



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



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „GIRO C3“

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!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

GEFAHR! Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzadapter ziehen.

⚠ **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!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

⚠ **WARNUNG!** 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).

⚠ **WARNUNG!** Achten Sie unbedingt darauf, daß das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.

⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

- Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- Das Trainingsgerät darf nur mit der von Kettler mitgelieferten Spannungsversorgung benutzt werden.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluß! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muß dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Entziehen Sie deshalb das Gerät

bis zur Instandsetzung **sofort** der Benutzung und verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.

- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräte- teile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
- 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).
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- **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.**
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Der Standort des Gerätes muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und stand- sicheren Untergrund aufgestellt werden.
- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 20957-1/EN 957-5, Klasse HB. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ortungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

Zur Handhabung

⚠ **VORSICHT!** 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.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärts-treten der Pedalarne sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- 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 Sport-fachhandel beziehen können.

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 Erstickungs-gefahr!
- 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.
 - Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuch-staben vorgegeben.
 - Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwach-senen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zwei-felsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
 - Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verlet-

- zungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- 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 Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmuttern 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.
- Diese Anleitung kann auch unter www.kettler.de herunterge-laden werden.

Ersatzteilbestellung Seite 46-47

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr.07689-300 / Ersatzteil-Nr. 68009040 / 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 Ersatzteilbe-stellung anzugeben.

Entsorgungshinweis

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

Ⓓ Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER
Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kamen

www.kettler.de

☎ +49 2307 974-2111

☎ +49 2938 819-2004

e-mail: service.sport@kettler.net

Ⓐ KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg

www.kettler.at

☎ +43 662 620501 0

☎ +43 662 620501 20

e-mail: office@kettler.at

Ⓒ Trisport AG

Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg

www.kettler.ch

☎ Servicehotline Schweiz:

0900 785 111

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠️ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠️ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠️ **RISK!** You must remove the mains adapter when performing all repair, maintenance and cleaning work.
- ⚠️ **RISK!** Heart rate monitoring systems can be imprecise. Excessive training may lead to serious health damage or death. If you feel giddy or weak, please stop the training immediately.
- ⚠️ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠️ **WARNING!** 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.
- ⚠️ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠️ **WARNING!** 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).
- ⚠️ **WARNING!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠️ **WARNING!** This training device is for home use only.
 - The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. Connect the power cord with a protective contact socket.
 - The training appliance must only be used with the appropriate Kettler-made power-pack.
 - Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
 - Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
 - Exercise 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.
 - Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
 - 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

Handling the equipment

- ⚠️ **ATTENTION!** 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.**
- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.

- 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 applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- 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.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. **Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!**
- **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.**
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- 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). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface.
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- The exercise cycle complies with the DIN EN 20957-1/EN 957-5, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision
- 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.
- 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.

- 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.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

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!
- 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 person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
 - 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.

- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- 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).
- **This manual can be downloaded from www.Kettler.com.**

List of spare parts page 46-47

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. 07689-300 / spare-part no. 68009040 / 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).

KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL



 +44 1527 591901
 +44 1527 62423

www.kettler.co.uk

e-mail: sales@kettler.co.uk

KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453

 +1 888 253 8853
 +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!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
- ⚠ **DANGER!** Pour tous les travaux de réparation, maintenance et nettoyage, bien débrancher l'adaptateur de réseau.
- ⚠ **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!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** 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 électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.
- L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'avec l'alimentation en courant fournie par Kettler.
- Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
- Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée.
- 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.
- 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.

Utilisation

- ⚠ **ATTENTION!** 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**

- 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.
- 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. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- Afin de garantir de sécurité indiquée par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- **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.**
- **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.**
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- 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).
- L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.
- Réglez le guidon et la selle de façon à obtenir une position d'entraînement confortable adaptée à votre taille.
- Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($M = xx \text{ Nm}$).
- La bicyclette d'appartement correspond à la norme DIN EN 20957-1/EN 957-5, HB et convient donc pour soins thérapeutiques.
- L'appareil ne doit être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus âgés ou des personnes ayant des problèmes de santé physique ou mentale qu'après initiation approfondie pour ce qui est de l'utilisation et de la sécurité. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance aux enfants.

des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.

- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- 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.
- 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 rétro-pédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour

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.
- 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.
 - 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!

Liste des pièces de rechange page 46-47

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.07689-300 / no. de pièce de rechange 68009040 / 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.

des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.

- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- **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!**
- 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).
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

- 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.
- 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.
- **Ce guide peut également être téléchargé à partir www.kettler.de.**

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).

ⓑ 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

ⓕ KETTLER france

ⓑ 5, Rue du Château
Lutzelsehouse
F-67133 Schirmeck Cédex
www.kettler.fr

☎ +33 388 475 580
📠 +33 388 473 283
e-mail: comm@kettler-france.fr

Ⓢ Trisport AG

Im Bösch 67
CH - 6331 Hümenberg
www.kettler.ch

☎ Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

Lees vóór montage en ingebruikname van het apparaat eerst deze instructies en bewaar ze zorgvuldig als informatiemateriaal, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

Voor uw veiligheid

- ⚠ **GEVAAR!** Wijs aanwezige personen (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training.
- ⚠ **GEVAAR!** Houd tijdens de montage van het product kinderen uit de buurt (de kleine delen kunnen makkelijk ingeslikt worden).
- ⚠ **GEVAAR!** Bij alle reparaties, onderhouds- en reinigingswerkzaamheden altijd de adapter uit het stopcontact verwijderen.
- ⚠ **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!** Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijk gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door ondoelmatig gebruik is ontstaan.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Neem te allen tijde de in de trainingshandleiding beschreven aanwijzingen m.b.t. de trainingsopbouw in acht!
- ⚠ **WAARSCHUWING!** 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).
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Let u er vooral op, dat de elektrische kabel niet wordt ingeklemd of als "struikelblok" kan fungeren.
- ⚠ **WAARSCHUWING!** Het trainingsapparaat is uitsluitend voor thuisgebruik bedoeld.
 - Het apparaat benodigd een netspanning van 230 V, 50 Hz. Steek de stekker in een beveiligd stopcontact.
 - Het trainingsapparaat mag alleen met de door Kettler meegeleverde stroomvoorziening gebruikt worden.
 - Gebruikt u geen meervoudige stekkerdoos voor de aansluiting. Bij gebruik van een verlengkabel dient u erop te letten, dat deze voldoet aan de VDE-richtlijnen.
 - Trek u na gebruik altijd de netstekker van het toestel uit het stopcontact
 - U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
 - Onoordeelkundige reparatie en of wijzigingen aan het apparaat (demonter van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
 - 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.
- Controleer bij regelmatig en intensief gebruik van het apparaat elke maand of elke twee maanden alle onderdelen. Bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren. Dat geldt in het bijzonder voor de bevestiging van het zadel en de grijpbeugel.
- Om het constructief bepaalde veiligheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het apparaat regelmatig door één specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- **Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.**
- **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.**
- Onze producten zijn onderworpen aan een voortdurende, innovatieve kwaliteitsborging. Daaruit voortvloeiende technische wijzigingen behouden wij ons voor.
- Wend u in geval van twijfel tot uw vakhandelaar.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. In onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen) dient het opstellen van het apparaat achterwege te worden gelaten. De veiligheidsafstand dient rondom minstens 1 meter groter dan het trainingsbereik te zijn.
- Het trainingsapparaat dient op een horizontale vlakke ondergrond opgesteld te worden.
- Stel het stuur en het zadel zo in, dat u een voor uw lichaamslengte comfortabele trainingspositie heeft.
- Let bij de montage van het product op de aanbevolen draaimomentinformatie (M = xx NM).
- De Hometrainer voldoet van DIN EN 20957-1/EN 957-5, HB. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruikonderhoudsvrij.
- Het apparaat kan worden gebruikt door kinderen jonger dan 14 jaar of ouder of personen met verminderde fysieke of mentale problemen pas na een grondige instructie in het gebruik en de veiligheid. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet worden uitgevoerd door kinderen.

Handleiding

⚠ ATTENTIE! Het is niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. **Let u erop, dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan tot roesten leiden.**

- Overtuig u ervan dat alle belangrijke schroefverbindingen goed vastzitten en niet los kunnen raken.
- Zorgt u ervoor, dat u vóór de eerste training vertrouwd bent met alle functies en afstelmogelijkheden van het toestel.
- Hometrainer 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.
- Eventueel optredende geluiden bij het achteruit trappen van de pedaalarmen hebben een technische achtergrond en kunnen absoluut geen kwaad. Een gering geluidsonwikkeling aan de

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!**

- Controleer bij ontvangst of het apparaat compleet is (zie checklijst) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reclamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- 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. p met hoofdletters aangegeven
- 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!
- Het apparaat dient door een volwassene gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.

Onderdelenbestelling bladzijde 46-47

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

Bestelvoorbeeld: artikelnr. .07689-300 / onderdeelnr. 68009040/ 1 stuks / 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.

lagering van het reguleurgewicht brengt de bouw wijze mee, en het heeft geen negatieve invloed op de functie.

- Gebruik voor regelmatige reiniging en onderhoud onze speciaal voor KETTLER sportapparaten ontwikkelde apparaat-onderhoudset (art.nr. 07921-000), dat u via uw vakhandelaar verkrijgbaar is.
- De Hometrainer bezit een magnetisch remsysteem.
- De hometrainer is een toerental afhankelijk trainingsapparaat.
- Let erop, dat er nooit vloeistoffen in het binnenste van het apparaat of elektronica komen. Dit geldt ook voor transpiratie!
- 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).
- Tijdens het trainen mag niemand zich in de bewegingsruimte van de trainende persoon bevinden.



- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juiste 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 montageschroefverbindingen goed vast zitten. **Pas op:** borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moet door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bijvoorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.
- Deze handleiding kan ook worden gedownload van www.kettler.de.

Verwijderingsaanwijzing

KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaakkundig verzamelpunt voor recycling.



(NL) KETTLER Benelux B.V.

(B) Indumastraat 18
NL-5753 RJ Deurne
www.kettler.nl

 +31 493 310345
 +31 493 310739
e-mail: info@kettler.nl

(B) 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! Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.

⚠ ¡PELIGRO! Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).

⚠ ¡PELIGRO! Para cualquier trabajo de reparación, mantenimiento y limpieza, es imprescindible desconectar el adaptador de red.

⚠ ¡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! Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.

⚠ ¡ADVERTENCIA! Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.

⚠ ¡ADVERTENCIA! **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).

⚠ ¡ADVERTENCIA! Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrado ni provoque peligro de caer.

⚠ ¡ADVERTENCIA! El aparato de fitness está diseñado exclusivamente para el uso doméstico.

- Para el aparato se necesita una tensión de alimentación de 230 V, 50 Hz. - Conecte el cable a la red con una caja de enchufe con tomatierra.
- Utilice sólo el sistema de alimentación suministrado por Kettler con la bicicleta estática.
- No use ningún alargador con caja de enchufes múltiples para la conexión. Si usa un cable de prolongación, éste tiene que cumplir las normas del VDE (normas de los electricistas alemanes).
- Tire el cable del aparato de la clavija si no lo utiliza durante un tiempo más largo.
- 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.
- Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- 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.

- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del sillín y del manillar.
- 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).
- **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. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.**
- **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.**
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- 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). La distancia de seguridad debe ser al menos un metro mayor que el área de ejercicio en todo el contorno.
- La máquina debe montarse sobre una superficie plana y estable.
- Por favor, ajuste el manillar y el sillín para obtener una posición de entrenamiento adecuada a su altura.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ($M = xx \text{ Nm}$).
- El entrenador de casa está adherido a la norma alemana DIN EN 20957-1/EN 957-5, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- El dispositivo puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años o personas con problemas físicos o mentales solo si se les ha instruido en el uso y la seguridad del mismo. Los niños no deben jugar con el dispositivo. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños.

Advertencias

⚠ ¡ATENCIÓN! 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.**

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- 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.
- 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.

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!

- 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.
- 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.

Lista de repuestos página 46-47

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. 07689-300/Recambio N°.68009040/1 piezas /Nº de control /Nº de ser..... 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!

- 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 ap ratos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para artículos de deporte.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnético.
- El entrenador de casa es un aparato de entrenamiento que trabaja en función de las revoluciones por minuto.
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillo 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).
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.

- 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.
- 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).
- Esta guía también se puede descargar desde www.kettler.de.

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.

P C/Terracina, 12 PLA-ZA
E-50197 Zaragoza

www.bmsportech.es



+34 976 460 909

+34 976 322 453

e-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!** Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.
- ⚠ **PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!
- ⚠ **PERICOLO!** Durante tutti i lavori di riparazione, manutenzione e pulizia, estrarre assolutamente l'adattatore di rete.
- ⚠ **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.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** L'attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** 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.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** 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).
- ⚠ **AVVERTIMENTO!** Fate assolutamente attenzione che il cavo elettrico non si incagli o che non crei pericolo di inciampare.
- ⚠ **ATTENZIONE!** L'attrezzo ginnico è concepito esclusivamente per l'uso domestico.
 - L'apparecchio viene alimentato con una tensione di rete di 230 V, 50 Hz. - Collegare il cavo di alimentazione con una presa di corrente dotata di contatto di protezione.
 - L'attrezzo ginnico deve essere utilizzato solo con l'alimentatore fornito da Kettler.
 - Per l'allacciamento non usate spine multiple. Se necessaria una prolunga, deve corrispondere alle norme VDE.
 - Quando l'apparecchio non viene utilizzato per un lungo periodo, staccare la spina dalla presa di corrente.
 - 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.
 - Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
 - 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.
- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.
- 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).
- **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.**
- **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.**
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicurezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modifiche tecniche da essa derivate.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- 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). La distanza di sicurezza su tutto il perimetro deve essere maggiore di almeno 1 metro rispetto alla zona di allenamento.
- L'attrezzo ginnico deve essere posizionato su una superficie orizzontale e stabile.
- Regoli il manubrio e la sella in modo da ottenere una posizione di allenamento comoda ed adatta alla sua statura.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia ($M = xx \text{ Nm}$).
- L'attrezzo casalingo corrisponde alla norma DIN EN 20957-1/EN 957-5, classe HB. Non è pertanto utilizzabile per scopi terapeutici.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da ragazzi di età pari o superiore a 14 anni o da persone con ridotte facoltà fisiche, sensoriali o mentali solo se istruiti in merito all'utilizzo sicuro del dispositivo. I bambini non devono utilizzare il dispositivo per giocare. Non è consentito ai bambini eseguire la pulizia e la manutenzione del dispositivo.

Per l'utilizzo

⚠ATTENZIONE! 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.**

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.
- 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.
- 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 eventu-

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.

- 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.
- Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi.

Lista di parti di ricambio pagg. 46-47

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.07689-300 /pezzo di ricambio n. 68009040 /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".

almente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strutturazione tecnica e assolutamente insignificanti.

- 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.
- L'attrezzo dispone di un sistema di frenatura magnetico.
- Si tratta di un attrezzo per allenamento funzionante in dipendenza del numero di giri.
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!
- 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)
- Durante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.

Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.

- 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.
- 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. 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).
- Questa guida può anche essere scaricata dal www.kettler.de.

Indicazione sullo smaltimento

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

🇮🇹 Garlando S.p.A.

Via Regione Piemonte 32
Zona Ind. D1
I-15068 Pozzolo Formigaro (AL) ☎ +39 0143 318500
www.garlando.it 📠 +39 0143 318585
e-mail: assistenza.kettler@garlando.it

🇨🇭 Trisport AG

Im Bösch 67
CH - 6331 Hümenberg ☎ Servicehotline Schweiz:
www.kettler.ch 0900 785 111

Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

Bezpieczeństwo

⚠ **OSTRTOŻNIE!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

⚠ **OSTRTOŻNIE!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (drobne części, które mogą zostać połknięte).

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Przed przystąpieniem do wszystkich napraw, prac konserwacyjnych oraz czyszczenia koniecznie wyciągnąć adapter sieciowy.

⚠ **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.

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Proszę też koniecznie przestrzegać zawartych w instrukcji treningowej uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** 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.

⚠ **UNIEBEZPIECZEŃSTWO!** Należy zwracać uwagę, by przewód elektryczny nie został przygnieciony i niemożliwe było potknięcie się o niego.

⚠ **OSTRTOŻNIE!** Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230 V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny.
- Przyrząd treningowy może być używany wyłącznie z modułem zasilania dostarczonym przez firmę Kettler wraz z przyrządem.
- Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy! W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związku Elektrotechników Niemieckich).
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia wyciągnij wtyczkę sieciową urządzenia z gniazdka.
- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- 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.

- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza siodełka i zamocowania uchwyty.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem 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.**
- **Wszystkie nie opisane 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.**
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy. Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- 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).
- Przyrząd treningowy należy ustawić na poziomym i stabilnym podłożu.
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Prosimy ustawić kierownicę i siodełko w takiej pozycji, aby uzyskać indywidualnie do wzrostu, komfortową pozycję treningową.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- Rower stacjonarny odpowiada normie DIN EN 20957-1/EN 957-5, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.

Obsługa

⚠ UWAGA! 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.**

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- 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.
- 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.

Montaż

⚠ OSTRZĄŻNIE! Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beładnie 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!

- 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 osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

Zamawianie części zamiennych, strona 46-47

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

Przykład zamówienia:

nr artykułu 07689-300 / nr części zamiennej 68009040 / 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!

- Do regularnego czyszczenia, pielęgnowania i konserwacji stosuj nasz specjalny zestaw pielęgnacyjny, dopuszczony dla urządzeń sportowych firmy KETTLER (numer artykułu 07921 000), który można nabyć poprzez specjalistyczny handel sportowy.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania.
- Rower stacjonarny jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej.
- **Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!**
- 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).
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- 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).
- Podręcznik ten można także pobrać z www.kettler.de

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".

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. Okopowa 56 A
PL-01-042 Warszawa

www.kettler.pl



+48 0 801 430450

e-mail:

kontakt@kettler.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

- ⚠ **PERIGO!** Chame a atenção das pessoas presentes (especialmente crianças) para possíveis perigos durante os exercícios.
- ⚠ **PERIGO!** Mantenha as crianças afastadas durante a montagem do produto (peças pequenas que podem ser ingeridas).
- ⚠ **PERIGO!** Em todos os trabalhos de reparação, manutenção e limpeza, deve retirar sempre a ficha da rede.
- ⚠ **PERIGO!** 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!** Qualquer outra utilização não é permitida e possivelmente será perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados por uma utilização imprópria.
- ⚠ **AVISO!** Respeite sempre as indicações sobre a elaboração dos treinos nas instruções de treino.
- ⚠ **AVISO!** 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).
- ⚠ **AVISO!** Tenha atenção para que o cabo eléctrico não fique entalado ou dê origem a tropeções.
- ⚠ **AVISO!** O aparelho de treino destina-se exclusivamente ao uso doméstico.
- O aparelho necessita de uma tensão de rede de 230 V, 50 Hz. O cabo de alimentação deve ser ligado com uma ficha de contacto de segurança.
- O aparelho de treino só pode ser utilizado com a alimentação de tensão fornecida pela Kettler.
- Não utilize blocos de tomadas para a ligação! Se for utilizada uma extensão, esta deve corresponder às normas VDE.
- Se não utilizar o aparelho durante muito tempo retire a ficha de rede da tomada.
- 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.
- Reparções inadequadas e alterações à construção do aparelho (desmontagem de peças originais, montagem de peças não autorizadas, etc.) podem originar perigos para o utilizador.
- 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.
- Realize aprox. a cada 1 a 2 meses uma verificação de todas as peças do aparelho, especialmente dos parafusos e porcas. Isto aplica-se especialmente à fixação do selim e das pedais.
- 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).
- 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.**
- **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.**
- Os nossos produtos estão sujeitos a um controle de qualidade permanente e inovador. Reservamo-nos o direito de efectuar alterações técnicas daí resultantes.
- Em caso de dúvidas ou para colocar questões, dirija-se ao seu revendedor.
- 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). A distância de segurança tem de ser, no mínimo, 1 m superior à área de exercício em toda a sua circunferência.
- O aparelho de treino tem de ser instalado sobre uma superfície horizontal.
- Ajuste o guiador e o selim de forma a obter uma posição de treino confortável para a sua estatura.
- Preste atenção às indicações de binário recomendadas (M = xx Nm) durante a montagem do produto.
- O aparelho corresponde à norma DIN EN 20957-1/EN 957-5, classe HB. Por consequência, não é adequado para fins terapêuticos.
- O aparelho pode ser utilizado por crianças a partir dos 14 anos ou pessoas com capacidades físicas ou mentais reduzidas apenas depois de receberem instruções sobre a sua utilização adequada e segura. Não deixe as crianças brincarem com o aparelho. A limpeza e a manutenção do aparelho não devem ser realizadas por crianças.

Manuseamento

⚠ATENÇÃO! 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.**

- Antes de utilizar o equipamento para fazer exercício, assegure-se de que a montagem foi feita correctamente.
- Antes de iniciar a sua primeira sessão de treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de regulação do aparelho.
- 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.
- 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.

Instruções de montagem

⚠PERIGO! 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.

- 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.
- 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!

Encomenda de peças sobressalentes páginas 46-47

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 07689-300 / n.º da peça sobressalente 68009040 / 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!

- 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.
- O aparelho dispõe de um sistema de travagem magnético.
- O aparelho de desporto funciona em função do número de rotações.
- **Nunca deixar entrar líquidos para o interior ou para a electrónica do aparelho. Isto é válido também para o suor!**
- 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).
- Durante o treino ninguém se deve aproximar da área de movimentação da pessoa que está a treinar.



- 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. **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).
- Este guia também pode ser baixado do www.kettler.de

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”**.

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).

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

 +34 976 460 909
 +34 976 322 453
e-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!** Instruér personer, der benytter træningsmaskinen (især børn), med hensyn til risikoen ved træning.
- ⚠ **FARE!** Hold børn på afstand, når træningsmaskinen monteres (smådele kan sluges).
- ⚠ **FARE!** Netadapteren skal trækkes ud af stikkontakten ved al reparations-, service- og rengøringsarbejde.
- ⚠ **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 svaghetstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** Enhver anden brug er ulovlig og kan være farlig. Producenten fraskriver sig ansvaret for skader, som måtte opstå som følge af ikke-bestemmelsesmæssig brug.
- ⚠ **ADVARSEL!** Læs og følg altid anvisningerne i træningsvejledningen vedrørende opbygning af træningen.
- ⚠ **ADVARSEL!** 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.
- ⚠ **ADVARSEL!** Sørg for at elledningen ikke klemmes fast, eller at der er fare for at snuble over den.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsapparatet er kun beregnet til hjemmbrug.
 - Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
 - Træningsmaskinen må kun bruges med strømforsyning fra Kettler, som leveres sammen med maskinen.
 - Benyt aldrig en multistikkontakt ved tilslutning! Ved brug af en forlængerledning skal denne opfylde forskrifterne i VDE-direktiverne.
 - Træk stikket ud af kontakten, hvis træningsmaskinen ikke bruges i en længere periode.
 - 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.
 - Ved usagkyndig reparation og konstruktionsmæssige ændringer (afmontering af originale dele, montering af ulovlige dele etc.) kan brugeren blive udsat for fare.
 - 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.

- **Kontrollér alle komponenter, især skruer og møtrikker på træningsmaskinen, med 1-2 måneders mellemrum, hvis det benyttes regelmæssigt. Det gælder især fastgørelse af sadlen og grebsbøjlen.**
- For på længere sigt at kunne garantere det konstruktivt fastlagte sikkerhedsniveau, bør træningsmaskinen efterses og serviceres regelmæssigt (én gang om året) af specialister (specialforretninger).
- **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.**
- **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.**
- **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.**
- Spørg din forhandler til råds i tvivlstilfælde.
- Vælg et opstillingssted med tilstrækkelig sikkerhedsafstand til forhindringer. Placering tæt ved gennemgangsrum (gange, døre, gangsarealer) bør undgås. Sikkerhedsafstanden rundt om træningsområdet skal være på mindst 1 meter.
- Træningsapparatet skal placeres på et vandret underlag.
- Indstil sadlen og styret i en komfortabel træningsposition, der svarer til den individuelle kropsstørrelse.
- Vær ved montage af produktet opmærksom på de anbefalede angivelser til drejemomentet ($M = xx \text{ Nm}$).
- Træningsmaskinen opfylder DIN EN 20957-1/EN 957-5 klasse HB og er derfor ikke egnet til terapeutisk anvendelse.
- Apparatet må benyttes af børn fra 14 år og opefter og af personer med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når de har fået grundige instruktioner i brugen og sikkerheden. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke foretages af børn.

Håndtering

⚠️OBS! 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.**

- Check om træningsmaskinen er komplet samlet, og om monteringen er udført korrekt, før du bruger træningsmaskinen.
- Gør dig fortrolig med alle maskinens funktioner, inden du starter træningen første gang.
- 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.
- Evt. svag støj udvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion. Evt. støjudvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.

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 kvælet, hvis de leger med folie/plastposer!**

- Check venligst at alle dele er tilstede (se checkliste) 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 begavet person hjælpe med at samle maskinen.
- 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!

Bestilling af reservedele side 46-47

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. 07689-300 / reservedelens nr. 68009040 / 1 stk. / 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.

- 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.
- Træningsmaskinen har et magnetisk bremsesystem.
- Sportsmaskinen er en omdrejningstalafhængigt arbejdende træningsmaskine.
- **Pas på at der ikke løber væske ind i maskinen eller ind i maskinens elektronik. Det samme gælder kropssved!**
- Kontrollér alle skrue- og stikforbindelser samt det pågældende sikkerhedsudstyr hver gang før brug med hensyn til fastgørelse.
- Brug egnede sko (sportssko) under træningen..
- Under træningen må der ikke befinde sig personer i bevægelsesområdet.

- I den dertil hørende illustration ses skruematerialet, der skal bruges til hvert monteringsstrin. Brug det nøjagtigt som vist i illustrationerne.
- 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 skruenøgle.** 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).
- Denne vejledning kan også downloades fra www.kettler.de

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
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!** Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).
- ⚠ **NEBEZPEČÍ!** Při všech pracích na opravách, údržbě a čištění je bezpodmínečně nutné vytáhnout síťový zdroj ze zásuvky.
- ⚠ **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!** Každé jiné použití je nepřijatelné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činen zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny elektrické přístroje vyzářují 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).
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Bezpodmínečně dbejte na to, aby přírodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
- ⚠ **VAROVÁNÍ!** Trenažér je výlučně určen pro domácí použití.
 - Síťový zdroj vyžaduje napětí 230 V, 50 Hz. – Zapojte síťový kabel do zásuvky s ochranným kontaktem a uzemněním.
 - Trenažér smí být používán pouze s napájením od společnosti Kettler obsaženým v rozsahu dodávky.
 - Nepoužívejte pro připojení žádné vícenásobné zásuvky! Při použití prodlužovacího kabelu tento musí odpovídat směrnice VDE.
 - Při delším nepoužívání přístroje vytáhněte zástrčku přístroje ze zásuvky.
 - Bezpodmínečně dbejte na to, aby přírodní kabel elektrické energie nebyl skřípnutý nebo se nestal příčinou zakopnutí.
 - 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.
 - Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřijatelných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.

K manipulaci

- ⚠ **POZOR!** 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.**
 - Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.

- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matek. Především to platí pro upevnění sedel a madel.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. **Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- **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.**
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit. Bezpečnostní vzdálenost musí být v celém okruhu alespoň o 1 metr vyšší, než je oblast cvičení.
- Trenažér musí být postaven na vodorovném a stabilním podkladu.
- Prosím nastavte řídítka a sedlo tak, abyste pro vaši individuální tělesnou velikost našli komfortní tréninkovou polohu.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ($M = xx \text{ Nm}$).
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 20957-1/EN 957-5, třídě HB. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- Zařízení smí být používáno dětmi staršími 14 let nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi pouze po důkladném poučení ohledně ovládání a bezpečnosti. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi.

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

- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukcí 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.
- 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.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdovým systémem.
- U tohoto sportovního přístroje se jedná o tréninkový přístroj pracující v závislosti na otáčkách.

Pokyny k montáži

⚠ NEBEZPEČÍ! Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí **nebezpečí zadušení!**

- 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.
- Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!

Objednání náhradních dílů, strana 46-47

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. 07689-300 / č náhr. dílu. 68009040 / 1 kus / sériové č.: Dobře uschovejte 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“.

Pokyn k likvidaci

- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**
- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- 16 Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.

- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušné obrazové liště. Používejte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení.
- 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. 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).
- Tento průvodce lze také stáhnout z www.kettler.de

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

CZ Life Sport s.r.o.

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



+420 235 007 007



+420 235 007 090

e-mail:

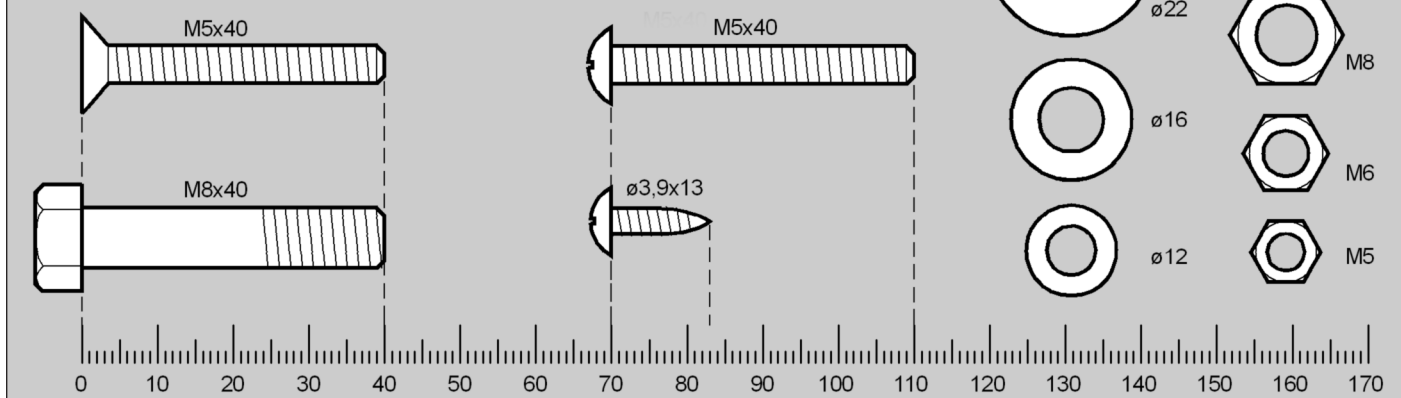
info@kettler.cz

www.kettler.cz

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 avvitamento
- 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

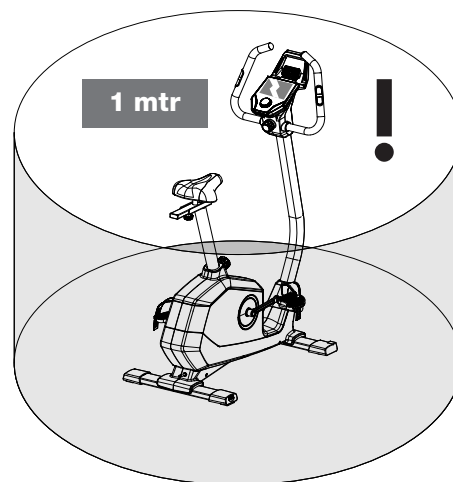


- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- S - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FIN - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- EST - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RUS - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.



- D - 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.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- P - Verifique regularmente as uniões roscadas.
- DK - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.

Abstand
distance
distance
afstand
distanza
dystans
distância
Afstand
vzdálenost



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
	1
	1
	1

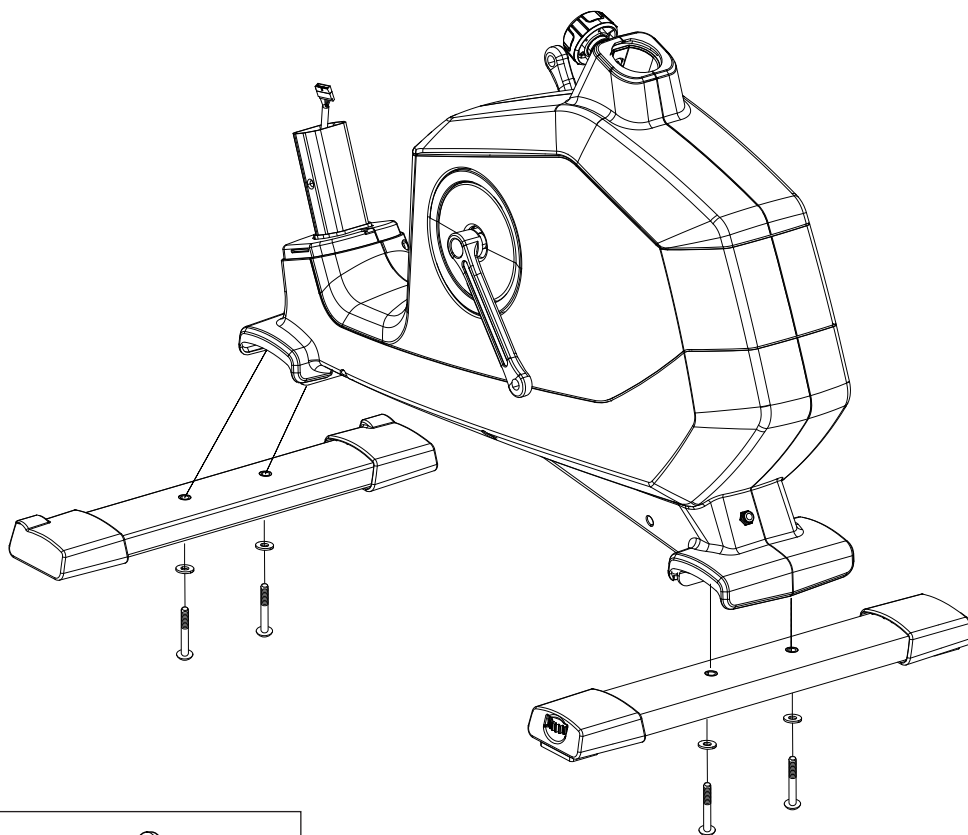
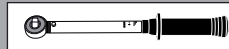
47

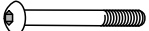



Pos. 34

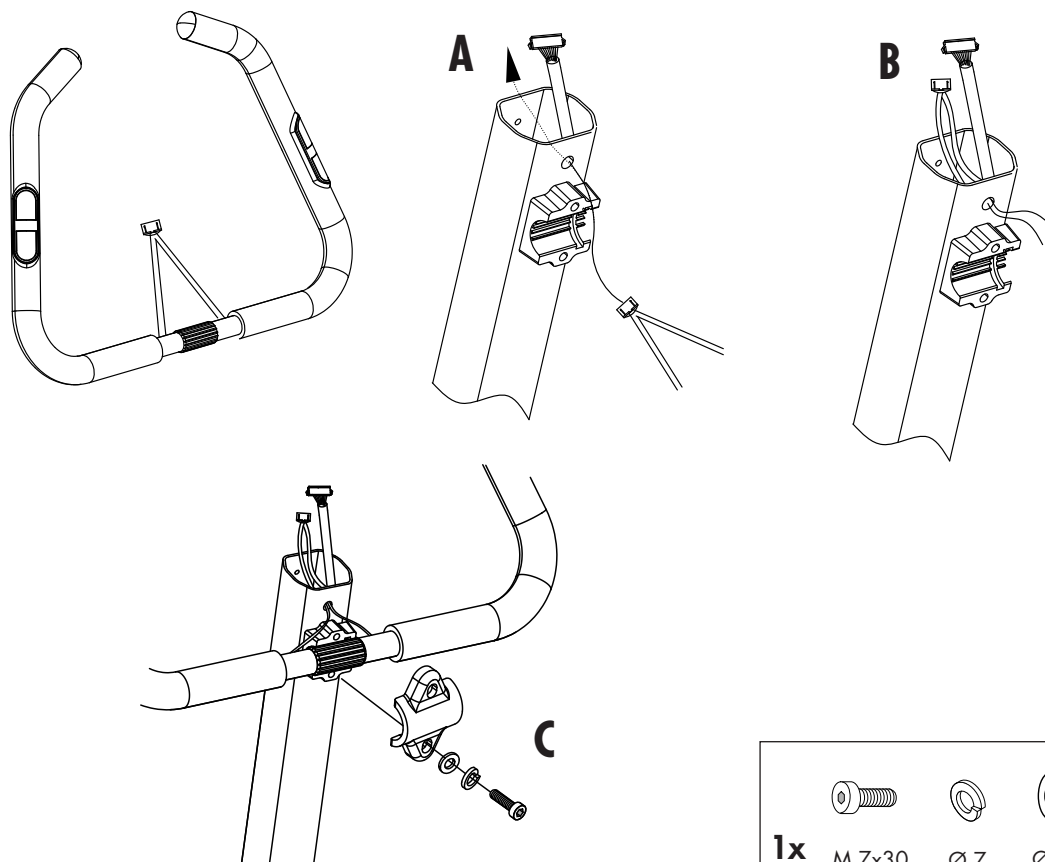
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1




1



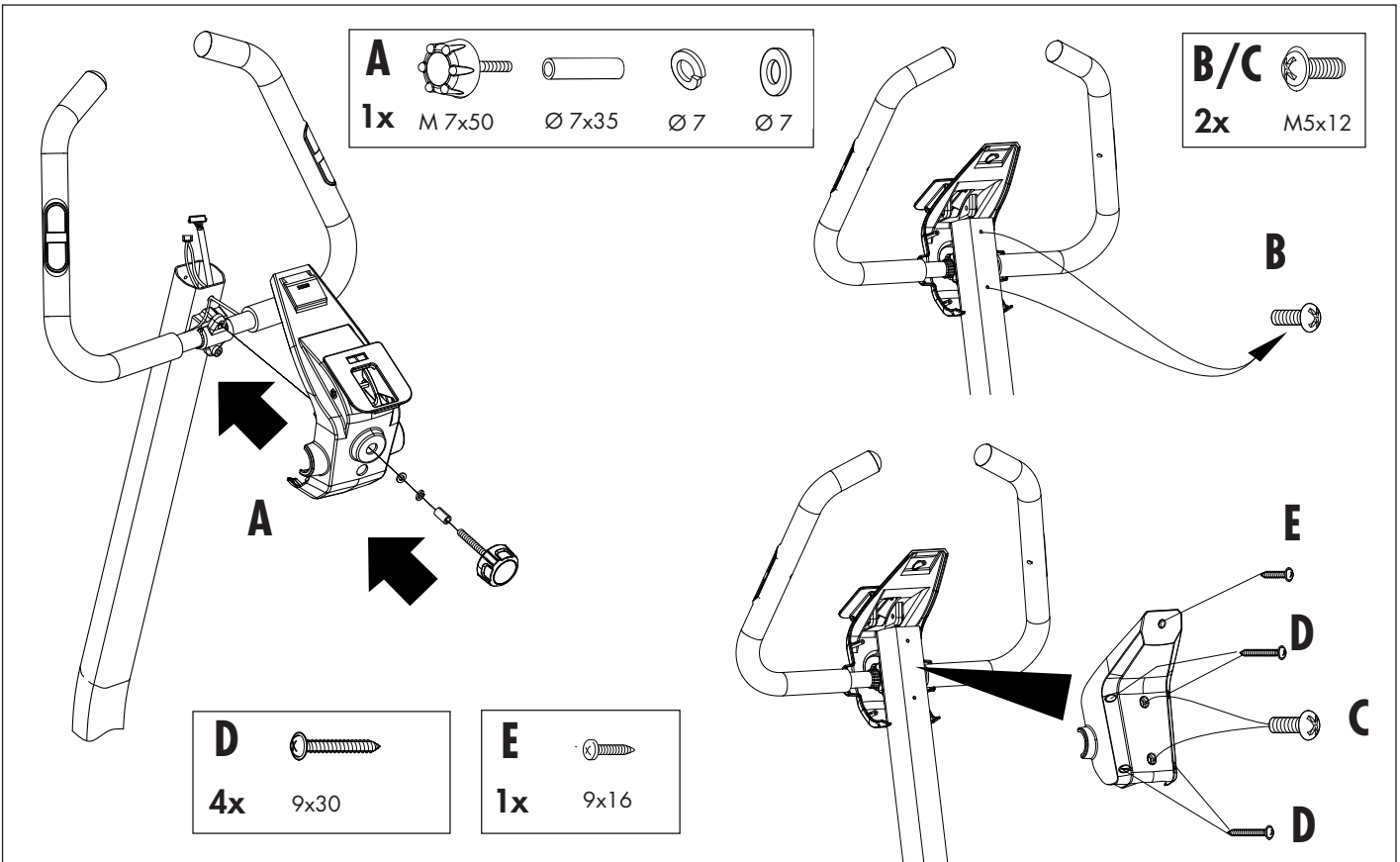
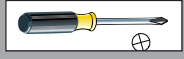
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

2

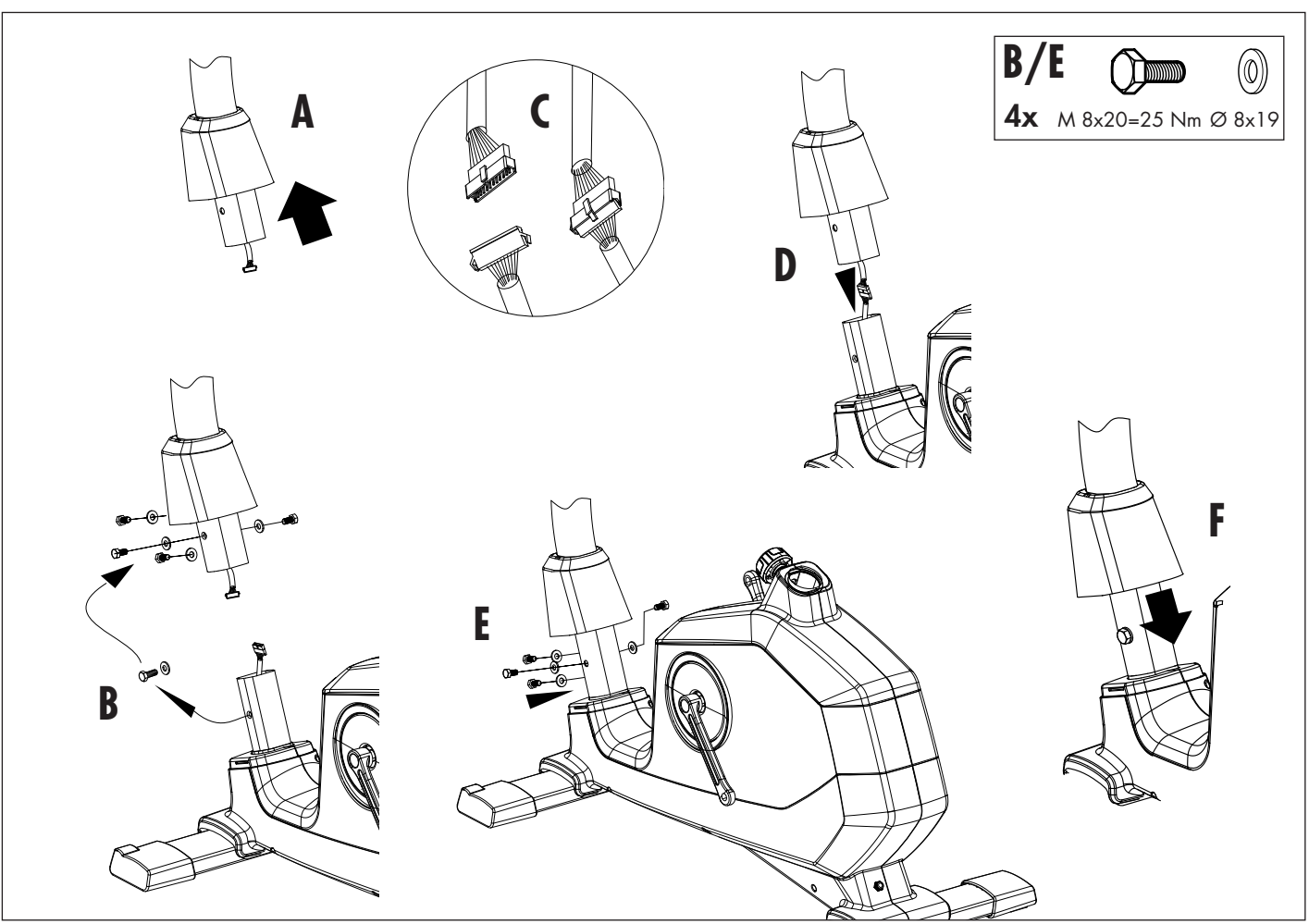
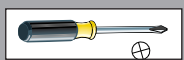


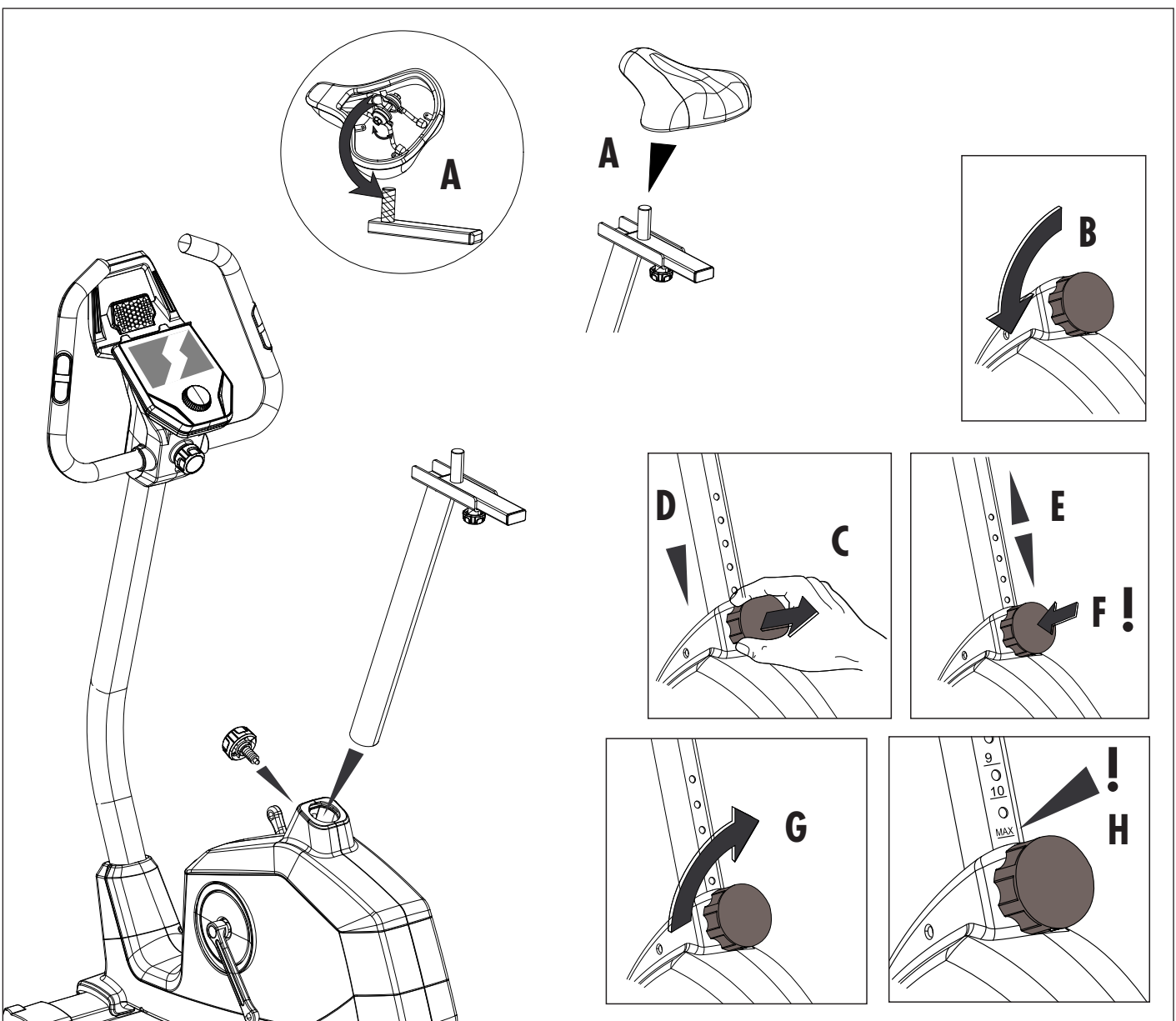
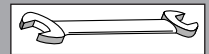
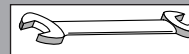
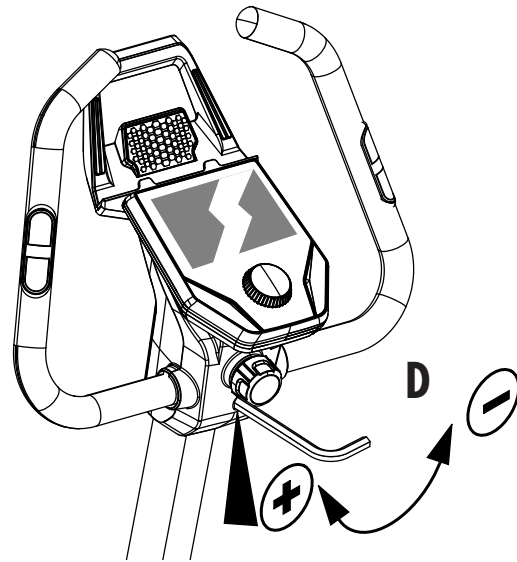
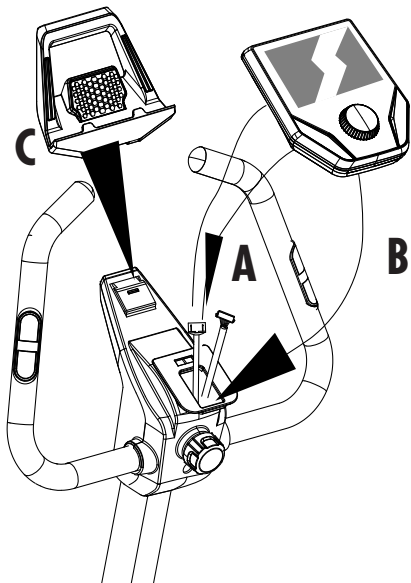
1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7

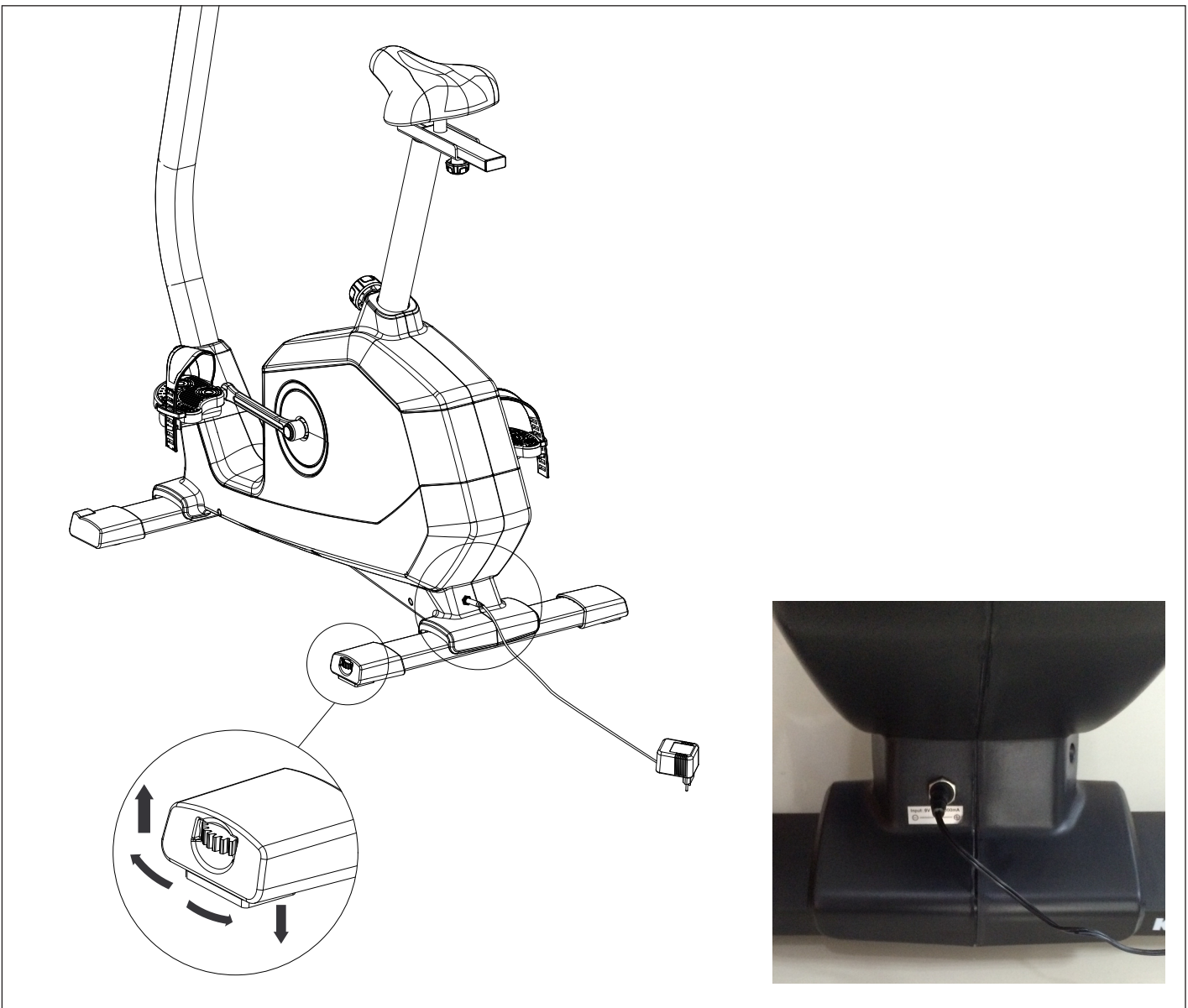
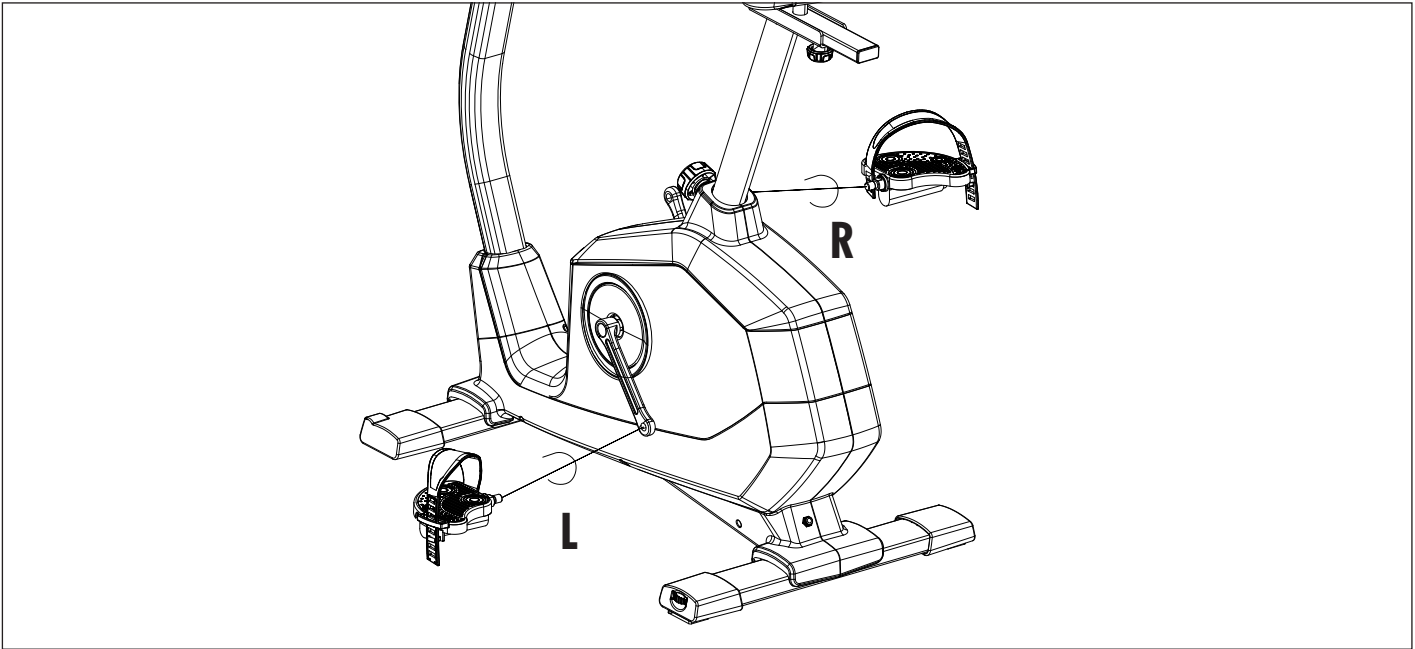
3



4







Handhabungshinweise

- GB - Handling

- F - Indication relative à la manipulation

- NL - Bedieningsinstructie

- E - Instrucciones de manejo

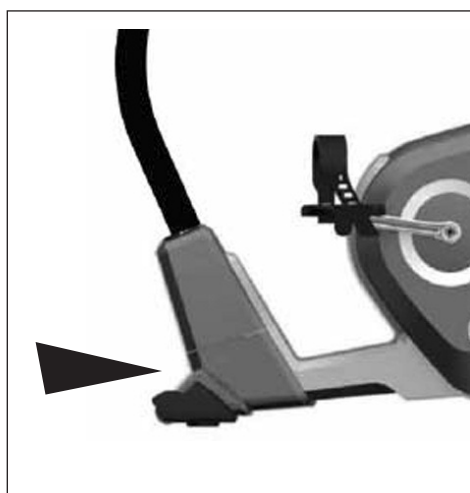
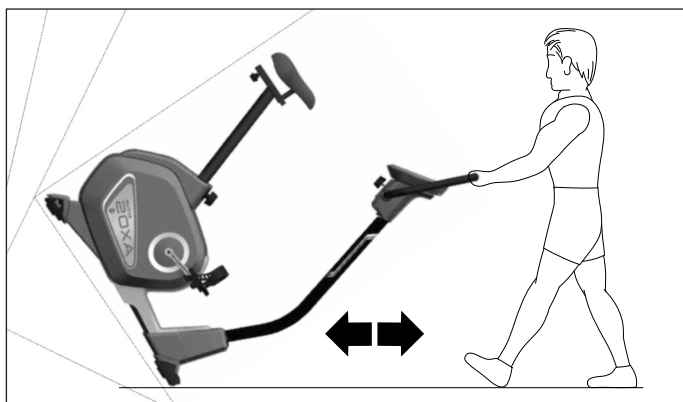
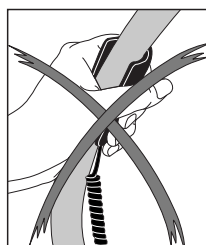
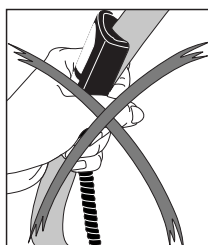
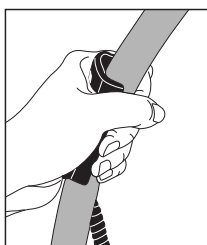
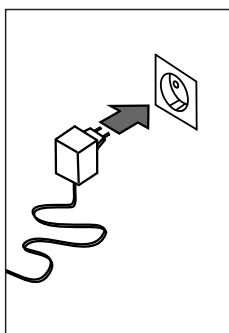
- I - Avvertenze per il maneggio

- PL - Wskazówki obsługi

- P - Nota sobre o manuseamento

- DK - Håndtering

- CZ - ĀPokyny k manipulaci



Heinz Kettler GmbH & Co KG
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

07629-X00
S/N 12 450340 X421 0001
DIN EN 20957-1 /
EN 957-5, HB



Made in P.R.C. Max 1X0 kg

- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer

- GB - Example Type label - Serial number

- F - Example Plaque signalétique - Numéro de série

- 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

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.

- GB - Colours may vary with replacement parts.

- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.

- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.

- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color

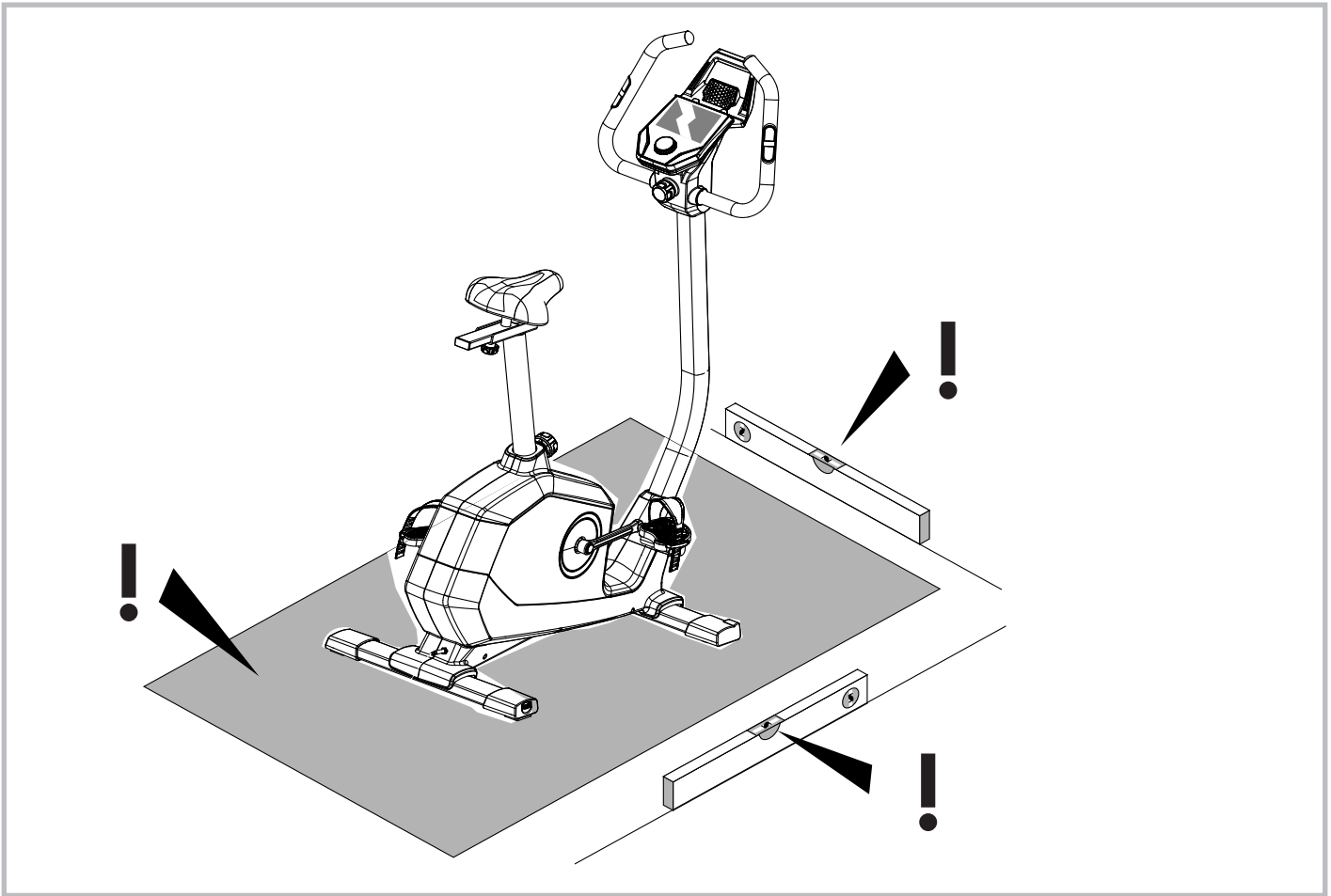
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.

- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.

- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.

- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.

- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.



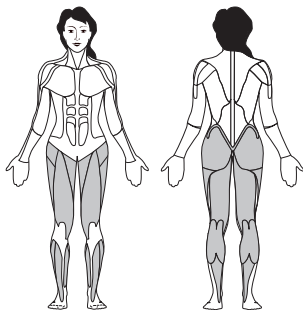
Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

Durch die runde Beinbewegung entsteht eine besonders für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke schonende Bewegungsform. Sie ist ideal für ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsziel der Fettverbrennung, da die körperliche Beanspruchung geringer ist als beim Lauftraining. Somit eignen sich Heimtrainer auch für Menschen mit Übergewicht oder körperlichen Problemen, die zu starke Beanspruchungen von Knie- und Hüftgelenk vermeiden wollen.

Für Herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

Die Vorteile:

- ergonomisch optimal einstellbar auf die gewünschte Trainingsposition
- ideal für Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- geringe Beanspruchung der Gelenke
- auch für Übergewichtige und Einsteiger geeignet
- platzsparend und einfach zu transportieren



Energieverbrauch (kcal)
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

Die ideale Körperhaltung haben Sie, wenn der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Sollten Sie Rückenprobleme haben, verstellen Sie den Neigungswinkel des Lenkers, so dass der Oberkörper eine aufrechtere Sitzposition hat, welche die Wirbelsäule und Gelenke schont.



Sitzhöhe

Stellen Sie den Sattel zunächst auf die für Sie optimale Sitzhöhe ein. Diese haben Sie, wenn Sie bei durchgedrücktem Knie mit der Ferse gerade noch die Pedale erreichen. Eine runde Bewegungsform der Beine erhalten Sie, wenn Sie das Knie nie vollständig durchstrecken. So haben Sie ein Gelenk schonendes Training für Fuß-, Knie und Hüftgelenk.



Abstand von Sattel zum Lenker

Der Sattel Ihres Heimtrainers ist (je nach Modell) auch horizontal verstellbar. Dazu lösen Sie die Schraube unterhalb des Sattels und verschieben den Sattel, abhängig von Ihrer Körpergröße, auf der Schiene nach vorne oder hinten.

Neigung des Lenkers

Der Lenker Ihres Heimtrainers ist neigungsverstellbar. Lösen Sie die Schraube unterhalb des Cockpits und stellen Sie die für Sie optimale Position ein. Ziehen Sie danach die Schraube wieder fest, so dass der Lenker nicht durchrutscht!



Trainingsvariationen

Um die Belastung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu verstärken, betonen Sie das Treten der Pedale. Um ein verstärktes Training der Oberschenkel-Rückseite zu erzielen, betonen Sie das Ziehen der Pedale mit der Schlaufe nach oben.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit hohem Pedalwiderstand eine Bergauffahrt zu simulieren. Bei diesem Training werden zur Beinmuskulatur auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper- und Schultermuskulatur mit einbezogen.

Biometrie Hometrainer



Trainingsempfehlung

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen.

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Hinweis: Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

GB Biometrics exercise bike

Home trainer - for anyone who likes cycling and wants to avoid strain on the joints

Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for people who are overweight or who have physical problems and want to avoid too much strain on knee and hip joints.

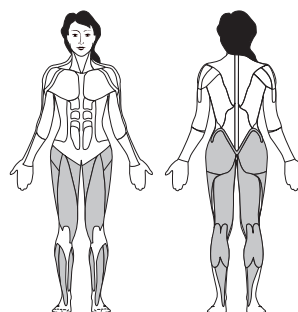
For training related to the heart rate, a chest strap is recommended.

The advantages:

- ergonomic, optimally adjustable to the desired training position-
- ideal for cardiovascular training and fat burning
- low strain on joints
- also suitable for overweight people and beginners
- space saving and easy to transport

Energy use (kcal)
approx. 600 per hour

Fat burning
approx. 48 - 54 g per hour



Setting the optimum sitting position

The ideal posture is to have your upper body slightly bent forward. If you have back problems, adjust the tilt angle so that the upper body is in an upright sitting position, which protects the spine and joints.



Seat height

First of all adjust the saddle to the optimum seat height. This is achieved when you can just reach the pedals with your heel with bent knees. You will maintain a round movement of the legs if you never completely stretch out the knee. Therefore you have a training which is gentle on foot, knee and hip joints.



Distance from saddle to handlebars

The saddle of your home trainer can also be adjusted horizontally (according to the model). To do this loosen the screws underneath the saddle and slide the saddle forwards or backwards down the bar, depending on your body height.

Tilting the handlebars

The tilt of the handlebars of your home trainer can be adjusted. Loosen the screws underneath the cockpit and set it in the optimum position. Then tighten the screws again so that the handlebars do not slip!!



Training variations

In order to increase the strain on the thigh and buttock muscles, emphasise your steps on the pedals. In order to achieve increased training of the back of the thighs, emphasise pulling the pedals with the loop upwards.

Furthermore you will have the opportunity to simulate a mountain ascent with high pedal resistance. In this training the stomach and back muscles, upper body and shoulder muscles will be included as well as leg muscles.



Training recommendation

Always remember the stretching exercises afterwards in order to avoid injuries and muscle ache.

4 week training plan for beginners on the home trainer

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

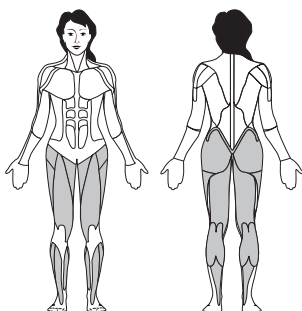
Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that your training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

Vélo d'appartement – Pour tous ceux qui ont du plaisir à faire du vélo et veulent éviter de mettre leurs articulations à contribution

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous conseillons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

Les avantages:

- réglage optimal à la position d'entraînement souhaitée au niveau ergonomique
- idéal pour l'entraînement cardio-vasculaire et la combustion de graisse
- sollicitation réduite des articulations
- convient aussi aux personnes obèses et aux débutants
- peu encombrant et simple à transporter



Consommation d'énergie (kcal) / Consommation de graisse
 env. 600 par heure / env. 48-54 gr. par heure

Réglage de la position assise optimale



La position de votre corps est idéale lorsque votre buste est légèrement penché en avant. Si vous avez des problèmes de dos, modifiez l'angle d'inclinaison du guidon de manière à ce que le buste ait une position assise plus droite ménageant la colonne vertébrale et les articulations.

Hauteur d'assise



Réglez tout d'abord la selle à la hauteur d'assise optimale pour vous. Vous l'avez lorsque, votre genou étant tendu, vous atteignez encore juste la pédale avec le talon. Vous obtenez une forme de mouvement ronde des jambes en ne tendant jamais complètement le genou. Vous avez ainsi un entraînement qui ménage les articulations pour les pieds, genoux et hanches.

Ecart entre la selle et le guidon

La selle de votre vélo d'appartement est (selon le modèle) aussi réglable horizontalement. A cet effet, desserrez la vis en dessous de la selle et déplacez la selle sur la glissière vers l'avant ou l'arrière en fonction de votre taille.

Inclinaison du guidon



Le guidon de votre vélo d'appartement est réglable dans son inclinaison. Desserrez la vis en dessous du cockpit et réglez la position optimale pour vous. Resserrez bien la vis ensuite de manière à ce que le guidon ne glisse pas !

F

Biométrie vélo

Variations d'entraînement



Pour renforcer l'effort des muscles des cuisses et du fessier, accentuez la pression sur les pédales. Pour obtenir un entraînement renforcé du dos des cuisses, accentuez la traction des pédales vers le haut avec la boucle. Par ailleurs, vous avez la possibilité de simuler une montée de côte avec une résistance élevée des pédales. En plus des muscles des jambes, les muscles du ventre et du dos, ainsi que du buste et des épaules sont intégrés dans cet entraînement.

Conseil d'entraînement

Pensez toujours aux exercices d'étirement après pour prévenir blessures et courbatures.

Plan d'entraînement de 4 semaines pour débutants sur le vélo d'appartement

	1ère semaine	2ème semaine	3ème semaine	4ème semaine
Lundi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mardi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mercredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Jedi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Vendredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Samedi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Dimanche	Pause	Pause	Pause	Pause

Remarque: à partir de la 5ème semaine, augmentez la durée des intervalles de charge jusqu'à ce que vous parveniez à courir sans interruption pendant 20 à 30 minutes. Veillez à ce que votre pouls d'entraînement comporte env. 60 – 65 % de votre fréquence cardiaque pendant les 8 premières semaines et ne dépasse pas 75 %.

NL

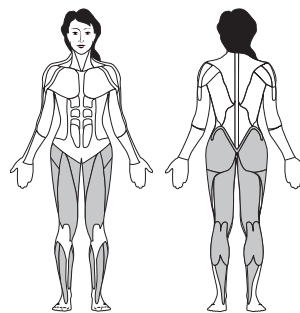
Biometrie Hometrainer

Hometrainer – Voor iedereen die houdt van fietsen en belasting van de gewrichten wil vermijden

Door de ronde heenbeweging ontstaat een bewegingsvorm die vooral de voet, knie- en heupgewrichten spaart. Ze is ideaal voor een gedoseerde training van het hart- en vaatstelsel met als trainingsdoelstelling vetverbranding, aangezien de lichamelijke belasting kleiner is dan bij looptraining. Hierdoor zijn hometrainers ook geschikt voor mensen met overgewicht of lichamelijke problemen, die te sterke belasting van knie- en heupgewricht willen vermijden.

Voordelen:

- Ergonomisch optimaal instelbaar op de gewenste trainingspositie
- Ideaal voor training van hart- en vaatstelsel en vetverbranding
- Lage belasting van de gewrichten
- Ook geschikt voor mensen met overgewicht en beginners
- Plaatsbesparend en eenvoudig te transporteren



Energieverbruik (kcal)

ca. 600 per uur

Vetverbruik

ca. 48-54 gr. per uur

Instellen van de optimale zitpositie



De ideale lichaamshouding is deze waarbij het bovenlichaam lichtjes naar voren gebogen is. Als u rugproblemen hebt, verplaats dan de hellingshoek van het stuur, zodat het bovenlichaam een rechtzitterpositie heeft, die de wervelkolom en gewrichten spaart.

Zithoogte



Stel het zadel eerst in op de voor u optimale zithoogte. Dit is de hoogte waarbij u met een gestrekte knie met de hak nog precies de pedaal bereikt. Een ronde bewegingsvorm van de benen verkrijgt u, als u de knie nooit volledig strekt. Zo verkrijgt u een gewrichtsparende training voor voet-, knie- en heupgewrichten. Voor een polsslaggeoriënteerde training wordt een borstgordel aanbevolen.

Afstand van het zadel tot het stuur

Het zadel van uw hometrainer is (in functie van het model) ook horizontaal verplaatsbaar. Daarvoor lost u de schroef onder het zadel en verschuift u het zadel, afhankelijk van uw lichaamsgrootte, op de rail naar voren of naar achteren.

Helling van het stuur



De helling van het stuur van uw hometrainer kan aangepast worden. Los de schroef onder de cockpit en stel de voor u optimale positie in. Draai daarna de schroef weer vast, zodat het stuur niet wegglijdt!

Trainingsvariëties



Om de belasting van de dij- en bilspieren te versterken, benadrukt u het trappen op de pedalen. Om een versterkte training van de achterkant van de dijen te verkrijgen, benadrukt u het trekken aan de pedalen met de lus naar boven. Bovendien hebt u de mogelijkheid, met hoge pedaalweerstand een bergbeklimming na te bootsen. Bij deze training worden naast de beenspieren ook de buik- en rugspieren evenals de bovenlichaam- en schouder spieren getraind.

Trainingstip

Denk altijd aan de aansluitende stretchoefeningen, om letsels en spierkaters te voorkomen.

Trainingsplan van 4 weken voor beginners op de hometrainer

	1e week	2e week	3e week	4e week
Maandag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Dinsdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Woensdag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	Pauze	Pauze
Donderdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Vrijdag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	Pauze	Pauze
Zaterdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Zondag	Pauze	Pauze	Pauze	Pauze

Tip: Vanaf de 5e week de duur van de belastingsintervallen verhogen tot u erin slaagt, 20 tot 30 minuten zonder onderbreking te lopen. Zorg ervoor, dat uw trainingspolsslag in de eerste acht weken ca. 60 – 65 % van uw maximale polsfrequentie bedraagt en 75 % niet overschrijdt.

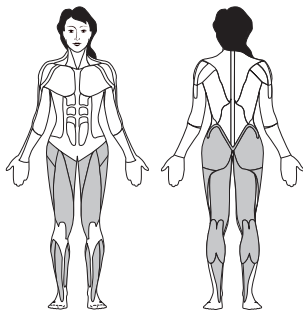
Bicicleta estática - para aquellos que disfrutan del ciclismo y quieren evitar esfuerzos específicos en las articulaciones

Por el movimiento circular de las piernas se produce, especialmente para las articulaciones de pie, rodilla y cadera, una cuidadosa forma de movimiento. Es ideal para un entrenamiento cardiovascular dosificado con el objetivo de combustión de grasa, ya que el esfuerzo físico es menor que en el entrenamiento de marcha. Por ello, las bicicletas estáticas también están indicadas para personas con sobrepeso o problemas físicos que desean evitar esfuerzos demasiado intensos en las articulaciones de rodilla y cadera.

Para el entrenamiento enfocado a la frecuencia cardíaca se recomienda utilizar un cinturón de pecho.

Las ventajas:

- Ajuste ergonómico óptimo a la posición de entrenamiento deseada
- Ideal para el entrenamiento cardiocirculatorio y para la combustión de grasa
- Reducido esfuerzo para las articulaciones
- Indicada también para personas con sobrepeso y principiantes
- Ahorro de espacio y facilidad de transporte



Consumo de energía (kcal)	Consumo de grasa
ca. 600 pro Std.	aprox. 48-54 gr. pro Std.

Ajustar la posición óptima del sillín



Habrás alcanzado su posición corporal óptima cuando su torso esté ligeramente inclinado hacia adelante. Si tuviera problemas con la espalda, ajuste el ángulo de inclinación del manillar, para que el torso adopte una posición más erecta que proteja la columna vertebral y las articulaciones.

Altura del sillín



En primer lugar ajuste el sillín a la altura de asiento óptima para usted. Ésta la habrá alcanzado cuando con la rodilla recta alcance con el talón justo los pedales. Logrará una forma circular del movimiento de las piernas si nunca llega a estirar completamente la rodilla. De esta forma conseguirá un entrenamiento que protegerá las articulaciones del pie, rodilla y cadera.

Distancia del sillín al manillar

El sillín de su bicicleta estática (según el modelo) puede ajustarse también horizontalmente. Para ello, afloje el tornillo debajo del sillín y desplace el sillín hacia delante o atrás sobre el carril, en función de su talla corporal.

Inclinación del manillar



Es posible ajustar la inclinación del manillar de su bicicleta estática. Afloje el tornillo debajo del Cockpit y ajuste la posición óptima para usted. A continuación, vuelva a apretar el tornillo, de manera que el manillar no se deslice!

Biometría bicicleta estática

Variantes de entrenamiento



Para reforzar el esfuerzo de la musculatura de los muslos y glúteos, acentúe el pedaleo. Para lograr un entrenamiento reforzado de la parte trasera de los muslos, acentúe la tracción de los pedales con la cinta hacia arriba. Además, tiene la posibilidad de simular una cuesta con una resistencia elevada de los pedales. Con este entrenamiento se incluye, aparte de la musculatura de las piernas, también la del abdomen y la lumbar, así como la del torso y los hombros.

Recomendación para el entrenamiento

Acuérdese siempre de los ejercicios de flexión posteriores, para prevenir lesiones y agujetas.

Programa de entrenamiento de 4 semanas sobre la bicicleta estática para principiantes

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Aviso: A partir de la 5ª semana deberá aumentar la duración de los intervalos de esfuerzo para lograr correr de 20 a 30 minutos sin interrupción. Procure que su pulso de entrenamiento durante las primeras 8 semanas se sitúe aprox. en el 60 – 65 % de su frecuencia máxima de pulsación, y que no supere el 75 %.

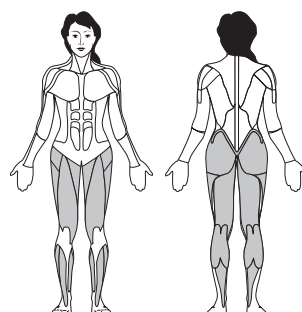
I Biometria cyclette

Hometrainer – per chi ama andare in bicicletta e vuole evitare carichi eccessivi alle articolazioni

Il movimento circolare delle gambe crea una forma di movimento particolarmente delicata per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi. Risulta il movimento ideale per un allenamento cardiocircolatorio dosato, mirato a bruciare i grassi, in quanto lo sforzo fisico è minore di quello della corsa. L'hometrainer quindi risulta ideale anche per persone in sovrappeso o con problemi fisici, che vogliono evitare carichi eccessivi delle articolazioni di ginocchia e fianchi. Per l'allenamento orientato alla frequenza cardiaca si consiglia una fascia toracica.

I vantaggi:

- Regolabile ergonomicamente in modo ottimale alla posizione di allenamento desiderata
- Ideale per l'allenamento cardiocircolatorio e per bruciare i grassi
- Carico ridotto sulle articolazioni
- Adatto anche per persone in sovrappeso e principianti
- Ingombro ridotto e facile da trasportare



Consumo energetico (kcal) ca. 600 per ora
 Combustione dei grassi ca. 48 - 54 g per ora

Regolazione della posizione ottimale di seduta



La posizione ideale è quella con il busto leggermente piegato in avanti. Se si soffre di problemi di schiena, regolare l'angolo d'inclinazione del manubrio in modo che il busto sia in posizione eretta, in quanto in tal modo non si sforzano la colonna vertebrale e le articolazioni.

Altezza di seduta



Regolare il sellino dapprima all'altezza di seduta ottimale per le proprie esigenze. Tale posizione comporta che, con le ginocchia completamente tese, si raggiunge appena i pedali con il tallone. Un movimento circolare delle gambe è garantito quando non si tende completamente il ginocchio. Ciò garantisce un allenamento delicato per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi.

Distanza tra sellino e manubrio

Distanza tra sellino e manubrio Il sellino del proprio hometrainer (in base al modello) si lascia regolare anche in senso orizzontale. Basta allentare la vite sotto il sellino e spostare quest'ultimo, in base alla propria statura, in avanti o indietro, lungo la barra guida.

Inclinazione del manubrio



Il manubrio del proprio hometrainer si lascia inclinare. Allentare la vite sotto il cockpit e impostare la posizione ottimale per la propria costituzione. Poi serrare nuovamente la vite per impedire che il manubrio si sposti.

Varianti di allenamento



Per aumentare lo sforzo sulla muscolatura di coscia e glutei, accentuare la fase di pressione sui pedali. Invece per un allenamento maggiore del lato posteriore della coscia, accentuare la fase di trazione dei pedali con la cinghia verso l'alto. Inoltre aumentando la resistenza dei pedali è possibile simulare un tratto di salita in montagna. Con questo tipo di allenamento si allenano non solo i muscoli delle gambe, ma anche quelli di addome e schiena e i muscoli del busto e delle spalle.

Consigli per l'allenamento

Non dimenticate gli esercizi successivi di stretching, per prevenire lesioni e dolori muscolari.

Schema di allenamento con l'hometrainer per 4 settimane per principianti

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Lunedì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Martedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Mercoledì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Giovedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Venerdì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Sabato	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Domenica	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa

Nota: A partire dalla 5a settimana aumentare la durata degli intervalli sotto sforzo fino a pedalare senza interruzioni per circa 20 – 30 minuti. Fare attenzione a che le pulsazioni di allenamento nelle prime 8 settimane corrispondano a circa il 60-65% delle pulsazioni massime e non superino il 75%

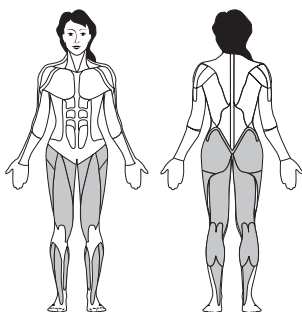
Hometrainer (rower stacjonarny) – Dla wszystkich, którzy lubią jeździć rowerem i chcą uniknąć obciążania stawów

Dzięki kołowemu ruchowi nóg powstaje oszczędzająca stawy stóp, kolan i bioder forma ruchu. Jest idealna dla dawkowanego treningu układu krążenia, mającego na celu spalanie tłuszczów, gdyż wysiłek fizyczny jest wówczas mniejszy niż w przypadku trenowania biegu. Tym samym hometrainer nadaje się również dla osób z nadwagą oraz mających problemy fizyczne i chcących uniknąć nadmiernego obciążania stawów kolan i bioder.

W przypadku treningu z pomiarem częstotliwości uderzeń serca zaleca się stosowanie pasa piersiowego.

Zalety:

- daje się optymalnie dostosować w sposób ergonomiczny do żądanej pozycji treningowej
- idealny do trenowania układu krążenia oraz spalania tłuszczów
- niewielkie obciążenie stawów
- odpowiedni również dla osób z nadwagą i początkujących
- nie zajmuje dużo miejsca i jest łatwy do przewożenia



Zużycie energii (kcal)
ok. 600 na godz.

Zużycie tłuszczu w
ok. 48-54 gr. na godz.

Ustawianie optymalnej pozycji siedzenia



Idealną postawę ciała masz wówczas, gdy górna część ciała jest lekko pochylona do przodu. Jeśli masz problemy z plecami, przestaw kąt nachylenia kierownicy tak, aby górna część ciała miała bardziej wyprostowaną pozycję podczas siedzenia, co pozwala oszczędzać kręgosłup i stawy.

Wysokość siedzenia



Ustaw najpierw siodełko na optymalnej dla Ciebie wysokości. Masz ją zapewnioną, gdy przy wyprostowanym kolanie dosięgasz piętą do pedału. Kołowy ruch nóg uzyskujesz wówczas, gdy nigdy całkowicie nie wyprostowujesz kolan. W ten sposób zapewniasz oszczędzający stawy trening stóp, kolan i bioder.

Odległość od siodełka do kierownicy

Siodełko Twojego roweru stacjonarnego (w zależności od modelu) jest również przestawiane poziomo. W tym celu poluzuj śrubę poniżej siodełka i przesunij siodełko, w zależności od Twojego wzrostu, po szynie do przodu wzgl. do tyłu.

Kąt nachylenia kierownicy



Kąt nachylenia kierownicy Twojego roweru stacjonarnego daje się również przestawiać. Poluzuj śrubę poniżej deski rozdzielczej i ustaw optymalną dla Ciebie pozycję. Przykręć potem z powrotem śrubę, żeby kierownica się nie ześlizgiwała!

PL Biometria ćwiczenia na rowerze

Warianty treningu



Aby wzmocnić obciążenie mięśni udowych i pośladkowych, kładź nacisk na dociskanie pedałów. Aby uzyskać wzmocniony trening tylnych partii ud, odciągaj pedały za strzemiona do góry. Ponadto masz możliwość symulowania jazdy pod górę, zwiększając opór pedałów. Podczas takiego treningu do ćwiczenia mięśni nóg dochodzi również ćwiczenie mięśni brzucha i pleców oraz górnej części ciała i barków.

Zalecenie treningowe

Pamiętaj po treningu o ćwiczeniach rozciągających, żeby zapobiec urazom i zakwasom..

4-tygodniowy plan treningu na rowerze stacjonarnym dla początkujących

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Wtorek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Środa	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Czwartek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Piątek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Sobota	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Niedziela	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

Uwaga: Od 5-tego tygodnia zwiększaj stopniowo czas trwania interwałów obciążeniowych, aż zdołasz przebiec 20 do 30 minut bez przerwy. Pamiętaj, żeby Twoje tętno treningowe wynosiło w pierwszych 8 tygodniach treningu ok. 60 – 65 % maksymalnej częstotliwości Twojego tętna i nie przekraczało 75 %.

P Biometria bicicleta ergométrica

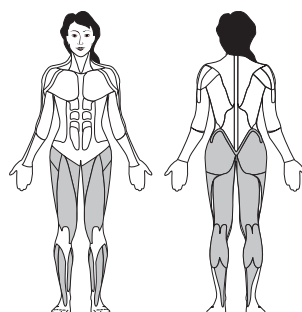
Bicicleta estática – Para todos que se divertem a andar de bicicleta e querem evitar sobrecargar as articulações

Através do movimento circular das pernas surge uma forma de movimento tolerante para as articulações dos pés, dos joelhos e da anca. É ideal para um treino cardiovascular doseado com o objectivo de treino de queima de gorduras, dado a exigência física ser menor à do treino de corrida. Assim, a bicicleta estática também se adequa a pessoas com excesso de peso ou problemas físicos, que querem evitar sobrecargar as articulações dos joelhos e da anca.

Para o treino orientado por ritmo cardíaco, recomenda-se um cinto torácico.

As vantagens:

- ergonomicamente ajustável à posição de treino pretendida
- ideal para o treino cardiovascular e para a queima de gorduras
- sobrecarregamento reduzido das articulações
- também adequado para pessoas com excesso de peso e principiantes
- ocupa pouco espaço e é fácil de transportar



Consumo de energia (kcal)	Consumo de gordura
aprox. 600 por hora	aprox. 48-54 g por hora

Ajuste da posição ideal



A postura ideal ocorre quando o tronco está ligeiramente inclinado para a frente. Se tiver problemas de costas, ajuste o ângulo de inclinação do volante, de modo a que o tronco tenha uma posição vertical no banco, que poupa a coluna e as articulações.

Altura do banco



Comece por ajustar o banco à altura indicada para si. Esta ocorre quando, com o joelho esticado, o calcanhar ainda consegue atingir o pedal. Um movimento circular das pernas ocorre quando o joelho nunca tem de ficar totalmente esticado. Desta forma, obtém um treino que poupa as articulações dos pés, dos joelhos e da anca.

Distância entre o banco e o volante

O banco da sua bicicleta estática também pode ser ajustado na horizontal (consoante o modelo). Para isso, basta soltar o parafuso por baixo do banco e desviar o banco, de acordo com a sua altura, para a frente ou para trás na calha.

Inclinação do volante



O volante da sua bicicleta estática pode ser ajustado em termos de inclinação. Solte o parafuso por baixo do cockpit e ajuste a posição ideal para si. Volte a apertar o parafuso, para que o volante não escorregue para baixo!

Variações de treino



De modo a reforçar o esforço para os músculos das coxas e dos glúteos, dê mais ênfase ao carregar nos pedais. De modo a obter um treino reforçado da parte de trás das coxas, dê mais ênfase ao puxar dos pedais com a fivela para cima. Além disso, tem a possibilidade de simular a subida de um monte com uma elevada resistência dos pedais. Com este treino são trabalhados os músculos da perna, da barriga e das costas, bem como a musculatura do tronco e dos ombros.

Recomendações de treino

Nunca se esqueça de fazer os exercícios de alongamento finais, a fim de evitar ferimentos e dores musculares.

Plano de treino para 4 semanas para principiantes na bicicleta estática

	1. semana	2. semana	3. semana	4. semana
Segunda-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Terça-feira	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Quarta-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	Intervalo	Intervalo
Quinta-feira	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Sexta-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	Intervalo	Intervalo
Sábado	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Domingo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo

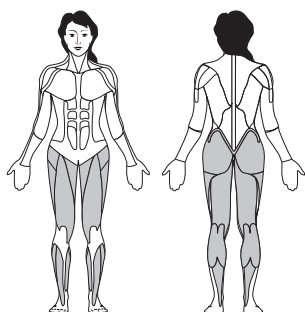
Nota: A partir da 5ª semana, aumente a duração dos intervalos de esforço até conseguir correr 20 a 30 minutos sem interrupção. Observe se nas primeiras 8 semanas a sua pulsação de treino está aprox. entre 60 – 65 % da sua pulsação máxima e se não ultrapassa 75 %.

Motionscykel - for alle der nyder at cykle og ønsker at undgå at belaste leddene

Den cirkulære benbevægelse skaber en blid form for bevægelse for især fod-, knæ- og hoftelæddene. Den er ideel til kredsløbstræning med det formål at forbrænde fedt, da den fysiske belastning er mindre end ved løbetræning. Således egner motionscyklen sig også for overvægtige mennesker eller personer med fysiske problemer, der ønsker at undgå for stor belastning af knæ og hofte. Ved hjertefrekvensorienteret træning anbefales brug af brystbælte.

Fordelene:

- ergonomisk tilpasset til den ønskede træningsindstilling
- ideel til kredsløbstræning og fedtforbrænding
- lav vægt på leddene
- også velegnet til overvægtige og nybegyndere
- pladsbesparende og nem at transportere



Energiforbrug (kcal)
ca. 600 i timen

Fedtforbrænding
ca. 48-54 gr. i timen

Indstilling af optimal siddestilling



I den ideelle siddestilling hælder overkroppen lidt fremad. Har du problemer med ryggen justeres vinklen på styret, således at overkroppen får en mere oprejst siddestilling, hvorved rygsøjlen og leddene skånes.

Sadelhøjde



Først justeres sædet til din optimale sadelhøjde. Den optimale sadelhøjde er, når du med strakt knæ lige præcis stadig kan nå pedalen med hælen. Du opnår en mere rund bevægelse, når du aldrig skal strække knæet helt igennem. Du opnår således en mere skånsom træning af fod-, knæ- og hoftelæddene.

Afstand fra sadel til styr

Sadlen på din motionscykel kan (afhængig af model) også justeres vandret. For at gøre dette, skal du løsne skruen under sadlen og afhængig af din egen størrelse, skubbes sadlen fremad eller bagud på skinnen.

Styrets hældning



Styrets hældning kan indstilles. Løsn skruen under cockpittet og indstil din optimale position. Stram derefter skruen igen, så styret ikke glider igennem.

Biometri motionscykel

Træningsvariationer



For at øge belastningen på lår- og baldemusler betones træningen i pedalerne. For at øge belastningen på lårets bagside betones opad bevægelsen ved at trække i pedalremmene. Du har også mulighed for, med høj pedalmønstre, at simulere en opkørsel på et bjerg. Ved denne træning bliver musklerne i både ben, mave og ryg, såvel som musklerne i overkrop og skuldre involveret.

Anbefaling

Foretag altid udstrækningsøvelser efter træningen for at undgå skader og ømme muskler.

4-ugers træningsprogram for nybegyndere på motionscyklen

	1. uge	2. uge	3. uge	4. uge
Mandag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Tirsdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Onsdag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	Pause	Pause
Torsdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Fredag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	Pause	Pause
Lørdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Søndag	Pause	Pause	Pause	Pause

Bemærk: Fra den femte uge øges varigheden af belastningsintervallerne indtil du kan klare 20 til 30 minutter uden afbrydelse. Sørg for at din træningspuls de første otte uger ligger på ca. 60 – 65 % af din maks. puls og at den ikke overstiger 75 %.

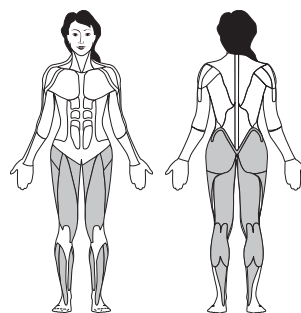
CZ Biometrie rotoped

Domáci trenážér - pro všechny, koho baví jízda na kole a chtějí se vyvarovat zatěžování kloubů

Díky kruhovému pohybu nohou vzniká forma pohybu, která obzvláště šetrná ke kotníkům a kolenním a kyčelním kloubům. Je ideální pro pravidelný trénink srdečního oběhu s cílem spalování tuků, protože namáhání tělesné soustavy je nižší než při běžeckém tréninku. Vzhledem k tomu je domácí trenážér vhodný pro osoby s nadváhou nebo tělesnými problémy, kteří se chtějí vyhnout vysokému namáhání kolenních a kyčelních kloubů. Pro trénink, který je orientován na srdeční frekvenci, doporučujeme použití hrudního pásu.

Výhody:

- lze ergonomicky optimálně nastavit na požadovanou tréninkovou polohu
- ideální pro trénink srdečního oběhu a spalování tuků
- nízké namáhání kloubů
- vhodné též pro osoby s nadváhou a začátečníky
- šetří místo a lze jím jednoduše manipulovat



Spotřeba energie (v kilokaloriích)

cca 600 za hodinu

Spalování tuku

cca 48-54 gramů za hodinu

Nastavení optimální polohy sezení



Ideální držení těla dosáhnete, když je horní část těla mírně nahnutá směrem dopředu. Pokud máte problémy se zády, nastavte si úhel sklonu řídítek tak, aby se horní část těla nacházela ve vzpřímené poloze, která šetří páteř a klouby.

Výška sezení



Nastavte si nejprve sedlo na pro vás optimální výšku sezení. Tu dosáhnete tak, když s propnutým kolenem patou ještě tak akorát dosáhnete na pedály. Kruhové formy pohybu nohou dosáhnete, když úplně nepropínáte kolena. Tak provádíte trénink, který šetří kotníky a kolenní a kyčelní klouby.

Vzdálenost sedla od řídítek

Sedlo vašeho domácího trenažéru lze (v závislosti na modelu) nastavit také horizontálně. Za tímto účelem se uvolní šroub pod sedlem a sedlo se posune podle vaší tělesné velikosti po liště směrem dopředu nebo dozadu.

Sklon řídítek



Sklon řídítek domácího trenažéru lze nastavit. Uvolněte šroub pod ovládacím panelem a nastavte pro vás optimální polohu řídítek. Poté šroub opět pevně dotáhněte, aby řídítka neprokluzovala.

Obměny tréninku



Pro posílení namáhání stehenního a hýžděového svalstva, zvýšte důraz při šlapání na pedály. Pro posílení tréninku zadní strany stehen zvýšte důraz na zvedání pedálů s klipsnami. Mimoto existuje možnost simulace jízdy do kopce nastavením většího odporu pedálů. Při tomto tréninku se mimo svalstva nohou zapojuje také břišní a zádové svalstvo a také svalstvo horní části těla a ramen.

Doporučení pro trénink

Nezapomínejte na následná protahovací cvičení, zabráníte tak zraněním a namožení svalů.

4týdenní tréninkový plán pro začátečníky na domácím trenažéru

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Úterý	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Středa	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	Přestávka	Přestávka
Čtvrtek	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Pátek	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	Přestávka	Přestávka
Sobota	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Neděle	Přestávka	Přestávka	Přestávka	Přestávka

Upozornění: Od 5. týdne zvyšujte dobu intervalů zátěže, až zvládnete cvičit 20 až 30 minut bez přerušení. Dbejte na to, aby váš tréninkový puls během prvních 8 týdnů obnášel cca 60 - 65 % vaší maximální tepové frekvence a nepřekročil 75 %.

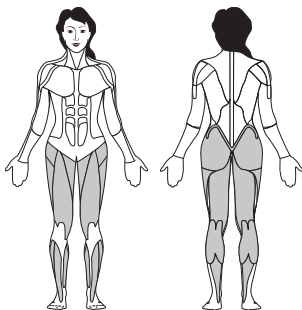
Domáci trénažér – Pre všetkých, ktorých baví bicyklovanie a ktorí sa chcú vyhnúť zaťažovaniu kĺbov

Kruhový pohyb nôh predstavuje hlavne pre kĺby chodidiel, kolien a bedrové kĺby šetrný spôsob pohybu. Je ideálny na dávkovaný kardiovaskulárny tréning s cieľom spaľovania tukov, keďže telesná záťaž je v tomto prípade menšia ako pri behu. Preto je tento domáci trénažér vhodný pre ľudí s nadváhou alebo telesnými problémami, ktorí sa chcú vyhnúť silnému zaťaženiu kolenných a bedrových kĺbov.

V prípade tréningu zameraného na dosiahnutie určitej srdcovej frekvencie odporúčame používať hrudný pás.

Výhody:

- ergonomicky optimálne nastaviteľný na želanú tréningovú polohu
- ideálny pre kardiovaskulárny tréning a spaľovanie tukov
- nízke zaťaženie kĺbov
- vhodný aj pre osoby s nadváhou a zaťaženie nízkou
- šetrí miesto a dá sa jednoducho prepravovať



Spaľovanie energie (kcal) – cca 600 za hodinu

Spaľovanie tuku – cca 48 – 54 g za hodinu

Nastavenie optimálnej sedacej polohy

Ideálne držanie tela máte vtedy, keď sa horná časť tela nachádza v miernom predklone. V prípade problémov s chrbticou nastavte uhol sklonu riadidiel tak, aby bola horná časť tela vo vzpriamenej sedacej polohe, ktorá šetrí chrbticu a kĺby.



Výška sedenia

Sedadlo najskôr nastavte do optimálnej výšky sedenia. Túto dosiahnete, keď pri vystretom kolene pätou akurát dočiahnete na pedále. Kruhový pohyb nôh udržíte vtedy, keď koleno nikdy úplne nenarovnáte. Tak dosiahnete tréning, ktorý šetrí kĺby chodidiel, kolien a bedrové kĺby.



Odstup sedadla a riadidiel

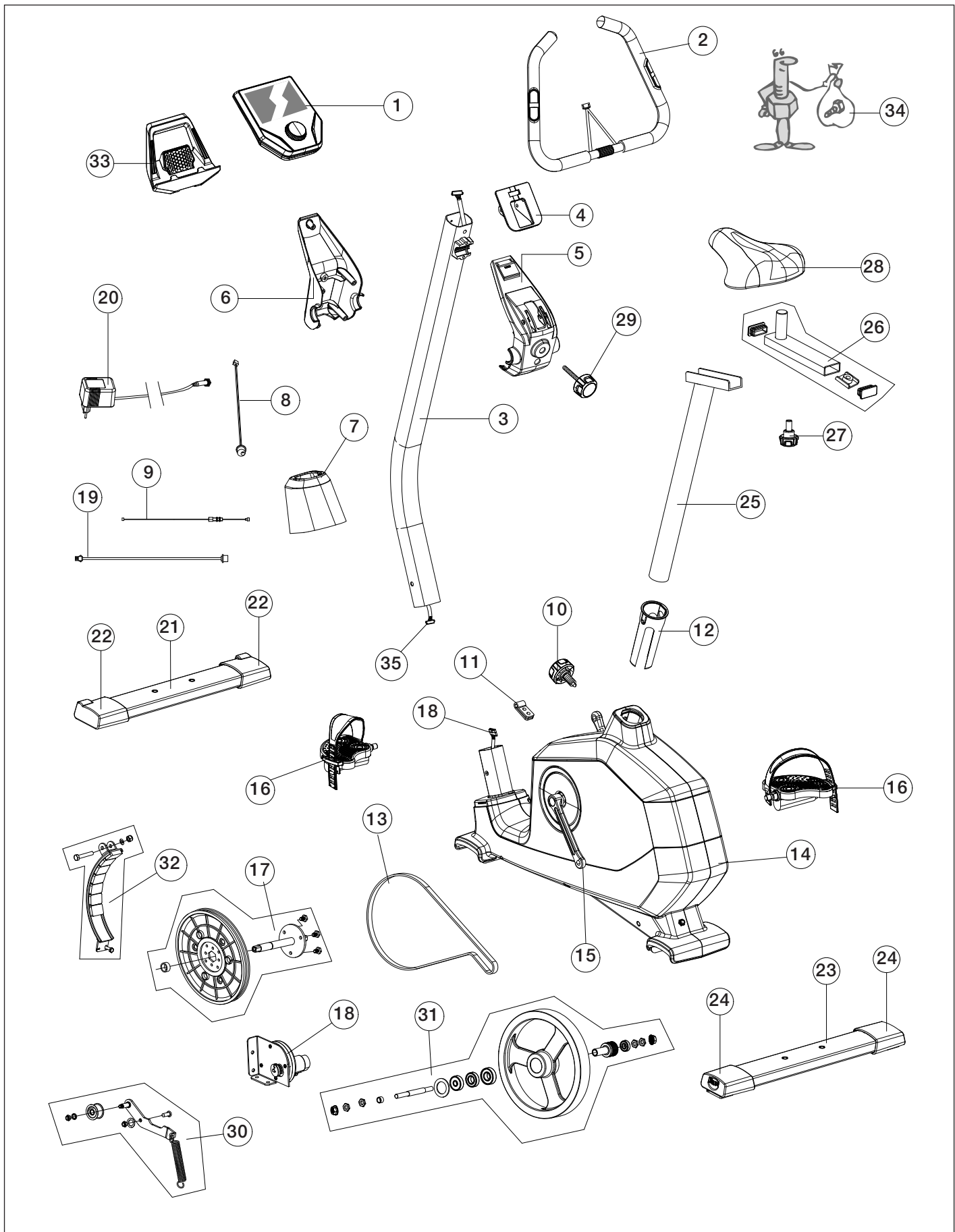
Sedadlo domáceho trénažéra (v závislosti od modelu) môžete upraviť aj horizontálne. Nato uvoľníte skrutku pod sedadlom a sedadlo posuniete dopredu alebo dozadu v závislosti od svojej telesnej výšky.

Sklon riadidiel

Sklon riadidiel domáceho trénažéra môžete upraviť. Uvoľníte skrutku pod kokpitom a nastavíte optimálnu polohu. Potom skrutku opäť pevne utiahnite, aby riadidlá neprekľzávali!



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

GIRO C3 07689-300

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009800
④	1x	68009770
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009801
⑧	1x	68009802
⑨	1x	68009803
⑩	1x	68009089
⑪	1x	68009794
⑫	1x	68009011
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009804
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009371
⑰	1x	68009016
⑱	1x	68009057
⑲	1x	68009784
⑳	1x	68009376
㉑	1x	68009762
㉒	1x	68009763
㉓	1x	68009764
㉔	1x	68009765
㉕	1x	68009298
㉖	1x	68009374
㉗	1x	68009768
㉘	1x	68009054
㉙	1x	68009375
㉚	1x	68009056
㉛	1x	68009058
㉜	1x	68009057
㉝	1x	68009756
㉞	1x	68009805
㉟	1x	68009806

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
- GB - Colours may vary with replacement parts.
- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.

Heinz Kettler GmbH & Co KG
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

07689-300
S/N 12 450340 X421 0001
DIN EN 20957-1 /
EN 957-5, HB

Made in P.R.C. Max 1X0 kg



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Example 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 tipske ploščice - serijske številke



docu 3833/04.16

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net