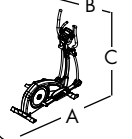




KETTLER

Montageanleitung Crosstrainer „NOVA P CT1020-300



	A 150 cm B 67,5 cm C 169 cm	
	57 kg	max. 130 kg
	~30 – 45 Min.	

- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- P
- DK
- CZ

Auf 100% Altpapier!

Abb. ähnlich



Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- ⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 957 -1/-9, Klasse HB.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- **Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.**
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Montagehinweise

- ⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) und enganliegende Sportkleidung.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- **Alle** elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- **Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.**
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).

- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Ver-

Schraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.

- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. **Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Ergometer handelt es sich um ein drehzahlunabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.

Ersatzteilbestellung Seite 36-38

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07648-800 / Ersatzteil-Nr. 68009100 / 1 Stück / Serien-Nr.: Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (**Zerstörung der Klemmsicherung**) und sind durch **Neue zu ersetzen**.

- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vor- montage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**

Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

ⓓ Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER

Henry-Everling-Str. 2

D-59174 Kame•

www.kettler.de

☎ +49 (0)2307 974-2111

📠 +49 (0)2307 974-2295

Mail: service.sport@kettler.net

Ⓐ KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10

5020 Salzburg

www.kettler.at

☎ +43 662 620501 0

📠 +43 662 620501 20

Mail: office@kettler.at

Ⓒ Trisport AG

Im Bösch 67

CH - 6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:

www.kettler.ch

☎ 0900 785 111

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- The training device corresponds with DIN EN 957 -1/-9, class HB.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- **If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.**
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment.

Instructions for Assembly

- ⚠ **RISK** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!
- ⚠ **WARNING!** Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult

Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
 - Always wear suitable shoes when using.
 - Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
 - In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).
 - Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
 - **All** electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic control system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
 - The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
 - Nobody may be in the moving range of a training person during training
 - **This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.**
 - The surface on which the unit is placed must be firm and even. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
 - When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
 - Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (**the locking device is destroyed**), and must be replaced.
 - For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The equipment is independent of revolutions per minute.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- The training device has a magnetic brake system.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).

- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

Care and maintenance

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

List of spare parts page 36-38

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07648-800 / spare-part no. 68009100 / 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

GB KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL
☎ +44 1527 591901 📠 +44 1527 62423
www.kettler.co.uk Mail: sales@kettler.co.uk

USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road ☎ +1 888 253 8853
Virginia Beach, VA 23453 📠 +1 888 222 9333
www.kettlerusa.com

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

Pour votre sécurité

⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).

⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.

⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

⚠ **AVERTISSEMENT!** Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN 957 -1/-9, classe HB.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- **En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.**

- Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. **Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**
- Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages).
- Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
- **Tous** les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électro magnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
- Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 130 kg.
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
- **N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.**
- L'appareil devrait être monté sur un sol plat et ferme. Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($M = xx \text{ Nm}$).

Consignes de montage

⚠ **DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!

⚠ **AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été

fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.

- Etudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.

- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous. L'outillage nécessaire se trouve dans le sachet avec les petites pièces.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les

à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.

- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne indépendamment des rotations.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage magnétique.

- Pour le bon fonctionnement du capteur du pouls, la tension de la caisse de batterie doit être 2,7 V au moins (appareilles sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

Entretien et maintenance

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.
- **Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!**

Liste des pièces de rechange page 36-38

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).






Exemple de commande: no. d'art. 07648-800 / no. de pièce de rechange 68009100/ 1 pièces / no. de contrôle/no. de série Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il ne faut effectuer des retours de marchandises qu'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original. Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage“ lors de la commande des pièces de rechange.

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

(F) KETTLER France 5, Rue du Château Lutzelsee F-67133 Schirmeck Cédex	 +33 388 475 580  +33 388 473 283
www.kettler.fr	Mail: comm@kettler-france.fr
(B) KETTLER Benelux B.V. Filiaal België Brandekensweg 9 B-2627 Schelle	 +32 3 888 6111  +32 3 844 2464
www.kettler.be	Mail: info@kettler.be
(CH) Trisport AG Im Bösch 67 CH-6331 Hünenberg Servicehotline Schweiz:	 0900 785 111 www.kettler.ch

Lees deze handleiding vóór montage en vóór het eerste gebruik zorgvuldig door. U krijgt waardevolle adviezen m.b.t. uw veiligheid, het gebruik en onderhoud van dit apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig ter informatie, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

Voor uw veiligheid

- ⚠ **GEVAAR!** Houd tijdens de montage van het product kinderen uit de buurt (de kleine delen kunnen makkelijk ingeslikt worden).
- ⚠ **GEVAAR!** Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijk gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door ondoelmatig gebruik is ontstaan.
- ⚠ **GEVAAR!** Wijs aanwezige personen (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training.
- ⚠ **GEVAAR!** Ondoelmatige reparaties en wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
- ⚠ **GEVAAR!** Systemen voor hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel en soms de dood tot gevolg hebben. Stop direct met trainen als u zich duizeling of zwak voelt.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Het apparaat mag alleen gebruikt te worden voor het doel waarvoor het gemaakt is, nl. voor de lichaamsstraining van volwassen personen.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Neem te allen tijde de in de trainingshandleiding beschreven aanwijzingen m.b.t. de trainingsopbouw in acht!
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden, kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden.
- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd geconstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN 957-1/9, klasse HB.
- Wend u in geval van twijfel of met vragen tot uw vakhandelaar.
- **Controleer elke maand of elke twee maanden alle onderdelen, bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren. Dit geldt vooral voor de bevestigingen van de greepbeugel, de treeplaten, het stuur en de buis**
- Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of trainen met dit apparaat voor u geschikt is.

Montagehandleiding

- ⚠ **GEVAAR!** Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen komen. Bij folies/plastic zakken bestaat **verstikkingsgevaar!**
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er **altijd** kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!
- Controleer of alle onderdelen voorhanden zijn (zie checklist) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.

Zijn diagnose dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma gebruikt te worden. Verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.

- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Draag bij het gebruik van het toestel geschikte schoenen (sportschoenen).
- Onze producten zijn onderworpen aan een voortdurende, innovatieve kwaliteitscontrole. Daaruit voortvloeiende technische wijzigingen behouden wij ons voor.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. Vermijd opstellen van het apparaat in onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen).
- Let u ook op de algemene veiligheidsbepalingen en -voorschriften voor de omgang met elektrische apparaten.
- **Alle** elektrische apparaten zenden tijdens gebruik elektromagnetische straling uit. Let erop dat u vooral stralingsintensieve apparaten (bijv. mobieltjes) niet in de buurt van de computer of de besturingselektronica neerlegt, daardoor kunnen er verkeerde weergaves optreden (bijv. polsslagnmeting).
- Dit product is niet geschikt voor personen die zwaarder zijn dan 130 kg.
- Tijdens het trainen mag niemand zich in het bewegingsgebied van de trainende persoon bevinden.
- **Met dit trainingsapparaat mogen uitsluitend de oefeningen uit de trainingshandleiding uitgevoerd worden.**
- Het apparaat dient op een geëgaliseerde, harde ondergrond te worden opgesteld. Leg om de schokken te breken geschikt buffermateriaal (rubber of rieten matten etc.) onder het apparaat. Alleen voor apparaten met gewichten: vermijd hard opslaan van de gewichten.
- Let bij de montage van het product op de aanbevolen draaimomentinformatie ($M = xx \text{ NM}$)

- Bekijk eerst rustig de tekeningen en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven.
- Het apparaat dient door een volwassene zorgvuldig gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen.

Het benodigde gereedschap vindt u in het bijgeleverde gereedschapzakje.

- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juist plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens **schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast**. Controleer na elke montage­stap of de schroef­verbindingen goed vast zitten.

Handleiding

- Controleer voor gebruik of het apparaat correct gemonteerd is, start daarna pas de training.
- Het is niet aan te raden het apparaat in de buurt van vochtige ruimtes te gebruiken, dit in verband met de daarmee gerelateerde roestvorming. **Let er ook op dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terecht­komen. Dit kan corrosie tot gevolg hebben.**
- Het apparaat is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen het correcte gebruik van het apparaat te leren en tijdens het gebruik toezicht te houden.
- De ergometer is een toerentalonafhankelijk trainingsapparaat.
- Een eventueel optredend gering geluid tijdens het uitlopen van het vliegwiel is constructie bedingt en het heeft geen negatieve invloed op de functie. Eventueel optredende geluiden bij het achteruit trappen van de pedaalarmen hebben een technische achtergrond en kunnen absoluut geen kwaad.
- Het apparaat beschikt over een magnetisch remsysteem.

Onderdelenbestelling bladzijde 36-38

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie handleiding).

Bestelvoorbeeld: artikelnr. 07648-800/ onderdeelnr. 68009100 / 1 stuk / serienummer Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.

Retourgoederen mogen **uitsluitend** na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos. Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

Belangrijk: Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging „met schroefmateriaal“ bij de bestelling worden vermeld.

Pas op: borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (**de klemborg is vernield**) en moeten door een nieuwe vervangen worden.

- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.

- Voor het correct functioneren van de polsslagmeting is een spanning van minstens 2,7 Volt aan de batterijklemmen vereist (toestellen zonder netstekker).
- Maak u voor de eerste training vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.

Verzorging en onderhoud

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat. Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht. Gebruik indien nodig uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het apparaat regelmatig door een specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Gebruik voor regelmatige reiniging en onderhoud onze speciaal voor KETTLER sportapparaten ontwikkelde onderhoudsset (Art.-Nr. 07921-000), dat via uw vakhandelaar verkrijgbaar is.
- **Let erop, dat er nooit vloeistof in het binnenste van het apparaat of elektronica komt. Dit geldt ook voor transpiratie!**


Verwijderingsaanwijzing


KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vakkundig verzamel­punt voor recycling (bijv. gemeentewerf).

KETTLER Benelux B.V.

Indumastraat 18
NL-5753 RJ Deurne

www.kettler.nl

 +31 493 310345


 +31 493 310739


Mail: info@kettler.nl

KETTLER Benelux B.V.

Filiaal België
Brandekensweg 9
B-2627 Schelle

www.kettler.be

 +32 3 888 6111

 +32 3 844 2464

Mail: info@kettler.be

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

Para su seguridad

- ⚠️ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠️ **¡PELIGRO!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠️ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- ⚠️ **¡PELIGRO!** Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- ⚠️ **¡PELIGRO!** Sistemas de supervisión de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños de salud o provocar la muerte. Termine inmediatamente con el entrenamiento cuando sienta vértigo o debilidad.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN 957 -1/-9, clase HB.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- **Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del asidero y del estribo y la fijación de los tubos).**
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud.

Instrucciones para el montaje

- ⚠️ **¡PELIGRO!** Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. **¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!**
- ⚠️ **¡ADVERTENCIA!** Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje **siempre** traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.

- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos).
- Observe las normas y medidas generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- **Todos** los aparatos eléctricos emiten una radiación electromagnética durante la operación. No deposite aparatos con una radiación especialmente intensa (p.e. móviles) cerca del cockpit o de los mandos de control, ya que en este caso se podrían falsificar los valores indicados (p.e. la medición del pulso).
- Artículo no es apropiada para personas con un peso corporal de más de 130 kg.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.
- **En este aparato de entrenamiento solamente se deben realizar ejercicios comprendidos en el Manual de entrenamiento.**
- El aparato debe montarse sobre una superficie plana y resistente a los golpes. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ($M = xx \text{ Nm}$)

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.

- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla. Todas las herramientas necesarias las encontrará en la bolsita de piezas pequeñas.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las

tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, **después atornillelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave.** Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. **Atención:** Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (**destrucción del frenado de tuerca**) y tienen que ser sustituidas.

- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el pre-montaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Advertencias

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. **Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.**
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- En el Ergometro se trata de un aparato de entrenamiento que trabaja en independiente de las revoluciones por minuto.
- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha; es debido simplemente a la construcción del aparato y no afecta a sus funciones. Los ruidos que puedan producirse al pedalear hacia atrás también tienen motivos técnicos y son absolutamente inofensivos.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnético.
- Se necesita una tensión de por lo menos 2,7 voltios en los terminales para una correcta medición del pulso (aparatos sin clavija de red).

- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.

Cuidado y mantenimiento

- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Utilice para la limpieza, la conservación y el mantenimiento regular del nuestro set de conservación de los equipos (Artículo no. 07921-000), especialmente homologado para KETTLER aparatos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para artículos de deporte.
- **Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!**

Lista de repuestos página 36-38

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.Nº. 07648-800 /Recambio Nº. 68009100 /1 piezas /Nº de control /Nº de serie

Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía **solamente** son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo **“con material de atornilladura”**.

Informaciones para la evacuación

Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

E **BM Sportech S.A.**

C/Terracina, 12 PLA-ZA
50197 Zaragoza

www.bmsportech.es

+34 976 460 909

+34 976 322 453

Mail: info@bmsportech.es

Siete pregati di leggere con attenzione queste istruzioni, prima del montaggio e del primo utilizzo. Contengono importanti indicazioni relative all'utilizzo e alla manutenzione dell'attrezzo. Conservate con cura queste istruzioni per informarvi, per lavori di manutenzione o per l'ordinazione di pezzi di ricambio.

Per la vostra sicurezza

- ⚠ **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!
- ⚠ **PERICOLO!** Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.
- ⚠ **PERICOLO!** Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.
- ⚠ **PERICOLO!** Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
- ⚠ **PERICOLO!** I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare seri danni alla salute o il decesso. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o senso di debolezza.
- ⚠ **ATTENZIONE!** L'attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- ⚠ **ATTENZIONE!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.
- **Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.**
- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
- L'attrezzo da allenamento è conforme alla norma DIN EN 957 -1/-9, classe HB.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- **Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo in modo particolare per il supporto del manubrio, del pedale e dei tubi.**
- **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico**

dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.

- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica).
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicurezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modifiche tecniche da essa derivate.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli. Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi).
- Osservate le norme di sicurezza generali relative all'utilizzo di attrezzature elettriche.
- **Tutti** gli apparecchi elettrici mandano radiazioni elettromagnetiche durante il loro funzionamento. Quindi fate attenzione a non posare apparecchi che emanano radiazioni particolarmente intense (per esempio i cellulari) nelle immediate vicinanze del cock-pit o del quadro dei comandi elettronico, altrimenti si potrebbero falsare i valori del display (es. misurazione delle pulsazioni).
- Il articolo non è adatto per persone con un peso corporeo superiore a 130 kg.
- Durante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.
- **Sull'apparecchio di training possono essere effettuati solo gli esercizi indicati nelle istruzioni di allenamento.**
- L'attrezzo ginnico deve essere sistemato su terreno piano e solido. Per l'ammortizzazione mettete sotto materiale tampone adeguato (stuoie di gomma, rafia o simili). Soltanto per apparecchi con pesi: Evitare forti urti dei pesi.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia ($M = xx \text{ Nm}$).

Indicazioni per il montaggio

- ⚠ **PERICOLO!** Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. **I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.**
- ⚠ **ATTENZIONE!** Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste **sempre** la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.
- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.

- Guardatevi con calma i disegni e montate l'attrezzo seguendo la successione delle figure. In ogni figura viene indicata la successione di montaggio da una lettera maiuscola.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Il materiale di avvitamento necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvitamento in esatta corrispondenza delle figure. Tutti gli utensili necessari sono contenuti nel sacchetto delle parti piccole.

- Avvitare prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, **quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza)**. Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse.

Per l'utilizzo

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. **Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.**
- L'attrezzo per allenamento è concepito per adulti e non è assolutamente adatto ai bambini per giocare. Considerate che, per la naturale necessità di gioco e il temperamento dei bambini, potrebbero verificarsi delle situazioni impreviste, che escludono una responsabilità da parte del produttore. Se tuttavia lasciate usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.
- Le Ergometer è un attrezzo non dipendente del numero di giri.
- Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla struttura tecnica e assolutamente insignificanti.
- L'attrezzo dispone di un sistema di frenatura magnetico.
- Per un perfetto funzionamento del rilevamento delle pulsazioni è necessaria una tensione delle batterie di almeno 2,7 volt (apparecchio senza spina).

Lista di parti di ricambio pagg. 36-38

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonché il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego").

Esempio di ordinazione: art. n. 07648-800 /pezzo di ricambio n. 68009100 /1 pezzi/ n. di serie: Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente **solo** dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale. È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

Importante: I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazione, dovete indicare **"con materiale di avvitamento"**.

Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (**si distrugge l'arresto di sicurezza**) e si devono sostituire.

- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.

Cura e manutenzione

- Delle componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.
- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovrete far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- Impieghi per la pulitura, la cura e la manutenzione regolare del nostro set di cura degli attrezzi (Articolo no. 07921-000) specialmente omologato per KETTLER attrezzi sportivi. Lo può acquistare al commercio specializzato per articoli sportivi.
- **Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!**

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti KETTLER sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

① Garlando S.p.A.

Via Regione Piemonte 32

Zona Ind. D1

15068 Pozzolo Formigaro (AL)

☎ +39 0143 318500 ☎ +39 0143 318585

www.garlando.it

Mail: assistenza.kettler@garlando.it

Ⓜ Trisport AG

Im Bösch 67

6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:

☎ 0900 785 111

www.kettler.ch

Przed montażem i przed pierwszym użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy starannie przechowywać dla celów informacyjnych, a także jako pomoc przy wykonywaniu prac konserwacyjnych lub zamawianiu części zamiennych.

Bezpieczeństwo

- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (drobne części, które mogą zostać połknięte).
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.
- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- **Wszystkie nieopisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.**
- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 957-1/-9, Klasie HB.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- **W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, stopki pedału oraz przedniej części ramy.**
- **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem**

Montaż

- ⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Zatrzaszcz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj bezładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożenia. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!
- ⚠ **OSTRTOŻNIE!** Proszę mieć na uwadze, że przy każdym

i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia).
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- **Wszystkie** urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu cockpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.
- Artykułu nie może być użytkowana przez osoby przekraczające wagę 130 kg.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- **Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.**
- Przyrząd należy ustawiać na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń stosować odpowiedni podkład (maty gumowe lub z łyka, itp.). Tylko dla urządzeń z obciążnikami: unikać mocnych uderzeń obciążników.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).

używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.

- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji. Potrzebne narzędzia znajdziesz w torebce z drobnymi częściami.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozakleszczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (**następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego**) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

Obsługa

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Ergometr jest przyrządem treningowym działającym niezależnie od prędkości obrotowej.
- Występujące ewentualnie ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania.

Zamawianie części zamiennych, strona 36-38

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia (zobacz zastosowanie).

Przykład zamówienia: nr artykułu 07648-800 / nr części zamiennej 68009100 / 1 sztuka / nr kontrolny/nr serii:
Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

Zwrotów towarów należy dokonywać **tylko** po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.

Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

Uwaga: Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem "**z materiałem montażowym**".

- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest co najmniej napięcie 2,7 volt na zaciskach baterii.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

Eksploatacja i konserwacja

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naši speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- **Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!**

Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

PL KETTLER Polska Sp. z o.o.
ul. Kossaka 110
PL-64-920 Pila
www.kettler.pl

☎ +48 67 2151888
📠 +48 67 2122103
Mail: Pila.kettler@pro.onet.pl

Leia estas instruções atentamente e na íntegra antes da montagem e da primeira utilização. São-lhe dadas indicações importantes para a sua segurança e para a utilização e manutenção do aparelho. Guarde cuidadosamente estas instruções para informação, para trabalhos de manutenção ou para a encomenda de peças sobressalentes.

Para sua segurança

- ⚠ **DANGER!** Mantenha as crianças afastadas durante a montagem do produto (peças pequenas que podem ser ingeridas).
- ⚠ **DANGER!** Qualquer outra utilização não é permitida e possivelmente será perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados por uma utilização imprópria.
- ⚠ **DANGER!** Chame a atenção das pessoas presentes (especialmente crianças) para possíveis perigos durante os exercícios.
- ⚠ **DANGER!** Reparações inadequadas e alterações à construção do aparelho (desmontagem de peças originais, montagem de peças não autorizadas, etc.) podem originar perigos para o utilizador.
- ⚠ **DANGER!** Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exactos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.
- ⚠ **AVISO!** O aparelho apenas pode ser utilizado para o fim a que se destina, ou seja, para a preparação física de pessoas adultas.
- ⚠ **AVISO!** Respeite sempre as indicações sobre a elaboração dos treinos nas instruções de treino.
- ⚠ **AVISO!** Todas as intervenções/manipulações no aparelho que não estejam aqui descritas poderão causar danos ou colocar em perigo a pessoa que o utiliza. As intervenções extensas apenas podem ser executadas por pessoal da assistência técnica da KETTLER ou por pessoal especializado treinado pela KETTLER.
- Está a treinar com um aparelho que foi construído de acordo com os mais recentes conhecimentos em técnicas de segurança. Os possíveis pontos de perigo, que possam causar ferimentos, foram evitados e protegidos o melhor possível.
- O aparelho corresponde à norma DIN EN 957 -1/-9, classe HB.
- Em caso de dúvidas ou para colocar questões, dirija-se ao seu revendedor.
- Cada 1 a 2 meses inspecione todas as partes do aparelho, especialmente as porcas e os parafusos. Isto aplica-se sobretudo à fixação das pegas e dos apoios dos pés, bem como do guiador e da coluna frontal.
- Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este

aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

- Antes de cada utilização, verifique sempre se todas as ligações aparafusadas e de encaixe e os respectivos dispositivos de segurança se encontram na posição correcta.
- Utilize calçado adequado (calçado para desporto).
- Os nossos produtos estão sujeitos a um controle de qualidade permanente e inovador. Reservamo-nos o direito de efectuar alterações técnicas daí resultantes.
- O local de instalação do aparelho deve ser escolhido de forma a assegurar uma distância de segurança de quaisquer obstáculos. O aparelho não deve ser instalado junto de locais de passagem (caminhos, portões, corredores).
- Respeite as disposições e providências gerais de segurança no manuseamento de aparelhos eléctricos.
- **Todos** os aparelhos eléctricos emitem radiação electromagnética durante o funcionamento. Não coloque dispositivos emissores de radiações particularmente intensas (p. ex. telemóveis) próximo do cockpit ou da electrónica de comando, caso contrário os valores indicados poderão ser distorcidos (p. ex. na medição da pulsação).
- O produto não é adequado para utilização por pessoas com um peso superior a 130 kg.
- Durante o treino ninguém se deve aproximar da área de movimentação da pessoa que está a treinar.
- **Neste aparelho de treino só podem ser feitos exercícios que constem nas instruções de treino.**
- O aparelho deve ser instalado sobre uma superfície plana e resistente a pancadas. Para o amortecimento deve colocar um material adequado por baixo do aparelho (esteiras de borracha, esteiras de verga ou um material similar). Apenas para aparelhos com pesos: evite que os pesos batam uns nos outros com demasiada força.
- Preste atenção às indicações de binário recomendadas ($M = xx Nm$) durante a montagem do produto.

Instruções de montagem

- ⚠ **DANGER!** Assegure uma área de trabalho isenta de possíveis fontes de perigo, p. ex. não deixe as ferramentas espalhadas. Elimine o material de embalagem de forma a não poder originar qualquer perigo. Os sacos de plástico representam um **perigo de asfixia** para as crianças.
- ⚠ **AVISO!** Tenha em conta que na utilização de ferramentas e na execução de trabalhos manuais existe **sempre** algum risco de ferimentos. Por isso tenha cuidado durante a montagem do aparelho!
- Verifique se recebeu todas as peças (ver lista de verificação) e se existem danos de transporte. Se houver alguma razão para reclamação, por favor dirija-se ao seu revendedor.
- Observe os desenhos com atenção e monte o aparelho seguindo a sequência das imagens. Dentro de cada figura, a sequência de montagem é indicada em letras maiúsculas.
- A montagem do aparelho deve ser feita com o devido cuidado e por um adulto. Em caso de dúvida, recorra à ajuda de uma pessoa com conhecimentos técnicos.
- Os materiais de aparafusamento necessários para cada etapa da montagem estão representados na barra com as figuras. Utilize os materiais de aparafusamento exactamente como mostrado nas figuras.

- Primeiro aparafuse todas as peças sem apertar e verifique se ficaram montadas correctamente. Aperte as porcas autoblocantes à mão até sentir resistência, em seguida aperte as porcas **por completo contra a resistência (dispositivo de bloqueio) com uma chave de bocas**. Seguidamente verifique se todas as ligações aparafusadas estão bem apertadas.

Manuseamento

- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.
- Não é recomendável a utilização do aparelho próximo de espaços húmidos, devido à possibilidade de formação de ferrugem. **Evite também que o aparelho entre em contacto com líquidos (bebidas, suor, etc.). Poderá causar corrosão.**
- O aparelho foi concebido para adultos e não é de forma alguma adequado para ser utilizado como brinquedo para crianças. Lembre-se de que, pela necessidade natural de brincar e temperamento das crianças, muitas vezes podem ocorrer situações imprevistas, que excluem uma responsabilidade por parte do fabricante. Se, no entanto, permitir que o aparelho seja utilizado por crianças, elas devem ser instruídas sobre a sua utilização correcta e supervisionadas.
- O ergómetro é um aparelho de treino que funciona independentemente das rotações por minuto.
- Eventualmente poderá surgir um ligeiro ruído no apoio da massa volante, que se deve à construção do próprio aparelho e não tem qualquer efeito sobre o seu funcionamento. Ruídos que eventualmente possam surgir ao pedalar no sentido inverso devem-se a razões técnicas e são inofensivos.
- O aparelho dispõe de um sistema de travagem magnético.

Encomenda de peças sobressalentes páginas 36-38

Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique a referência completa do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho (manuseamento).

Exemplo: ref.º 07648-800 / n.º da peça sobressalente 68009100 / 1 unidade / n.º de série: Conserve bem a embalagem original do aparelho, para que mais tarde possa ser utilizada como embalagem de transporte, caso seja necessário. As devoluções só são possíveis após autorização e com uma embalagem (interior) segura para o transporte, se possível dentro da embalagem original.

É importante uma descrição detalhada/relatório dos danos!

Importante: Os materiais de aparafusamento são cobrados e fornecidos à parte das peças sobressalentes para aparafusar. Se forem necessários materiais de aparafusamento, tal deverá ser indicado na encomenda, acrescentando **“com materiais de aparafusamento”**.

Atenção: as porcas autoblocantes que sejam novamente desapertadas ficam inutilizadas (**destruição do dispositivo de bloqueio**) e têm de ser substituídas por porcas novas.

- Por razões técnicas, reservamo-nos o direito de efectuar a pré-montagem de alguns componentes (p. ex. tampões dos tubos).

- Para o funcionamento perfeito da medição da pulsação é necessária uma tensão de pelo menos 2,7 Volt nos contactos das pilhas (aparelhos sem ligação à corrente).
- Antes de iniciar a sua primeira sessão de treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de regulação do aparelho.

Cuidados e manutenção

- Componentes danificados podem prejudicar a sua segurança e a duração do aparelho. Por isso, substitua de imediato componentes danificados ou desgastados e suspenda a utilização do aparelho até que tenha sido reparado. Em caso de necessidade, utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- A fim de garantir a longo prazo o nível de segurança da construção deste aparelho, o mesmo deve ser verificado regularmente e a sua manutenção deve ser feita por especialistas (comércio especializado) (uma vez por ano).
- Para a limpeza, conservação e manutenção regulares deve utilizar o nosso conjunto de conservação de aparelhos (ref.º 07921-000) autorizado especialmente para os aparelhos de desporto KETTLER, o qual poderá adquirir através do comércio especializado de desporto.
- **Nunca deixar entrar líquidos para o interior ou para a electrónica do aparelho. Isto é válido também para o suor!**

Indicação para a eliminação

Os produtos KETTLER são recicláveis. No fim da vida útil o aparelho deve ser eliminado de forma adequada (ponto de recolha local).

Ⓔ **BM Sportech S.A.**
C/Terracina, 12 PLA-ZA
50197 Zaragoza
www.bmsportech.es

☎ +34 976 460 909
📠 +34 976 322 453
Mail: info@bmsportech.es

Læs venligst disse anvisninger opmærksomt igennem inden træningsmaskinen monteres og benyttes første gang. De indeholder oplysninger omkring sikkerhed, brug og vedligeholdelse af træningsmaskinen. Opbevar venligst denne vejledning på et sikkert sted af hensyn til information, vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

For din egen sikkerheds skyld

- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **FARE!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
- ⚠ **FARE!** Systemer til overvågning af hjertefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemmelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** Alle indgreb / manipuleringer på træningsmaskinen, som ikke er beskrevet i manualen, kan skade og evt. være til fare for brugeren. Yderligere indgreb må kun udføres af KETTLER-Service eller af uddannet personale fra KETTLER.
- Træningsmaskinen er konstrueret i henhold til de seneste sikkerhedstekniske standarder. Eventuelle farlige steder, hvor man kan blive kvæstet, er elimineret og sikret så godt som muligt.
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 957 -1/-9, klasse HB.
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- **Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på motionscyklen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis den benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af grebsbøjler og trædeflader samt styr og forreste rør.**
- **Det anbefales før træningen at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte**

træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet.

- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen.
- Vore produkter er underkastet en konstant, innovativ kvalitetssikring. Vi forbeholder os ret til at foretage deraf resulterende tekniske ændringer.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangsgarealer) bør undgås.
- Vær opmærksom på de generelle sikkerhedsregler og –foranstaltninger, når der arbejdes med elektriske anordninger.
- **Alle** elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under driften. Vær derfor opmærksom på, at særligt strålingsintensive apparater (f.eks. mobiltelefoner) ikke opbevares direkte i nærheden af styrepanelet eller styreelektronikken, da visningsværdierne ellers (f.eks. pulsmåling) kan være fejlagtige.
- Produktet er ikke egnet til personer, som vejer over 130 kg.
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.
- **Denne træningsmaskine må kun bruges til de øvelser, der er beskrevet i træningsvejledningen.**
- Placer træningsmaskinen på et jævnt, slagfast underlag. Læg evt. et egnet buffermateriale til støddæmpning under træningsmaskinen (gummimåtter, bastmåtter eller lignende). Kun for maskiner med vægte: Undgå hårde stød med vægtene.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet ($M = xx \text{ Nm}$).

Samleinstruktion

- ⚠ **FARE!** Sørg for at have et passende frit område, når maskinen samles. Lad f.eks. ikke værktøj ligge og flyde. Deponér f.eks. emballagen et sted, hvor det ikke er farligt at have liggende. Børn kan blive kvæstet, hvis de leger med folie/plastposer!
- ⚠ **ADVARSEL!** Vær opmærksom på, at der altid er risiko for at blive kvæstet ved brug af værktøj og udførelse af håndværksmæssigt arbejde. Vær derfor omhyggelig og forsigtig ved montering af maskinen!
- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk gavnet person hjælpe med at samle maskinen.

- I den dertil hørende illustration ses skrue materialet, der skal bruges til hvert monteringstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne. Alt værktøj, der skal bruges, findes i posen til smådele.
- Skru først delene løst på og kontrollér derefter den korrekte placering. Skru de selvsikrende møtrikker i med hånden indtil der mærkes en modstand og skru dem derefter rigtigt fast imod modstanden (klemsikring) med en skrue nøgle. Kontrollér alle skruer med hensyn til fastgørelse efter at monteringsstrinnet er udført. **OBS!** Hvis sikkerhedsmøtrikkerne har løsnet sig, er de ubrugelige (**klemsikringen er ødelagt**) og skal udskiftes med nye.
- Nogle komponenter er af tekniske grunde samlet på forhånd (f.eks. rørpropper).

Håndtering

- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Det kan ikke anbefales at benytte træningsmaskinen direkte i nærheden af fugtige rum, da der kan dannes rust. **Dele af maskinen må ikke komme i kontakt med væsker (drikke, sved osv.). Det kan medføre korrosion.**
- Træningsmaskinen er beregnet til brug for voksne og er ikke et legetøj til børn. Husk på, at der ofte kan opstå uforudsete situationer som følge af børns behov for at lege og deres temperament, hvilket producenten ikke kan gøres ansvarlig for. Hvis du alligevel giver børn lov til at benytte træningsmaskinen, skal de instrueres om den korrekte brug og holdes under opsyn.
- Ergometeret er en omdrejningstaluafhængigt arbejdende træningsmaskine.
- Evt. svag støj udvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion. Evt. støj udvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Der kræves en spænding på min. 2,7 volt på batteriklemmerne (for træningsmaskiner uden nettilslutning) for at funktionen af pulsregistreringen er korrekt.

Bestilling af reservedele side 36-38

Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).

Eksempel på bestilling: Art.-nr. 07648-800 / reservedelens nr. 68009100 / 1stk. / serie nr.: Opbevar maskinens originale emballage på et sikkert sted for evt. senere brug i forbindelse med transport. Produkter må kun returneres efter aftale og i transportsikker (indvendig)emballage, helst i den originale emballage.

Det er vigtigt at vedlægge en udførlig beskrivelse af fejlen/melding af skaden! Vigtigt: Reservedele beregnes ikke og inkluderer heller ikke monteringsmateriale (bolte, skruer osv.). Hvis dette skal leveres med reservedelen, skal der udtrykkeligt angives „**med monteringsmateriale**“ ved bestilling af reservedele.


- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.



Pleje og vedligeholdelse

- Beskadigede komponenter kan have negativ indflydelse på sikkerheden og reducere træningsmaskinens levetid. Udskift derfor beskadigede eller slidte komponenter omgående og benyt ikke træningsmaskinen, før den er istandsat. Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- Til regelmæssig rengøring, pleje og vedligeholdelse anbefaler vi at bruge vores godkendte plejesæt (art. nr. 07921-000), der specielt er beregnet til KETTLER-sportsmaskiner. Produktet fås i særlige sportsforretninger.
- **Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!**

Affaldsmateriale

KETTLER-produkter er genbrugelige. Bortskaf maskinen i henhold til forskrifterne om skrotning (lokalt opsamlingssted). I skrottes, gør det da korrekt og sikkert.

 **Pro Line A/S**
Bohrsvej 14
DK – 8600 Silkeborg

 +45 868 18655
 +45 868 18455
Mail: nm@proline.dk

Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

Pro vaši bezpečnost

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Každé jiné použití je nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřipustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** **Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným zdravotním poškozením nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.**
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** **Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.**
- Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 957-1/-9, třídy HB.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- **Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matek. To platí především pro upevnění madel a stupátek jako i řídítka a upevnění přední trubky.**
- **Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně dispo-**

novaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazuji si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupky k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit.
- Dodržujte všeobecné bezpečnostní předpisy a opatření vztahující se na manipulaci s elektrickými přístroji
- Všechny elektrické přístroje vyzařují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, aby přístroje vydávající intenzivní záření (např. mobilní telefony) nebyly odkládány do bezprostřední blízkosti kokpitu nebo řídicí elektronické jednotky, protože jinak může dojít k chybám ve zobrazovaných údajích (např. měření pulsu).
- Výrobek není určen pro osoby s tělesnou hmotností vyšší než 130 kg.
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.
- **Na tomto tréninkovém přístroji se smějí provádět pouze cviky popsané v tréninkovém návodu.**
- Přístroj je třeba ustavit na rovném podkladě odolném proti otřesům. Podložte přístroj za účelem tlumení otřesů vhodným tlumícím materiálem (gumovou rohoží, lýkovou rohoží nebo pod.). Pouze pro přístroje se závažími: Zabraňte tvrdým nárazům závaží.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ($M = xx \text{ Nm}$).

Pokyny k montáži

- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Ukládejte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí nebezpečí zadušení!
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!
- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.

- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení. Všechny potřebné nástroje naleznete v sáčku s drobnými díly.

- Prosím přišroubujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí **příslušného klíče**. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena.

K manipulaci

- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. **Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.**
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- U ergometru se jedná o tréninkový přístroj, který nepracuje v závislosti na otáčkách.
- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukční stroje podmíněný zvuk při doběhu setrvačnicku nemá žádný vliv na funkci přístroje. Eventuálně se vyskytující zvuky při zpětném pohybu klik pedálů jsou technicky podmíněné a taktéž nemají žádný vliv na funkci.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdovým systémem.
- Pro bezvadnou funkci měření pulzu je potřebné na svorkách

Objednání náhradních dílů, strana 36-38

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

Příklad objednávky: Č. zboží. 07648-800 / č náhr. dílu. 68009100 / 1 kus / sériové č.: Dobře uschovajte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balící materiál. Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení. Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o poruše!

Důležité: Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „ **s materiálem pro přišroubování**“.

Pozor: opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (**zničení samosvorného mechanismu**) a je proto nutné je nahradit novými.

- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

baterií napětí minimálně 2,7 voltů (u přístrojů bez síťové přípojky).

- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.

Péče a údržba

- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**


Pokyn k likvidaci


Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).

Life Sport s.r.o.

Karlovarska Business Park
Na Hurce 1091/8
161 00 Praha 6 - Ruzyne

www.kettler.cz

 +420 235 007 007

 +420 235 007 090

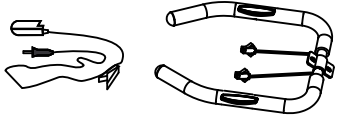
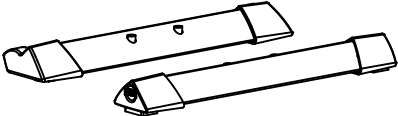


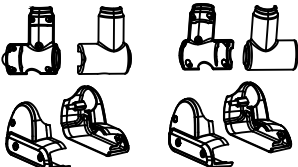
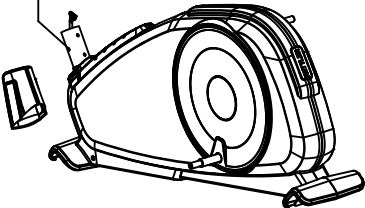

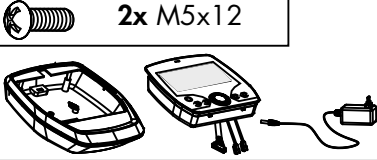

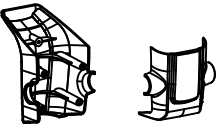
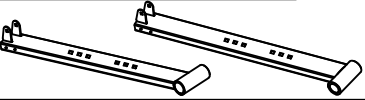





Mail: info@kettler.cz

Checkliste (Packungsinhalt)

- GB - Checklist (contents of packaging)
- F - Checklist (verpakingsinhoud)
- NL - Checklist (verpakingsinhoud)

- E - Lista de control (contenido del paquete)
- I - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)



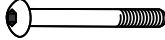
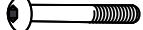



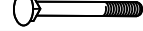




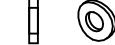







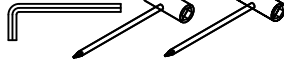
- P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DK - Checkliste (pakkens indhold)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
 6x M8x20	
	1
 2x M5x12	
	1
	1
	1
 2x M5x16	
	1
 2/1x M5x12	
	1

31



Pos. 44

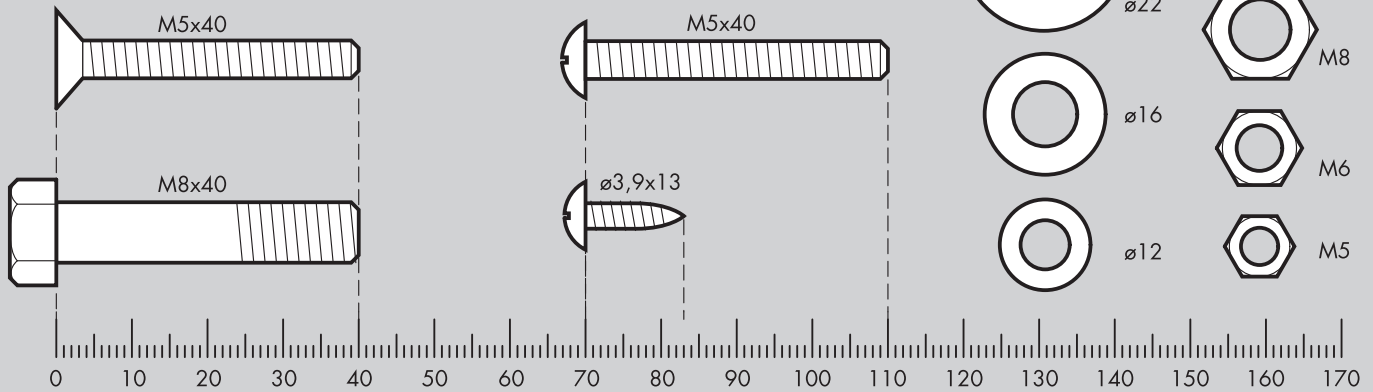
	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	∅ 8x19	4
	∅ 8x25	4
	∅ 8	4
	∅ 17,5x25	4
	∅ 8x16	6
	∅ 8x19	4
	M8	6
	∅ 6	4
	∅ 6	4
	∅ 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12
		1

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvvitamento

- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování

- D - Beispiele; - GB - Examples; - F - Exemples; - NL - Bij voorbeeld; - E - Ejemplos; - I - Esempio; - PL - Przykłady; - P - Exemplo; - DK - Eksempel; - CZ - Příklad

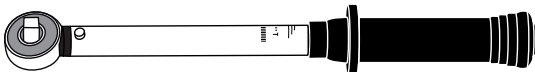


Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren

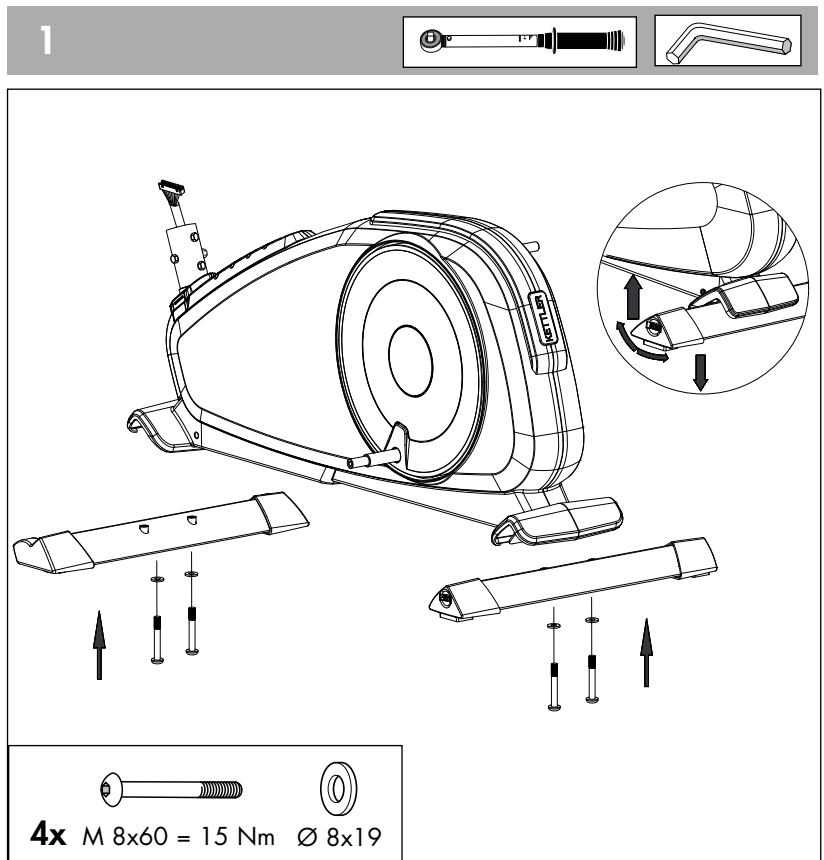


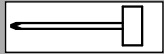
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.

- I - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- P - Verificação regular das uniões roscada
- DK - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.

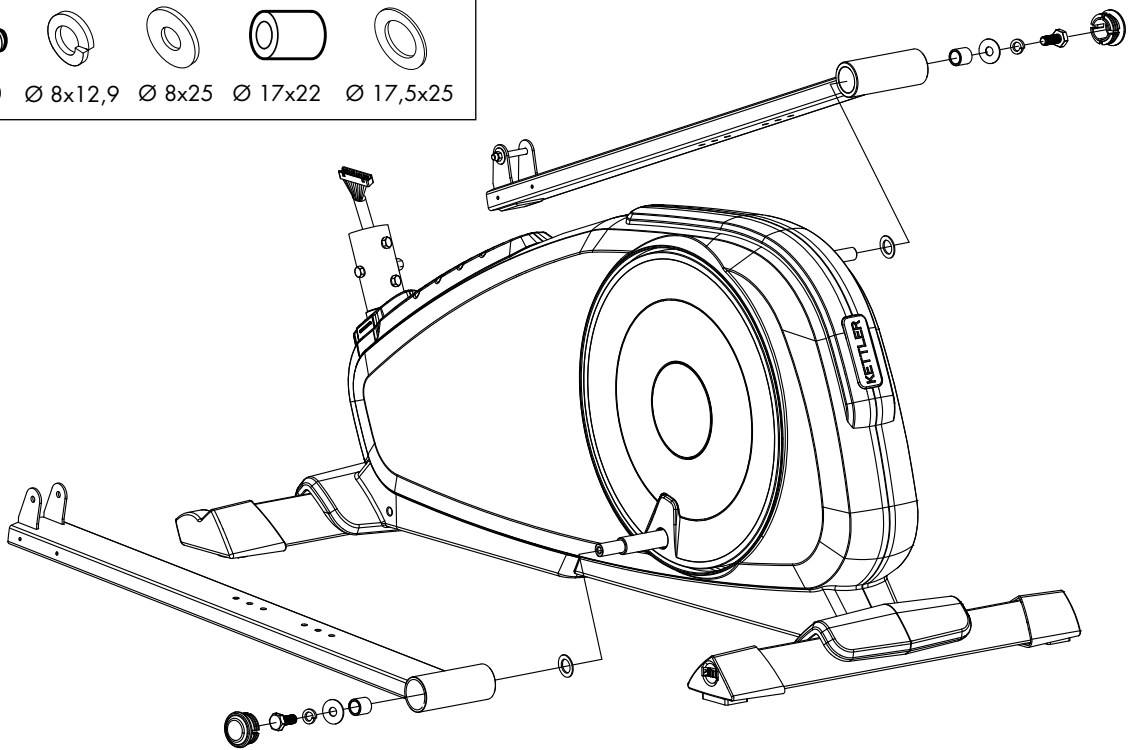


- D - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Not included.
- F - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- P - Não está incluído nas peças fornecidas
- DK - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- CZ - Hjælp til måling af skruer

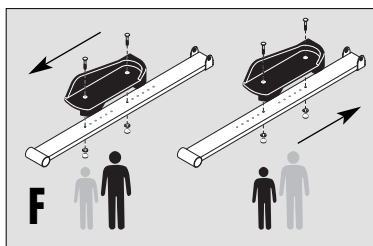
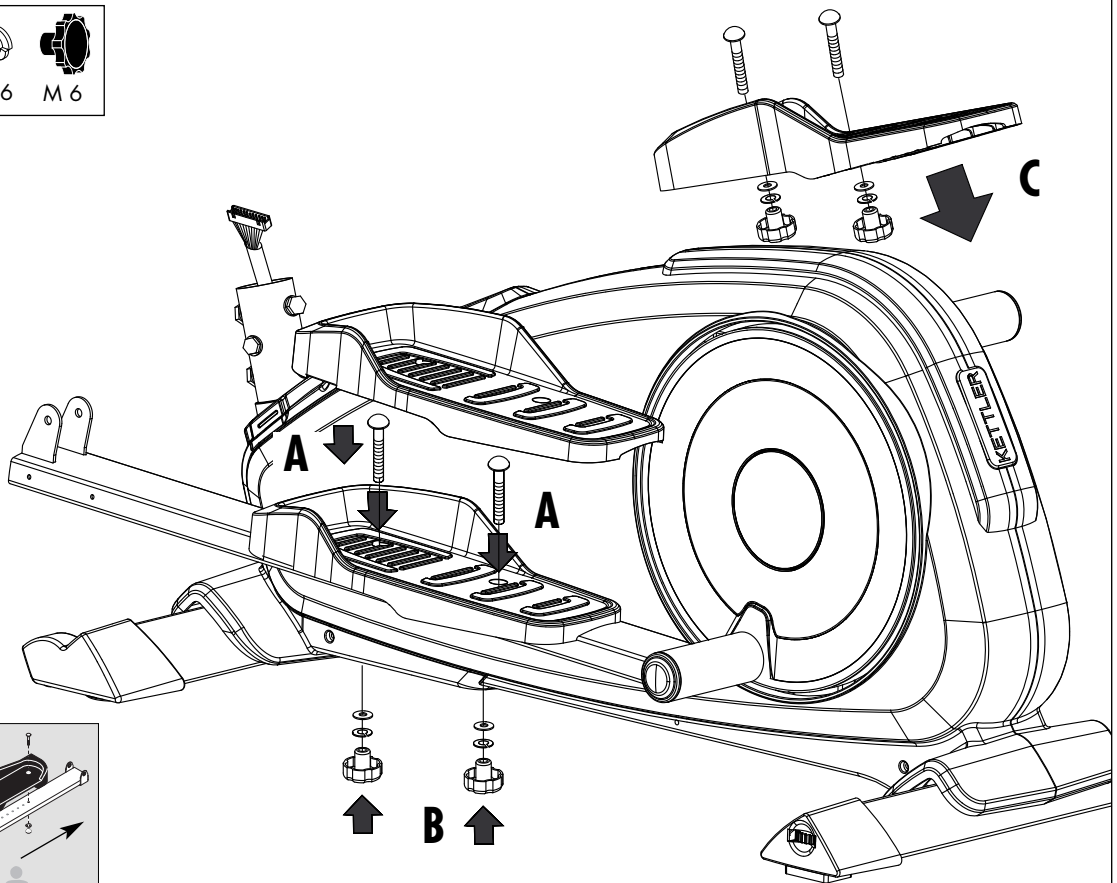




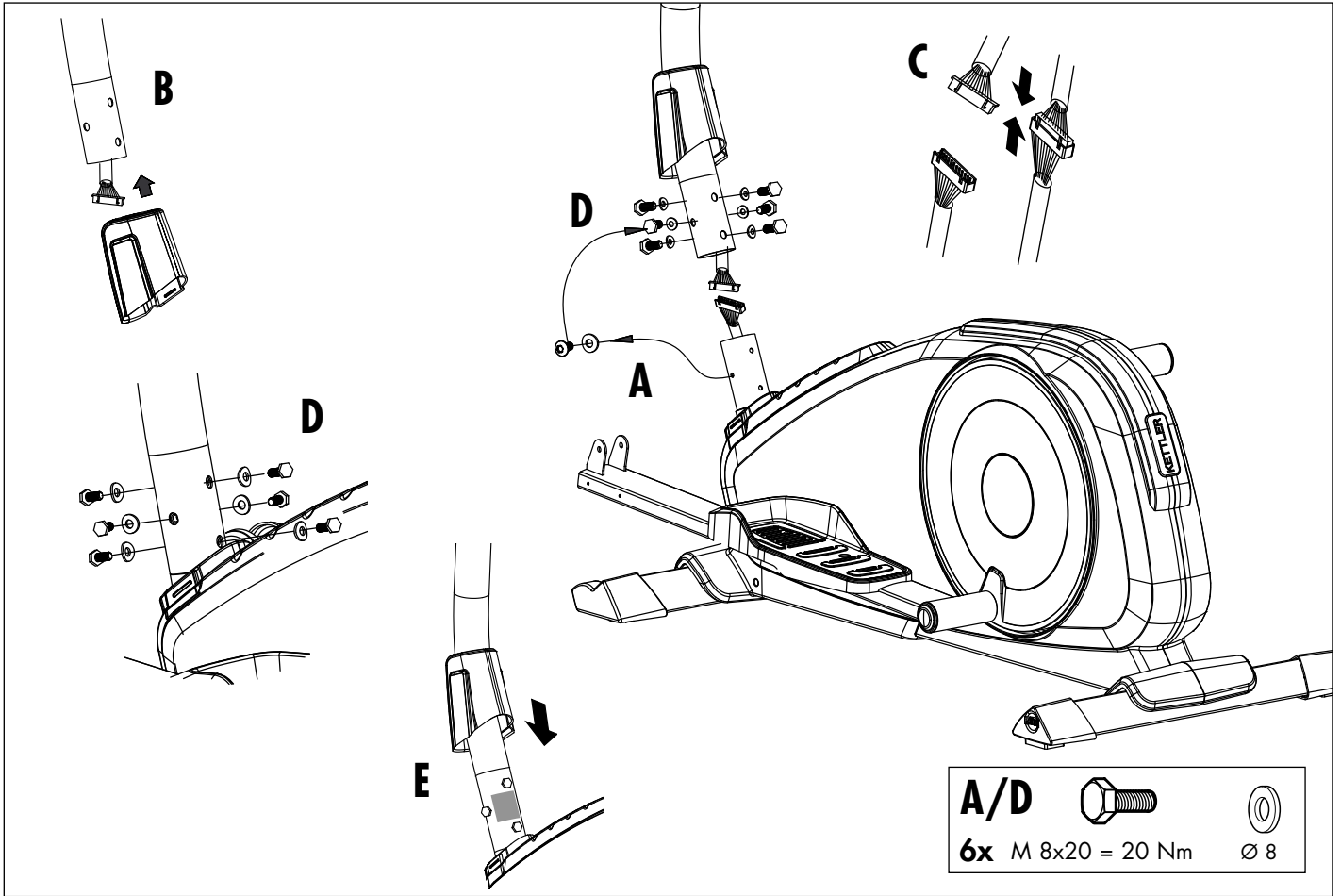
- 2x** M 8x20 Ø 8x12,9 Ø 8x25 Ø 17x22 Ø 17,5x25



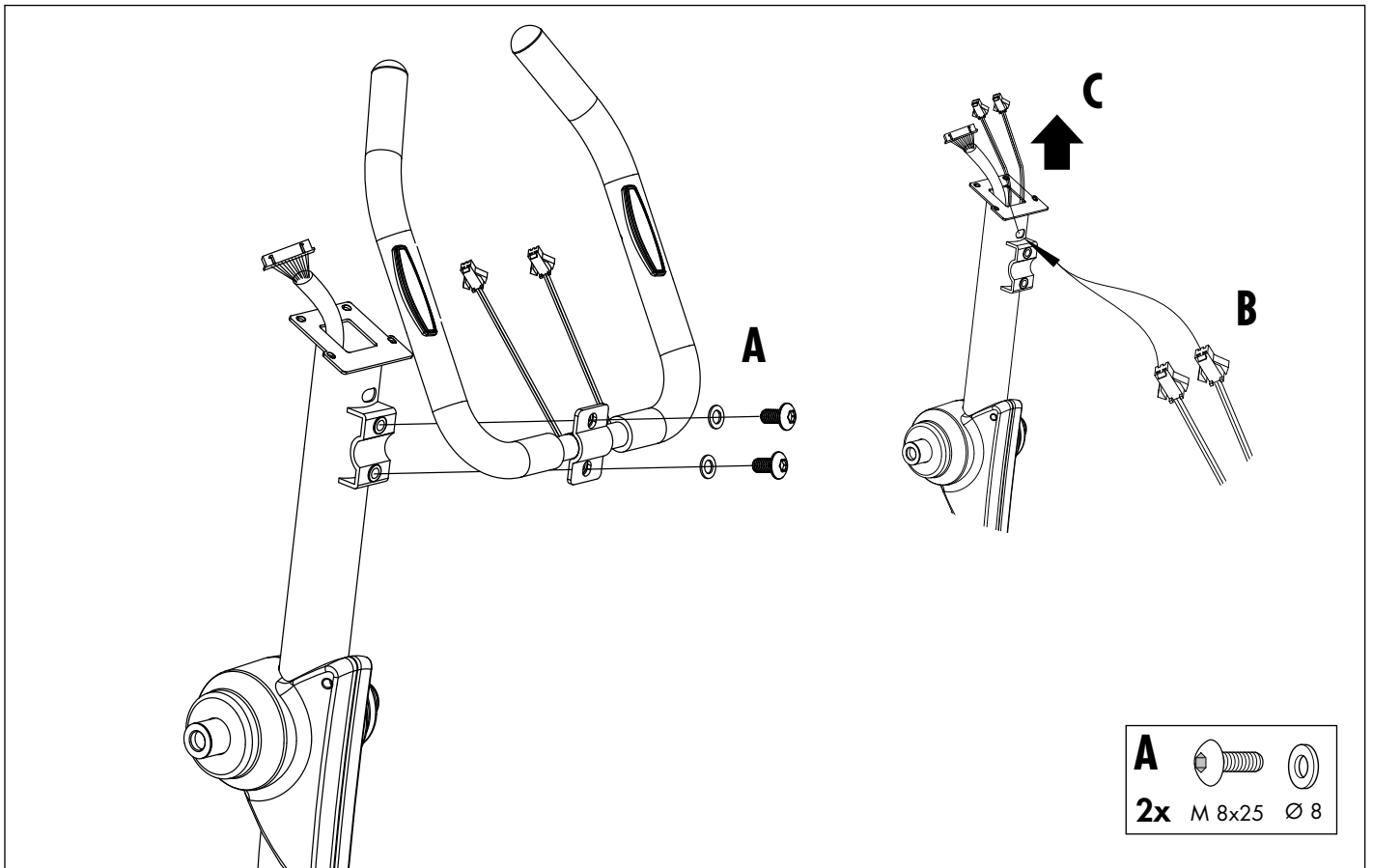
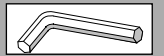
- A/C** M 6x50 Ø6 Ø6 M 6
4x

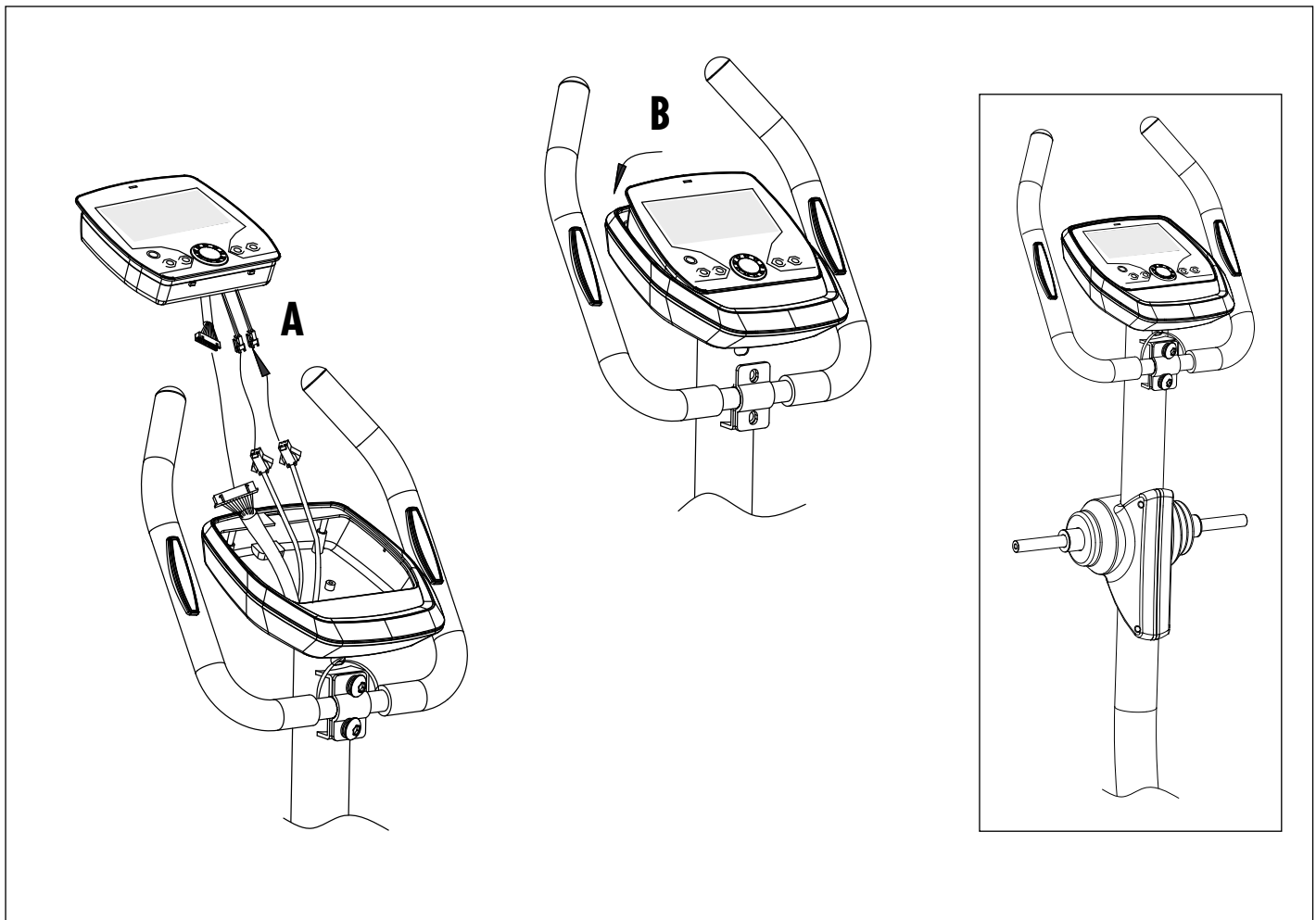
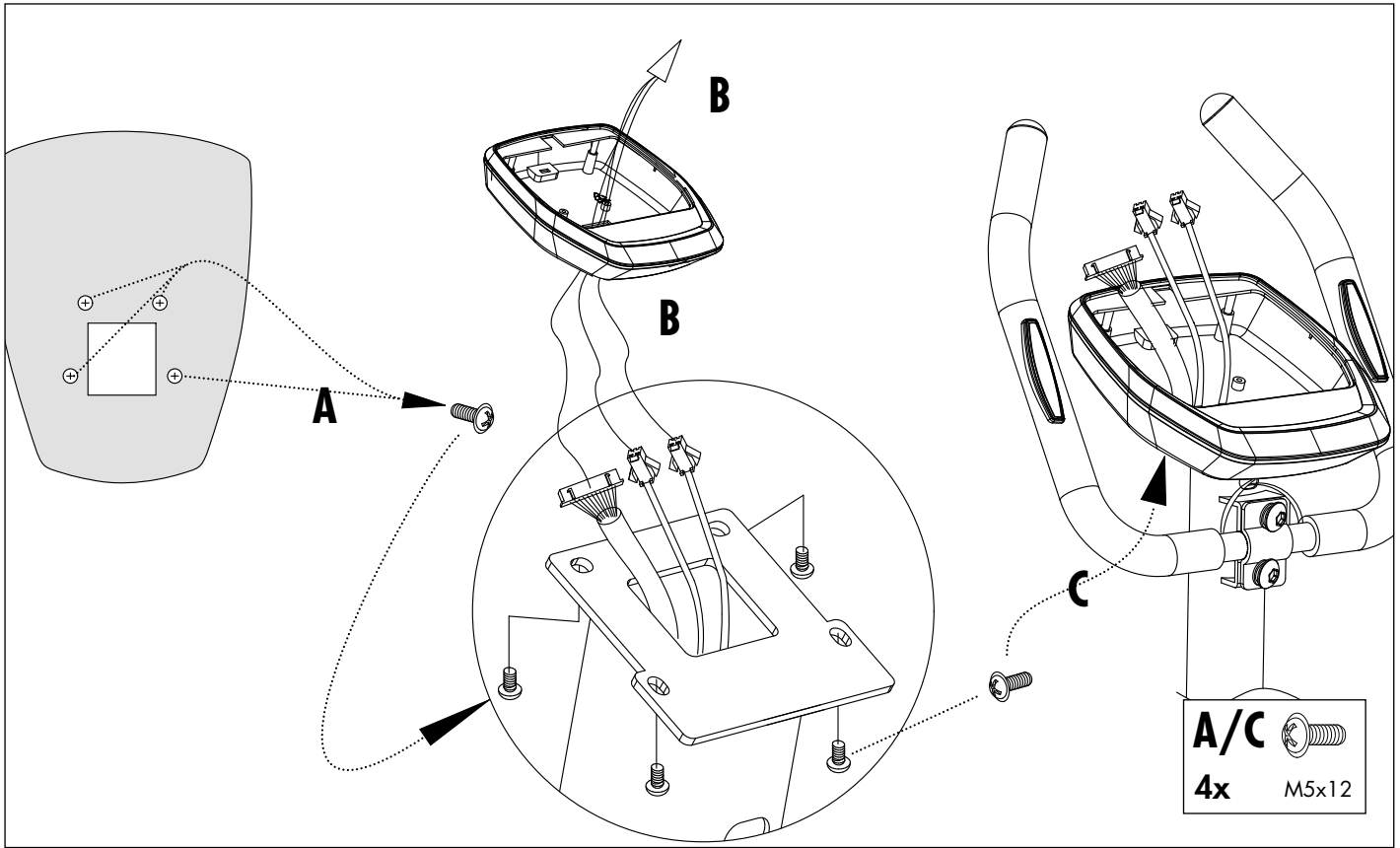
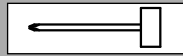


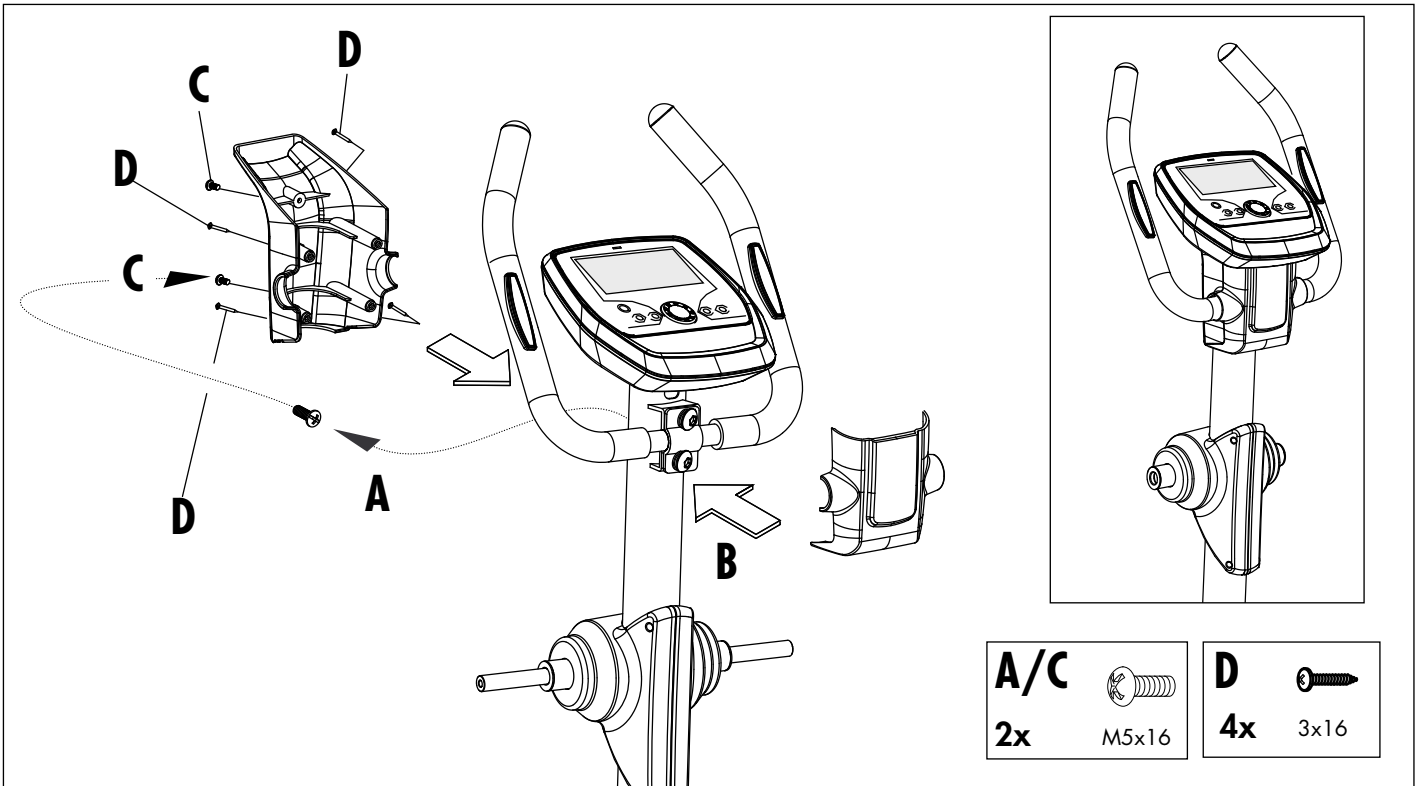
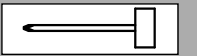
4



5

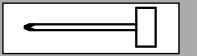






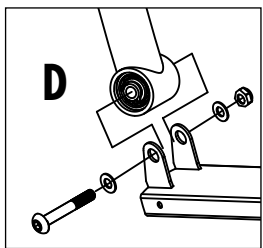
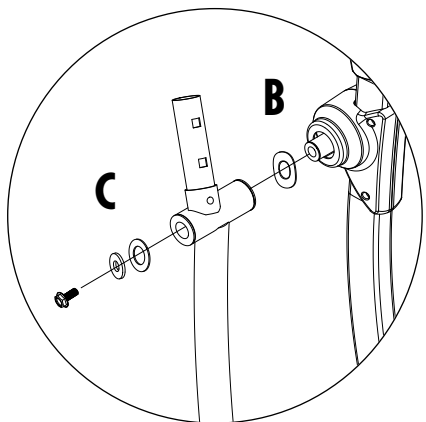
A/C **2x** M5x16

D **4x** 3x16

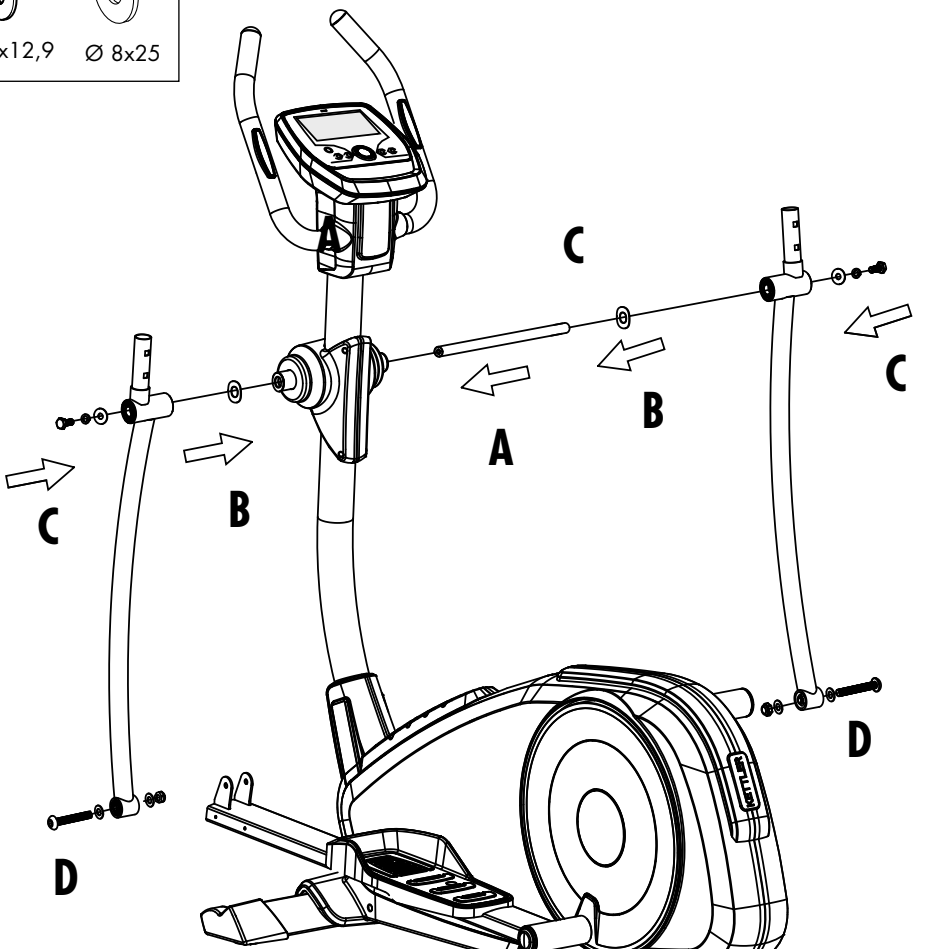


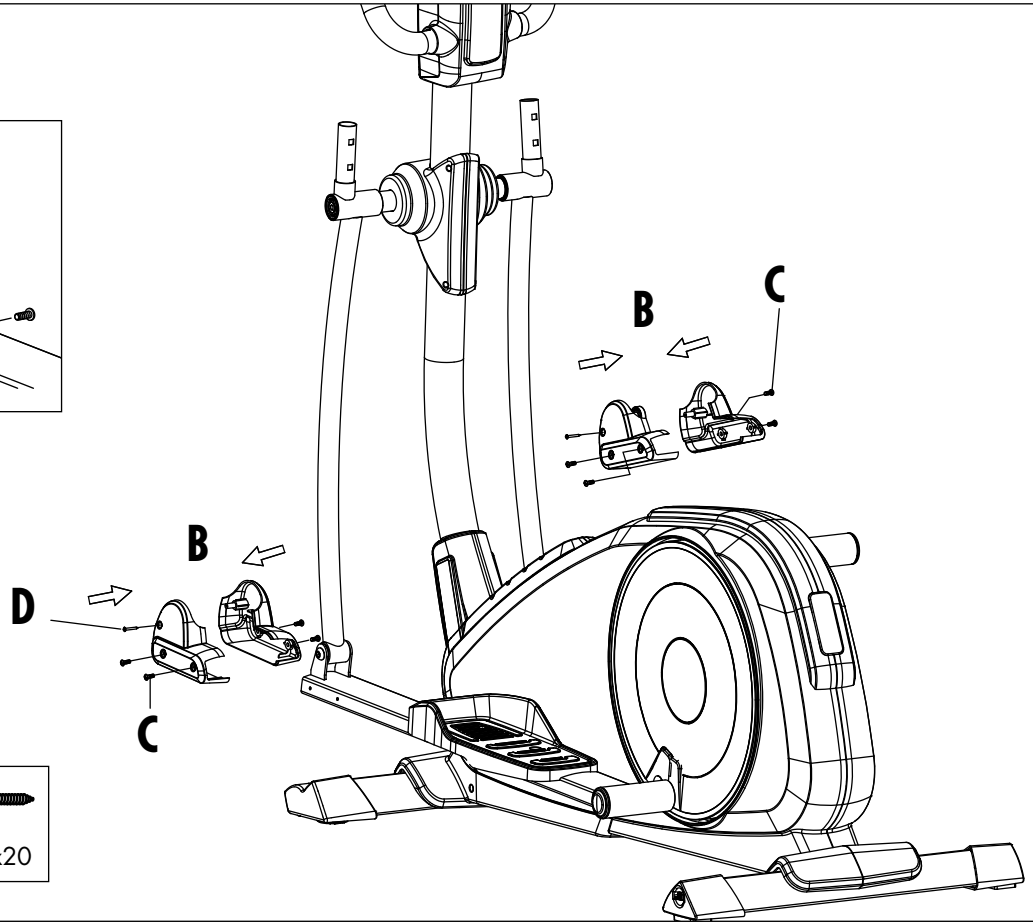
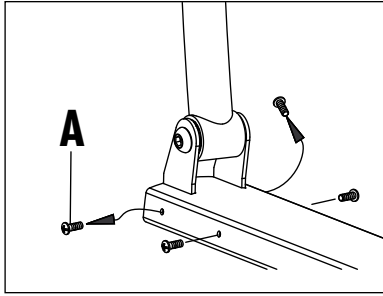
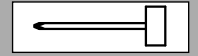
B **2x** Ø 17x25

C **2x** M 8x20 Ø 8x12,9 Ø 8x25

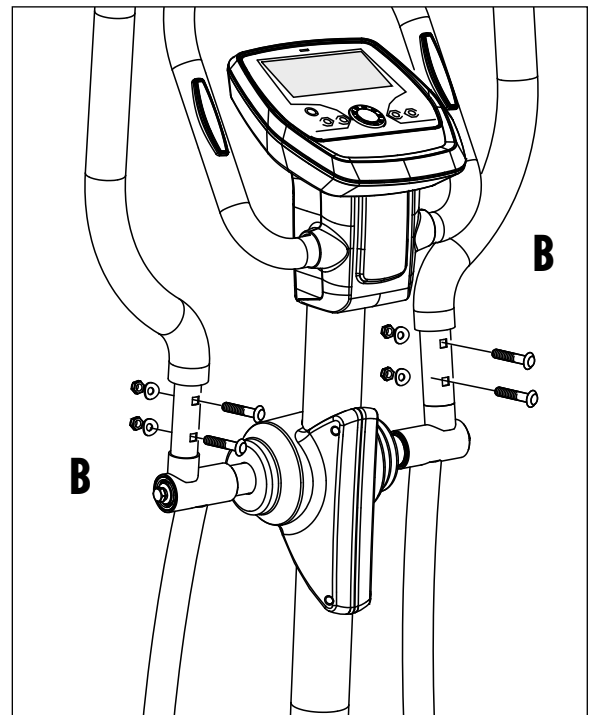
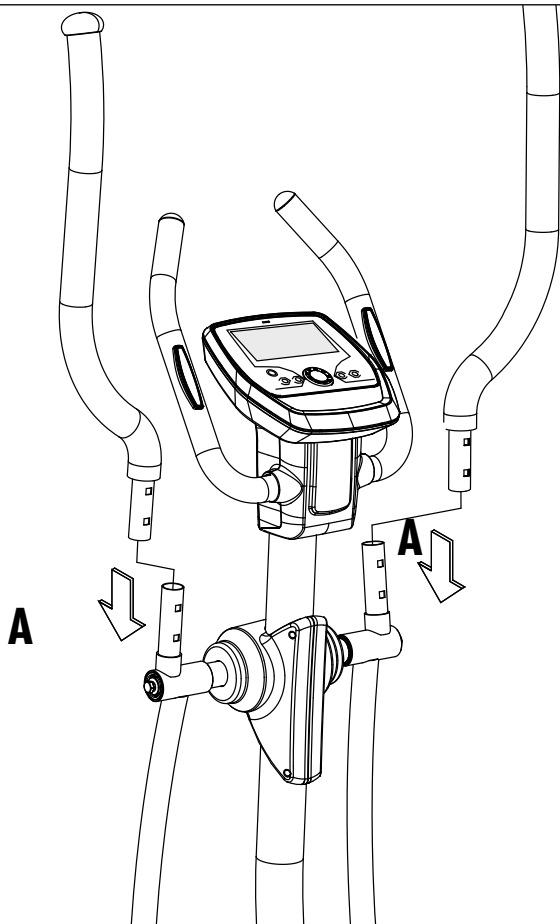
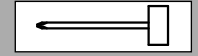


D **2x** M 8x55 Ø 8x16 M 8

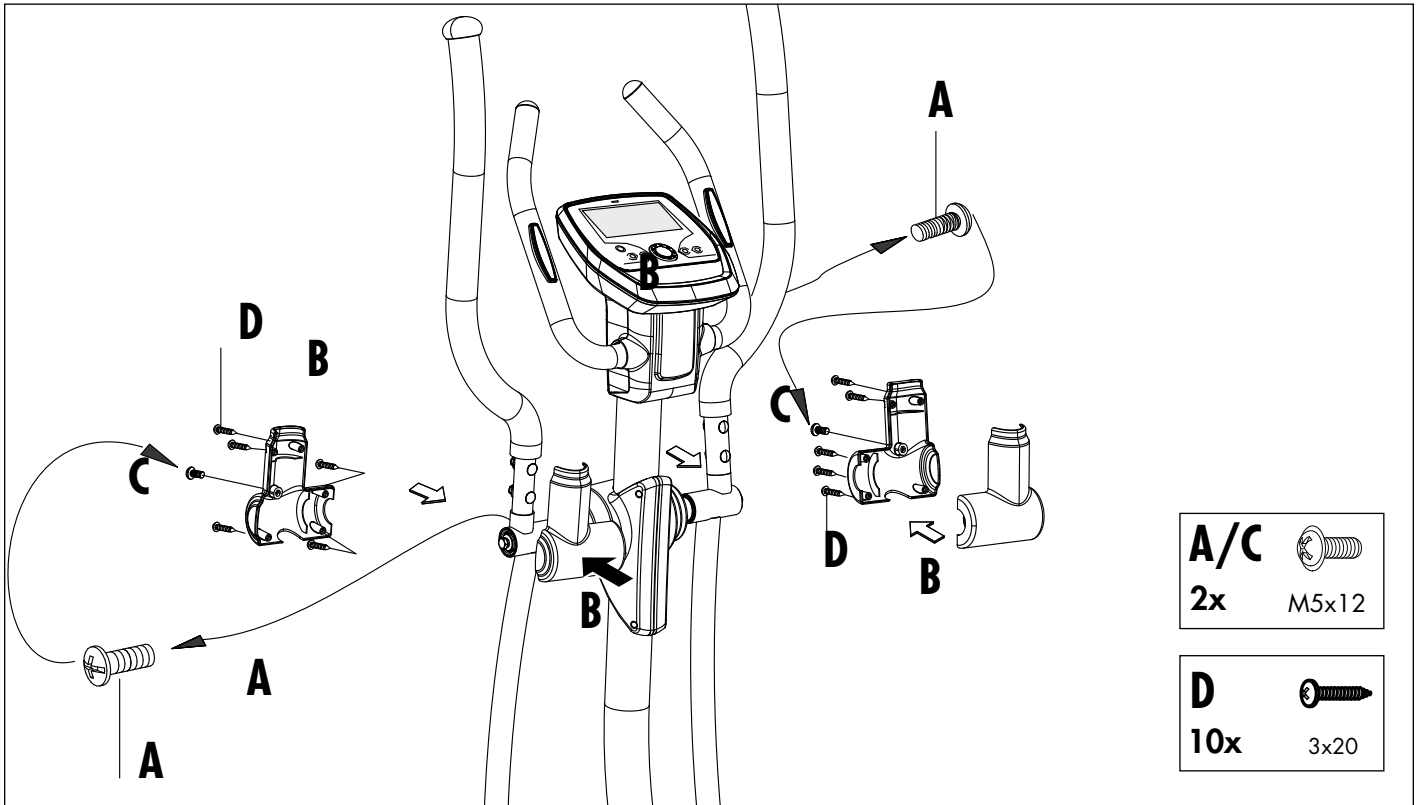
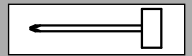




- | | | | |
|------------|-------|----------|------|
| A/C | | D | |
| 8x | M5x12 | 2x | 3x20 |

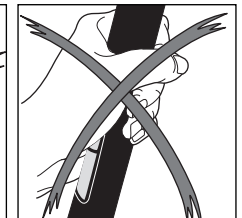
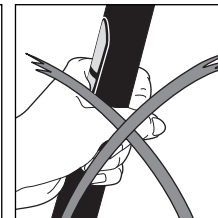
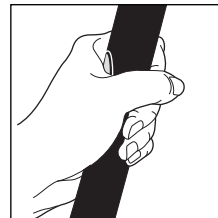
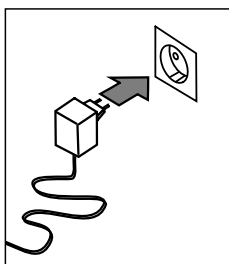
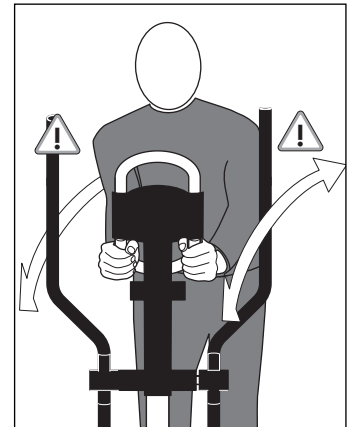
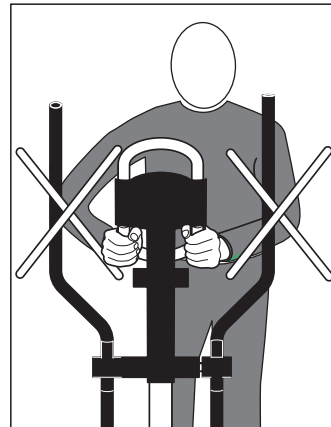
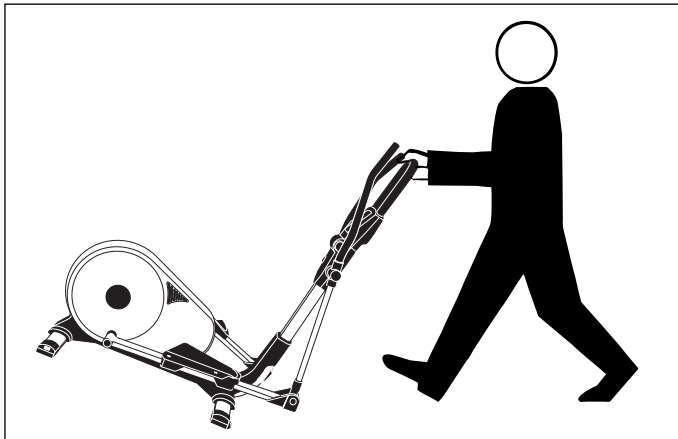


- | | | | |
|----------|-------|------|----|
| B | | | |
| 4x | M8x40 | 8x19 | M8 |

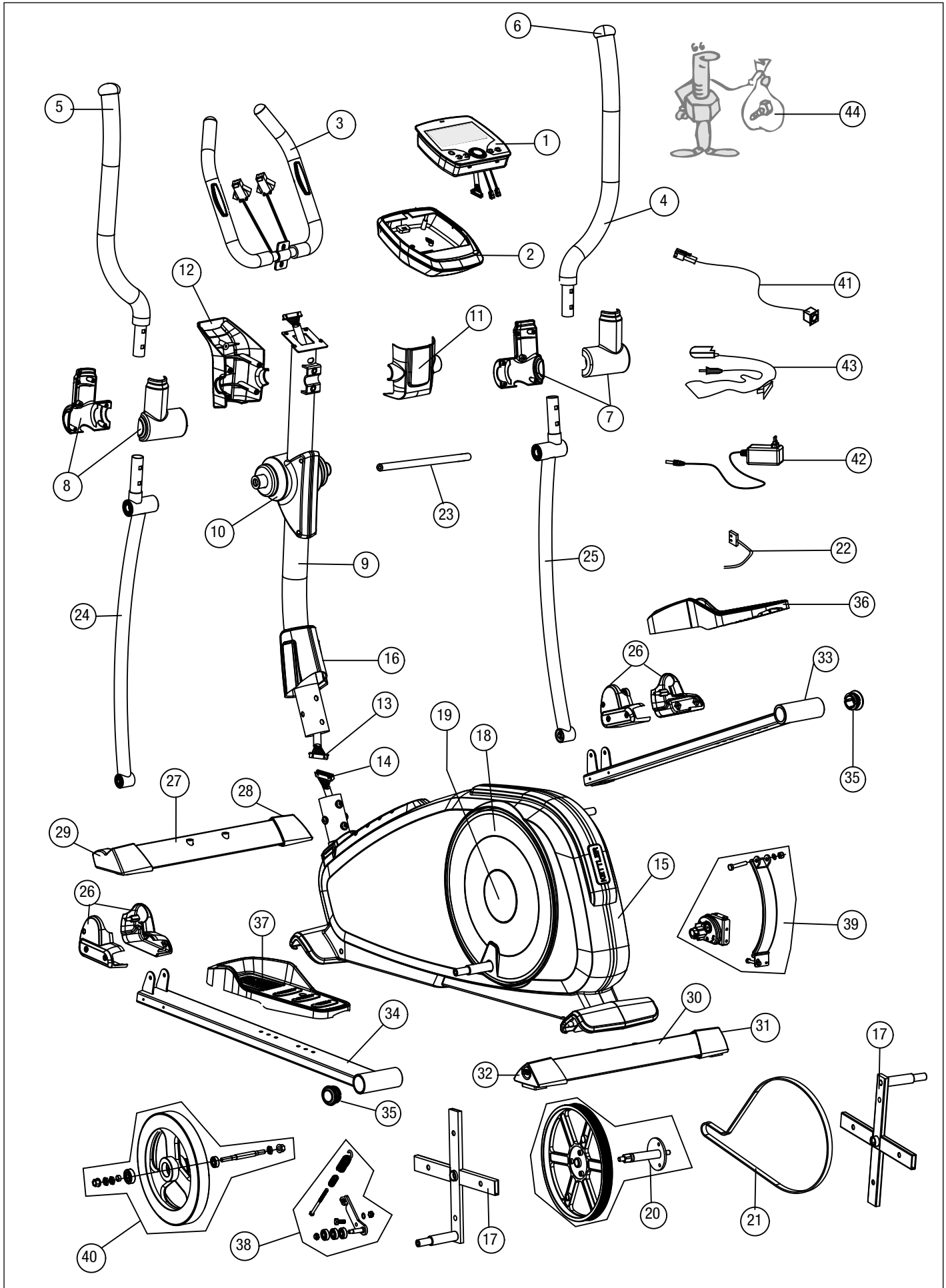


Handhabungshinweise

- GB - Handling
- F - Indication relative à la manipulation
- NL - Bedieningsinstructie
- E - Instrucciones de manejo
- I - Avvertenze per il maneggio
- PL - Wskazówki obsługowe
- P - Nota sobre o manuseamento
- DK - Håndtering
- CZ - āPokyny k manipulaci



Ersatzteilzeichnung



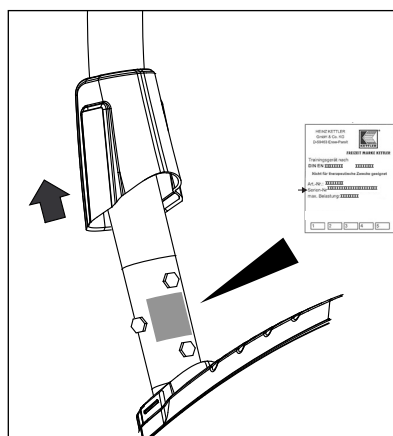
Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio

- PL - Zamówione części zamiennych
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- DK - Bestilling af reservedele
- CZ - Objednání náhradních dílů

07648-800		
①	1x	68009100
②	1x	68009101
③	1x	68009102
④	1x	68009103
⑤	1x	68009104
⑥	1x	68009107
⑦	1x	68009105
⑧	1x	68009106
⑨	1x	68009108
⑩	1x	68009109
⑪	1x	68009110
⑫	1x	68009111
⑬	1x	68009113
⑭	1x	68009114
⑮	1x	68009115
⑯	1x	68009112
⑰	2x	68009117
⑱	1x	68009118
⑲	1x	68009119
⑳	1x	68009120
㉑	1x	68009121
㉒	1x	68009122

07648-800		
㉓	1x	98009123
㉔	1x	68009124
㉕	1x	68009125
㉖	1x	68009126
㉗	1x	68009127
㉘	1x	68009018
㉙	1x	68009019
㉚	1x	68009130
㉛	1x	68009021
㉜	1x	68009022
㉝	1x	68009133
㉞	1x	68009134
㉟	2x	68009135
㊱	1x	68009136
㊲	1x	68009137
㊳	1x	68009138
㊴	1x	68009139
㊵	1x	68009140
㊶	1x	68009116
㊷	1x	68009059
㊸	1x	68003531
㊹	1x	68009141



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- CZ - Primer typské plošičke - serijske številke

KETTLER

UM6786/UM6787

Trainings- und Bedienungsanleitung UM 678x



- 2 – 13 (D)
- 14 – 25 (GB)
- 26 – 37 (F)
- 38 – 49 (NL)
- 50 – 61 (E)
- 62 – 73 (I)
- 74 – 85 (PL)
- 86 – 97 (CZ)
- 98 – 109 (P)
- 110 – 121 (DK)



Trænings- og betjeningsvejledning

DK

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsoplysninger 110

- Service 110
- Sikkerhedsoplysninger 110

Kort beskrivelse 111

- Visningsområde / display 111
- Funktionsområde / taster 111
- De elektroniske deles funktioner 111
- Tastefunktioner 112
- Beskrivelse af displayet 113

Quickstart 114

(lær maskinen at kende)

Quickstart

- Starte træningen 114
- Afslutte træningen 114
- Standby 114

Valg af programmer 115

Træningsområdet MANUAL 115

- Træning med manuel ændring af belastningen

Træningsområdet PROGRAM 116

- Træning med faste træningsprofiler

Træningsområdet PERSONAL 117

- Træning med personlig profil

Træningsområde H.R.C 118

- Træning med pulsstyret program

RECOVERY - funktion 119

- Restitutionspulsmåling med fitnesskarakter

Afslutte træning og standby-tilstand 119

Generelle oplysninger 120

- Alarmer 120
- Beregning af fitnesskarakter 120
- Oplysninger vedr. pulsmåling 120
 - Med håndpuls 120
 - Med øreclips 120
 - Med brystbælte 120
- Fejl på computeren 120

Træningsvejledning 121

- Udholdenhedstræning 121
- Belastningsintensitet 121
- Belastningsomfang 121

Trænings skema 123

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningssapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.
Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.

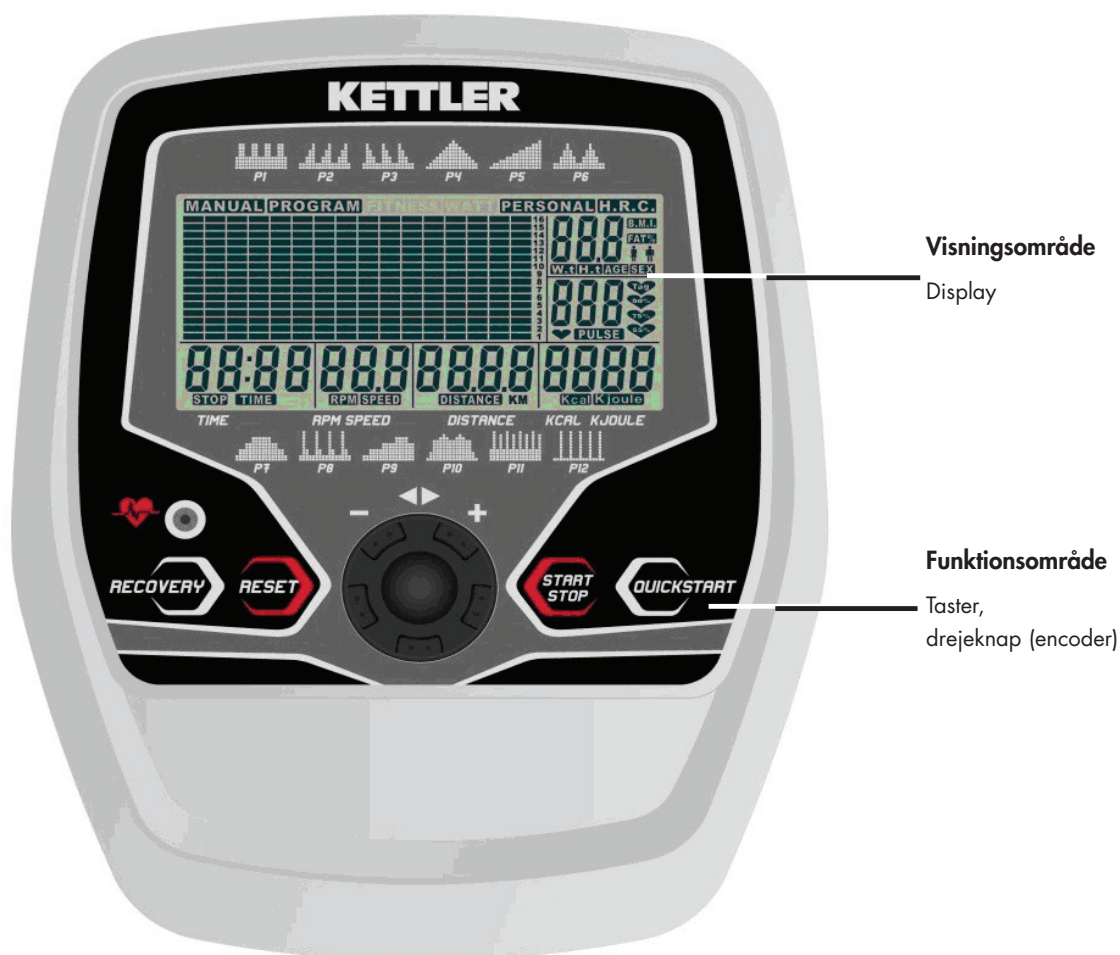
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise. For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.**

Kort beskrivelse

Den elektroniske del har et funktionsområde med taster og et display med symboler og grafik, som kan ændres



Den elektroniske del har følgende funktioner:

- Hukommelse og forudindstillinger til 4 personer
- 4 træningsområder:
 MANUAL = manuel ændring af belastning,
 PROGRAM = faste træningsprogrammer,
 PERSONAL = personligt træningsprogram,
 H.R.C. = pulsstyret program
- Programmerbare træningsdata tid, afstand, energiforbrug, pulsovervågning
- Overvågning med visuel og akustisk signal
- Aldersafhængig målpuls
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet ud fra restitutionspulsværdien efter 1 minut.
- Motorisk ændring af bremsetrin
- Personlig, programmerbar belastningsprofil
- Beregning af energiforbrug på grundlag af bremsetrin og trædefrekvens
- Valg af visning af energiforbrug [kjoule eller kcal]
- Temperaturvisning ved standby [°C]
- Indbygget pulsmodtager til ukodede brystbælter f.eks. T34 fra POLAR

Trænings- og betjeningsvejledning



Kjoule > Kcal > Kjoule



Kort brugsanvisning

Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de 5 taster.

Alle taster

- Lyset tændes i displayet efter standby-tilstand

RECOVERY (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Med denne funktionstast startes restitutionpulsfunktionen ved aktiv pulsmåling, og der gives en fitnesskarakter.

RESET (tryk kort) før du begynder at træne

Med denne funktionstast slettes de aktuelle data i displayet.

RESET (hold knappen nede)

- Slet de viste data og start igen.

Drejeknap (drej til højre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: øges indtastningen

Drejeknap (drej til venstre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: nedsættes indstillingen

Drejeknap (kort tryk)

- Det valgte eller indtastningen gemmes.
Der hoppes til næste menupunkt.

Drejeknap (hold knappen nede)

- Det valgte personlige træningsprogram vises.

eller

- Visningen slettes, og der vælges program eller personprofil.

RESET + drejeknap (tryk samtidigt på begge)

- Skifter visning af energiforbruget fra kilojoule til kilokalorier

START STOP

- Starter træningen. Tiden tæller opad.
- Afbrydes træningen, vises et STOP i displayet. Træningstiden standser. Gennemsnittet \emptyset for bremsemodstand vises i kort tid.

QUICKSTART

- Programmet "MANUAL" startes. Tiden tæller opad.

Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages på 3 måder:

1. Øreclips
2. Håndpulsensorer
3. Brystbælte

Visningsområde / Display

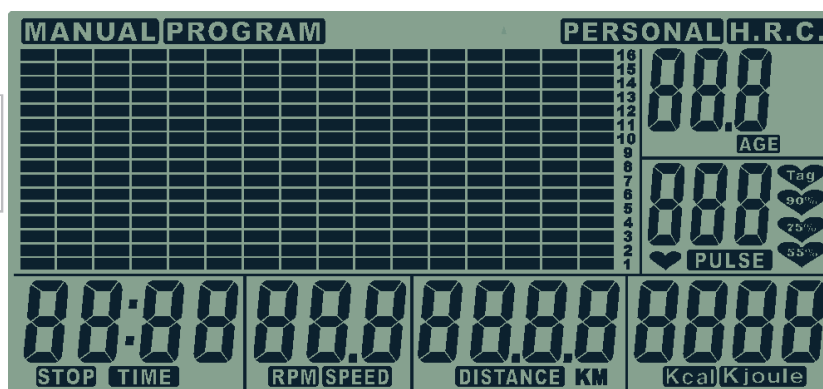
I displayet vises informationer om de forskellige funktioner.

Vælg mellem 4 træningsområder

- MANUAL:** Belastningstrinene indstilles manuelt af dig.
PROGRAM: 12 programmer (profiler) indstiller belastningstrinene.
PERSONAL: Din personlige profil indstiller belastningstrinene
H.R.C.: Pulstræningsprogram med forprogrammeret træningspuls

Belastningsprofil

Højde = trin 1-16
 Startposition = venstre



Person (USER)

U0 =gæst, U1-U4

AGE

Alder: 10-99

PULSE

Puls

Display
 40 - 220

55%, 75%,
 90%, Tag

Beregnet puls efter
 alder

TIME

Træningstid
 Display
 0:00 > 99:59
 99:00 > 0:00
 STOP
 Break
 Afbrydelse af
 træningen

RPM

Trædefrekvens
 Display
 14 - 199
SPEED
 Hastighed
 Display
 - 99,9 km/h

DISTANCE

Afstand
 Display
 0:00 > 99:59
 99:00 > 0:00

Kcal Kjoule

Energiforbrug
 Display
 0 > 9999
 9990 > 0
 Kcal eller Kjoule

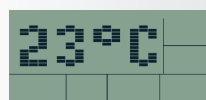
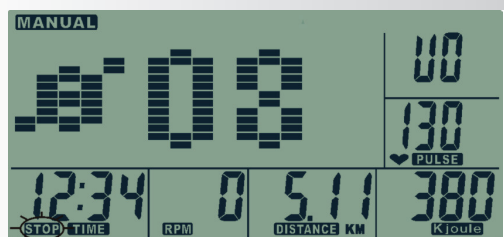
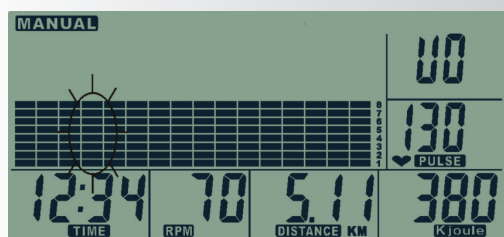
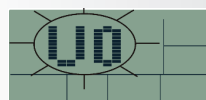
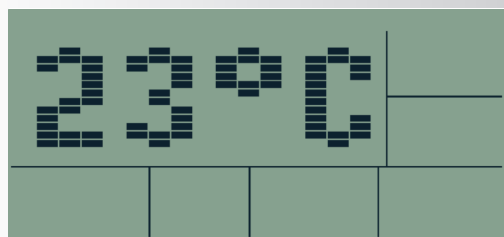
Standby-tilstand med visning af temperatur



Pedalomdrejninger i brugsanvisningen
 gælder for hjemmetræneren
 60 o/min = 21,3 km/h.

På en crosstrainer er det
 60 o/min = 9,5 km/h.

Trænings- og betjeningsvejledning



Quickstart (lær maskinen at kende)

Quickstart:

uden særlige indstillinger

- Tryk på "QUICKSTART".

sidste bruger vises

eller

vælg person

Programmet "MANUAL" starter. Tiden tæller opad.

- Træd i pedalen
Trædefrekvens, hastighed, afstand, og energiforbrug tæller opad. Puls, hvis pulsmålingen er aktiv.
Den aktuelle bjælke skifter hvert 15. sekund.

Ændre belastning

- "Drejknop til højre"
Belastningen øges 1 trin ad gangen.
- "Drejknop til venstre"
Belastningen nedsættes 1 trin ad gangen.

Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"
Gennemsnitsværdien (\emptyset) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0
Træningstiden TIME og STOP blinker.

Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

eller

Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand med visning af temperaturen.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.

Træningsområdet MANUAL

(manuel ændring af belastningen)

Blinkende zoner kan ændres.

- Drej på drejeknappen, for at foretage ændringer.
- Tryk på drejeknappen for at gemme.

Indstille personlige data

- Aktiver en "tast" eller "drejeknappen".

I displayet blinker den sidste bruger.

Vælg person

Gem person (her person1)

Indtast alder

Ud fra den indtastede alder beregnes målpulsen ved at regne 220 minus alderen i H.R.C -programmet.

Gem alderen (her 50 år)

Valg af træningsprogram

Indstil træningsområdet MANUAL

Gem MANUAL

Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem belastningen (bremsetrin) (her trin 8)

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her trin 20:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker.

Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

(her 7,00 KM)

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

(her 300 kjoule)

Spring over eller vælg og gem pulsen

igen træningstid osv. (her 130 slag/min)

Træning

- Tryk på "START STOP"

- Træd i pedalen

Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

Belastningen øges eller nedsættes

Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"

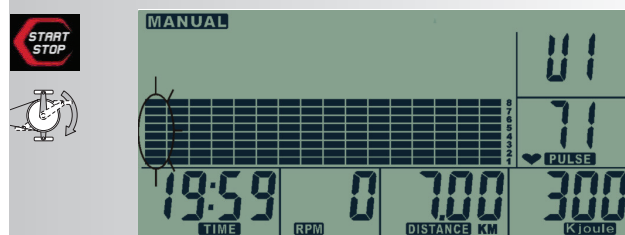
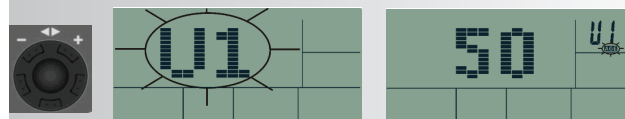
Gennemsnitsværdien (\emptyset) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0. Træningstiden og STOP blinker.

Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"

- Træd i pedalen

UM6786/UM6787



Trænings- og betjeningsvejledning



Bemærk:

Hvis den indstillede værdi er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet at træningen er afbrudt ved at tiden blinker og der står **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Displayet aktiveres igen ved at trykke på **"START STOP"** tasten og træde i pedalerne, indtil man har nået den næste indstillede værdi.

Træningsområdet PROGRAM

Der kan vælges mellem 12 programmer (profiler), som automatisk indstiller belastningstrinnene.

Indtaste eller bekræfte personlige data

Vælg PROGRAM

Vælg mellem 12 programmer

(her P1)

Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her 16:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

Spring over eller vælg og gem pulsen igen træningstid osv.

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Den indstillede tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"
Belastningen øges eller nedsættes

Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"
Gennemsnitsværdien (\emptyset) af belastningen vises i kort tid.
Trædefrekvens og hastighed står på 0.
Træningstiden og STOP blinker.

Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Træningsområdet PERSONAL

Oprette sin personlige profil og træne

Indtast eller bekræft personlige data

Vælg PERSONAL

Man har 2 muligheder: At oprette profilen før eller mens man træner.

Oprette en profil før du starter træningen

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", foretager du ændringer.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes belastningen og der hoppes til næste bjælke
- Hold "drejeknappen" **nede** (profilen gemmes)

Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter). Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Springe over eller vælge og gemme afstand

Springe over eller vælge og gemme energiforbruget

Springe over eller vælge og gemme puls igen træningstid osv.

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalerne
Tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte værdi.

Oprette profil, mens man træner

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Hold "drejeknappen" **nede**
Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter)

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen
- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

Belastningen øges eller nedsættes

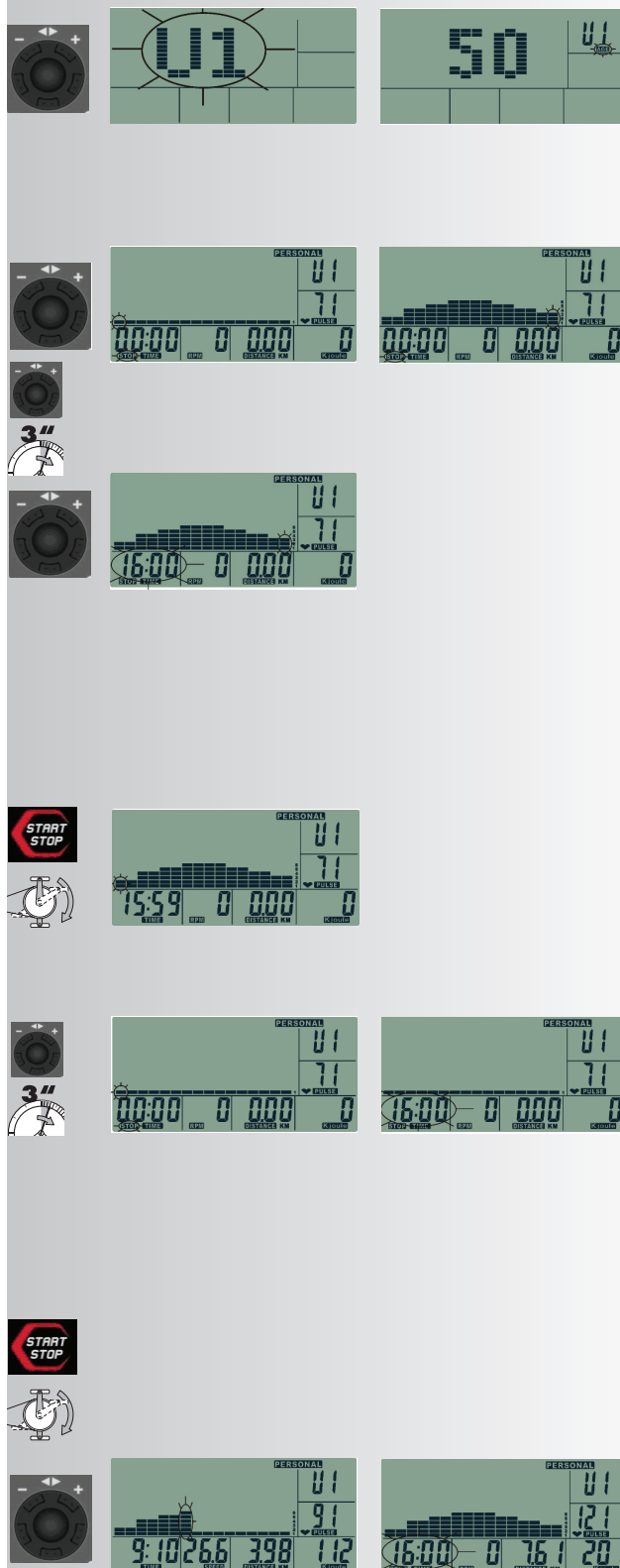
Når der hoppes til næste bjælke, gemmes trinnet. Når den indstillede tid er nået (0 blinker, 8 advarselstimer) kan man se i displayet, at træningen er afbrudt, ved at tiden blinker, og der vises et **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Profilen gemmes.

Displayet aktiveres igen ved at trykke på "START STOP" tasten og træde i pedalerne.

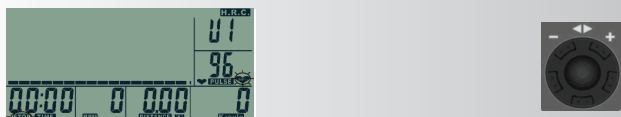
Bemærk:

Når du vælger træningsområdet **PERSONAL**, vises din personlige profil.

UM6786/UM6787



Trænings- og betjeningsvejledning



Træningsområdet H.R.C

Pulsstyret program

Hvis den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øges belastningen et trin efter 30 sekunder. Hvis den er højere, nedsættes belastningen et trin efter 15 sekunder.

Indtaste eller bekræfte personlige data

Vælg H.R.C.

Vælg målpuls

Man kan vælge mellem 4 pulsværdier, 55%, 75%, 90% og Tag. De viste pulsværdier beregnes ud fra tallet 220 minus den indtastede alder. Ved 50 år vises ved 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Værdien "Tag" kan ændres.

55% blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", ændres målpulsen.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes målpulsen.

Ved Tag blinker værdien og kan ændres.

Når målpulsen er valgt, vises puls-symbolet permanent sammen med den aktuelle puls.

Træningstiden TIME blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter).

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget igen træningstid osv.

Træning

- Tryk på "START STOP"
 - Træd i pedalen
- Den første profilbjælke blinker og flytter sig mod højre under træningen.
- Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Belastningstrinnene øges, indtil målpulsen er nået.

Bemærk:

Hvis pulsmålingen i H.R.C.-ikke foretages, nedsættes belastningen til trin 1 i løbet af 60 sekunder.

Hvis trin 1 ikke ændres i 30 sekunder, lyder der nogle korte alarmer og STOP blinker i displayet og viser, at træningen er afbrudt.

RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram.

Restitutionspulsens måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpuls. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen

vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.

Hvis der ikke måles nogen puls, mens tiden tæller baglæns, vises en fejlmelding "Err".

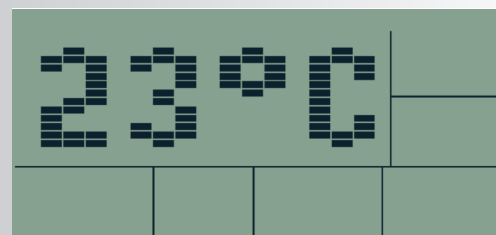
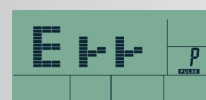
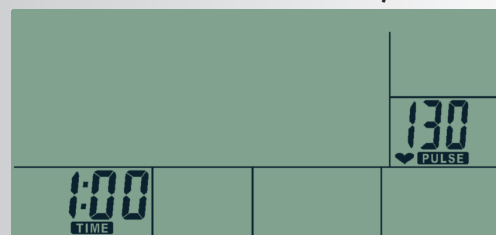
Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand efter 4 minutter med visning af temperatur, hvis der ikke trykkes på en tast, eller der ingen impulser kommer fra pedalerne, og der ingen aktiv puls kan måles.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.



UM6786/UM6787



Trænings- og betjeningsvejledning

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslæg, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspuls og restitutionspuls og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

$$\text{Karakter (F)} = 6 - (10 \times (P1 - P2))^2$$

P1 = belastningspuls

P2 = restitutionspuls

Karakter 1 = meget god

Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspuls er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold altid begge hænder fast på kontakfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontakfladerne

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

Med brystbælte







Den interne pulsmodtager er kompatibel med ukodede POLAR brystbæltensendere. Ved indkodede systemer kan der vises forkerte pulsværdier. Vi anbefaler at anvende T34 fra POLAR. Se venligst den pågældende vejledning.

Det er ikke nødvendigt med en pulsmodtager, som af tekniske årsager heller ikke må anvendes.

Det er kun muligt at måle pulsen på én måde, enten med øreclips, med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke sidder en øreclips i pulsbøsningen, er håndpulsmåling aktiveret. Stikkes der en øreclips i pulsbøsningen, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække stikket til håndpuls-sensorerne ud.

Fejl på computeren

Når computerens display ikke fungerer korrekt, sluk strømmen på maskinen og tilslut den på ny.

		
	✓	✓
	Ekstraudstyr	✓
	Ekstraudstyr	Ekstraudstyr

For din egen sikkerheds skyld

Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

Træningsvejledning

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspuls. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekammerne og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskårerne). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

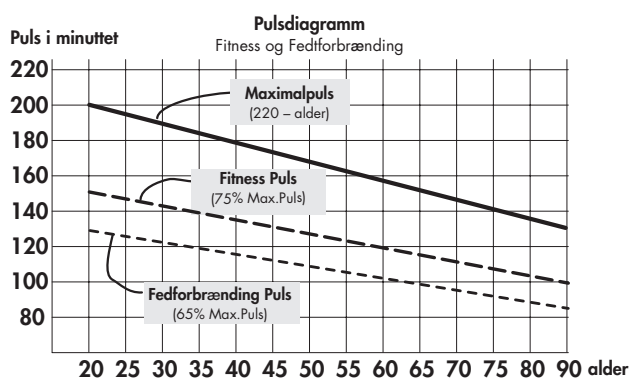
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets puls-frekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: $(220 - \text{alder}) \times 0,65$.

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.



Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale puls-frekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: $(220 - \text{alder}) \times 0,75$.

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede puls-frekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast

dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet Omfanget af en træningsenhed

Uge 1	
3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.

