



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

A	105 cm
B	60 cm
C	136 cm
	35 kg

max. 130 kg

~30 - 40 Min.



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „Ride 300

Art.-Nr. 07689-350

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 Per- sonen 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 ortonungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage auf- genommen 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 Pedalarms 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-

- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräte-innere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sport-schuhe).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

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.07689-350 / 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. 07689-350 / 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
www.kettler.co.uk

 +44 1527 591901
 +44 1527 62423
 e-mail: sales@kettler.co.uk

KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
 Virginia Beach, VA 23453
www.kettlerusa.com

 +1 888 253 8853
 +1 888 222 9333

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 électro magnétique 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 indiqué 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.

- Veillez 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.07689-350 / 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
Lutzehouse
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. .07689-350 / 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 en vaakkundig verzamelpunt voor recycling.


(NL) KETTLER Benelux B.V.

(B) Industraata 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. 07689-350/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.07689-350 /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).

① Garlando S.p.A.

Via Regione Piemonte 32

Zona Ind. D1

I-15068 Pozzolo Formigaro (AL)

www.garlando.it

☎ +39 0143 318500

☎ +39 0143 318585

e-mail: assistenza.kettler@garlando.it

② Trisport AG

Im Bösch 67

CH - 6331 Hümenberg

www.kettler.ch

☎ Servicehotline Schweiz:

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 wskazane 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

⚠ OSTRZĄŻ NIE! 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 osobą. 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 07689-350 / 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, pielęgnacji i konserwacji stosuj nasz specjalny zestaw pielęgnacyjny, dopuszczony dla urządzeń sportowych firmy KETTLER (numer artykułu 07921 000), który możesz 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.
 - Reparações 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 pegas.
 - 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 07689-350 / 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!** Systemer til overvågning af hjerterefrekvensen er behæftet med usikkerhed. For hård træning kan have sundhedsfarlige følger med dødelig udgang. Stop træningen omgående ved svimmelhed eller svaghedstilstand.
- ⚠ **ADVARSEL!** Træningsmaskinen må kun anvendes til det bestemmelsesmæssige formål, dvs. fysisk træning for voksne.
- ⚠ **ADVARSEL!** 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.
- Træningsmaskinen kræver en netspænding på 230 V, 50 Hz. Forbind netkablet med en stikkontakt med isoleret jordkontakt.
- 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.

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.

- **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.
- 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 støjudvikling ved udløbet af svingmassen er konstruktionsbetinget og har ingen indflydelse af maskinens funktion.

Evt. støj udvikling, når pedalarmene trædes baglæns, er teknisk betinget og har heller ingen negativ effekt.

- 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.

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 kvælt, hvis de leger med folie/plastposer!

- Check venligst at alle dele er tilstede (se ckeckliste) og ikke er blevet beskadiget under transporten. Skulle der være mangler, så kontakt venligst din KETTLER forhandler.
- Studér skitserne nøje og monter derefter maskinen i den viste rækkefølge. Monteringsforløbet er vist ved hjælp af store bogstaver i de enkelte illustrationer.
- Maskinen skal samles omhyggeligt af voksne personer. Lad evt. en teknisk 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. 07689-350 / 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.

• **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 selsikrende 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).

Affaldsmateriale

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

DK Pro Line A/S

Bohrsvej 14
DK - 8600 Silkeborg



e-mail:

+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!** **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 nepřipustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn 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 vyznačují 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.
- Nepoužívejte pro připojení žádné vícenásobné zásuvky! Při použití prodlužovacího kabelu tento musí odpovídat směrnícím 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 nepřipustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.

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

- 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 říditka 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, třída 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.
- 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, konstrukční zvuk 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.
- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**

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!

- 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).

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. 07689-350 / 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

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:

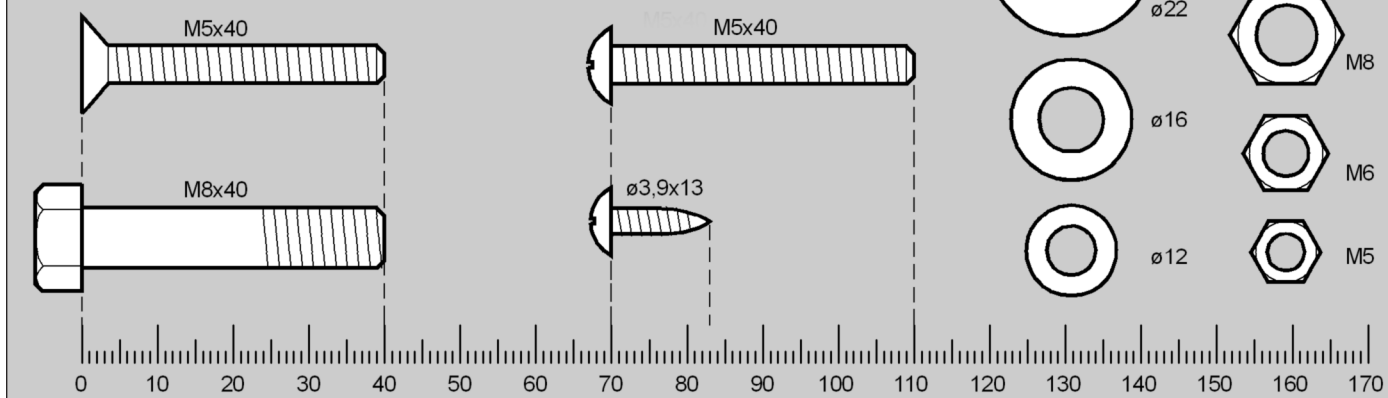
info@kettler.cz

www.kettler.cz

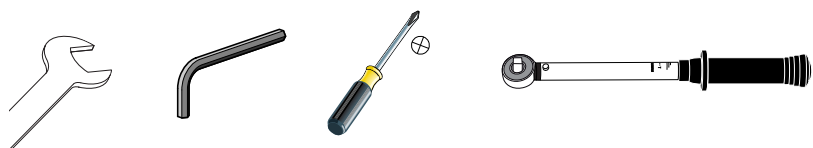
Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- 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

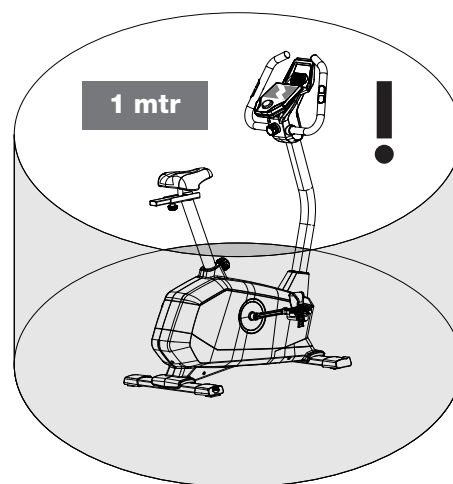


- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- S - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FIN - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- EST - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst 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

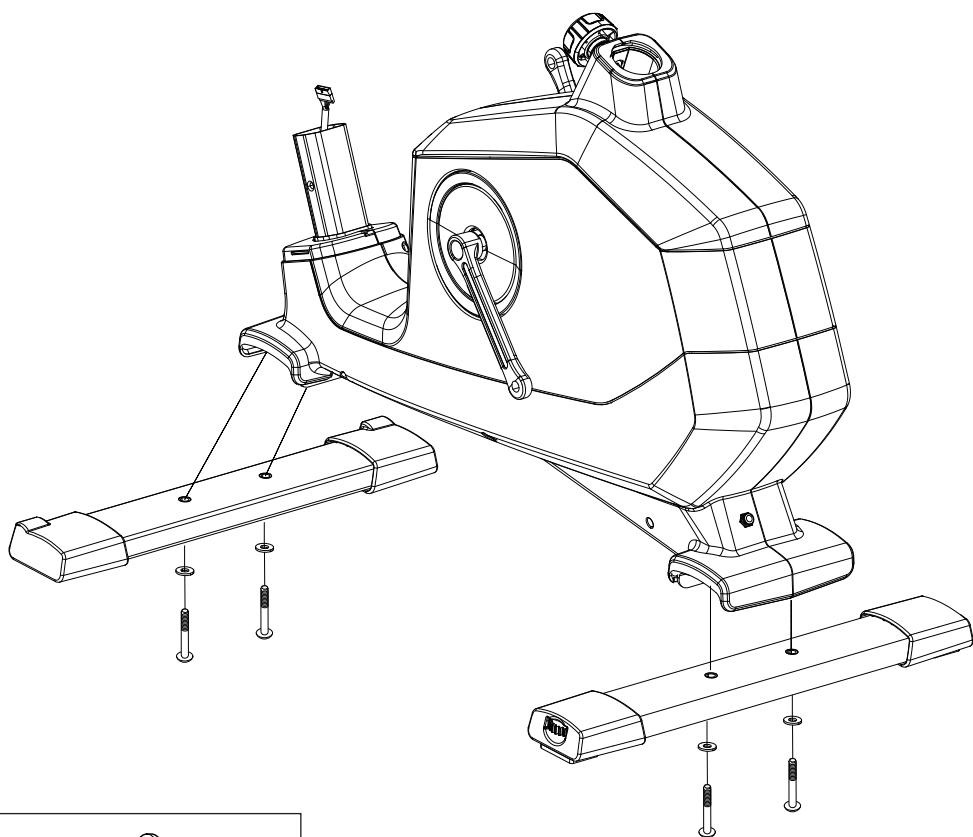
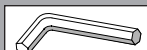
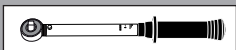
47

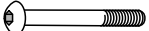



Pos. 31

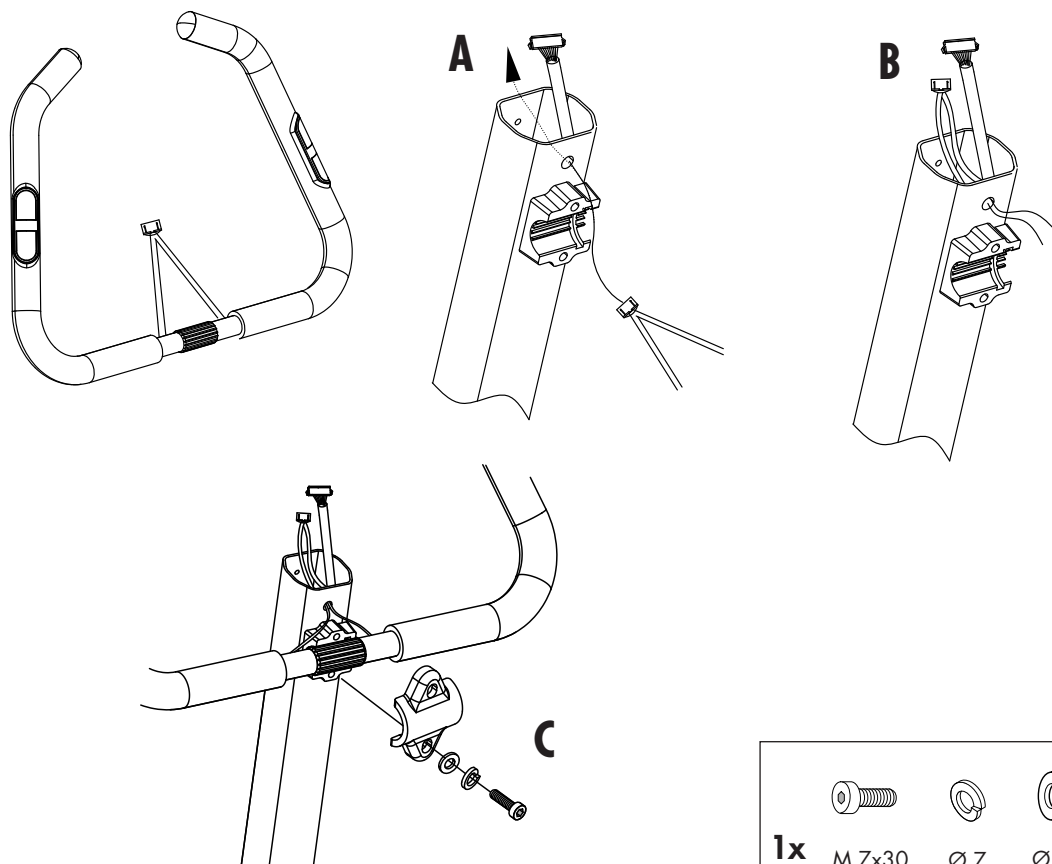
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1




1



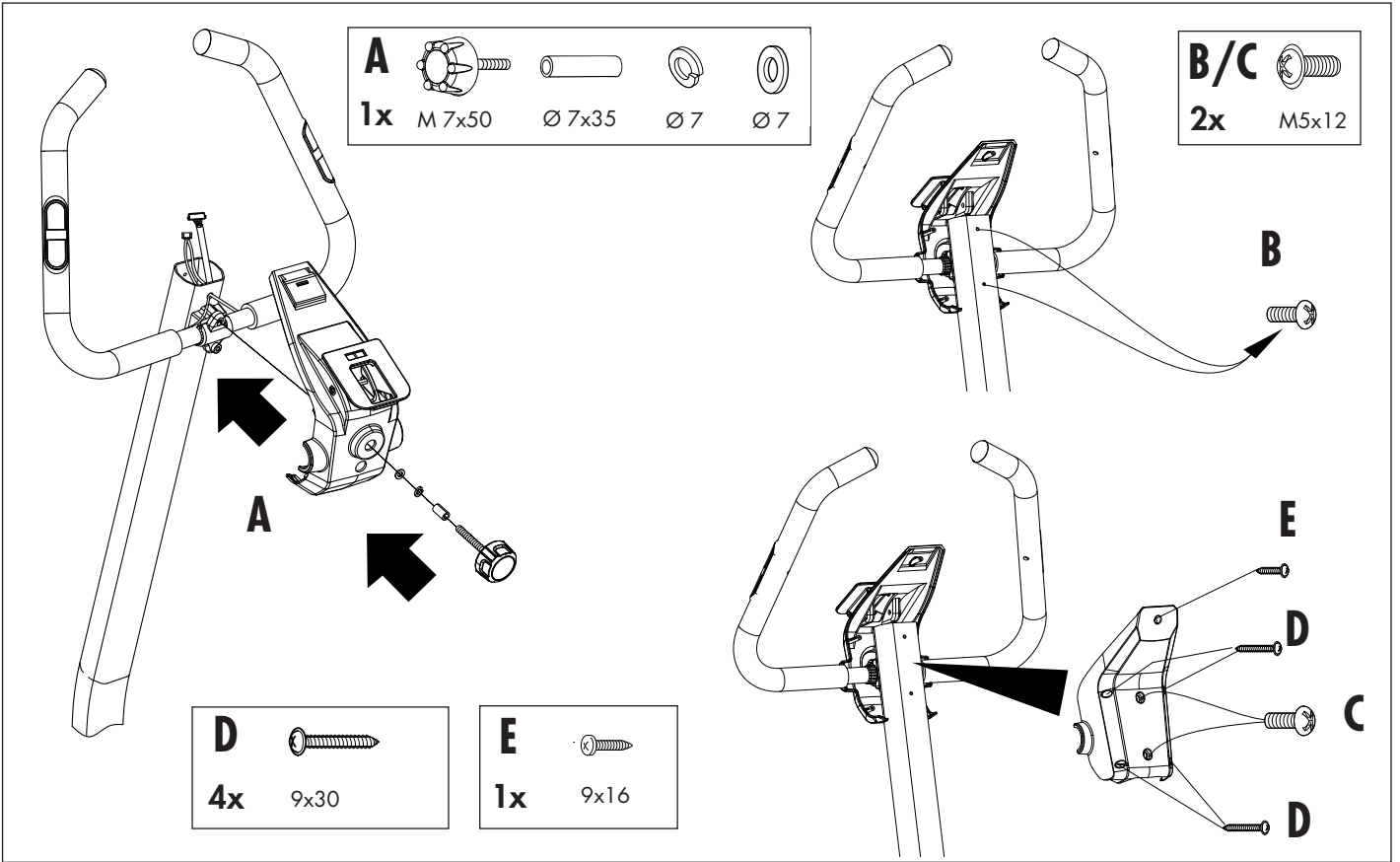
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

2

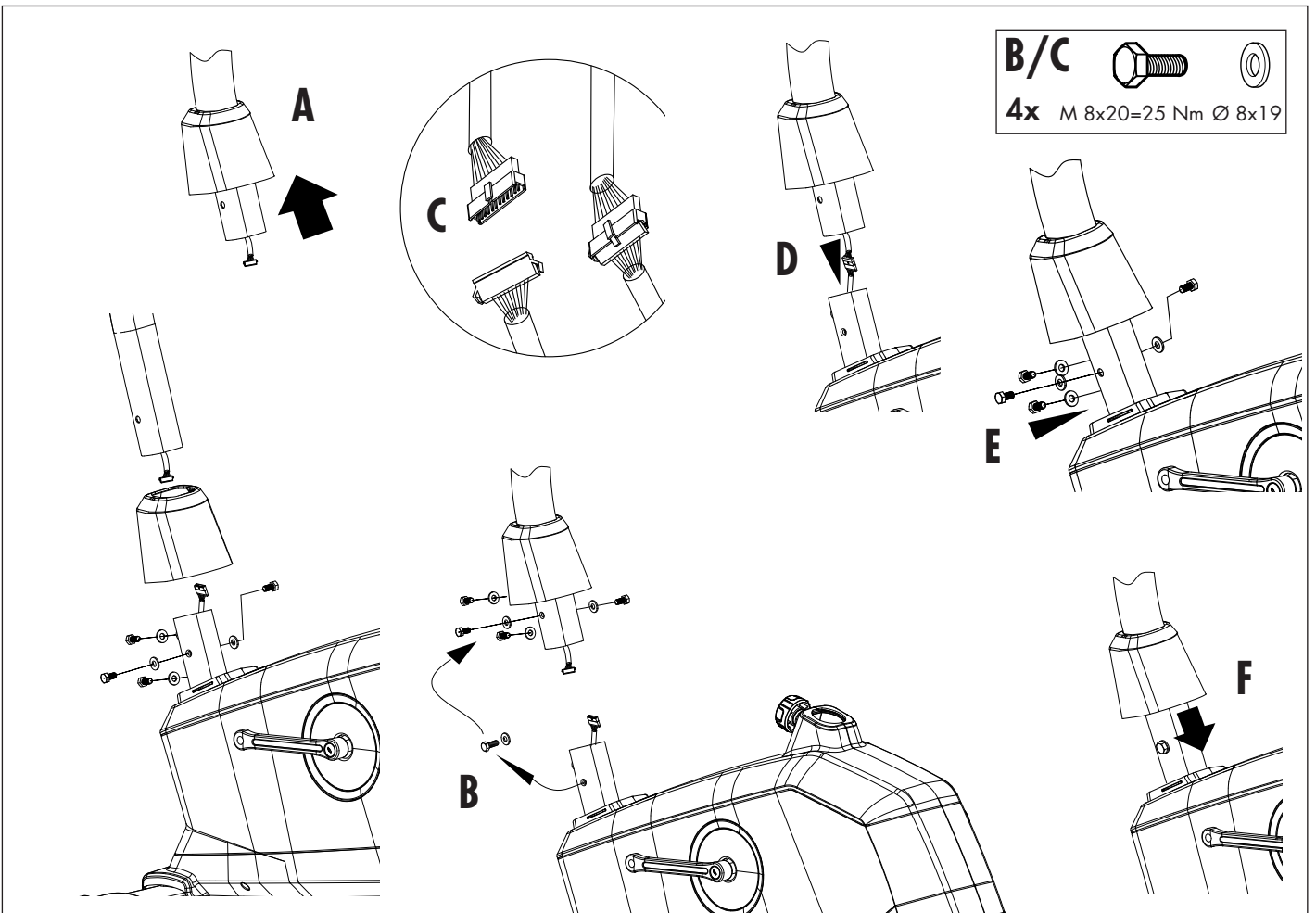


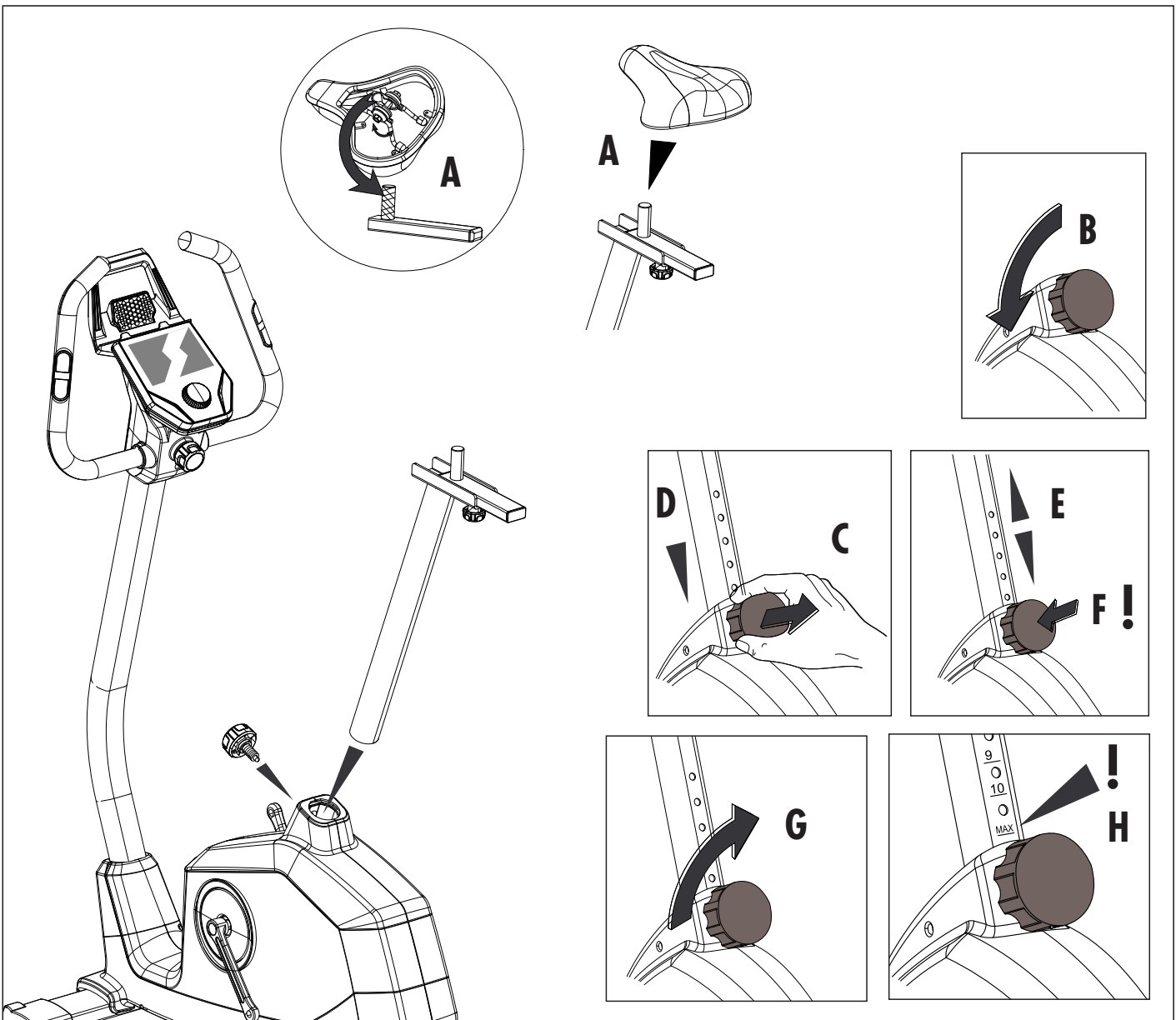
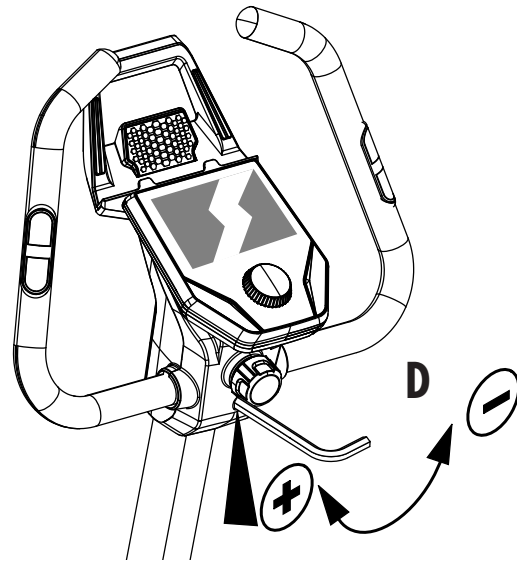
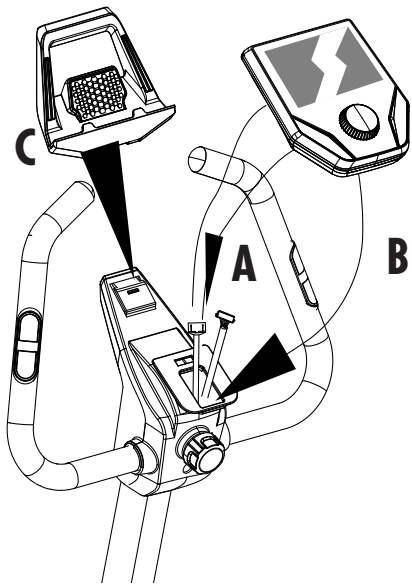
1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7

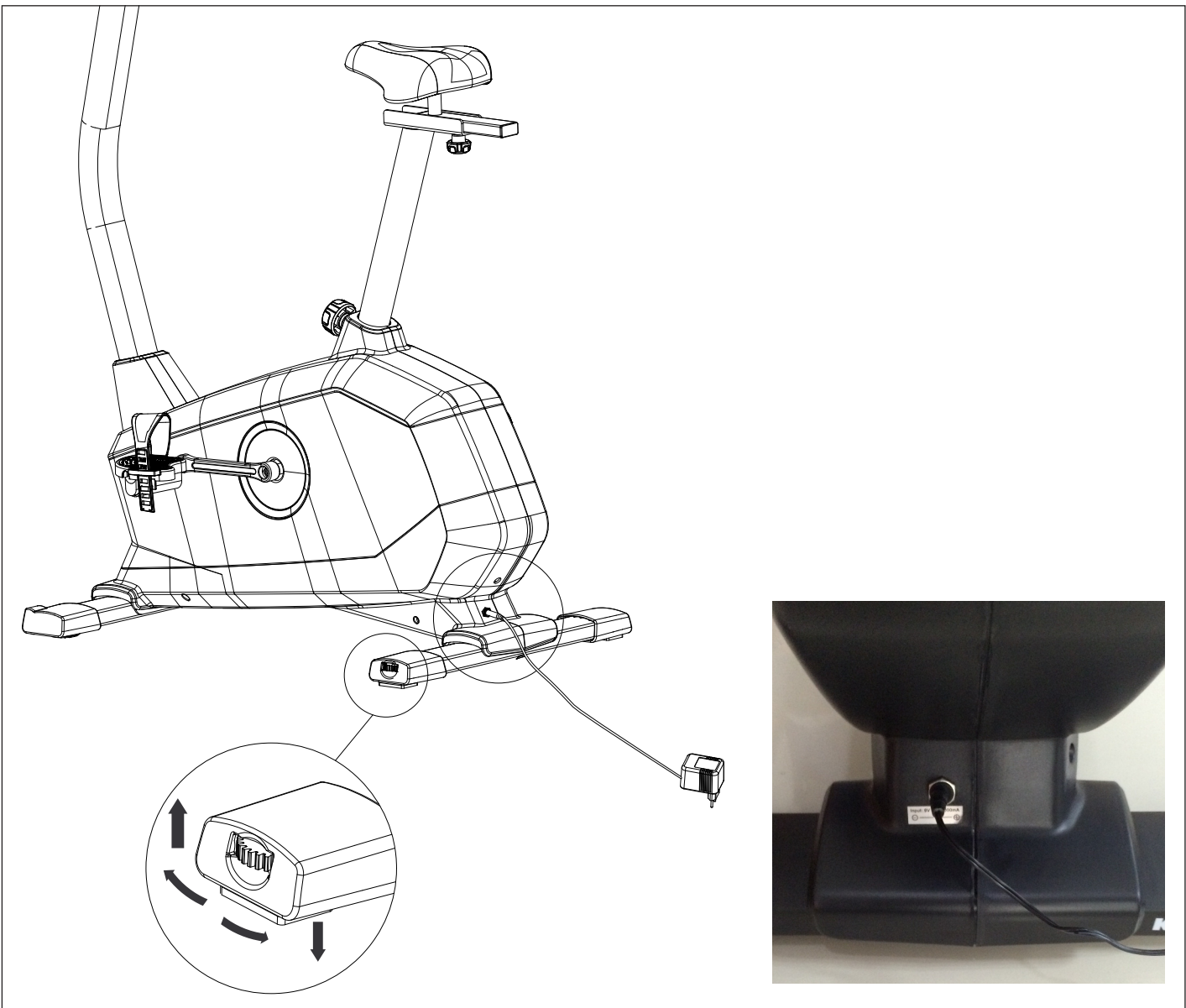
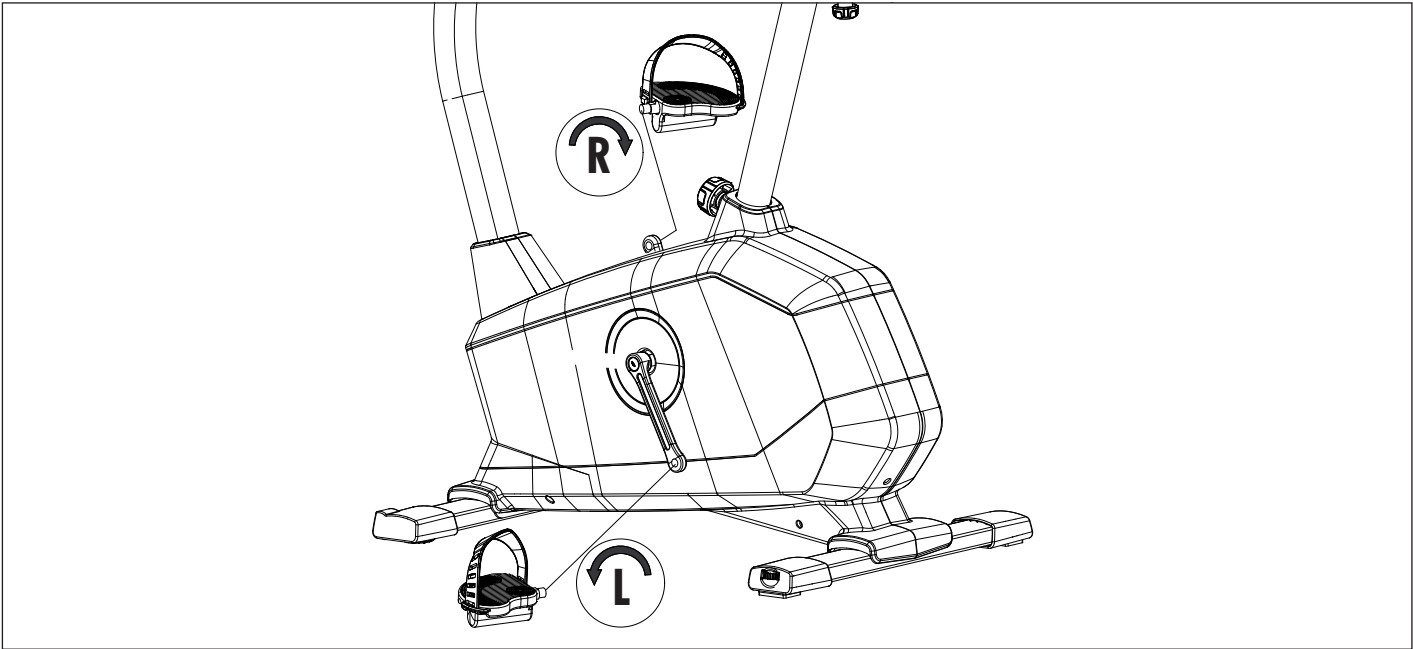
3



4







Handhabungshinweise

- GB - Handling

- F - Indication relative à la manipulation

- NL - Bedieningsinstructie

- E - Instrucciones de manejo

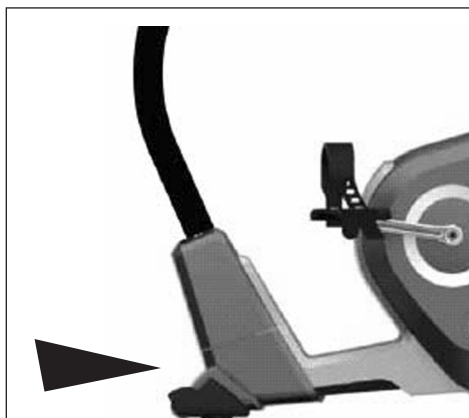
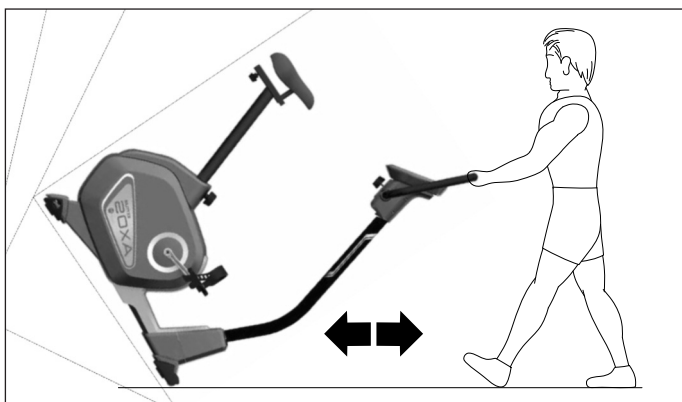
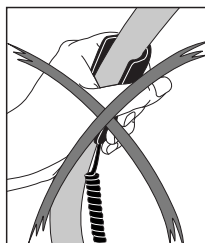
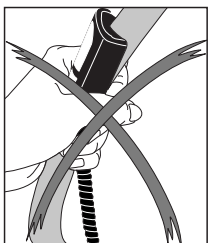
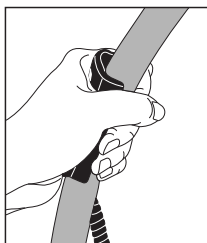
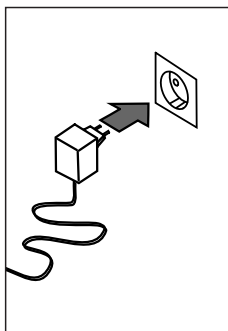
- I - Avvertenze per il maneggio

- PL - Wskazówki obsługi

- P - Nota sobre o manuseamento

- DK - Håndtering

- CZ - ěPokyny 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 ploščice - 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

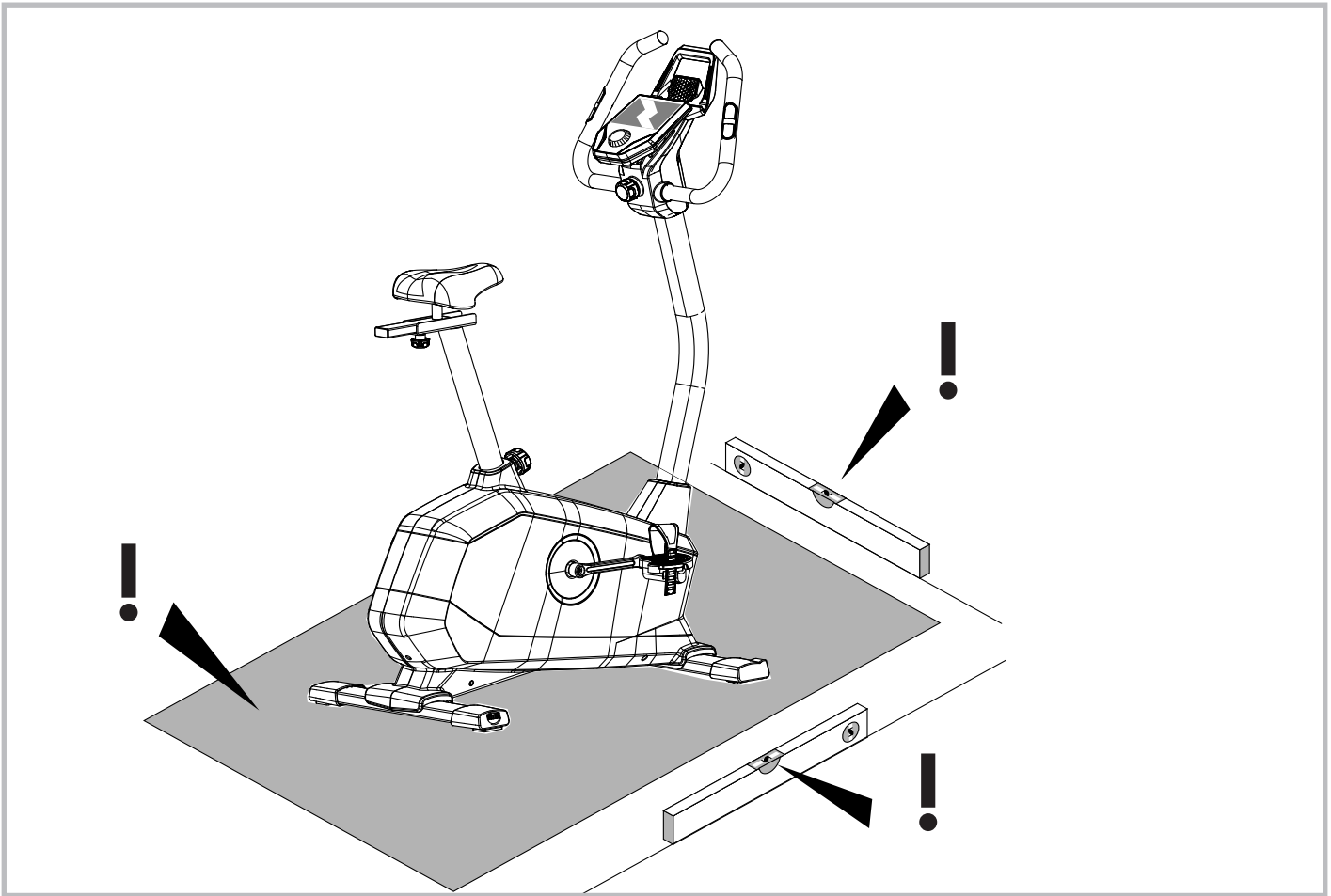
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.

- 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.



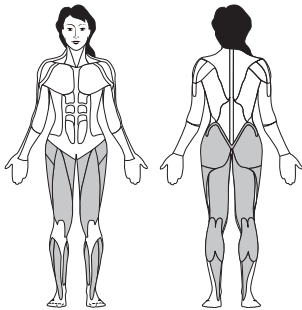
Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

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)	Fettverbrauch
ca. 600 pro Std.	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.

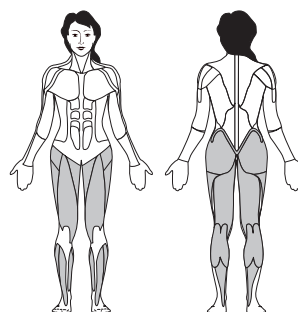
For training related to the heart rate, a chest strap is recommended.

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

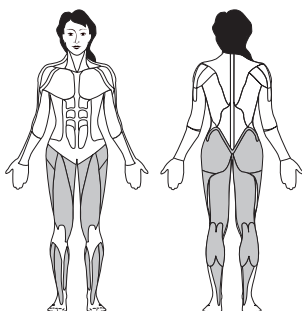
Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that your training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

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

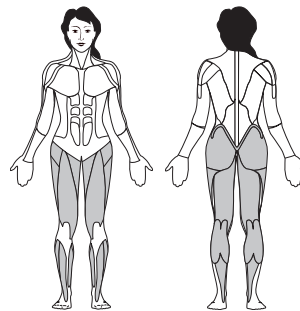
Biometrie Hometrainer

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 rechtzitter zitpositie 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.

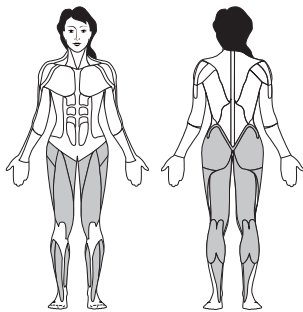
Bicicleta estática - para aquellos que disfrutan del ciclismo y quieren evitar esfuerzos específicos en las articulaciones

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 delante. 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 %.

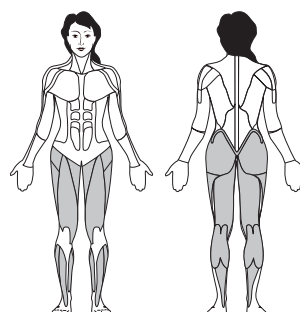
I Biometria cyclette

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%

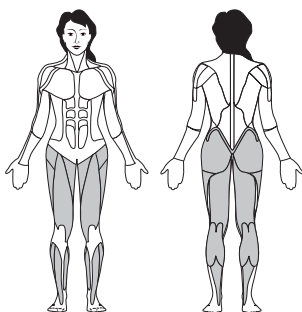
Hometrainer (rower stacjonarny) – Dla wszystkich, którzy lubią jeździć rowerem i chcą uniknąć obciążania stawów

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 szybie 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

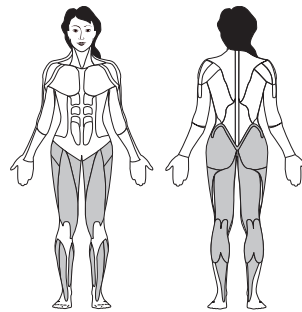
Bicicleta estática – Para todos que se divertem a andar de bicicleta e querem evitar sobrecargar as articulações

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) aprox. 600 por hora

Consumo de gordura 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

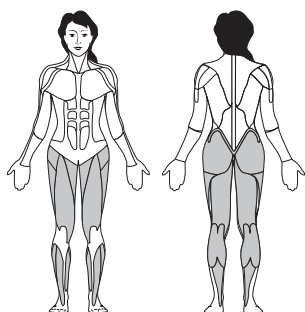
Nota: A partir da 5ª semana, aumente a duração dos intervalos de esforço até conseguir correr 20 a 30 minutos sem interrupção. Observe se nas primeiras 8 semanas a sua pulsação de treino está aprox. entre 60 – 65 % da sua pulsação máxima e se não ultrapassa 75 %.

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 pedalmønstret, 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 %.

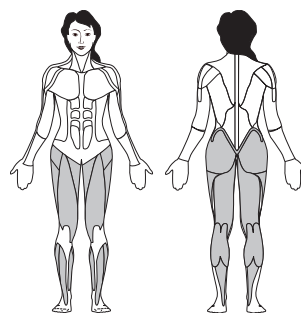
CZ Biometrie rotoped

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 %.

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 S3 07689-350

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009776
④	1x	68009777
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009762
⑧	1x	68009763
⑨	1x	68009780
⑩	1x	68009367
⑪	1x	68009011
⑫	1x	68009781
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009782
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009783
⑰	1x	68009784
⑱	1x	68009371
⑲	1x	68009764
⑳	1x	68009765
㉑	1x	68009298
㉒	1x	68009054
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009375
㉕	1x	68009785
㉖	1x	68009056
㉗	1x	68009057
㉘	1x	68009058
㉙	1x	68009376
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009786
㉜	1x	68009787
㉝	1x	68009756

- 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

07689-350
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 3835/04.16

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



- 2 - 7 (D)
- 8 - 13 (GB)
- 14 - 19 (F)
- 20 - 25 (NL)
- 26 - 31 (E)
- 32 - 37 (I)
- 39 - 43 (PL)
- 44 - 49 (P)
- 50 - 55 (DK)
- 56 - 61 (CZ)



Computeranleitung

„YM 6723“

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Trainingsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.

- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **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.**
- **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.**

Der Trainingscomputer

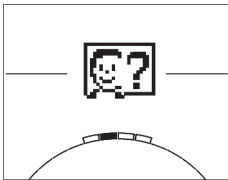
Display und Tasten



1

1. Display

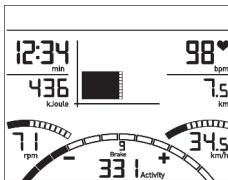
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



Menüdarstellung

Beim Einschalten der Anzeige gelangen Sie in die **Menüdarstellung**.

Hier können Sie Einstellungen an den Nutzer- oder Gerätedaten vornehmen, ein Training auswählen sowie Ihre Trainingsergebnisse ablesen.



Trainingsdarstellung

Nach Auswahl eines Trainings gelangen Sie in die **Trainingsdarstellung**.

Sie hält alle wichtigen Trainingswerte sowie das Trainingsprofil für Sie bereit.

2

2. Zentrale Taste - Drücken

Im Menü: Durch Druck auf die zentrale Taste bestätigen Sie das ausgewählte Element. Sie springen in den ausgewählten Menüpunkt oder das ausgewählte Training hinein.

Im Training: Keine Funktion

3

3. Zentrale Taste - Drehen

Im Menü: Ändern Sie die Auswahl im jeweiligen Menü. Die halbkreisförmige Darstellung im unteren Displaybereich signalisiert zusätzliche Auswahlmöglichkeiten.

Im Training: Ändern Sie den Tretwiderstand

4

4. Linke Taste

Im Menü: Springen Sie zurück in den übergeordneten Menüpunkt. Eventuell vorgenommene Änderungen werden nicht gespeichert.

Im Training: Beenden Sie das Training und starten Sie die Erholungspulsmessung. Durch erneutes Drücken kehren Sie ins Training zurück.

5

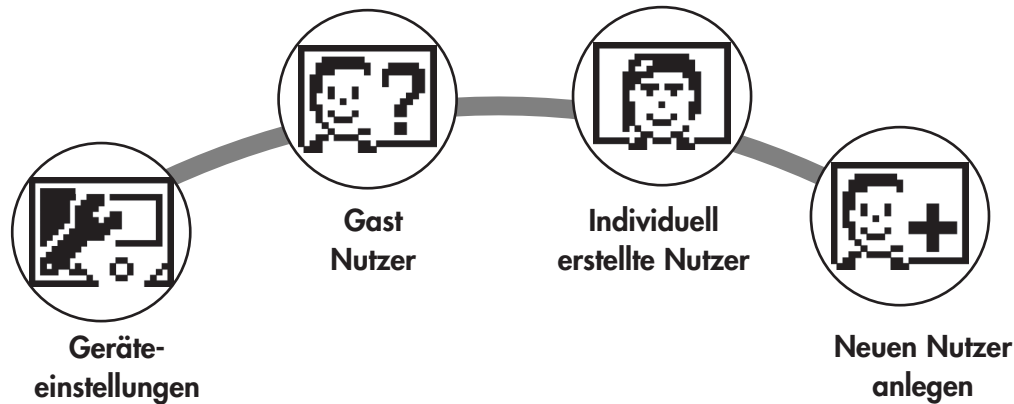
5. Rechte Taste

Im Menü: Aufrufen der Kontextinformation. Die Bedeutung des Menüpunktes wird näher erläutert.

Im Training: Anzeige von Durchschnittswerten. Beim Druck der Taste werden für wenige Sekunden Durchschnittswerte angezeigt.

Das Menü

Erste Ebene: Das Startmenü – Die Auswahl des Nutzers



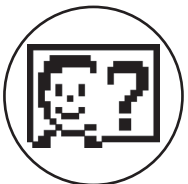
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen vornehmen.

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



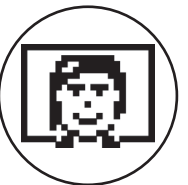
1. Geräteeinstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerübergreifenden Geräteeinstellungen vornehmen (z.B. Änderung der Gerätesprache, Änderung der Maßeinheit etc.).



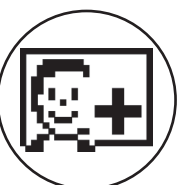
2. Gast-Nutzer

Der Gast-Nutzer ist ein voreingestelltes Nutzerprofil. Es bietet die Möglichkeit ohne Voreinstellung zu trainieren. Im Gast-Nutzerprofil werden keine Trainingsergebnisse gespeichert. Zudem lassen sich keine persönlichen Einstellungen vornehmen.



3. Individuell erstellte Nutzer (mit Namen benannt)

Rechts vom Gast-Nutzer erscheinen bis zu 4 individuell angelegte Nutzer. Sie sind als persönliche Nutzerkonten für regelmäßig trainierenden Personen konzipiert. Im Konto lassen sich persönliche Einstellungen vornehmen und persönliche Trainingsergebnisse speichern.

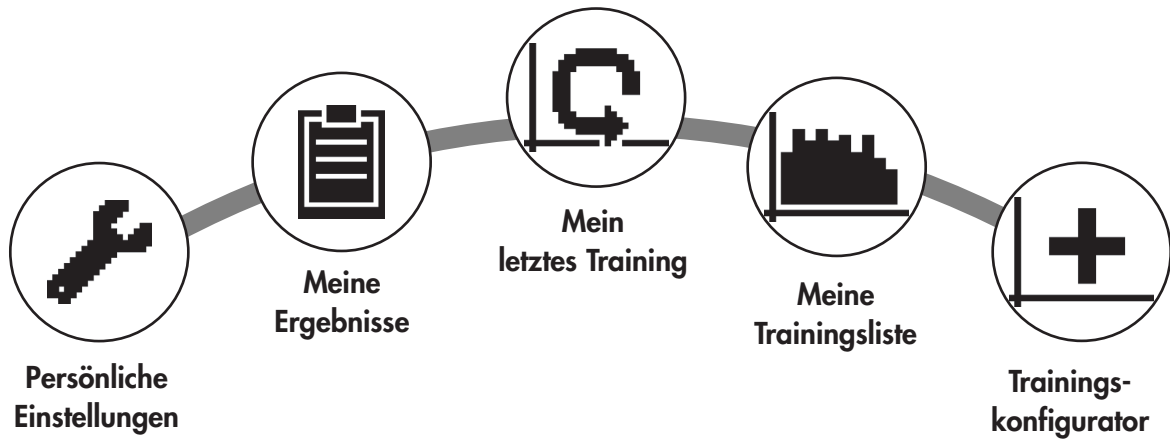


4. Neuen Nutzer erstellen

In diesem Menü lässt sich ein neuer individueller Nutzer (s. Punkt 3) erstellen. Bei Anwahl dieses Menüpunktes werden Name und Alter abgefragt. Zudem darf sich der Nutzer ein Profilgesicht aussuchen. Im Anschluss wird der neue Nutzer im Startmenü ergänzt.

Das Menü

Zweite Ebene: Das Nutzermenü – Im persönlichen Konto des Nutzers



Haben Sie einen individuellen Nutzer ausgewählt, gelangen Sie in das Nutzermenü dieser Person. Hier dreht sich fast alles um das persönliche Training. Das Nutzermenü des Gastnutzers beinhaltet lediglich die drei rechten Elemente.



1. Persönliche Einstellungen

In diesem Menüpunkt können Sie alle nutzerspezifischen Einstellungen vornehmen (z.B. Änderung des Alters). Änderungen in diesem Menü haben keine Auswirkungen auf die Daten anderer Nutzer.



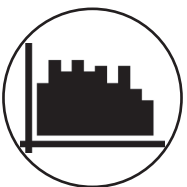
2. Meine Ergebnisse

Unter ‚Meine Ergebnisse‘ lässt sich die persönlich erzielte Gesamtleistung sowie das Ergebnis des letzten Trainings ablesen.



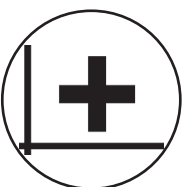
3. Mein letztes Training

Mit Auswahl dieses Menüpunktes gelangt man direkt in das zuletzt gestartete Training. Dieser Menüpunkt ist immer vorausgewählt, wenn man ins Nutzermenü gelangt. Somit ist das letzte Training nur einen Klick entfernt.



4. Meine Trainingsliste

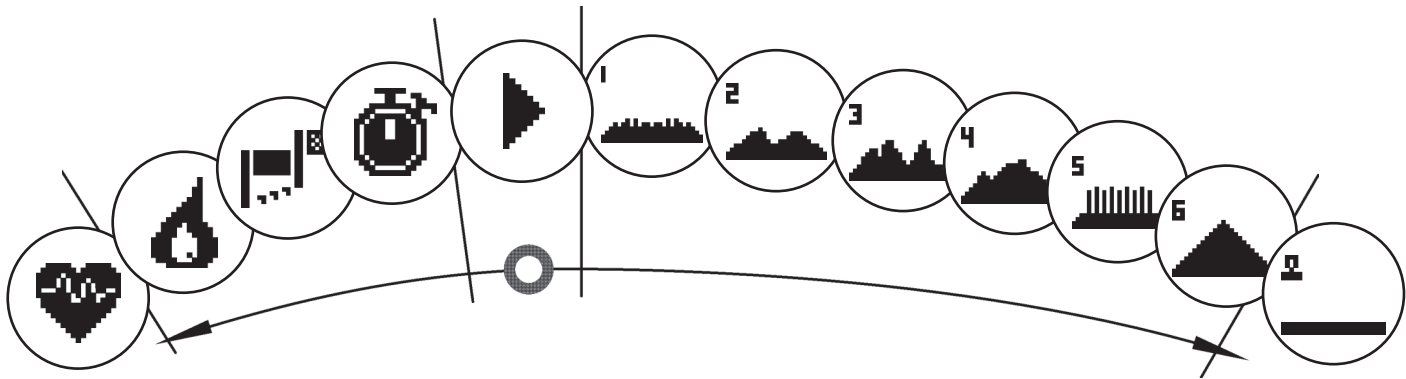
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



5. Trainingskonfigurator

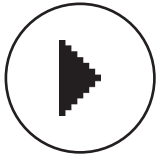
Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings wird das bisherige Training überschrieben.

Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘



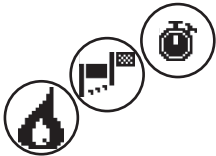
Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:

1. Schnellstart



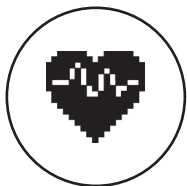
Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.

2. Trainings mit Zielvorgabe (Zeit / Distanz / Kalorien)



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach links gelangen Sie zu den 3 Trainings mit Zielvorgabe. Setzen Sie sich einen persönlichen Zielwert für die Trainingszeit, die Trainingsdistanz oder einen abzutrainierenden Energiewert. Im Training zählt dann der gewählte Wert rückwärts bis auf Null.

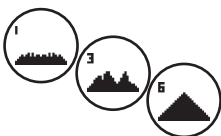
3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)



Ganz links in der Auswahlliste befindet sich das HRC Training. Es ist die ideale Trainingsform um gezielt in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Vor dem Training geben Sie eine Ziel Herzfrequenz vor. Das Sportgerät stellt den Bremswiderstand im Training dann so ein, dass Sie diese vorgegebenen Herzfrequenz erreichen und halten. Die zentrale Grafik im Display zeigt Ihnen während des Trainings, ob sie im Zielbereich trainieren, oder ob sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereiches aufhalten.

TIPP: Im Menü können Sie unter ‚Persönliche Einstellungen‘ > ‚HRC Startlevel‘ eine Bremsstufe bestimmen, mit dem Sie das HRC Training starten. Gut trainierte Sportler wählen tendenziell ein höheres Startlevel. Sport-Einsteiger eine geringe Einstellung.

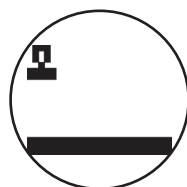
4. Profiltrainings



Drehen Sie ausgehend vom Schnellstart nach rechts, gelangen Sie in die Profiltrainings 1 – 6. In Profiltrainings ändert das Sportgerät die Bremsstufe gemäß des Profils automatisch. Dabei sind die Bremsstufenänderungen in den Profilen 1-3 moderat, in den Profilen 4-6 anspruchsvoll. Nach Anwahl eines Profiltrainings legen Sie noch die Trainingsdauer fest und starten dann ins Training.

TIPP: Durch Drehen des zentralen Taste (3) im Training schieben Sie das gesamte Profil nach oben/ nach unten.

5. Das selbst konfigurierte Profil trainieren



Ganz rechts in der Auswahlliste befindet sich der Speicherplatz für Ihr individuell erstelltes Profil.

Trainingsfunktionen

Pulszonen

Es werden 5 Pulszonen Z1-Z5 angezeigt. Sie werden in Abhängigkeit des eingegebenen Alters berechnet.

Maximaler Trainingspuls (HR Max) = 220 - Alter

Z1 = 50- 60% vom HR Max = AUFWÄRMEN

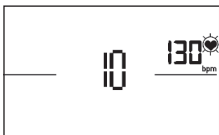
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

Z3 = 71- 80% vom HR Max = AUSDAUER

Z4 = 81- 90% vom HR Max = AUSDAUER INTENSIV

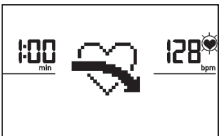
Z5 = 91-100% vom HR Max = MAXIMALBEREICH

Die Pulszonen werden im Textfeld angezeigt, wenn die Funktion unter "Persönlichen Einstellungen>Pulszonen" aktiv ist.

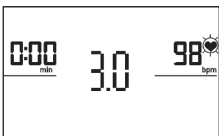


Erholungspulsmessung

Drücken Sie **im Training und aktiver Pulsmessung** die Erholungspuls-Taste. Nach 10 Sekunden startet die Messung.



Die Elektronik misst 60 Sekunden rücklaufend Ihren Puls.



Danach wird die Erholungspulsnote angezeigt.

Die Anzeige wird nach 20 Sekunden oder durch Drücken der Erholungspuls-Taste beendet.

Wird zu Beginn oder Ende des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint eine Fehlermeldung.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Handpuls

Der Anschluß befindet auf der Rückseite der Anzeige;

2. Brustgurt

Der Empfänger ist hinter der Anzeige platziert.

(Brustgurte gehören nicht immer zum Lieferumfang) Der POLAR-Brustgurt T34 ist als Zubehör (Art.-Nr. 67002000) erhältlich. Es funktionieren nur "uncodierte Systeme".

Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or over-stress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

The Training Program Computer System

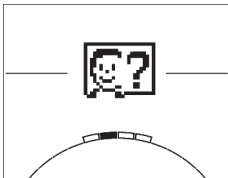
Display and Keyboard



1

1. Display

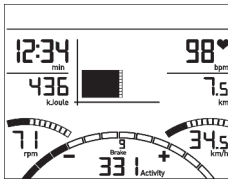
The display provides you with all important information. These distinctions should be noted between the Menu list and the Training Program list displays:



Menu Display

When the display is turned on, you arrive at the **Menu list**.

Here you can make settings for the user- or machine data, select a Training Program, and read your training results.



Training Display

After selecting a Training Program, you arrive at the **Training Programs display**.

It provides you with all important training scores and the Training Program profile.

2

2. Central Key - Press

In the Menu: By pressing the central key you confirm the selected item. This brings you to the selected Menu item or the selected Training Program.

In the Training: no function

3

3. Central Key - Turn

In the Menu: change the selection in the respective Menu. The semicircular image in the lower display area indicates additional selection options.

In the Training: change the pedaling resistance

4

4. Left Key

In the Menu: jump back to the main Menu. Any changes made will not be saved.

In the Training: end the Training Program and start the recovery pulse measurement. By pressing again, you can return to the Training Program.

5

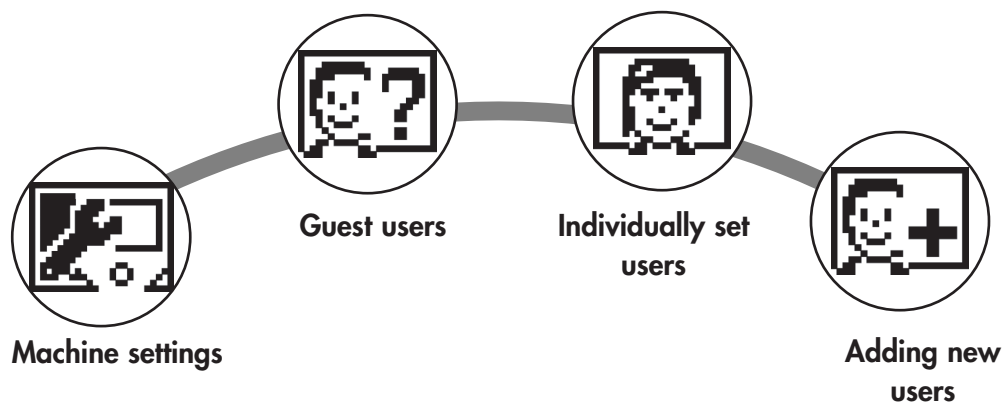
5. Right Key

In the Menu: calling up of the contextual information. The significance of the Menu item is explained in more detail.

In the Training: display of average scores/values. When the key is pressed, average scores/values are displayed for a few seconds.

The Menu

First Level: The Start Menu – User Selection



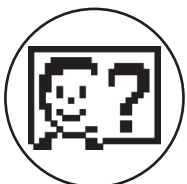
Upon starting the machine you arrive, after a brief greeting, at the Start Menu. This Menu is primarily for selection of the user on whose account the Training Session is to take place. You may also add a new user and, under the item "Machine Settings", make basic settings for all users.

An overview of the Menu items (from left to right):



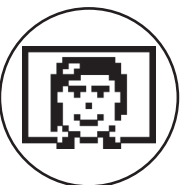
1. Machine Settings

With this Menu item you may make all multi-user machine settings (e.g., change machine language, change units of measure etc.).



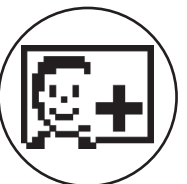
2. Guest Users

The Guest User is a preset user profile. It gives you the option of training without presets. In the Guest User Profile no Training Program results are saved. No personal settings may be made.



3. Individually-created User Accounts (by name)

To the right of the Guest User there appear up to 4 individually-set users. These are designed as personal user accounts for persons who use Training Programs regularly. In the accounts, individual settings can be made and personal Training Program results can be saved.

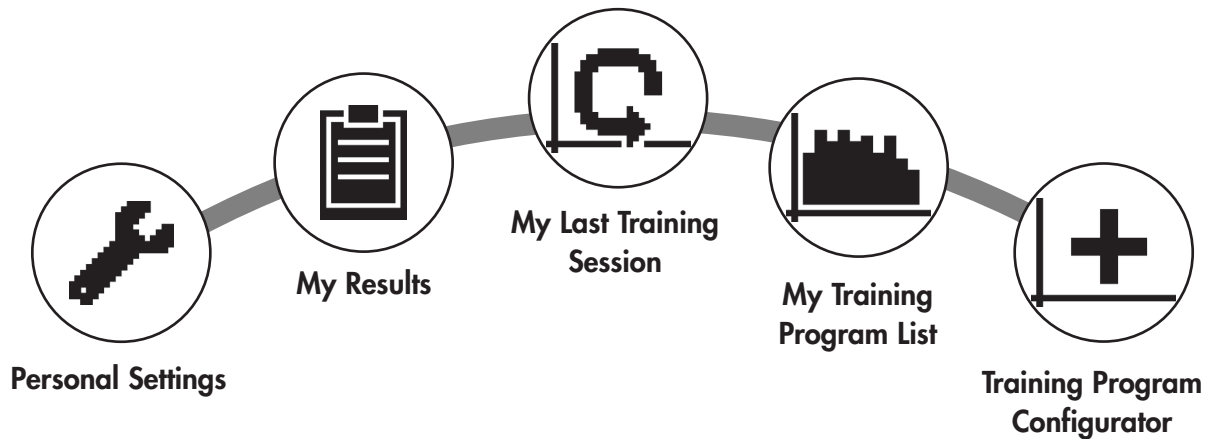


4. Settings for a New User

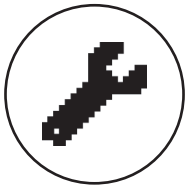
In this Menu a new individual user (see No. 3) can be entered. When this Menu is selected, name and age are requested. The user may also select a Profile Face. Finally the new user is integrated into the Start Menu.

The Menu

Second Level: the user Menu – in the user's personal account



If you select an individual user, you will arrive at this person's user Menu. Here almost everything involves the personal Training Program. The User Menu for a Guest User contains only the three items on the right.



1. Personal Settings

In this Menu item you may make all user-specific settings (e.g., changing the age). Changes to this Menu do not affect the data of other users.



2. My Results

Under 'My Results' the personal overall performance achieved, and the results from the last training session, can be read.



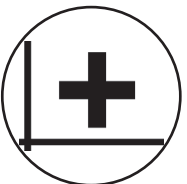
3. My Last Training Session

When this Menu item is selected, you are taken directly to the last training session which was begun. This Menu item is always preselected when you arrive at the User Menu. Thus the last training session is only a click away.



4. My Training Program List

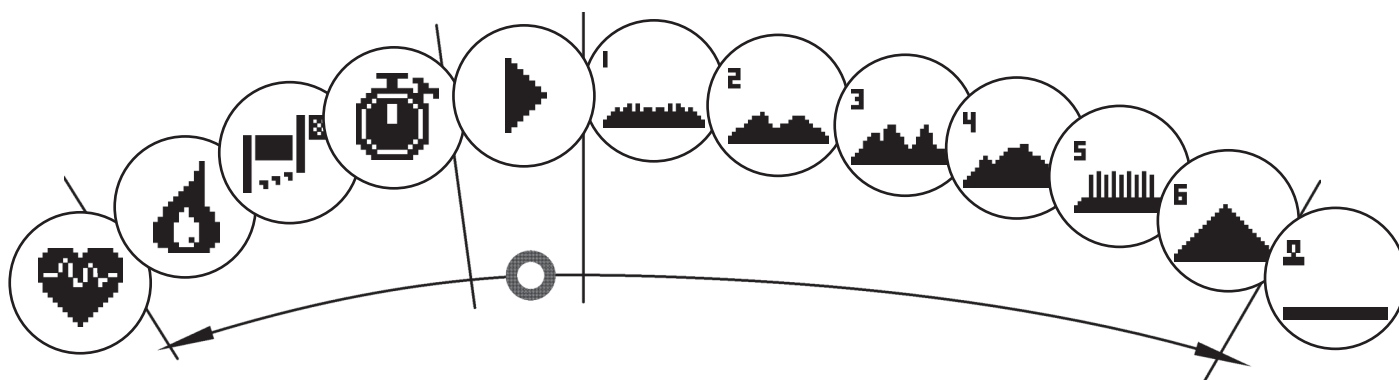
In this list you will find all training sessions which have been saved on the machine. The various Training Program types are described below.



5. Training Program Configurator

With the Training Program Configurator, an individual training profile may be set. Once you have set it, the profile will be stored in the Training Program List. For each user, there is storage space for an individually-configured Training Program. Through configuration of a new Training Program, the previous Training Program is overridden.

The Available Training Programs in the 'My Training Programs List' Menu



In the Menu item 'My Training Programs List' for an individual user or Guest User, various types of Training Programs are located. These are explained as follows:

1. Quick Start



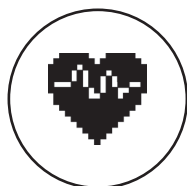
Start a Training Session simply, without any further entry options. All scores/values are set at zero. You decide about Training Program duration and intensity. This Training Program is preset upon entry into the Menu 'My Training Programs List'.

2. Training Programs with target scores/values (time / distance / calories)



If you turn to the left from the starting point, you will arrive at the 3 Training Programs with target scores/values. Set yourself a personal target score/value for the Training Session, for time, distance, or an energy (calorie) value that you wish to burn off. Then during the Training Session the selected value will count down to zero.

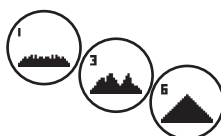
3. Heart-Rate-Oriented Training Program (HRC Training Program)



To the far left of the selection list is the HRC Training Program. This is the ideal Training Program for training in a targeted manner to reach a certain defined heart rate range. Before the Training Session, enter a heart rate target. The exercise machine will then set the brake resistance in the Training Session such that you reach and maintain the heart rate entered. During the Training Session the central graphic in the display shows you whether you are training in the target range, or whether you are above or below the target range.

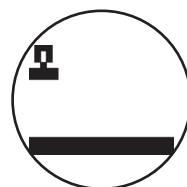
TIP: In the Menu under 'Personal Settings' > 'HRC Start Level' you can define a brake level at which you want to begin the HRC Training Session. Well-trained exercisers tend to select a higher Start Level; beginning exercisers usually select a lower setting.

4. Profile Training Sessions



If you turn right from the starting point, you will arrive at the Profile Training Programs numbers 1 – 6. In Profile Training Programs the exercise machine automatically changes the brake level based on the profile. The brake level changes in Profiles 1-3 are moderate, in Profiles 4-6 more demanding. After selection of a Profile Training Program, set the Training Program duration and begin the Training Session.

TIP: by turning the central key (3) during the Training Session, you can push the entire Profile up or down.



5. Exercising with the self-configured Profile

To the far right of the selection list, the storage space for your individually-set Profile can be found.

Training Program Functions

Pulse Zones

5 Pulse Zones, Z1-Z5, are displayed. They are calculated based on the age entered.

Maximal Training Program pulse (HR Max) = $220 - \text{age}$

Z1 = 50- 60% of the HR Max = WARM-UP

Z2 = 61- 70% of the HR Max = FAT BURNING

Z3 = 71- 80% of the HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% of the HR Max = INTENSIVE ENDURANCE

Z5 = 91-100% of the HR Max = MAXIMUM RANGE

The Pulse Zones are displayed in the text space, when this function is activated under "Personal Settings>Pulse Zones".



Recovery Pulse Measurement

During the **Training Session and active pulse measurement**, press the Recovery Pulse key. After 10 seconds the measurement will begin.



The device will measure your pulse in a 60-second countdown.



Subsequently, the recovery pulse grade will be displayed.

The display will be ended after 20 seconds or by pressing the Recovery Pulse key.

If at the beginning or end of the countdown no pulse is registered, an error message will appear.

Pulse Measurement

The pulse can be measured via 2 sources:

1. Hand pulse

The connection is located on the back side of the display;

2. Chest strap

The input is located on the back side of the display.

(Chest strap not always included at delivery) The POLAR Chest Strap T34 is available as an accessory (Art.-No. 67002000). Only "uncoded systems" function.

For heart-rate-oriented Training Programs, the chest strap is recommended.

Consignes de sécurité

Veillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être 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.**

L'ordinateur d'entraînement

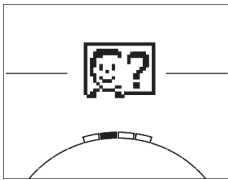
Écran de visualisation et touches



1

1. Écran de visualisation

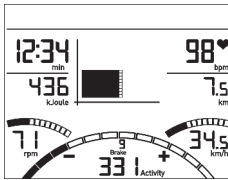
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



Affichage du menu

Lors de la mise en marche de l'affichage, vous parvenez à **l'affichage du menu**.

C'est là que vous pouvez effectuer des réglages des données de l'utilisateur ou de l'appareil, sélectionner un entraînement et lire les résultats de votre entraînement.



Affichage de l'entraînement

Après sélection d'un entraînement, vous parvenez à **l'affichage de l'entraînement**.

Il tient à votre disposition toutes les valeurs d'entraînement importantes ainsi que le profil d'entraînement.

2

Touche centrale - Appuyer

Dans le menu : par pression sur la touche centrale, vous confirmez l'élément choisi. Vous sautez à l'option de menu sélectionnée ou à l'entraînement sélectionné

Pendant l'entraînement : pas de fonction

3

Touche centrale - Tourner

Dans le menu : modifiez la sélection dans le menu respectif. La représentation en forme de demi-cercle dans la zone inférieure de l'écran indique des possibilités de sélection supplémentaires.

Pendant l'entraînement : modifiez la résistance de pédalage

4

Touche de gauche

Dans le menu : retournez en arrière à l'option de menu supérieur. Des modifications éventuellement effectuées ne sont pas mémorisées.

Pendant l'entraînement : terminez l'entraînement et démarrez la mesure du pouls de récupération. Par une nouvelle pression vous revenez à l'entraînement.

5

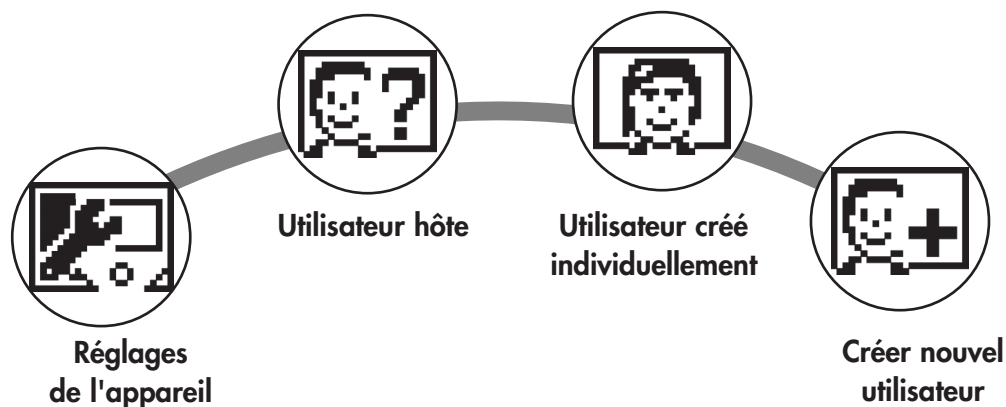
Touche de droite

Dans le menu : appel de l'information contextuelle. La signification de l'option de menu est expliquée plus en détails.

Pendant l'entraînement : affichage des valeurs moyennes. Par pression de la touche a lieu l'affichage des valeurs moyennes pendant quelques secondes.

Le menu

Premier niveau : le menu de démarrage - la sélection de l'utilisateur



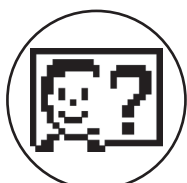
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des réglages de bases servant à tous les utilisateurs.

Aperçu des options de menu (de gauche à droite) :



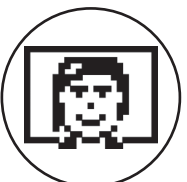
1. Réglages des appareils

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages d'appareil servant à tous les utilisateurs (p. ex. modification de la langue de l'appareil, modification de l'unité de mesure, etc.).



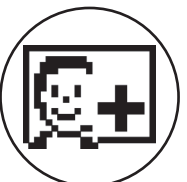
2. Utilisateur hôte

L'utilisateur hôte est un profil utilisateur réglé d'avance. Il offre la possibilité de s'entraîner sans réglage préalable. Dans le profil de l'utilisateur hôte, les résultats de l'entraînement ne sont pas mémorisés. En outre, des réglages personnels ne peuvent avoir lieu.



3. Utilisateurs créés individuellement (nommés par leur nom)

À droite de l'utilisateur hôte apparaissent au maximum 4 utilisateurs créés individuellement. Ils sont conçus comme comptes utilisateurs personnels pour des personnes s'entraînant régulièrement. Le compte permet d'effectuer des réglages personnels et de mémoriser des résultats d'entraînement personnels.

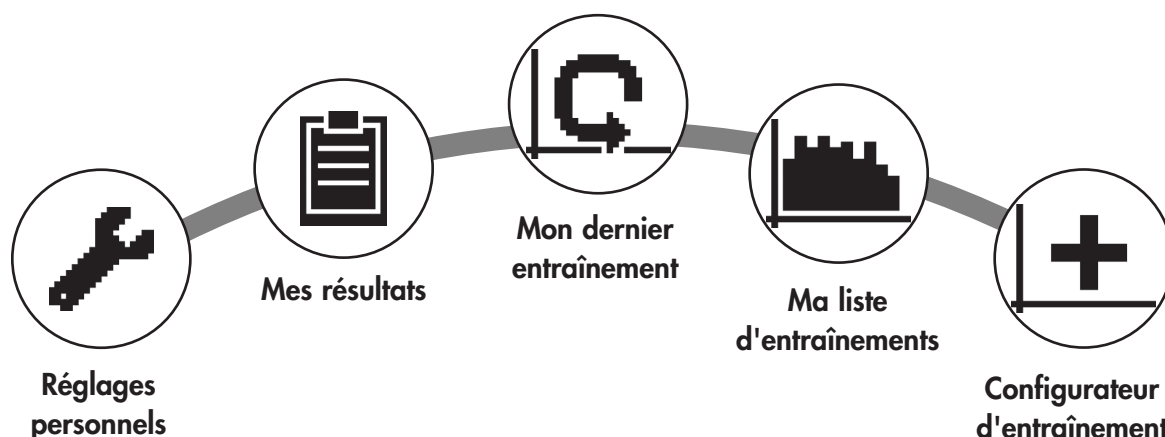


4. Créer un nouvel utilisateur

Ce menu permet de créer un nouvel utilisateur individuel (cf. point 3). Lors de la sélection de cette option de menu, le nom et l'âge sont demandés. En plus, l'utilisateur peut choisir un visage pour le profil. Après, le nouvel utilisateur est complété dans le menu de démarrage.

Le menu

Deuxième niveau : le menu de l'utilisateur - Dans le compte personnel de l'utilisateur



Si vous avez sélectionné un utilisateur individuel, vous parvenez au menu utilisateur de cette personne. Il s'agit ici presque uniquement de l'entraînement personnel. Le menu de l'utilisateur hôte comprend uniquement les trois éléments de droite.



1. Réglages personnels

Cette option de menu vous permet d'effectuer tous les réglages spécifiques de l'utilisateur (p.ex. modification de l'âge). Des modifications dans ce menu n'ont pas d'effet sur les données d'autres utilisateurs.



2. Mes résultats

Au point "Mes résultats", il est possible de lire la performance globale personnelle obtenue ainsi que le résultat du dernier entraînement.



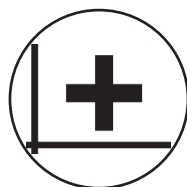
3. Mon dernier entraînement

En sélectionnant cette option de menu, vous parvenez directement au dernier entraînement démarré. Cette option de menu est toujours présélectionnée lorsqu'on arrive au menu utilisateur. Le dernier entraînement n'est ainsi jamais qu'à un clic de distance.



4. Ma liste d'entraînements

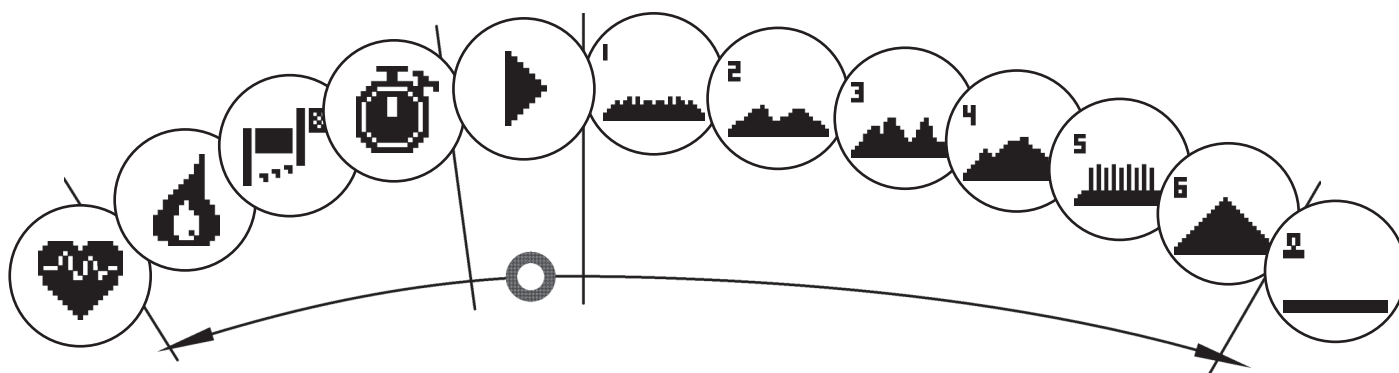
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



5. Configurateur d'entraînement

Avec le configurateur d'entraînement, il est possible d'établir un profil d'entraînement individuel. Une fois que vous l'avez créé, le profil est déposé dans la liste d'entraînements. Chaque utilisateur a une place de mémoire à sa disposition pour un entraînement configuré de manière individuelle. La configuration d'un nouvel entraînement écrase l'entraînement existant jusque là.

Les entraînements disponibles dans le menu "Ma liste d'entraînements"



À l'option de menu "Ma liste d'entraînements" d'un utilisateur individuel ou d'un utilisateur hôte se trouvent différentes formes d'entraînement. Ceux-ci sont expliqués ci-après :



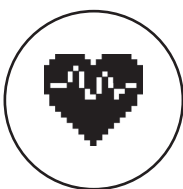
1. Démarrage rapide

Démarrez un entraînement aisément sans autres possibilités de prédéfinition. Toutes les valeurs sont à zéro. Vous décidez de la durée et de l'intensité de l'entraînement. Cet entraînement est préréglé lors de l'entrée dans le menu "Ma liste d'entraînement".



2. Entraînements avec prédéfinition du but (temps / distance / calories)

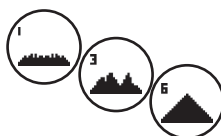
Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue le compte à rebours de la valeur sélectionnée jusqu'à zéro.



3. Entraînement s'orientant à la fréquence cardiaque (entraînement HRC)

L'entraînement HRC se trouve entièrement à gauche dans la liste de sélection. C'est la forme d'entraînement idéale pour s'entraîner dans une zone de fréquence cardiaque définie. Avant l'entraînement, indiquez une fréquence cardiaque cible. L'appareil de sport règle alors la résistance de freinage pendant l'entraînement de telle manière que vous parvenez à la fréquence cardiaque prédéfinie et la maintenez. Le graphique central dans l'écran de visualisation vous montre pendant l'entraînement si vous vous entraînez dans la zone cible ou si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette zone cible.

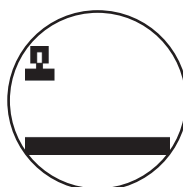
CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un niveau de freinage avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage moindre.



4. Profils d'entraînement

Si vous tournez vers la droite en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux profils d'entraînements 1 à 6. Dans les profils d'entraînement, l'appareil de sport modifie automatiquement le niveau de freinage conformément au profil. Les modifications des niveaux de freinage sont alors modérés dans les profils 1 à 3, exigeants dans les profils 4 à 6. Après sélection d'un profil d'entraînement, déterminez encore la durée d'entraînement et démarrez ensuite l'entraînement.

CONSEIL : en tournant la touche centrale (3) pendant l'entraînement, vous déplacez tout le profil vers le haut/ vers le bas.



5. S'entraîner avec le profil configuré personnellement.

Tout à droite dans la liste de sélection se trouve la place de mémoire pour votre profil personnalisé.

Fonctions d'entraînement

Zones de pouls

5 zones de pouls Z1-Z5 sont affichées. Elles sont calculées en fonction de l'âge entré.

Pouls d'entraînement maximal (HR Max) = $220 - \text{âge}$

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

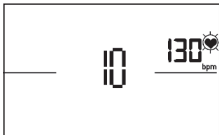
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

Z4 = 81- 90% du HR Max = ENDURANCE INTENSIVE

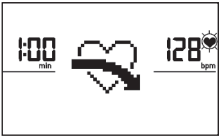
Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

Les zones de pouls sont affichées dans la zone de texte lorsque la fonction est active à "Réglages personnels>Zones de pouls".

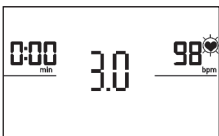


Mesure du pouls de récupération

Appuyez sur **la touche du pouls de récupération** pendant l'entraînement et avec la mesure de la fréquence cardiaque active. La mesure démarre au bout de 10 secondes.



Le système électronique mesure votre pouls avec un décompte de 60 secondes.



La note du pouls de récupération est ensuite affichée.

L'affichage se termine au bout de 20 secondes ou par pression de la touche du pouls de récupération.

Si le pouls n'est pas saisi au début ou à la fin du décompte du temps, un message d'erreur apparaît.

Mesure de la fréquence cardiaque

La mesure de la fréquence cardiaque peut se faire à partir de 2 sources :

1. Pouls de la main

Le raccord se trouve au dos de l'affichage;

2. Ceinture pectorale

Le récepteur se trouve derrière l'affichage.

(Les ceintures pectorales ne font pas toujours partie des fournitures) La ceinture pectorale POLAR T34 est livrable comme accessoire (n° d'art. 67002000). Seuls des "systèmes non codés" fonctionnent.

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

Veiligheidsaanwijzingen

Let op de volgende punten voor uw eigen veiligheid:

- Plaats het trainingsapparaat op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te voorkomen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed werkt en of het nog in goede toestand is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen.
- Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**
- **Systemen voor het bewaken van de hartslagfrequentie kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstige gezondheidsproblemen of de dood tot gevolg hebben. Beëindig bij duizeligheid of gevoel van zwakte direct de training.**

De trainingscomputer

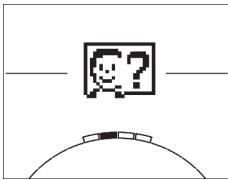
Display en toetsen



1

1. Display

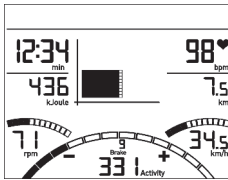
Het display houdt alle belangrijke informatie voor u gereed. Er dient onderscheid gemaakt te worden tussen de menuweergave en de trainingsweergave:



Menuweergave

Bij het inschakelen van het display komt u in de **menuweergave**.

Hier kunt u instellingen bij de gebruiker- of apparaat-gegevens uitvoeren, een training kiezen evenals uw trainingsresultaten aflezen.



Trainingsweergave

Na het kiezen van een training komt u in de **trainingsweergave**.

U krijgt alle belangrijke trainingswaarden evenals het trainingsprofiel.

2

2. Centrale toets - indrukken

In het menu: door indrukken van de centrale toets bevestigt u het gekozen element. U verspringt naar het gekozen menupunt of de gekozen training.

Tijdens de training: geen functie

3

3. Centrale toets - draaien

In het menu: u wijzigt de keuze in het betreffende menu. De halve cirkelvormige weergave in het onderste displaybereik signaleert extra keuzemogelijkheden.

Tijdens de training: u wijzigt de trapweerstand

4

4. Linker toets

In het menu: u springt terug naar het menupunt erboven. Eventueel uitgevoerde wijzigingen worden niet opgeslagen.

Tijdens de training: u beëindigt de training en start de herstelpolsslagmeting. Door opnieuw indrukken keert u terug naar de training.

5

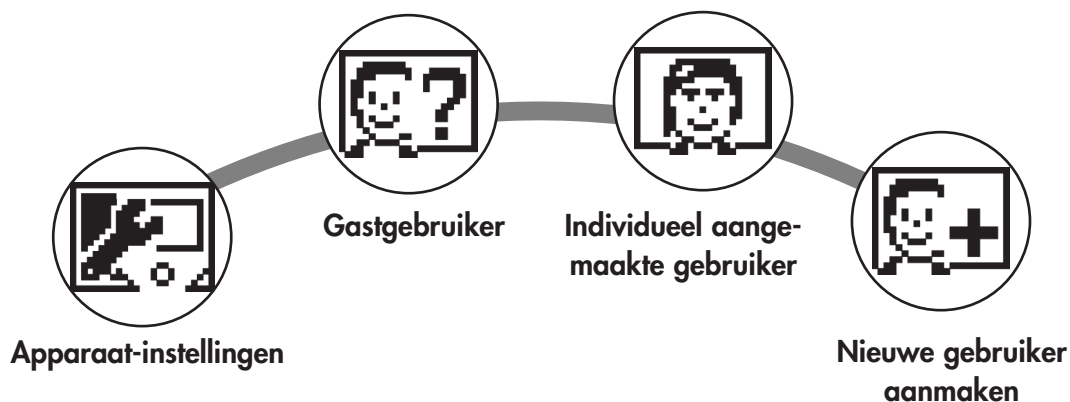
5. Rechter toets

In het menu: oproepen van de contextinformatie. De betekenis van het menupunt wordt nader verklaard.

Tijdens de training: weergave van gemiddelde waarden. Bij het indrukken van de toets worden enkele seconden lang de gemiddelde waarden getoond.

Het menu

Eerste niveau: het startmenu – het kiezen van de gebruiker



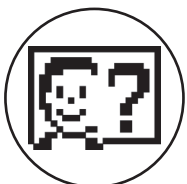
Bij het starten van het apparaat belandt u na een korte begroeting in het startmenu. In dit menu wordt hoofdzakelijk de gebruiker gekozen, op wiens account er getraind moet worden. Bovendien kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken en onder het punt "apparaat-instellingen" gebruiker-overschrijdende basisinstellingen uitvoeren.

De menupunten in een overzicht (van links naar rechts):



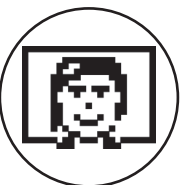
1. Apparaat-instellingen

In dit menupunt kunt u alle gebruiker-overschrijdende apparaat-instellingen uitvoeren (bijv. wijzigingen van de taal, wijzigingen van de meeteenheid etc.).



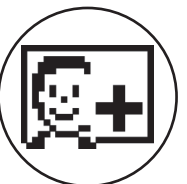
2. Gast-gebruiker

De gast-gebruiker is een voorgeprogrammeerde gebruikersprofiel. Het biedt de mogelijkheid zonder programmeringen te trainen. In het gast-gebruiker-profiel worden geen trainingsresultaten opgeslagen. Bovendien kunnen er geen persoonlijke instellingen ingevoerd worden.



3. Individueel aangemaakte gebruiker (met naam benoemd)

Rechts van de gast-gebruiker verschijnen tot 4 individueel aangemaakte gebruikers. Ze zijn als persoonlijke gebruiker-accounts voor regelmatig trainende personen ontworpen. In de accounts kunnen persoonlijke instellingen ingevoerd worden en persoonlijke trainingsresultaten opgeslagen worden.

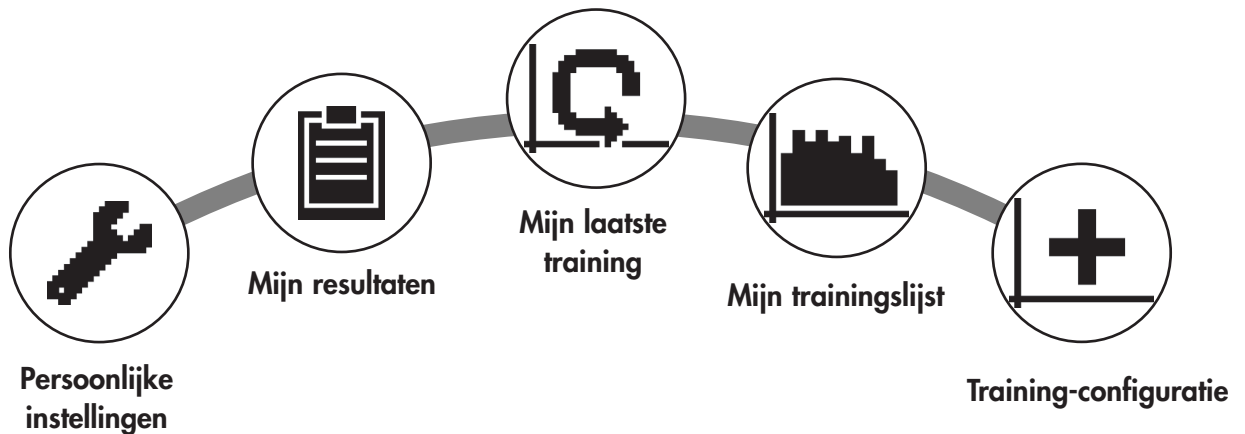


4. Nieuwe gebruiker aanmaken

In dit menu kunt u een nieuwe individuele gebruiker (zie punt 3) aanmaken. Bij het kiezen van dit menupunt worden naam en leeftijd gevraagd. Bovendien kan de gebruiker een profielgezicht uitkiezen. Aansluitend wordt de nieuwe gebruiker in het startmenu toegevoegd.

Het menu

Tweede niveau: het gebruikersmenu – in het persoonlijke account van de gebruiker



Heeft u een individuele gebruiker gekozen, belandt u in het gebruikersmenu van deze persoon. Hier draait bijna alles om de persoonlijke training. Het gebruikersmenu van de gast-gebruiker heeft slechts de drie rechter elementen.



1. Persoonlijke instellingen

In dit menupunt kunt u alle gebruiker-specifieke instellingen invoeren (bijv. wijzigen van de leeftijd). Wijzigingen in dit menu hebben geen effect op de gegevens van andere gebruikers.



2. Mijn resultaten

Onder 'Mijn resultaten' kunt u de persoonlijk behaalde totale prestatie evenals het resultaat van de laatste training aflezen.



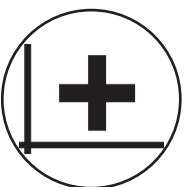
3. Mijn laatste training

Door het kiezen van dit menupunt belandt men direct in de laatste gestarte training. Dit menupunt is altijd pre-geselecteerd, als men in het gebruikersmenu belandt. Daardoor is de laatste training slechts een klik verwijderd.



4. Mijn trainingslijst

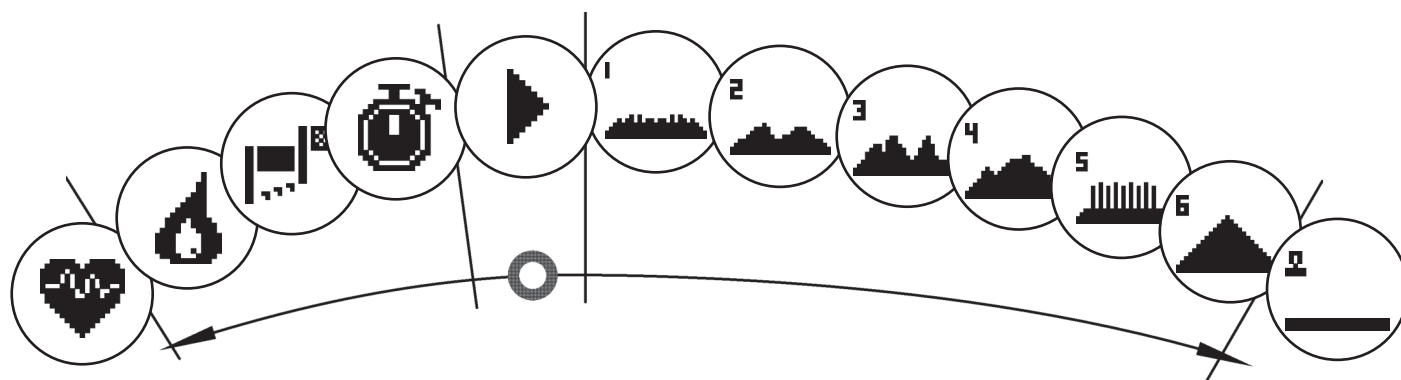
In de erachter liggende keuze bevinden zich alle op het apparaat opgeslagen trainingen. De diverse trainingsvormen worden iets verder naar onderen beschreven.



5. Trainingsconfiguratie

Met de trainingsconfiguratie kan men een individueel trainingsprofiel aanmaken. Heeft u het eenmaal aangemaakt, wordt het profiel in de trainingslijst opgevoerd. Elke gebruiker staat een opslagplek voor een individueel geconfigureerde training ter beschikking. Door configuratie van een nieuwe training wordt de voorgaande training overschreven.

De beschikbare trainingen in het menu 'Mijn trainingslijst'



In het menupunt 'Mijn trainingslijst' van een individuele gebruiker of gast-gebruiker bevinden zich diverse trainingsvormen. Deze worden hieronder toegelicht:

1. Snelstart



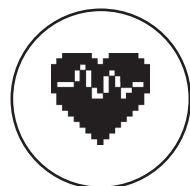
Start ongecompliceerd een training zonder verdere programmeermogelijkheden. Alle waarden staan op nul. U beslist via trainingsduur en intensiteit. Deze training is bij aankomst in het menu 'Mijn trainingslijst' voorgegeven.

2. Training met doelprogrammering (tijd / afstand / calorieën)



Draait u uitgaand van de snelstart naar links, belandt u bij de 3 trainingen met doelprogrammering. Stel voor uzelf een persoonlijke doelwaarde in voor de trainingstijd, de trainingsafstand of een weg te trainen energiewaarde. Tijdens de training telt dan de gekozen waarde terug naar nul.

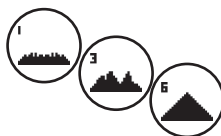
3. Hartslaggeoriënteerde training (HRC training)



Helemaal links in de keuzelijst bevindt zich de HRC training. Het is de ideale trainingsvorm om gericht in een bepaald hartslagbereik te trainen. Voor de training voert u een doel-hartslag in. Het sportapparaat stelt de remweerstand tijdens de training dan zo in, dat u deze voorgeprogrammeerde polsslag bereikt en behoudt. Het centrale veld op het display toont u tijdens de training of u in het doel-polsslagbereik traint of dat u zich boven of onder het doelgebied bevindt.

TIP: in het menu kunt u onder 'Persoonlijke instellingen' > 'HRC Startlevel' een remniveau bepalen waarmee u de HRC training start. Goed getrainde sporters kiezen neigen naar een hogere startlevel, beginnende sporters naar een lagere instelling.

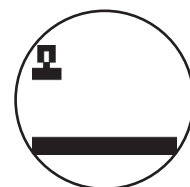
4. Profieltraining



Draait u uitgaand van de snelstart naar rechts, belandt u in de profieltrainingen 1 – 6. In de profieltrainingen wijzigt het sportapparaat het remniveau automatisch, conform het profiel. Daarbij zijn de remniveau-wijzigingen in de profielen 1-3 gematigd, in de profielen 4-6 intensief. Na het kiezen van een profieltraining bepaalt u nog de trainingsduur en start dan uw training.

TIP: door draaien van de centrale toets (3) tijdens de training schuift u het totale profiel naar boven / naar onderen.

5. Het zelf geconfigureerde profiel trainen



Helemaal rechts in de keuzelijst bevindt zich de opslagplaats voor uw individueel aangemaakt profiel.

Trainingsfuncties

Polsslagzones

Er worden 5 polsslagzones Z1-Z5 weergegeven. Ze worden afhankelijk van de ingevoerde leeftijd berekend.

Maximale trainingspolsslag (HR Max) = 220 – leeftijd

Z1 = 50- 60% van HR Max = OPWARMEN

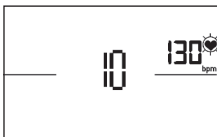
Z2 = 61- 70% van HR Max = VETVERBRANDING

Z3 = 71- 80% van HR Max = UITHOUDINGSVERMOGEN

Z4 = 81- 90% van HR Max = UITHOUDINGSVERMOGEN INTENSIEF

Z5 = 91-100% van HR Max = MAXIMAAL BEREIK

De polsslagzones worden in het tekstveld weergegeven, als de functie onder "Persoonlijke instellingen>Polsslagzones" geactiveerd is.

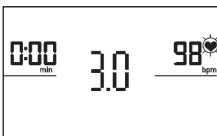


Herstelpolsslagmeting

Druk tijdens **de training en bij actieve polsslagmeting** op de herstelpolsslag-toets. Na 10 seconden start de meting.



De elektronica meet 60 seconden terugtellend uw polsslag.



Daarna wordt het herstelpolsslagcijfer weergegeven.

De weergave wordt na 20 seconden of door indrukken van de herstelpolsslag-toets beëindigd.

Wordt aan het begin of einde van de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt er een foutmelding.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 2 bronnen plaatsvinden:

1. Handsensoren

De aansluiting bevindt zich aan de achterzijde van het display;

2. Borstgordel

De ontvanger bevindt zich achter het display.

(borstgordels behoren niet altijd tot de leveromvang) De POLAR-borstgordel T34 is als accessoire (artikelnr. 67002000) verkrijgbaar. Er functioneren alleen "ongecodeerde systemen".

Voor een hartfrequentie-georiënteerde training wordt een borstgordel aanbevolen.

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse encima de una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.

- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato. Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posible deterioro o desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico deberá representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**
- **Los sistemas de vigilancia de la frecuencia cardiaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños graves a la salud o incluso la muerte. En caso de notar sensación de debilidad o mareo, finalice inmediatamente el entrenamiento.**

El ordenador de entrenamiento

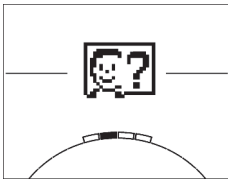
Pantalla y teclas



1

1. Pantalla

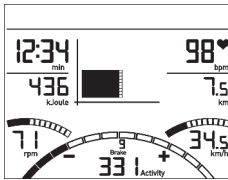
La pantalla le muestra toda la información relevante. Hay que diferenciar entre la vista de menú y la vista de entrenamiento:



Vista de menú

Al conectar la pantalla aparece **la vista de menú**.

Aquí puede realizar ajustes en los datos de usuario o del aparato, seleccionar un entrenamiento o consultar los resultados de su entrenamiento.



Vista de entrenamiento

Tras seleccionar un entrenamiento, se pasa a **la vista de entrenamiento**.

En ella se muestran todos los valores de entrenamiento relevantes, así como el perfil del entrenamiento.

2

2. Tecla central - Presionar

En el menú: Presionando la tecla central confirma el elemento seleccionado. Accede al punto del menú seleccionado o al entrenamiento seleccionado.

En el entrenamiento: No tiene función

3

3. Tecla central - Girar

En el menú: Cambia la selección en el menú correspondiente. El semicírculo en la zona inferior de la pantalla indica que hay más posibilidades de selección.

En el entrenamiento: Cambia la resistencia

4

4. Tecla izquierda

En el menú: Vuelve al punto de menú anterior. No se guardan los posibles cambios efectuados.

En el entrenamiento: Finaliza el entrenamiento y comienza la medición de pulsaciones de recuperación. Pulsando de nuevo, vuelve al entrenamiento.

5

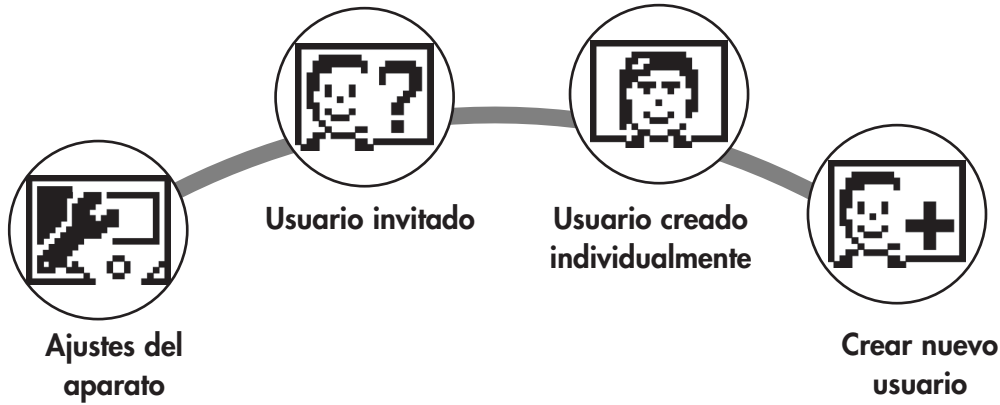
5. Tecla derecha

En el menú: Acceso a la información contextual. Se explica con más detalle el significado del punto del menú.

En el entrenamiento: Muestra los valores medios. Al pulsar la tecla se muestran los valores medios durante unos segundos.

El menú

Primer nivel: El menú de inicio – La selección del usuario



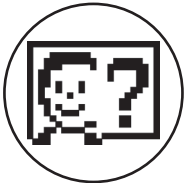
Al iniciar el aparato se muestra, tras un breve saludo, el menú de inicio. En este menú, principalmente, se selecciona el usuario en cuya cuenta se va a entrenar. Además se puede crear un nuevo usuario y realizar ajustes básicos para todos los usuarios en el punto "Ajustes del aparato".

Visión de conjunto de los puntos del menú (de izquierda a derecha):



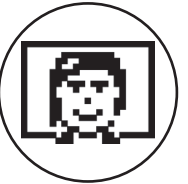
1. Ajustes del aparato

En este punto del menú se pueden efectuar todos los ajustes del aparato que afecten a todos los usuarios (por ejemplo cambio del idioma del aparato, cambio de la unidad de medida, etc.).



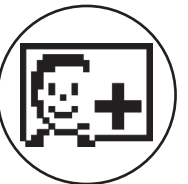
2. Usuario invitado

El usuario invitado es un perfil de usuario preconfigurado. Ofrece la posibilidad de entrenar sin ajustes previos. En el perfil de usuario invitado no se guardan resultados del entrenamiento. Aparte, no se pueden efectuar ajustes personales.



3. Usuario creado individualmente (con nombre)

A la derecha del usuario invitado se muestran hasta 4 usuarios creados individualmente. Están concebidos como cuentas de usuario personales para las personas que entrenan regularmente. En la cuenta se pueden realizar ajustes personales y guardar resultados de entrenamiento personales.

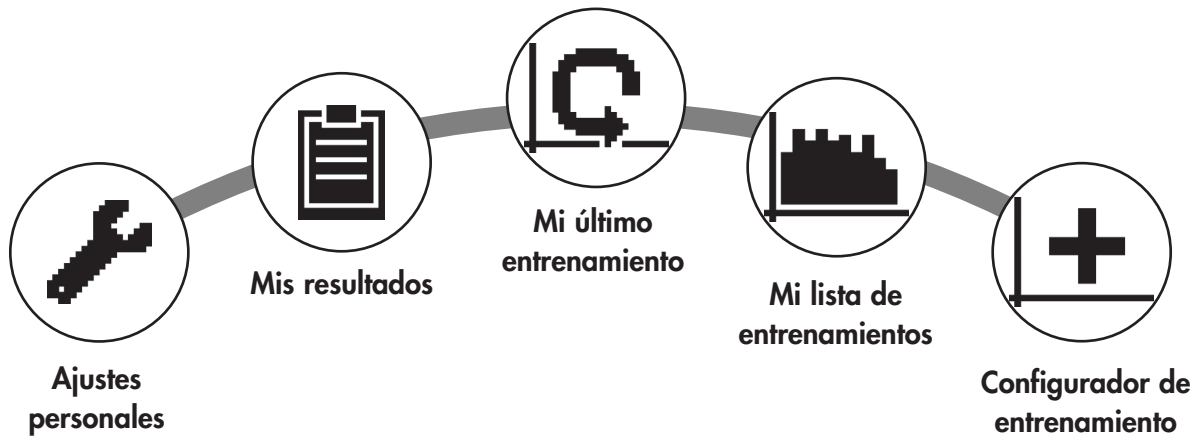


4. Crear nuevo usuario

En este menú se puede crear un nuevo usuario individual (ver punto 3). Al seleccionar este punto de menú se solicitarán el nombre y la edad. Además, el usuario puede escoger una imagen de perfil. A continuación se añade el nuevo usuario al menú de inicio.

El menú

Segundo nivel: El menú de usuario – en la cuenta personal del usuario



Si ha seleccionado un usuario individual accede al menú de usuario de esta persona. Aquí casi todo gira en torno al entrenamiento personal. El menú de usuario del usuario invitado contiene solamente los tres elementos de la derecha.



1. Ajustes personales

En este punto del menú se pueden efectuar todos los ajustes específicos del usuario (por ejemplo, cambio de la edad). Los cambios en este menú no tienen efecto en los datos de otros usuarios.



2. Mis resultados

En "Mis resultados" se pueden consultar el rendimiento personal y los resultados del último entrenamiento.



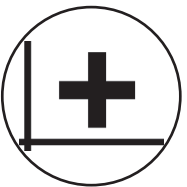
3. Mi último entrenamiento

Al seleccionar este punto del menú se accede directamente al último entrenamiento iniciado. Este punto del menú está siempre preseleccionado cuando se accede al menú de usuario. De este modo, el último entrenamiento está a solo un clic.



4. Mi lista de entrenamientos

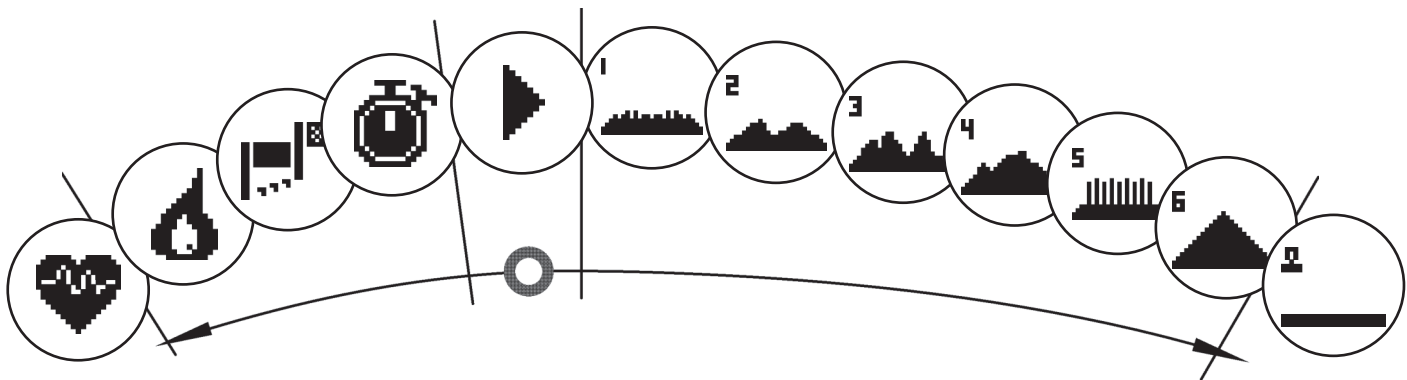
En esta selección se encuentran todos los entrenamientos guardados en el aparato. Las diferentes formas de entrenamiento se describen más abajo.



5. Configurador de entrenamiento

Con el configurador de entrenamiento se puede crear un perfil de entrenamiento individual. Una vez creado, se añade el perfil a la lista de entrenamientos. Cada usuario dispone de un puesto en la memoria para un entrenamiento configurado individualmente. Al configurar un nuevo entrenamiento se sobrescribe el entrenamiento anterior.

Los entrenamientos disponibles en el menú "Mi lista de entrenamientos"



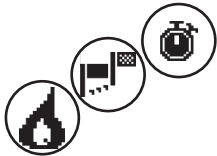
En el punto del menú "Mi lista de entrenamientos" de un usuario individual o de un usuario invitado se encuentran diferentes formas de entrenamiento. Estas se explican a continuación:

1. Modo rápido



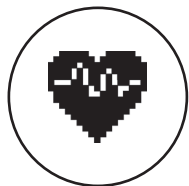
Comience un entrenamiento sin complicaciones ni otros parámetros definidos. Todos los valores se encuentran en cero. Usted decide la intensidad y la duración del entrenamiento. Este entrenamiento está preseleccionado al acceder al menú "Mi lista de entrenamientos".

2. Entrenamientos con objetivos predefinidos (tiempo / distancia / calorías)



Desde el modo rápido, gire a la izquierda para acceder a los 3 entrenamientos con objetivos predefinidos. Establezca un valor objetivo personal para el tiempo de entrenamiento, la distancia de entrenamiento o un valor energético que quemar. Durante el entrenamiento, el valor seleccionado realiza una cuenta atrás hasta cero.

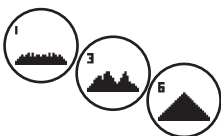
3. Entrenamiento controlado por ritmo cardíaco (entrenamiento HRC)



A la izquierda del todo de la lista de selección se encuentra el entrenamiento HRC. Es la forma de entrenamiento ideal para realizar un entrenamiento buscando una frecuencia cardíaca determinada. Antes del entrenamiento establece un objetivo de frecuencia cardíaca. Entonces, el aparato ajusta la resistencia del entrenamiento de tal forma que alcance y mantenga esta frecuencia cardíaca predefinida. El gráfico central de la pantalla le muestra durante el entrenamiento si está entrenando en el intervalo deseado o si está por encima o por debajo de este.

CONSEJO: En el menú puede determinar en "Ajustes personales" > "HRC Startlevel" un nivel de resistencia con el que iniciar el entrenamiento HRC. Los deportistas bien entrenados tienden a seleccionar un nivel de inicio más alto. Los principiantes, un ajuste más bajo.

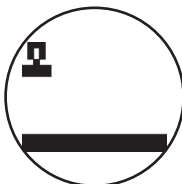
4. Entrenamientos de perfil



Desde el modo rápido, gire a la derecha para acceder a los entrenamientos de perfil 1 – 6. En los entrenamientos de perfil, el aparato cambia el nivel de resistencia según el perfil de forma automática. Aquí, los cambios en el nivel de resistencia de los perfiles 1-3 son moderados y los de los perfiles 4-6, exigentes. Tras seleccionar un entrenamiento de perfil, solo tiene que establecer la duración del entrenamiento y comenzar a entrenar.

CONSEJO: Girando la tecla central (3) en el entrenamiento, cambia el perfil completo hacia arriba o hacia abajo.

5. Entrenar con el perfil configurado personalmente



A la derecha del todo de la lista de selección se encuentra el puesto de la memoria para su perfil individual.

Funciones de entrenamiento

Zonas de pulsaciones

Se muestran 5 zonas de pulsaciones Z1 - Z5. Se calculan en función de la edad indicada.

Pulso de entrenamiento máximo (HR Max) = 220 - edad

Z1 = 50 % - 60 % del HR Max = CALENTAMIENTO

Z2 = 61 % - 70 % del HR Max = QUEMAR GRASA

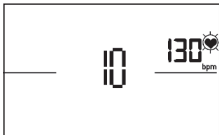
Z3 = 71 % - 80 % del HR Max = RESISTENCIA

Z4 = 81 % - 90 % del HR Max = RESISTENCIA INTENSIVA

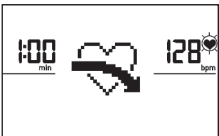
Z5 = 91 % - 100 % del HR Max = INTERVALO MÁXIMO

Las zonas de pulsaciones se muestran en el campo de texto si está activa la función de "Ajustes personales>Zonas de pulsaciones".

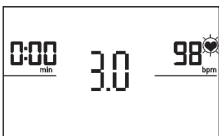
Medición de pulsaciones de recuperación



Presione en **el entrenamiento con medición de pulsaciones** activa la tecla de pulsaciones de recuperación. 10 segundos después comienza la medición.



El aparato mide su pulso durante una cuenta atrás de 60 segundos.



Después se muestra el resultado de las pulsaciones de recuperación.

Pasados 20 segundos o al pulsar de nuevo la tecla de pulsaciones de recuperación se deja de mostrar el resultado.

Si al comienzo o al final de la cuenta atrás no se detectan pulsaciones, aparece un mensaje de error.

Medición de pulsaciones

La medición de pulsaciones puede realizarse de 2 formas:

1. Pulso manual

La conexión se encuentra en la parte trasera de la pantalla;

2. Correa de pecho

El receptor está situado detrás de la pantalla.

(Las correas de pecho no siempre se incluyen en el suministro) La correa de pecho POLAR T34 se puede adquirir como accesorio (N.º de Art. 67002000). Solo funcionan "sistemas no codificados".

Para un entrenamiento controlado por ritmo cardíaco se recomienda una correa de pecho.

Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- a collocazione dell'apparecchio per l'allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l'apparecchio per l'allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l'apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell'apparecchio per l'allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.
- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

Il computer di allenamento

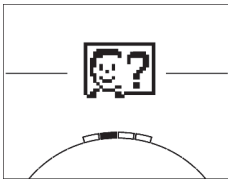
Display e pulsanti



1

1. Display

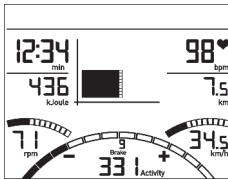
Il display mette a disposizione dell'utente tutte le informazioni importanti. Occorre distinguere tra rappresentazione del menu e rappresentazione dell'allenamento:



Rappresentazione del menu

All'attivazione del display si accede alla **rappresentazione del menu**.

Qui è possibile eseguire impostazioni per i dati dell'utente e dell'apparecchio, selezionare un allenamento e leggere i risultati dell'allenamento.



Rappresentazione dell'allenamento

Dopo aver selezionato un allenamento, si accede alla **rappresentazione dell'allenamento** che mette a disposizione dell'utente tutti i valori importanti e il profilo di allenamento.

2

2. Pulsante centrale - Pressione

Nel menu: premendo il pulsante centrale si conferma l'elemento selezionato. Si passa all'opzione di menu o all'allenamento selezionati.

Nell'allenamento: nessuna funzione

3

3. Pulsante centrale - Rotazione

Nel menu: si modifica la selezione nel menu corrispondente. La rappresentazione a semi-cerchio nella parte inferiore del display visualizza possibilità di selezione supplementari.

Nell'allenamento: si modifica la resistenza di pedalata.

4

4. Pulsante sinistro

Nel menu: si ritorna all'opzione di menu di livello superiore. Eventuali modifiche eseguite non vengono memorizzate.

Nell'allenamento: si termina l'allenamento e si avvia la misurazione della frequenza cardiaca. Premendo nuovamente si ritorna all'allenamento.

5

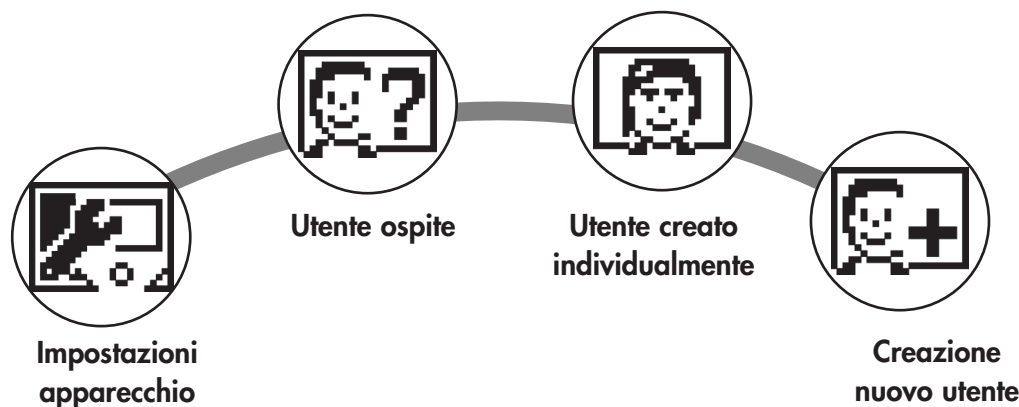
5. Pulsante destro

Nel menu: richiamo di informazioni contestuali. Il significato dell'opzione di menu verrà illustrato più dettagliatamente.

Nell'allenamento: visualizzazione di valori medi. Premendo il pulsante vengono visualizzati valori medi per pochi secondi.

Il menu

Primo livello: il menu di avvio – la selezione dell'utente



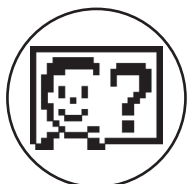
All'avvio dell'apparecchio, dopo un breve saluto si accede al menu di avvio. In questo menu viene innanzitutto selezionato l'utente sul cui conto si deve eseguire l'allenamento. Inoltre è possibile creare un nuovo utente ed eseguire impostazioni di base per tutti gli utenti alla voce "Impostazioni apparecchio".

Panoramica sulle opzioni di menu (da sinistra a destra):



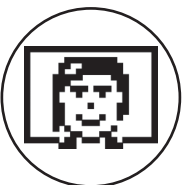
1. Impostazioni apparecchio

Questa opzione di menu permette di eseguire tutte le impostazioni dell'apparecchio per tutti gli utenti (ad es. modifica della lingua dell'apparecchio, modifica dell'unità di misura ecc.).



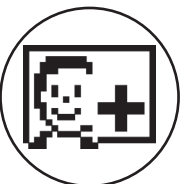
2. Utente ospite

L'"utente ospite" è un profilo utente predefinito e offre la possibilità di allenarsi senza preimpostazioni. Nel profilo dell'utente ospite non vengono memorizzati i risultati dell'allenamento. Inoltre non è possibile eseguire impostazioni personalizzate.



3. Utente creato individualmente (con indicazione del nome)

A destra dell'utente ospite compaiono max. 4 utenti creati individualmente, concepiti come conti utente personalizzati per chi si allena regolarmente. Nel conto è possibile eseguire impostazioni personalizzate e memorizzare i risultati personali dell'allenamento.

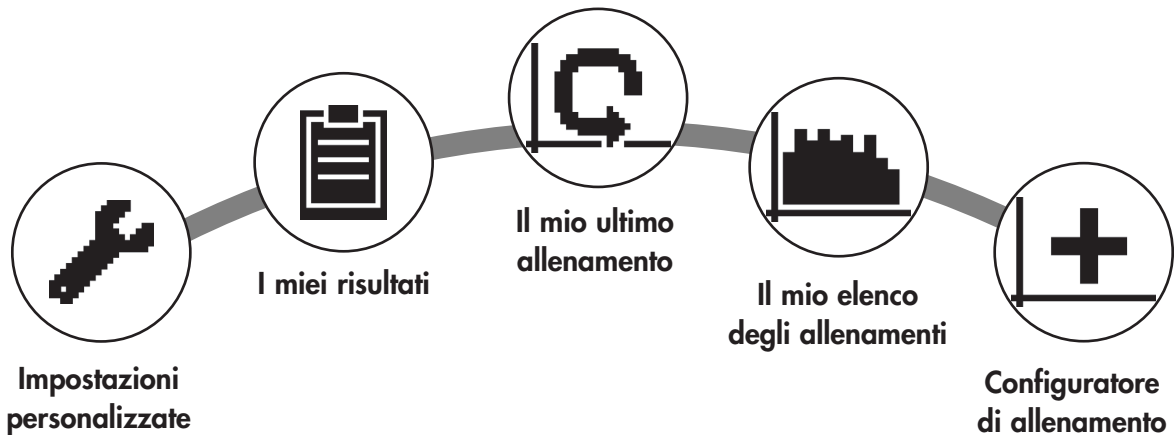


4. Creazione nuovo utente

In questo menu è possibile creare un nuovo utente personalizzato (vedere punto 3). Quando si seleziona quest'opzione di menu vengono richiesti il nome e l'età. Inoltre l'utente può scegliere un profilo. Successivamente il nuovo utente viene aggiunto nel menu di avvio.

Il menu

Secondo livello: il menu utente – nel conto personale dell'utente



Se è stato selezionato un utente individuale, si accede nel menu utente di questa persona. Qui quasi tutti gli elementi riguardano l'allenamento personalizzato. Il menu dell'utente ospite comprende soltanto i tre elementi a destra.



1. Impostazioni personalizzate

In questa opzione di menu è possibile eseguire tutte le impostazioni specifiche dell'utente (ad es. la modifica dell'età). Le modifiche eseguite in questo menu non hanno ripercussioni sui dati di altri utenti.



2. I miei risultati

Alla voce "I miei risultati" si può leggere il rendimento complessivo personale raggiunto e il risultato dell'ultimo allenamento.



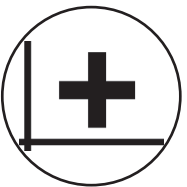
3. Il mio ultimo allenamento

Selezionando questa opzione di menu si accede direttamente all'ultimo allenamento avviato. Questa opzione di menu è sempre preselezionata quando si accede al menu utente. In tal modo l'ultimo allenamento si trova alla distanza di un clic.



4. Il mio elenco degli allenamenti

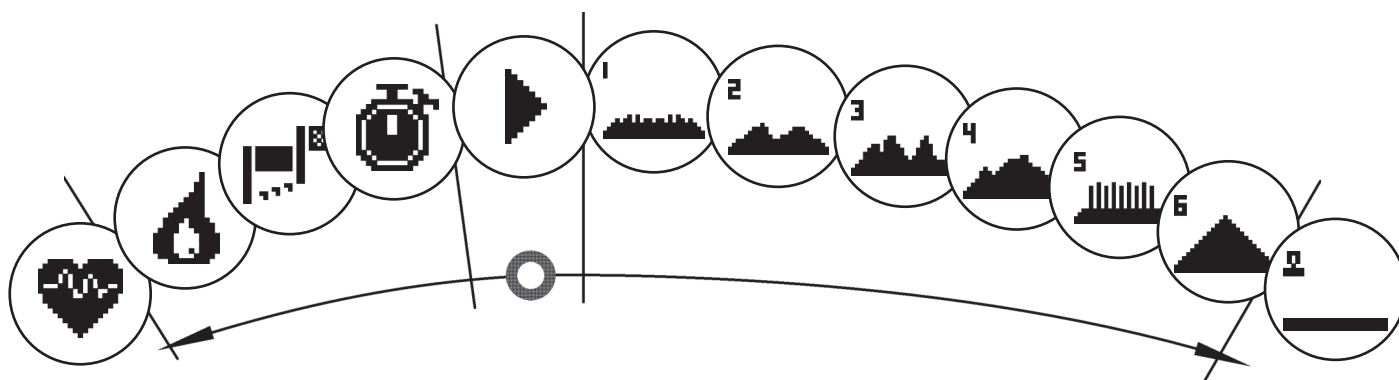
Nella selezione sul retro si trovano tutti gli allenamenti memorizzati sull'apparecchio. Le diverse forme di allenamento vengono descritte più avanti.



5. Configuratore di allenamento

Il configuratore di allenamento permette di creare un profilo di allenamento personalizzato. Una volta creato, il profilo viene memorizzato nell'elenco degli allenamenti. Per ciascun utente è disponibile uno spazio per memorizzare un allenamento configurato in modo personalizzato. La configurazione di un nuovo allenamento sovrascrive l'allenamento precedente.

Allenamenti disponibili nel menu "Il mio elenco degli allenamenti"



L'opzione di menu "Il mio elenco degli allenamenti" di un utente individuale o di un utente ospite contiene diverse forme di allenamento. Queste vengono illustrate qui di seguito:



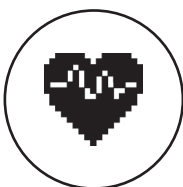
1. Avvio rapido

Un allenamento può essere avviato in modo semplice e senza possibilità di impostazioni. Tutti i valori si trovano sullo zero. L'utente decide l'intensità e la durata dell'allenamento. Questo allenamento è preimpostato all'entrata nel menu "Il mio elenco degli allenamenti".



2. Allenamento con impostazione di valori target (tempo / distanza / calorie)

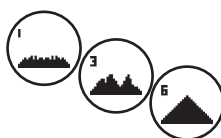
Ruotando verso sinistra a partire dall'avvio rapido si accede ai 3 allenamenti con impostazione di valori target. È possibile impostare un valore target personalizzato per il tempo e la distanza di allenamento o un valore di energia da smaltire. Durante l'allenamento, il valore selezionato viene congeggiato a decrescere fino a zero.



3. Allenamento orientato alla frequenza cardiaca (allenamento HRC)

Nella lista di selezione a sinistra si trova l'allenamento HRC. È una forma ideale per allenarsi in modo mirato in una zona di frequenza cardiaca determinata. Prima dell'allenamento occorre indicare una frequenza cardiaca target. L'attrezzo sportivo imposterà la resistenza dei freni durante l'allenamento in modo tale da poter raggiungere e mantenere questa frequenza cardiaca indicata. La grafica centrale sul display mostra, durante l'allenamento, se quest'ultimo si svolge nella zona target o se ci si trova al di sopra o al di sotto di questa zona.

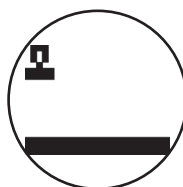
SUGGERIMENTO: nel menu, alla voce "Impostazioni personalizzate" > "Livello di avvio HRC" è possibile definire un livello di frenatura con il quale avviare l'allenamento HRC. Gli sportivi ben allenati tendono a selezionare un livello di avvio più elevato, mentre i principianti sceglieranno un'impostazione inferiore.



4. Profili di allenamento

Eseguendo una rotazione verso destra a partire dall'avvio rapido si accede ai profili di allenamento 1 - 6. Nei profili di allenamento l'attrezzo sportivo modifica automaticamente il livello di frenatura in base al profilo. Le variazioni del livello di frenatura sono moderate nei profili 1-3, mentre sono impegnative nei profili 4-6. Dopo aver selezionato un profilo di allenamento occorre stabilire ancora la durata dell'allenamento e poi si può iniziare.

SUGGERIMENTO: ruotando il pulsante centrale (3) durante l'allenamento l'intero profilo si sposta verso l'alto/verso il basso.



5. Allenamento con un profilo configurato dall'utente

Nella lista di selezione a destra si trova lo spazio di memoria per il profilo creato individualmente dall'utente.

Funzioni dell'allenamento

Zone di frequenza cardiaca

Vengono visualizzate 5 zone di frequenza cardiaca Z1-Z5. Esse vengono calcolate in funzione dell'età inserita.

Frequenza cardiaca di allenamento massima (HR Max) = 220 - età

Z1 = 50- 60% di HR Max = RISCALDAMENTO

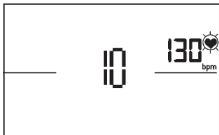
Z2 = 61- 70% di HR Max = CONSUMO DI GRASSI

Z3 = 71- 80% di HR Max = RESISTENZA

Z4 = 81- 90% di HR Max = RESISTENZA INTENSA

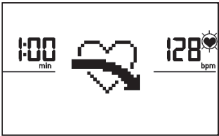
Z5 = 91-100% di HR Max = CAMPO MASSIMO

Le zone di frequenza cardiaca vengono visualizzate nel campo di testo se la funzione alla voce "Impostazioni personalizzate>Zone di frequenza cardiaca" è attiva.

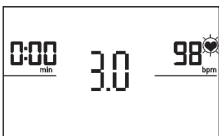


Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

Se durante l'allenamento si preme il pulsante di frequenza cardiaca a riposo, dopo 10 secondi si avvia la misurazione.



Il sistema elettronico misura per 60 secondi, a decrescere, la frequenza cardiaca.



Successivamente viene visualizzato il voto della frequenza cardiaca a riposo.

La visualizzazione termina dopo 20 secondi o premendo il pulsante della frequenza cardiaca a riposo.

Se all'inizio o alla fine del conteggio a ritroso del tempo non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, compare un messaggio di errore.

Misurazione della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca può essere misurata in 2 modi:

1. Sensore palmare

Il collegamento si trova sul retro del display;

2. Fascia toracica

Il ricevitore è collocato sul retro del display.

(Le fasce toraciche non sono sempre incluse nel volume di fornitura). La fascia toracica POLAR T34 è disponibile come accessorio (N° art. 67002000). Funzionano solo i "sistemi non codificati".

Per l'allenamento orientato alla frequenza cardiaca si consiglia una fascia toracica.

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trener musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**
- **Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.**

Komputer treningowy

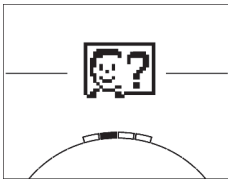
Wyświetlacz i przyciski



1

1. Wyświetlacz

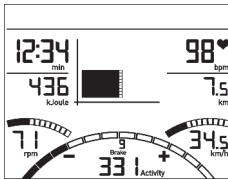
Na wyświetlaczu pokazują się wszystkie istotne informacje. W urządzeniu dostępny jest widok menu i widok przebiegu treningu:



Widok menu

Po włączeniu na wyświetlaczu pojawia się **widok menu**.

Można tu wprowadzać ustawienia dotyczące danych użytkownika lub urządzenia, wybrać trening, jak również odczytać wyniki treningów.



Widok treningu

Po wybraniu treningu pojawia się **widok treningu**.

Wyświetlają się tu wszystkie istotne parametry treningu oraz profil treningowy.

2

2. Naciśnięcie głównego przycisku

W widoku menu: Naciśnięcie głównego przycisku potwierdza wybór danego elementu. Następuje przejście do wybranego punktu menu lub do wybranego treningu.

W widoku treningu: Brak funkcji

3

3. Obrócenie głównego przycisku

W widoku menu: Zmiana wyboru w danym punkcie menu Symbol półkola w dolnej części wyświetlacza oznacza dodatkowe możliwości wyboru.

W widoku treningu: Zmiana oporu

4

4. Lewy przycisk

W widoku menu: Powrót do poprzedniego punktu menu Wprowadzone ewentualne zmiany nie są zapisywane.

W widoku treningu: Zakończenie treningu i rozpoczęcie pomiaru tętna powysiłkowego. Ponowne naciśnięcie powoduje powrót do treningu.

5

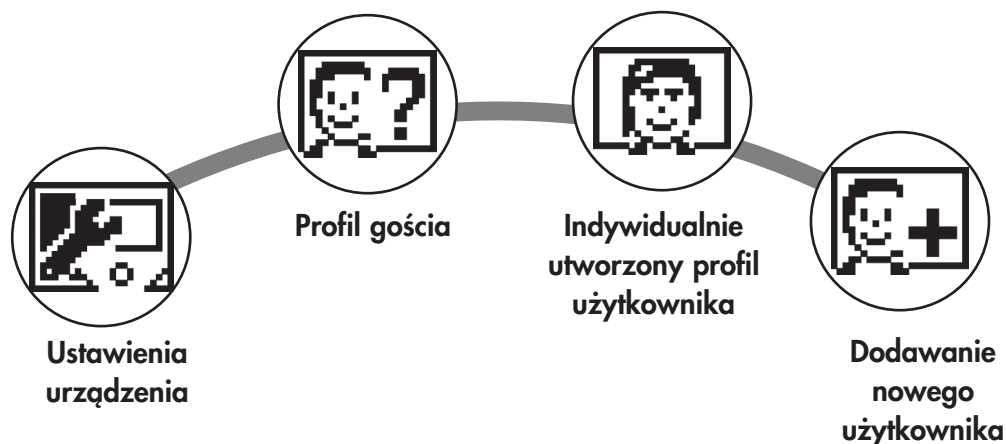
5. Prawy przycisk

W widoku menu: Wyświetlanie opisu Pojawia się dokładny opis danego punktu menu.

W widoku treningu: Wyświetlanie wartości średnich W momencie naciśnięcia przycisku wyświetlają się przez kilka sekund wartości średnie.

Menu

Pierwszy poziom: Menu startowe – wybór użytkownika



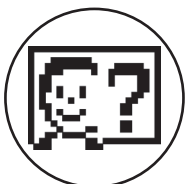
Po uruchomieniu urządzenia i wyświetleniu krótkiego powitania pojawia się menu startowe. W tym punkcie menu wybiera się w pierwszej kolejności użytkownika, w profilu którego zapisywane będą dane podczas treningu. Oprócz tego można dodać nowego użytkownika i w punkcie menu „Ustawienia urządzenia” wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne.

Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):



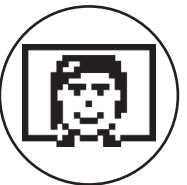
1. Ustawienia urządzenia

W tym punkcie menu można wprowadzać podstawowe ustawienia ogólne (np. zmiana języka, zmiana jednostki pomiaru itd.).



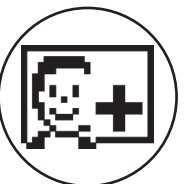
2. Profil gościa

Profil gościa jest wstępnie ustawionym profilem użytkownika. Po jego wybraniu można od razu rozpocząć trening bez konieczności wprowadzania dodatkowych ustawień wstępnych. W profilu gościa nie są zapisywane wyniki treningu. Ponadto w profilu gościa nie da się wprowadzać ustawień indywidualnych.



3. Indywidualnie utworzony profil użytkownika (z możliwością nadania nazwy)

Po prawej stronie obok profilu gościa wyświetlają się indywidualnie utworzone profile użytkowników (maks. 4). Są to profile indywidualne przeznaczone dla użytkowników, którzy trenują regularnie. Można tu wprowadzać indywidualne ustawienia i zapisywać indywidualne wyniki treningów.

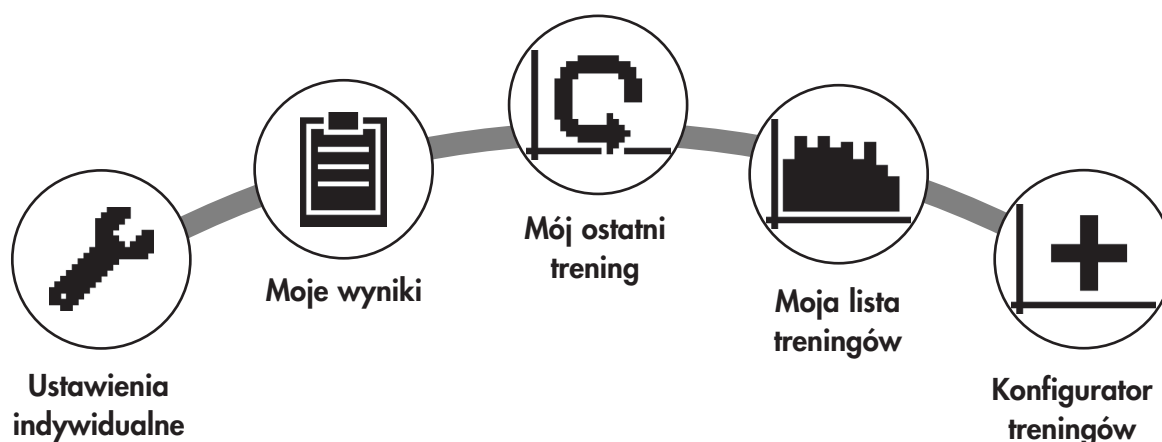


4. Tworzenie profilu nowego użytkownika

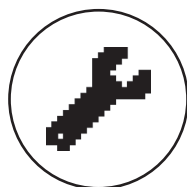
W tym punkcie menu można utworzyć indywidualny profil nowego użytkownika (patrz punkt 3.). Po wybraniu tego punktu menu wyświetla się pole do wprowadzenia nazwy i wieku. Oprócz tego można tu ustawić zdjęcie profilowe. Następnie nowy użytkownik zostaje dodany do menu startowego.

Menu

Drugi poziom: Menu użytkownika – w indywidualnym profilu użytkownika



Po wybraniu indywidualnego profilu użytkownika następuje przekierowanie do indywidualnego menu tego użytkownika, w którym prawie wszystkie opcje dotyczą treningu osobistego. Menu użytkownika w profilu gościa zawiera jedynie trzy elementy.



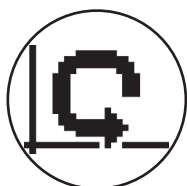
1. Ustawienia indywidualne

W tym punkcie menu można wprowadzać wszelkie ustawienia związane z konkretnym użytkownikiem (np. zmiana wieku). Zmiany dokonywane w tym punkcie menu nie mają wpływu na dane pozostałych użytkowników.



2. Moje wyniki

W punkcie menu „Moje wyniki” wyświetlany jest ogólny wynik indywidualny oraz wynik ostatniego treningu.



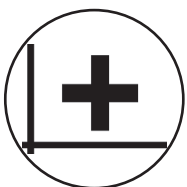
3. Mój ostatni trening

Po wybraniu tego punktu menu następuje przekierowanie bezpośrednio do ostatnio rozpoczętego treningu. Ten punkt menu wyświetla się zawsze automatycznie po przejściu do menu użytkownika. Aby wyświetlić dane z ostatniego treningu, wystarczy nacisnąć jeden przycisk.



4. Moja lista treningów

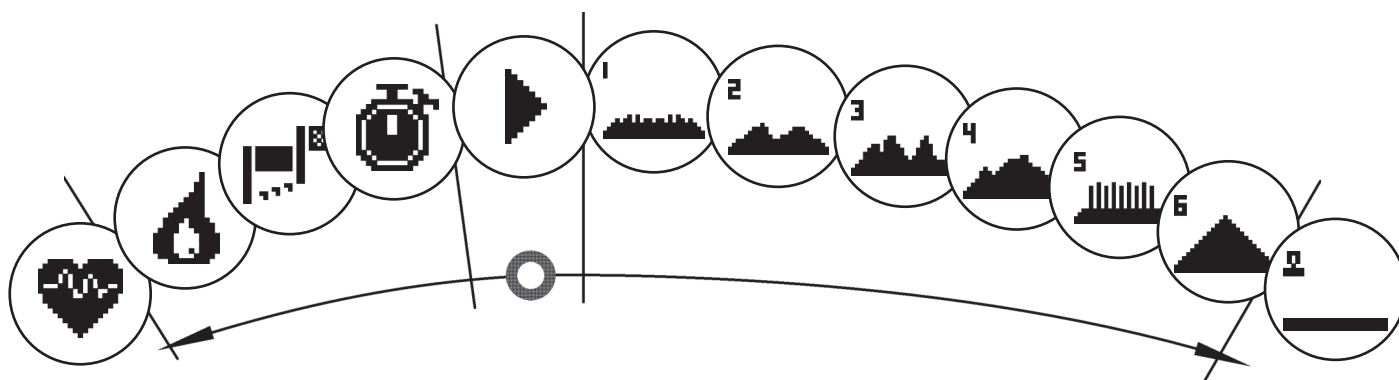
Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części.



5. Konfigurator treningów

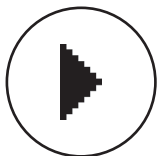
Za pomocą konfiguratora treningów można utworzyć indywidualny profil treningowy. Raz utworzony profil zapisywany jest na liście treningów. W każdym profilu użytkownika dostępne jest miejsce na zapisanie indywidualnie skonfigurowanego treningu. Po skonfigurowaniu nowego treningu zostaje nadpisany poprzedni trening.

Dostępne treningi w menu „Moja lista treningów”



W punkcie menu „Moja lista treningów” w profilu indywidualnego użytkownika lub w profilu gościa zapisane są różne formy treningu. Zostały one opisane poniżej:

1. Szybki start



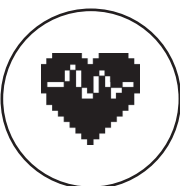
Łatwe rozpoczęcie treningu bez dodatkowych możliwości wprowadzania wartości zadanych. Wszystkie wartości są wyzerowane. O długości i intensywności treningu decyduje użytkownik. Trening ten wyświetla się automatycznie po przejściu do punktu menu „Moja lista treningów”.

2. Treningi z wyznaczeniem celu (czas/dystans/kalorie)



Po obróceniu przycisku w lewo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, nastąpi przekierowanie do 3 treningów z wyznaczeniem celu. Można ustawić tutaj indywidualną wartość docelową w zakresie czasu treningu, dystansu lub spalanych kalorii. Podczas treningu wprowadzone wartości odliczane są w dół do zera.

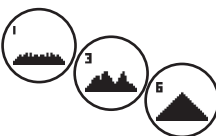
3. Trening sterowany tętnem (trening HRC)



Z lewej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się punkt menu „Trening HRC”. Jest to idealna forma treningu dla osób, które chcą trenować przy określonym poziomie tętna. Przed rozpoczęciem treningu należy wprowadzić maksymalne tętno podczas treningu. Opór w przyrządzie treningowym zwiększa się podczas treningu tak, aby zadana wartość została osiągnięta przez użytkownika i następnie utrzymana na tym samym poziomie. Podczas treningu w centralnej części wyświetlacza widoczna jest grafika pokazująca, czy trening odbywa się przy tętnie docelowym, czy nie zostało ono jeszcze osiągnięte lub czy zostało już przekroczone.

WSKAZÓWKA: W punkcie menu „Ustawienia indywidualne” > „Poziom początkowy HRC” można ustawić opór, przy którym ma się rozpocząć trening HRC. Wytrenowani sportowcy wybierają z reguły wyższy poziom. Natomiast osoby początkujące powinny wybrać poziom niższy.

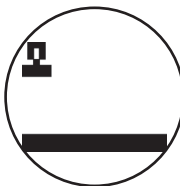
4. Profile treningowe



Po obróceniu przycisku w prawo, będąc w punkcie menu „Szybki start”, nastąpi przekierowanie do profili treningowych 1-6. W menu profili treningowych poziom oporu przyrządu sportowego ustalany jest automatycznie, zgodnie z ustawieniami dla danego profilu. W profilach 1-3 ustawiony jest umiarkowany opór, a w profilach 4-6 ustawiony jest wysoki poziom oporu. Po wybraniu profilu treningowego należy wprowadzić jeszcze czas, a następnie można rozpocząć trening.

WSKAZÓWKA: Po obróceniu głównego przycisku (3) w module treningu cały profil treningowy zostanie przesunięty do góry/na dół.

5. Trening w ramach indywidualnie utworzonego profilu treningowego



Z prawej strony na samym końcu listy wyboru znajduje się miejsce na zapisanie indywidualnego profilu treningowego.

Funkcje treningowe

Strefy tętna

Na urządzeniu wyświetla się 5 stref tętna (Z1-Z5). Są one obliczane na podstawie podanego wieku.

Tętno maksymalne (HR Max) = 220 - wiek

Z1 = 50-60% HR Max = ROZGRZEWKĄ

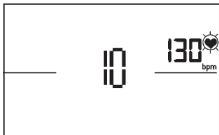
Z2 = 61-70% HR Max = SPALANIE TŁUSZCZU

Z3 = 71-80% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ

Z4 = 81-90% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ – TRENING INTENSYWNY

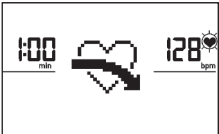
Z5 = 91-100% HR Max = MAKSYMALNY ZAKRES

Strefy tętna wyświetlane są w polu tekstowym, jeśli funkcja ta jest aktywowana w punkcie menu „Ustawienia indywidualne>Strefy tętna”.

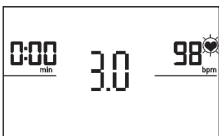


Pomiar tętna powysiłkowego

W module **treningu i aktywnego pomiaru tętna** należy nacisnąć przycisk „Tętno powysiłkowe”. Po 10 sekundach rozpoczyna się pomiar.



Urządzenie elektronicznie mierzy spadek tętna przez 60 s, a czas odliczany jest wstecznie.



Następnie zostaje wyświetlona wartość tętna powysiłkowego.

Po upływie 20 sekund lub po naciśnięciu przycisku „Tętno powysiłkowe” informacja przestaje się wyświetlać.

Jeśli na początku lub na końcu odmierzania czasu puls nie zostanie zarejestrowany, pojawi się komunikat o błędzie.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może odbywać się na 2 sposoby:

1. Na dłoni

Przyłocze znajduje się z tyłu wyświetlacza.

2. Na klatce piersiowej za pomocą pasa napiersiowego

Odbiornik jest umieszczony za wyświetlaczem.

(Pasy napiersiowe nie zawsze wchodzą w zakres dostawy.) Pas napiersiowy POLAR T34 dostępny jest wśród akcesoriów (nr art. 67002000). Funkcjonują tylko „systemy niekodowane”.

W przypadku treningu sterowanego tętnem zaleca się stosowanie pasa napiersiowego.

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **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.**
- **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.**

O computador de treino

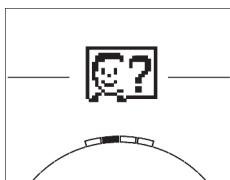
Mostrador e teclas



1

1. Mostrador

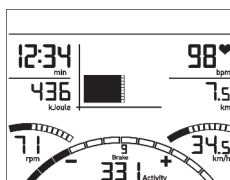
O mostrador exibe todas as informações importantes para si. Existem duas representações, a representação do menu e a representação do treino:



Representação do menu

Ao ligar o mostrador acede à **representação do menu**.

Aqui pode efetuar as definições para os dados do utilizador e do aparelho, seleccionar um treino, assim como ler resultados de treinos.



Representação do treino

Depois de seleccionar um treino, acede à **representação do treino**.

Nesta representação são exibidos os valores de treino importantes, assim como o perfil de treino.

2

2. Pressionar a tecla central

No menu: Pressionando a tecla confirma o elemento seleccionado. Você avança para o ponto de menu seleccionado ou para o treino seleccionado.

Durante o treino: Sem função

3

3. Rodar a tecla central

No menu: Altere a seleção no respetivo menu. A representação semicircular na área inferior do mostrador assinala possibilidades de seleção adicional.

Durante o treino: Altere a resistência do pedal

4

4. Tecla esquerda

No menu: Salta para o ponto de menu do nível superior. Eventuais alterações efetuadas não são memorizadas.

Durante o treino: Termine o treino e inicie a medição da pulsação de recuperação. Voltando a pressionar a tecla, regressa ao treino.

5

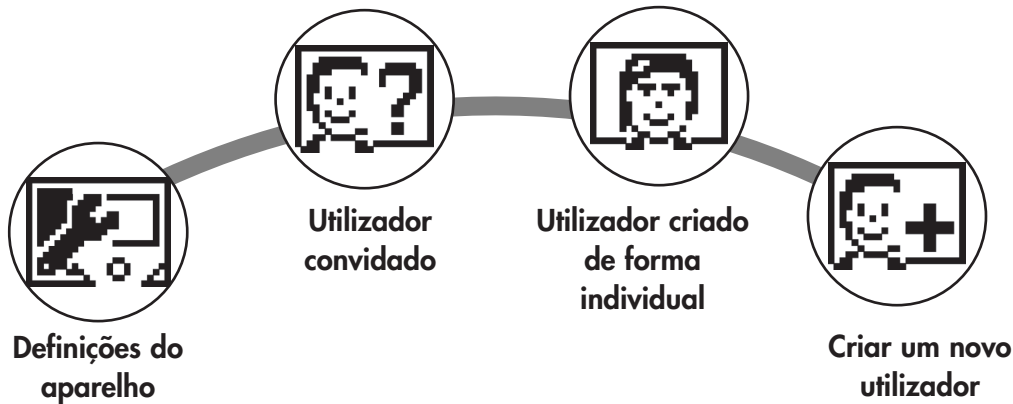
5. Tecla direita

No menu: Chamar a informação de contexto. O significado do ponto de menu é explicado de forma mais detalhada.

Durante o treino: Indicação dos valores médios. Ao pressionar a tecla, são indicados durante alguns segundos valores médios.

O menu

Primeiro nível: O menu inicial – A seleção do utilizador



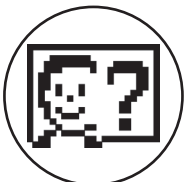
Ao iniciar o aparelho acede ao menu inicial após uma breve saudação. Neste menu é sobretudo selecionado o utilizador, em que deve ser efetuado o treino na respetiva conta. Para além disso, pode criar um novo utilizador e, sob o ponto “Definições do aparelho” efetuar definições básicas para todos os utilizadores.

Os pontos de menu em resumo (da esquerda para a direita):



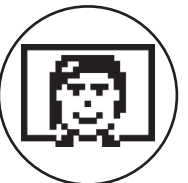
1. Definições do aparelho

Neste ponto de menu pode efetuar todas as definições básicas para todos os utilizadores (p. ex. alterações do idioma do aparelho, alteração da unidade de medida, etc.).



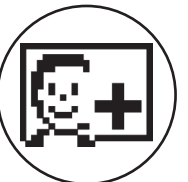
2. Utilizador convidado

O utilizador convidado é um perfil de utilizador predefinido. Permite treinar sem predefinição. No perfil de utilizador convidado não são memorizados resultados de treino. Para além disso, não é possível efetuar definições pessoais.



3. Utilizadores criados de forma individual (designados com nome)

À direita do utilizador convidado surgem até 4 utilizadores criados de forma individual. Estes foram concebidos como contas de utilizadores pessoais para pessoas que treinam regularmente. Na conta podem ser efetuadas definições pessoais e guardados resultados de treino pessoais.

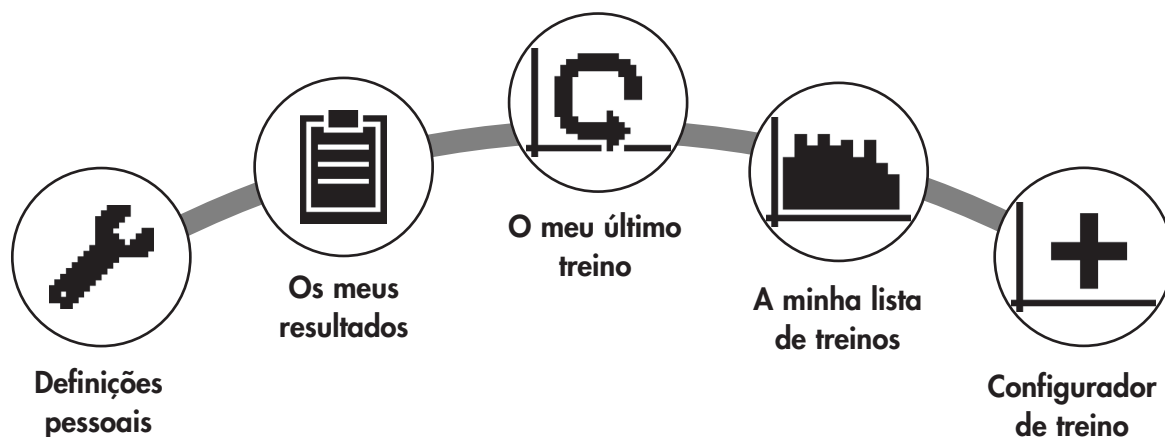


4. Criar um novo utilizador

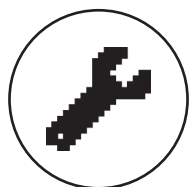
Neste menu pode ser criado um novo utilizador individual (ver ponto 3). Ao selecionar este ponto de menu, são solicitados nome e idade. Para além disso, o utilizador pode escolher um rosto de perfil. A seguir, o novo utilizador é acrescentado no menu inicial.

O menu

Segundo nível: O menu de utilizador – Na conta pessoal do utilizador



Depois de seleccionar um utilizador individual, acede ao menu de utilizador dessa pessoa. Aqui gira tudo à volta do treino pessoal. O menu de utilizador do utilizador convidado contém apenas os três elementos à direita.



1. Definições pessoais

Neste ponto de menu pode efetuar definições específicas do utilizador (p. ex. alteração da idade). Alterações neste menu não têm influência em dados de outros utilizadores.



2. Os meus resultados

Em "Os meus resultados" podem ser lidos o rendimento total pessoal obtido e o resultado do último treino.



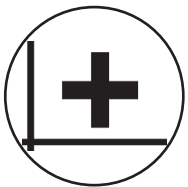
3. O meu último treino

Ao seleccionar este ponto de menu acede diretamente ao último treino iniciado. Este ponto de menu está sempre pré-seleccionado quando se acede ao menu de utilizador. Assim, o último treino está apenas a um clique de distância.



4. A minha lista de treinos

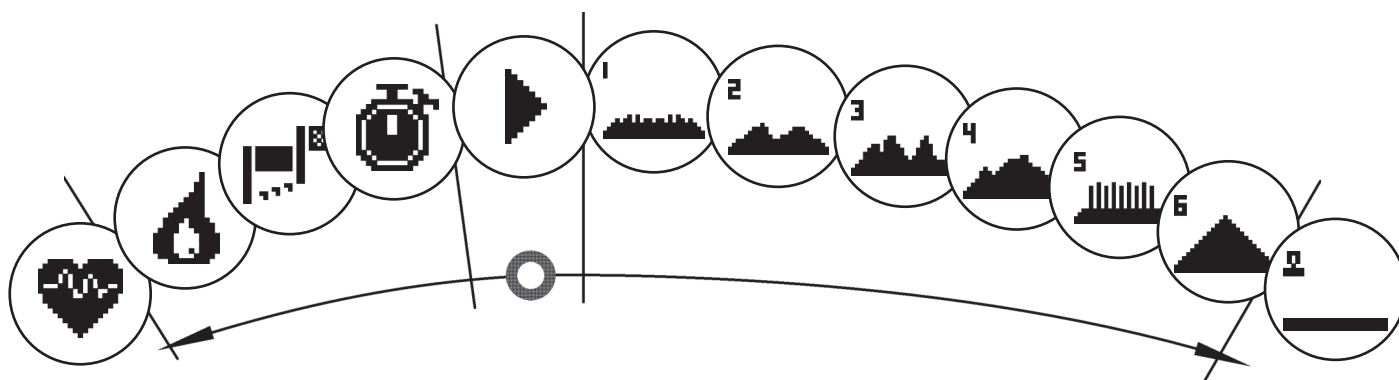
Na seleção seguinte encontra todos os treinos memorizados no aparelho. As diferentes formas de treino são descritas mais abaixo.



5. Configurador de treino

Com o configurador de treino pode criar um perfil de treino individual. Depois de o criar, o perfil é guardado na lista de treinos. Para cada utilizador existe um espaço de memória para um treino de configuração individual. Através da configuração de um novo treino, o treino anterior é eliminado.

Os treinos disponíveis no menu "A minha lista de treinos"



No ponto de menu "A minha lista de treinos" de um utilizador individual ou de um utilizador convidado encontram-se Diferentes formas de treino. Estas são explicadas de seguida:

1. Início rápido



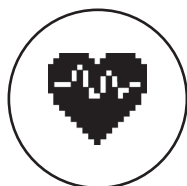
Inicie de forma descomplicada um treino sem outras possibilidades de predefinição. Todos os valores estão a zero. Você decide a duração do treino e a intensidade. Este treino está predefinido quando entra no menu "A minha lista de treinos".

2. Treinos com predefinição de objetivo (tempo/distância/calorias)



A partir do início rápido, rode para a esquerda para aceder aos 3 treinos com predefinição de objetivo. Defina um valor de objetivo pessoal para o tempo de treino, a distância de treino ou um valor de energia a queimar no treino. Durante o treino é feita uma contagem decrescente do valor selecionado até zero.

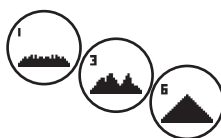
3. Treino em função do ritmo cardíaco (treino HRC)



O treino HRC encontra-se todo à esquerda na lista de seleção. É a forma de treino ideal para treinar objetivamente dentro de uma determinada faixa de o ritmo cardíaco. Antes do treino introduza o ritmo cardíaco de objetivo. O aparelho de desporto ajusta a resistência de travagem durante o treino para que atinja e mantenha o ritmo cardíaco predefinido. O gráfico central no mostrador indica-lhe se está a treinar dentro da faixa de objetivo, ou se está acima ou abaixo da mesma.

DICA: No menu em "Definições pessoais" > "Nível de início HRC" pode definir um nível de travagem com o qual inicia o treino HRC. Os atletas bem treinados selecionam tendencialmente um nível de início mais elevado. Os iniciante no desporto uma definição mais reduzida.

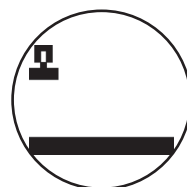
4. Treinos de perfil



A partir do início rápido, rode para a direita para aceder aos treinos de perfil 1 a 6. Nos treinos de perfil, o aparelho de desporto altera automaticamente o nível de travagem de acordo com o perfil. Sendo as alterações nos níveis de travagem nos perfis 1 a 3 moderadas e nos perfis 4 a 6 exigentes. Após a seleção de um treino de perfil determine a duração do treino e depois inicie o treino.

DICA: Rodando a tecla central (3) durante o treino, desloca todo o perfil para cima/para baixo.

5. Treinar no perfil configurado por si



Na lista de seleção, totalmente à direita, encontra-se o espaço de memória para o perfil criado de forma individual.

Funções de treino

Zonas de pulsação

São indicadas 5 zonas de pulsação Z1-Z5. Elas são calculadas em função da idade introduzida.

Pulsação de treino máxima (HR Max) = 220 - idade

Z1 = 50- 60% de HR Max = AQUECIMENTO

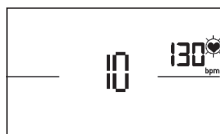
Z2 = 61- 70% de HR Max = QUEIMA DE GORDURA

Z3 = 71- 80% de HR Max = RESISTÊNCIA

Z4 = 81- 90% de HR Max = RESISTÊNCIA INTENSIVA

Z5 = 91-100% de HR Max = FAIXA MÁXIMA

As zonas de pulsação são exibidas no campo de texto, se a função estiver ativa em "Definições pessoais>Zonas de pulsação".



Medição da pulsação de recuperação

Prima, durante o **treino e com a medição da pulsação ativa**, a tecla de pulsação de recuperação. A medição inicia-se após 10 segundos.



A eletrónica medirá a sua pulsação durante uma contagem decrescente de 60 segundos.



A seguir é indicada a nota de pulsação de recuperação.

A indicação é terminada após 20 segundos ou premindo a tecla de pulsação de recuperação.

Se no início ou no fim da contagem decrescente não for detetada nenhuma pulsação, surge uma mensagem de erro.

Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efetuada através de 2 fontes:

1. Pulsação para as mãos

A ligação encontra-se na parte de trás do mostrador;

2. Cinto torácico

O recetor está colocado atrás do mostrador.

(Os cintos torácicos não fazem parte do volume de entrega) O cinto torácico POLAR T34 está disponível como acessório (ref.º 67002000). Funcionam apenas "sistemas não codificados".

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

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

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

Sikkerhedsoplysninger:

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

Træningscomputeren

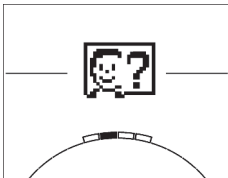
Display og knapper



1

1. Display

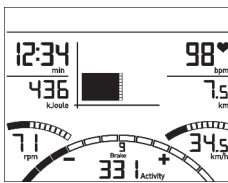
Displayet viser alle vigtige oplysninger, du har brug for. Der skelnes mellem menuvisning og træningsvisning:



Menuvisning

Når displayet tændes, starter det i **menuvisning**.

Her kan du ændre bruger- og apparatdata, vælge en træning eller se dine træningsresultater.



Træningsvisning

Når du har valgt en træning, skifter displayet til **træningsvisningen**.

Her finder du alle vigtige træningsværdier og træningsprofilen.

2

2. Midterknap - tryk

I menuen: Ved at trykke på midterknappen bekræftes det valgte element. Der skiftes til det valgte menupunkt eller den valgte træning.

Under træning: Ingen funktion

3

3. Midterknap - drej

I menuen: Ved at dreje på midterknappen ændres valget i den pågældende menu. Halvcirkelen nederst på displayet signalerer, at der er flere valgmuligheder.

Under træning: Ændring af trædemodstand

4

4. Venstre knap

I menuen: Vender tilbage til det overordnede menupunkt. Eventuelle ændringer gemmes ikke.

Under træning: Afslutter træningen og starter måling af restitutionspuls. Du kan skifte tilbage til træningen ved at trykke én gang til på knappen.

5

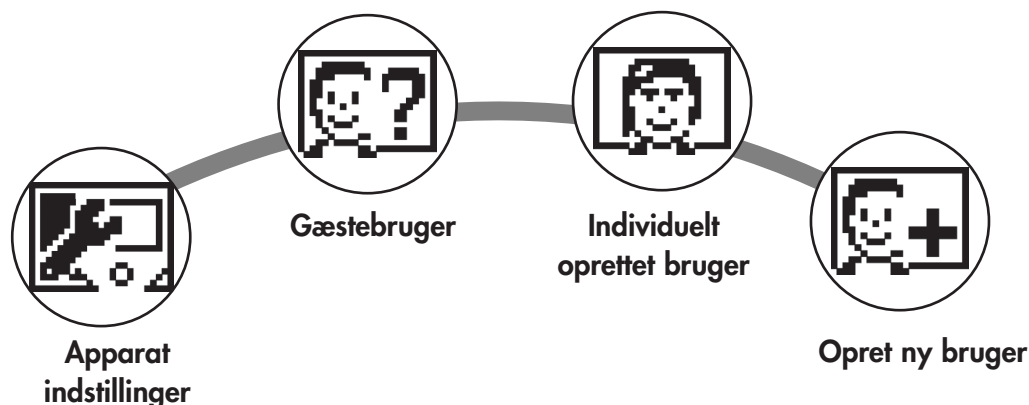
5. Højre knap

I menuen: Henter kontekstoplysninger, som forklarer betydningen af menupunktet.

Under træning: Visning af gennemsnitsværdier. Når knappen trykkes, vises dine gennemsnitsværdier i et par sekunder.

Menuen

Første niveau: Startmenuen – valg af bruger



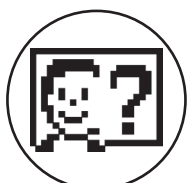
Når apparatet starter op, kommer der først et velkommensbillede. Derefter vises startmenuen. I denne menu vælges normalt den brugerkonto, der skal trænes på. Der kan også oprettes en ny bruger, eller man kan foretage generelle indstillinger under menupunktet "Apparatindstillinger".

Alle menupunkter (fra venstre mod højre):



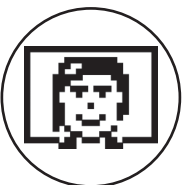
1. Apparattindstillinger

Under dette menupunkt kan du foretage generelle apparattindstillinger, der gælder for alle brugere (f.eks. ændring af sprog, ændring af måleenheder osv.).



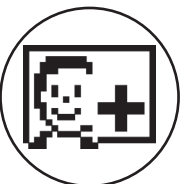
2. Gæstebruger

En gæstebruger er en forindstillet brugerprofil. Hermed kan man træne uden at foretage nogen indstillinger. Der gemmes ingen træningsresultater i gæstebrugerens profil. Det er heller ikke muligt at foretage personlige indstillinger.



3. Individuelt oprettet bruger (med navn)

Til højre for gæstebrugerens ses op til 4 individuelt oprettede brugere. De er beregnet til personlige brugerkontoer for personer, der træner regelmæssigt. I kontoerne kan der foretages personlige indstillinger, og man kan gemme de personlige træningsresultater.

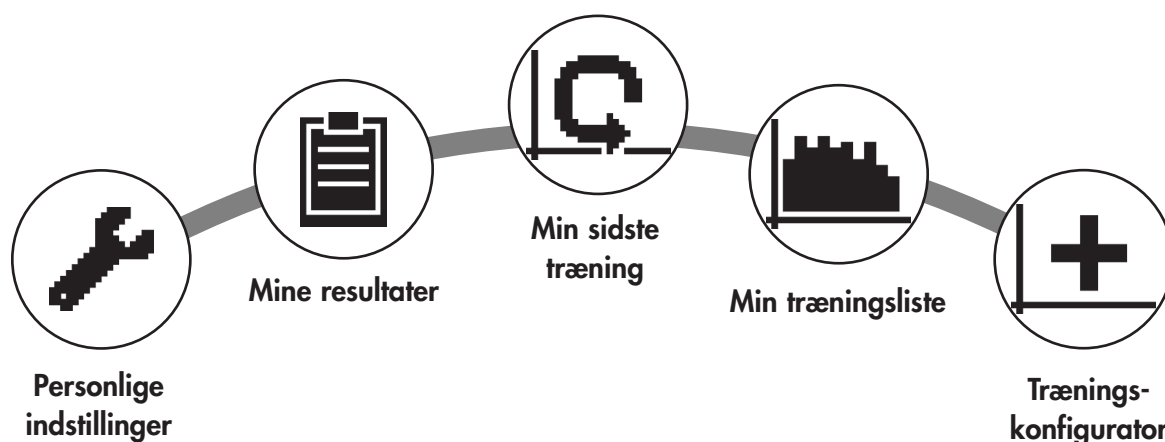


4. Opret ny bruger

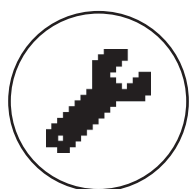
I denne menu kan man oprette en ny individuel bruger (se punkt 3). Når man vælger dette menupunkt, spørges om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilbillede. Derefter vises den nye bruger i startmenuen.

Menuen

Andet niveau: Brugermenue – i brugers personlige konto



Når du har valgt en individuel bruger, vises brugermenue for denne person. Her drejer det sig næsten kun om den personlige træning. Brugermenue for gæstebroderen indeholder kun de tre elementer til højre.



1. Personlige indstillinger

Under dette menupunkt kan du foretage brugerspecifikke indstillinger (f.eks. ændring af alder). Ændringerne i denne menu har ikke nogen betydning for andre brugers data.



2. Mine resultater

Under "Mine Resultater" kan man se den samlede personlige præstation samt resultatet fra den sidste træning.



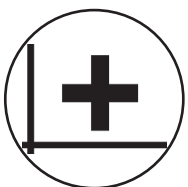
3. Min sidste træning

Når dette menupunkt vælges, kommer man direkte til den sidst startede træning. Dette menupunkt er altid forvalgt, når man kommer ind i brugermenue. Så kan den sidste træning startes med ét tryk.



4. Min træningsliste

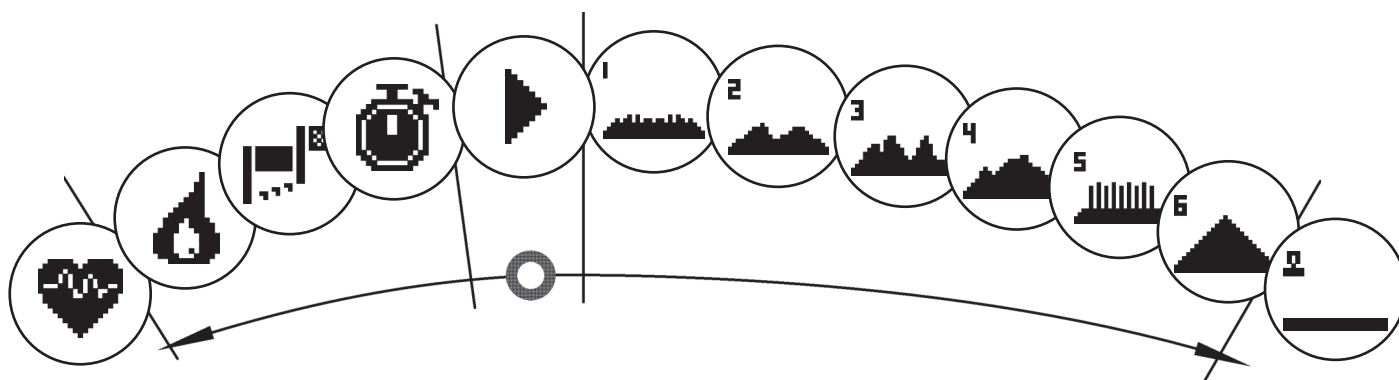
Under dette menupunkt findes alle træninger, der er gemt på apparatet. De forskellige træningstyper beskrives senere.



5. Træningskonfigurator

Ved hjælp af træningskonfiguratoren kan der oprettes en individuel træningsprofil. Når profilen er oprettet, vises den i træningslisten. Hver bruger har lagerplads til en individuelt konfigureret træning. Når der konfigureres en ny træning, slettes den foregående træning.

Træningsformer i menuen "Min træningsliste"



Under menupunktet "Min træningsliste" for en individuel bruger eller gæstebriker findes forskellige træningsformer, som forklares herunder:



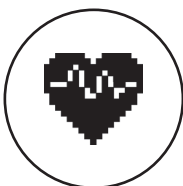
1. Hurtig start

Du kan hurtigt gå i gang med træningen uden yderligere indstillingsmuligheder. Alle værdier nulstilles. Hvor lang tid, du vil træne og med hvilken intensitet, bestemmer du. Denne træningsform er forvalgt, når du vælger menuen "Min træningsliste".



2. Træning med mål (tid/afstand/kalorier)

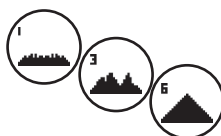
Drej fra "Hurtig start" mod venstre. Derved kommer man til de tre træningsformer med mål. Definer et personligt mål for træningstiden, træningsafstanden eller energiforbruget. Under træningen tæller den definerede værdi ned til nul.



3. Pulstræning (HCR)

Yderst til venstre i rækken findes pulstræning (HCR, Heart Rate Control). Det er den ideelle træningsform, hvis man vil træne i et bestemt pulsområde. Før træningen fastlægges en målpuls. Under træningen tilpasser apparatet modstanden, så du arbejder ved den indstillede puls. På billedet i midten af displayet kan du under træningen se, om du ligger i målområdet, eller om du befinder dig over eller under den indstillede puls.

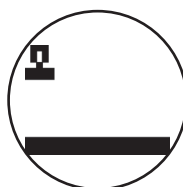
TIP: I menuen under "Personlige indstillinger" > "Pulsmåling startniveau" kan du indstille den modstand, du vil starte pulstræningen med. Hvis man er i god form, vælger man som regel et højere startniveau. Nybegyndere vælger en lav indstilling.



4. Profiltræning

Drej fra "Hurtig start" mod højre. Derved kommer man til profiltræning 1 – 6. I profiltræning ændrer apparatet automatisk modstanden efter en fastlagt profil. I profilerne 1-3 ændres modstanden moderat, i profilerne 4-6 er ændringerne mere krævende. Når du har valgt en profiltræning, skal du vælge den tid, du vil træne i. Derefter kan du starte træningen.

TIP: Under træningen kan hele profilen forskydes op eller ned ved at dreje på knappen (3).



5. Træning i en individuelt konfigureret profil

Helt til højre i rækken har du mulighed for at gemme din egen, individuelt definerede profil.

Træningsfunktioner

Pulszoner

Der vises 5 pulszoner: Z1-Z5. De beregnes efter den angivne alder.

Maksimal træningspuls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50- 60% vom HR Max = opvarmning

Z2 = 61- 70% vom HR Max = fedtforbrænding

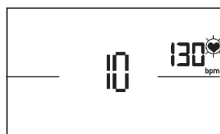
Z3 = 71- 80% vom HR Max = udholdenhed

Z4 = 81- 90% vom HR Max = udholdenhed intensiv

Z5 = 91-100% vom HR Max = maksimumsområde

Pulszonerne vises i tekstfeltet, når funktionen under "Personlige indstillinger > Pulszoner" er aktiveret.

Måling af restitutionpuls



Tryk på restitutionknappen under **træning med aktiv pulsmåling**. Efter 10 sekunder starter målingen.



Elektronikken måler din puls i 60 sekunder.



Derefter vises en vurdering af restitutionen.

Visningen slukker efter 20 sekunder eller når der trykkes på restitutionknappen.

Kan der ikke måles en puls i starten eller i slutningen af måletiden, vises en fejlmeddelelse.

Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretages vha. to metoder:

1. Håndpuls

Stikket findes på bagsiden af displayet;

2. Brystsele

Modtageren findes på bagsiden af displayet.

(Brystsele medfølger ikke) POLAR-brystsele T34 fås som tilbehør (artikelnr. 67002000). Kun "ukode-de systemer" fungerer.

Det anbefales at bruge brystsele til pulstræning.

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
 - Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
 - Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
 - Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
 - Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
 - Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
 - Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.
 - Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým 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.**
- **Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.**

Tréninkový počítač

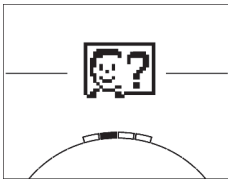
Displej a tlačítka



1

1. Displej

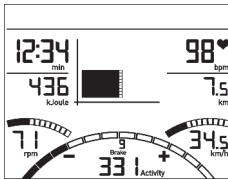
Na displeji naleznete všechny důležité informace. Je třeba rozlišovat mezi zobrazením nabídky a zobrazením tréninku:



Zobrazení nabídky

Po zapnutí obrazovky přejdete do **zobrazení nabídky**.

Můžete zde provádět nastavení dat uživatele nebo dat přístroje, vybrat trénink a zjistit výsledky svého tréninku.



Zobrazení tréninku

Po výběru tréninku přejdete do **zobrazení tréninku**.

Naleznete zde všechny důležité tréninkové hodnoty a tréninkový profil.

2

2. Stisknutí centrálního tlačítka

V nabídce: Stisknutím centrálního tlačítka potvrdíte vybraný prvek. Přejdete do vybrané položky nabídky nebo vybraného tréninku.

Při tréninku: Žádná funkce

3

3. Otáčení centrálním tlačítkem

V nabídce: Změníte výběr v dané nabídce. Půlkruhové zobrazení v dolní části displeje signalizuje další možnosti výběru.

Při tréninku: Změníte odpor při šlapání

4

4. Levé tlačítko

V nabídce: Vráťte se do nadřazené položky nabídky. Případně provedené změny se neuloží.

Při tréninku: Ukončíte trénink a zahájíte měření zotavovacího pulsu. Opětovným stisknutím se vrátíte do tréninku.

5

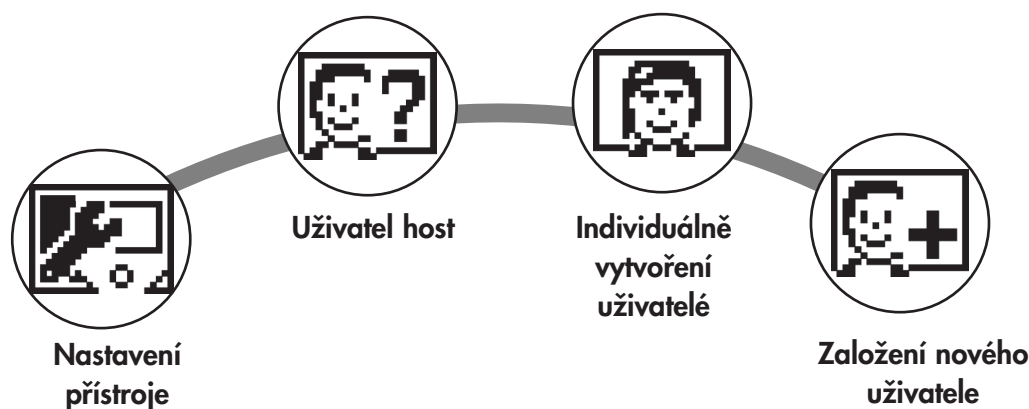
5. Pravé tlačítko

V nabídce: Vvolání kontextové informace: Význam této položky nabídky bude vysvětlen blíže.

Při tréninku: Zobrazení průměrných hodnot. Stisknutím tlačítka se na několik málo sekund zobrazí průměrné hodnoty.

Nabídka

První rovina: Nabídka Start – výběr uživatele



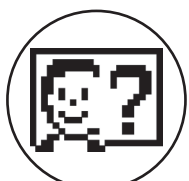
Při spuštění přístroje po krátkém pozdravení přejdete do nabídky Start. V této nabídce se především vybírá uživatel, na jehož účet se má trénovat. Dále můžete založit nového uživatele a v položce "Nastavení přístroje" provést základní nastavení nad rámec daného uživatele.

Položky nabídky v přehledu (zleva doprava):



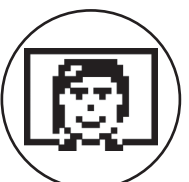
1. Nastavení přístroje

V této položce nabídky provádíte všechna nastavení přístroje nad rámec daného uživatele (např. změnu jazyka přístroje, změnu měrné jednotky atd.).



2. Uživatel host

Uživatel host je přednastavený uživatelský profil. Umožňuje trénovat bez přednastavení. V uživatelském profilu hosta se neukládají výsledky tréninku. Také nelze provádět osobní nastavení.



3. Individuálně vytvořený uživatel (známý jménem)

Vpravo od uživatele hosta se zobrazí až 4 individuálně založení uživatelé. Jsou koncipováni jako osobní uživatelské účty pro pravidelně trénující osoby. V účtu provádíte osobní nastavení a ukládáte osobní výsledky tréninku.

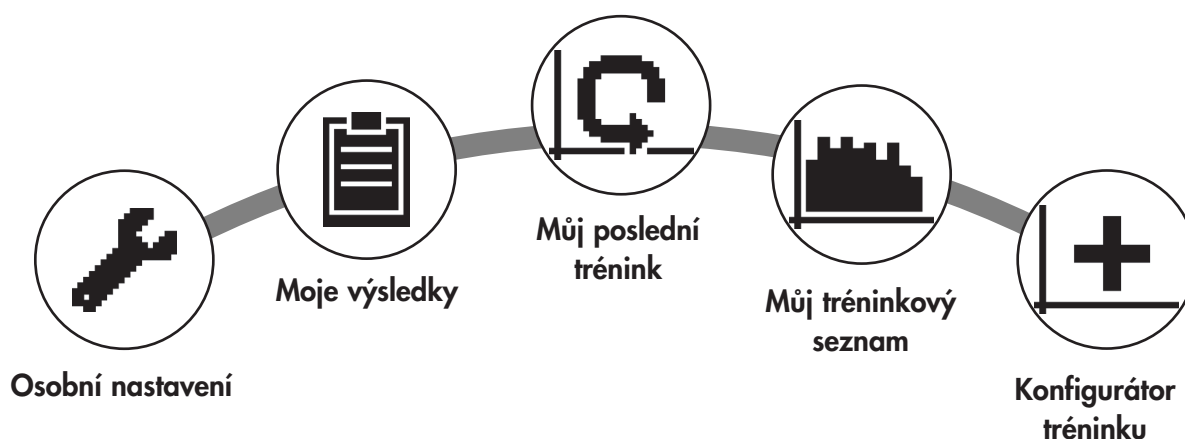


4. Vytvoření nového uživatele

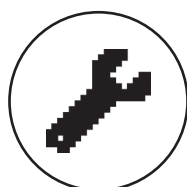
V této nabídce vytvoříte nového individuálního uživatele (viz bod 3). Při výběru této položky nabídky se zadává jméno a věk. Uživatel si může také vybrat vzhled pro svůj profil. Následně se nový uživatel zobrazí v nabídce Start.

Nabídka

Druhá rovina: Uživatelská nabídka – v osobním účtu uživatele



Když vyberete individuálního uživatele, přejdete do uživatelské nabídky této osoby. Zde se téměř všechno točí kolem osobního tréninku. Uživatelská nabídka uživatele hosta obsahuje pouze tři prvky vpravo.



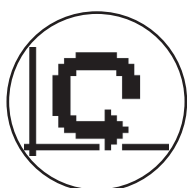
1. Osobní nastavení

V této položce nabídky provádíte všechna uživatelská nastavení (např. změnu věku). Změny v této nabídce nemají žádný vliv na data ostatních uživatelů.



2. Moje výsledky

V položce ‚Moje výsledky‘ zjistíte osobně dosažený celkový výkon i výsledek posledního tréninku.



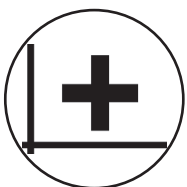
3. Můj poslední trénink

Výběrem této položky nabídky přejdete přímo na naposledy zahájený trénink. Tato položka nabídky je vždy předvolena, když otevřete uživatelskou nabídku. Takto přejdete na poslední trénink jen jedním klepnutím.



4. Můj tréninkový seznam

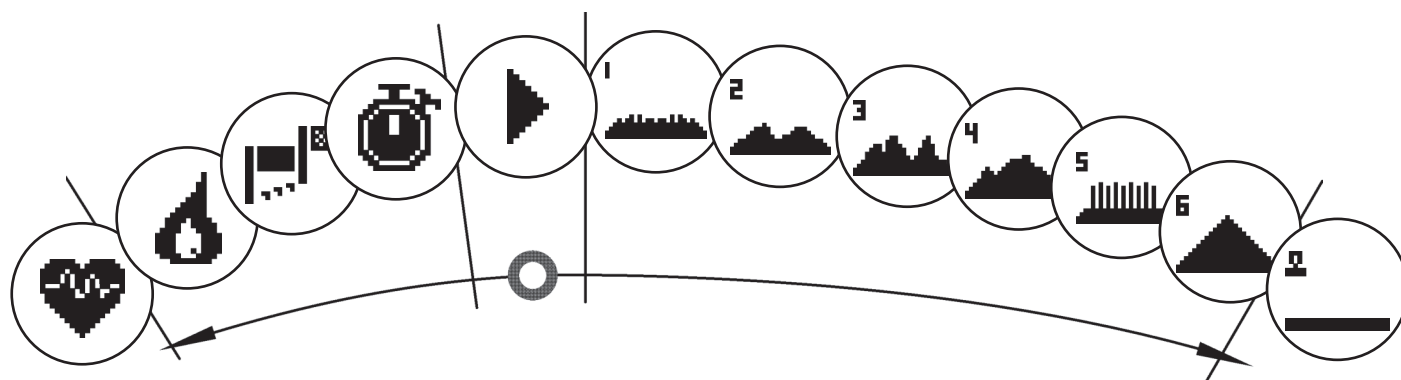
Ve výběru zde naleznete všechny tréninky uložené v přístroji. Různé formy tréninku jsou popsány v dalším textu níže.



5. Konfigurátor tréninku

Konfigurátorem tréninku nastavíte individuální tréninkový profil. Jakmile je vytvořen, uloží se do tréninkového seznamu. Každý uživatel má k dispozici paměťové místo pro individuálně konfigurovaný trénink. Nakonfigurováním nového tréninku se dosavadní trénink přepíše.

Dostupné tréninky v nabídce 'Můj tréninkový seznam'



V položce nabídky ‚Můj tréninkový seznam‘ individuálního uživatele nebo uživatele hosta se nacházejí různé formy tréninku. Jsou vysvětleny níže:

1. Rychlý start



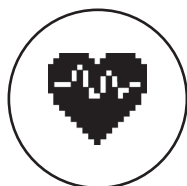
Nekomplikované spuštění tréninku bez dalších možností zadání. Všechny hodnoty jsou na nule. O době trvání tréninku a jeho intenzitě rozhodujete vy. Tento trénink je přednastaven při otevření nabídky ‚Můj tréninkový seznam‘.

2. Tréninky s cílovým zadáním (čas / vzdálenost / kalorie)



Když směrem od rychlého startu otočíte doleva, přejdete ke 3 tréninkům s cílovým zadáním. Nastavte si osobní cílovou hodnotu pro dobu tréninku, tréninkovou vzdálenost nebo energetickou hodnotu, jakou chcete při tréninku vydat. Při tréninku jen pak vybraná hodnota odpočítávána až na nulu.

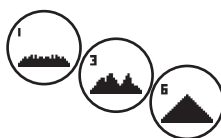
3. Trénink podle srdeční tepové frekvence (trénink HRC)



Úplně vlevo v nabídkovém seznamu se nachází trénink HRC. Je to ideální forma tréninku pro cílené trénování v určité oblasti srdeční tepové frekvence. Před tréninkem zadejte cílovou srdeční tepovou frekvenci. Sportovní přístroj pak nastaví brzdový odpor v tréninku tak, abyste tuto přednastavenou srdeční tepovou frekvenci dosáhli a udrželi. V centrální oblasti na displeji se vám během tréninku zobrazuje, zda trénujete v cílové oblasti, nebo zda jste nad cílovou oblastí nebo pod ní.

TIP: V nabídce můžete v položce ‚Osobní nastavení‘ > ‚Výchozí úroveň HRC‘ určit stupeň zátěže, kterým trénink HRC zahájíte. Dobře trénovaní sportovci mají tendenci volit vyšší výchozí úroveň. Sportovní začátečníci nižší nastavení.

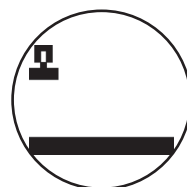
4. Profilové tréninky



Když směrem od rychlého startu otočíte doprava, přejdete k profilovým tréninkům 1 – 6. V profilových trénincích mění sportovní přístroj stupeň zátěže podle profilu automaticky. Změny stupně zátěže jsou v profilech 1-3 mírné, v profilech 4-6 náročné. Po výběru profilového tréninku ještě určíte dobu tréninku a pak zahájíte trénink.

TIP: Otočením centrálního tlačítka (3) v tréninku posunete celý profil nahoru / dolů.

5. Trénink podle individuálně nakonfigurovaného profilu



Úplně vpravo ve výběrovém seznamu se nachází paměťové místo pro váš individuálně vytvořený profil.

Tréninkové funkce

Zóny pulsu

Zobrazuje se 5 zón pulsu Z1-Z5. Jsou vypočteny podle zadaného věku.

Maximální tréninkový puls (HR Max) = 220 - věk

Z1 = 50- 60% z HR Max = ZAHŘÁTÍ

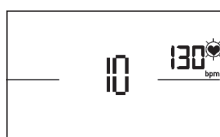
Z2 = 61- 70% z HR Max = SPALOVÁNÍ TUKŮ

Z3 = 71- 80% z HR Max = VÝDRŽ

Z4 = 81- 90% z HR Max = INTENZIVNÍ VÝDRŽ

Z5 = 91-100% z HR Max = MAXIMUM

Zóny pulsu se zobrazí v textovém poli, když je aktivní funkce "Osobní nastavení>Zóny pulsu".



Měření zotavovacího pulsu

Stiskněte při **tréninku a aktivním měření pulsu** tlačítko zotavovacího pulsu. Po 10 sekundách se zahájí měření.



Elektronika změří váš puls po 60 sekund zpětně.



Následně se zobrazí oznámení o zotavovacím pulsu.

Zobrazení se ukončí po 20 sekundách nebo stisknutím tlačítka zotavovacího pulsu.

Pokud nebude na začátku nebo na konci odpočítávání času naměřen puls, objeví se chybové hlášení.

Měření pulsu

Puls lze měřit 2 způsoby:

1. Ručním měřičem pulsu

Přípojka se nachází na zadní straně displeje.

2. Hrudním pásem

Přijímač je umístěn za displejem.

(Hrudní pásy nejsou vždy obsaženy v rozsahu dodávky) Hrudní pás POLAR T34 je nabízen jako příslušenství (obj. č. 67002000). Fungují pouze „nekódované systémy“.

Pro trénink podle srdeční tepové frekvence doporučujeme používat hrudní pás.



docu 3837/05.16