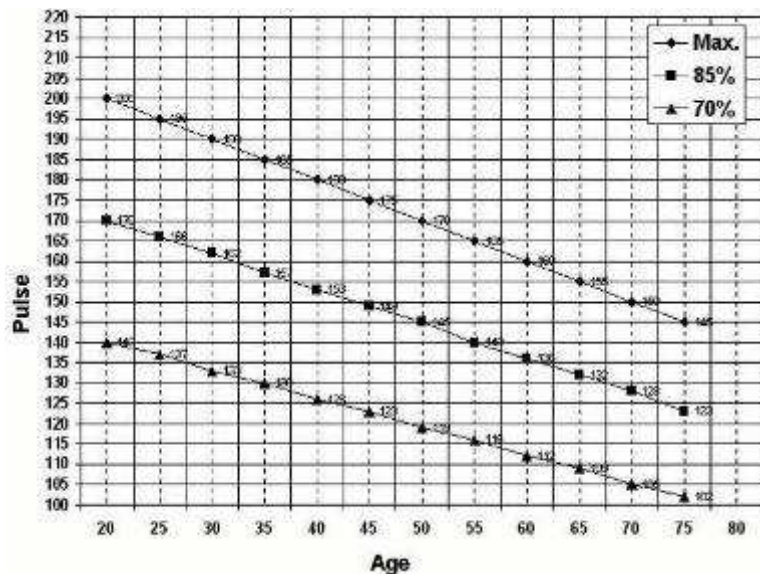


9.

Pedály (27) jsou označeny L – levý a R – pravý.
Připevněte je k příslušným klikám. Prává klika je na pravé straně kola, když sedíte. Pravý pedál se dotahuje ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



Tréninková tepová frekvence



Zahřívací cvičení

Úspěšný cvičební program se skládá se zahřátí, aerobního cvičení, vychladnutí. Dělejte kompletní program nejméně 2krát týdně, lépe však 3krát týdně, vždy s jedním dnem odpočinku mezi cvičením. Po několika měsících můžete zvýšit frekvenci cvičení na 4 až 5krát do týdne. Zahřátí je důležitá část vašeho cvičení a měli byste ho provádět před každým cvičením. Připraví vaše tělo na aktivnější cvičení pomocí zahřátí a protažení vašich svalů, zvýšením vaší tepové frekvence a dodáváním většího množství kyslíku do svalů. Na konci vašeho cvičení tyto cviky opakujte, abyste snížili bolest ve svalech. Navrhujeme následující zahřívací a protahovací cviky:

Protáhnutí vnitřní strany steh

Sedněte si tak, aby vaše chodidla byla u sebe a kolena směřovala ven. Přitáhněte vaše chodidla k tříslům, jak nejbližše jen to jde. Zlehka tlačte vaše kolena k zemi. Vydržte tak 15 kmitů.



Protáhnutí zadní strany vašich nohou

Sedněte si a vaši pravou nohu natáhněte. Levou nohu opřete o vnitřní stranu vašeho pravého stehna. Natáhněte se k vašim prstům u noh jak nejdál jen můžete. Vydržte 15 kmitů. Odpočiňte si a opakujte s levou nohou.



Otáčení hlavou

Otočte vaši hlavu doprava, přičemž cítíte jak se vám protahuje levá strana vašeho krku. Poté otočte vaši hlavu zase zpátky. Vytáhněte vaši bradu na maximum a otevřete ústa. Otočte vaši hlavu doleva a konečně nechejte klesnout vaši hlavu na hrudník.



Zvedání ramen

Zvedněte vaše pravé rameno nahoru směrem k vašemu uchu. Poté zvedněte vaše levé rameno nahoru a pravé se snažte dostat co nejníže.

Protáhnutí achilovky

Opřete se rukama o zeď a levou nohu nechte před pravou a vaše ruce proti zdi. Držte vaši pravou nohu rovně a levou nohu jemně pokrčenou, obě však na zemi. Pohybem v bocích jemně tlačte proti zdi. Vydržte do patnácti a poté opakujte na druhou nohu.



Dotknutí se prstů u noh

Pomaloučku se ohněte v pase, přičemž ponechejte vaše ramena a záda v klidu. Pokuste se dostat jak nejdál jen můžete a dotknout se prstů. Vydržte do patnácti,

Protáhnutí boků

Zvedněte ruce nad hlavu. Snažte se dosáhnout vaší pravou rukou jak nejvýše můžete – směrem ke stropu. Cítíte jak se protahuje vaše pravá strana. Opakujte pro levou ruku.



COMPUTER

Hodnoty:

TIME(čas).....00:00-99:598MIN	GENDER (pohlaví).....muž/žena
SPEED(rychlost).....0.0-99.9KM/H	HEIGHT (výška).....110-200CM
DISTANCE(vzdálenost).....0.00-999.9KM	WEIGHT (váha).....10-200KG
CALORIE(kalorie)....0.00-999.9KCAL	AGE (věk).....10-99let
PULSE (tepová frekvence)..60-220T/MIN	

Tlačítka computeru

- MODE** 1. pro výběr a nastavení jednotlivých funkcí v tomto pořadí:POHLAVÍ-VÝŠKA-VÁHA-VĚK-ČAS-VZDÁLENOST-KALORIE-TEPOVÁ FREKVENCE
2. Podržením tohoto tlačítka na 2 sekundy vymažete všechny hodnoty na nulu.
3. Podržením tohoto tlačítka na 5 sekund se dostanete do menu pro nastavení osobních dat pro měření tuku.
- MEASURE** Tímto tlačítkem měříte tělesný tuk. Před touto operací je ale nutné nejprve vložit osobní data.
- UP** 1. Při nastavování jednotlivých funkcí zvyšuje hodnoty
2. Pro výběr mezi funkcemi zobrazovanými na hlavním displeji během cvičení.
- DOWN** 1. Při nastavování jednotlivých funkcí snižuje hodnoty.
2. Pro výběr mezi funkcemi zobrazovanými na hlavním displeji během cvičení.

Funkce computeru

AUTO ON/OFF (automatické zapnutí/vypnutí)

Displej se automaticky zapne, když šlápnete do pedálů, nebo zmáčknete jakékoliv tlačítko na computeru.

Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 4 minut, automaticky se vypne a vymaže všechny hodnoty na nulu.

SCAN zmáčknete tlačítko MODE dokud se neobjeví v levém rohu čas (TIME) a začne blikat. Dostali jste se do modu SCAN – na hlavním displeji se budou střídát v intervalu 5 sekund jednotlivé hodnoty funkcí ČAS-RYCHLOST-VZDÁLENOST-KALORIE-TEPOVÁ FREKVENCE.

Pokud nechcete aby se funkce na hlavním displeji střídaly, zmáčknete v modu Scan tlačítko UP nebo DOWN a daná hodnota na hlavním displeji zůstane.

Jak přednastavit čas, vzdálenost a kalorie?

Nastavení času: Zmáčknete tlačítko MODE a začne blikat hodnota času. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si nastavte požadovanou dobu cvičení. Jakmile uběhne přednastavený čas, computer bude pípát po dobu 10 sekund, aby vás upozornil na konec cvičení. Pokud chcete pípání vypnout, zmáčknete jakékoliv tlačítko.

Pokud nepřednastavíte žádnou hodnotu, hodnoty jednotlivých funkcí se budou načítat.

Nastavení vzdálenosti: Zmáčknete tlačítko MODE až začne blikat hodnota vzdálenosti. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si nastavte požadovanou vzdálenost. Jakmile tuto vzdálenost ujedete, computer bude pípát po dobu 10 sekund, aby vás upozornil na konec cvičení.

Nastavení kalorií: Zmáčkněte tlačítko MODE až začne blikat hodnota kalorií. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN si nastavte požadované množství spálených kalorií. Jakmile spálíte nastavené kalorie, computer bude pípat po dobu 10 sekund, aby vás upozornil na konec cvičení.

TIME (čas) zobrazuje dobu strávenou na rotopedu. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN se hodnota času zobrazí na hlavním displeji.
SPEED (rychlost) zobrazuje aktuální rychlost při cvičení.
DISTANCE (vzdálenost) zobrazí ujetou vzdálenost během cvičení. Pomocí tlačítek UP nebo DOWN se hodnota vzdálenosti zobrazí na hlavním displeji.
CALORIE (kalorie) zobrazí spálené kalorie během cvičení. Tato hodnota je pouze orientační, nelze použít pro lékařské účely.

PULSE – target heart rate (tepová frekvence)

Zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN, dokud se na displeji neobjeví puls. Displej zobrazí hodnotu v tepech za minutu. Pro správné měření umístěte obě ruce na snímače tepové frekvence v rukojetích a počkejte 30 sekund. Pokud chcete nastavit cílovou tepovou frekvenci (THR), zmáčkněte tlačítko MODE a dostaňte se na funkci T.H.R. a pomocí tlačítek UP nebo DOWN nastavte maximální tepovou frekvenci, kterou nechcete překročit. Pokud překročíte tuto hodnotu, computer bude pípat.

Pokud computer nedostane žádný signál po dobu 16 sekund, na displeji se ukáže „P“. Pro restartování funkce tepové frekvence zmáčkněte tlačítko UP nebo DOWN.

Měření tělesného tuku

Pokud zmáčknete tlačítko MODE na 5 sekund, displej se dostane do funkce měření tělesného tuku. Před měřením však musíte nastavit vaše osobní data. Na displeji bliká panáček (muž) pomocí tlačítek UP nebo DOWN vyberte muže nebo ženu a zmáčkněte MODE, pak nastavte obdobně výšku, váhu a věk a zmáčkněte tlačítko MEASURE a uchopte senzory měřiče tepové frekvence v rukojetích. Na displeji se zobrazí vaše údaje. Osobní údaje se vymažou, pokud vytáhnete baterie nebo podržíte tlačítko MODE na více než 5 sekund. Hodnoty jsou přednastaveny na tyto údaje:

Pohlaví: muž

Výška: 175 cm

Váha: 70 kg

Věk: 30 let

Na displeji jsou tyto údaje:

Body type (tělesný typ):

Typ 1 extrémní sportovec

Typ 2 ideální sportovec

Typ 3 extrémně chudý

Typ 4 sportovec

Typ 9 extrémně obézní

Typ 5 ideálně zdravý

Typ 6 chudý

Typ 7 příliš obézní

Typ 8 obézní

BMR – úroveň bazálního metabolismu. Computer vypočte na základě vložených údajů. Údaje jsou uvedeny v Kcal.

BMI – Body mass index – hodnota indexu vypočítaného z váhy a výšky osoby

FAT% (procento tělesného tuku) – na základě vložených údajů se ukáže vaše procento tělesného tuku.

BODY FAT (tělesný tuk)	<i>Množství těl.tuku</i>	<i>Chudý</i>	<i>normální</i>	<i>Mírně obézní</i>	<i>Obézní</i>
	Muž	<10%	10-19%	20-24%	>25%
	Žena	<20%	20-29%	30-34%	>35%
BMI (body mass index)	Muž i žena	<19	20-23	24-26	>27

Baterie:

1. Vložte 2 ks baterií ze zadní strany computeru.
2. Ujistěte se, zda jsou baterie správně položeny a pružina je v kontaktu s bateriemi.
3. Pokud je displej nečitelný nebo chybí nějaké části, vytáhněte baterie a zkuste je nainstalovat znovu.
4. Pokud vytáhněte baterie, všechny hodnoty se vymažou na nulu.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení stroje minimálně **však po 20 hodinách provozu.**

Údržba zahrnuje:

- A. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- B. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- D. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

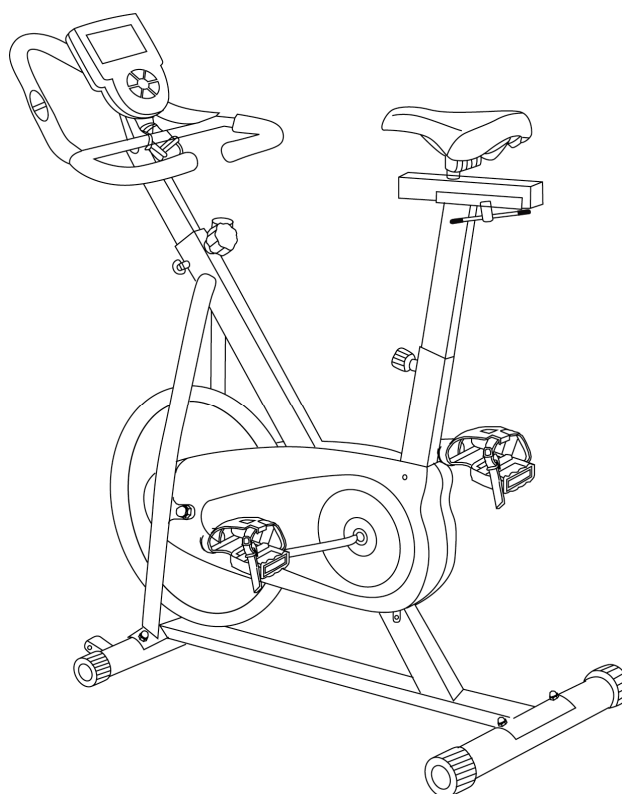
- A. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- A. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou reparací, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
- B. nesprávnou údržbou
- C. mechanickým poškozením
- D. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- E. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- F. neodbornými zásahy
- G. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry



EN - User manual IN 68 MAG - MASTER



Supplier for CZ: Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199
Supplier for SK: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704
Supplier for PL: inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850
Supplier for HU: inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242
Supplier for RO: Total Sport Equip.S.R.L., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222
Supplier for SLO: FS SPORT d.o.o., Hosta13, Skofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880

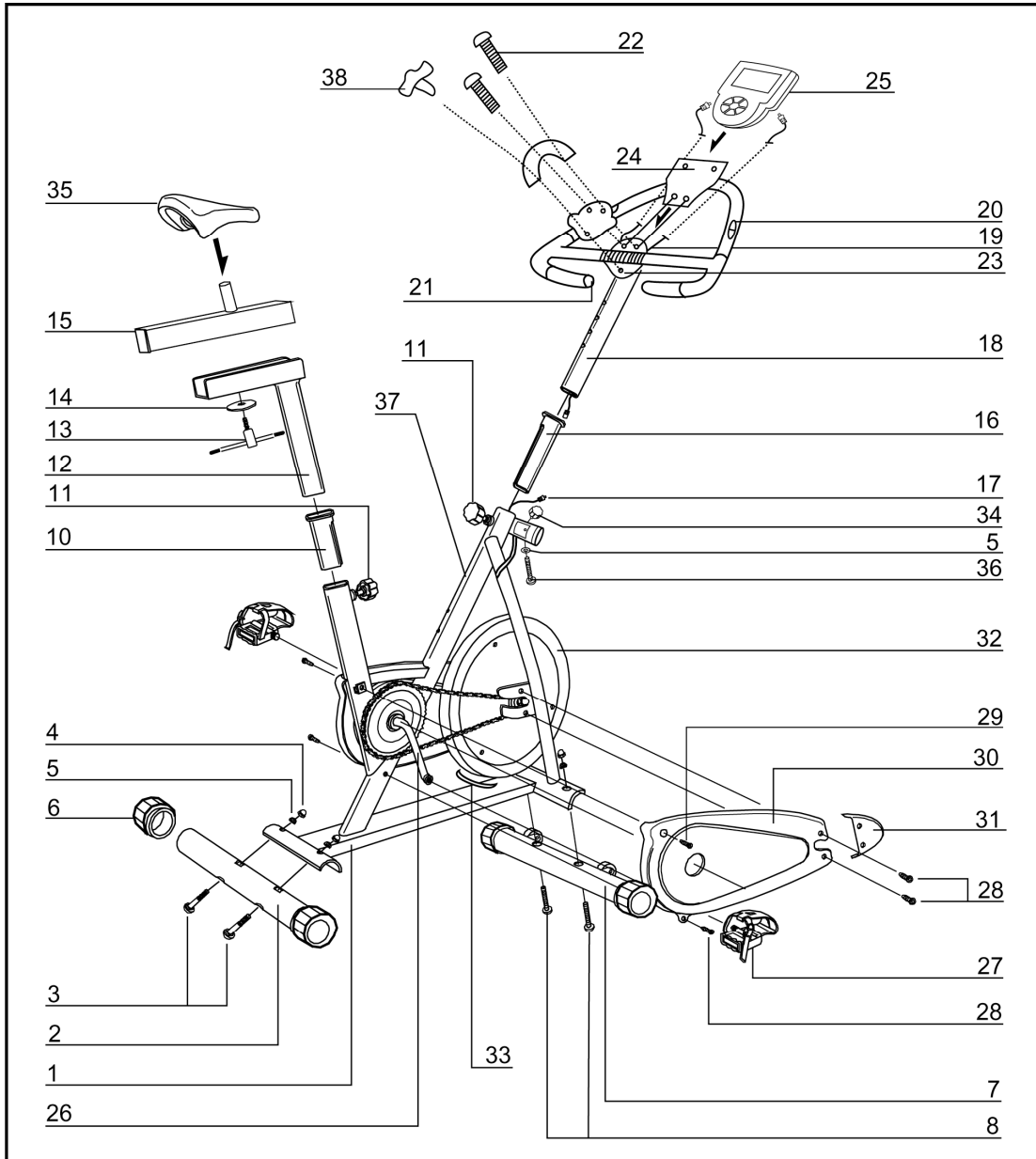
Important Safety Information

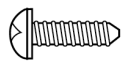
Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, 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.
3. 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, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 100kg. Breaking is speed independent.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

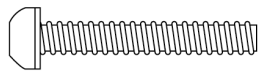
Explore drawing

DM 4620

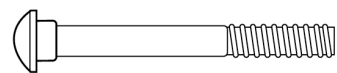




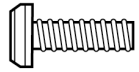
Screw
#22(M8×20mm)



Bolt
#8 (M8×60mm)



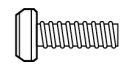
Key Head Bolt
#3(M8×70mm)



Screw
#28(M5×20mm)



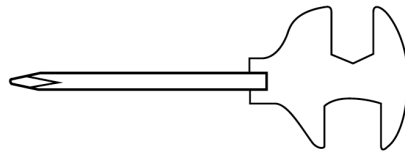
Domed Nut
#4(M8)



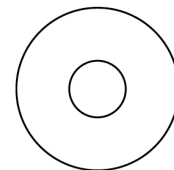
Screw
#29(M5×10mm)



Allen Wrench



Tool



Washer
#5(M8)



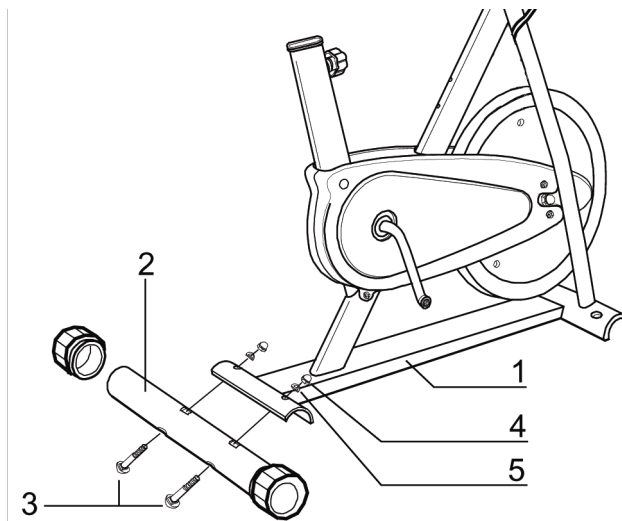
Bolt
#36(M5×48mm)

PartsList

No	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Rear stabilizer	1
03	Key head bolts (M8 x 70 mm)	2
04	Domed nuts	4
05	Washer (M8)	4
06	Foot cap	2
07	Front stabilizer	1
08	Bolt (M8 x 60 mm)	2
09	Round plug	2
10	Oval bushing	1
11	Spring adjusting knob	2
12	Vertical seat post	1
13	Adjusting knob	1
14	Washer	1
15	Horizontal seat post	1
16	Oval bushing	1
17	Lower sensor wire	1
18	Handlebar post	1
19	Up sensor wire	2
20	Handlebar	1
21	Round plug	2
22	Screw	2
23	Handlebar holder	1
24	Computer holder	1
25	Computer	1
26	Crank arm	1
27	Pedal (L & R)	1 pair
28	Screw for fixing cover (M5)	6
29	Screw for fixing cover (M5)	2
30	Side cover (L + R)	1 pair
31	Front cover (L + R)	1 pair
32	Flywheel	1
33	Magnetic plate	1
34	Tension knob (section 1-8)	1
35	Saddle	1

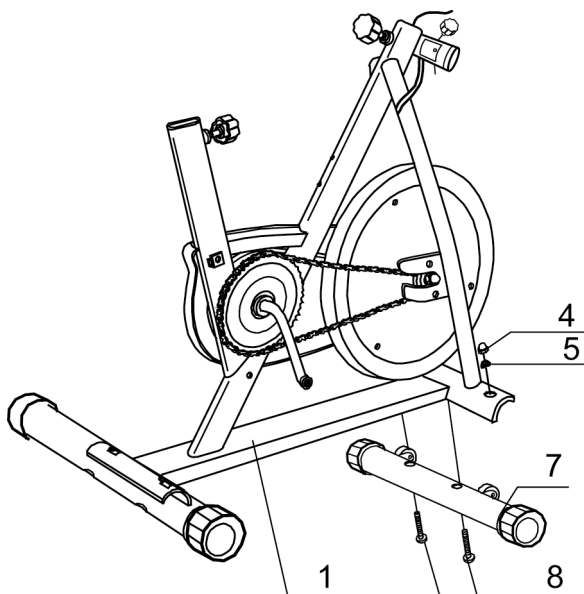
36	Bolt	1
37	Front post	1
38	Knob	1

Assemble Instruction



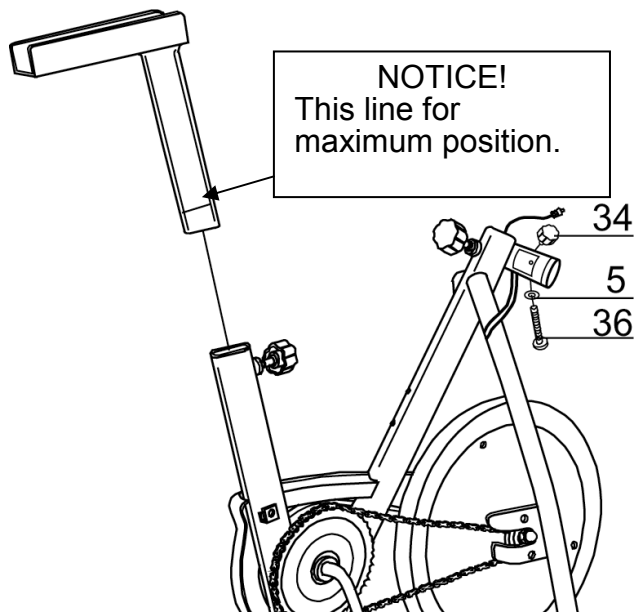
1.

Attach the Rear stabilizer (2) to the main frame (1) using two sets of domed nuts (4), round washer (5) and key head bolts M8 (3)



2.

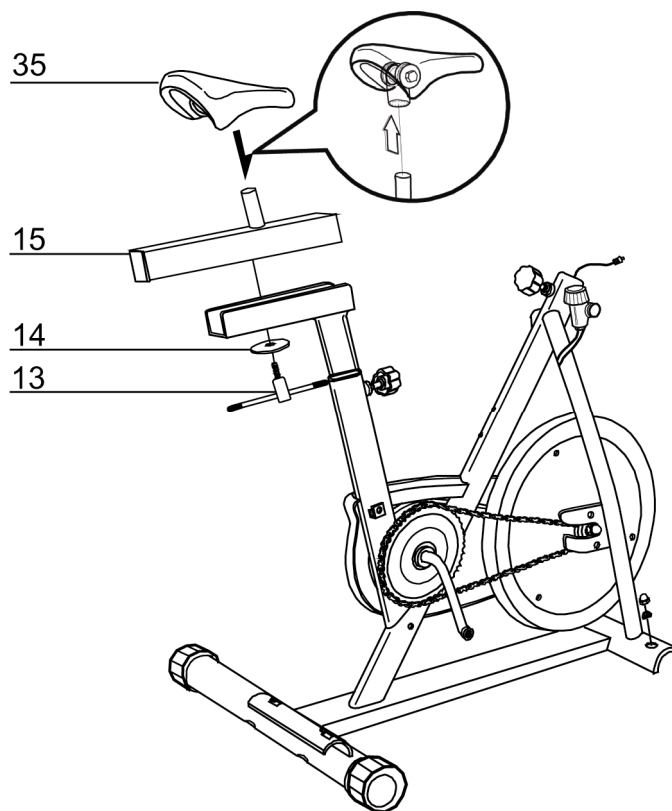
Attach the front stabilizer (7) to the main frame (1) using 2sets of domed nuts (4), round washer (5) and Bolts M8 (8)
(Bolts inset from underneath.)



3.

Slide the seat post (12) into the seat post stem. You will have to slacken the knurled section of the spring knob and pull the knob back, then align a suitable hole for height. Release the knob and retighten the knurled portion.

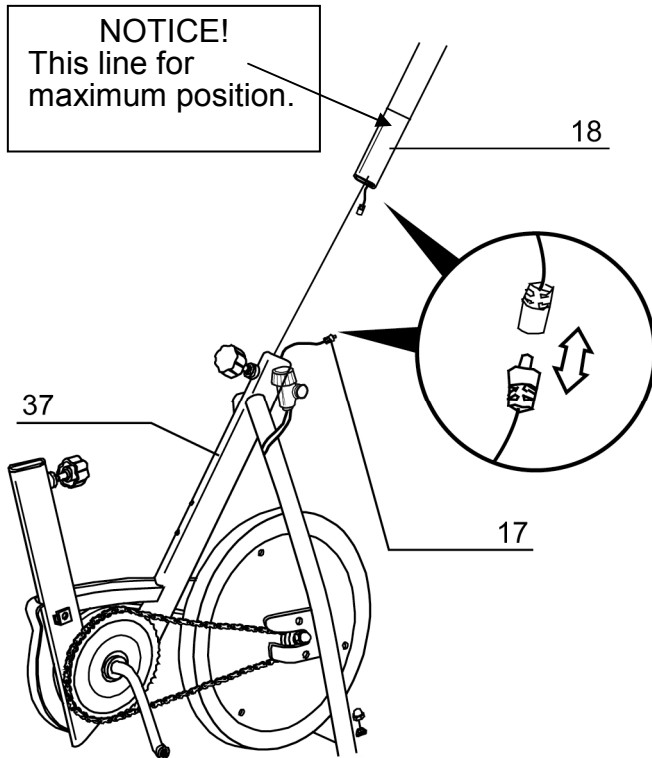
Fix the tension knob (34) with 1 set of round washer (5) & bolt (36).



4. Slide the horizontal seat post (15) into position using the spring knob. Tap the Vertical Seat Post (12) into the end of the fabrication. Fix the horizontal seat post (15) with adjusting knob (13) and washer (14).

5.

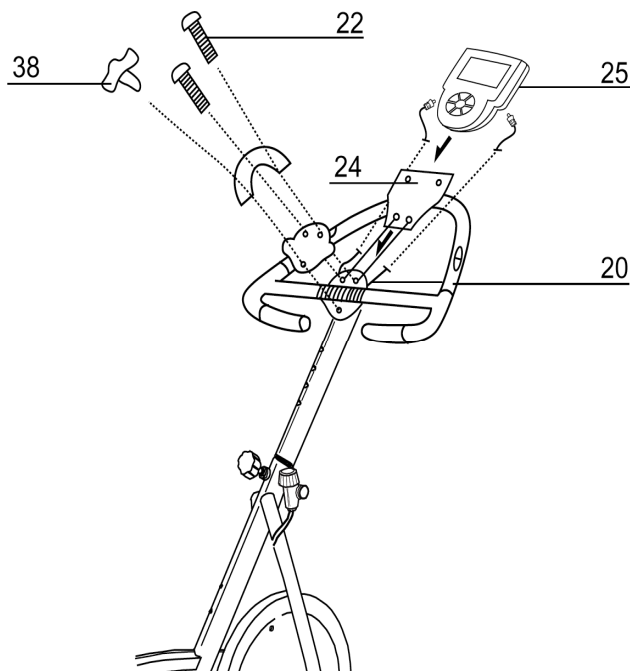
Attach the saddle (35) to horizontal seat post (15), **fix the saddle very tightly with bolts and screw!!**



6. Now join the lower sensor wire (17) to the mating sensor wire which protrudes from the bottom of the post

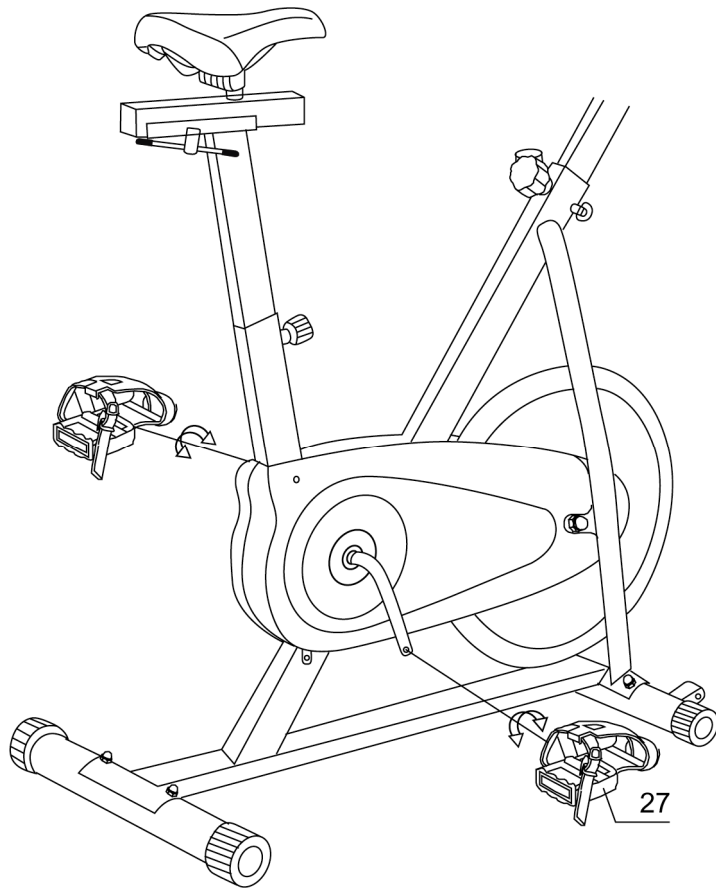
Mount the handlebar post(18) to the front post(37) via the handlebar clamp at the top of the post.

Slacken the spring knob by the knurled section by hand and pull the knob back whilst locating the post in a convenient hole when positioning the post in the main



7. Attach the handlebar (20) and computer holder (24) to the handlebar holder (23) with screw (22) and knob (36). **Fix it very tightly!!!**

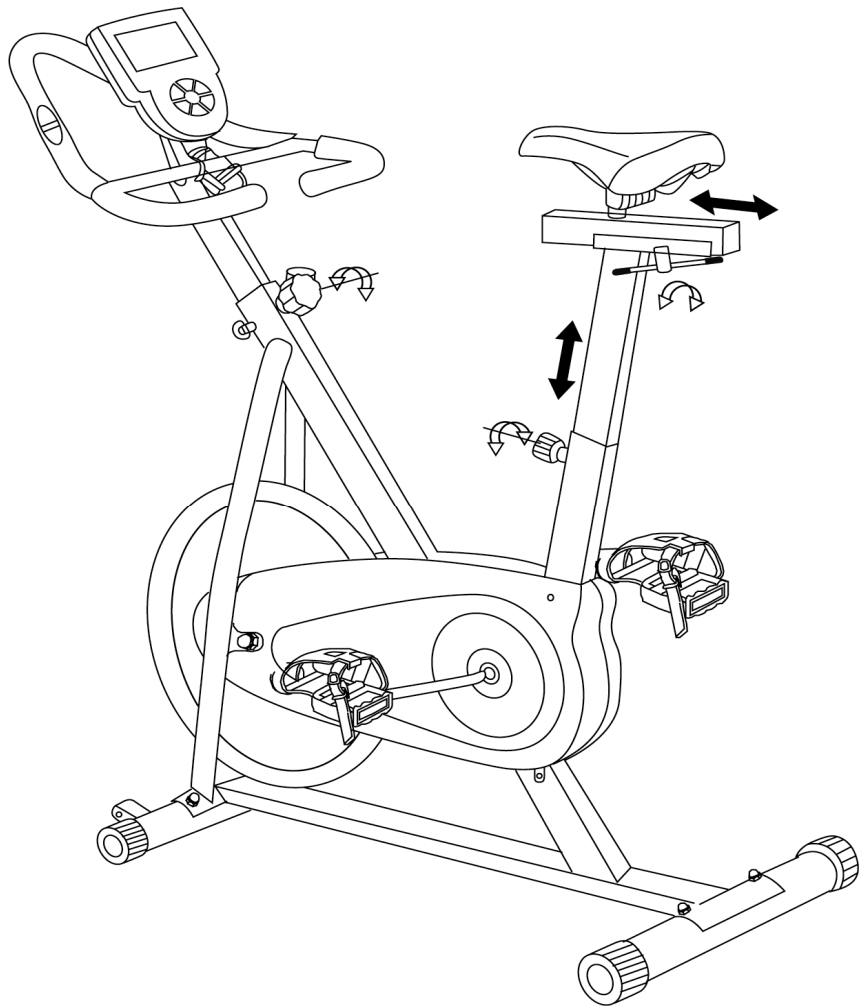
8. Slide the computer (25) into computer holder, fix it with 2pcs screws (on back of computer), connect the wires, please note wire for pulse should insert hole for pulse.



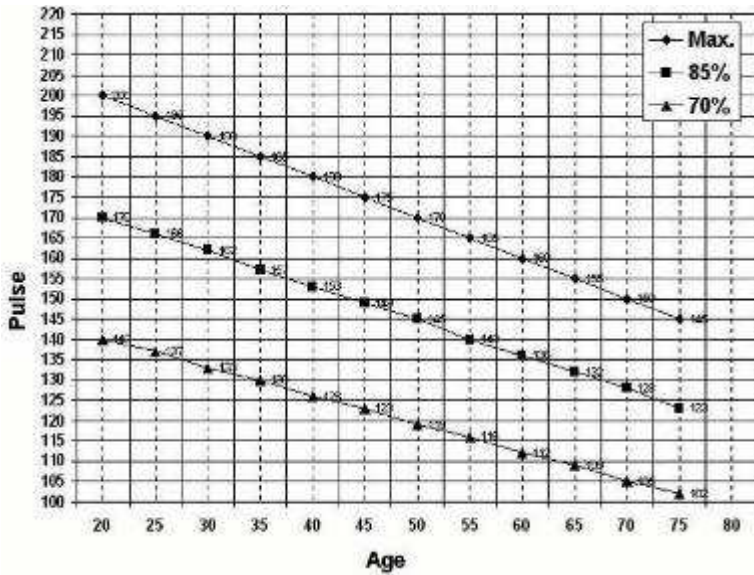
9.

The pedals (27) are marked "L" and "R"-let and right. Connect them to their appropriate crank arms .The right crank arm is on the right hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal anti-clockwise



Training Pulse Rate



Warm Up Exercises

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your work out, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.





Shoulder Lift

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

Calf-Achilles Stewtch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

Side Stretch

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



TROUBLE SHOOTING

- 1. Change the battery.** To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with 2Xaa batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.
- 2. Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and the batteries are still working.
- 3. No resistance.** If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable. Turn the tension knob anti-clockwise to its lowest level. Then go to the tension strap buckle which is situated on top of the flywheel cover at the base of the front post. Loosen the tension strap. Pull it through the buckle until you can feel some resistance on the strap, then lock it back around the buckle. Now mount the cycle and turn the pedals, the tension control knob can now be used for a finer adjustment. If you find it is now too tight, go back to the tension strap buckle and loosen the strap slightly.

MAINTENANCE

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

EXERCISE MONITOR INSTRUCCION MANUAL

SPECIFICATION:

TIME(TMR).....00:00-99:598MIN
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCE(DST).....0.00-999.9km
CALORIES(CAL).....0.00-999.9KCAL
PULSE.....60-220BPM

SEX.....MAN/WOMAN
AGE.....10-99YO
HEIGHT.....110-200CM
WEIGHT.....10-200KGS

KEY GUIDE

MODE: 1. select function to be preset to enter setting mode in the following order:

Gender-Height-Weight-Age-Time-Distance-Calorie-Pulse

2. Hold two seconds to reset all of the values to zero.

3. Hold over 5 seconds, display and function will return to preset your personal data for body fat measuring.

RECOVERY(If have): Press this button going into pulse recovery detecting.

MEASURE: Press this button going in to measure your body fat detecting. Before operating this function you have to enter your personal data in monitor.

- UP:** 1. Increase the setting value you want when monitor enter setting mode.
2. Select function and display on the main screen when monitor enter scan mode.
- DOWN:** 1. Decrease the setting value you want when monitor enter setting mode..
2. Select function and display on the main screen when monitor enter scan mode.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

AUTO ON/OFF

- The monitor will start up automatically if the exercise machine is in motion or any key is pressed.
- The processor will turn off automatically and reset all function values to zero if stop exercising for over 4 minutes.

SCAN

- Press button of MODE until the dot appear at the TIME sign and flash, the monitor enter scan mode. Monitor will circularly display the following function and each function will keep 5 seconds on the mail screen:

TIME-SPEED-DISTANCE-CAL-PULSE

- In scan mode and pressing button of UP or DOWN, function and display on the main screen will be locked.

HOW TO PRESET TIME, DISTANCE&CALORIES:

Press the MODE key until the function data which is going to be preset is flashing.

- Choose the value you want to exercise by pressing UP or DOWN key.
- When speed sensor has any signal input, the monitor will begin to count down. It will beep 10 seconds to indicate the completion of workout which is preset, press any key to stop beeping.
- If data is not preset, the function data will count up.

TIME

The time of exercise will be displayed on the main screen by pressing UP or DOWN key.

SPEED

Current speed will be shown on the main screen by pressing UP or DOWN key.

DISTANCE

The distance of each workout will be displayed on the main screen by pressing UP or DOWN key.

CALORIES

The calories burned will be displayed on main screen by pressing UP or DOWN key.

PULSE (Target Heart Rate)

- Press the button of UP or DOWN until the dot of pulse display on the screen. The monitor will display your current heart rate in beats per minute on the main screen. Place the palms of your hands on the both of the contact pads and wait for 30 seconds for the most accurate reading. If you want to setup the target value, please press the button of MODE to T.H.R. and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

● Pulse Limit:

Setting the value of pulse limit between 60 to 220. the monitor will measure your heartbeats. Once reach setting value, monitor will flash until your heartbeats under your setting value.

● Note:

If no pulse signal input within 16 seconds, the display will indicate "P". It is a power saving device. Customer can press the up & down keys to restart pulse function.

PULSE RECOVERY (IF HAVE)

It is function to check the condition of pulse recovery when stopping exercise. You can find the result scaled from F1.0 to F6.0 at the first left square of the lower screen. While F1.0 means the best, F6.0 means the worst and the increment is 0.1. In addition, the peak heartbeat is displayed at the second right square of the lower screen. This function may reflect your

heart pulse recovery ability and you can improve it through exercise. In order to get the rate correctly, users must test it right after the workout finished by pressing the RECOVERY key and then stop exercising completely. After the key is pressed, please also apply the heart rate detector appropriately. The test will last for 1 minute and the result will show in the display. You can quit the PULSE RECOVERY mode by pressing the RECOVERY key for the second time.

BODY FAT MEASUREMENT

● When you turn on the monitor or press the MODE button over 5 seconds, the monitor will go into BODY FAT MEASUREMENT function. Before press MEASURE button to measure your body fat, you have to enter your personal data into monitor. Select the personal data and press UP or DOWN button to enter your personal data. Then press MEASURE button and place the palms of your hands on the both of contact pads. The monitor will show your body fat ratio on LCD. The default value of personal data is as described as following. The personal data will be not kept in monitor when monitor power off or be reset.

GENDER: male, HEIGHT; 175 cm, WEIGHT: 70 kg, AGE: 30 year old.

● Body Types: There are 9 body types divided according to be FAT% calculated. Type 1 is Ultra-sportsman type. Type 2 is Ideal-sportsman type 3 is Ultra Slim type. Type 4 is Sportsman type 5 is Ideal-healthy Type. Type 6 is Slim type. Type 7 is Too Fat. Type 8 is Fat type. Type 9 is Ultra body fat type.

● BMR: Basal Metabolic Ratio. The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your value. The value will show on the screen from 1-9999 Kcal.

● BMI: Body Mass Index. The monitor will calculate the data of height and weight to show your value. The value will show on the screen from 1.0-99.9 on screen.

● FAT % (BODY FAT RATIO): The monitor will calculate the data of gender, height, weight and age to show your BODY FAT RATIO. The will show on screen from 5~55%.

HOW TO INSTALL BATTERIES:

1. Place two batteries on the back of monitor.
2. Make sure that batteries are correctly positioned and battery springs are in proper contact with batteries.
3. If the display is illegible or only partial segments appear, please remove the batteries and reinstall it.
4. Whenever remove batteries, all the function values will be reset to zero.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Thank you for purchasing our product. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part, please contact us for a replacement.

This product has been designed for home use only. Product liability and guarantee conditions will not be applicable to products being subjected to professional use or products being used in a gym center.

This exercise equipment was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions:

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions.

1. Read all instruction in this manual before using this equipment.
2. Use the machine only for its intended use as described in this Manual.
3. Inspect and tighten all the loose parts before this equipment is used .
4. Keeps hands away from moving parts .
5. Keep children and pets away from the machine at all time. DO NOT leave children unattended in the same room with the

machine.

6. Before using the machine to exercise, always do stretching exercise to properly warm up.
7. Inspect the machine before each use; make sure all of the connections are tightly secured.
8. Only one person at a time should use the machine.
9. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once.
CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
10. Position the machine on a clear, levelled surface. DO NOT use the machine near water or outdoor.
11. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Sporting shoes are recommended when using the machine.
12. Do not place any sharp object around the machine.
13. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
14. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
15. Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.
16. Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.
17. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.
18. DO NOT pull out the seat tube over the warning line "max" which showing on the tube, when you adjust the height of the seat.
19. Not for therapeutic use.

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. The seller assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

SERVICE HINTS: The high quality standard of this product only will be kept if you on a regular basis check all screw-connections and moving parts on proper fitting. Damaged parts have to be changed immediately. During the time of repair the product must not be used by anybody.

IMPORTANT HINTS:

- A) This product has been tested in accordance with the requirements of **EN 957-1/A1, EN 957-5, standard, Class HC (HOME USE)**. The maximum load is limited to 100KGS.
- B) Parents should be aware of their responsibility with respect to their children natural play instinct. This can cause situations in which the product can be used for other purpose than intended.
- C) If children are allowed to use the product, the mental and physical condition and the temper of the children should be taken in consideration. Make sure that the children are instructed properly in the use of the product and in the controlled execution of the different exercise. Point out especially that the product is not any kind of toy.