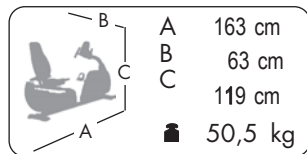


KETTLER

- DE -

- EN -

- FR -



50,5 kg



max.
130 kg



ca 30 – 40 Min.



Abb. ähnlich

Samlevejledning
Montageanleitung Ergometer „Tour 600 R“

Art.-Nr. EM1010-400

– DE – Wichtige Hinweise

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.

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.**

- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, 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 Geräts muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen (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/DIN EN 20957-5, Klasse HA. E Beachten Sie, dass Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hohe Genauigkeit geeignet sind.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder von Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

- 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.

Montagehinweise

- ⚠GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!
- 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 Großbuchstaben vorgegeben.
 - Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
 - Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verlet-

- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem. Das Bremssystem ist einstellbar.
- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlunabhängig/ drehzahlabhängige arbeitendes Trainingsgerät, je nach Modus.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Gertinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Krperschwei!**
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- Das Trainingsgerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

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 Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstpfen) vor.
- Diese Anleitung kann auch unter **www.kettlersport.com** heruntergeladen werden.

Ersatzteilbestellung Seite 16-17

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr. EM1010-400/ Ersatzteil-Nr. 68009222 /
1 Stück / Serien-Nr.:

www.kettlersport.com

Entsorgungshinweis

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



– EN – Important Instructions

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

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** 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 controls 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 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 / DIN EN 20957-5, class HA. ItPlease note that Training Devices in Classes B and C are not high-precision.
- 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

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.
- 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.

- Træningscyklussen har et magnetisk bremsesystem. Bremsesystemet er justerbart
- Træningsenheden fungerer RPM-uafhængigt
- Sørg for, at der aldrig kommer væsker eller sved ind i maskinen eller elektronikken

- Inden brug skal du altid kontrollere, at alle skruer og stikforbindelser samt de respektive sikkerhedsanordninger sidder korrekt.
- Brug altid passende sko, når du bruger dem.
- Ingen må befinde sig i en træningspersoners bevægelsesområde under træning
- Home Trainer er kun beregnet til indendørs brug.

Instruktioner for montering

⚠ RISIKO! Sørg for, at dit arbejdsområde er fri for mulige farekilder, f.eks. Lad ikke værktøj ligge. Bortskaf altid emballagen på en sådan måde, at det ikke kan forårsage fare. Der er altid risiko for kvælning, hvis børn leger med plastikposer!

- Sørg for, at du har modtaget alle de nødvendige dele (se tjekliste), og at de er ubeskadigede. Hvis du har nogen grund til at klage, bedes du kontakte din KETTLER -forhandler.
- Inden du monterer udstyret, skal du undersøge tegningerne omhyggeligt og udføre operationerne i den rækkefølge, der er vist i diagrammerne. Den korrekte rækkefølge er angivet med store bogstaver.
- Udstyret skal samles med omhu af en voksen person. Hvis du er i tvivl, skal du tilkalde hjælp fra en anden person, hvis det er muligt teknisk talentfuldt.
- Bemærk, at der altid er fare for personskade, når du arbejder med værktøj eller udfører manuelt arbejde. Vær derfor forsigtig, når du samler denne maskine.

- **Det nødvendige fastgørelses materiale til hvert samlingstrin er vist i diagrammet. Brug fastgørelses materialet nøjagtigt som anvist.**
- **Bolt først alle delene løst sammen, og kontroller, at de er samlet korrekt. Spænd låsemøtrikkerne i hånden, indtil der mærkes modstand, og brug derefter skrueøgler til endelig at stramme møtrikkerne helt mod modstand (låseanordning). Kontroller derefter, at alle skrueforbindelser er strammet godt til. Bemærk: Når låsemøtrikkerne er skruet ud, fungerer de ikke længere korrekt (lås enheden er ødelagt) og skal udskiftes.**
- Af tekniske årsager forbeholder vi os retten til at udføre forberedende monteringsarbejde (f.eks. Tilføjelse af rørstik).
- Denne vejledning kan downloades fra www.Kettler.com.

sport

Liste over reservedele side 1 1 16-17

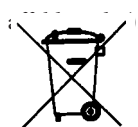
Ved bestilling af reservedele skal du altid angive det fulde varenummer, reservedels nummer, den nødvendige mængde og produktets S/N (se håndtering).

Eksempel rækkefølge: Art.nr. 1 1 / reservedelsnr. 68009222

/ 1 pieces / S/N

Bortskaffelse af affald

KETTLER produkter kan genbruges. Ved slutningen af dets levetid skal du bortskaffe denne artikel korrekt og sikkert (lokale



– FR – Instructions de montage

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

Pour votre sécurité

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

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

⚠ **DANGER!** Pour tous les travaux de réparation, maintenance et nettoyage, bien débrancher l'adaptateur de réseau.

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

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

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

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

⚠ **AVERTISSEMENT!** Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

⚠ **AVERTISSEMENT!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.

⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.

- L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'avec l'alimentation en courant fournie par Kettler.
- Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
- Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder

les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.

- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- Afin de garantir de sécurité indiquée par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**
- **Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.**
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- En 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/DIN EN 20957-5, HA et Veillez tenir compte du fait que les appareils d'entraînement des classes B et C ne conviennent pas à une exactitude élevée.
- 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.

Utilisation

⚠ **ATTENTION!** Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquera en particulier la surface frottante du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec**

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

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

- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique. Le système de freinage est réglable.
- Il s'agit ici d'un appareil d'entraînement travaillant indépendamment de la vitesse de rotation.
- **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.
- Le vélo d'appartement est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

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.
- Étudier 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 16-17

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. EM1010-400 / no. de pièce de rechange 68009222 / 1 pièces / no. de contrôle/no. de série

- 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).

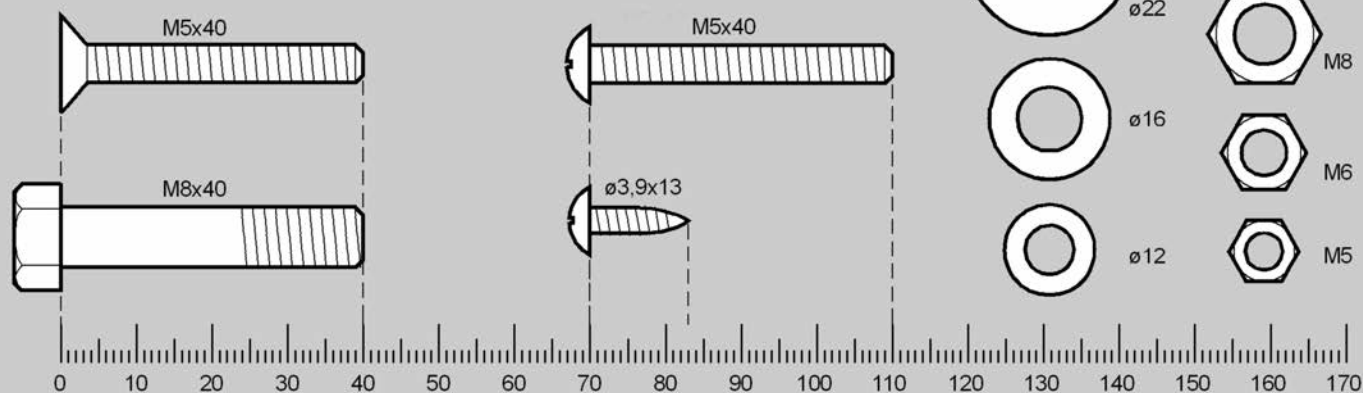


Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento

- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- PT - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA - Hjælp til måling af skruer
- CS - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování

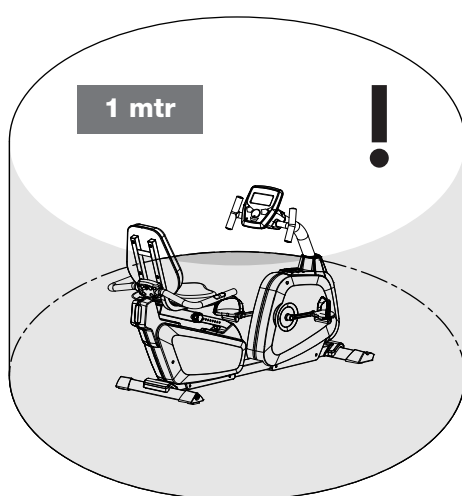
- DE - Beispiele; - EN - Examples; - FR - Exemples; - NL - Bij voorbeeld; - ES - Ejemplos;
- IT - Esempio; - PL - Przykłady; - PT - Exemplo; - DA - Eksempel; - CS - Příklad



- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- PT - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- CS - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky



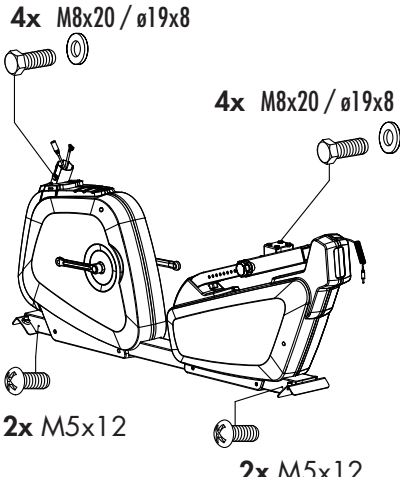
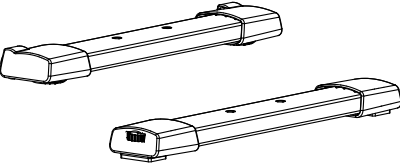
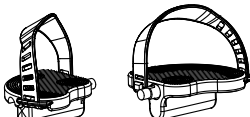
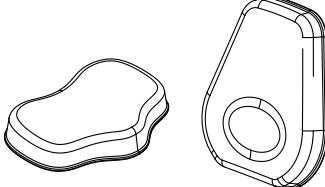
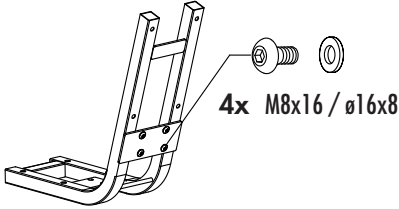
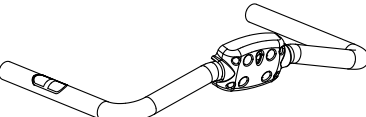
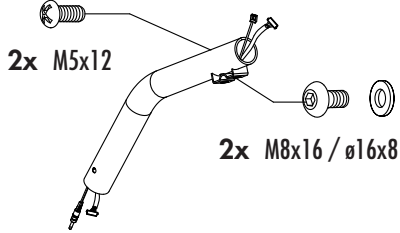
Abstand
distance
distance
afstand
distancia
distanza
dystans
distância
Afstand
vzdálenost

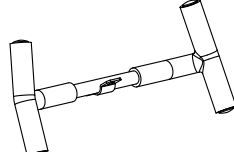
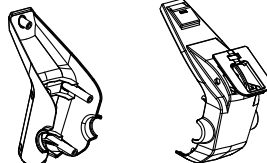
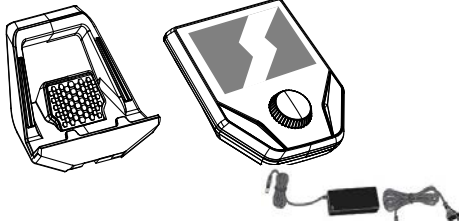


- DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

Checkliste (Packungsinhalt)

- EN – Checklist (contents of packaging)
- FR – Checklist (contenu du paquet)

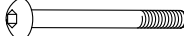
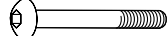
 4x M8x20 / ø19x8 4x M8x20 / ø19x8 2x M5x12 2x M5x12	Stck. 1
	1
	1
	1
 4x M8x16 / ø16x8	1
	1
 2x M5x12 2x M8x16 / ø16x8	1

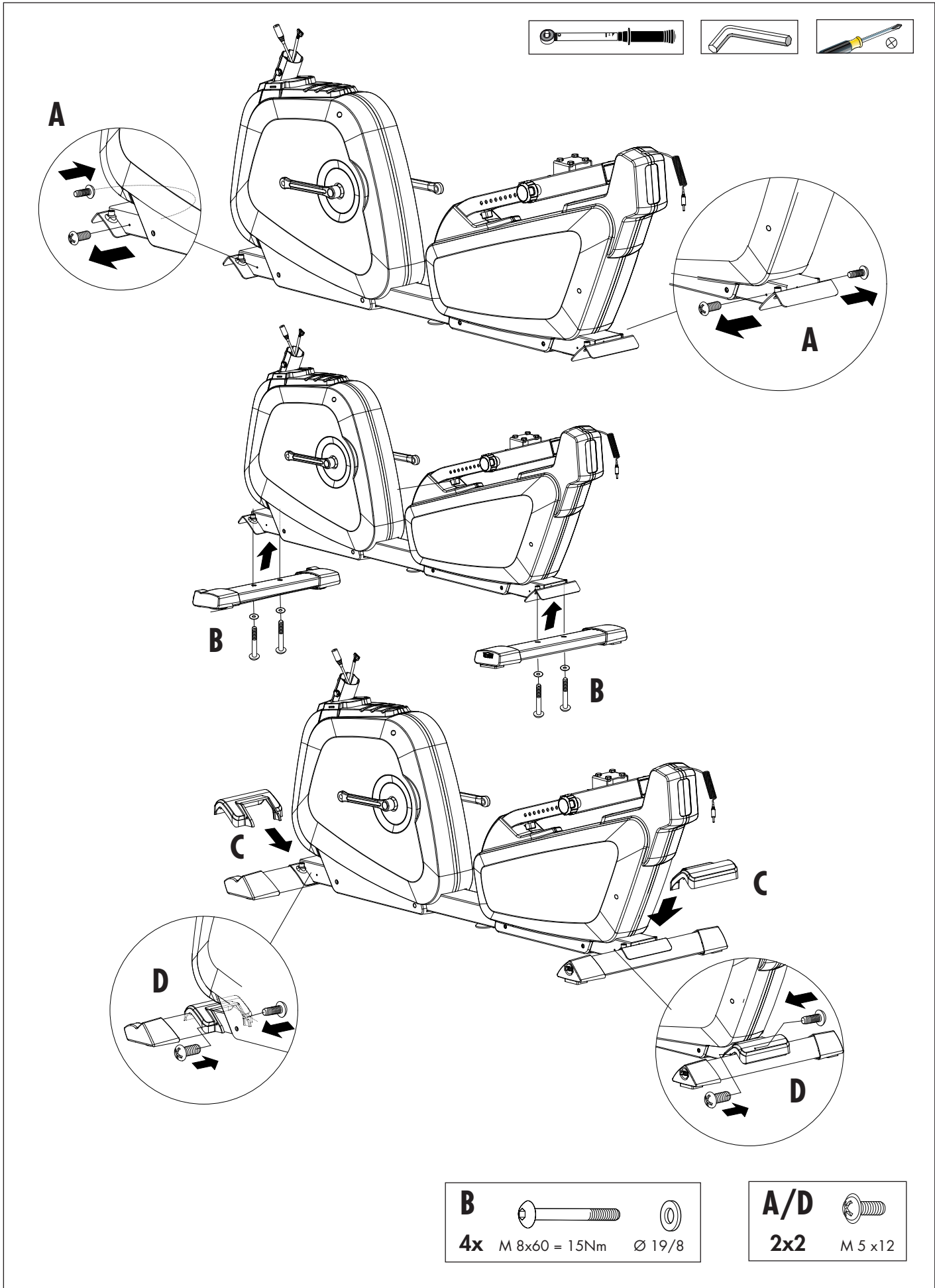
	1
	1
	1
	1
	1

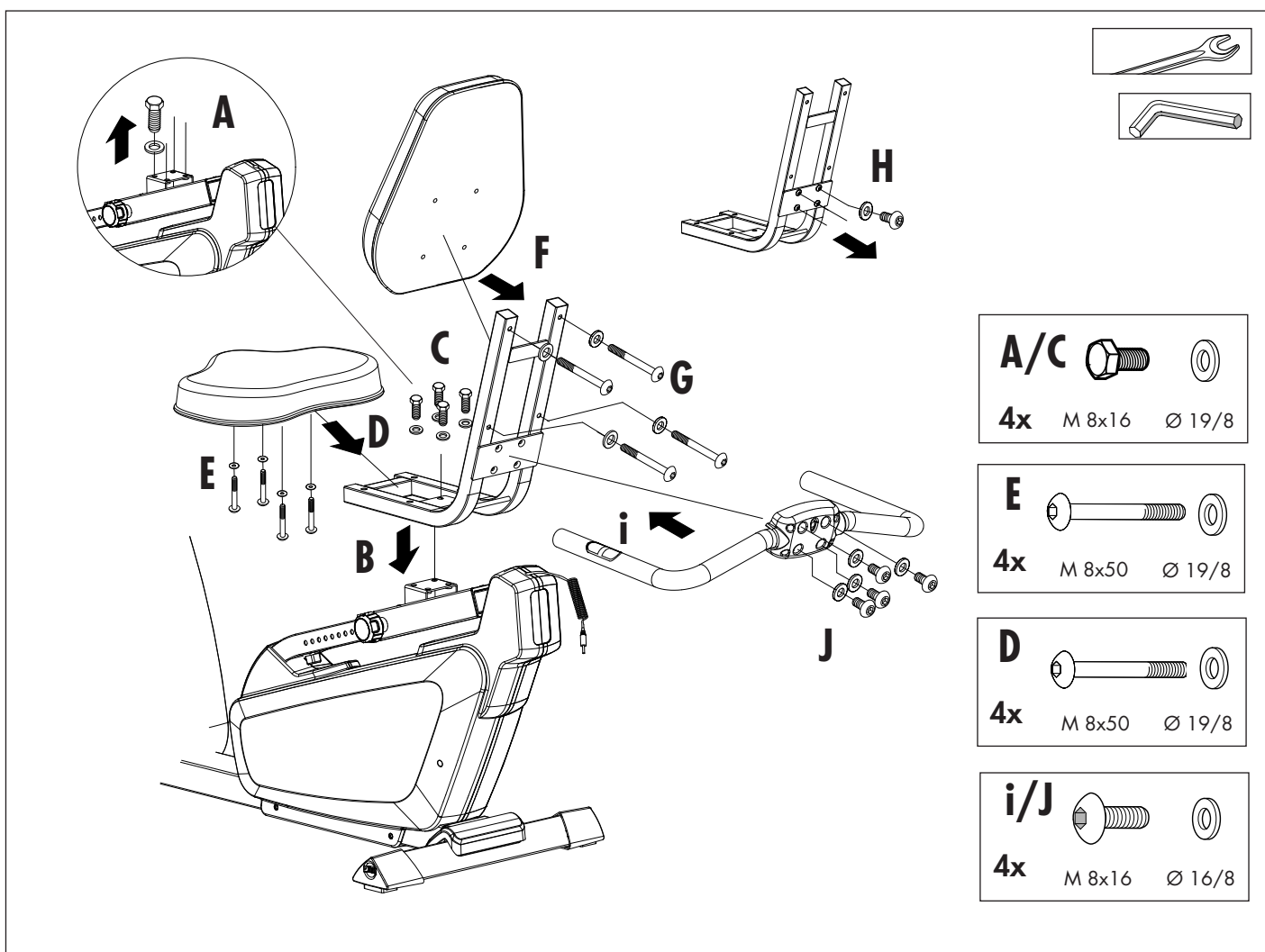
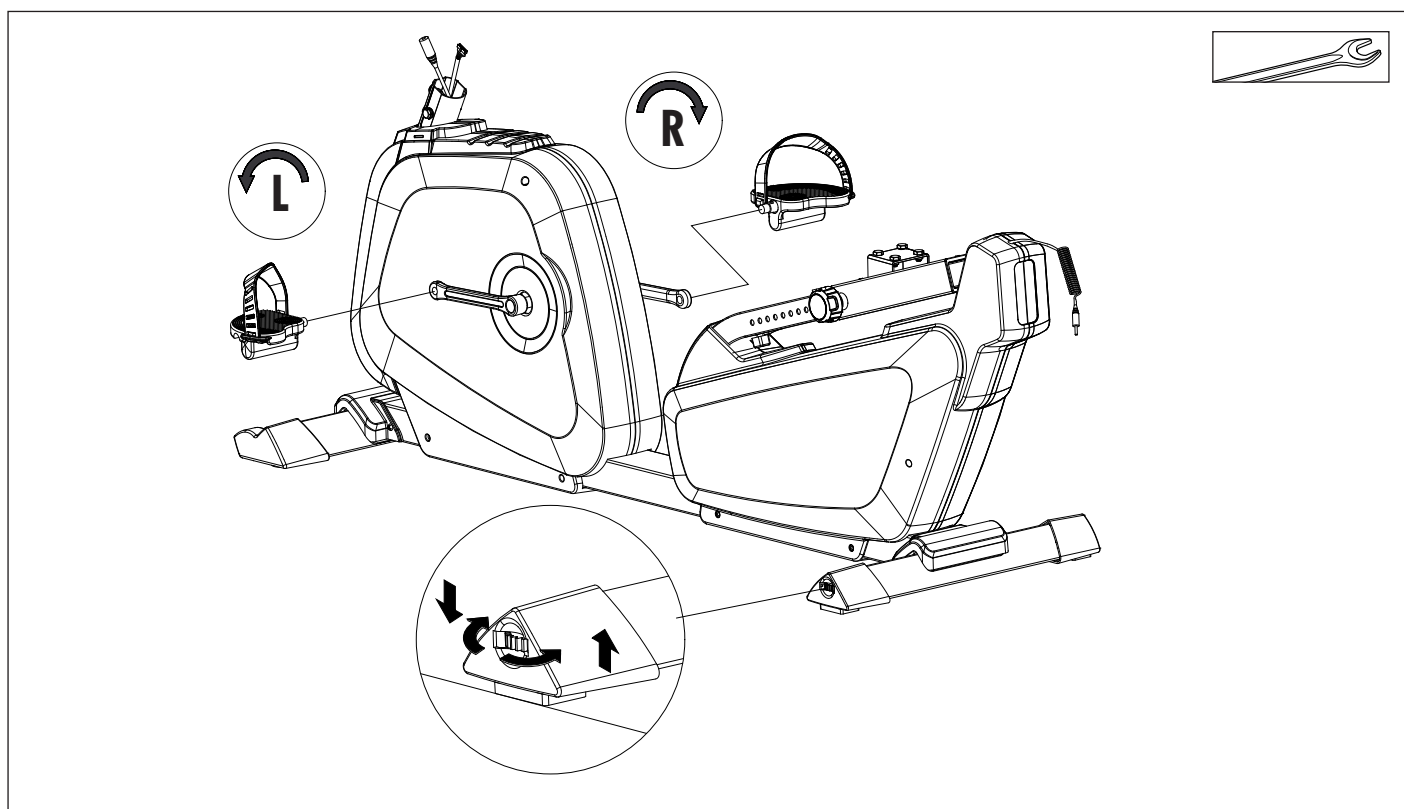
31

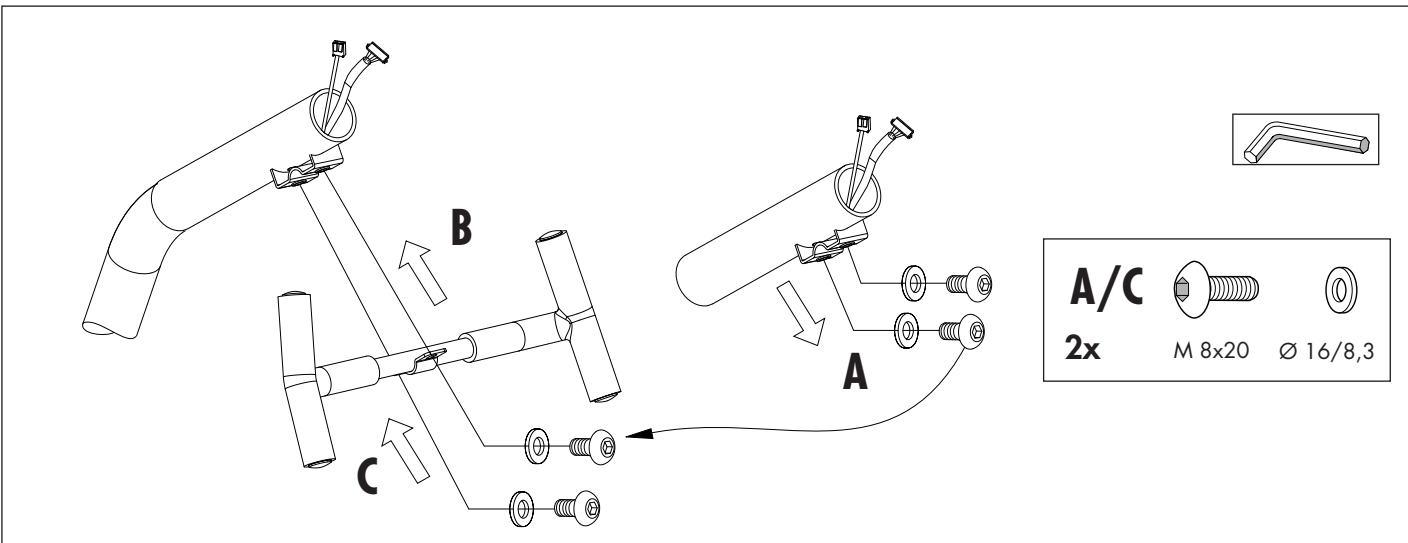
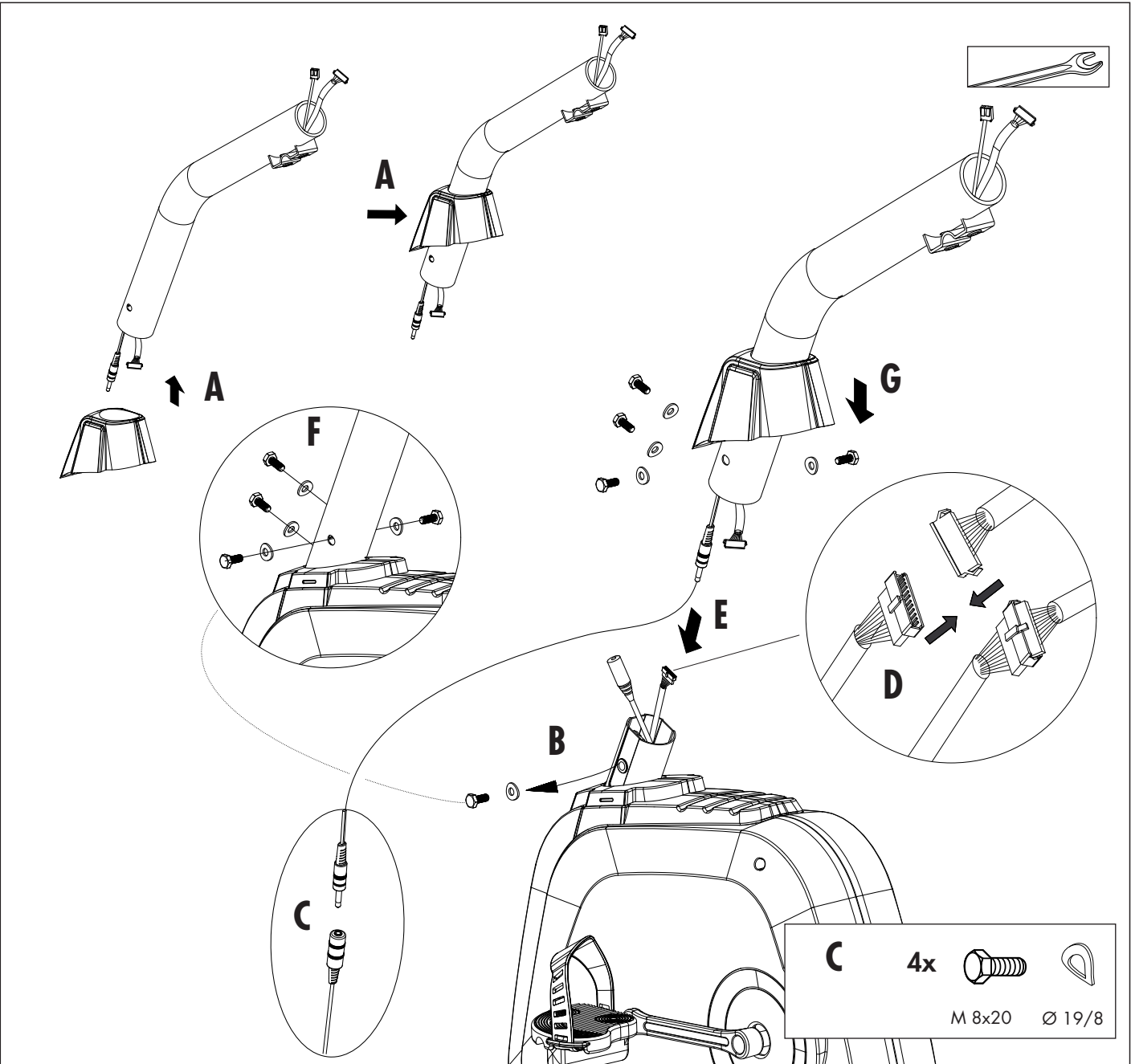


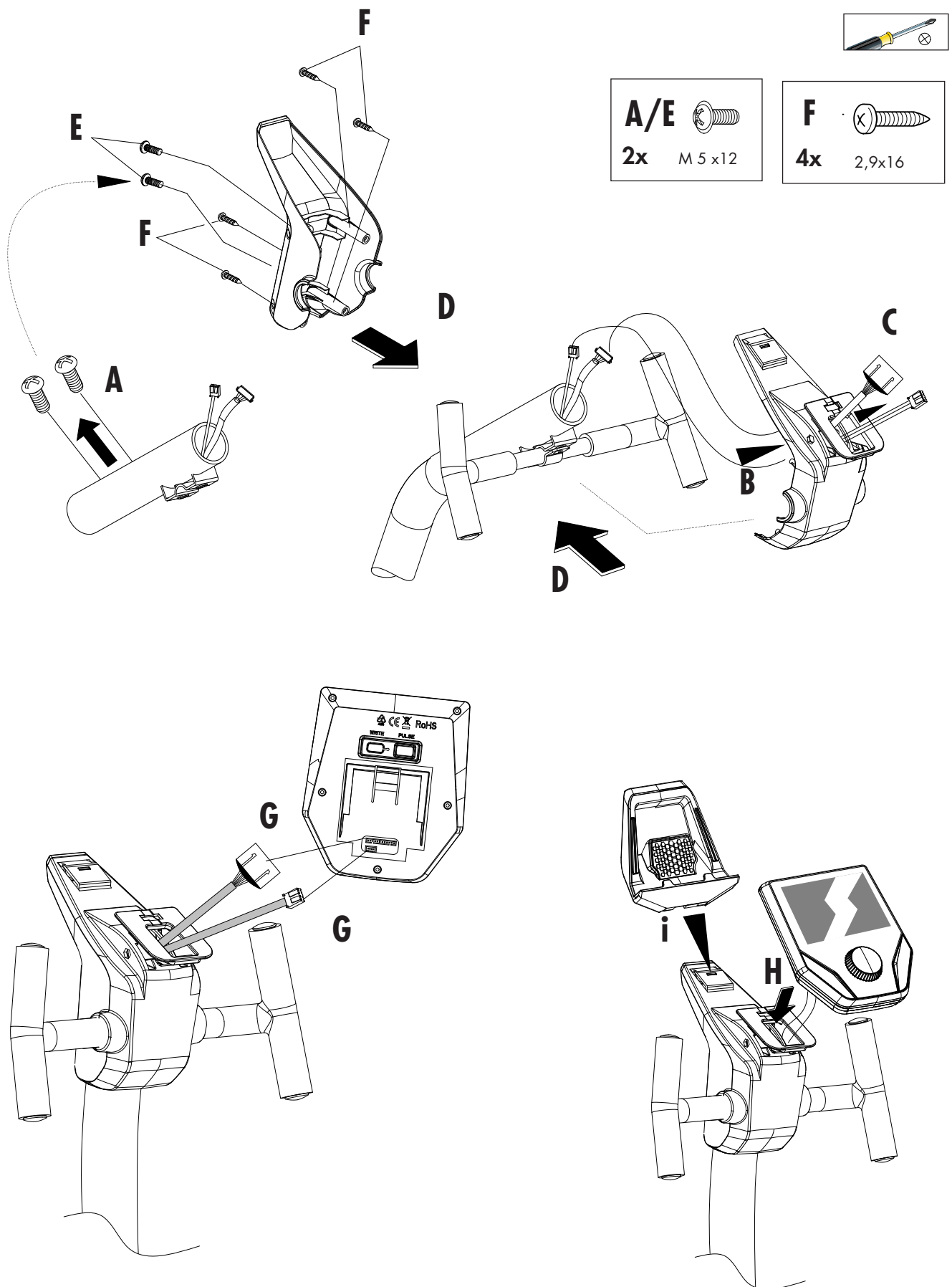
Pos. 43

	M 8 x 60	4
	M 8x50	8
	ø 19/8	12
	2,9x16	4





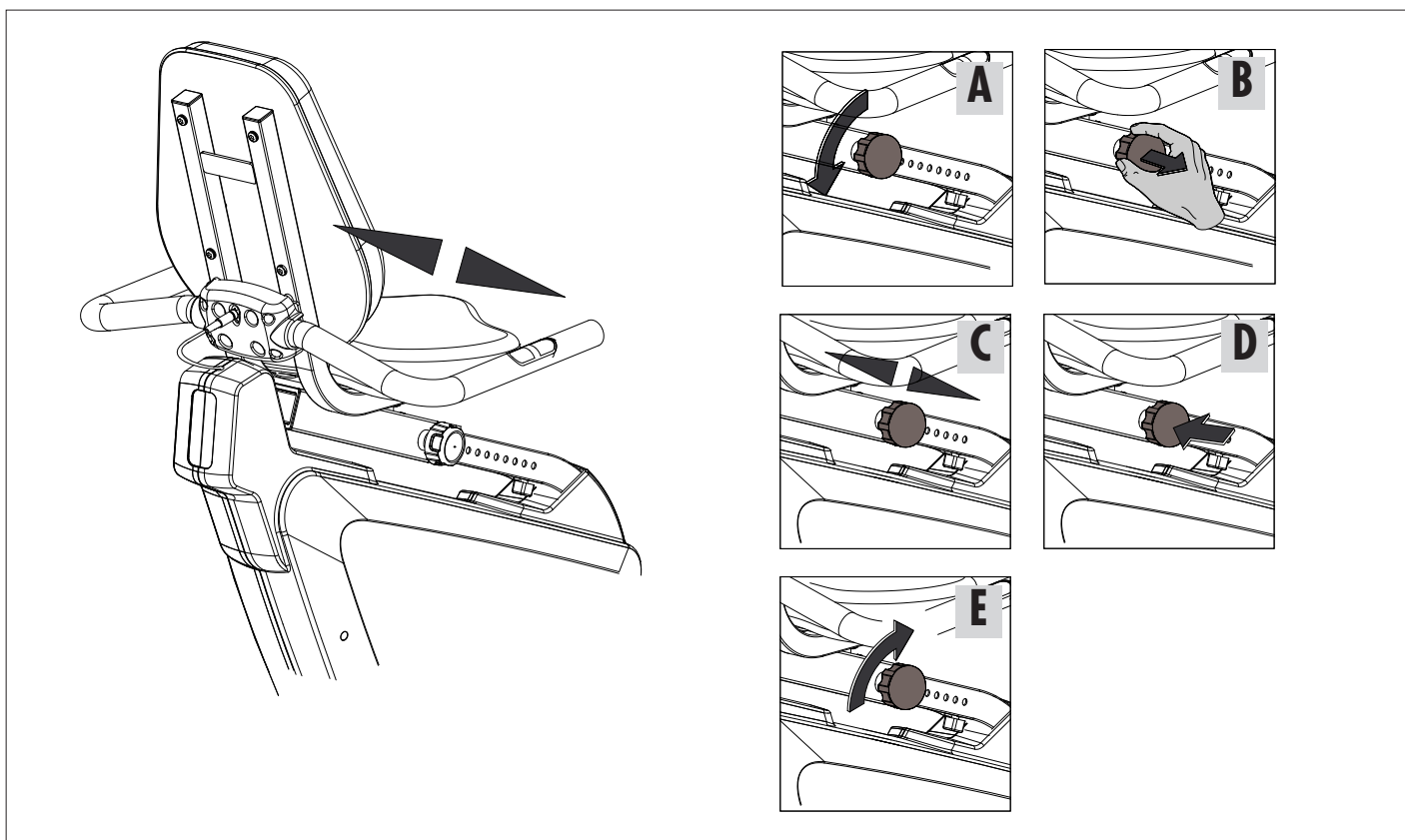


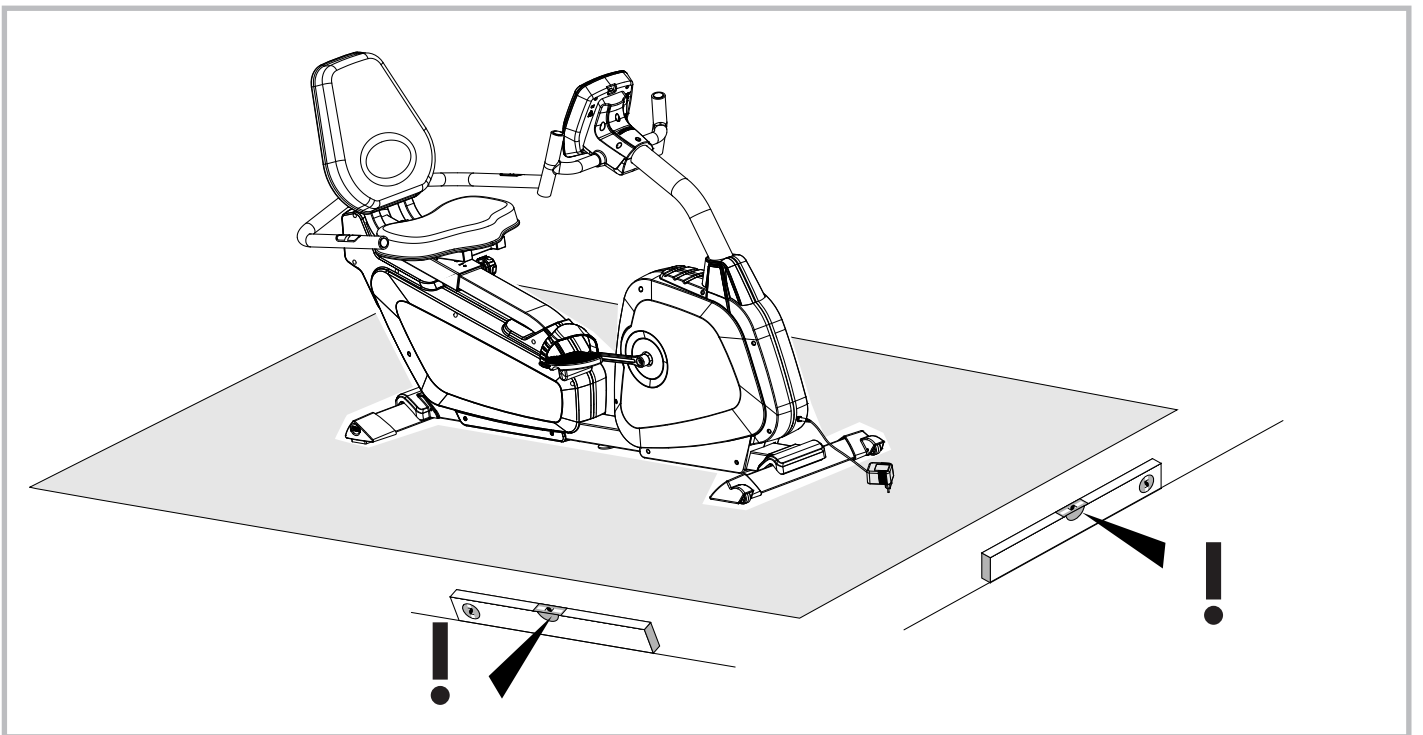
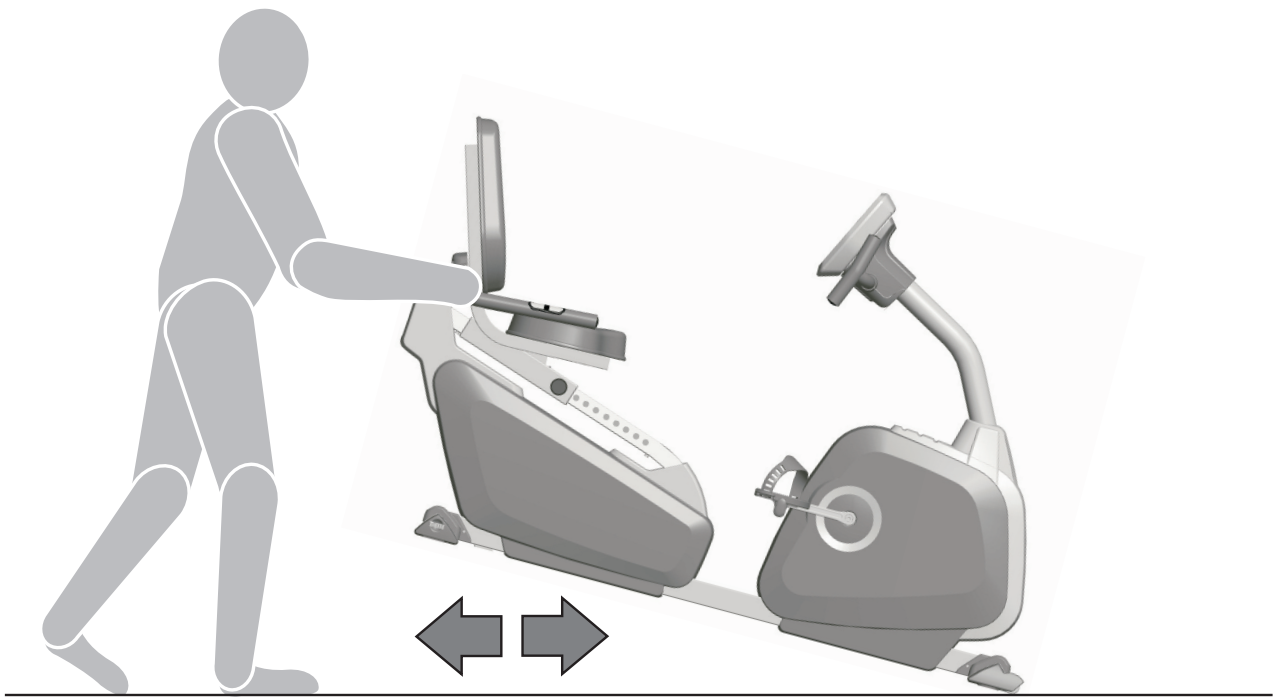


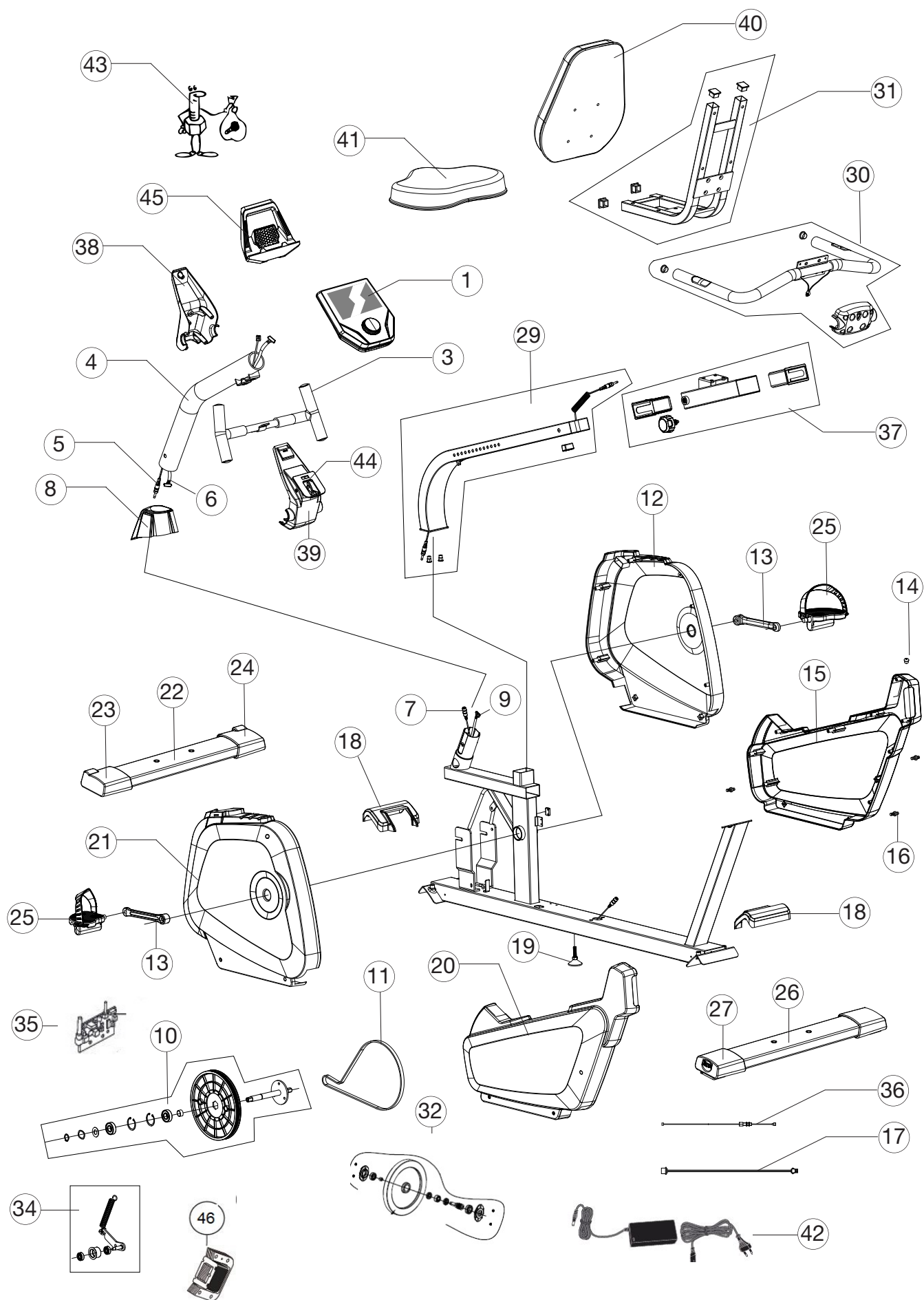
Handhabungshinweise

– GB – Handling

– FR – Indication relative à la manipulation





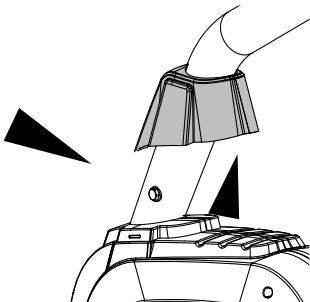


Ersatzteilbestellung

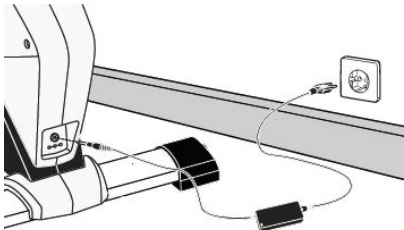
- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange

EM 1010-400 Tour 600 R			
①	1x	70001013	X
③	1x	68009200	
④	1x	68001678	
⑤	1x	68001679	X
⑥	1x	70001150	X
⑦	1x	68009204	X
⑧	1x	68009451	
⑨	1x	70001151	X
⑩	1x	68009016	
⑪	1x	68001654	X
⑫	1x	68001673	
⑬	1x	68009369	X
⑭	1x	68009209	X
⑮	1x	68001674	
⑯	4x	68009211	
⑰	1x	70001152	X
⑱	1x	68001664	X
⑲	1x	68009226	X
⑳	1x	68001675	
㉑	1x	68001676	
㉒	1x	68001665	
㉓	1x	68001666	X

EM 1010-400 Tour 600 R			
㉔	1x	68001667	X
㉕	1x	68009371	X
㉖	1x	68001668	
㉗	2x	68001669	X
㉙	1x	68009213	
㉚	1x	68009457	X
㉛	1x	68009458	
㉜	1x	68001653	
㉝	1x	70001154	X
㉞	1x	70001156	X
㉟	1x	70001153	X
㊱	1x	68009459	X
㊲	1x	68001670	
㊳	1x	68001671	
㊴	1x	68009222	X
㊵	1x	68009223	
㊶	1x	70001053	X
㊷	1x	68001672	X
㊸	1x	68009770	X
㊹	1x	68009756	
㊺	1x	70001073	X



- DE -Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN -Example Type label - Serial number
- FR -Example Plaque signalétique - Numéro de serie



- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar. Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts.
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. Composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

KETTLE

2 – 8 – DE –

9 – 15 – EN –

16 – 22 – FR –



Computeranleitung
„Advanced Display“

Sikkerhedsinstruktioner

Overhold venligst følgende instruktioner for din egen sikkerhed:

- Træningsapparatet skal placeres på en passende og fast overflade.
- Undersøg forbindelserne for fast tilpasning før første drift og yderligere efter cirka seks driftsdage.
- For at undgå skader forårsaget af forkert stress eller overbelastning må træningsapparatet kun bruges i overensstemmelse med instruktionerne.
- Det anbefales ikke at oprette enheden permanent i fugtige rum på grund af den resulterende korrosionsudvikling.
- Sørg for regelmæssigt, at træningsapparatet fungerer korrekt, og at det er i behørig stand.
- Operatøren er ansvarlig for sikkerhedskontrollen, som skal udføres regelmæssigt og korrekt.
- Defekte eller beskadigede dele skal udskiftes med det samme. Brug kun originale KETTLER reservedele.

- Enheden må ikke bruges før reparationer er udført.
- Enhedens sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, forudsat at den regelmæssigt inspiceres for skader og slid.

For din sikkerhed:

- Inden du starter træningen, skal du kontakte din læge om, at du er egnet til træning med denne enhed. Lægens fund bør danne grundlag for opsætningen af dit træningsprogram. Forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.
- Systemer til overvågning af din puls kan være upræcise. Overdreven træning kan resultere i alvorlig skade på dit helbred eller død. Skulle du føle dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme

Uddannelsesprogrammet Computersystem

Display og tastatur



1

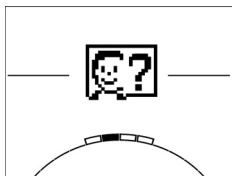
1. Display

Displayet giver dig alle vigtige oplysninger. Disse forskelle skal noteres mellem menulisten og træningsprogrammets liste viser:

Menudisplay

Når displayet er tændt, kommer du til menulisten.

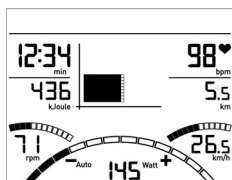
Her kan du foretage indstillinger for bruger- eller maskindata, vælge et træningsprogram og læse dine træningsresultater.



Træningsdisplay

Når du har valgt et træningsprogram, kommer du til displayet på træningsprogrammerne.

Det giver dig alle vigtige træningsresultater og uddannelsesprogramprofilen.



2

2. Centralast - Tryk

I menuen: Ved at trykke på den centrale tast bekræfter du det valgte element. Dette bringer dig til selv-valgt menupunkt eller det valgte træningsprogram.

I træningen: ingen funktion

3. Central nøgle - drej

I menuen: ændre valget i den respektive menu. Det halvcirkelformede billede i nederste afspilningsområdet angiver yderligere valgmuligheder.

I træningen: skift pedalmønstret

3

4. Venstre nøgle

I menuen: spring tilbage til hovedmenuen. Eventuelle ændringer, der foretages, gemmes ikke.

I træningen: afslut træningsprogrammet, og start måling af genoprettelsespuls. Ved at trykke på

4

igen kan du vende tilbage til uddannelsesprogrammet.

5. Højre nøgle

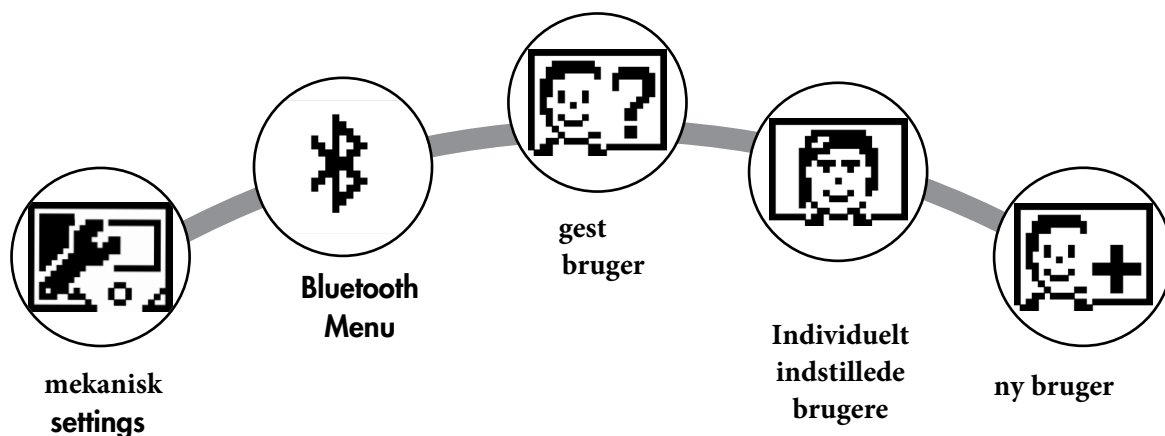
I menuen: Hentning af kontekstuelle oplysninger. Menupunktets betydning er forklarende ned mere detaljeret.

I træningen: visning af gennemsnitlige scoringer/værdier. Når der trykkes på tasten, vises i et par sekunder gennemsnitlige scoringer/værdier

5

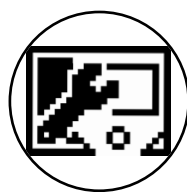
Menuen

Første niveau: Startmenuen - Brugervalg



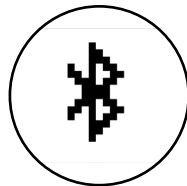
Ved start af maskinen ankommer du, efter en kort hilsen, til menuen Start. Denne menu er primært til valg af den bruger, på hvis konto træningssessionen skal finde sted. Du kan også tilføje en ny bruger og under punktet "Maskine Indstillinger", lav grundlæggende indstillinger for alle brugere.

En oversigt over menupunkterne (fra venstre mod højre):



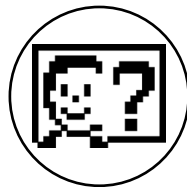
1. Maskinindstillinger

Med dette menupunkt kan du foretage alle maskinbrugerindstillinger for flere brugere (f.eks. Ændre maskinsprog, ændrede måleenheder osv.).



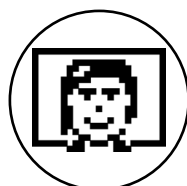
2. Bluetooth -forbindelse

I dette menupunkt kan du forbinde enheden med din smartphone eller tablet -pc via Bluetooth. Du finder flere oplysninger om dette i afsnittet "Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet -pc".



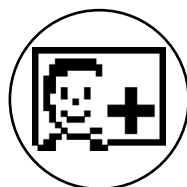
3. Gæstebrugere

Gæstebrugeren er en forudindstillet brugerprofil. Det giver dig mulighed for at træne uden forudindstillinger. I gæstebrugerprofilen gemmes der ingen træningsprogramresultater. Der må ikke foretages personlige indstillinger.



4. Individuelt oprettede brugerkonti (efter navn)

Til højre for gæstebrugeren vises der op til 4 individuelt indstillede brugere. Disse er designet som personlige brugerkonti for personer, der regelmæssigt bruger træningsprogrammer. I regnskabet kan der foretages individuelle indstillinger, og personlige træningsprogramresultater kan gemmes.

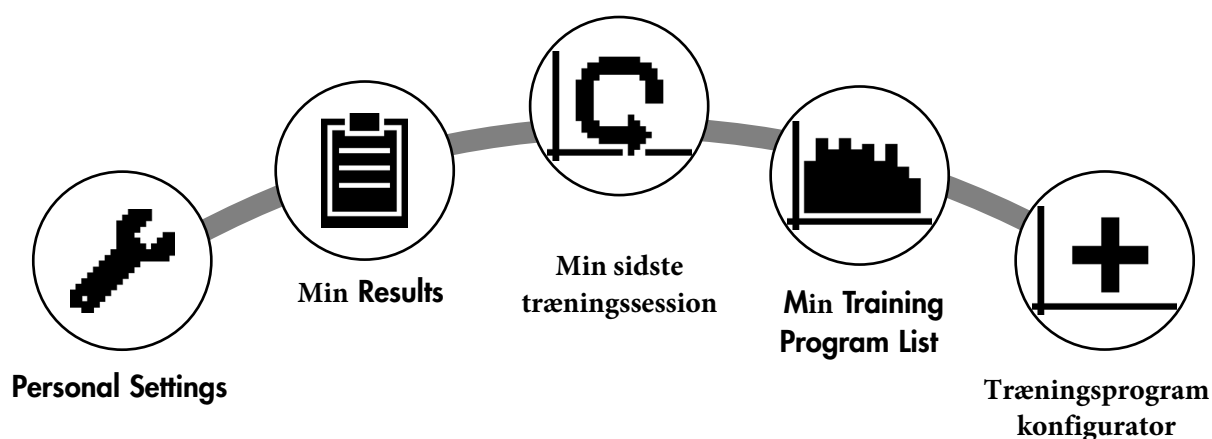


5. Opret ny bruger

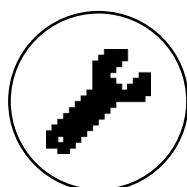
I denne menu kan en ny individuel bruger (se nr. 3) indtastes. Når denne menu er valgt, anmodes der om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilansigt. Endelig er den nye bruger integreret i Start -menuen.

Menuen

Andet niveau: brugermenue - på brugerens personlige konto



Hvis du vælger en individuel bruger, kommer du til denne persons brugermenu. Her involverer næsten alt det personlige træningsprogram. Brugermenue for en gæstebryder indeholder kun de tre elementer til højre.



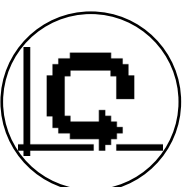
1. Personlige indstillinger

I dette menupunkt kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. Ændre alder). Ændringer af denne menu påvirker ikke data fra andre brugere.



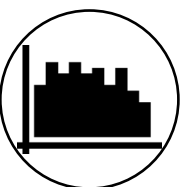
2. Mine resultater

Under 'Mine resultater' kan den personlige samlede præstation, der er opnået, og resultaterne fra den sidste træningssession læses.



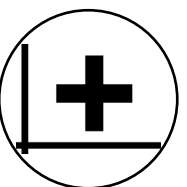
3. Min sidste træningssession

Når dette menupunkt er valgt, føres du direkte til den sidste træningssession, der blev påbegyndt. Dette menupunkt er altid forudvalgt, når du ankommer til brugermenue. Således er den sidste træningssession kun et klik væk.



4. Min træningsprogramliste

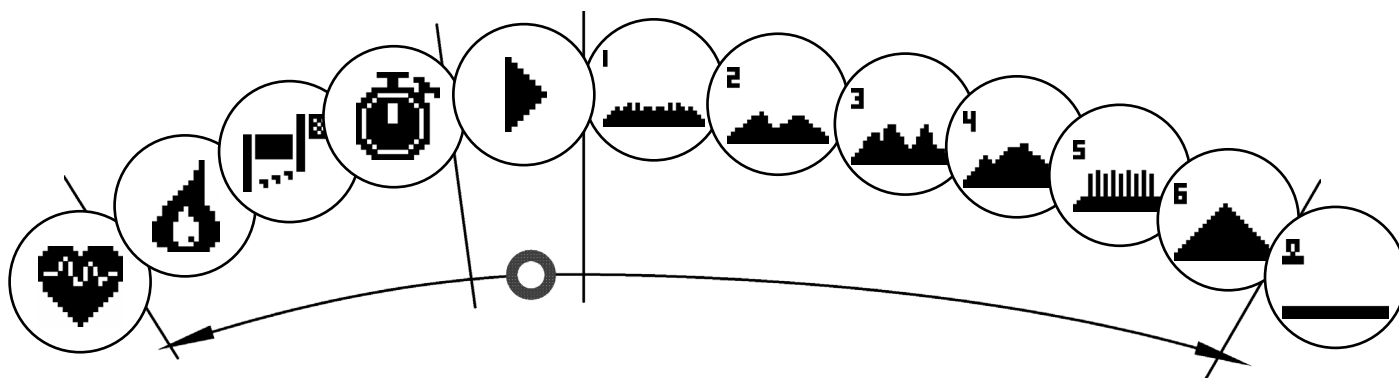
På denne liste finder du alle træningssessioner, der er gemt på maskinen. De forskellige typer uddannelsesprogrammer er beskrevet nedenfor.



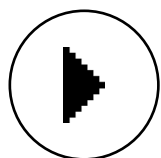
5. Træningsprogramkonfigurator

Med Training Program Configurator kan der indstilles en individuel træningsprofil. Når du har indstillet den, gemmes profilen på listen over træningsprogrammer. For hver bruger er der lagerplads til et individuelt konfigureret træningsprogram. Gennem konfiguration af et nyt træningsprogram tilsidesættes det tidligere uddannelsesprogram

De tilgængelige træningsprogrammer i menuen 'Mine træningsprogrammer'

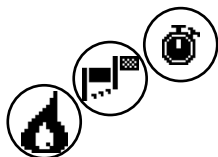


I menupunktet 'Min træningsprogramliste' for en individuel bruger eller gæstebryder findes forskellige typer af træningsprogrammer. Disse forklares som følger:



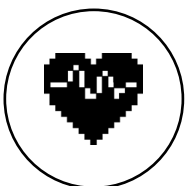
1. Hurtig start

Start en træningssession ganske enkelt uden yderligere adgangsmuligheder. Alle score/værdier er sat til nul. Du bestemmer om træningsprogrammets varighed og intensitet. Dette træningsprogram er forudindstillet ved indtastning i menuen 'Mine træningsprogramliste'.



2. Træningsprogrammer med målscore / værdier (tid / distance / kalorier)

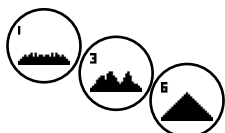
Hvis du drejer til venstre fra startpunktet, kommer du til de 3 træningsprogrammer med mål score/værdier. Indstil dig selv en personlig målscore/værdi for træningssessionen, for tid, distance eller en energi (kalorie) værdi, som du ønsker at forbrænde. I løbet af træningssessionen tæller den valgte værdi ned til nul.



3. Pulsorienteret træningsprogram (HRC-uddannelsesprogram)

Yderst til venstre på listen er HRC -uddannelsen. Dette er den ideelle træningstype til målrettet træning for et bestemt pulsinterval. Indtast den ønskede puls før træningssessionen. Træningsenheden indstiller derefter præstationsniveauet i træningssessionen, så du når denne angivne puls og opretholder den. Den centrale grafik i displayet viser dig under træningssessionen, om du træner inden for målområdet, eller om du er over eller under målområdet.

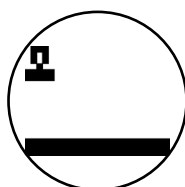
TIP: I menuen under 'Personlige indstillinger' > 'HRC -startniveau' kan du definere det præstationsniveau, som du vil starte HRC -træningssessionen på. Veluddannede motionister har en tendens til at vælge et højere startniveau; begyndende motionister vælger normalt en lavere indstilling.



4. Profiltræningssessioner

Begyndende ved "Hurtig start" og drej til højre, når du frem til profiltræninger 1-6. I profiltræningerne ændrer træningsapparatet præstationsniveauet automatisk baseret på pro-filen. Præstationsniveauændringerne i profilerne 1-3 er moderate, i profilerne 4-6 mere omfattende. Når du har valgt en profiltræning, skal du indstille tidslængden for træningssessionen og starte træningen.

TIP: Ved at dreje centraltasten (3) under træningssessionen kan du skubbe hele profilen op eller ned.



5. Træning med den selvkonfigurerede profil

Yderst til højre på valglisten findes lagerplads til din individuelt indstillede profil.

Træningsprogrammets funktioner

Træningstilstande AUTO og MANU (KUN TIL ERGOMETER)

AUTO-tilstand (rotationshastighedsuafhængig):

I denne tilstand indtaster du måleeffektværdien i watt. Ved at dreje på knappen kan denne watt målværdi ændres.

Ergometersystemet beregner det nødvendige bremsemodstandsniveau ud fra målværdien i watt og den aktuelle pedalhastighed og ændrer det straks baseret på ændringer i pedalhastigheden. Således har du sikkerheden ved altid at træne på det ønskede watt - målniveau.

MANU-tilstand (rotationshastighedsafhængig):

I MANU -tilstand vælger du et bremsemodstandsniveau (et "gear"). Dette forbliver konstant uanset din pedalhastighed. Ydeevnen i watt er resultatet, og den varierer med ændringer i gearvalg (modstand) eller pedalhastighed.

Ydelsesvisningen i punktområdet justeres automatisk. Dette er angivet med en animeret figur, der løber op eller ned.

Pulszoner

5 pulszoner, Z1-Z5, vises. De beregnes ud fra den angivne alder.

Maksimal træningsprogram puls (HR Max) = 220 - alder

Z1 = 50-60% af HR Max = WARM-UP

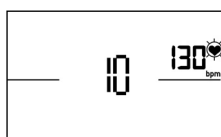
Z2 = 61- 70% af HR Max = fedtforbrænding

Z3 = 71- 80% af HR Max = UDHOLD

Z4 = 81- 90% af HR Max = INTENSIV UDHOLD

Z5 = 91-100% af HR Max = MAXIMUM RANGE

Pulszoner vises i tekstrummet, når denne funktion er aktiveret under "Personlige indstillinger> Pulszoner".



Recovery Pulsmåling

Under træningssessionen og aktiv pulsmåling skal du trykke på tasten Recovery Pulse. Efter 10 sekunder begynder målingen.

Enheden måler din puls i en nedtælling på 60 sekunder.

Efterfølgende vil genoprettelses pulsgraden blive vist.

Displayet afsluttes efter 20 sekunder eller ved at trykke på tasten Recovery Pulse.

Hvis der ikke registreres nogen puls i begyndelsen eller slutningen af nedtællingen, vises en fejlmeddelelse.

Slukker displayet

Efter 4 minutter uden aktivitet eller ved at trykke og holde venstre tast nede, slukkes displayet.

Pulsmåling

Pulsen kan måles via 2 kilder:

1. Håndpuls

Forbindelsen er placeret på bagsiden af displayet;

2. Brystbælte (Bluetooth)

Indgangen er placeret på bagsiden af displayet.

Brystbælte medfølger ikke altid ved levering.

Til hjerte-orienterede træningsprogrammer anbefales brystbæltet.

Oprettelse af en forbindelse med din smartphone eller tablet

KETTLE Training Machine kan tilsluttes via Bluetooth med smartphones eller tablet-pc'er, der begynder med Bluetooth v4.0, hvilket muliggør træning med KettMaps og andre kompatible APP'er. Forbindelsen foretages i Start-menuen under menupunktet Bluetooth-opsætning. Vælg dette menupunkt ved at trykke på den centrale tast. På den resulterende skærm venter enheden på et signal fra din smartphone eller tablet. Sørg for, at Bluetooth er aktiveret på din smartphone eller tablet, og at enheden er synlig. Så snart træningscomputeren genkender din smartphone eller tablet -pc, vil den anmode dig om at indtaste en kode til godkendelse. Indtast venligst denne kode på din smartphone eller tablet -pc. Når forbindelsen er vellykket, er Bluetooth -forbindelsen etableret. Godkendelsesprocessen er kun nødvendig for den første forbindelse.

Bemærk: En forbindelse med smartphone eller tablet -pc er kun mulig, når enheden ikke er i brug. Hvis det er nødvendigt, får du besked på at stoppe aktiviteten.

Brug af KettMaps APP

Du kan bruge KettMaps til at uploade realistiske videosekvenser af træningskurser, som træningsmotivation, på din smartphone eller tablet -pc. Selv med den gratis grundversion er der en række kurser tilgængelige. For et lille månedligt gebyr kan du få komplet adgang til databasen med flere tusinde træningskurser. Flere oplysninger findes på www.kettlersport.com

Opdater computersoftware

Af og til stiller Kettle softwareopdateringer til rådighed for enhedens computer. Alle relaterede oplysninger kan findes på www.kettlersport.com.

KETTLER

