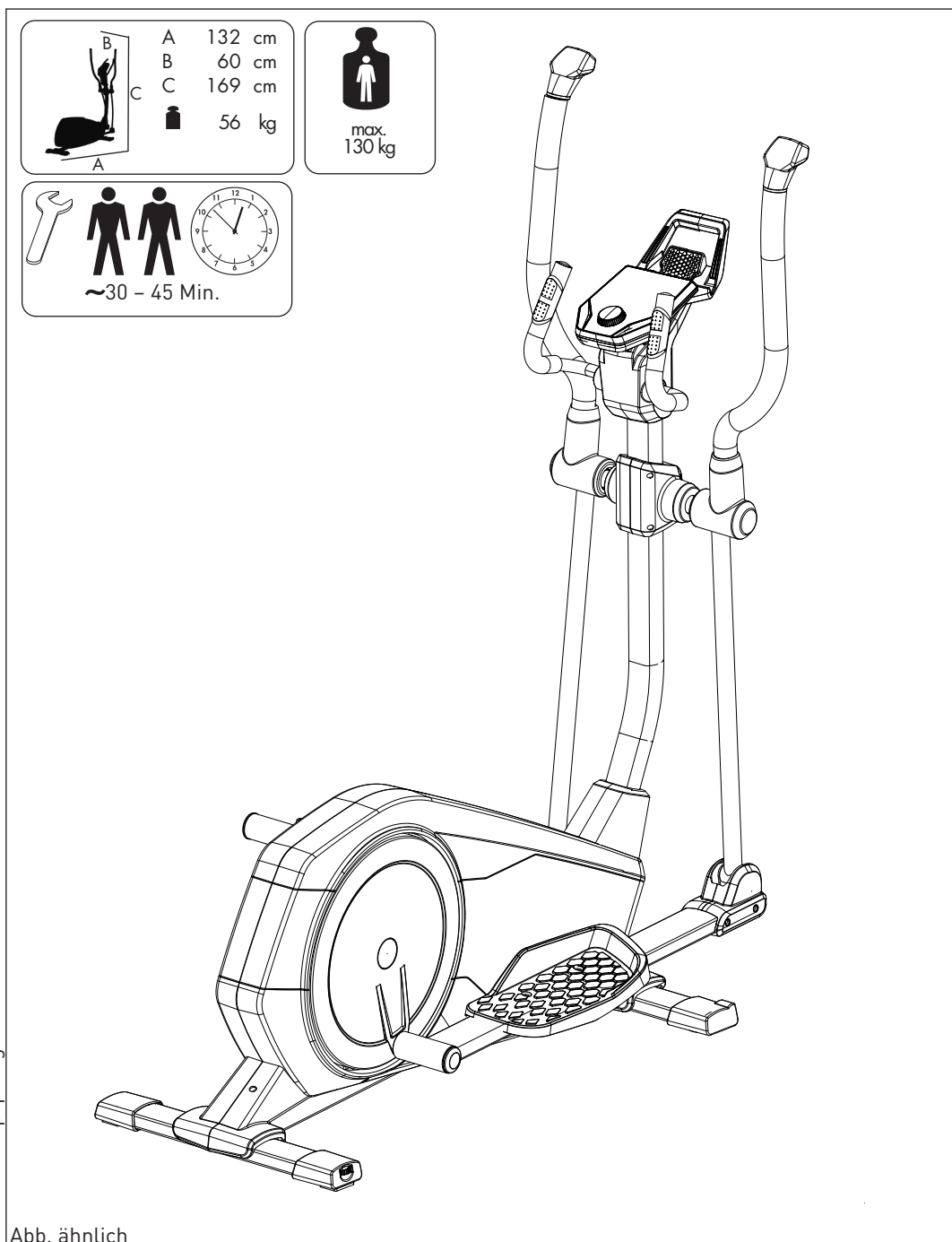




- DE -
- DK
- -SV
--FI
--ET
--LV
--LT
--RU
-



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

MONTAGEVEJLEDNING „OPTIMA 400

ct1022-100

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

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

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

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

⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. **Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

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

⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

WARNUNG! Achten Sie unbedingt darauf, daß die Anschlussleitung nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.

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

• Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.

• Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 Klasse HB.

Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

• Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

• **Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.**

• Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

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

- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) und enganliegende Sportkleidung.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Das Netzteil benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzteil mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- Das Trainingsgerät darf nur mit der von Kettler mitgelieferten Spannungsversorgung benutzt werden.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung einer Verlängerungsleitung muß diese den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzadapter des Gerätes aus der Steckdose.
- **Alle** elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- **Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.**
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und stand sicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, oder dgl.).
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Diese Anleitung kann auch unter www.kettler.de heruntergeladen werden.

Montagehinweise

⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z.

B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**

⚠️ WARNUNG! Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- 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.

Zur Handhabung

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

Ersatzteilbestellung Seite 34-35

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07692-150 / Ersatzteil-Nr. 68009960 / 1 Stück / Serien-Nr.: Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

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

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

- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren 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. Rohrstopfen) vor.

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

Pflege und Wartung

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

Entsorgungshinweis

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

Ⓓ Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER

Henry-Everling-Str. 2

D-59174 Kamen

www.kettler.de

☎ +49 (0)2307 974-2111

☎ +49 (0)2938 819-2004

Mail: service.sport@kettler.net

Ⓐ KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10

5020 Salzburg

www.kettler.at

☎ +43 662 620501 0

☎ +43 662 620501 20

Mail: office@kettler.at

ⒸH Trisport AG

Im Bösch 67

CH - 6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:

www.kettler.ch

☎ 0900 785 111

– 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!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** You must remove the mains adapter when performing all repair, maintenance and cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** **Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.**
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** **Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.**
- ⚠ **WARNING!** You must ensure that the connection line is not jammed and does not pose a tripping hazard.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
 - The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
 - This training machine is in accordance with DIN EN 20957-1 / DIN EN 20957-9 class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
 - In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
 - **If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.**
 - Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment.
Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
 - Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
 - Always wear suitable shoes when using.
 - Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- The mains adapter requires a mains voltage of 230 V, 50 Hz.
 - Connect the connection to with an earthing-type plug featuring protective earthing.
- The training appliance must only be used with the appropriate Kettler-made power-pack.
- Do not use any multiple sockets for connection purposes! If using an extension line, this must satisfy the VDE guidelines
- If not being used for a longer period of time, remove the device's mains adapter from the socket.
- **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 controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- **This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.**
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar).
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances.
- 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.
- 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.
- **This manual can be downloaded from www.Kettler.com.**

Instructions for Assembly

⚠ RISK Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!

⚠ WARNING! Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.

Handling the equipment

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

List of spare parts page 34-35

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. 07692-150 / spare-part no. 68009960 / 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**“.

- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (**the locking device is destroyed**), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

Care and maintenance

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

Waste Disposal

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

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

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

Läs denna anvisning innan Du börjar med monteringen av redskapet och träningen, den innehåller viktig information om användning och skötsel av redskapet samt säkerhetsföreskrifter. Förvara denna instruktion som information för skötsel och eventuell reservdelsbeställning.

För din Säkerhet

FARA! Håll barn på avstånd under monteringen (smådelar ingår som barn kan svälja).

FARA! Annan användning är inte tillåten och kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som följd av att produkten inte användes på föreskrivet eller inte ändamålsenligt sätt.

FARA! Dra alltid ut nätadaptern ur eluttaget innan reparationer, underhåll och rengöring.

FARA! Informera alla närvarande personer (i synnerhet barn) om eventuella faror och risker som finns när man använder produkten.

FARA! Det kan vara farligt att reparera produkten på ofackmässigt sätt och att förändra något på den (demontera originaldelar, montera ej dogkända delar osv).

FARA! System som övervakar hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om man tränar för mycket kan detta skada hälsan på allvar och till och med vara livsfarligt. Avsluta träningen omedelbart om du känner dig yr eller inte mår bra.

WARNING! Produkten får endast användas för det ändamål som den är avsedd för, d.v.s. att vuxna använder den i tränings syfte.

WARNING! Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.

WARNING! Alla slags ingrepp/manipuleringar på produkten som inte beskrivs här kan skada produkten och vara farliga för användaren. Sådana ingrepp får endast KETTLER-serviceavdelningen eller av KETTLER auktoriserad fackpersonal göra.

WARNING! Se till att anslutningskabeln absolut inte är klämd och att det inte finns risk att man kan snubbla över den.

WARNING! Detta träningsredskap får endast användas för hemmabruk.

- Du tränar med en produkt som är konstruerad enligt modernaste tekniska standard. Eventuella faror och risker har undvikits och säkrats i möjligaste mån.
- Denna träningsmaskin stämmer överens med DIN EN 20957-1 / DIN EN 20957-9 klass HB. Därför får den inte användas i behandlingssystem.
- 7 Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.
- **Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar. Kontrollera i synnerhet att handtagen och plattformarna samt styret och alla rör är ordentligt fästa.**
- Kontakta alltid först en läkare eller distriktsköterskan innan du börjar träna med denna produkt. **Du bör lägga upp ditt träningsprogram enligt resultatet av läkarundersökningen. Att träna fel eller för mycket kan skada din hälsa.**
- Kontrollera alltid varje gång innan du börjar träna att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att alla insticksförbindelser

sitter fast ordentligt. Kontrollera även att alla säkerhetsanordningar finns på plats och fungerar.

- Ha alltid på dig lämpliga skor när du tränar (idrottskor).
- Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.
- Platsen där du ställer upp denna produkt ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd runtom. Ställ inte upp produkten på ställen där många människor passerar (gångvägar, portar och dörrar, passage och liknande).
- Beakta och följ alla allmänna säkerhetsbestämmelser och vidtag alla säkerhetsåtgärder som gäller för elektrisk utrustning.
- Nätdelen behöver en nätspänning på 230 V, 50 Hz. – Anslut anslutningskabeln med ett skyddskontakt-eluttag till skyddsjordning.
- Träningsmaskinen får endast användas med den spänningsförsörjning som medföljer från Kettler.
- Använd inget eluttag med flera enskilda uttag för att ansluta träningsredskapet! Om du använder en skarvkabel ska den stämma överens med VDE-direktiven.
- Dra alltid ur nätadaptern ur eluttaget om träningsredskapet inte används en längre tid.
- **All** elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningsintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektrokniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).
- Denna produkt får inte användas av personer som väger mer än 130 kg.
- Under träningen får inga andra personer uppehålla sig i omedelbar närhet.
- **På denna produkt är det endast tillåtet att göra de övningar som står i träningsanvisningen.**
- Ställ upp din crosstrainer på en plan och vågrät yta så att den står stadigt. Placera ett lämpligt dämpningsmaterial (t.ex. en gummitatta eller liknande) under crosstrainern för att dämpa stötar och ljud och för att den inte ska kunna glida.
- Beakta de angivna vridmomenten ($M = xx \text{ Nm}$) när du monterar ihop produkten.
- Träningsredskapet ska ställas upp på en vågrät yta.
- Platsen där du ställer upp denna produkt ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd runtom. Ställ inte upp produkten på ställen där många människor passerar (gångvägar, portar och dörrar, passage och liknande).
- Säkerhetsavståndet ska runtom vara minst 1 meter större än träningsytan.
- Denna produkt får endast användas av barn från 14 år eller av äldre människor eller av personer med nedsatt fysisk eller psykisk förmåga eller med mentala problem om de innan användningen i detalj har undervisats om hur produkten används och om alla frågor som gäller säkerheten. Barn ska aldrig leka med produkten. Det är inte heller tillåtet att barn rengör produkten eller sköter underhåll och service.
- **Denna guide kan även laddas ner från www.kettler.de**

Montering

⚠ FARA! Sörj för en riskfri arbetsplats. Låt inga verktyg ligga omkring och deponera t.ex. förpackningsmaterial alltid så, att det inte kan vara till någon fara. Observera att plastfolie/plastpåsar är farliga och en kvävningsrisk för barn!

WARNING! Observera att det alltid finns risk att skada sig när man använder verktyg. Var därför alltid försiktig och tänk dig för när du monterar ihop något!

- Kontrollera alltid att alla delar som ingår i köpet verkligen finns med (se kontrollistan) och om någon del har skadats under transporten. Om du skulle ha en reklamation vänligen kontakta återförsäljaren.
- Titta noga på bilderna innan du börjar med hopmonteringen och utför alla enskildamoment exakt i den angivna ordningsföljden. Ordningsföljden ser du på de bilderna i form av stora bokstäver.
- Produkten ska monteras av en vuxen person och med största omsorg. Om du är osäker be en teknisk kunnig person att hjälpa dig.

Produktens hantering

- Se till att ingen kan börja träna innan hopmonteringen är helt avslutad och det har kontrollerats att allt fungerar felfritt.
- Det rekommenderas att inte ställa upp produkten i omedelbar närhet till fukt- resp. våtrum eftersom det då kan finnas risk att rost bildas. **Se till att ingen vätska (drycker, svett etc.) kan hamna på delar på produkten eftersom detta skulle kunna leda till korrosion.**
- Denna träningsapparat är konstruerad för vuxna och barn ska inte använda den som leksak. Observera att barn har ett naturligt behov att leka och att de t.ex. genom sitt temperament helt kan glömma bort sin omgivning och hamna i oförutsedda situationer som tillverkaren inte kan ansvara för. Om du ändå låter barn använda produkten ska du i detalj tala om för dem hur de använder produkten på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..
- Denna produkt är en varvtalsavhängig träningsapparat.
- Om du hör ett relativt tyst ljud när svänghjulet löper ut så är beror detta ljud på den tekniska konstruktionen och påverkar inte funktionen. Eventuella ljud som du hör när du trampar pedaler bakåt har tekniska orsaker och är också helt normala.
- Produkten har ett magnetiskt bromssystem. Bromssystemet kan ställas in.

Beställning av reservdelar, sidan 34-35

Glöm inte ange hela artikelnumret, reservdelsnumret, erforderligt antal av beställda reservdelar samt motioncykelns serienummer (se "Hantering") när du beställer reservdelar.

Beställningsexempel: Art. nr 07692-150/ reservdels-nr 68009960/ 1 st / serienr:

Spara alltid motionscykelns originalförpackning så att den kan användas som transportförpackning om så skulle behövas:

Varureturer måste godkännas av oss, och motionscykeln skall returneras i transportsäker (inner-)förpackning, helst i originalkartongen.

Viktigt! En detaljerad felbeskrivning/skadeanmälan skall alltid bifogas!

- Fastskruvningsmaterialet som behövs för de enskilda momenten visas på respektive bild. Använd fastskruvningsmaterialet exakt så som det visas på bilderna.
- Skruva först ihop alla delar löst och kontrollera att de befinner sig på rätt ställe. Dra sedan först för hand åt alla självväsande muttrar tills du känner ett tydligt motstånd. Sedan drar du åt dem ordentligt utöver motståndet (**klämlåsningen**) med en skruvnyckel. Kontrollera efter varje enskilt moment att alla skruvförbindningar verkligen är ordentligt åtdragna. **Se upp:** Låsmuttrar som har lossats igen efter det att de har varit åtdragna är obrukbara (**klämlåsningen är förstörd**) och ska bytas ut mot nya.
- Av produktionstekniska skäl kann vissa delar (t.ex. rörproppar) vara förmonterade.

- För att pulsmätningen ska fungera felfritt krävs en spänning på minst 2,7 volt på batteriklämmorna (gäller för produkter utan nätanslutning!).
- Informera dig om alla funktioner och inställningsmöjligheter innan du börjar med träningen.

Skötsel och underhåll

- Delar på produkten som har tagit skada kan påverka säkerheten och förkorta produktens livslängd. Byt därför alltid ut skadade eller slitna delar omedelbart och se till att ingen kan använda produkten tills den har reparerats. Använd endast original KETTLER-reservdelar.
- För att säkerställa produktens konstruktiva säkerhetsnivå även på lång sikt ska produkten en expert (fackman) regelbundet kontrollera produkten och vidta de underhållsåtgärder som krävs (en gång om året).
- För produktens regelbundna rengöring, skötsel och underhåll bör du använda vår speciella produkt-skötsel-sats för KETTLER-idrottsredskape (art.-nr 07921-000) som finns att köpa i sportfackbutiker.
- **Se till att vätska aldrig kan hamna i produktens inre eller i elektroniken. Detta gäller även för svett!**

Obs! Reservdelar som skruvas fast beräknas och leveras alltid utan skruvmaterial. Om du skulle behöva motsvarande skruvmaterial skall detta anges med tilläggs-texten "med skruvmaterial" i reservdelsbeställningen.

Avfallshantering

Alla KETTLER-produkter är återvinningsbara. När motionscykeln har tjänat ut skall den lämnas in för slutligt omhändertagande av motsvarande produkter (kommunens samlingsställe).

⑤ Concept Träningsredskap AB

Huskvarnavägen 78
S-55454 Jönköping

www.concept.se

☎ +46 36 39 57 57

📠 +46 36 39 57 56

e-mail: service@concept.se

Ennen kuin asennat laitteen tai käytät sitä, lue nämä ohjeet huolellisesti. Niissä on laitteen käyttöä ja huoltoa sekä omaa turvallisuuttasi koskevia tärkeitä tietoja. Säilytä nämä ohjeet huoltoa ja varaosien tilaamista varten.

Turvallisuusohjeet

VAARA! Pidä lapset loitolla asennuksen aikana (pieniä osia, jotka voidaan niellä).

VAARA! Kaikki muunlainen käyttö ei ole sallittua ja se saattaa mahdollisesti olla myös vaarallista. Valmistajaa ei voida asettaa vastuuseen vahingoista, jotka ovat aiheutuneet määräystenvastaisesta käytöstä.

VAARA! Irrota verkkolaite pistorasiasta ehdottomasti aina ennen korjaus- ja huoltotoimia sekä ennen laitteen puhdistamista.

VAARA! Huomauta läsnä oleville henkilöille (etenkin lapsille) mahdollisista vaaroista harjoittelun aikana.

VAARA! Asiantuntemattomasti suoritetuista korjauksista ja rakennemuutoksista (alkuperäisten osien purkaminen, ei hyväksytyjen osien käyttäminen jne.) voi aiheutua vaaroja käyttäjälle.

VAARA! Sykevalvontajärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena terveydellisiä haittoja tai jopa hengenvaara. Lopeta harjoittelu heti, jos sinulla esiintyy huimausta tai sinua heikottaa.

VAROITUS! Laitetta saadaan käyttää vain määräystenmukaiseen käyttöön, toisin sanoen aikuisten kuntoutusharjoitteluun.

VAROITUS! Noudata ehdottomasti myös harjoitteluohjelman kokoonpanoa koskevia ohjeita harjoitteluohjeissa!

VAROITUS! Kaikenlainen puuttuminen laitteeseen / sen manipulointi, jota tässä ei ole kuvattu, voi vaarantaa käyttäjää. Tämän yli menevät toimet saa suorittaa ainoastaan KETTLER-huoltopalvelu tai KETTLERIN kouluttama ammattihenkilöstö.

VAROITUS! Varmista, että liitäntäjohto ei joudu puristuksiin ja ettei siihen voi kompastua.

VAROITUS! Kuntoilulaite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.

- Harjoittele laitteella, joka on konstruoitu turvallisuusteknisesti alan uusimman tietämyksen mukaisesti. Mahdollisia vaarakohtia, jotka voivat aiheuttaa loukkaantumisia on vältetty mahdollisuuksien mukaan.
- Kuntolaite vastaa DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 luokka HB määräyksiä. Se ei tästä syystä sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Käänny tarvittaessa tai jos sinulla on kysymyksiä ammattiliikkeen puoleen.
- Suorita aina noin 1 – 2 kuukauden välein kaikkien laitteen osien, erityisesti ruuvien ja mutterien tarkastus. Tämä koskee erityisesti kahvasangan ja poljinten kiinnitystä sekä ohjaustangon ja etuputken kiinnitystä.
- Selvitä oman lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista, oletko terveydellisesti sellaisessa kunnossa, että harjoittelu tällä laitteella on sallittua. Harjoitteluohjelman laadinta tulisi pohjautua lääkärin lausuntoon. Väärästä tai liiallisesta harjoittelusta voi aiheutua terveydellisiä haittoja.

- Tarkista aina ennen jokaista käyttöönottoa, että kaikki ruuvi- ja pistoliitännät sekä kulloisetkin turvalaitteet ovat kunnolla paikoillaan.

Käytä harjoitellessasi sopivia kenkiä (urheilukenkkiä).

- Tuotteemme ovat alituisen, innovatiivisen laaduntarkastuksen alaisia. Pidätämme oikeuden tästä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.
- Noudata myös yleisiä turvallisuusmääräyksiä ja sähkölaitteiden käsittelystä annettuja määräyksiä.
- Verkkolaite vaatii 230 V:n, 50 Hz:n jännitteen. – Liitä virtajohto suojamaadoitettuun pistorasiaan.
- Kuntolaitteen käyttö on sallittu ainoastaan sen mukana toimitetun Kettlerin virtalähteen kanssa.
- Älä käytä laitteen verkkoliitäntään haarapistorasioita. Jos liitäntään käytetään jatkojohtoa, sen on täytettävä VDE-normien vaatimukset.
- Kun laitetta ei käytetä pitempään aikaan, irrota verkkolaite pistorasiasta.
- VKaikki sähkölaitteet lähettävät käytössä sähkömagneettista säteilyä. Älä säilytä erittäin säteilyintensiivisiä laitteita (esim. kännyköitä) ohjaamon tai ohjauselektronikan välittömässä läheisyydessä, koska tämä voi väärentää näyttöarvoja (esim. sykkeen mittauksessa).
- Tuote ei sovellu henkilöille, joiden kehon paino ylittää 130 kiloa.
- Harjoittelun aikana ketään ei saa olla harjoittelevan henkilön liikumisalueella.
- Tällä harjoittelulaitteella saadaan suorittaa vain harjoitteluohjeissa esitettyjä harjoituksia.
- Laite on asetettava vaakasuoralle ja vakaalle alustalle. Aseta laitteen alle iskuja vaimentavaa ja liukumista estävää sopivaa puskurimateriaalia (kumimattoja tms.)
- Huomioi tuotteen asennuksessa suositeltava vääntömomentti ($M = xx \text{ Nm}$).
- Kuntoilulaite pitää asettaa vaakasuoralle alustalle.
- Laitteen käyttöpaikka on valittava niin, että riittävä turvaetäisyys esteisiin on taattu. Laitetta ei tulisi sijoittaa pääkulkuväylien (tiet, portit, läpikäytävät) välittömään läheisyyteen.
- Turvaetäisyyden on oltava joka puolelta vähintään 1 metrin suurempi kuin harjoittelualue.
- Laitetta saavat käyttää yli 14-vuotiaat tai sitä vanhemmat lapset sekä henkilöt, joilla on rajoitetut fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt vain, kun he ovat saaneet perusteellisen opastuksen laitteen käytössä ja sen turvallisuudessa. Lapset eivät saa leikkiä laitteella, sen puhdistus ja huolto on kielletty lapsilta.
- Tämä opas voidaan myös ladata www.kettler.de

Asennusohjeet

⚠ VAARA! Tarkista, että työympäristö on vapaa vaaroista, älä esim. jätä työkaluja hajalleen. Säilytä esimerkiksi pakkausmateriaali niin, ettei siitä voi aiheutua mitään vaaraa. Foliot/muovipussit voivat aiheuttaa lapsille tukehtumisvaaran.

VAROITUS! Muista, että jokaista työkalua käytettäessä ja käsin suoritettavissa töissä on aina olemassa mahdollinen loukkaantumisenriski. Ole huolellinen ja varovainen laitetta asentaessasi!

- Tarkista heti toimituksen saavuttua, että kaikki toimitukseen kuuluvat osat on toimitettu (tarkistuslista) eikä niissä ole kuljetusvaurioita. Mikäli on syytä moitteisiin, käänny ammattiliikkeen puoleen.
- Tutustu piirustuksiin kaikessa rauhassa ja asenna laite kuvan esittämässä järjestyksessä. Eri kuvissa on asennuksen kulku ilmoitettu isoilla kirjaimilla.

Käyttö

- Varmistaudu, ettei laitetta käytetä harjoitteluun ennen kuin sen määräystenmukainen asennus ja kunto on tarkistettu
- käyttö kosteiden tilojen välittömässä läheisyydessä ei ole suositeltavaa siihen liittyvän ruosteriskin vuoksi. **Huolehdi siitä, ettei laitteen osiin pääse nestettä (juomia, hikeä jne.). Tämä voi aiheuttaa korroosiota.**
- Juoksumatto on tarkoitettu aikuisten käyttöön. Lasten ei missään tapauksessa saa antaa leikkiä sillä. Muista, että lasten luonnollisesta halusta leikkiä ja niiden temperamentista voi syntyä odottamattomia tilanteita, jotka sulkevat pois valmistajan vastuun. Jos kuitenkin päästät lapset laitteelle, opasta heille laitteen oikeaa käyttöä ja valvo heidän toimiaan.
- Urheilulaitteessa on kyse kierrorsluvusta riippuvaisesti toimivasta harjoittelulaitteesta
- Mahdollisesti esiintyvällä hiljaisella, rakenteesta riippuvaisella meluäänellä vauhtimassan käynnistyessä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan. Mahdollisesti esiintyvä meluääni polkimia taaksepäin poljettaessa aiheutuu teknisestä syistä ja se on ehdottomasti vaaraton.
- Laitteessa on magneettinen jarrujärjestelmä. Jarrujärjestelmä voidaan säätää.

Varaosatilaus sivu 34-35

Ilmoita varaosatilauksissa aina täydellinen osanumero, varaosanumero, tarvittava kappalemäärä ja sarjanumero (katso ohjeita).

Tilausemerkki: Tuote-nro 07692-150/ varaosanumero 68009960 / 1 kappaletta / sarja-nro:

Säilytä laitteen alkuperäinen pakkaus huolellisesti, jotta myöhemmin voit käyttää sitä esim. kuljetuspakkauksena.

Tavara saadaan palauttaa ainoastaan, kun siitä on etukäteen sovitettu ja vain kuljetusta kestävässä (sisä-) pakkauksessa, mikäli mahdollista alkuperäisessä kartongissa.

Tärkeää on yksityiskohtainen kuvaus vioista / vikailmoitus!

Tärkeää: Ruuvattavat varaosat laskutetaan ja toimitetaan aina ilman ruuvausmateriaalia. Mikäli ruuvausmateriaalia tarvitaan, siitä on ilmoitettava varaosatilauksessa lisäyksellä "ruuvausmateriaalilla".

- Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti ja se on annettava aikuisen henkilön tehtäväksi. Ota tarvittaessa avuksesi teknisesti osaa va henkilö.
- Asennukseen tarvittava ruuviliitosmateriaali on esitetty siihen kuuluvissa kuvissa. Kiinnitä ruuviliitosmateriaali paikoilleen tarkasti kuvan esittämällä tavalla.
- Ruuvaa ensin kaikki osat löysästi ja tarkista, että ne ovat kunnolla paikoillaan. Kierrä itsevarmistavat mutterit ensin käsin, kunnes tunnet selvän vastuksen, ja tiukkaa ne tämän jälkeen vastusta vastaan (**kiinnityslukitus**) ruuvinvääntimellä. kaikkien ruuviliitosten kireys asennuksen jälkeen. **Huomio:** Irrotetut lukkomutterit ovat käyttökeltvottomia (**kiinnityslukitus on vaurioitunut**) ja ne on korvattava uusilla.
- Valmistusteknisistä syistä pidätämme itsellemme oikeuden rakenteiden esiasennukseen (esim. putkitulpat).

- Moitteettomaan sykkeen mittaustoimintoon tarvitaan vähintään 2,7 voltin jännite pariston liittimillä (laitteissa, joissa ei ole sähköliitäntää).
- Tutustu ennen ensimmäistä harjoittelukertaa laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.

Hoito ja huolto

- Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi ja vaikuttaa laitteen käyttöikään. Vaihda tästä syystä vaurioituneet ja kuluneet rakenteet heti ja ota laite pois käytöstä, kunnes on on kunnostettu. Käytä tarvittaessa vain alkuperäisiä KETTLER varaosia.
- Jotta tämän laitteen konstruktiiivinen turvallisuustaso voitaisiin taata pitkäksi aikaa, laite tulisi antaa säännöllisesti (kerran vuodessa) asiantuntijoiden (alan ammattiliike) tarkistettavaksi ja huollettavaksi.
- Käytä laitteen säännöllisessä puhdistuksessa, hoidossa ja huollossa erityisesti KETTLER-urheilulaitteille hyväksytyä hoitosettiä (tuote-nro 07921-000), jota on saatavana urheilutarvikeliikkeistä.
- **On pidettävä huoli siitä, ettei laitteen sisälle tai laitteen elektroniikkaan koskaan pääse nestettä. Tämä koskee myös hikeä!**

Hävitysohje

KETTLER-tuotteet ovat kierrätyskelpoisia. Toimita laite sen käyttäjän päätyttyä ammattimaiseen hävitykseen (paikallinen keräyspiste).

 **Oy Sultrade Ltd.**
Niittyrinne 2 a
02270 Espoo
www.sultrade.fi

 +358 9 859591
 +358 9 85959200
e-mail: myynti@sultrade.fi

Lugege kasutusjuhend enne seadme kokkupanekut ja esmakasutust läbi. See sisaldab olulisi ohutus-, kasutus- ja hooldusnõudeid. Hoidke kasutusjuhend alles. Vajate seda seadme õigeks hooldamiseks ning juhul, kui soovite sellele varuosi tellida.

Teie turvalisuse nimel

OHT! Ärge laske toote kokkupanemise ajal lapsi lähedale (alaneelatavad pisidetailid).

OHT! Igasugune muu kasutamine ei ole lubatud ning võib olla ohtlik. Tootja ei vastuta kahjude eest, mis tekivad mitteotstarbekohasel kasutamisel.

OHT! Tõmmake kõigi remondi-, hooldus- ja puhastustööde ajaks toitepistik välja.

OHT! Juhtige läheduses viibivate isikute (eriti laste) tähelepanu võimalikele ohtudele, mis võivad tekkida treeningu ajal.

OHT! Asjatundmatu remont või konstruktsioonilised muudatused (originaaldetailide eemaldamine, mittelubatud detailide paigaldamine jms) võivad kasutajale ohtlikuks osutada.

OHT! Pulsisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid tervisekahjustusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete peapööritust või nõrkust.

HOIATUS! Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel, st täiskasvanud inimeste kehaliseks treenimiseks.

HOIATUS! Järgige kindlasti ka treeningujuhendis olevaid treenimisjuhiseid.

HOIATUS! Kõik siin mittekirjeldatud seadme lahtivõtmised / muudatused võivad tekitada kahjustusi või osutada inimestele ohtlikuks. Muid töid võib teha ainult KETTLER-i teenindus või KETTLER-i koolitatud personal.

HOIATUS! Jälgige kindlasti, et toitekaabel ei saaks muljuda ega jääks teele ette.

HOIATUS! Treeningseade on mõeldud kasutamiseks üksnes kodustes tingimustes.

- treenite seadmepool, mis on toodetud uusimate ohutustehnika põhimõtete kohaselt. Võimalikke ohtlikke kohti, mis võiksid tekitada vigastusi, on maksimaalselt välditud ja vastavalt kindlustatud.
- Treeningseade vastab standardile DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 klass HB. Sellele vastavalt ei sobi seade ravisotstarbel kasutamiseks.
- Kahtluse korral pöörduge palun kohaliku müügiesindusse.
- **Kontrollige iga 1-2 kuu järel korrapäraselt kõiki seadmeosi, eriti kruvisid ja mutreid. See kehtib eriti käepideme ja astmelaua ning juhtraua ja esitoru kinnituste kohta.**
- Enne treeningutega alustamist küsige oma perearstilt, kas teie tervislik seisund lubab selle seadmega treenimist. Treeningprogrammi koostamise aluseks peab olema arstlik läbivaatus. Vale või liigne treening võib tervist kahjustada.
- Kontrollige alati enne igat kasutamist kõiki kruvi- ja pistmikühendusi ning kõigi turvaseadiste korrasolekut.

- Kandke kasutamisel sobivaid jalatseid (spordijalatseid).
- Meie tooted läbivad pidevalt uudse kvaliteedikontrolli. Jätame endale sellest tulenevate tehniliste muudatuste õiguse.
- Järgige üldisi elektriseadmete käsitsemise ohutusnõudeid ja -meetmeid.
- Toiteplokk vajab pinget 230 V, 50 Hz. – Ühendage toitekaabel kaitsemaandusega pistikupesasse.
- Treeningseadet tohib kasutada ainult Kettleri poolt lisatud pingearustusega.
- Ärge kasutage ühendamiseks harupesi! Pikendusjuhtme kasutamisel peab see vastama VDE eeskirjadele.
- Tõmmake pikema mittekasutamise korral seadme toiteadapter pistikupesast välja.
- **OHT!** Kõik elektriseadmed saadavad töötamise ajal välja elektromagnetilist kiirgust. Seepärast hoolitsege selle eest, et eriti kiirgusintensiivseid seadmeid (nt mobiiltelefone) ei panda puldi ega juhtelektroonika otsesesse lähedusse, sest muidu võivad näidud valeks minna (nt pulsinäit).
- Toode ei sobi inimestele, kelle kehamass on üle 130 kg.
- Treeningu ajal ei tohi keegi viibida treeniva inimese liigutuste alas.
- **Sellel treeningseadmepool võib sooritada ainult treeningujuhendis olevaid harjutusi.**
- Treeningseade tuleb üles seada horisontaalsele ja stabiilsele pinnale. Löögi pehendamiseks ja libisemiskindluse tagamiseks pange alla sobiv puhvermaterjal (kummimatid vms).
- Järgige toote monteerimisel soovitatavaid pöördemomente ($M = xx \text{ Nm}$).
- Treeningseade tuleb asetada horisontaalsele aluspinnale.
- Seadme asukoht tuleb valida nii, et on tagatud piisav kaugus takistustest. Ärge paigaldage peamiste liikumissuundade (uksed, väravad, läbikäigud) vahetusse lähedusse.
- Turvatsoon kogu seadme ümber peab olema vähemalt 1 m suurem kui treeninguala.
- Seadet tohib kasutada vähemalt 14-aastased lapsed või vähendatud füüsiliste või vaimsete võimetega isikud alles siis, kui neile on põhjalikult kasutamist ja ohutust selgitatud. Lapsed ei tohi seadmega mängida. Lapsed ei tohi seadet puhastada ega hooldada.
- **See juhend võib alla laadida ka www.kettler.de.**

Paigaldusjuhised

OHT! Hoolitsege ohuvaba töökeskkonna eest, nt ärge jätke tööriistu vedelema. Hoidke nt pakkematerjali nii, et need ei oleks ohtlikud. Kilede/kilekottide puhul on lastel lämbumisoht!

HOIATUS! Arvestage sellega, et igal tööriista kasutamisel ja käsitsi töötamisel on alati võimalik vigastusoht. Seepärast toimige seadme paigaldamisel hoolikalt ja ettevaatlikult!

- Palun kontrollige, kas kõik tarnekomplekti kuuluvad osad on olemas (vt kontrollnimekirja) ja ega pole transpordikahjustusi. Kui peaks olema põhjus kaebusteks, pöörduge palun kohaliku müügiesindaja poole.
- Vaadake rahulikult jooniseid ning pange seade vastavalt piltide järjekorrale kokku. Joonistesiseselt on paigalduskulg tähistatud suurte tähtedega.
- Seadet peab paigaldama hoolikalt üks täiskasvanud inimene. Kahtluse korral kasutage teise, tehnilise taibuga inimese abi.

Käsitsemine

- Veenduge, et seadet ei hakata enne kasutama, kui see on nõuetekohaselt paigaldatud ja kontrollitud.
- Seadet ei ole soovitatav kasutada niiskete ruumide otseses läheduses niiskusega seotud rooste tekkimise tõttu. **Hoolitsege ka selle eest, et seadme osadele ei satuks vedelikke (jooke, higi jms). See võib tekitada korrosiooni.**
- Seade on mõeldud täiskasvanute treeningseadmeks ning ei sobi mingil juhul laste mänguasjaks. Arvestage, et laste loomuliku mängimisvajaduse ja temperamendi tõttu võivad sageli tekkida ettearvamatud olukorrad, mis välistavad tootja vastutuse. Kui lubate lapsi seadme juurde, tuleb neid õige kasutamise osas juhendada ja neid järelevalve all hoida.
- Sportimisvahendi puhul on tegemist pöörete arvu põhise treeningseadmega.
- Võimalik vaikne, konstruktsioonist tingitud müra, mis tekib ka hoomassi tühijooksul, ei mõjuta seadme talitlust. Pedalikonsoolide tagasilikumisel tekkiv müra on põhjustatud konstruktsioonist ega tähenda riket.
- Seadmel on magnetpidurisüsteem. Pidurisüsteem on reguleeritav osas juhendada ja neid järelevalve all hoida.
- Pulsimõõtja laitmatuks toimimiseks on patareiklemmidel vajalik vähemalt 2,7 V pinge (ilma toiteühenduseta seadmetel).

Varuosade tellimine lk 34-35

Varuosade tellimisel nimetage palun alati täielik artiklinumber, varuosade tellimisnumber, vajalik arv ning seadme seerianumber (vt kasutamise jaotist).

Tellimisnäide: art-nr 07692-150 / varuosanr. 68009960/ 1 tk / seerianr.:

Hoidke seadme originaalpakend alles, et seda saaks hiljem vajadusel transpordipakendina kasutada.

Kaupade tagastamine toimub ainult kokkuleppel ning transpordikindlas (sise-)pakendis, võimalusel originaalkarbis.

Oluline on üksikasjalik veakirjeldus / kahjuteatis!

NB: Külgekeeratavad varuosad arvestatakse ja tarnitakse alati ilma kinnitusvahenditega. Kui on vaja vastavaid vahendeid kinnikeeramiseks, tuleb seda varuosade tellimisel nimetada, lisades „koos kinnitusvahenditega“.

- Konkreetse paigaldusetapi jaoks vajalikud kinnitusvahendid on toodud juurdekuulaval pildiribal. Kasutage kinnitusvahendeid täpselt joonistele vastavalt.
- Keerake alguses kõik detailid lõdvalt kinni ja kontrollige nende õiget paigutust. Keerake isekinnituv mutter kõigepealt käega kinni, kuni tunnete vastupanu, seejärel keerake vastupanujõule vastupidises suunas (**klamberkinnitus**) kruvivõtmega. Kontrollige pärast monteerimist kõiki kruviühendusi. **Tähelepanu:** Lahtitunud kinnitusmutreid ei saa uuesti kasutada (**klamberkinnitus puruneb**) ning need tuleb uutega asendada.
- Tootmistehnilistel põhjustel jätame endale komponentide (nt pistikühendused) eelmontaaži õiguse.

- Enne esimest treeningut tehke endale selgeks kõik seadme funktsioonid ja reguleerimisvõimalused.

Hooldus

- Kahjustatud komponendid võivad olla teile ohtlikud ja lühendada seadme kasutusiga. Seepärast vahetage kahjustunud või kulunud detailid kohe välja ning ärge kasutage seadet enne, kui see on korda tehtud. Kasutage vajadusel ainult KETTLER-i originaalvaruosi.
- Selle seadme konstruktsioonilise turvalisuse taseme pikaajaliseks tagamiseks tuleb seadet lasta korrapäraselt spetsialistidel (müügiesinduses) kontrollida ja hooldada (üks kord aastas).
- Kasutage regulaarseks puhastamiseks ja hoolduseks spetsiaalselt KETTLER-i spordiseadmete jaoks välja antud seadmehoolduskomplekti (art-nr 07921-000), mille saate muretseda spordikauplusest.
- **Jälgige, et seadme sisemusse ega elektroonikamoodulisse ei satuks vedelikku! See kehtib ka higi kohta!**

Kasutuselt kõrvaldamise juhised

KETTLER-i tooted on ümbertöödeldavad. Kasutusea lõppemisel viige seade professionaalseks käitluseks ... (kohalik kogumispunkt).

Pirms ierīces salikšanas un pirmās lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Šīs instrukcija ietver svarīgus norādījumus par drošību, kā arī par ierīces lietošanu un kopšanu. Glabājiet šo instrukciju jums drošā vietā, lai atvieglotu tās apkopi un rezerves daļu pasūtīšanu.

Jūsu drošībai

BĪSTAMI! Montāžas laikā neļaujiet ierīces tuvumā uzturēties bērniem (norijamas sīkās detaļas).

BĪSTAMI! Jebkāda cita veida izmantošana nav pieļaujama un var būt pat bīstama. Ražotājs nevar uzņemties atbildību par bojājumiem, kas radušies ierīces nepareizas izmantošanas rezultātā.

BĪSTAMI! Veicot jebkādas remonta, apkopes vai tīrīšanas darbus, noteikti atvienojiet elektrības adapteri.

BĪSTAMI! Informējiet klātesošās personas (it īpaši bērnus) par iespējamiem draudiem cilvēka drošībai, veicot vingrinājumus.

BĪSTAMI! Nelietpratīgi veiktas labošanas rezultātā, kā arī izmainot ierīces konstrukciju (demontējot oriģinālās detaļas, pievienojot ierīcei neatļautas detaļas utt.), var tikt apdraudēta lietotāja drošība.

BĪSTAMI! Sirdsdarbības frekvences uzraudzības sistēmas var darboties neprecīzi. Pārmērīga trenēšanās var izraisīt nopietnu kaitējumu veselībai vai pat nāvi. Ja jums sāk reibt galva vai sajūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

BRĪDINĀJUMS! Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tam paredzētajam mērķim, t.i., pieaugušo ķermeņa trenēšanai.

BRĪDINĀJUMS! Noteikti ievērojiet arī norādījumus par treniņu programmas sastādīšanu, kas sniegti treniņu pamācībā.

BRĪDINĀJUMS! Jebkāda veida šeit neaprašīta iejaukšanās/manipulācijas ar ierīci var sabojāt ierīci vai arī apdraudēt cilvēka drošību. Padziļinātu iejaukšanos ierīces konstrukcijā atļauts veikt tikai KETTLER klientu apkalpošanas dienesta darbiniekiem vai KETTLER apmācītiem speciālistiem.

BRĪDINĀJUMS! Noteikti raugieties, lai elektrības vads netiktu nekur iespiests vai aiz tā nevarētu aizķerties un pakļaut.

BRĪDINĀJUMS! Trenažieris paredzēts lietošanai tikai mājas apstākļos.

- Tūs trenējaties ar ierīci, kas drošības ziņā ir veidota, balstoties uz jaunākajiem pētījumiem. Potenciāli bīstamo daļu, kas var izraisīt savainojumus, izmantošana ir maksimāli novērsta, un tās ir aprīkotas ar drošinātājiem.
- Šis trenažieris atbilst standartam DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, HB kategorijai. Saskaņā ar to tas nav piemērots izmantošanai terapeitiskiem mērķiem.
- Jautājumu un neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties ar specializēto tirgotāju.
- **Ik pēc apt. 1 līdz 2 mēnešiem veiciet visu ierīces daļu, īpaši skrūvju un uzgriežņu, pārbaudi. It īpaši tas attiecas uz rokturu un kāpšļu stiprinājumiem, kā arī vadības elementiem un priekšējā stieņa stiprinājumu.**
- Pirms uzsākt treniņus, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj jums trenēties uz šīs ierīces. **Ārsta atzinums būtu jāņem vērā, veidojot jūsu treniņa programmu. Nepareizs vai pārmērīgs slodzes treniņš**

var kaitēt veselībai.

- Pirms katras lietošanas reizes vienmēr pārbaudiet visus skrūvju savienojumus un spraudkontaktus, kā arī to, vai atbilstošās drošības ierīces turas stabili.
- Izmantojot ierīci, valkājiet piemērotus apavus (sporta apavus).
- Mūsu izstrādājumi ir pakļauti pastāvīgam, inovatīvam kvalitātes nodrošinājumam. Mēs paturam tiesības veikt no tā izrietošās tehniskās izmaiņas.
- Ievērojiet vispārējos spēkā esošos drošības noteikumus un piesardzības pasākumus darbam ar elektriskajām ierīcēm.
- Adapterim nepieciešamais tīkla spriegums ir 230 V, 50 Hz. – Savienojiet elektrības vadu ar saņemtu drošības spraudkontaktu.
- Trenažieri atļauts izmantot tikai ar Kettler piegādes komplektācijā pievienoto strāvas
- Pieslēgšanai neizmantojiet vairāklīgzdu kontaktrozeti! Izmantojot pagarinātāju, tam ir jāatbilst VDE (Vācijas Inženieru elektrīku apvienības) pieņemtajiem noteikumiem.
- Ierīci ilgāku laiku neizmantojot, vienmēr atvienojiet ierīces tīkla adapteri no kontaktligzdas.
- Visas elektriskās ierīces to ekspluatācijas laikā izstaro elektromagnētisku starojumu. Raugieties, lai ierīces ar īpaši intensīvu starojumu (piem., mobilie telefoni) netiktu novietotas tiešā vadības paneļa vai elektroniskās vadības sistēmas tuvumā, pretējā gadījumā rādījumu parametri varētu būt kļūdaini (piem., pulsa mērījuma parametri).
- Šis izstrādājums nav piemērots cilvēkiem ar ķermeņa svaru virs 130 kg.
- Treniņa laikā neviens nedrīkst atrasties tā cilvēka kustību zonā, kurš trenējas.
- **Uz šī trenažiera drīkst veikt vienīgi tos vingrinājumus, kas minēti treniņa pamācībā.**
- Trenažieris jāuzstāda uz horizontālas un stabilas pamatnes. Lai mazinātu triecienu un nodrošinātu pret slīdēšanu, palieciet zem tā piemērotu materiālu (gumijas paklājus u.tml.).
- Izstrādājuma montāžas laikā ņemiet vērā ieteiktās griezes momenta vērtības ($M = xx Nm$).
- Trenažieris jānovieto uz horizontālas virsmas.
- Ierīci jānovieto tā, lai būtu nodrošināts pietiekošs attālums līdz šķēršļiem. To nevajadzētu uzstādīt galveno pārvietošanās vietu (ceļu, vārtu, koridoru) tiešā tuvumā.
- Drošības zonas rādiusam jābūt vismaz par 1 m lielākam par nodarbību zonu.
- Bērni, kas vecāki par 14 gadiem vai personas ar nelieliem fiziskiem vai garīgiem traucējumiem ierīci drīkst lietot tikai pēc rūpīgas iepazīšanās ar lietošanas un drošības nosacījumiem. Bērni nedrīkst spēlēties ar ierīci. Ierīces tīrīšanu un tehnisko apkopi nedrīkst veikt bērni.
- **Šī rokasgrāmata var arī lejupielādēt no www.kettler.de**

Montāžas norādījumi

BĪSTAMI! Nodrošiniet, lai darba vide netiktu pakļauta riska situācijām, piemēram, instrumenti būtu nolikti savās vietās. Piemēram, iepakojumu novietojiet tā, lai tas neradītu riska situācijas. Ja iepakojums satur foliju/plastmasas maisījumus, bērniem pastāv nosmakšanas risks!

BRĪDINĀJUMS! Ņemiet vērā, ka jebkuras instrumentu izmantošanas laikā, kā arī veicot amatnieka darbus, vienmēr pastāv risks gūt savainojumus. Tādēļ ierīces montāžas laikā rīkojieties ļoti rūpīgi un piesardzīgi!

- Lūdzu, pārbaudiet, vai jūsu rīcībā ir visas piegādes komplektā ietilpstošās daļas (skat. pārbaudes sarakstu) un vai tās transportēšanas laikā nav bojātas. Ja jums ir ar to saistītas pretenzijas, lūdzu, sazinieties ar savu specializēto tirgotāju.
- Nesteidzīgi apskatiet attēlus un samontējiet ierīci, ievērojot attēlu secību. Atsevišķos attēlos montāžas gaita ir aprakstīta ar lielajiem burtiem.

Par ierīces lietošanu

- Nodrošiniet, lai treniņi netiktu uzsākti pirms noteikumiem atbilstošas montāžas veikšanas un tās pārbaudes.
- Ierīces izmantošana tiešā mitru telpu tuvumā nav ieteicama ar to saistītās rūsas veidošanās dēļ. **Raugieties arī, lai uz ierīces daļām nenokļūtu šķidrums (piemēram, dzērieni, sviedri utt.). Tas var izraisīt rūsēšanu.**
- Ierīce ir konstruēta kā treniņierīce pieaugušajiem, un tā nekādā gadījumā nav piemērota bērnu rotaļām. Ņemiet vērā, ka bērnu dabiskās vēlmes spēlēties un temperamenta dēļ, bieži vien var izveidoties neparedzētas situācijas, kas izslēdz ražotāja atbildību. Ja jūs bērnus tomēr laižat pie ierīces, viņi ir jāinformē par pareizu ierīces izmantošanu un jāpieskata.
- Šis sporta aprīkojums ir treniņierīce, kas darbojas, balstoties uz apgriezieniem.
- Eventuāli dzirdams kluss, ar ierīces konstrukciju saistīts troksnis, kas rodas sakarā ar inerces darbību, neietekmē ierīces funkcionalitāti. Eventuāli dzirdamie trokšņi, kas rodas pedāļu atpakaļgaitas kustības laikā, rodas tehnisku iemeslu dēļ un nav pamata uztraukumam.
- Ierīcei ir magnētiska bremžu sistēma. Bremžu sistēma ir iestātāma.

Rezerves daļu pasūtīšana 34-35 lappusē

Pasūtīt rezerves daļas, lūdzu, norādiet pilnu preces numuru, rezerves daļas numuru, nepieciešamo detaļu skaitu, kā arī sērijas numuru (skatiet sadaļu Lietošana).

Pasūtīšanas piemērs: Preces. Nr. 07692-150/ rezerves daļas Nr. 68009960/ 1 gab. / sērijas Nr.:

Rūpīgi uzglabājiet ierīces oriģinālo iepakojumu, lai vēlāk nepieciešamības gadījumā to varētu izmantot kā transportēšanas iepakojumu.

Preču atgriešanu drīkst veikt tikai tad, ja ir notikusi abpusēja vienošanās un prece ir iesaiņota transportēšanai piemērotā (iekšējā) iepakojumā, ja iespējams, izmantojot oriģinālo kartona iepakojumu.

Svarīgs ir detalizēts defekta apraksts / ziņojums par bojājumu!

- Ierīces montāža ir jāveic rūpīgi, un tas ir jādara pieaugušajam. Šaubu gadījumā vērsieties pēc palīdzības pie kāda, kam ir zināšanas tehnikas jomā.
- Konkrētai montāžas darbībai nepieciešamais saskrūves materiāls ir attēlots atbilstošajā attēla joslā. Saskrūves materiālu ievietojiet tieši tā, kā redzams attēlā.
- Lūdzu, vispirms visas daļas saskrūvējiet vaļīgi un pārbaudiet, vai tās atrodas pareizā pozīcijā. Pašnoslēdzošos uzgriežņus vispirms skrūvējiet ar roku, līdz jūtama pretestība, pēc tam ar uzgriežņu atslēgu stingri pievelciet tos pretestības (**drošības stiprinājuma**) virzienā. Pēc montāžas darbības veikšanas pārbaudiet visu skrūvju savienojumu noturību. **Uzmanību:** vaļīgus drošības uzgriežņus nevar izmantot atkārtoti (**salūzis drošības stiprinājums**), un tie ir jāaizstāj ar jauniem.
- Ar ražošanu saistītu tehnisku iemeslu dēļ mēs paturam tiesības veikt detaļu (piemēram, cauruļu aizbāžņu) iepriekšēju montāžu.

- Lai pulsa mērīšana notiktu bez traucējumiem, baterijām nepieciešams vismaz 2,7 voltu spriegums (ierīcēm bez fīkla pieslēguma).
- Pirms pirmā treniņa iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām un regulēšanas iespējām.

Kopšana un tehniskā apkope

- Bojātās detaļas var apdraudēt jūsu drošību un saīsināt ierīces kalpošanas laiku. Tādēļ nekavējoties nomainiet bojātās vai nodilušās detaļas, un līdz ierīces salabošanai pārtrauciet tās lietošanu. Vajadzības gadījumā izmantojiet vienīgi oriģinālās KETTLER rezerves daļas.
- Lai ilgtermiņā varētu garantēt šīs ierīces drošības līmeni, kas izriet no tās konstrukcijas, speciālistam (specializētam tirgotājam) vajadzētu ierīci regulāri pārbaudīt un veikt tās tehnisko apkopi (reizi gadā).
- Regulārajiem tīrīšanas, kopšanas un apkopes darbiem izmantojiet īpaši KETTLER sporta inventāram izstrādāto ierīces kopšanas komplektu (preces Nr. 07921-000), ko varat iegādāties pie specializēta sporta inventāra tirgotāja.
- **Pievērsiet uzmanību, lai ierīces iekšpusē un elektronikā nekad neiekļūtu šķidrums. Tas attiecas arī uz sviedriem!**

Svarīgi! Skrūvējamās rezerves daļas tiek komplektētas un piegādātas bez saskrūvēšanas materiāla. Ja ir nepieciešams atbilstošs saskrūvēšanas materiāls, tas jānorāda, rezerves daļas pasūtījumā pievienojot piezīmi „ar saskrūvēšanas materiālu”.

Norādījums par utilizāciju

KETTLER izstrādājumus var nodot otrreizējai pārstrādei. Kalpošanas laika beigās nododiet ierīci noteikumiem atbilstošai pārstrādei (komunālajā otrreizējo izejvielu savākšanas punktā).

 **Elkor Serviss**
SERVISA CENTRS
Brīvības gatve 201
LV-1039 Rīga
www.elkorserviss.lv

 +371 67070520
 +371 67070524
e-mail: info@elkorserviss.lv

Prieš surinkdami ir naudodami treniruoklį, atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją. Joje rasite svarbių įrenginio naudojimo, priežiūros ir saugos nurodymų. Laikykitės šią instrukciją saugioje vietoje, nes jos gali prireikti prižiūrint įrenginį ar užsakant atsargines dalis.

Jūsų saugumui

PAVOJUS! Montuodami gaminį neleiskite vaikams būti šalia (jie gali praryti mažas dalis).

PAVOJUS! Prietaisą draudžiama naudoti kitiems tikslams, tai gali būti pavojinga. Gamintojas neatsako už gedimus, kurių priežastis – netinkamas prietaiso naudojimas.

PAVOJUS! Atlikdami bet kokius remonto, priežiūros ir valymo darbus būtina ištraukite elektros laido adapterį.

PAVOJUS! Informuokite kitus asmenis (ypač vaikus) apie galimus pavojus treniruočių metu.

PAVOJUS! Jei prietaisas remontuojamas netinkamai arba daromi konstrukciniai pakeitimai (išimamos originalios dalys, pritaistosos neleistinos dalys ir t. t.), jis gali būti pavojingas naudotojui.

PAVOJUS! Širdies susitraukimų dažnio kontrolės sistema gali būti netiksli. Besaikis sportavimas gali tapti rimtų sveikatos sutrikimų ar net mirties priežastimi. Jeigu svaigsta galva ar pasijutote silpnai, tuoj pat baikite treniruotę.

PERSPĖJIMAS! Prietaisas turi būti naudojamas tik pagal jo paskirtį, t. y. suaugusiųjų asmenų kūnui treniruoti.

PERSPĖJIMAS! Taip pat būtina laikytis treniruočių instrukcijoje pateikiamų treniruotės formos nurodymų!

PERSPĖJIMAS! Bet kokia kita čia neaprašyta manipuliacija su prietaisu gali jį sugadinti arba kelti pavojų žmonėms. Prietaisą reguliuoti ar remontuoti gali tik KETTLER servisas arba KETTLER paruoštas personalas.

PERSPĖJIMAS! Būtina įsitikinkite, kad elektros prijungimo laidas nėra suspaustas, ir kad niekas už jo negali užkliūti.

PERSPĖJIMAS! Treniruoklis skirtas naudoti tik namuose.

- Jūs treniruojatės su prietaisu, kuris sukonstruotas pagal naujausius saugumo technikos sprendimus. Pavojingos zonos, kur kiltų rizika susižaloti, yra kiek įmanoma gerai izoliuotos ir apsaugotos.
- Treniruoklis atitinka DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 klasę HB. Tuo remiantis jis netinka terapijai.
- Jeigu turite klausimų, kreipkitės į prekybos atstovą.
- **Kas mėnesį arba kas 2 mėnesius tikrinkite prietaiso dalis, ypač varžtus ir veržles. Tai pirmiausia svarbu rankenų ir pedaly tvirtinimams, taip pat vairo ir priekinių vamzdelių tvirtinimams.**
- Prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su šeimos gydytoju, ar jūsų sveikata leidžia treniruotis su šiuo prietaisu. Sudarant treniruočių programą būtina remtis gydytojo išvadomis. Netinkamas arba per aktyvus treniravimasis gali pakenkti jūsų sveikatai.

- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite visus srieginių ir kaištinųjų sujungimų bei atitinkamų saugumo įtaisų pastatymo teisingumą.
- Naudodamiesi treniruokliu avėkite tinkamais bateliais (sportbačiais).
- Mūsų gaminiams nuolat vykdomas inovacinis kokybės užtikrinimas. Todėl pasilikame galutinių techninių pakeitimų teisę.
- Laikykitės bendrų saugos ir saugaus elgesio su elektros prietaisais taisyklių.
- Prietaiso elektros daliai reikalinga 230 V, 50 Hz tinklo įtampa. – Elektros laidą prijunkite prie elektros lizdo su apsauginiu kontaktu ir įžeminimu.
- Treniruoklis turi būti naudojamas tik su kartu pristatytu „Kettler“ elektros įtampos maitinimo šaltiniu.
- Jungimui nenaudokite daugiakontakčio lizdo! Jei reikia ilginaimo laido, jis turi atitikti VDE direktyvos reikalavimus.
- Kai nenaudojate prietaiso ilgesnį laiką, ištraukite tinklo adapterį iš elektros lizdo.
- Veikdami visi elektros prietaisai skleidžia elektromagnetinius spindulius. Stenkitės nelaikyti intensyviai spinduliuojančių prietaisų (pvz., mobiliųjų telefonų) arti prietaisų skydelio ar elektroninio valdymo pulto, nes tai gali iškreipti rodmenis (pvz., matuojant pulsą).
- Gaminys nepritaikytas asmenims, kurių svoris didesnis nei 130 kg.
- Treniruotes metu sportuojančio asmens judėjimo zonoje nieko neturi būti.
- **Su šiuo treniruokliu turi būti atliekami tik treniruočių instrukcijoje nurodyti pratimai.**
- Treniruoklis turi būti pastatytas ant horizontalaus ir stabilaus pagrindo. Kaip amortizatorių ir apsaugą nuo slydimo naudokite tam tinkamas medžiagas (guminius kilimėlius, pluošto kilimėlius ir pan.).
- Montuodami gaminį laikykitės rekomenduojamų sukimo momento duomenų ($M = xx \text{ Nm}$)
- Treniruoklis turi būti pastatytas ant horizontalaus paviršiaus.
- Prietaiso pastatymo vieta turi būti parinkta taip, kad iki kliūčių liktų saugus atstumas. Jo negalima statyti prie pagrindinio judėjimo srautų (kelių, vartų, perėjimų).
- Saugumo zona aplink mankštinimosi zoną turi būti bent 1 m didesnė už mankštinimosi zoną.
- Tik po išsamaus prietaiso naudojimo ir saugumo taisyklių instruktažo prietaisu gali naudotis vaikai nuo 14 metų ir vyresni, taip pat asmenys su ribotomis fizinėmis ir protinėmis problemomis. Vaikams žaisti su prietaisu draudžiama. Vaikams draudžiama valyti ir atlikti techninę prietaiso priežiūrą.
- **Šiame vadove taip pat galima atsisiųsti iš www.kettler.de**

Montavimo nurodymai

PAVOJUS! Pasirūpinkite saugia darbo aplinka, nepalikite, pvz., besimėtančių įrankių. Pakuotes sudėkite taip, kad jos nekeltų pavojaus. Žaisdami su plėvelėmis ar plastikiniais maišeliais vaikai gali uždusti!

PERSPĖJIMAS! Nepamirškite, kad naudojant įrankius ar ką nors meistraujant visada yra pavojus susižeisti. Todėl montuodami prietaisą būkite tikslūs ir atsargūs!

- Prašome patikrinti, ar gavote visas prietaisui priklausančias dalis (pagal kontrolinį sąrašą) ir ar transportuojant niekas nesugadinta. Jei vis dėlto atsirastų priežasčių pretenzijoms, kreipkitės į prekybos atstovą.
- Ramiai apžiūrėkite brėžinius ir prietaisą surinkite tokia tvarka, kokia parodyta paveikslėliuose. Kai kuriuose paveikslėliuose surinkimo eiga nurodyta didžiosiomis raidėmis.
- Tik suaugęs žmogus gali montuoti prietaisą. Tai darydamas jis turi būti labai kruopštus. Jeigu abejojate savo jėgomis, į pa-

Eksplotavimas

- Užtikrinkite, kad treniruoklis nebūtų naudojamas, kol jis nėra tinkamai surinktas ir patikrintas.
- Nerekomenduojame statyti prietaiso arti drėgnų patalpų, nes jis gali pradėti rūdyti. **Taip pat stenkitės, kad ant prietaiso nepakliūtų jokių skysčių (gėrimo, prakaito ir t. t.). Tai gali sukelti koroziją.**
- Prietaisas sukurtas suaugusiųjų žmonių treniruotėms, jis jokia būdu netinka vaikams žaisti. Atminkite, kad dėl natūralaus vaikų poreikio žaisti ir jų temperamento gali kilti nenumatytų situacijų, dėl kurių gamintojas neatsako. Jeigu vis vien leidžiate vaikams naudotis prietaisu, išmokykite juos tai daryti teisingai ir nepalikite jų be priežiūros.
- Treniruoklio veikimas priklauso nuo apsisukimų skaičiaus.
- Besisukantis smagratis gali sklisti nedidelį triukšmą, kuris neturi jokios įtakos prietaiso darbui. Garsas, kuris atsiranda sukant pedalus atgal, yra techniškai numatytas ir bet koku atveju yra visiškai nepavojingas.
- Prietaisas turi magnetinę stabdžių sistemą. Stabdžių sistemą galima reguliuoti.
- Neprikaištingam pulso sekimui baterijos gnybtuose reikalinga mažiausiai 2, 7 Voltų įtampa (prietaisams be prijungimo prie tinklo)

Atsarginių dalių užsakymas, 34-35 psl.

Užsakydami atsargines dalis nurodykite visą prekės numerį, atsarginės dalies numerį, reikiamą vienetų kiekį, taip pat prietaiso serijos numerį (žr. Eksploatacijos instrukciją).

Užsakymo pavyzdys: Prek. Nr. 07692-150/ Atsarginė dalis Nr. 68009960 / 1 vnt. / Serijos Nr.:

Saugokite originalią prietaiso pakuotę, kad vėliau, jei prisireiks jį siųsti, galėtumėte supakuoti.

Prekę grąžinti galima tik iš anksto suderinus ir saugiai supakuotą, pageidautina originalioje dėžėje.

Svarbu nurodyti išsamų klaidos aprašymą / gedimo pranešimą!

Svarbu: dalys, kurias reikia prisukti, yra visada paskaičiuojamos ir tiekiamos be varžtų ir kt. priemonių. Jeigu reikia kokių nors priemonių prisukimui, užsakyme būtina papildomai pažymėti: „su prisukimo priemonėmis“.

galbą pakvieskite kitą, techniką išmanantį asmenį.

- Surinkimo etapui reikalingos prisukimo priemonės pavaizduotos tą etapą vaizduojančio paveikslėlio pakraštyje. Prisukimo priemonės imkite tiksliai pagal atitinkamą paveikslėlį.
- Pirmiausia visas dalis laisvai susukite ir patikrinkite, ar jos gerai sudėtos. Veržles-fiksatorius pirmiausia užsukite ranka iki juntamo pasipriešinimo, po to stipriai užveržkite veržliarakčiu, sukdami priešinga pasipriešinimui kryptimi (**apsauginis fiksuatorius**). Po montavimo patikrinkite, ar gerai sutvirtinti visi srieginiai sujungimai. **Dėmesio:** vis atsilaisvinančios saugumo veržlės yra nenaudotinos (**nes pažeistas apsauginis fiksuatorius**) ir turi būti pakeistos naujomis.
- Dėl gamybos techninių ypatybių pasilikame teisę kai kurias dalis surinkti patys (pvz., vamzdžių antgalius).


- Prieš pirmąją treniruotę susipažinkite su visomis treniruoklio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.

Techninė priežiūra ir remontas

- Apgadintos dalys kenkia Jūsų saugumui ir trumpina prietaiso eksploatacijos trukmę. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintas ir nusidėvėjusias dalis ir venkite naudotis prietaisu, kol šis neparuoštas eksploatacijai. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.
- Kad būtų galima ilgam laikui garantuoti šio prietaiso saugumą, atitinkantį gamyklos standartus, reikėtų, kad jį reguliariai (kartą per metus) patikrintų specialistas, atliekantis techninę apžiūrą.
- Reguliariai valydami prietaisą ir atlikdami techninę priežiūrą naudokite specialiai KETTLER sportiniams prietaisams išleistą priežiūros rinkinį (užsakymo Nr. 07921-000), kurį galite įsigyti sportinių prekių parduotuvėse.
- **Stenkitės, kad į prietaiso vidų ir jo elektrinius komponentus nepatektų jokių skysčių. Taip pat ir prakaito!**

Utilizavimas

KETTLER produktus galima perdirbti. Kai prietaisas nebetinkamas naudoti, deramai jį utilizuokite (atiduokite į artimiausią atliekų surinkimo punktą).

 **Skorpiono Takas**
Nemuno 79
Panevezys 5300
www.skorpionas.lt

 +370 45515288
 +370 45514911
e-mail: sportas@skorpionas.lt

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

ОПАСНОСТЬ! Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

ОПАСНОСТЬ! Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

ОПАСНОСТЬ! При выполнении ремонта, технического обслуживания и очистки тренажера обязательно вынимайте сетевой адаптер из розетки.

ОПАСНОСТЬ! Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.

ОПАСНОСТЬ! Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

ОПАСНОСТЬ! Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.

ВНИМАНИЕ! Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

ВНИМАНИЕ! Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

ВНИМАНИЕ! Обязательно следите за тем, чтобы соединительный кабель не пережимался или не мешал проходу.

ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для домашнего применения.

- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- Тренажер соответствует DIN EN 20957-1 / DIN EN 20957-9 класс NB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок.

Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная

тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.

- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- Блок питания рассчитан на напряжение сети 230 В и частоту 50 Гц. Подключайте соединительный кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом.
- Тренажер должен использоваться только с входящим в комплект источником питания Kettler.
- Не используйте при подключении многоконтактные штепсельные розетки! Применяемый Вами удлинительный провод должен соответствовать требованиям Союза немецких электротехников (VDE).
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его сетевой адаптер из розетки.
- Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи коппита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- Изделие не подходит для лиц с весом тела свыше 130 кг.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер необходимо установить на горизонтальном и устойчивом основании. Подложите для амортизации и защиты от скольжения подходящий смягчающий материал (резиновые коврики и т.п.).
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения момента затяжки ($M = xx \text{ Нм}$).
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Безопасный отступ должен быть больше, чем площадь для упражнений как минимум на 1 м.
- Дети в возрасте 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими или умственными способностями могут использовать устройство только после тщательного изучения указаний по эксплуатации и

технике безопасности. Дети не должны играть с устройством. Очистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми.

Указания по монтажу

⚠ ОПАСНОСТЬ! Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.**
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникнуть непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения. Тормозная система имеет возможность настройки.

Заказ запчастей, стр. 34–35

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07692–150 / № зап. детали 68009960 / 1 шт. / Серийный номер: Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу «с крепежным материалом».

- **Это руководство также может быть загружено с www.kettler.de**

- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

Уход и обслуживание



- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921–000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**

Указание касательно утилизации

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

 **СПОРТМАСТЕР**

Кочновский проезд, д.4, корп. 3
125319 Москва

 +7 495 755–81–94
 +7 495 755–81–46

www.kettler.ru

Checkliste (Packungsinhalt)

- DK - Checklist (INDHOLD)

- SV - Kontrollista (förpackningens innehåll)

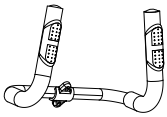
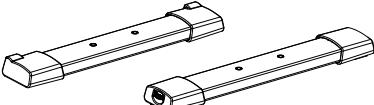
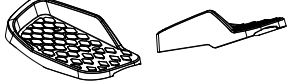

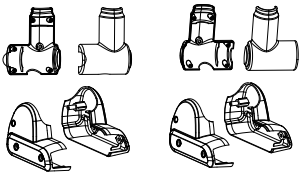
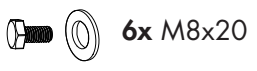
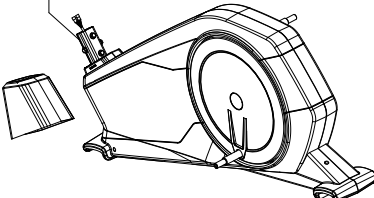
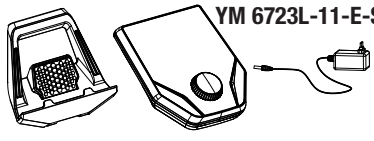
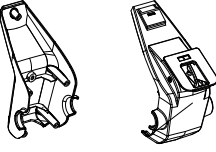
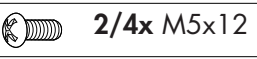
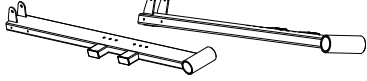
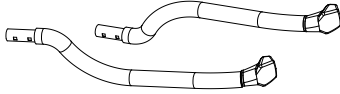
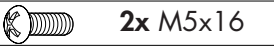

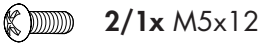
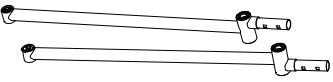
- FI - Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)

- ET - Kontrollimekiri (pakendi sisu)

- LV - Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)

- LT - Patikros sąrašas (pakuotės turinys)



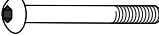
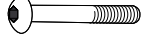
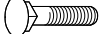


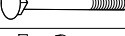











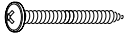
- RU - Контрольный список

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
 	1
	1
	1
 	1
	1
 	1
 	1

35



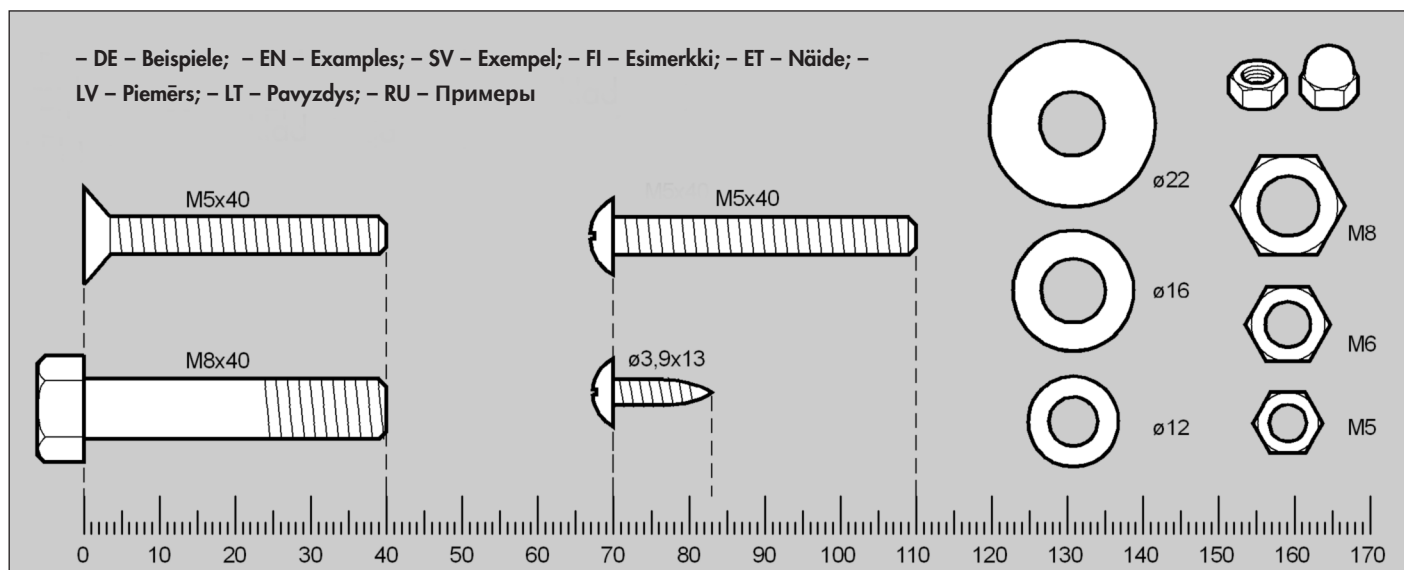
Pos. 32

	M8	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	2
	M8x40	4
	M7x30	2
	M8x25	4
	M8x50	4
	ø 7x12	2
	ø 8x19	10
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8,5x25	4
	ø 8x19	4
	M8	6
	ø 7	2
	ø 17	2
	3x16	11
	3x20	2
	3x30	4

Målehjælp til skrueforbindelsesmateriale

- DK - Hjælp til skruelængde
- SV - Måthjælp för fastskruvmaterial
- FI - Ruuvausmateriaalin mittausapu
- ET - Abiks kinnikeeramismahendite mõõtmisel

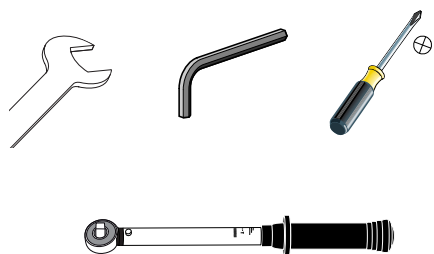
- LV - mērīšanas palīgie rīce saskrūves materiālam
- LT - Kaip matuoti priveržimo priemonės
- RU - Размеры крепежного материала



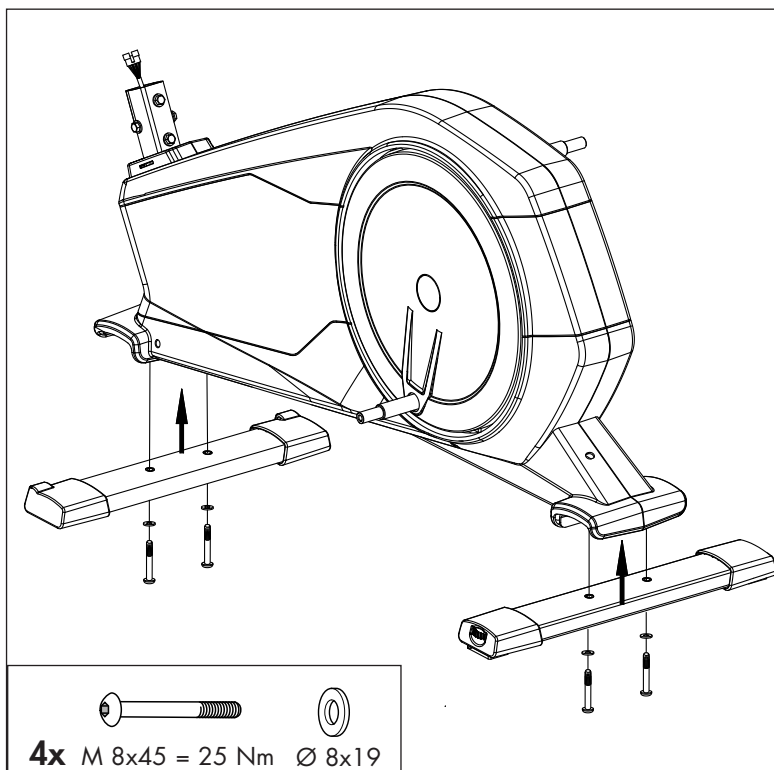
- !
- DE - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
 - DK - Skrueforbindelserne skal efterspændes med jævne mellemrum.
 - SV - Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
 - FI - Tarkista ruuviliitos säännöllisesti.

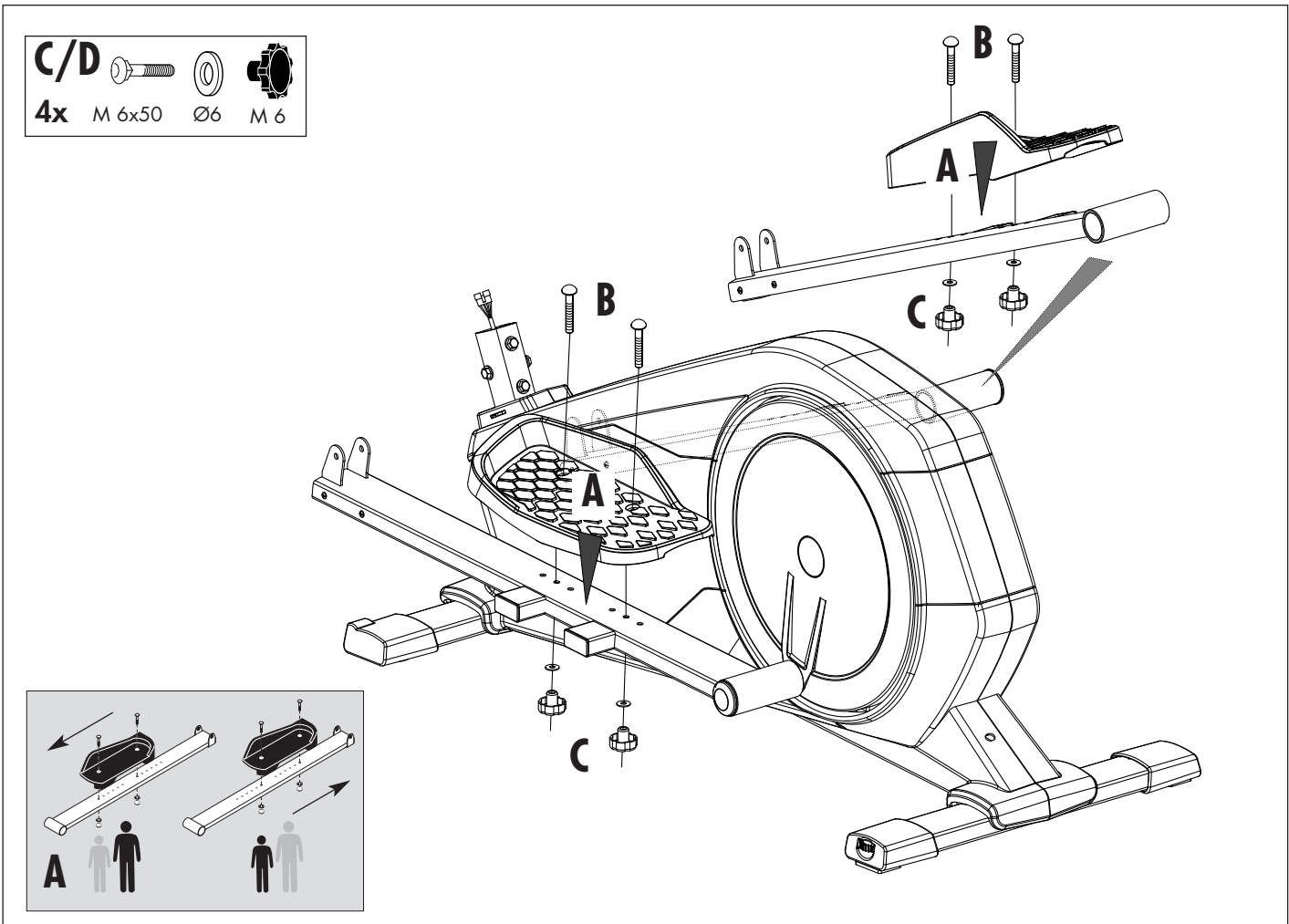
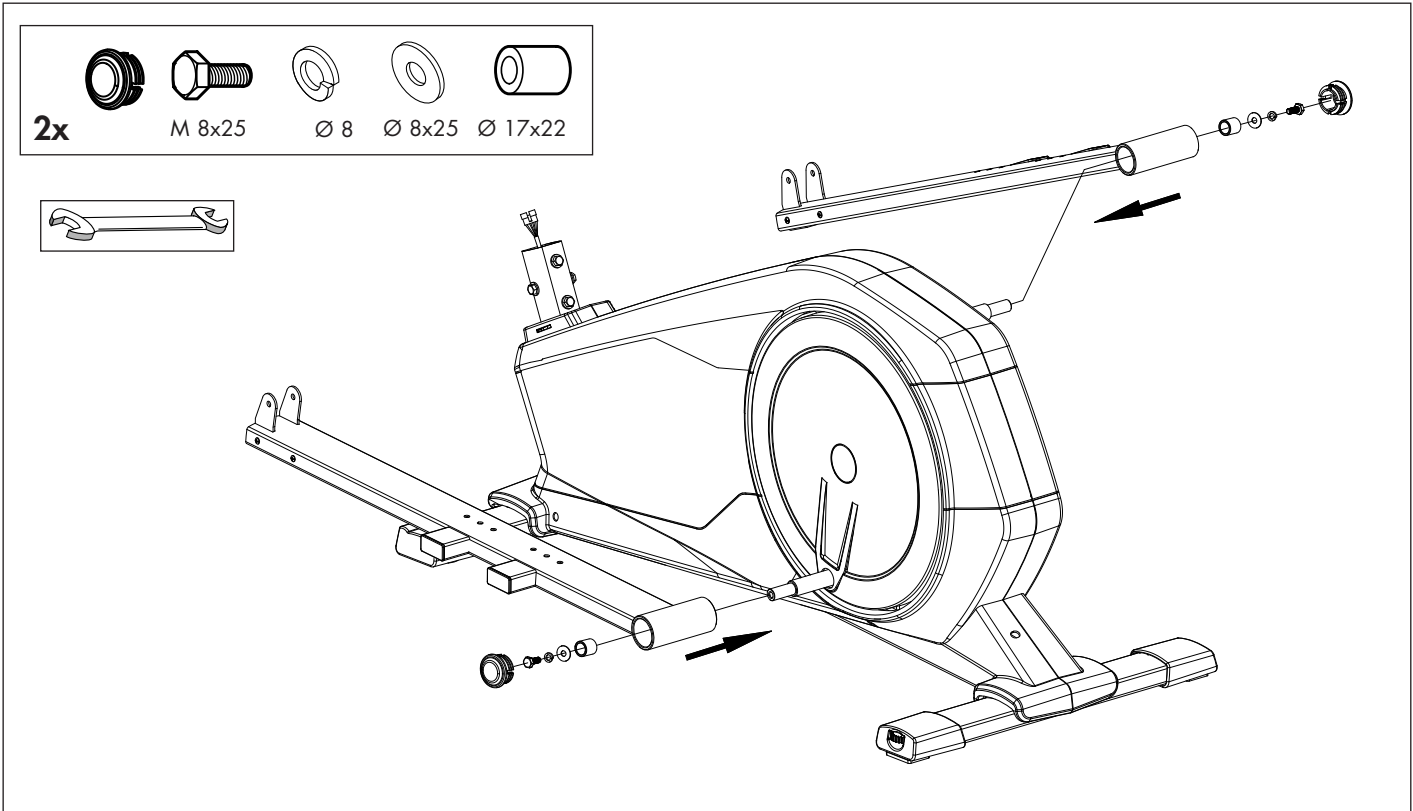
- ET - Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.
- LV - Regulāri pārbaudiet skrūvju savienojumu.
- LT - Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.
- RU - Регулярно проверяйте винтовые соединения.

- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- DK - Værktøj - Ikke inkluderet.
- SV - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FI - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- ET - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.

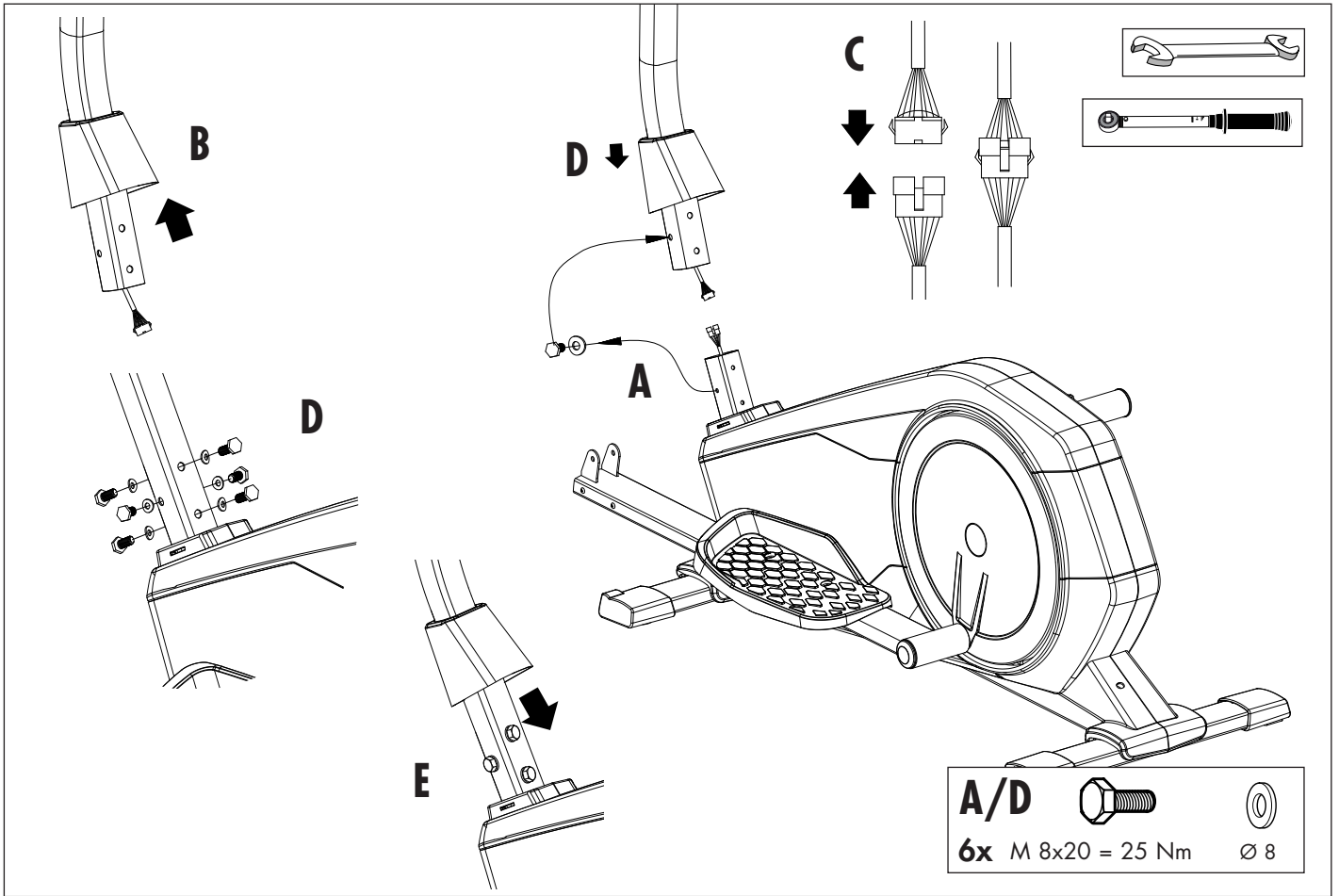


1

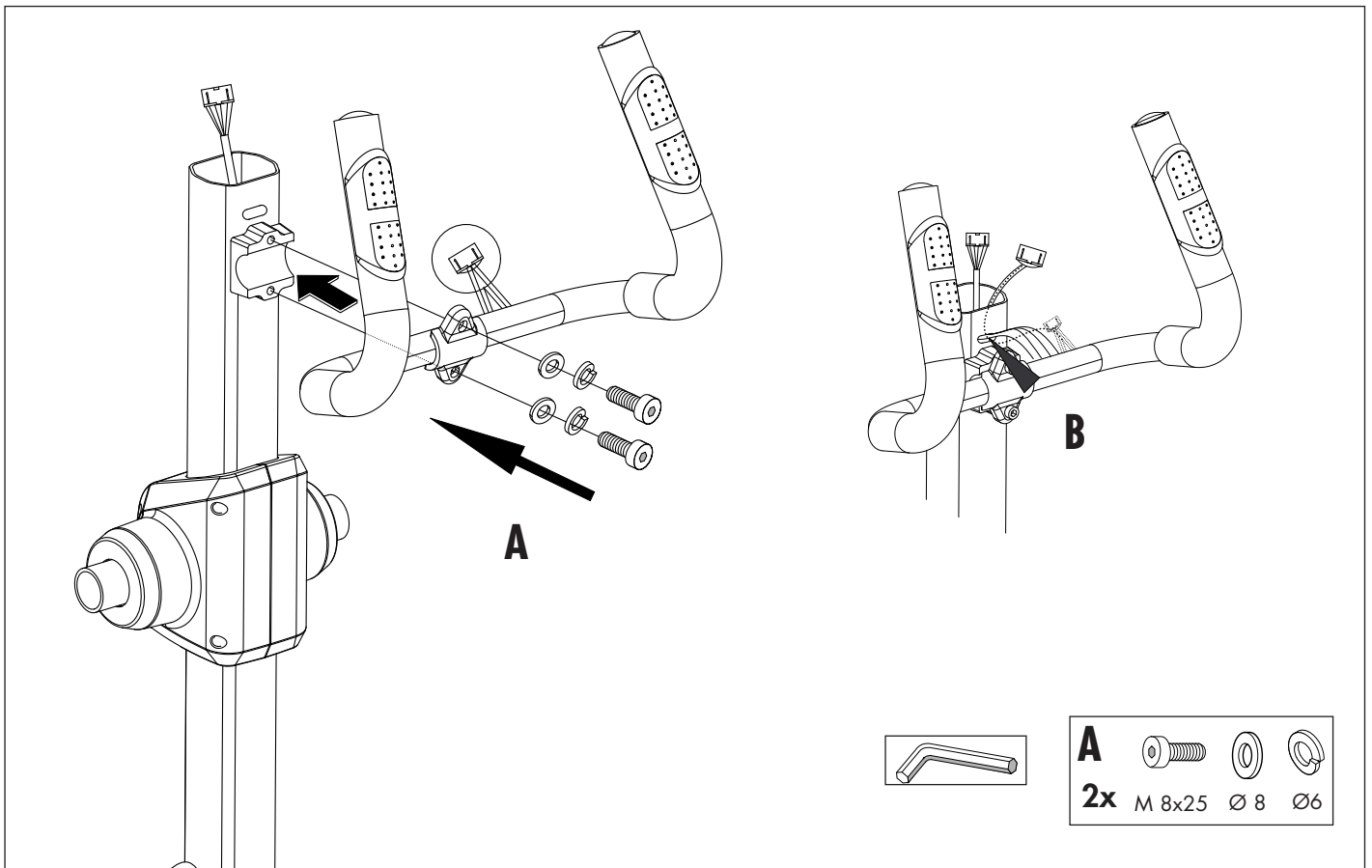


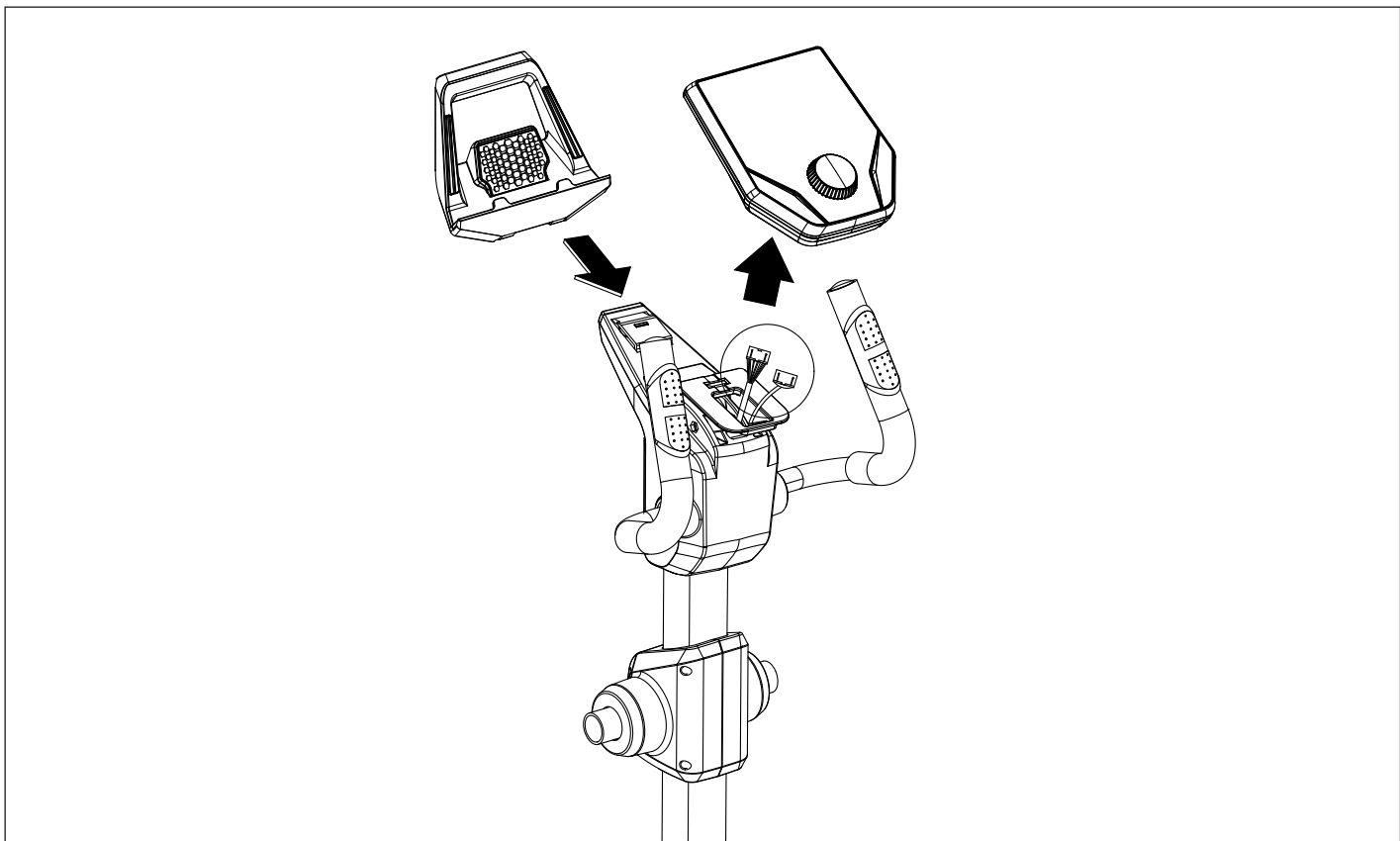
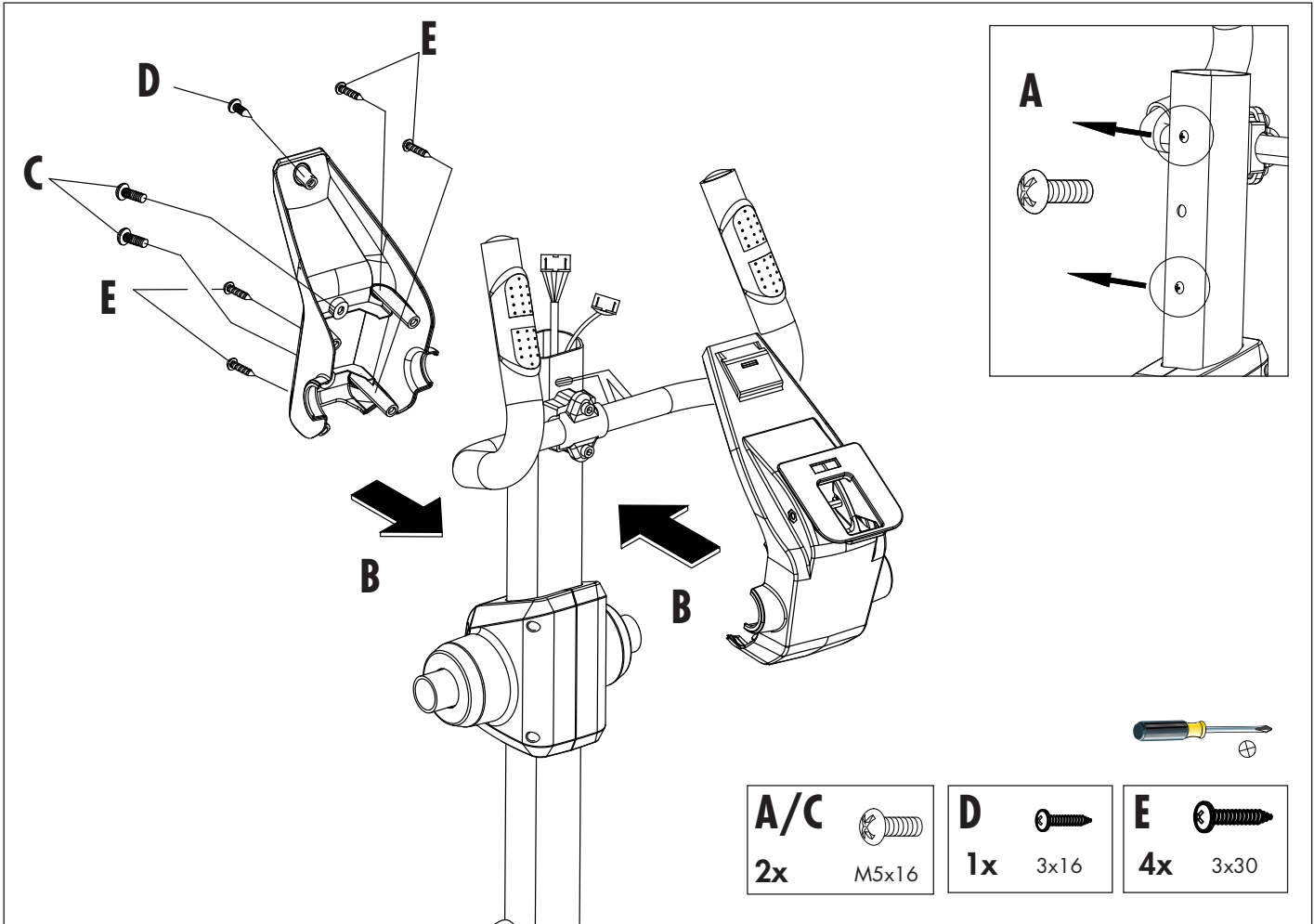


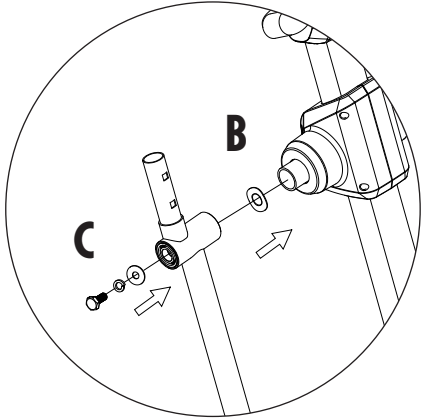
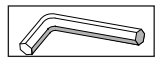
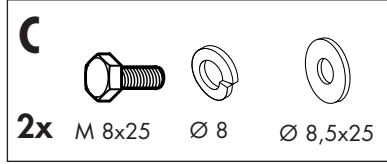
4



5







C

B

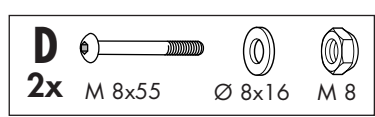
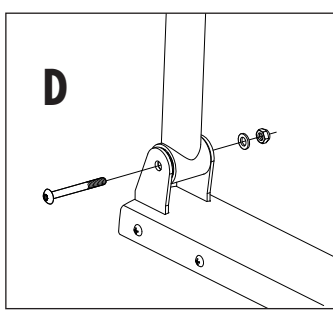
A

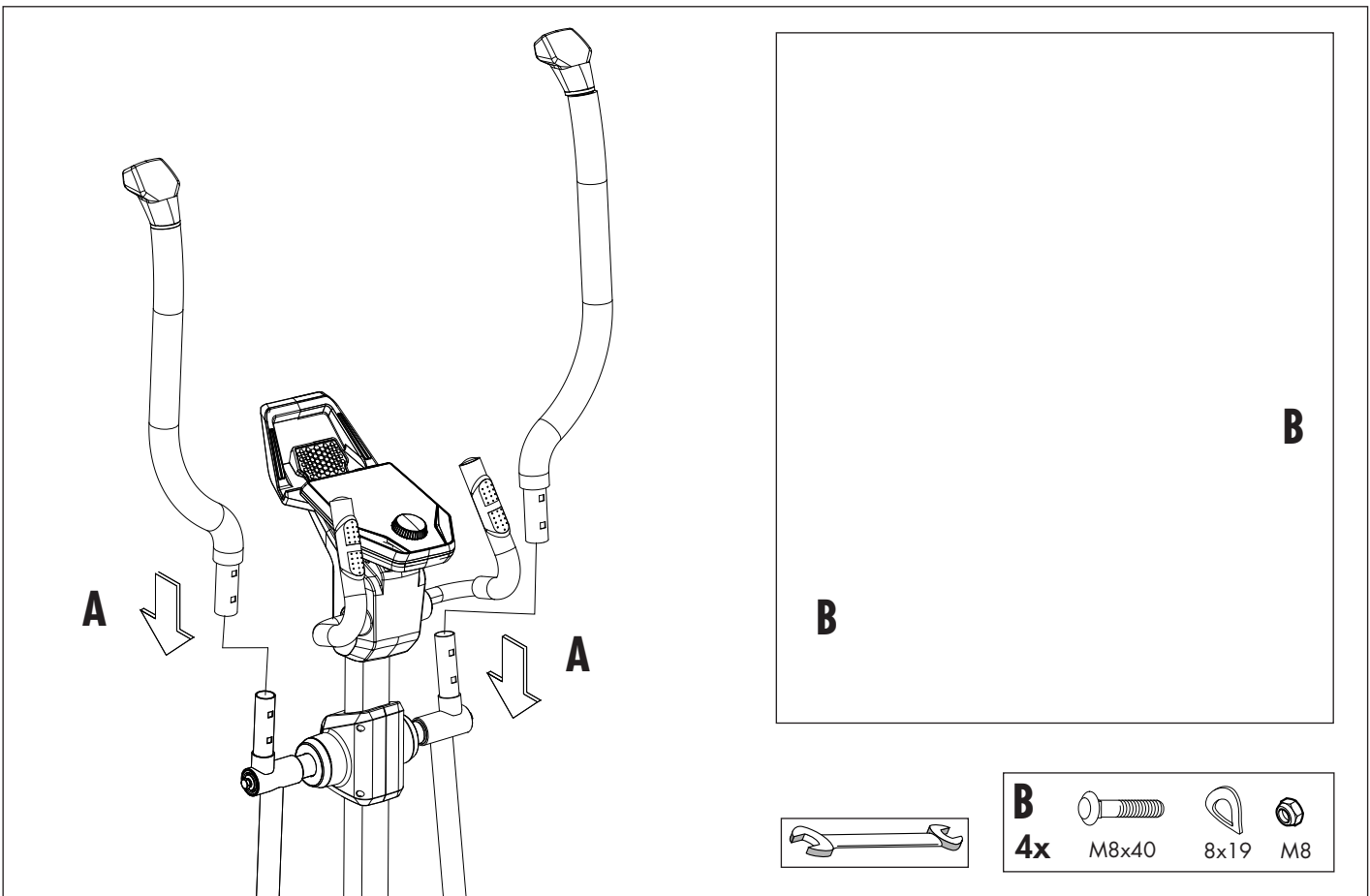
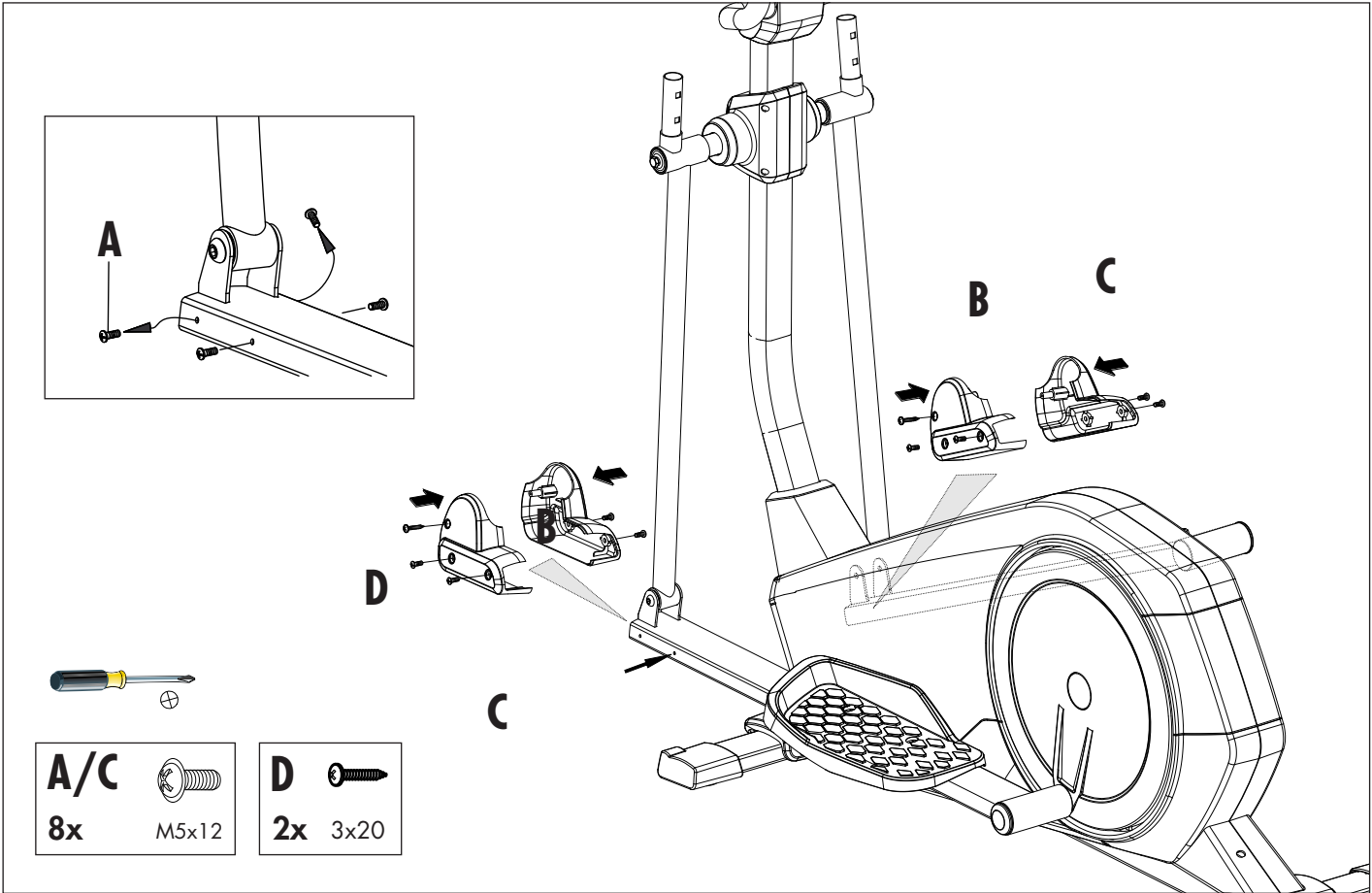
B

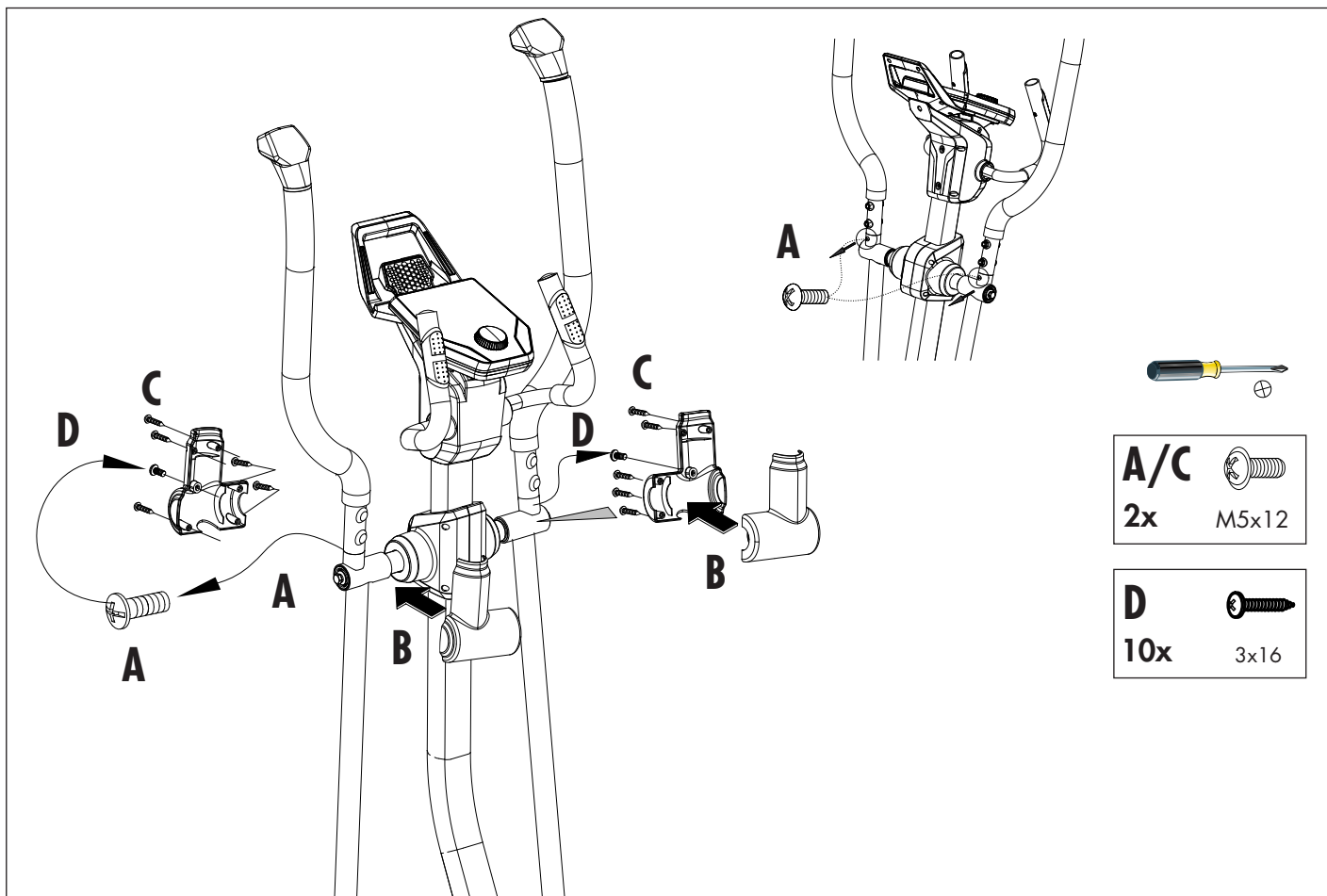
C

D

D





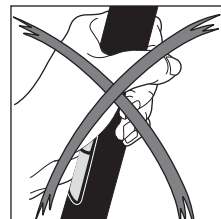
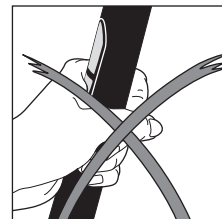
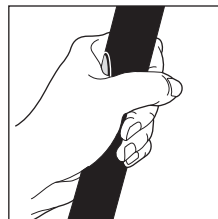
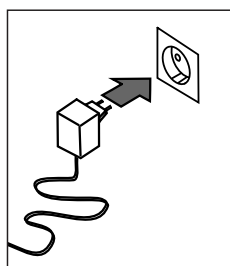
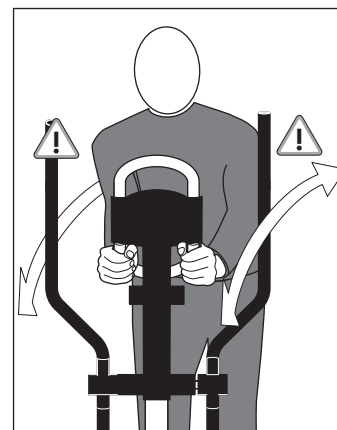
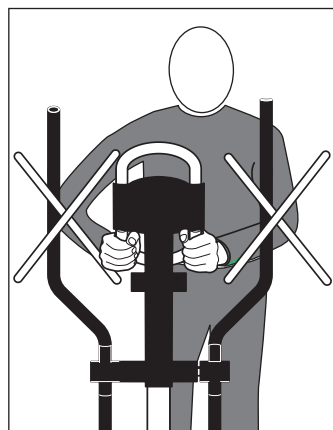
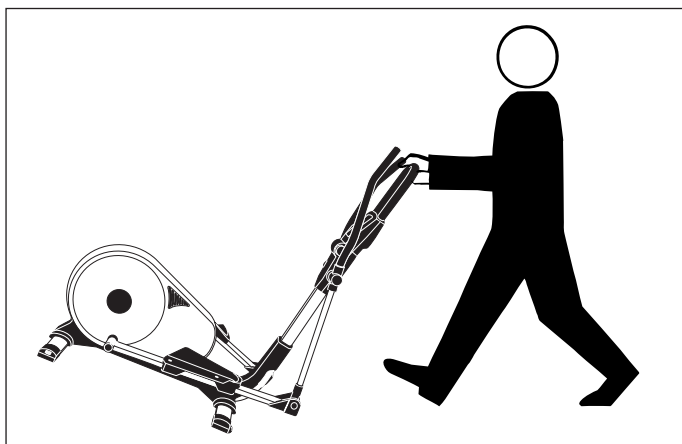


Håndteringsinstruktioner

- DK - Handling
- SV - Produktens hantering
- FI - Käyttöohjeet

- ET - Käsitsemisjuhised
- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija
- RU - Указания по обращению



Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

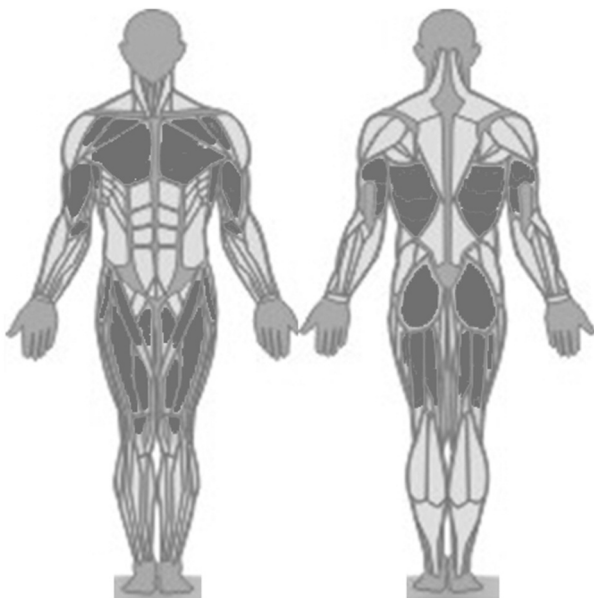
Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde

Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde



Körperhaltung und Bewegungsausführung



Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittplätzen. Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittpläche anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiv und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Cross træner

Ideel til træning af store muskelgrupper som ben, arme, torso og skuldre.

Træningen er særlig let på leddene takket være den elliptiske bevægelse. Krydst træning er især velegnet til personer, hvis job involverer meget siddende. Når du træner på cross trainer, er du i oprejst position. Der er derfor intet pres på ryggen og rygsøjlen. Forskellige træningsintensiteter er mulige: bare en ben træning - dine hænder forbliver derefter på det faste håndtag, fuld kropstræning med passiv brug af armene, fuld kropstræning med aktiv brug af armene. Kombination af en arm- og bentræning giver en effektiv helkropstræning ved hjælp af alle de vigtige muskelgrupper.

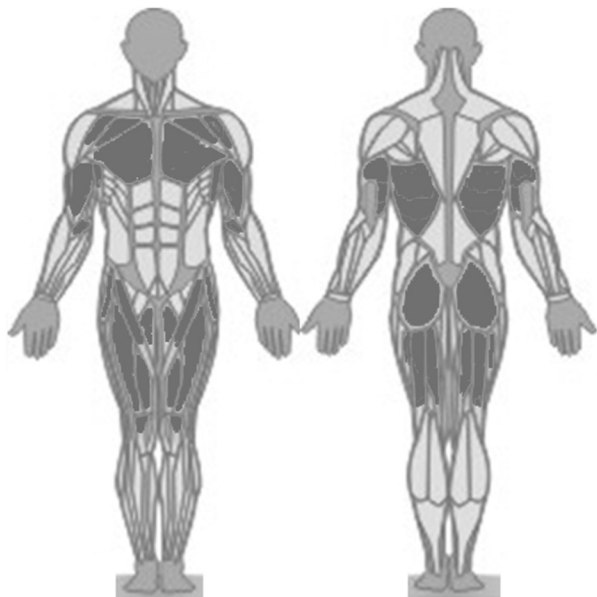
Overkropstræning på styret træner også arm-, skulder- og rygmuskelne.

Fordelene:

- Elliptisk bevægelse, der er let på leddene.
- Effektiv træning i hele kroppen ved brug af alle de vigtige muskelgrupper.
- En varieret træning med bevægelse fremad og bagud.
- Ideel til sundhedsbaseret træning.

Forbrændte kalorier (kcal): ca. 700 i timen

Fedtforbrænding: ca. 55-59 g pr. Time



Kropsholdning og hvordan man træner korrekt



Sørg for, at du står fast og sikkert på fodpladerne. Skosålen møder muligvis den forreste ende af fodpladen (især med små mennesker). Hænderne griber styret i brysthøjde, og albuerne er let bøjede. Overkroppen er lodret. Sørg for, at dine knæ og albuer altid forbliver en smule bøjede under træningen.

Under den fremadgående bevægelse skal du sørge for at løfte dine hæle fra gulvet, svarende til normal løb, for at sikre at du træner dine kalvemuskler og forbedrer cirkulationen til fødderne.

Træningsmuligheder

Din cross trainer giver dig en række træningsmuligheder. Du kan selv bestemme intensiteten af din overkropstræning ved aktivt og passivt at bevæge styret. For eksempel kan du øge intensiteten på ben og gluteal muskler ved blot at bevæge styret på en mere passiv og afslappet måde.

For at intensivere træning i overkroppen, skal du bevæge styret mere dynamisk ved hjælp af dine arme.

Alt i alt er det stadig en træning i hele kroppen, hvor foruden gluteal- og benmusklerne også skulder-, arm- og rygmuskelne trænes.

Din cross trainer giver dig også chancen for at udelade armene helt.

Tag fat i det faste håndtag med dine hænder. Hold albuerne afslappede ved siden af din overkrop, så styret kan fortsætte med at svinge frit.

I denne position træner du kun dine ben og gluteal muskler.

Crosstrainer

Idealisk träningsmaskin för att träna de stora muskelgrupperna som armarna, benen, bälen och axlarna.

Tack vare den elliptiska rörelsebanan är en crosstrainer mycket ledskonande. Träning med en crosstrainer rekommenderas speciellt för alla som sitter mycket i jobbet. När du tränar med crosstrainern har du en upprätt stående träningsposition vilket avlastar både ryggen och ryggraden. Dessutom kan du också välja vilka muskler du vill träna mer: Om du bara vill träna benen – då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och tränar med passiva armar. Men du kan också träna kroppen med aktiva armar med hjälp av de långa handtagen. Kombinationen av arm- och benträning är en mycket effektiv träning för hela kroppen och för alla viktiga muskelgrupper.

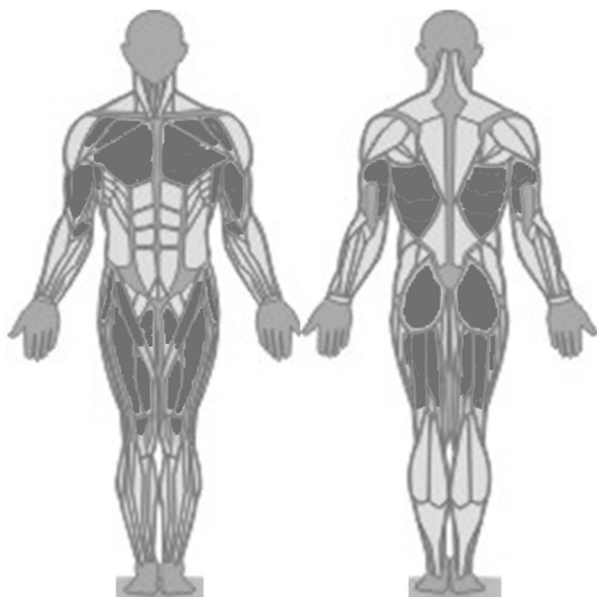
Om du använder armarna aktivt belastas också musklerna i armarna, axlarna och ryggen.

Fördelarna:

- ledskonande elliptisk rörelsebana
- effektiv träning av hela kroppen, alla viktiga muskelgrupper belastas
- variabel träning både som rörelse framåt och bakåt
- idealisk träning för din hälsa och ditt välbefinnande

Energiförbrukning (kalorier): ca 700 i timmen

Fettförbrukning: ca 55-59 gram i timmen



Kroppshållning och hur du utför rörelserna



Se till att du verkligen står stadigt på pedalerna. Skosulan kan stöta mot framkanten på pedalen (i synnerhet om du inte är så lång).

Ta med händerna tag i de långa rörliga handtagen i höjd med bröstet, armbågarna ska vara lätt böjda. Stå lodrätt med överkroppen och se till att dina knän och armbågar alltid är lätt böjda.

När du tränar med rörelse framåt är det viktigt att du lyfter upp hälen precis som när du springer normalt. Då tränas vadmusklerna optimalt och du har god blodcirkulation i fötterna.

Träningsvarianter

Med din crosstrainer har du många olika träningsvarianter. Du kan välja mellan aktiva armrörelser och passiva armar och bestämmer så själv hur intensivt och vilka muskler du vill träna. Om du lägger större vikt vid att träna ben- och sätesmusklerna tränar du antingen med lätta och mindre intensiva armrörelser eller med passiva armar.

Om du också vill träna överkroppen ordentligt rör du armarna med hjälp av de långa handtagen mer intensivt och dynamiskt.

Men i stort sett är crossträning alltid en träningsform som tränar hela kroppen, det vill säga att du vid sidan om sätes- och benmusklerna alltid också tränar musklerna i axlarna, armarna och ryggen.

Men du kan som sagt också träna utan att belasta armarna. Då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och låter armbågarna ligga löst mot överkroppen så att de långa handtagen kan röra sig fritt. I denna position tränar du endast ben- och sätesmusklerna.

Crosstrainer kuntolaite

Ihanteellinen kaikkien suurten lihasryhmien, kuten jalkojen, käsivarsien, ylävartalon ja hartioiden treenaukseen.

Elliptisen liikeradan ansiosta harjoittelu säästää niveliä. Crosstrainer soveltuu erityisesti henkilöille, jotka joutuvat ammatissaan istumaan paljon. Seiso crosstrainerilla harjoitellessasi ryhdikkäästi suorassa. Tämä keventää selkää ja selkärankaa. Harjoittelussa on mahdollista valita eri räsitusastot: Vain jalkaharjoittelu – kädet ovat kiinteällä käsikahvalla, kokovartalotreeni käsivarsia passiivisesti käyttäen, kokovartalotreeni käsivarsia aktiivisesti käyttäen. Jalkaharjoittelu yhdistettynä käsivarsiharjoitteluun on erittäin tehokas koko kehon harjoittelumuoto, joka kohdistuu kaikkiin tärkeisiin lihasryhmiin.

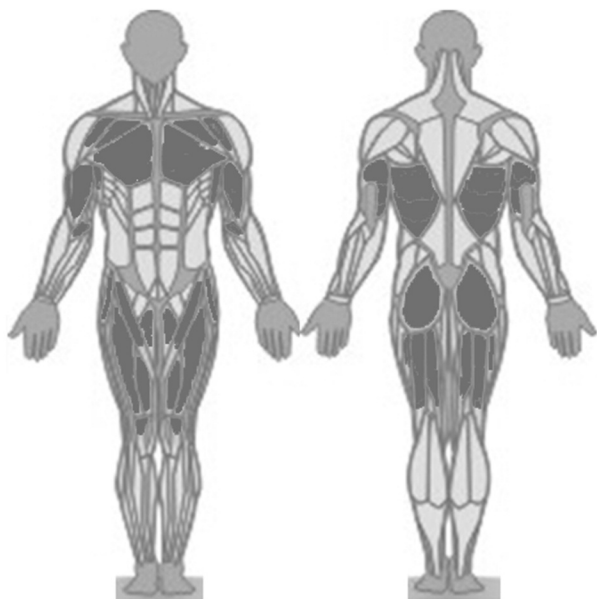
Ylävartalon harjoittelu käsitankoa käyttäen kohdistuu lisäksi käsivarsi-, hartia- ja selkälihaksiin.

Edut:

- niveliä säästävä elliptinen liike.
- tehokas, kaikkiin tärkeisiin lihasryhmiin kohdistuva kokovartaloharjoittelu.
- monipuolinen harjoittelu tapahtuu askellussuuntaa eteen- ja taaksepäin vaihtaen.
- ihanteellinen ja terveellinen kuntoharjoittelu.

Energiankulutus (kcal): n. 700 tunnissa

Rasvankulutus: n. 55-59 g tunnissa



Ryhti ja liikkeen suoritus



Tarkista, että seisot tukevasti poljinlevyillä.

Kengänpohja voi tällöin koskettaa poljinlevyn etureunaan (erityisesti pienten henkilöiden ollessa kyseessä).

Kädet tarttuvat käsikahvaan rinnan korkeudella ja kyynärpäät ovat lievästi koukussa. Ylävartalo on ryhdikkäästi suorana. Tarkista, että polvet ja kyynärpäät ovat liikkeen aikana aina lievästi koukussa. Nosta eteenpäin poljettaessa kantapäätä maasta kuten normaalisti juostessasi, tämä treenaa pohjelihaksia ja vilkastaa jalkojen venkiertoa.

Harjoittelumuunnelmat

Crosstrainer tarjoaa paljon erilaisia harjoittelumahdollisuuksia. Käsikahvojen aktiivisella ja passiivisella liikkeellä voit itse määrätä ylävartaloharjoittelun tehokkuuden. Näin voit esimerkiksi rasittaa enemmän jalka- ja pakaralihaksia liikuttamalla käsikahvoja passiivisemmin ja rennommin.

Kun haluat tehostaa ylävartalon harjoittelua, liikuta käsikahvoja käsivarsillasi dynaamisemmin.

Harjoittelu kohdistuu kuitenkin pääasiassa koko vartaloon, jossa pakara- ja jalkalihasten lisäksi treenataan myös hartia-, käsivarsi ja selkälihakasia.

Crosstrainerissa on myös mahdollisuus jättää käsivarret kokonaan treenaamatta. Tartu tällöin käsin kiinteään käsikahvaan. Tällöin kyynärpäät ovat rennosti ylävartalolla, jolloin käsikahva pääsee heilumaan vapaasti. Tässä asennossa treenataan ainoastaan jalka- ja pakaralihaksia.

Crosstrainer

Sobib ideaalselt suurte lihasrühmade nagu jalgade, käte, kere ja õlgade treenimiseks.

Tänu elliptilistele liigutustele on treening liigete jaoks väga säästev. Crosstraining on eriti sobilik inimestele, kes oma ameti pärast palju istuma peavad. Crosstraineril treenimisel olete Te püstises asendis. Seeläbi koormate selga ja selgroogu vähem. Valida saab mitme treeningukoormuse vahel: ainult jalgade treenimine, käed hoiavad kinni liikumatust pidemest; kogu keha treenimine käte passiivse kasutamisega; kogu keha treenimine käte aktiivse kasutamisega. Jalgade ja käte treenimise ühendamine tagab efektiivse üldtreeningu ja mõjutab seeläbi kõiki olulisi lihasrühmasid.

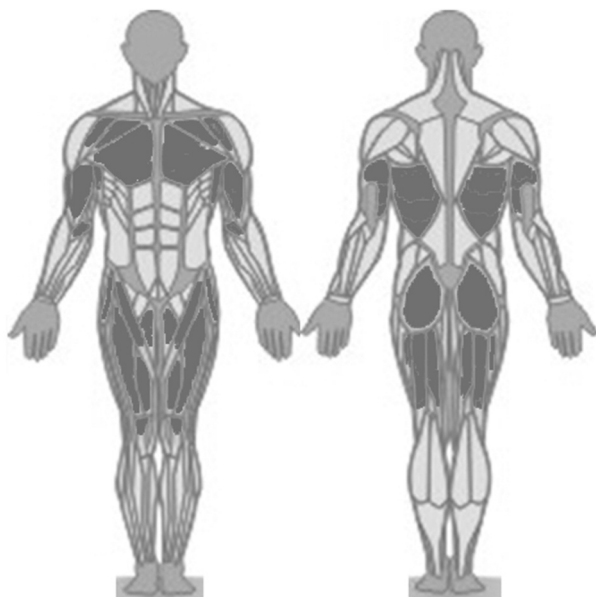
Ülakeha treenimine käepidemetega mõjutab lisaks käe-, õla- ja seljalihaseid.

Eelised:

- liigeseid säätev elliptiline liikumine;
- tõhus üldtreening ja kõikide oluliste lihasrühmade mõjutamine;
- mitmekülgne treening nii edasi- kui tagasisuunas liikumise võimalusega;
- ideaalne tervisliku jõutreeningu;

Energiakulu (kcal): u 700 tunnis

Rasvapõletamine: u 55-59 g tunnis



Kehahoiak ja liikumine



Toetage jalaga tugevalt ja kindlalt astmelaudadele.

Jalatsi tald võib seejuures toetuda vastu astmelaua esiserva (eriti väiksemat kasvu inimese puhul).

Käed hoiavad käepidemetest rinna kõrgusel ja küünarnukid on kergelt painutatud. Ülakeha on sirgelt. Jälgige, et põlved ja küünarnukid oleksid liikumise ajal alati kergelt painutatud.

Jälgige edasilikumise ajal, et kand tõuseks sarnaselt tavaliikumisele üles, nii treenite sääremarju ja tagate jalgade parema vereringe.

Treeninguvariandid

Teie Crosstrainer pakub mitmeid erinevaid treeninguvariante. Käepidemete aktiivse ja passiivse liigutamisega saate oma ülakehatreeningu intensiivsust ise reguleerida. Näiteks võite koormata rohkem jala- ja istmikulihasid, kui liigutate käepidemeid passiivsemalt ja lõdvemalt.

Intensiivsema ülakehatreeningu jaoks liigutage käepidemeid oma kätega aktiivsemalt.

Üldjuhul on siin siiski tegu üldtreeninguga, mille käigus treenite lisaks istmiku- ja jalalihastele ja õla-, käe- ja seljalihaseid.

Teie Crosstrainer pakub ka võimalust käsi üldse mitte kasutada. Haarake selleks kätega liikumatust käepidemest. Seejuures jäävad küünarnukid vabalt ülakeha juurde, liiguvad käepidemed saavad vabalt kaasa liikuda. Selles asendis treenite Te ainult jala- ja istmikulihasid.

Eliptiskais trenāžieris

Ideāli piemērots lielo muskuļu grupu, piemēram, kāju, roku, ķermeņa un plecu, trenēšanai.

Pateicoties eliptiskajai kustībai, treniņš ir īpaši saudzējošs locītavām. Nodarbības uz eliptiskā trenāžiera īpaši piemērotas cilvēkiem, kuriem ir sēdošs darbs. Treniņa laikā uz eliptiskā trenāžiera jūsu atrodieties taisnā pozīcijā. Tādējādi tiek atslogota mugura un mugurkauls. Iespējamās dažādas treniņu slodzes: Tikai kāju treniņš — rokas atrodas uz fiksētā roktura, visa ķermeņa treniņš, atbilstoši nodarbinot rokas, visa ķermeņa treniņš, aktīvi nodarbinot rokas. Kāju un roku treniņa apvienojums rada efektīvu visa ķermeņa treniņu un tādējādi noslogo visas nozīmīgākās muskuļu grupas.

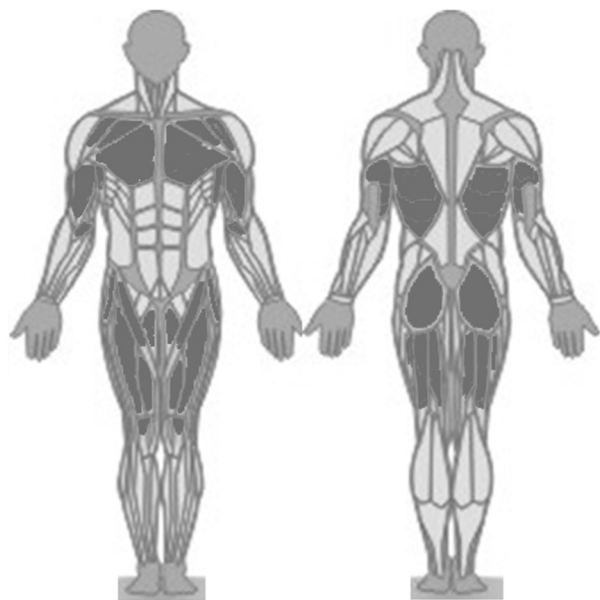
Ķermeņa augšdaļas treniņš, izmantojot roku stieņus, papildu noslogo roku, plecu un muguras muskulatūru.

Priekšrocības:

- locītavas saudzējoša eliptiska kustība.
- efektīvs visa ķermeņa treniņš un visu nozīmīgāko muskuļu grupu noslogošana.
- daudzveidīgs treniņš ar kustību uz priekšu un uz aizmuguri.
- ideāli piemērots veselīgam fitnesa treniņam.

Enerģijas patēriņš (kcal): apm. 700 stundā

Tauku patēriņš: apm. 55-59 g stundā



Kā turēt ķermeni un kustēties.



Pievērsiet uzmanību drošai, stabilai stājai uz mīšanas virsmām. Apavu zole var pieskarties mīšanas virsmas priekšējai malai (īpaši neliela auguma cilvēkiem).

Rokas atrodas uz rokas sviras krūšu augstumā un elkoņi ir viegli ieliekti. Ķermeņa augšdaļa atrodas taisnā pozīcijā. Pievērsiet uzmanību, lai ceļi un elkoņi kustības laikā vienmēr būtu viegli ieliekti.

Kustības uz priekšu laikā pievērsiet uzmanību, lai paceļat papēdi no pamatnes līdzīgi, kā parastās skriešanas laikā, kas nodrošina ikru muskulatūras treniņu un kāju apasiņošanu.

Treniņa varianti

Jūsu eliptiskais trenāžieris piedāvā daudz treniņa variāciju. Pielietojot pasīvu vai aktīvu rokturu kustību, varat pašrocīgi mainīt ķermeņa augšdaļas treniņa intensitāti. Tā, piemēram, var pārnest slodzi vairāk uz kājām un sēžas muskulatūru, kustinot rokturus vienkārši pasīvāk un vieglāk.

Lai paaugstinātu ķermeņa augšdaļas treniņa intensitāti, kustiniet rokturus dinamiskāk, izmantojot rokas.

Kopumā tas tomēr ir visa ķermeņa treniņš, kura laikā trenējat ne tikai sēžas un kāju muskulatūru, bet arī plecu, roku un muguras muskulatūru.

Jūsu eliptiskais trenāžieris piedāvā arī iespēju neizmantojot rokas nemaz. Šim nolūkam ar rokām aptveriet fiksētos rokturus. Tādējādi elkoņi atrodas brīvi pie ķermeņa augšdaļas tā, ka rokas sviras turpina brīvi šūpoties. Šajā pozīcijā Jūs trenējat tikai kāju un sēžas muskulatūru.

Elipsinis treniruoklis

Idealiai tinka treniruoti didelių raumenų, pvz., kojų, rankų ir liemens, grupes.

Dėl elipsinio judėjimo treniruotės metu gerai saugomi sąnariai. Elipsinis treniruoklis ypač tinka žmonėms, turintiems sėdimą darbą. Mankštindamiesi su elipsiniu treniruokliu užimate tiesią padėtį. Todėl nugarą ir stuburą neapkraunami. Galimos įvairios treniruočių apkrovos: tik kojų treniruotė – rankos laikomos ant nejudančio lanko, viso kūno treniruotė nejudinant rankų, viso kūno treniruotė su aktyviais rankų judesiais. Bendra kojų ir rankų treniruotė tampa efektyvia viso kūno treniruote, kuriuos metu dirba visos svarbios raumenų grupės.

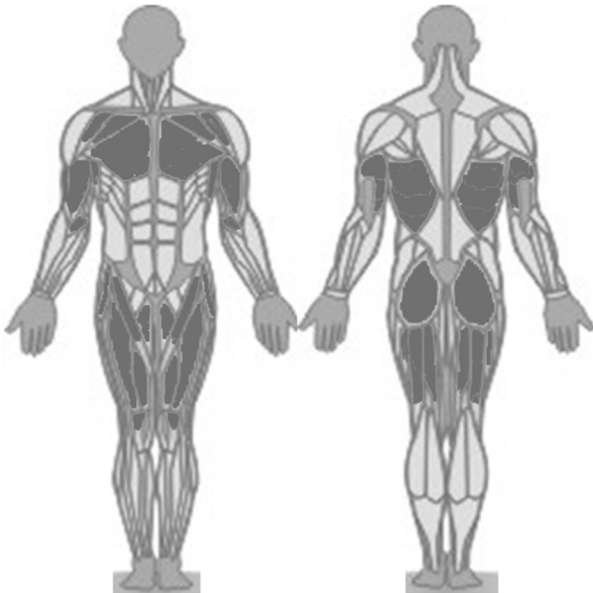
Viršutinės kūno dalies treniruotės metu naudojant strypines rankenas papildomai apkraunami rankų, pečių ir nugaros raumenys.

Privalumai:

- saugantis sąnarius elipsinis judėjimas;
- efektyvi viso kūno treniruotė, kurios metu apkraunamos visos svarbios raumenų grupės;
- daugybė treniruočių galimybių tiesioginio ir atgalinio judėjimo kryptimi;
- idealiai tinka sveikatos stiprinimo treniruotėms.

Energijos sąnaudos (kcal): 700 per valandą.

Riebalų deginimas: apie 55-59 g per valandą.



Laikysena ir judėjimas



Atkreipkite dėmesį, kad ant žingsniavimo plokštumų stovėtumėte stabiliai ir saugiai.

Batų padas tuo pačiu gali ribotis su priekiniu žingsniavimo plokštumų kraštu (ypač žemo ūgio žmonėms).

Laikykitės už svirtų krūtinės lygyje, kiek sulenkite rankas per alkūnes. Viršutinė kūno dalis tiesi. Atkreipkite dėmesį, kad judant keliai ir alkūnės turi būti kiek sulenkti.

Atkreipkite dėmesį, kad judėdami pirmyn, kaip ir įprasto bėgimo metu, keltumėte kulnus nuo pagrindo, kad treniruotės metu dirbtų blauzdų raumenys ir būtų gerinama kojų kraujotaka.

Treniruočių įvairovė

Siūloma daug įvairių mankštinimosi būdų. Atlikdami pasyvius ir aktyvius judesius strypinėmis rankenomis galite reguliuoti viršutinės dalies treniruotės intensyvumą. Galite didesnę dėmesį skirti kojų ir sėdmenų raumenims, tuo tarpu judindami strypines rankenas pasyviau ir rečiau.

Norėdami intensyvesnės viršutinės dalies treniruotės, judinkite strypines rankenas dinamiškiau.

Tačiau bendrai tai yra viso kūno treniruotė, kurios metu kartu su sėdmenų ir kojų raumenimis stiprinami pečių, rankų ir nugaros raumenys.

Taip pat galima rankų netreniruoti. Tokiu atveju rankoms laikyti naudojamas nejudantis lankas. Dėl to alkūnės lieka laisvos prie viršutinės kūno dalies ir sulenktos rankos gali toliau laisvai judėti. Šioje padėtyje stiprinami kojų ir sėdmenų raumenys.

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног – руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

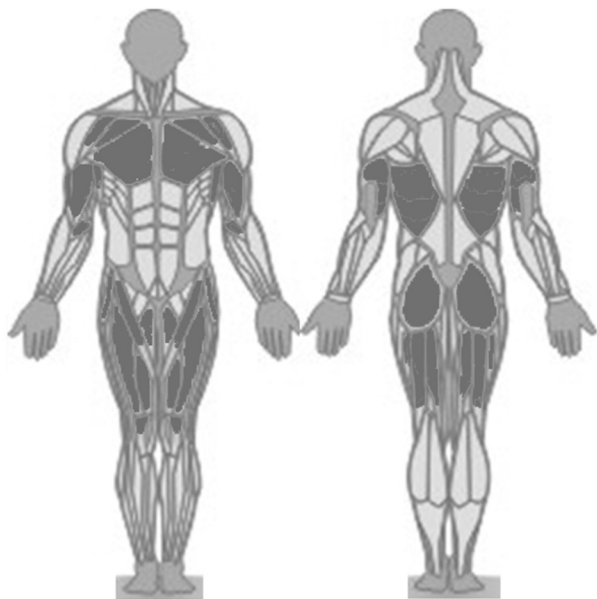
Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55-59 г в час



Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).



Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

Вариации тренировок

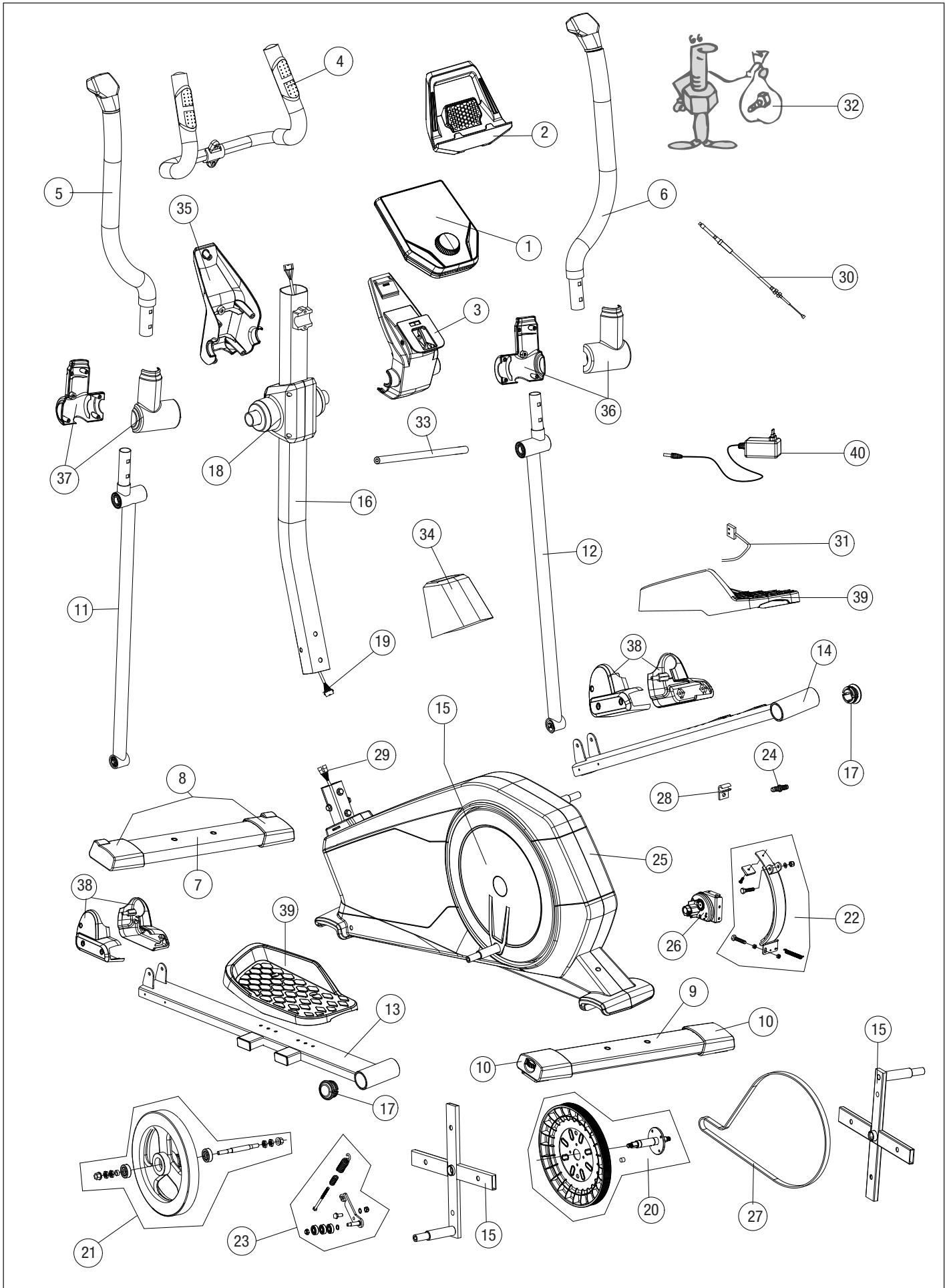
Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движение рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

Ersatzteilzeichnung



Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
- SV - Reservdelar för
- FI - Varaosat järjestys

- ET - Varuosad et
- LV - Rezerves daļas, lai

- LT - Atsarginės dalys, kad
- RU - Заказ запчастей

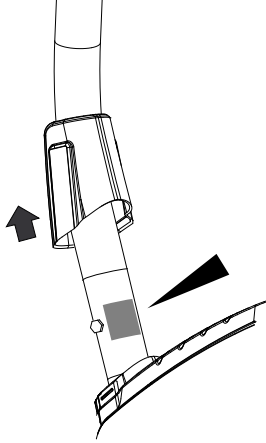
RIVO 4 07692-150		
①	1x	68009960
②	1x	68009756
③	1x	68009961
④	1x	68009962
⑤	1x	68009963
⑥	1x	68009964
⑦	1x	68009965
⑧	1x	68009966
⑨	1x	68009967
⑩	1x	68009968
⑪	1x	68009969
⑫	1x	68009970
⑬	1x	68009971
⑭	1x	68009972
⑮	2x	68009973
⑯	1x	68009974
⑰	2x	68009975
⑱	2x	68009976
⑲	1x	68009977
⑳	1x	68009978
㉑	1x	68009979
㉒	1x	68009980
㉓	1x	68009981
㉔	1x	68009982
㉕	1x	68009983
㉖	1x	68009985
㉗	1x	68009984
㉘	1x	68009986
㉙	1x	68009987
㉚	1x	68009988
㉛	1x	68009989
㉜	1x	68009990
㉝	1x	68009123
㉞	1x	68009991
㉟	1x	68009992
㊱	1x	68009993
㊲	1x	68009994
㊳	1x	68009995
㊴	1x	68009996
㊵	1x	68009376

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- SV - Färgavvikelser när du beställer delar i efterhand kan inte utslutas och motiverar ingen reklamation.
- FI - Jälkitilauksissa saattaa esiintyä väripoikkeuksia, tämä ei kuitenkaan oikeuta reklamaatioon.
- ET - Hilisema tellimise puhul võib seadme värv erineada, see ei anna põhjust kaebuste esitamiseks.
- LV - Veicot papildu pasūtījumus iespējamas nelielas krāsu atšķirības un tās netiek uzskatītas par sūdzību iemeslu.
- LT - Esant papildomiems užsakymams gali būti spalvų neatitikimas, tačiau tai negali būti pagrindas skųstis.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.

Zubehörbestellung / Optional




- EN - Accessories ordering (optional)
- SV - Tillbehör beställning (Tillval)
- FI - Tarvikkeet tilaaminen (Optio)
- ET - Aksessuaarid tellimine (Lisavarustus)
- LV - Piederumi pasūtīšana (Opcija)
- LT - Priedai užsakymas (Pasirinktinai)
- RU - Аксессуары заказа (опция)





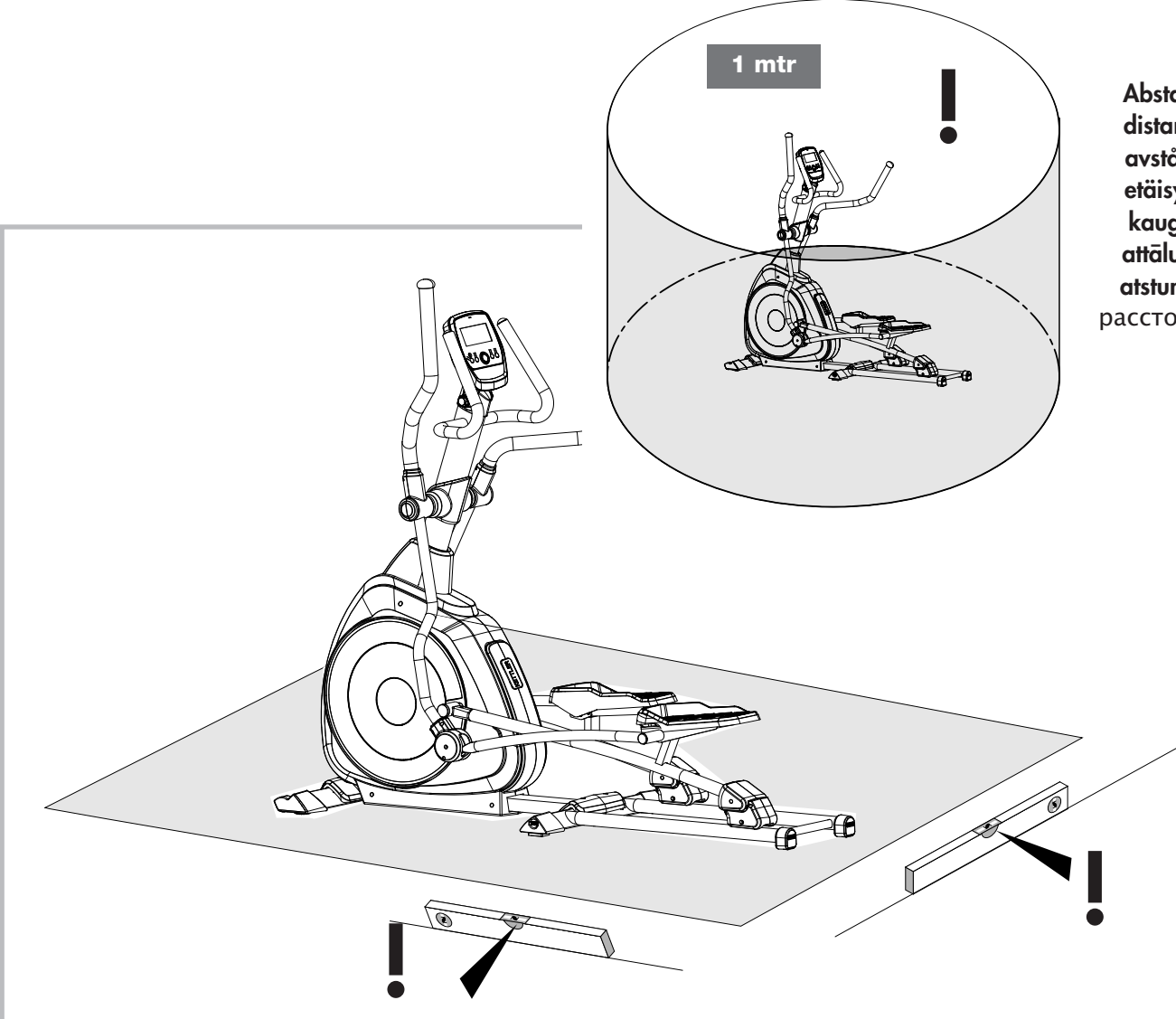
Kettler GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

07692-150
S/N 12 450340 B351 0001
EN ISO 20957-1 /
EN ISO 20957-9, HB

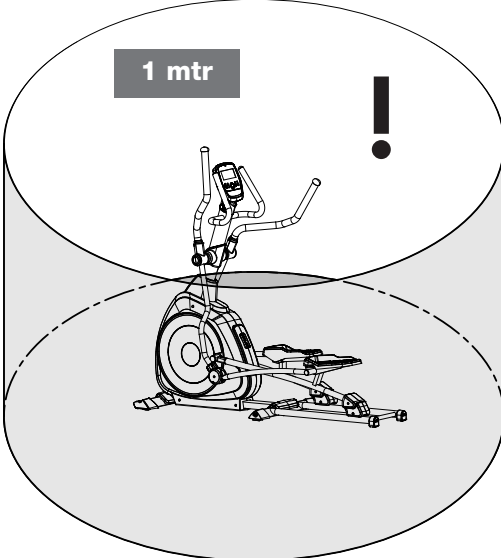




Made in P.R.C. Max 130 kg

- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN - Example Type label - Serial number
- SV - Exempel typskylt - seriennummer
- FI - Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
- ET - Tüübisildi näide - seerianumber
- LV - Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
- LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
- RU - Пример заводской таблички с серийным номером



1 mtr



!

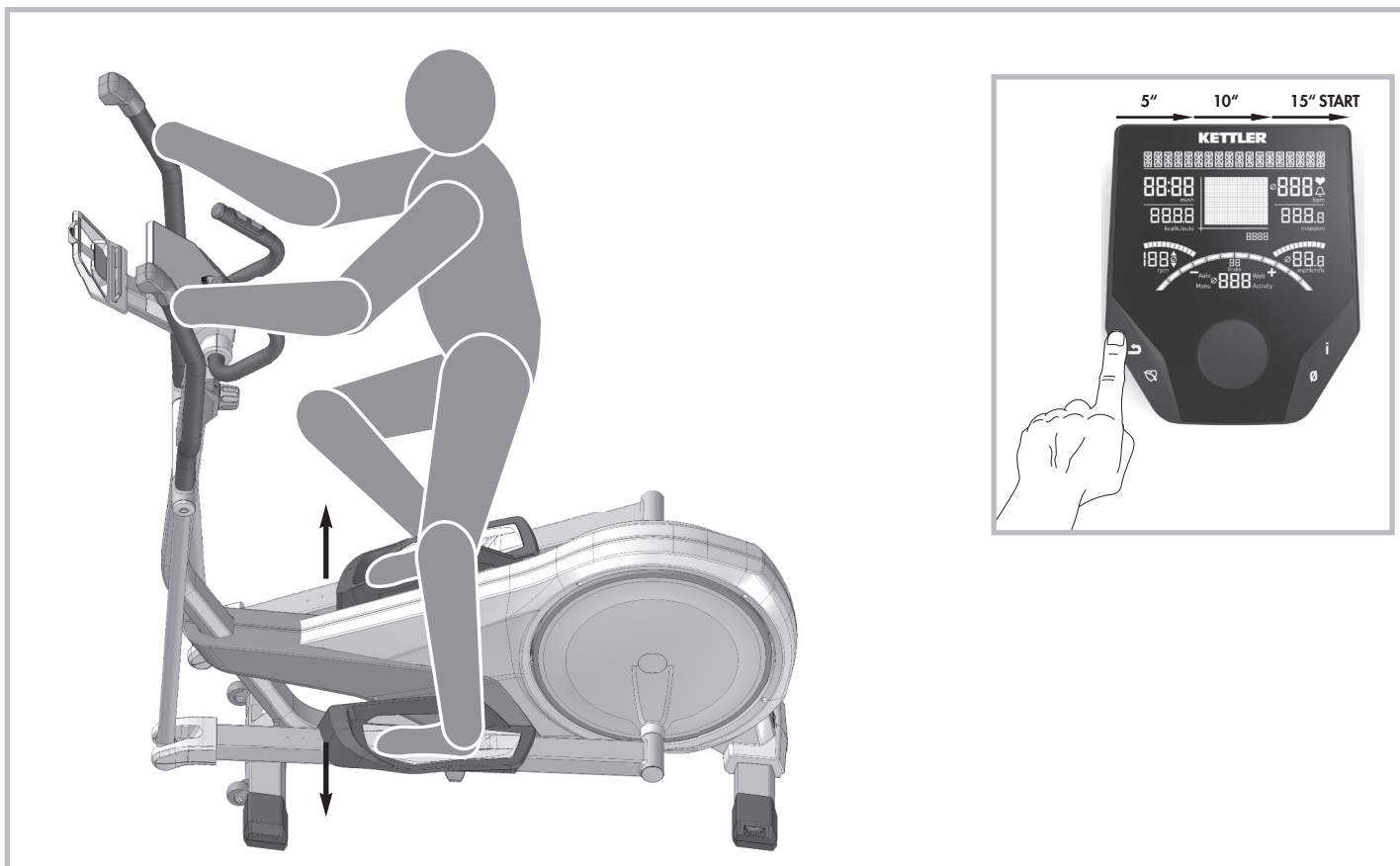
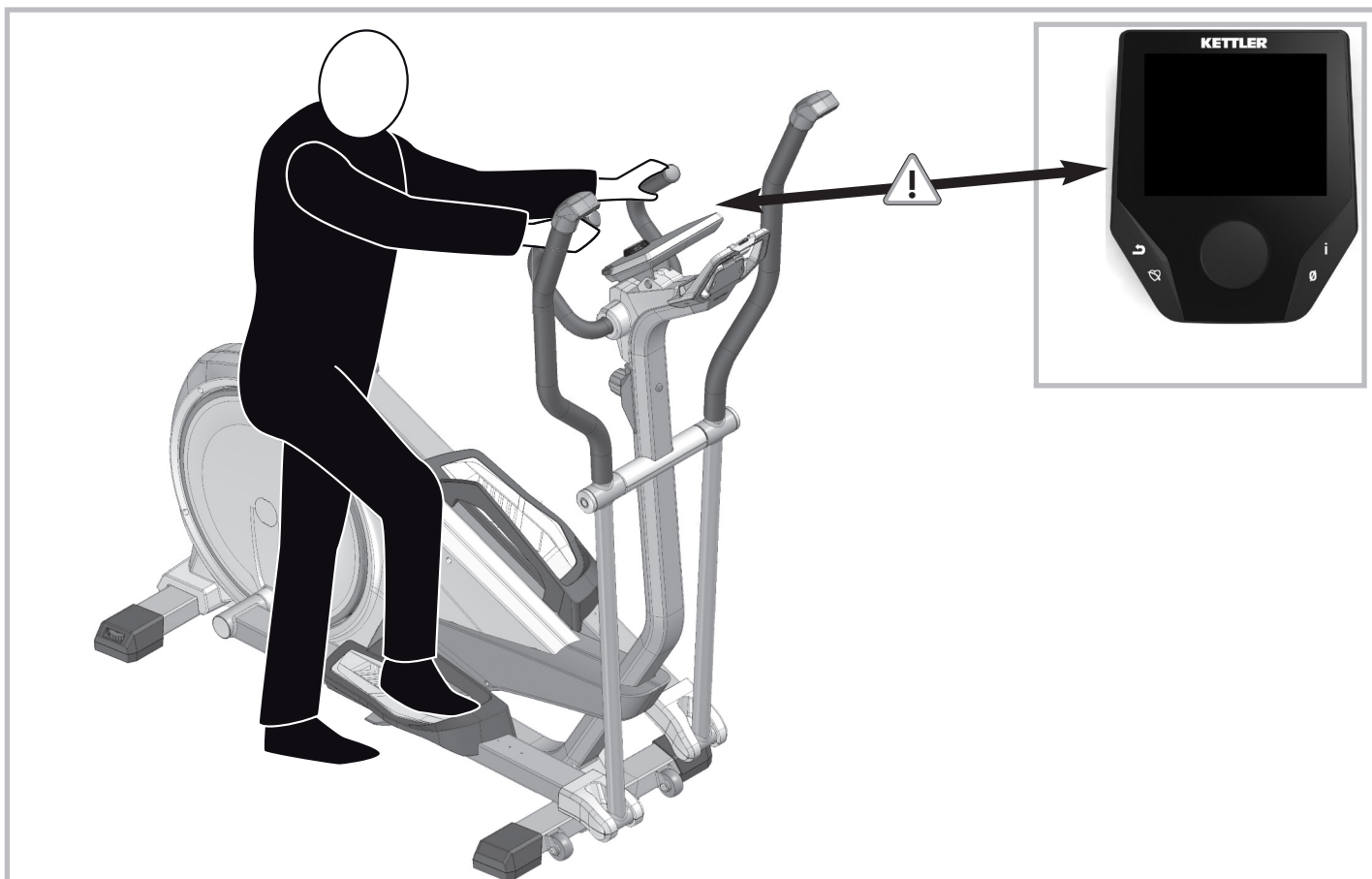
**Abstand
distance
avstånd
etäisyyss
kaugus
attālums
atstumas
расстояние**

Handhabungshinweise

- EN - Handling
- SV - Produktens hantering
- FI - Käyttöohjeet

- ET - Käsitsemisjuhised
- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija
- RU - Указания по обращению





KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de



- 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)



Abb. ähnlich

Computeranleitung

„YM 6723“

OPTIMA 200

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

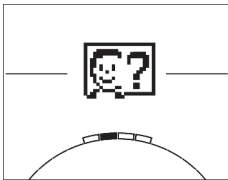
Display und Tasten



1

1. Display

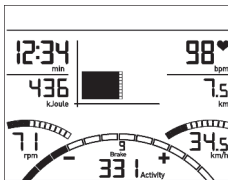
Das Display hält alle wichtigen Informationen für Sie bereit. Es ist zwischen der Menüdarstellung sowie der Trainingsdarstellung zu unterscheiden:



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 Anwahl 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

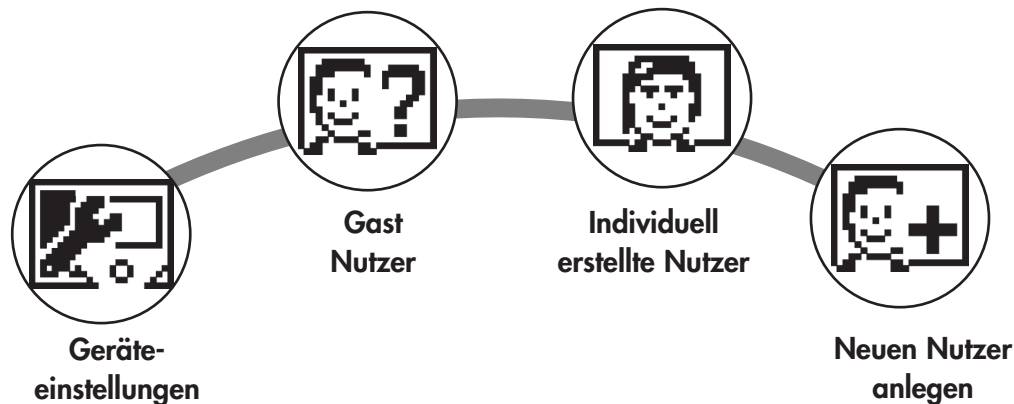
5. Rechte Taste

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



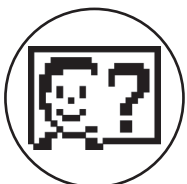
Beim Gerätestart gelangen Sie nach einer kurzen Begrüßung in das Startmenü. In diesem Menü wird vornehmlich der Nutzer ausgewählt, auf dessen Konto trainiert werden soll. Darüber hinaus können Sie einen neuen Nutzer anlegen und unter dem Punkt "Geräteeinstellungen" nutzerübergreifende Grundeinstellungen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

Die Menüpunkte im Überblick (von links nach rechts):



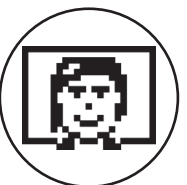
1. Geräteeinstellungen

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



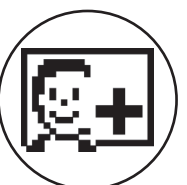
2. Gast-Nutzer

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.

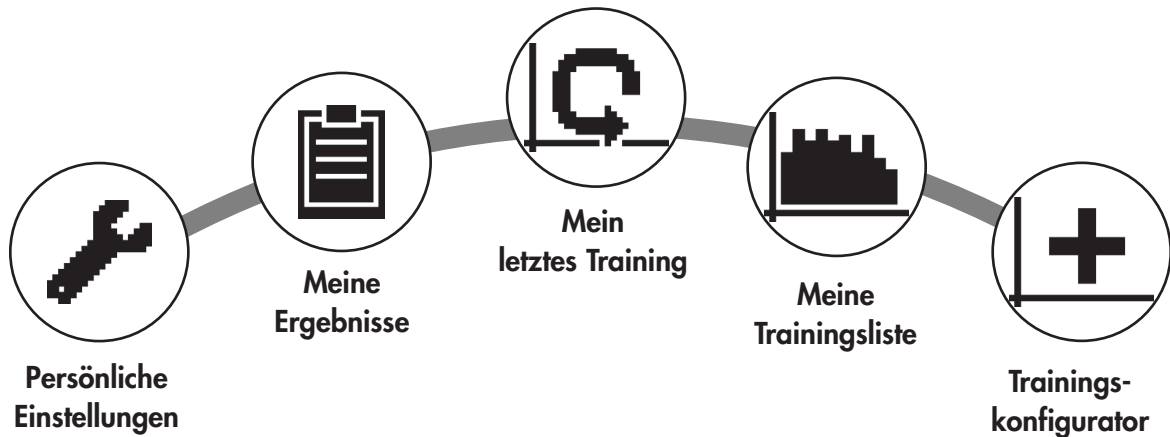


4. Neuen Nutzer erstellen

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.



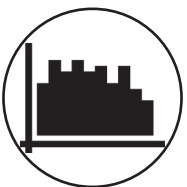
2. Meine Ergebnisse

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



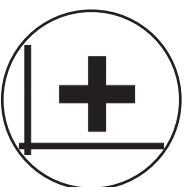
3. Mein letztes Training

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

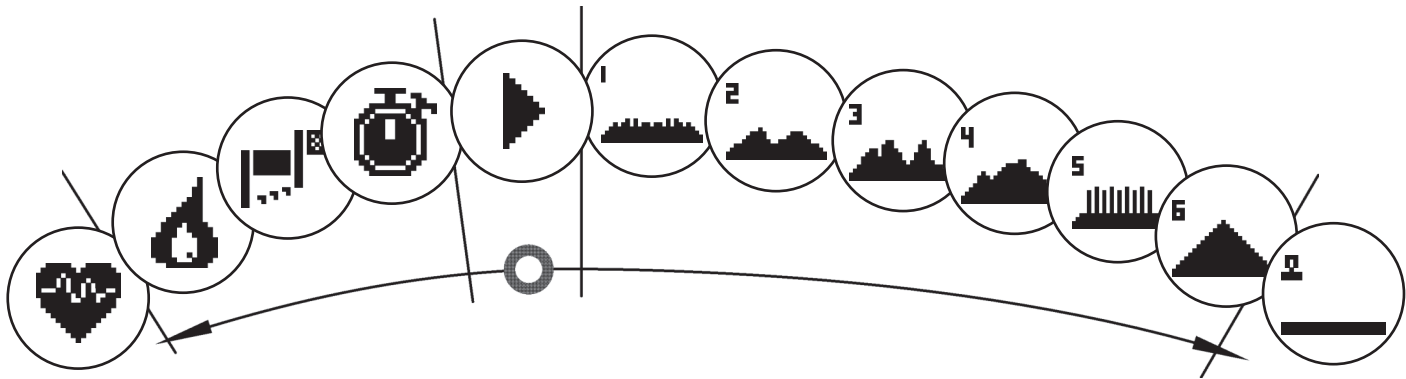
In der dahinterliegenden Auswahl finden sich alle auf dem Gerät gespeicherten Trainings. Die unterschiedlichen Trainingsformen werden weiter unten beschrieben.



5. Trainingskonfigurator

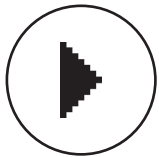
Mit dem Trainingskonfigurator lässt sich ein individuelles Trainingsprofil erstellen. Haben Sie es einmal erstellt, wird das Profil in der Trainingsliste abgelegt. Jedem Nutzer steht ein Speicherplatz für ein individuell konfiguriertes Training zur Verfügung. Durch Konfiguration eines neuen Trainings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

Die verfügbaren Trainings im Menü ‚Meine Trainingsliste‘



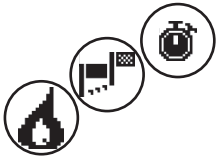
Im Menüpunkt ‚Meine Trainingsliste‘ eines individuellen Nutzers oder Gastnutzers finden sich unterschiedliche Trainingsformen. Diese sind nachfolgend erläutert:

1. Schnellstart



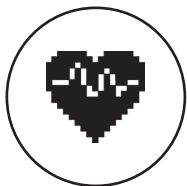
Starten sie unkompliziert ein Training ohne weitere Vorgabemöglichkeiten. Alle Werte stehen auf Null. Über Trainingsdauer und Intensität entscheiden Sie. Dieses Training ist beim Eintritt in das Menü ‚Meine Trainingsliste‘ voreingestellt.

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.

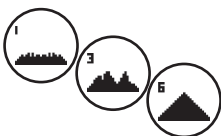
3. Herzfrequenzorientiertes Training (HRC Training)



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.

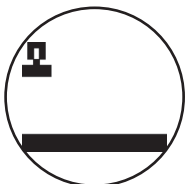
4. Profiltrainings



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

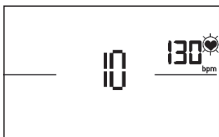
Z2 = 61- 70% vom HR Max = FETTVERBRENNUNG

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.

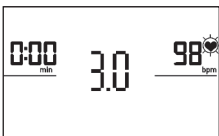


Erholungspulsmessung

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

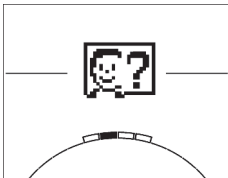
Display and Keyboard



1

1. Display

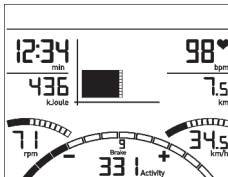
The display provides you with all important information. These distinctions should be noted between the Menu list and the Training Program list displays:



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

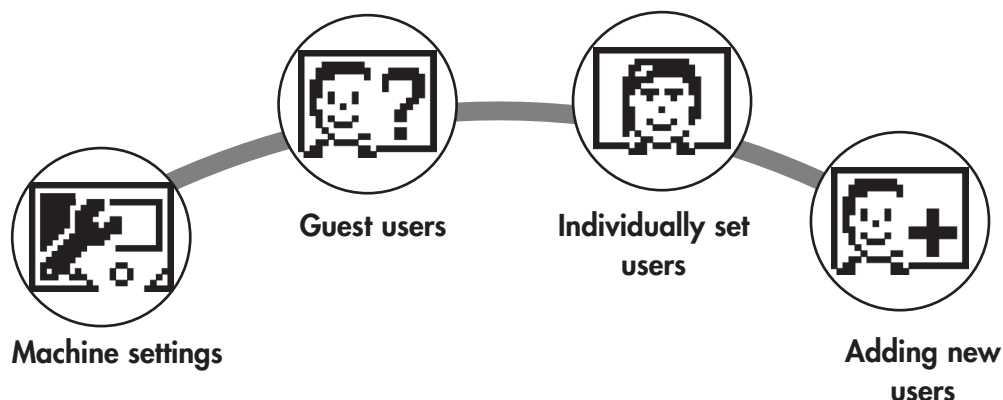
5. Right Key

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



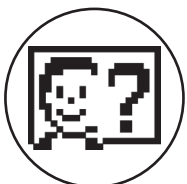
Upon starting the machine you arrive, after a brief greeting, at the Start Menu. This Menu is primarily for selection of the user on whose account the Training Session is to take place. You may also add a new user and, under the item "Machine Settings", make basic settings for all users.

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



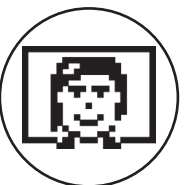
1. Machine Settings

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



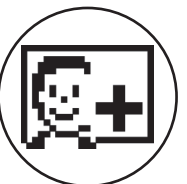
2. Guest Users

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.

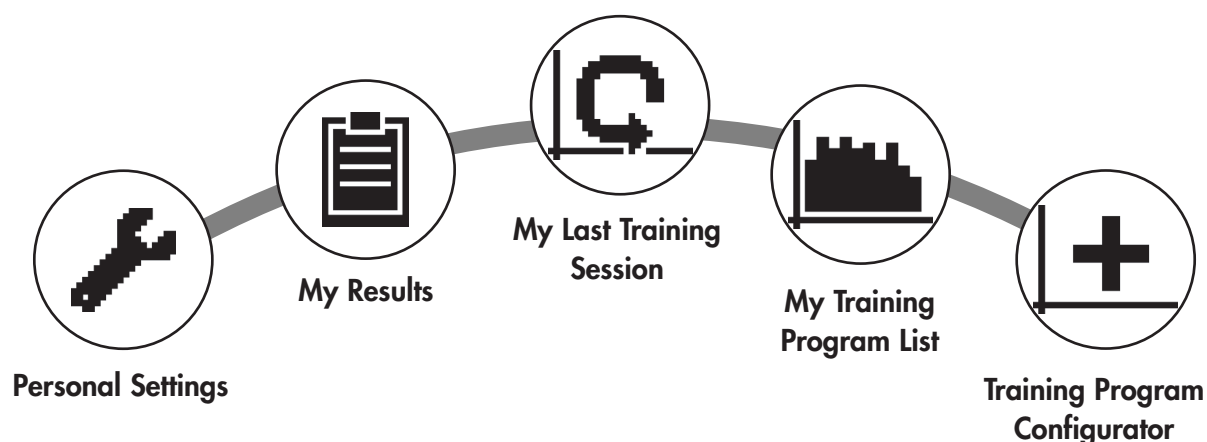


4. Settings for a New User

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.



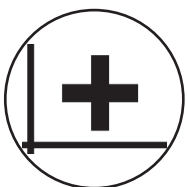
3. My Last Training Session

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

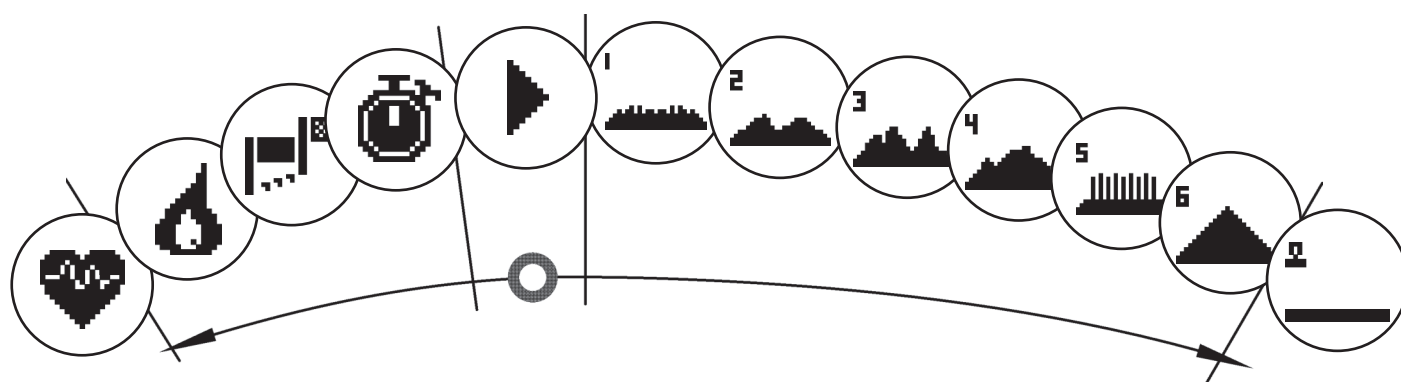
In this list you will find all training sessions which have been saved on the machine. The various Training Program types are described below.



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



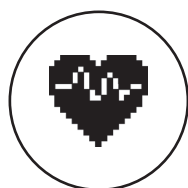
Start a Training Session simply, without any further entry options. All scores/values are set at zero. You decide about Training Program duration and intensity. This Training Program is preset upon entry into the Menu 'My Training Programs List'.

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.

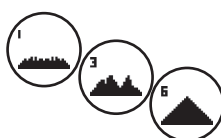
3. Heart-Rate-Oriented Training Program (HRC Training Program)



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.

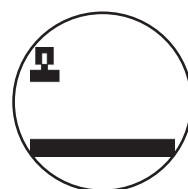
TIP: In the Menu under 'Personal Settings' > 'HRC Start Level' you can define a brake level at which you want to begin the HRC Training Session. Well-trained exercisers tend to select a higher Start Level; beginning exercisers usually select a lower setting.

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

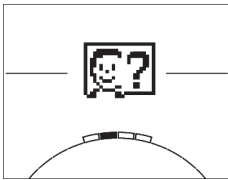
Écran de visualisation et touches



1

1. Écran de visualisation

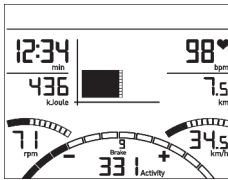
L'écran de visualisation tient toutes les informations importantes à votre disposition. Il faut différencier l'affichage du menu et l'affichage de l'entraînement :



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

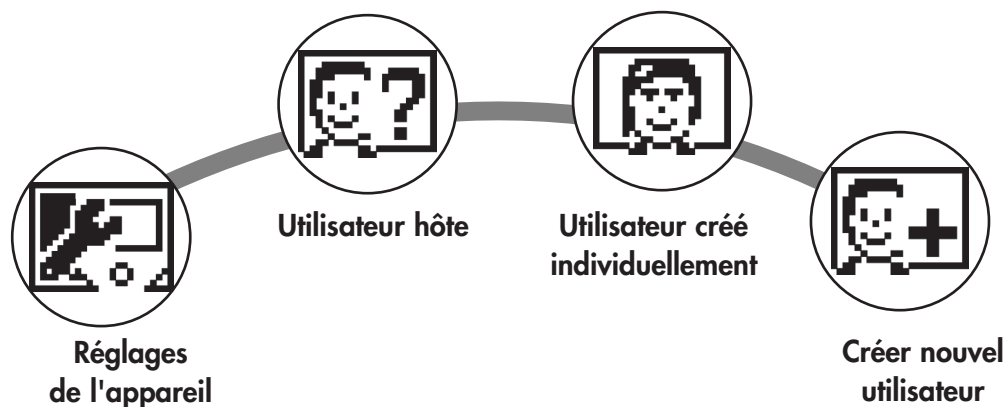
Touche de droite

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



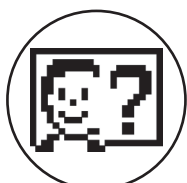
Au démarrage de l'appareil, vous parvenez au menu de démarrage après une brève salutation. Dans ce menu, on choisit essentiellement l'utilisateur sur le compte duquel l'entraînement doit avoir lieu. Vous pouvez par ailleurs créer un nouvel utilisateur et prévoir au point "Réglages de l'appareil" des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

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



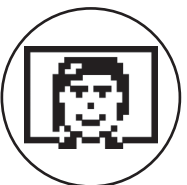
1. Réglages des appareils

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.).



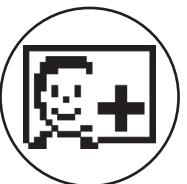
2. Utilisateur hôte

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.

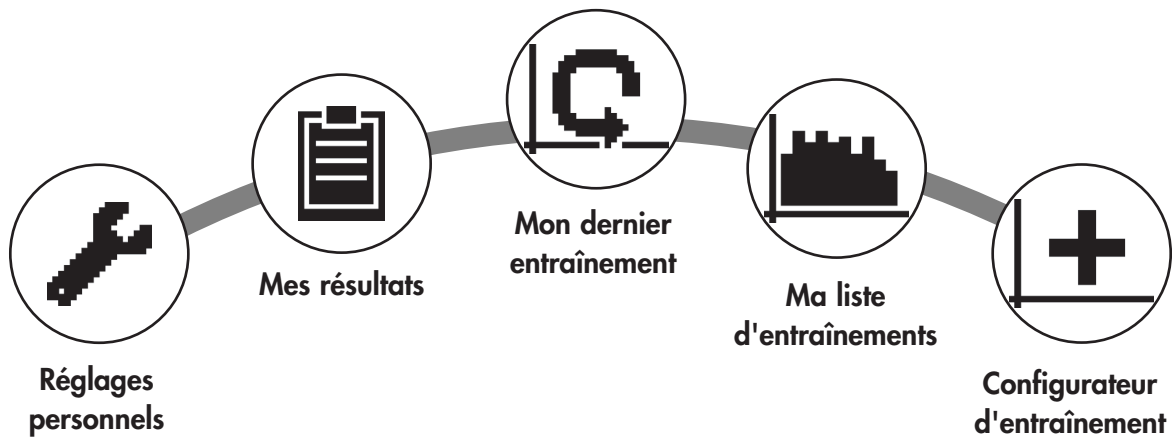


4. Créer un nouvel utilisateur

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.



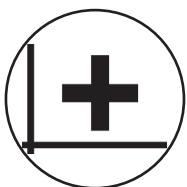
3. Mon dernier entraînement

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

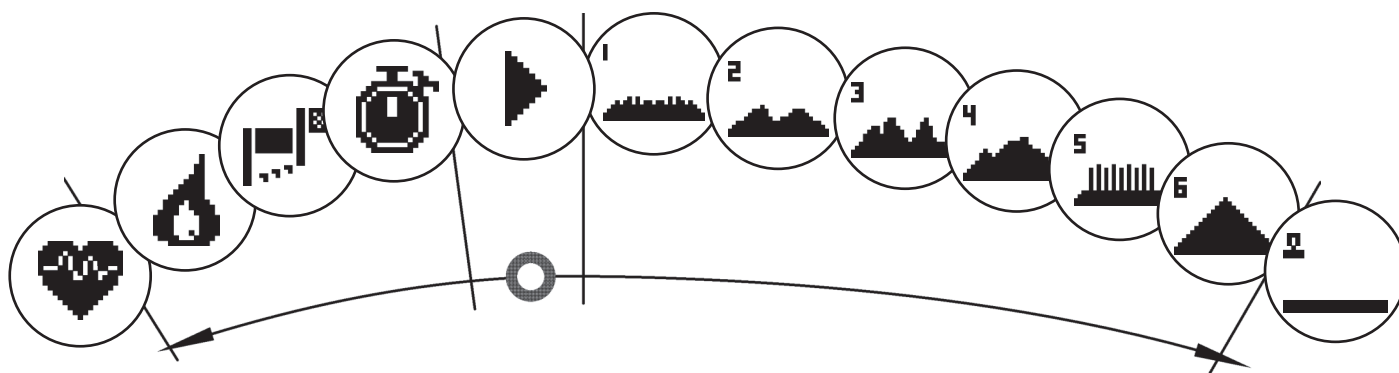
Dans la sélection possible se trouvent tous les entraînements mémorisés sur l'appareil. Les différentes formes d'entraînement seront décrites plus loin.



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 :



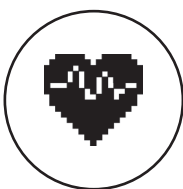
1. Démarrage rapide

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)

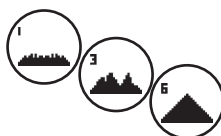
Si vous tournez vers la gauche en partant de Démarrage rapide, vous parvenez aux 3 entraînements avec prédéfinition du but. Fixez-vous une valeur cible personnelle pour la durée d'entraînement, la distance d'entraînement ou une valeur énergétique à réduire par entraînement. Pendant l'entraînement s'effectue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

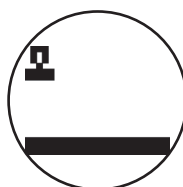
CONSEIL : dans le menu, vous pouvez définir un niveau de freinage avec lequel vous souhaitez démarrer l'entraînement HRC au point "Réglages personnels" > "Niveau de démarrage HRC". Des sportifs bien entraînés ont tendance à sélectionner un niveau de démarrage plus élevé. Des sportifs débutants un réglage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

Z1 = 50- 60% du HR Max = ÉCHAUFFEMENT

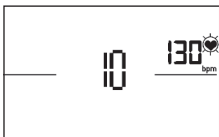
Z2 = 61- 70% du HR Max = COMBUSTION DE GRAISSE

Z3 = 71- 80% du HR Max = ENDURANCE

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

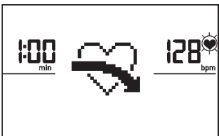
Z5 = 91-100% du HR Max = ZONE MAXIMALE

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

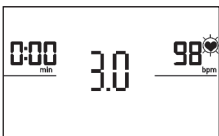


Mesure du pouls de récupération

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

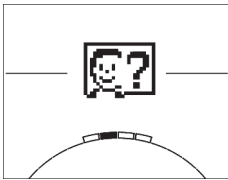
Display en toetsen



1

1. Display

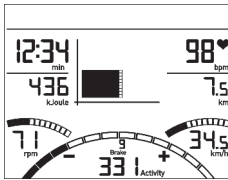
Het display houdt alle belangrijke informatie voor u gereed. Er dient onderscheid gemaakt te worden tussen de menuweergave en de trainingsweergave:



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

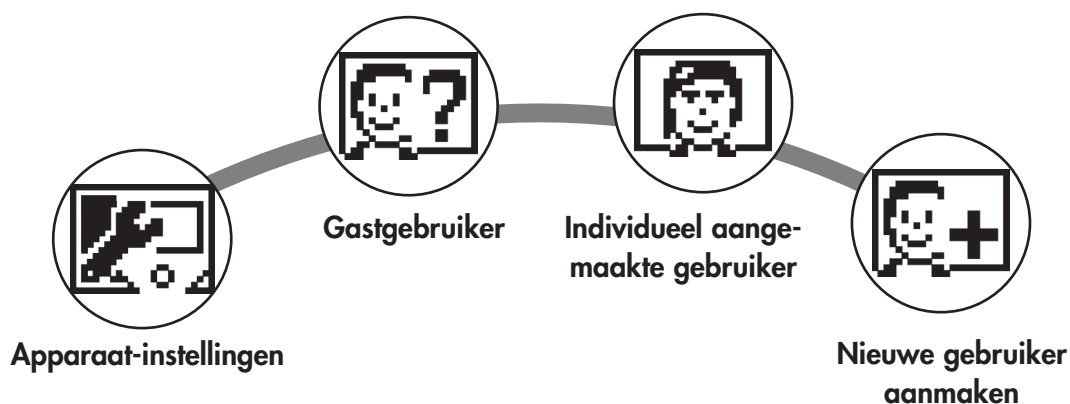
5. Rechter toets

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



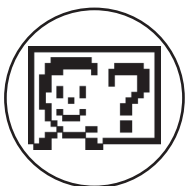
Bij het starten van het apparaat belandt u na een korte begroeting in het startmenu. In dit menu wordt hoofdzakelijk de gebruiker gekozen, op wiens account er getraind moet worden. Bovendien kunt u een nieuwe gebruiker aanmaken en onder het punt "apparaat-instellingen" gebruiker-overschrijdende basisinstellingen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

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



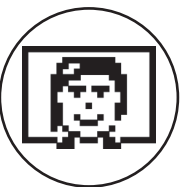
1. Apparaat-instellingen

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



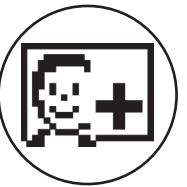
2. Gast-gebruiker

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.

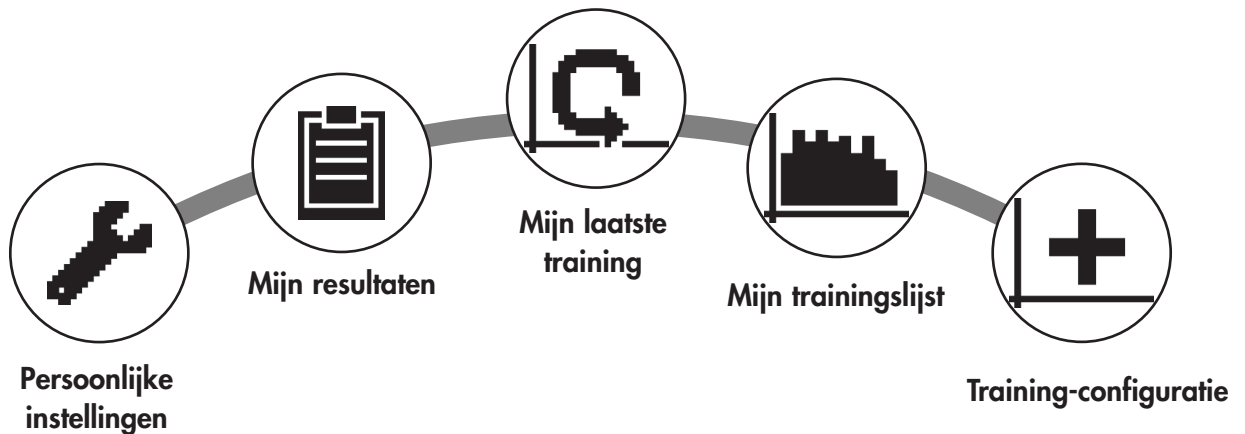


4. Nieuwe gebruiker aanmaken

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.



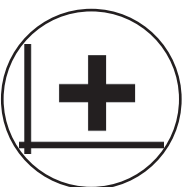
3. Mijn laatste training

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

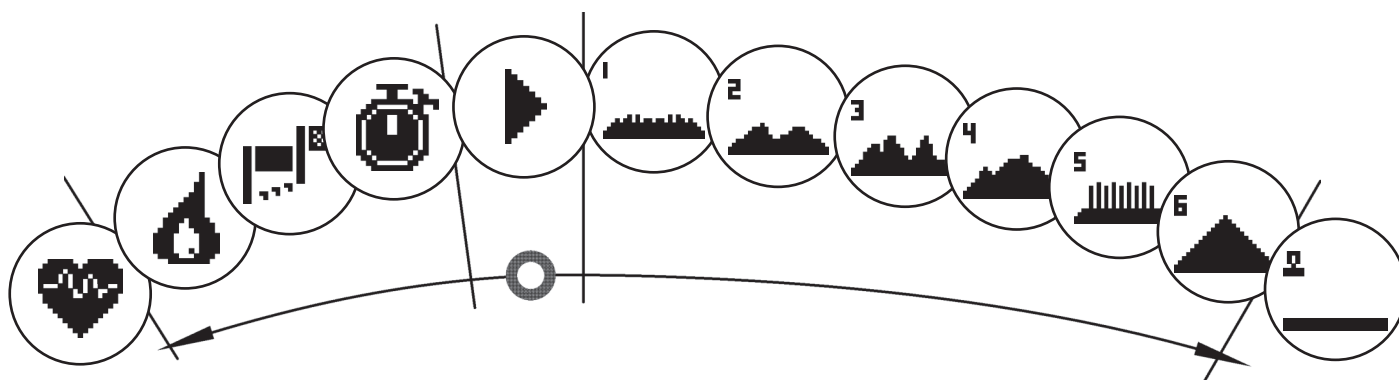
In de erachter liggende keuze bevinden zich alle op het apparaat opgeslagen trainingen. De diverse trainingsvormen worden iets verder naar onderen beschreven.



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



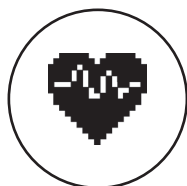
Start ongecompliceerd een training zonder verdere programmeermogelijkheden. Alle waarden staan op nul. U beslist via trainingsduur en intensiteit. Deze training is bij aankomst in het menu 'Mijn trainingslijst' voorgegeven.

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.

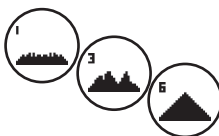
3. Hartslaggeoriënteerde training (HRC training)



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.

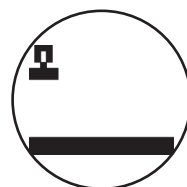
4. Profieltraining



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

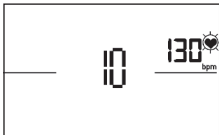
Z2 = 61- 70% van HR Max = VETVERBRANDING

Z3 = 71- 80% van HR Max = UITHOUDINGSVERMOGEN

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

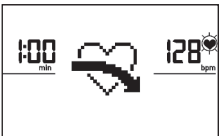
Z5 = 91-100% van HR Max = MAXIMAAL BEREIK

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

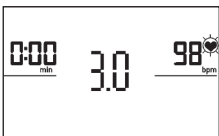


Herstelpolsslagmeting

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

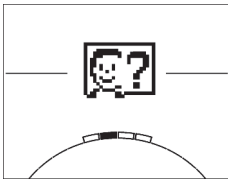
Pantalla y teclas



1

1. Pantalla

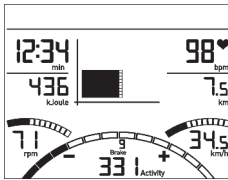
La pantalla le muestra toda la información relevante. Hay que diferenciar entre la vista de menú y la vista de entrenamiento:



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

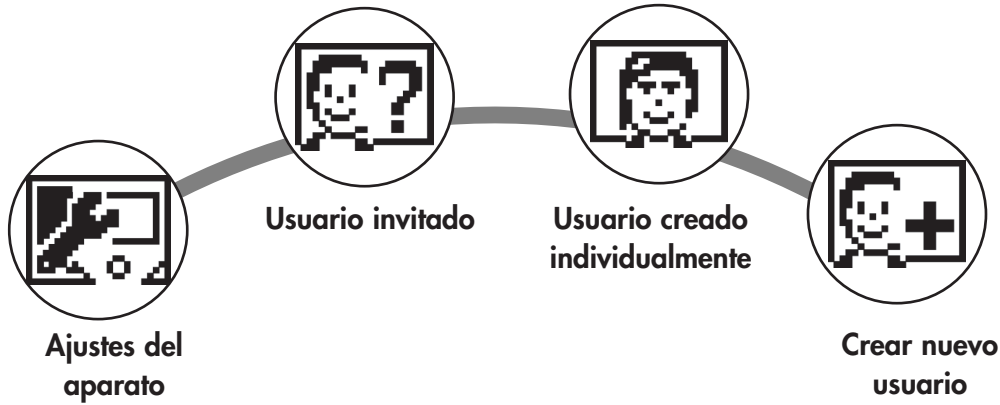
5. Tecla derecha

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



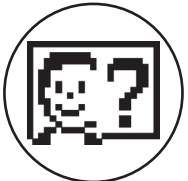
Al iniciar el aparato se muestra, tras un breve saludo, el menú de inicio. En este menú, principalmente, se selecciona el usuario en cuya cuenta se va a entrenar. Además se puede crear un nuevo usuario y realizar ajustes básicos para todos los usuarios en el punto "Ajustes del aparato".

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



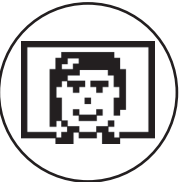
1. Ajustes del aparato

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.).



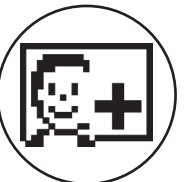
2. Usuario invitado

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.

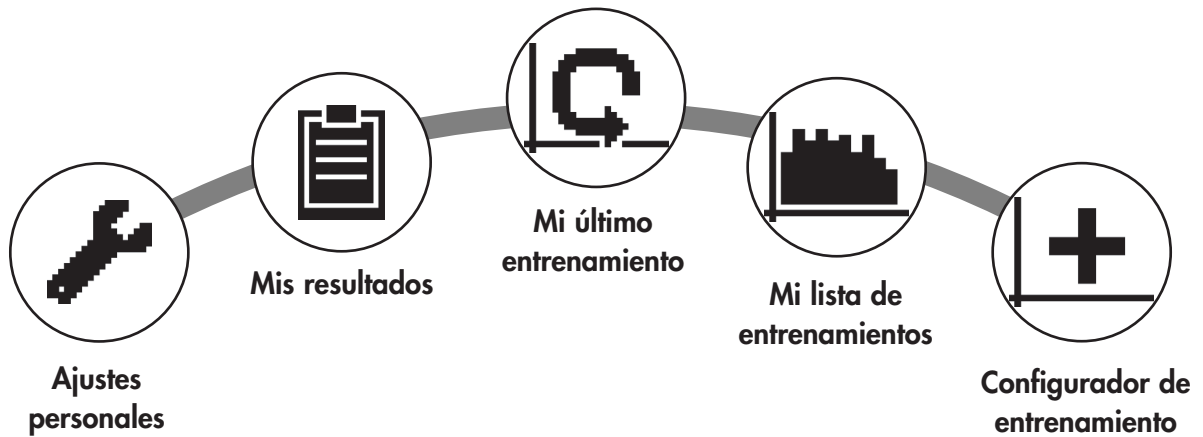


4. Crear nuevo usuario

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.



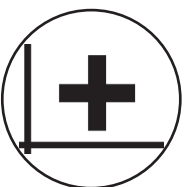
3. Mi último entrenamiento

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

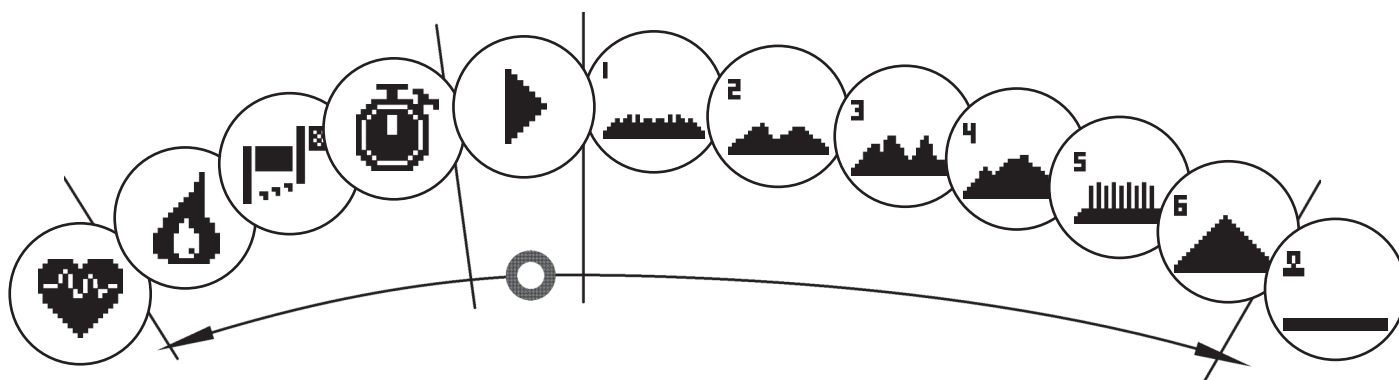
En esta selección se encuentran todos los entrenamientos guardados en el aparato. Las diferentes formas de entrenamiento se describen más abajo.



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



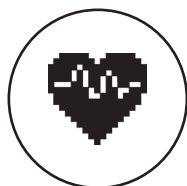
Comience un entrenamiento sin complicaciones ni otros parámetros definidos. Todos los valores se encuentran en cero. Usted decide la intensidad y la duración del entrenamiento. Este entrenamiento está preseleccionado al acceder al menú "Mi lista de entrenamientos".

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.

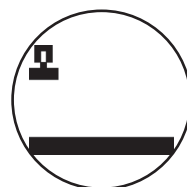
4. Entrenamientos de perfil



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

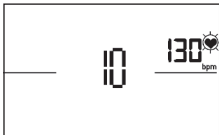
Z3 = 71 % - 80 % del HR Max = RESISTENCIA

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".

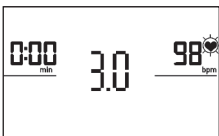
Medición de pulsaciones de recuperación



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

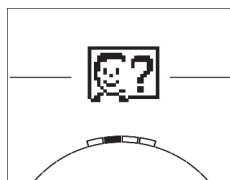
Display e pulsanti



1

1. Display

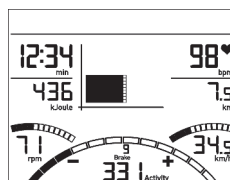
Il display mette a disposizione dell'utente tutte le informazioni importanti. Occorre distinguere tra rappresentazione del menu e rappresentazione dell'allenamento:



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

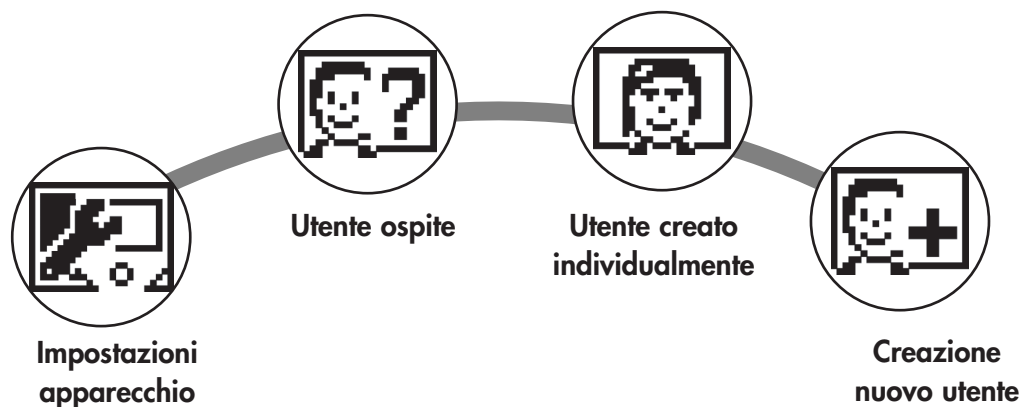
5. Pulsante destro

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



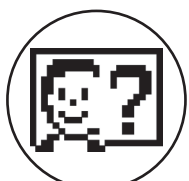
All'avvio dell'apparecchio, dopo un breve saluto si accede al menu di avvio. In questo menu viene innanzitutto selezionato l'utente sul cui conto si deve eseguire l'allenamento. Inoltre è possibile creare un nuovo utente ed eseguire impostazioni di base per tutti gli utenti alla voce "Impostazioni apparecchio".

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



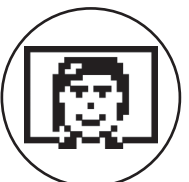
1. Impostazioni apparecchio

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.

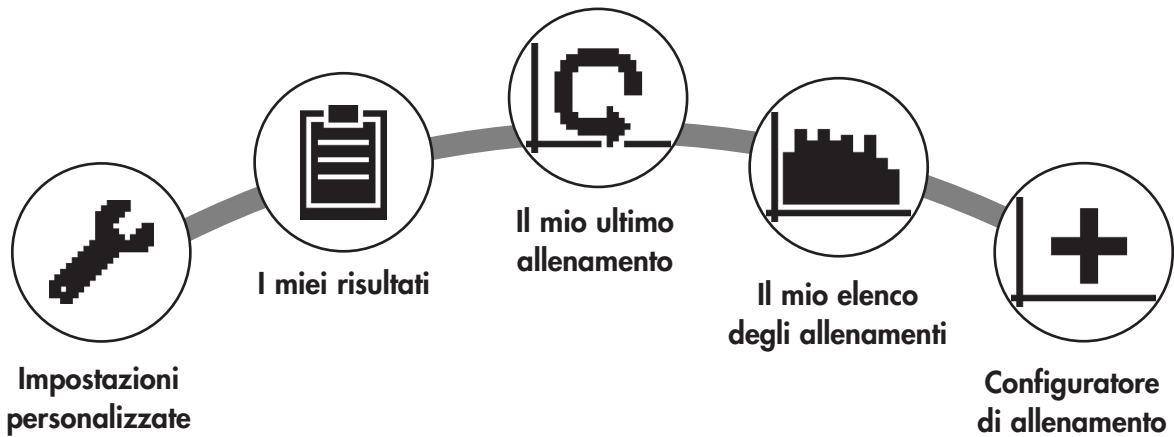


4. Creazione nuovo utente

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.



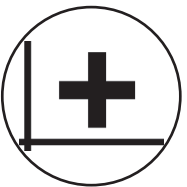
3. Il mio ultimo allenamento

Selezionando questa opzione di menu si accede direttamente all'ultimo allenamento avviato. Quest'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

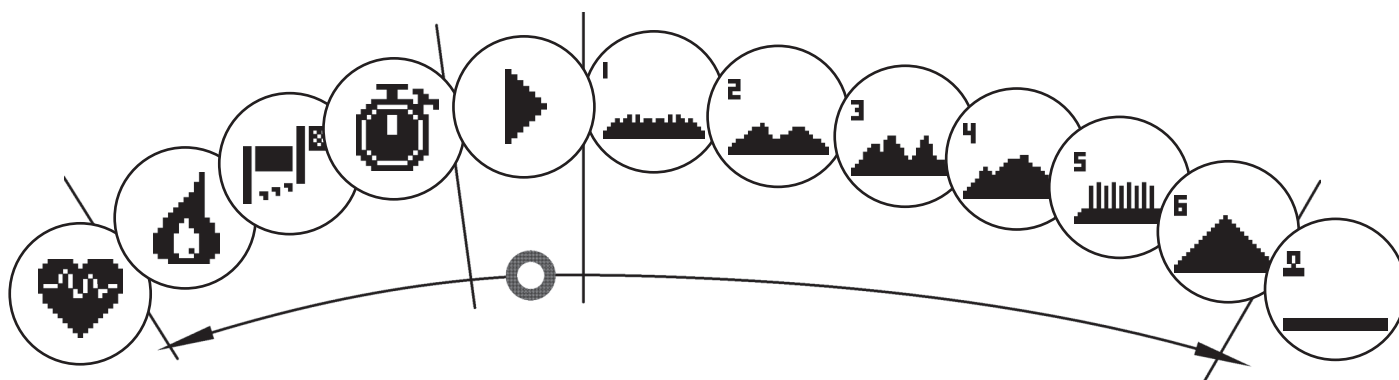
Nella selezione sul retro si trovano tutti gli allenamenti memorizzati sull'apparecchio. Le diverse forme di allenamento vengono descritte più avanti.



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:



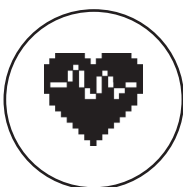
1. Avvio rapido

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.

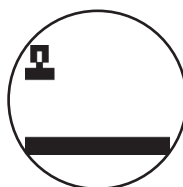
SUGGERIMENTO: nel menu, alla voce "Impostazioni personalizzate" > "Livello di avvio HRC" è possibile definire un livello di frenatura con il quale avviare l'allenamento HRC. Gli sportivi ben allenati tendono a selezionare un livello di avvio più elevato, mentre i principianti sceglieranno un'impostazione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

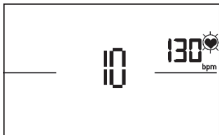
Z2 = 61- 70% di HR Max = CONSUMO DI GRASSI

Z3 = 71- 80% di HR Max = RESISTENZA

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

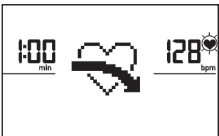
Z5 = 91-100% di HR Max = CAMPO MASSIMO

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

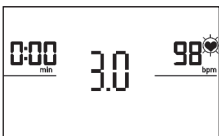


Misurazione della frequenza cardiaca a riposo

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

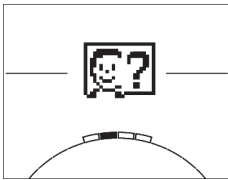
Wyświetlacz i przyciski



1

1. Wyświetlacz

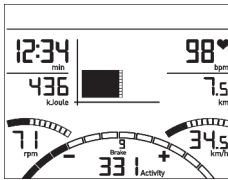
Na wyświetlaczu pokazują się wszystkie istotne informacje. W urządzeniu dostępny jest widok menu i widok przebiegu treningu:



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

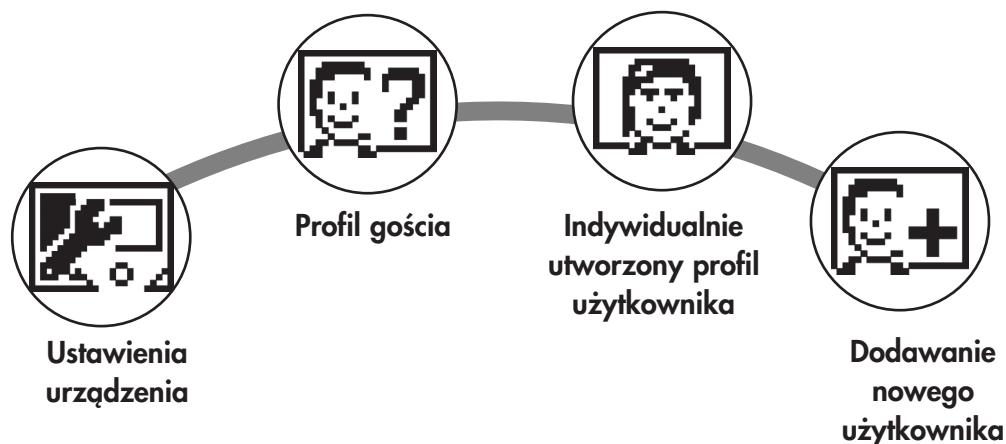
5. Prawy przycisk

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



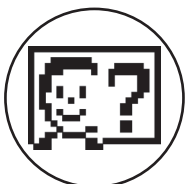
Po uruchomieniu urządzenia i wyświetleniu krótkiego powitania pojawia się menu startowe. W tym punkcie menu wybiera się w pierwszej kolejności użytkownika, w profilu którego zapisywane będą dane podczas treningu. Oprócz tego można dodać nowego użytkownika i w punkcie menu „Ustawienia urządzenia” wprowadzać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

Przegląd punktów menu (od lewej do prawej):



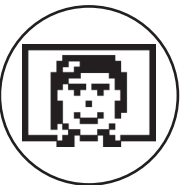
1. Ustawienia urządzenia

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



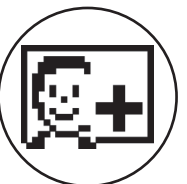
2. Profil gościa

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.

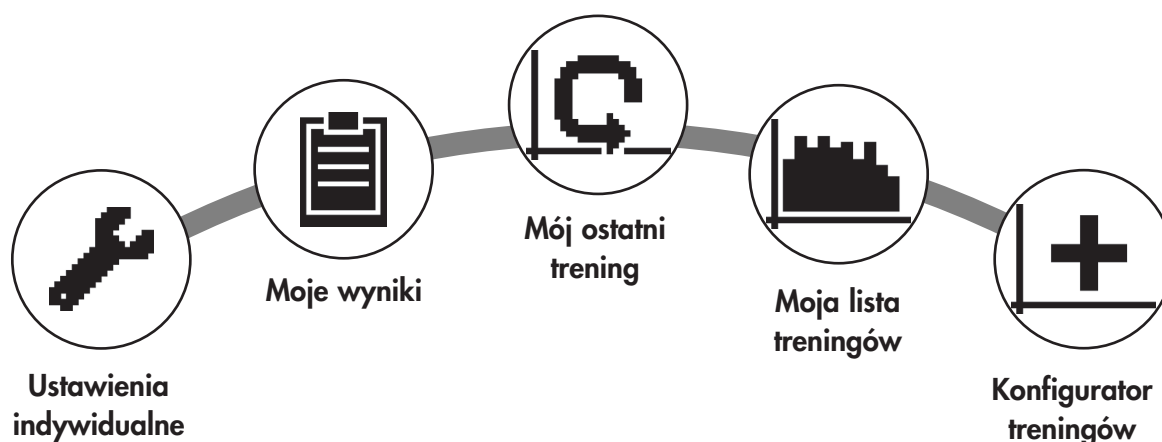


4. Tworzenie profilu nowego użytkownika

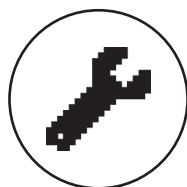
W tym punkcie menu można utworzyć indywidualny profil nowego użytkownika (patrz punkt 3.). Po wybraniu tego punktu menu wyświetla się pole do wprowadzenia nazwy i wieku. Oprócz tego można tu ustawić zdjęcie profilowe. Następnie nowy użytkownik zostaje dodany do menu startowego.

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.



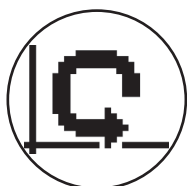
1. Ustawienia indywidualne

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.



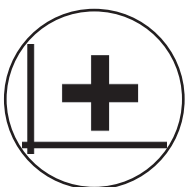
3. Mój ostatni trening

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

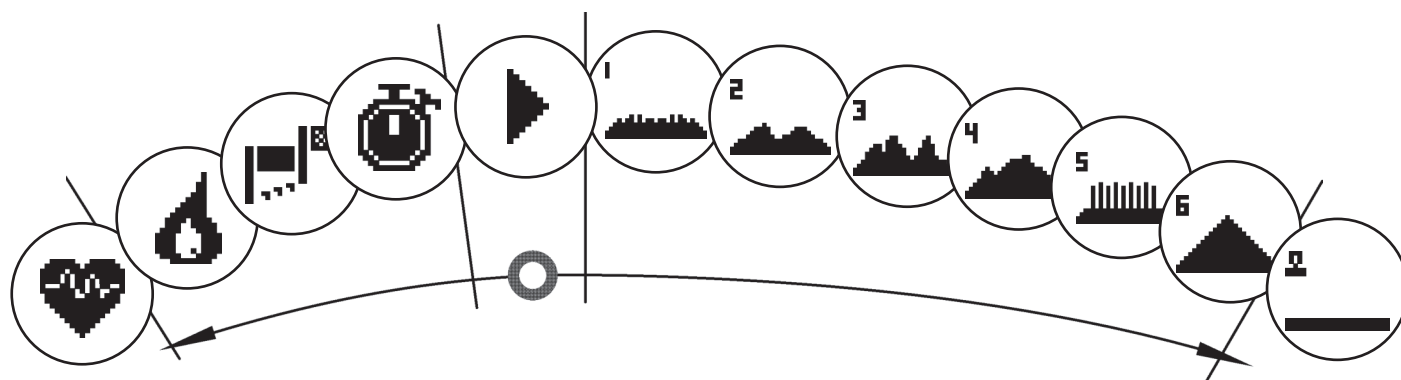
Lista zawiera wszystkie zapisane na urządzeniu treningi. Różne formy treningów zostały opisane w dalszej części.



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



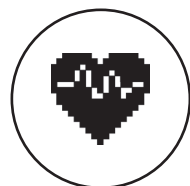
Łatwe rozpoczęcie treningu bez dodatkowych możliwości wprowadzania wartości zadanych. Wszystkie wartości są wyzerowane. O długości i intensywności treningu decyduje użytkownik. Trening ten wyświetla się automatycznie po przejściu do punktu menu „Moja lista treningów”.

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.

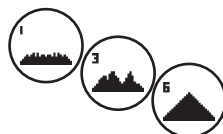
3. Trening sterowany tętnem (trening HRC)



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.

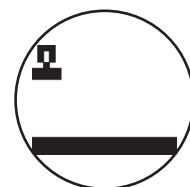
4. Profile treningowe



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

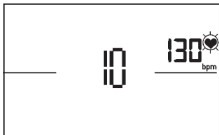
Z2 = 61-70% HR Max = SPALANIE TŁUSZCZU

Z3 = 71-80% HR Max = WYTRZYMAŁOŚĆ

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

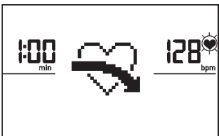
Z5 = 91-100% HR Max = MAKSYMALNY ZAKRES

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

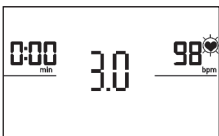


Pomiar tętna powysiłkowego

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

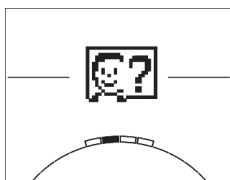
Mostrador e teclas



1

1. Mostrador

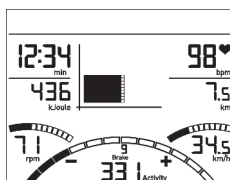
O mostrador exibe todas as informações importantes para si. Existem duas representações, a representação do menu e a representação do treino:



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, selecionar um treino, assim como ler resultados de treinos.



Representação do treino

Depois de selecionar 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 selecionado. Você avança para o ponto de menu selecionado ou para o treino selecionado.

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

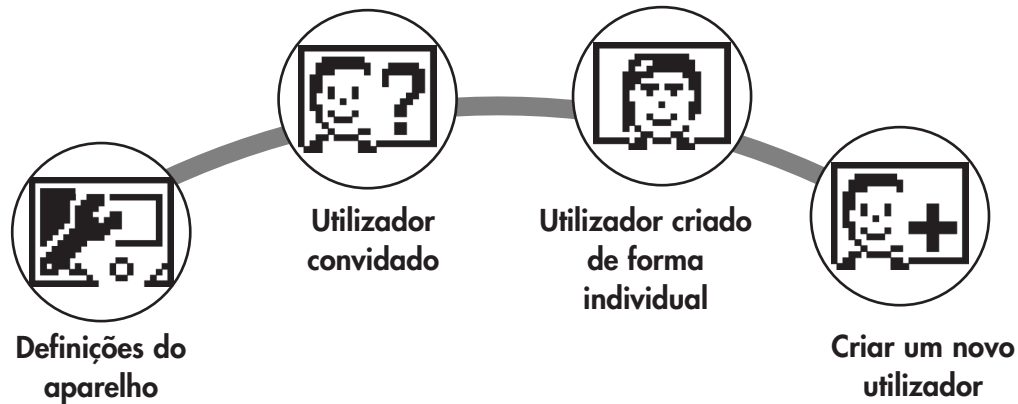
5. Tecla direita

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



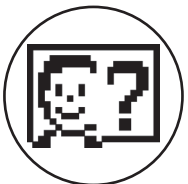
Ao iniciar o aparelho acede ao menu inicial após uma breve saudação. Neste menu é sobretudo selecionado o utilizador, em que deve ser efetuado o treino na respetiva conta. Para além disso, pode criar um novo utilizador e, sob o ponto "Definições do aparelho" efetuar definições básicas para todos os utilizadores.

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



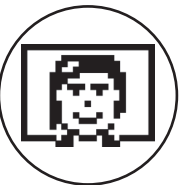
1. Definições do aparelho

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.).



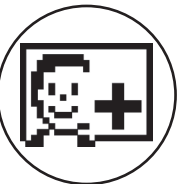
2. Utilizador convidado

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.

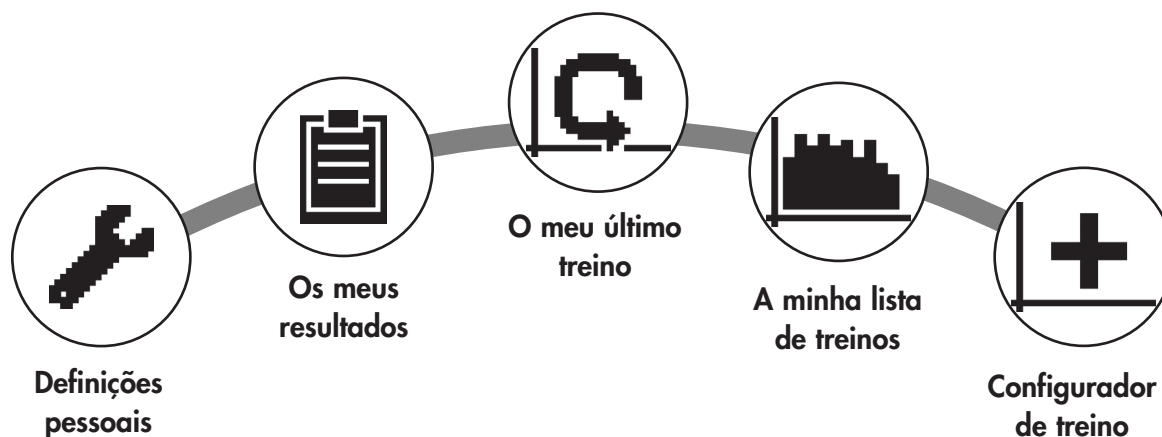


4. Criar um novo utilizador

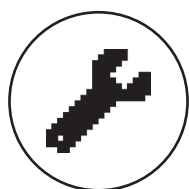
Neste menu pode ser criado um novo utilizador individual (ver ponto 3). Ao selecionar este ponto de menu, são solicitados nome e idade. Para além disso, o utilizador pode escolher um rosto de perfil. A seguir, o novo utilizador é acrescentado no menu inicial.

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.



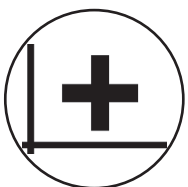
3. O meu último treino

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

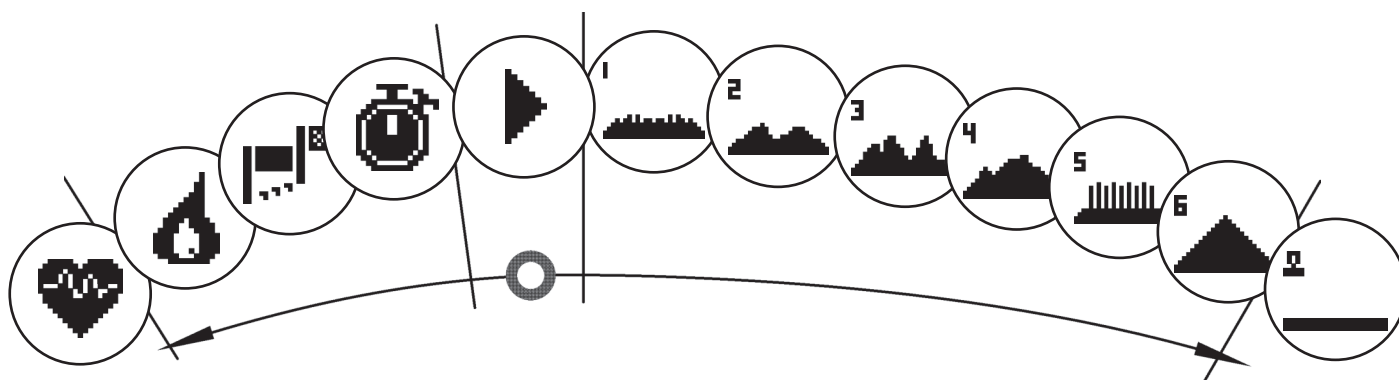
Na seleção seguinte encontra todos os treinos memorizados no aparelho. As diferentes formas de treino são descritas mais abaixo.



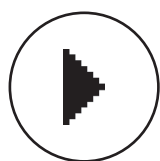
5. Configurador de treino

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:



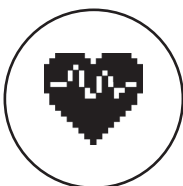
1. Início rápido

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)

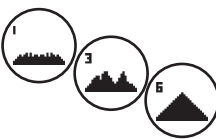
A partir do início rápido, rode para a esquerda para aceder aos 3 treinos com predefinição de objetivo. Defina um valor de objetivo pessoal para o tempo de treino, a distância de treino ou um valor de energia a queimar no treino. Durante o treino é feita uma contagem decrescente do valor selecionado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

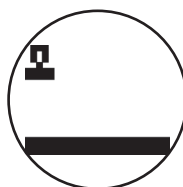
DICA: No menu em "Definições pessoais" > "Nível de início HRC" pode definir um nível de travagem com o qual inicia o treino HRC. Os atletas bem treinados selecionam tendencialmente um nível de início mais elevado. Os iniciante no desporto uma definição mais reduzida.



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

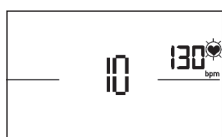
Z2 = 61- 70% de HR Max = QUEIMA DE GORDURA

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

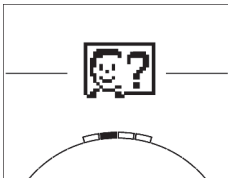
Display og knapper



1

1. Display

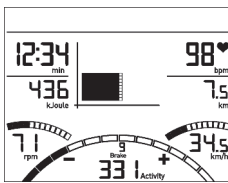
Displayet viser alle vigtige oplysninger, du har brug for. Der skelnes mellem menuvisning og træningsvisning:



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. Midterknap - tryk

2

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. Midterknap - drej

3

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

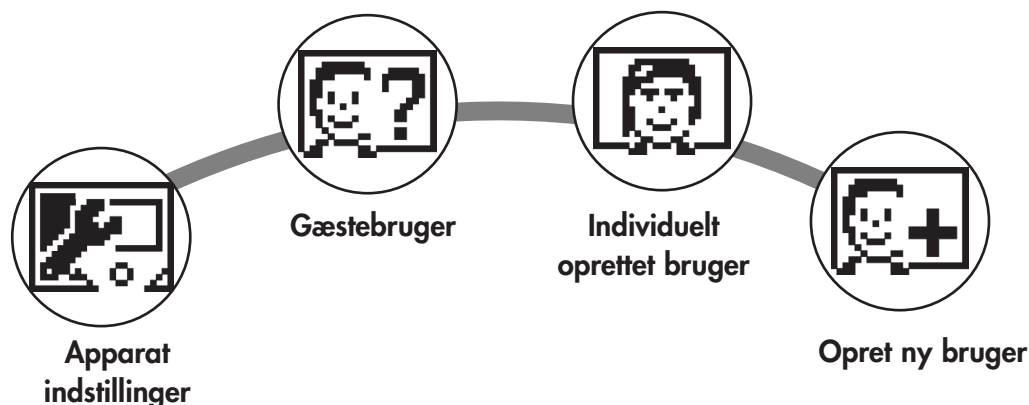
5. Højre knap

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



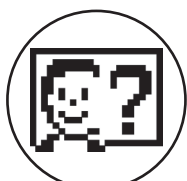
Når apparatet starter op, kommer der først et velkommensbillede. Derefter vises startmenuen. I denne menu vælges normalt den brugerkonto, der skal trænes på. Der kan også oprettes en ny bruger, eller man kan foretage generelle indstillinger under menupunktet "Apparatindstillinger".

Alle menupunkter (fra venstre mod højre):



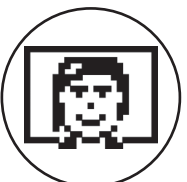
1. Apparattindstillinger

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



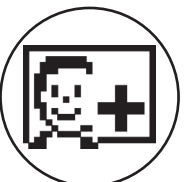
2. Gæstebruger

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.

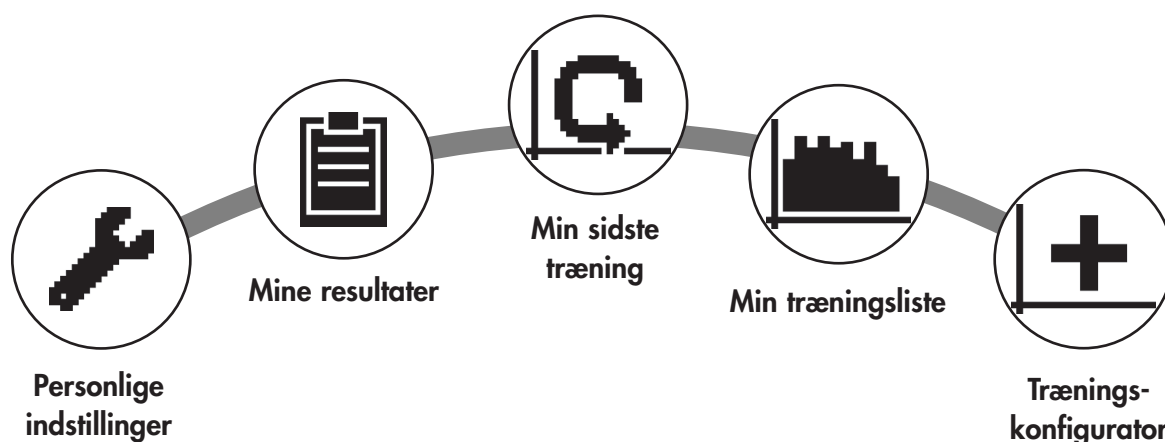


4. Opret ny bruger

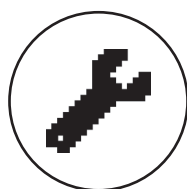
I denne menu kan man oprette en ny individuel bruger (se punkt 3). Når man vælger dette menupunkt, spørges om navn og alder. Brugeren kan også vælge et profilbillede. Derefter vises den nye bruger i startmenuen.

Menuen

Andet niveau: Brugermenuen – i brugers personlige konto



Når du har valgt en individuel bruger, vises brugermenuen for denne person. Her drejer det sig næsten kun om den personlige træning. Brugermenuen 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 brugeres data.



2. Mine resultater

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



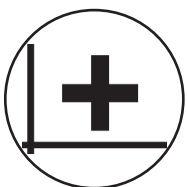
3. Min sidste træning

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



4. Min træningsliste

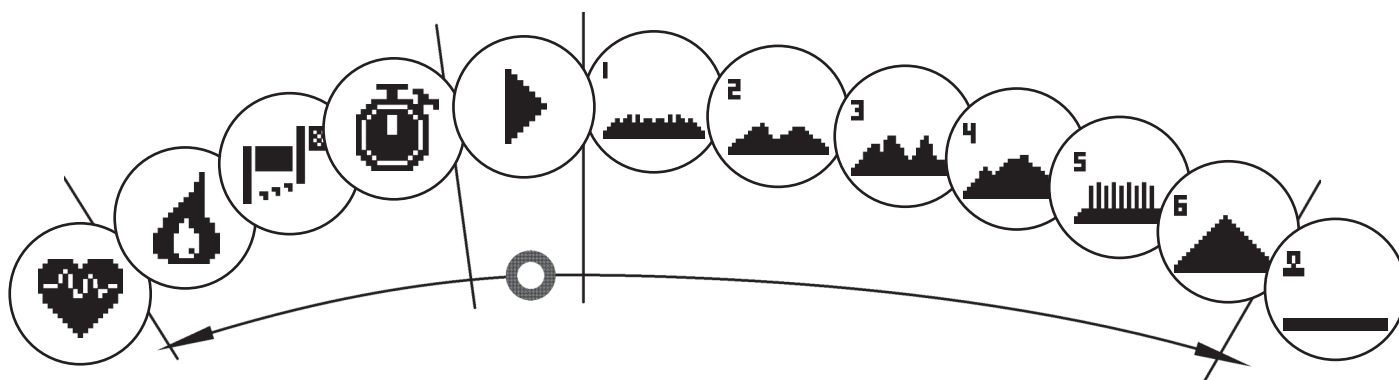
Under dette menupunkt findes alle træninger, der er gemt på apparatet. De forskellige træningstyper beskrives senere.



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 gæstebruger findes forskellige træningsformer, som forklares herunder:



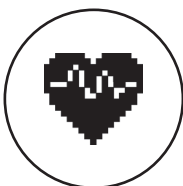
1. Hurtig start

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)

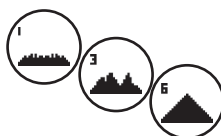
Drej fra "Hurtig start" mod venstre. Derved kommer man til de tre træningsformer med mål. Definer et personligt mål for træningstiden, træningsafstanden eller energiforbruget. Under træningen tæller den definerede værdi ned til nul.



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.

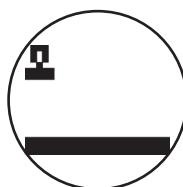
TIP: I menuen under "Personlige indstillinger" > "Pulsmåling startniveau" kan du indstille den modstand, du vil starte pulstræningen med. Hvis man er i god form, vælger man som regel et højere startniveau. Nybegyndere vælger en lav indstilling.



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

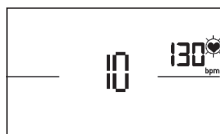
Z3 = 71- 80% vom HR Max = udholdenhed

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

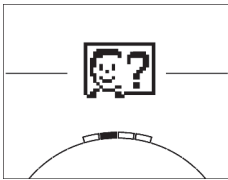
Displej a tlačítka



1

1. Displej

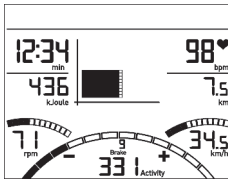
Na displeji naleznete všechny důležité informace. Je třeba rozlišovat mezi zobrazením nabídky a zobrazením tréninku:



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

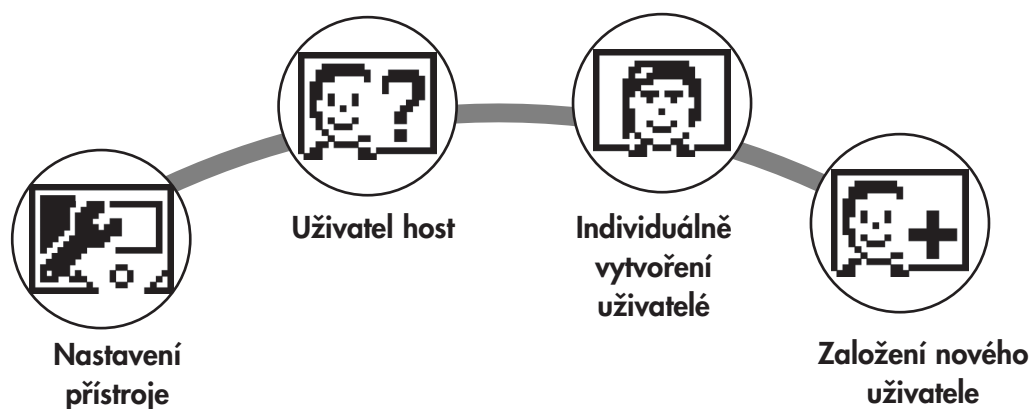
5. Pravé tlačítko

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



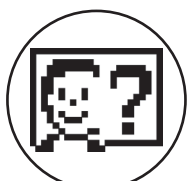
Při spuštění přístroje po krátkém pozdravení přejdete do nabídky Start. V této nabídce se především vybírá uživatel, na jehož účet se má trénovat. Dále můžete založit nového uživatele a v položce "Nastavení přístroje" provést základní nastavení nad rámec daného uživatele.

Položky nabídky v přehledu (zleva doprava):



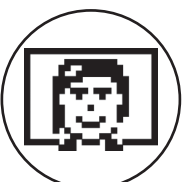
1. Nastavení přístroje

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



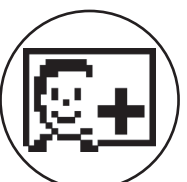
2. Uživatel host

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.

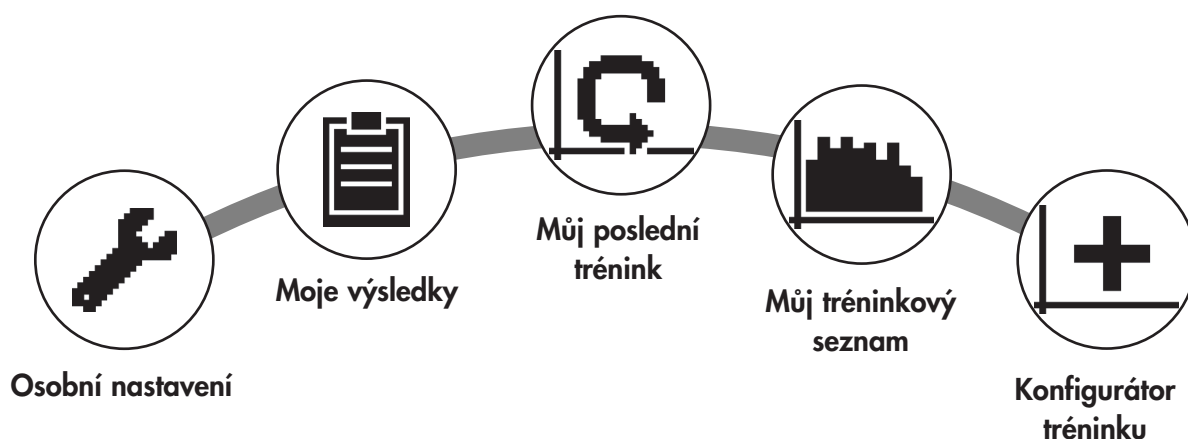


4. Vytvoření nového uživatele

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.



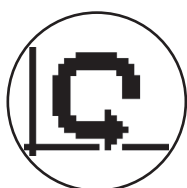
1. Osobní nastavení

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.



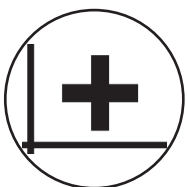
3. Můj poslední trénink

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

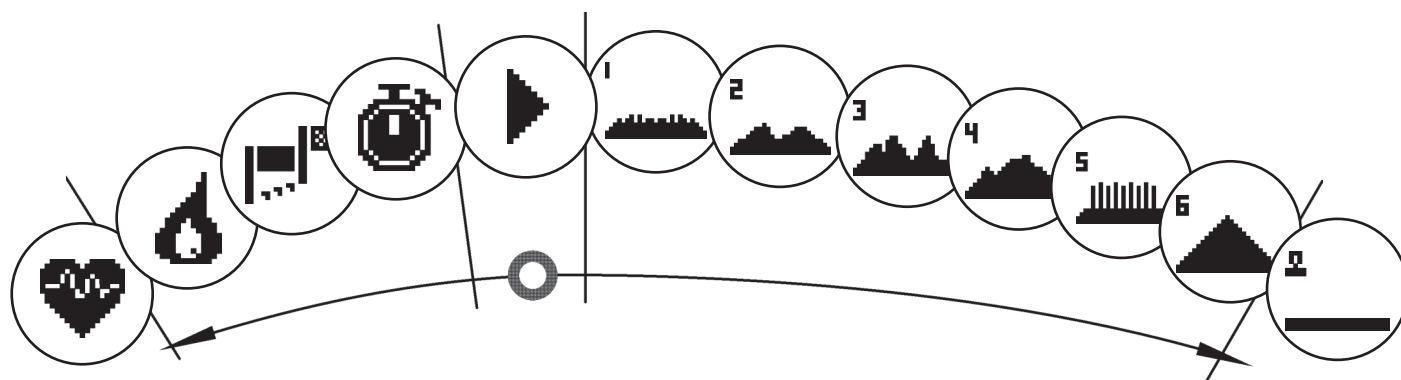
Ve výběru zde naleznete všechny tréninky uložené v přístroji. Různé formy tréninku jsou popsány v dalším textu níže.



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



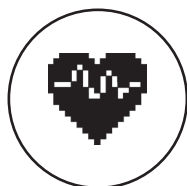
Nekomplikované spuštění tréninku bez dalších možností zadání. Všechny hodnoty jsou na nule. O době trvání tréninku a jeho intenzitě rozhodujete vy. Tento trénink je přednastaven při otevření nabídky ‚Můj tréninkový seznam‘.

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.

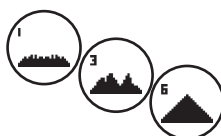
3. Trénink podle srdeční tepové frekvence (trénink HRC)



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.

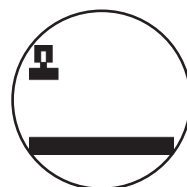
4. Profilové tréninky



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

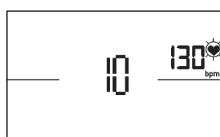
Z2 = 61- 70% z HR Max = SPALOVÁNÍ TUKŮ

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