



- DE -

- EN -

- SV -

- FI -

- ET -

- LV -

- LT -

- RU -



Montageanleitung Hometrainer „CYCLE M“; „CORSA M“; „ROTUS M“

Art.-Nr. 07627-9X0

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

Zu Ihrer Sicherheit

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

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

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

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

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

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

⚠ **WARNUNG!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).

⚠ **WARNUNG!** 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.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Entziehen Sie deshalb das Gerät bis zur Instandsetzung **sofort** der Benutzung und verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).

Zur Handhabung

⚠ **VORSICHT!** Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.

Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.

- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ortungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.

- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- **Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.**
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Der Standort des Gerätes muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und stand sicheren Untergrund aufgestellt werden.
- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 20957-1/EN 957-5, Klasse HC. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem. Das Bremssystem ist einstellbar.
- Bei dem Heimtrainer handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.

Montagehinweise

- ⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!
- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlaß für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

Ersatzteilbestellung Seite 40-41

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

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07627-920 / Ersatzteil-Nr. 68009024 / 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.

Entsorgungshinweis

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

- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.

- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmutter werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.
- Diese Anleitung kann auch unter www.kettler.de heruntergeladen werden.

KETTLER GmbH

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

Email über Kontaktformular: <http://de.kettler.net/kontakt/service.html>

www.kettler.net
 +49 2307 974-2111
 +49 2938 819-2004

KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg

www.kettler.at

 +43 662 620501 0
 +43 662 620501 20
e-mail: office@kettler.at

Trisport AG

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

 Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

– EN – Important Instructions

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

For Your Safety

⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).

⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems can be imprecise. Excessive training may lead to serious health damage or death. If you feel giddy or weak, please stop the training immediately.

⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

⚠ **WARNING!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

⚠ **WARNING!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).

⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.

- Exercise has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced **immediately** and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 -2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.

- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. **Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!**
- Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface.
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- The exercise cycle complies with the DIN EN 20957-1/EN 957-5, class HC. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

Handling the equipment

⚠ **ATTENTION!** It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the

manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.

- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.

- The exercise cycle has a magnetic brake system. The braking system is adjustable
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

Instructions for Assembly

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

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

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

List of spare parts page 40-41

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. 07627-920 / spare-part no. 68009024 / 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

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

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

Waste Disposal

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

KETTLER GB Ltd.

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

 +44 1527 591901

 +44 1527 62423

www.kettler.co.uk

Mail: sales@kettler.co.uk

KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453

 +1 888 253 8853

 +1 888 222 9333

www.kettlerusa.com

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

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

⚠ **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.

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

⚠ **FARA!** All elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningsintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektroniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).

⚠ **VARNING!** Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.

⚠ **FARA!** All elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningsintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektroniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).

⚠ **FARA!** Bromssystemet kan ställas in.

- Du tränar med en produkt som är konstruerad enligt modernaste tekniska standard. Eventuella faror och risker har undvikits och säkrats i möjligaste mån.
- FARA! Det kan vara farligt att reparera produkten på ofackmässigt sätt och att förändra något på den (demontera originaldelar, montera ej dogkända delar osv).
- 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.
- Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar. Kontrollera i synnerhet att handtagen och sadeln är ordentligt fästa

- 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).
- 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.
- **VARNING! 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.**
- Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.
- 7 Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.
- 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.
- Ställ upp din crosstrainer på en plan och vågrät yta så att den står stadigt.
- Ställ in styret och sadeln på din kroppsstorlek så att du har en bekväm träningsposition.
- Beakta de angivna vridmomenten ($M = xx \text{ Nm}$) när du monterar ihop produkten.
- Denna träningsapparat stämmer överens med DIN EN 20957-1/EN 957-5, klass HC. Därför får den inte användas i behandlingssyfte.
- 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.

Produktens hantering

⚠ **FARA!** 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.**

- Se till att ingen kan börja träna innan hopmonteringen är helt avslutad och det har kontrollerats att allt fungerar felfritt.
- Informera dig om alla funktioner och inställningsmöjligheter innan du börjar med träningen.

- 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 den på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..
- Om du hör ett relativt tyst ljud när svänghjulet löper ut så är beror detta ljud på den tekniska konstruktionen och påverkar inte funk-

tionen. Eventuella ljud som du hör när du trampar pedalerna bakåt har tekniska orsaker och är också helt normala.

- 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.
- Produkten har ett magnetiskt bromssystem. Bromssystemet kan ställas in.
- Denna produkt är en varvtalsavhängig träningsapparat.

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!

- 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 enskilda moment exakt i den ordningsföljd som bilderna visar.
- Produkten ska monteras av en vuxen person och med största omsorg. Om du är osäker be en teknisk kunnig person att hjälpa dig.
- VARNING! 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!

- **Se till att vätska aldrig kan hamna i produktens inre eller i elektroniken. Detta gäller även för svett!**
- 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 (idrottsskor).
- Under träningen får inga andra personer uppehålla sig i omedelbar närhet.

- 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 självlåsande 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.
- Denna guide kan även laddas ner från www.kettler.de

Beställning av reservdelar, sidan 40-41

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

Beställningsexempel: Art. nr 07627-920/ reservdels-nr 68009024 / 1 st / serienr:

Spara alltid motionscykelns originalförpackning så att den kan användas som transportförpackning om så skulle behövas: Varureturner måste godkännas av oss, och motionscykeln skall returneras i transportsäker (inner-)förpackning, helst i originalkartongen. Viktigt! En detaljerad felbeskrivning/skadeanmälan skall alltid bifogas!

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 insamlingsställe).

 **Concept Träningsredskap AB**
Huskvarnavägen 78
S-55454 Jönköping
www.concept.se



e-mail:

+46 36 39 57 57
+46 36 39 57 58
info@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!** Huomauta läsnä oleville henkilöille (etenkin lapsille) mahdollisista vaaroista harjoittelun aikana.

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

⚠ **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.

⚠ **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.

⚠ **VAROITUS!** Noudata ehdottomasti myös harjoitteluohjelman kokoonpanoa koskevia ohjeita harjoitteluohjeissa!

⚠ **VAARA!** Kaikki 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).

⚠ **VAARA!** Jarrujärjestelmä voidaan säätää.

- Harjoittele laitteella, joka on konstruoitu turvallisuusteknisesti alan uusimman tietämyksen mukaisesti. Mahdollisia vaarakohtia, jotka voivat aiheuttaa loukkaantumisia on vältetty mahdollisuuksien mukaan.
- **VAARA!** Asiantuntimattomasti suoritetuista korjauksista ja rakenemuutoksista (alkuperäisten osien purkaminen, ei hyväksytyjen osien käyttäminen jne.) voi aiheutua vaaroja käyttäjälle.
- 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.
- Suorita aina noin 1 – 2 kuukauden välein kaikkien laitteen osien, erityisesti ruuvien ja mutterien tarkastus. Tämä koskee erityisesti satulan ja kahvasangan kiinnitystä.
- Jotta tämän laitteen konstruktiivinen turvallisuustaso voitaisiin taata pitkäksi aikaa, laite tulisi antaa säännöllisesti (kerran vuodessa) asiantuntijoiden (alan ammattiliike) tarkistettavaksi ja huollettavaksi.

Käyttö

⚠ **VAARA!** käyttö kosteiden tilojen välittömässä läheisyydessä ei ole suositeltavaa siihen liittyvän ruosteriskin vuoksi. **Huolehdi siitä, ettei laitteen osiin pääse nestettä (juomia, hiekä jne.). Tämä voi aiheuttaa korroosiota**

- Varmistaudu, ettei laitetta käytetä harjoitteluun ennen kuin sen määräystenmukainen asennus ja kunto on tarkistettu
- Tutustu ennen ensimmäistä harjoittelukertaa laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.

- 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.

- **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.**

- Tuotteemme ovat alituisen, innovatiivisen laaduntarkastuksen alaisia. Pidätämme oikeuden tästä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.
- Käänny tarvittaessa tai jos sinulla on kysymyksiä ammattiliikkeen puoleen.
- 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.

- Säädä ohjaustanko ja satula niin, että löydät henkilökohtaiselle koollesi sopivan harjoitteluasennon.
- Huomioi tuotteen asennuksessa suositeltava vääntömomentti ($M = xx \text{ Nm}$).
- b Laite vastaa DIN EN 20957-1/EN 957-5, luokka HC määräyksiä. Se ei tästä syystä sovellu terapeutiseen käyttöön.
- 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.

- 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
- 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.

- Käytä laitteen säännöllisessä puhdistuksessa, hoidossa ja huollossa erityisesti KETTLER-urheilulaitteille hyväksyttyä hoitosettiä (tuotenumero 07921-000), jota on saatavana urheilutarvikeliikkeistä.
- Laitteessa on magneettinen jarrujärjestelmä. Jarrujärjestelmä voidaan säätää.
- Urheilulaitteessa on kyse kierrorsluvusta riippuvaisesti toimivasta harjoittelulaitteesta.

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
- Tarkista heti toimituksen saavuttua, että kaikki toimitukseen kuuluvat osat on toimitettu (tarkistuslista) eikä niissä ole kuljetusvaurioita. Mikäli on syytä moitteisiin, käänny ammattiliikkeen puoleen
 - piirustuksiin kaikessa rauhassa ja asenna laite kuvan esittämässä järjestyksessä. Eri kuvissa on asennuksen kulku ilmoitettu isoilla kirjaimilla
 - Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti ja se on annettava aikuisen henkilön tehtäväksi. Ota tarvittaessa avuksesi teknisesti osaa va henkilö.
 - VAROITUS! Muista, että jokaista työkalua käytettäessä ja käsin suoritettavissa töissä on aina olemassa mahdollinen loukkautumisriski. Ole huolellinen ja varovainen laitetta asentaessasi!

- **On pidettävä huoli siitä, ettei laitteen sisälle tai laitteen elektronikkaan koskaan pääse nestettä. Tämä koskee myös hikeä!**
- Tarkista aina ennen jokaista käyttöönottoa, että kaikki ruuvi- ja pistoliitännät sekä kulloisetkin turvalaitteet ovat kunnolla paikoillaan.
- Käytä harjoitellessasi sopivia kenkiä (urheilukenkä).
- Harjoittelun aikana ketään ei saa olla harjoittelevan henkilön liikumisalueella.

- 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 käyttökelvottomia (kiinnityslukitus on vaurioitunut) ja ne on korvattava uusilla
- Valmistusteknisistä syistä pidätämme itsellemme oikeuden rakenteiden esiasennukseen (esim. putkitulpat).
- **Tämä opas voidaan myös ladata www.kettler.de**

Varaosatilaus sivu 40-41

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

Tilausesimerkki: Tuote-nro 07627-920/ varaosanumero 68009024 / 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".

Hävitysohje

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

FIN 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 hoolitusnõudeid. Hoidke kasutusjuhend alles. Vajate seda seadme õigeks hooldamiseks ning juhul, kui soovite sellele varuosi tellida.

Teie turvalisuse nimel

- ⚠️ **OHT!** Juhtige läheduses viibivate isikute (eriti laste) tähelepanu võimalikele ohtudele, mis võivad tekkida treeningu ajal.
- ⚠️ **OHT!** Ärge laske toote kokkupanemise ajal lapsi lähedale (allaneelatavad pisidetailid).
- ⚠️ **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.
- ⚠️ **OHT!** Igasugune muu kasutamine ei ole lubatud ning võib olla ohtlik. Tootja ei vastuta kahjude eest, mis tekivad mitteotstarbekohasel kasutamisel.
- ⚠️ **HOIATUS!** Järgige kindlasti ka treeningujuhendis olevaid treenimisjuhiseid.
- ⚠️ **OHT!** Kõik elektriseadmed saadavad töötamise ajal välja elektromagnetilist kiirgust. Seepärast hoolitsege selle eest, et eriti kiirgusintensiivseid seadmeid (nt mobiiltelefone) ei panda puldi ega juhtelektroonika otsesse lähedusse, sest muidu võivad näidud valeks minna (nt pulsinäit).
- ⚠️ **HOIATUS!** Pidurisüsteem on reguleeritav.
- treenite seadmel, mis on toodetud uusimate ohustehnika põhimõtete kohaselt. Võimalikke ohtlikke kohti, mis võiksid tekitada vigastusi, on maksimaalselt välditud ja vastavalt kindlustatud.
- OHT! Asjatundmatu remont või konstruktsioonilised muudatused (originaaldetailide eemaldamine, mittelubatud detailide paigaldamine jms) võivad kasutajale ohtlikuks osutuda.
- 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.
- Kontrollige iga 1-2 kuu järel korrapäraselt kõiki seadmeosi, eriti kruvisid ja mutreid. See kehtib eriti sadula ja käepideme kinnituse kohta.
- Selle seadme konstruktsioonilise turvalisuse taseme pikaajaliseks tagamiseks tuleb seadet lasta korrapäraselt spetsialistidel (müügiesinduses) kontrollida ja hooldada (üks kord aastas).

Käsitsemine

- ⚠️ **OHT!** 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.**
- Veenduge, et seadet ei hakata enne kasutama, kui see on nõuetekohaselt paigaldatud ja kontrollitud.
- Enne esimest treeningut tehke endale selgeks kõik seadme funktsioonid ja reguleerimisvõimalused.

- 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.
- **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.
- Meie tooted läbivad pidevalt uudse kvaliteedikontrolli. Jätame endale sellest tulenevate tehniliste muudatuste õiguse.
- Kahtluse korral pöörduge palun kohaliku müügiesindusse.
- 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.
- Treeningseade tuleb üles seada horisontaalsele ja stabiilsele pinnale.
- Seadistage juhtraud ja sadul selliselt, et saavutate oma pikakusele mugava treeningasendi.
- Järgige toote monteerimisel soovitatavaid pöördemomente ($M = xx \text{ Nm}$).
- vastab standardile DIN EN 20957-1/EN 957-5, klass HC. Sellele vastavalt ei sobi seade raviotstarbel kasutamiseks.
- Seadet tohivad 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.

- 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.
- Võimalik vaikne, konstruktsioonist tingitud müra, mis tekib ka hoo- massi tühijooksul, ei mõjuta seadme talitlust. Pedaalikonsoolide

tagasiliikumisel tekkiv müra on põhjustatud konstruktsioonist ega tähenda riket.

- Kasutage regulaarseks puhastamiseks ja hoolduseks spetsiaalselt KETTLER-i spordiseadmete jaoks välja antud seadmehoolduskomplekti (art-nr 07921-000), mille saate muretseda spordikauplustest.
- Seadmel on magnetpidurisüsteem. Pidurisüsteem on reguleeritav.
- Sportimisvahendi puhul on tegemist pöörete arvu põhise treeningseadmega.

Paigaldusjuhised

⚠VAARA! 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!

- 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. Joonistel on kujutatud paigalduse kulgu.
- Seadet peab paigaldama hoolikalt üks täiskasvanud inimene. Kahtluse korral kasutage teise, tehnilise taibuga inimese abi.
- HOIATUS! Arvestage sellega, et igal tööriista kasutamisel ja käsitsi töötamisel on alati võimalik vigastusoht. Seepärast toimige seadme paigaldamisel hoolikalt ja ettevaatlikult!

- **Jälgige, et seadme sisemusse ega elektroonikamoodulisse ei satuks vedelikku! See kehtib ka higi kohta!**
- Kontrollige alati enne igat kasutamist kõiki kruvi- ja pistmikühendusi ning kõigi turvaseadiste korrasolekut.
- Kandke kasutamisel sobivaid jalatseid (spordijalatseid).
- Treeningu ajal ei tohi keegi viibida treeniva inimese liigutuste alas.

- 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:** Lahtitulnud kinnitusmutreid ei saa uuesti kasutada (klamberkinnitus puruneb) ning need tuleb uutega asendada.
- Tootmistehnilistel põhjustel jätame endale komponentide (nt pistikühendused) eelmontaaži õiguse.
- **See juhend võib alla laadida ka www.kettler.de**

Varuosade tellimine lk 40-41

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

Tellimisnäide: art-nr 07627-920 / varuosanr. 68009024 / 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“.

Kasutuselt kõrvaldamise juhised

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

– LV– Svarīgi drošības norādījumi

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!** Informējiet klātesošās personas (it īpaši bērnus) par iespējamiem draudiem cilvēka drošībai, veicot vingrinājumus.
- ⚠ BĪSTAMI!** Montāžas laikā neļaujiet ierīces tuvumā uzturēties bērniem (norījamās sīkās detaļas).
- ⚠ 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.
- ⚠ BĪSTAMI!** Jebkāda cita veida izmantošana nav pieļaujama un var būt pat bīstama. Ražotājs nevar uzņemties atbildību par bojājumiem, kas radušies ierīces nepareizas izmantošanas rezultātā.
- ⚠ BRĪDINĀJUMS!** Noteikti ievērojiet arī norādījumus par treniņu programmas sastādīšanu, kas sniegti treniņu pamācībā.
- ⚠ BĪSTAMI!** 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).
- ⚠ BĪSTAMI!** Bremžu sistēma ir iestatāma.
- Jūs 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.
- BĪSTAMI!** Nelietprātīgi veiktas labošanas rezultātā, kā arī izmaiņot ierīces konstrukciju (demonējot oriģinālās detaļas, pievienojot ierīcei neatļautas detaļas utt.), var tikt apdraudēta lietotāja drošība.
- 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.
- k pēc apt. 1 līdz 2 mēnešiem veiciet visu ierīces daļu, īpaši skrūvju un uzgriežņu, pārbaudi. It īpaši tas attiecas uz sēdekļa un rokturu stiprinājumiem.
- Lai ilgtermiņā varētu garantēt šīs ierīces drošības līmeni, kas izriet no tās konstrukcijas, specialistam (specializētam tirgotājam)

vajadzētu ierīci regulāri pārbaudīt un veikt tās tehnisko apkopi (reizi gadā).

- 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 pārmērīgas slodzes treniņš var kaitēt veselībai.
- BRĪDINĀJUMS!** Jebkāda veida šeit neapraķstīta iejauķšanās/manipulācijas ar ierīci var sabojāt ierīci vai arī apdraudēt cilvēka drošību. Padziļinātu iejauķšanos ierīces konstrukcijā atļauts veikt tikai KETTLER klientu apkalpošanas dienesta darbiniekiem vai KETTLER apmācītiem speciālistiem.
- Mūsu izstrādājumi ir pakļauti pastāvīgam, inovatīvam kvalitātes nodrošinājumam. Mēs paturam tiesības veikt no tā izrietošās tehniskās izmaiņas.
- Jautājumu un neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties ar specializēto tirgotāju.
- 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.
- Trenažieris jāuzstāda uz horizontālas un stabilas pamatnes.
- Vadības elementus un sēdekli novietojiet tā, lai jūsu stāvoklis treniņa laikā būtu ērts un atbilstošs ķermeņa izmēriem.
- Izstrādājuma montāžas laikā ņemiet vērā ieteiktās griezes momenta vērtības ($M = xx \text{ Nm}$).
- Trenažieris atbilst standartam DIN EN 20957-1/EN 957-5, HC kategorijai. Saskaņā ar to tas nav piemērots izmantošanai terapeitiskiem mērķiem.
- 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.

Par ierīces lietošanu

- ⚠ BĪSTAMI!** 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.
- Nodrošiniet, lai treniņi netiktu uzsākti pirms noteikumiem atbilstošās montāžas veikšanas un tās pārbaudes.
- Pirms pirmā treniņa iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām un regulēšanas iespējām.

- Ierīce ir konstruēta kā trenažieris 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.
- Eventuāli dzirdams kluss, ar ierīces konstrukciju saistīts troksnis, kas rodas sakarā ar inerces darbību, neietekmē ierīces fun-

kcionālītāti. Eventuāli dzirdamie trokšņi, kas rodas pedāļu atpakaļgaitas kustības laikā, rodas tehnisku iemeslu dēļ un nav pamata uztraukumam.

- Regulārajiem firšanas, 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.
- Ierīcei ir magnētiska bremžu sistēma. Bremžu sistēma ir iestatāma.
- Šis sporta aprīkojums ir trenažieris, kas darbojas, balstoties uz apgriezieniem.

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!

- 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 ir aprakstīta montāžas gaita.
- Ierīces montāža ir jāveic rūpīgi, un tas ir jādara pieaugušajam. Šaubu gadījumā vērsieties pēc palīdzības pie kāda, kam ir zināšanas tehnikas jomā.
- 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!

Rezerves daļu pasūtīšana 40-41 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. 07627-920/ rezerves daļas Nr. 68009024 / 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!

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”.

- **Pievērsiet uzmanību, lai ierīces iekšpusē un elektronikā nekad neiekļūtu šķidrums. Tas attiecas arī uz sviedriem!**

- 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).
- Treniņa laikā nevienam nedrīkst atrasties tā cilvēka kustību zonā, kurš trenējas.

- 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.

- **Šī rokasgrāmata var arī lejupielādēt no www.kettler.de**

Norādījums par utilizāciju

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

LV 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. Laikykite šią instrukciją saugioje vietoje, nes jos gali prireikti prižiūrint įrenginį ar užsakant atsargines dalis.

Jūsų saugumui

- ⚠ **PAVOJUS!** Informuokite kitus asmenis (ypač vaikus) apie galimus pavojus treniruočių metu.
- ⚠ **PAVOJUS!** Montuodami gaminį neleiskite vaikams būti šalia (jie gali praryti mažas dalis).
- ⚠ **PAVOJUS!** Širdies susitraukimų dažnio kontrolės sistema gali būti netikslė. Besisportavimas 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.
- ⚠ **PAVOJUS!** Prietaisą draudžiama naudoti kitiems tikslams, tai gali būti pavojinga. Gamintojas neatsako už gedimus, kurių priežastis – netinkamas prietaiso naudojimas.
- ⚠ **PERSPĖJIMAS!** Taip pat būtina laikytis treniruočių instrukcijoje pateikiamų treniruotės formos nurodymų!
- ⚠ **PAVOJUS!** 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 iškraipyti rodmenis (pvz., matuojant pulsą).
- ⚠ **PAVOJUS!** Stabdžių sistemą galima reguliuoti.
- Jūs treniruojatės su prietaisų, kuris sukonstruotas pagal naujausius saugumo technikos sprendimus. Pavojingos zonos, kur kiltų rizika susižaloti, yra kiek įmanoma gerai izoliuotos ir apsaugotos.
- **PAVOJUS!** Jei prietaisas remontuojamas netinkamai arba daromi konstrukciniai pakeitimai (išimamos originalios dalys, pritaisomos neleistinos dalys ir t. t.), jis gali būti pavojingas naudotojui.
- Apgadintos dalys kenkia Jūsų saugumui ir trumpina prietaiso eksploatacijos trukmę. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintas ir nusidėvėjusias dalis ir venkite naudotis prietaisu, kol šis nepaaruoštas eksploatacijai. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.
- Kas mėnesį arba kas 2 mėnesius tikrinkite prietaiso dalis, ypač varžtus ir veržles. Tai pirmiausia svarbu sėdinės ir rankenų tvirtinimui.

- Kad būtų galima ilgam laikui garantuoti šio prietaiso saugumą, atitinkantį gamyklos standartus, reikėtų, kad jį reguliariai (kartą per metus) patikrintų specialistas, atliekantis techninę apžiūrą.
- 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..
- **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.
- Mūsų gaminiams nuolat vykdomas inovacinis kokybės užtikrinimas. Todėl pasilieiname galutinių techninių pakeitimų teisę.
- Jeigu turite klausimų, kreipkitės į prekybos atstovą.
- 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.
- Treniruoklis turi būti pastatytas ant horizontalaus ir stabilaus pagrindo.
- Kad būtų patogų treniruotis, vairo ir sėdynės padėti nustatykite pagal savo kūno dydį.
- Montuodami gaminį laikykitės rekomenduojamų sukimo momento duomenų ($M = xx \text{ Nm}$)
- Treniruoklis atitinka DIN EN 20957-1 / EN 957-5 klasę HC. Tuo remiantis jis netinka terapijai.
- 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.

Eksploatavimas

- ⚠ **PAVOJUS!** 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.**
- Užtikrinkite, kad treniruoklis nebūtų naudojamas, kol jis nėra tinkamai surinktas ir patikrintas.
- Prieš pirmąją treniruotę susipažinkite su visomis treniruoklio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.

- Prietaisas sukurtas suaugusiųjų žmonių treniruotėms, jis jokių 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.
- Besisukantis smagratis gali sklisti nedidelį triukšmą, kuris neturi jokios įtakos prietaiso darbui. Garsas, kuris atsiranda sukan-

pedalus atgal, yra techniškai numatytas ir bet koku atveju yra visiškai nepavojingas.

- 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.
- Prietaisas turi magnetinę stabdžių sistemą. Stabdžių sistemą galima reguliuoti.
- Treniruoklio veikimas priklauso nuo apsisukimų skaičiaus.

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!

- 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 nurodyta surinkimo eiga.
- Tik suaugęs žmogus gali montuoti prietaisą. Tai darydamas jis turi būti labai kruopštus. Jeigu abejojate savo jėgomis, į pagalbą pakvieskite kitą, techniką išmanantį asmenį.
- **PERSPĖJIMAS!** Nepamirškite, kad naudojant įrankius ar ką nors meistraujant visada yra pavojus susižeisti. Todėl montuodami prietaisą būkite tikslūs ir atsargūs!

Atsarginių dalių užsakymas, 40-41 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. 07627-920/ Atsarginė dalis Nr. 68009024 / 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“.

- **Stenkitės, kad į prietaiso vidų ir jo elektroninius komponentus nepatektų jokių skysčių. Taip pat ir prakaito!**
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite visus srieginių ir kaištinių sujungimų bei atitinkamų saugumo įtaisų pastatymo teisingumą.
- Naudodamiesi treniruokliu avėkite tinkamais bateliais (sportbačiais).
- Treniruotes metu sportuojančio asmens judėjimo zonoje nieko neturi būti.

- 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 fiksysatorius). Po montavimo patikrinkite, ar gerai sutvirtinti visi srieginiai sujungimai. Dėmesio: vis atsilaisvinančios saugumo veržlės yra nenaudotinos (nes pažeistas apsauginis fiksysatorius) ir turi būti pakeistos naujomis.
- Dėl gamybos techninių ypatybių pasilikame teisę kai kurias dalis surinkti patys (pvz., vamzdžių antgalius).
- **Šiame vadove taip pat galima atsisiųsti iš www.kettler.de**

Utilizavimas

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

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

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

⚠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.

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

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

⚠ОПАСНОСТЬ! Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.

⚠ОПАСНОСТЬ! Тормозная система имеет возможность настройки.

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

части KETTLER.

- Проверяйте каждые 1–2 месяца все детали тренажера, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- 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.
- **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.
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- 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 площадка для упражнений как минимум на 1 м.
- Тренажер необходимо установить на горизонтальном и устойчивом основании.
- Отрегулируйте руль и седло так, чтобы ваше положение во время тренировки было максимально удобным.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки момента ($M = xx \text{ Nm}$).
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN 20957-1/EN 957-5, класс HC. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- 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.
- 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 возникать 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.

Обращение с устройством

⚠ОПАСНОСТЬ! 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.

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

- 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.
- 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.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения. Тормозная система имеет возможность настройки.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.

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!
- 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 указана очередность действий.
 - Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
 - **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

- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**
- 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).
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.

следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетики 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).
- **Это руководство также может быть загружено с www.kettler.de**

Заказ запчастей, стр. 40–41

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

Пример заказа: Арт. № 07627-920 / № зап. детали 68009024 / 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».

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.

RUS СПОРТМАСТЕР

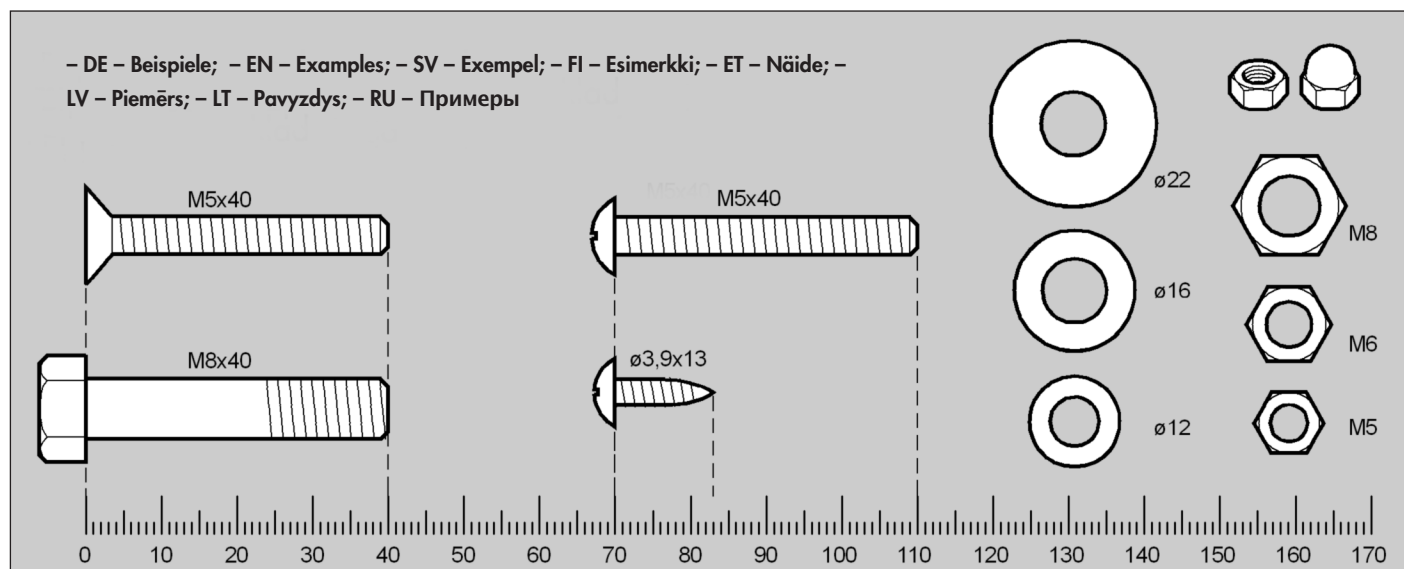
Кочновский проезд, д.4, корп. 3 ☎ +7 495 755-81-94
RUS-125319 Москва 📠 +7 495 755-81-46

www.kettler.ru

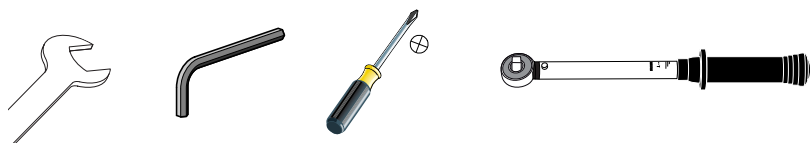
Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- SV - Måthjälp för fastskruvmaterial
- FI - Ruuvausmateriaalin mittausapu
- ET - Abiks kinnikeeramishendite mõõtmisel

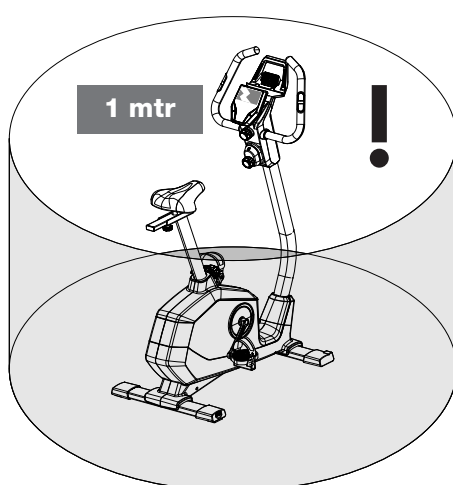
- LV - mēršanas palīgierīce saskrūves materiālam
- LT - Kaip matuoti priveržimo priemonės
- RU - Размеры крепежного материала



- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- 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.



Abstand
distance



- DE - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- 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.

Checkliste (Packungsinhalt)

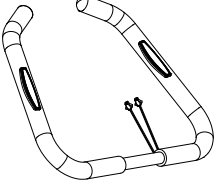
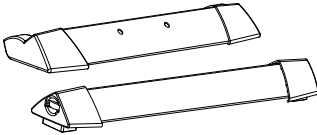
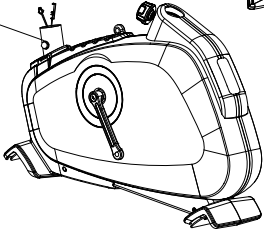
- EN – Checklist (contents of packaging)

- SV – Kontrollista (förpackningens innehåll)

- FI – Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)
- ET – Kontrollnimekiri (pakendi sisu)

- LV – Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)
- LT – Patikros sąrašas (pakuotės turinys)

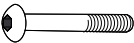
- RU – Контрольный список

	Stck. 1
	1
 2x M5x16 	1
 4x M8x20  	1
	1
 2x M5x16 	1
 4x M5x16 	1
	1
	1

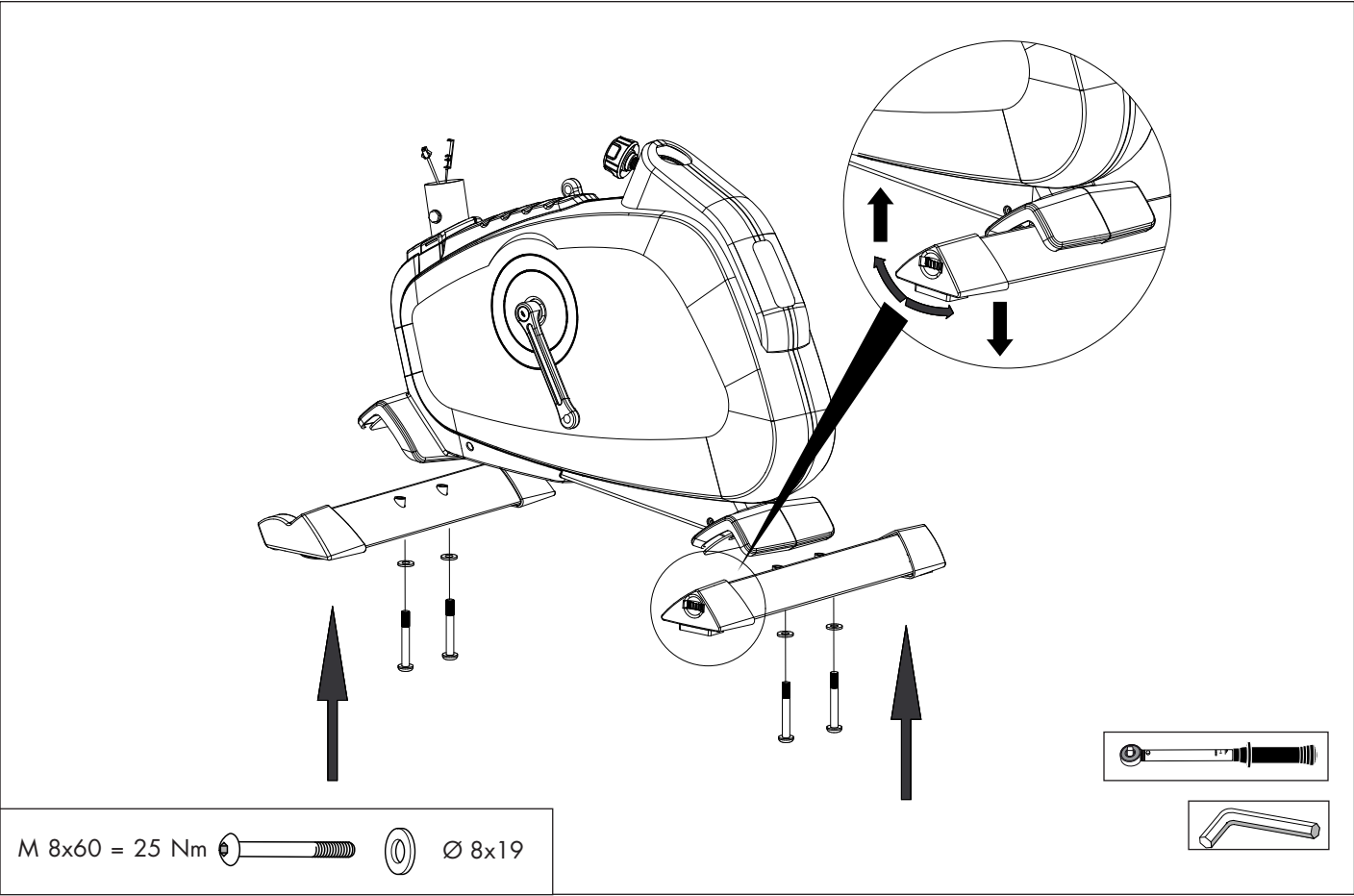
41



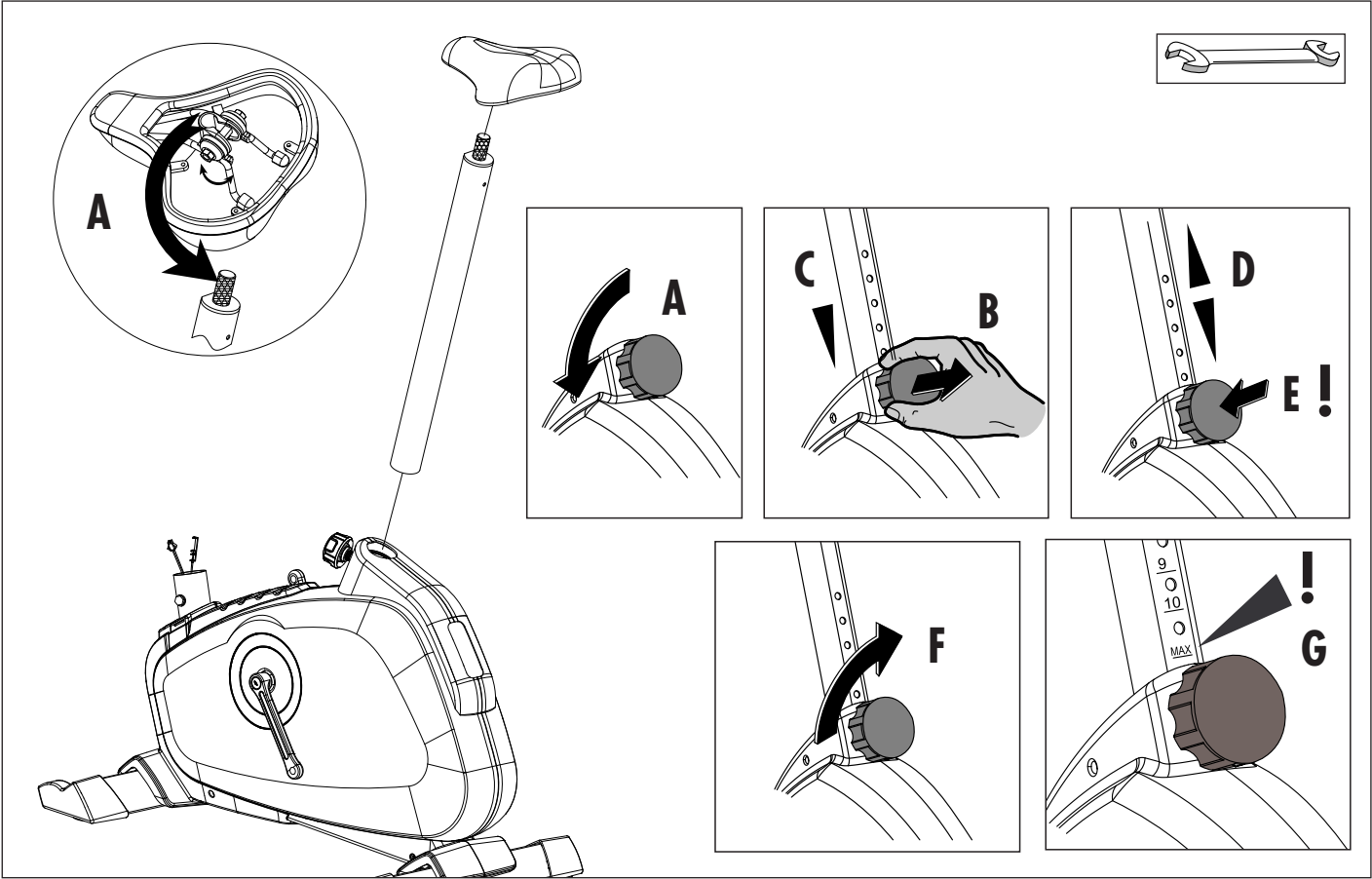
Pos. 33

		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	4
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x25	1
	3x16	4

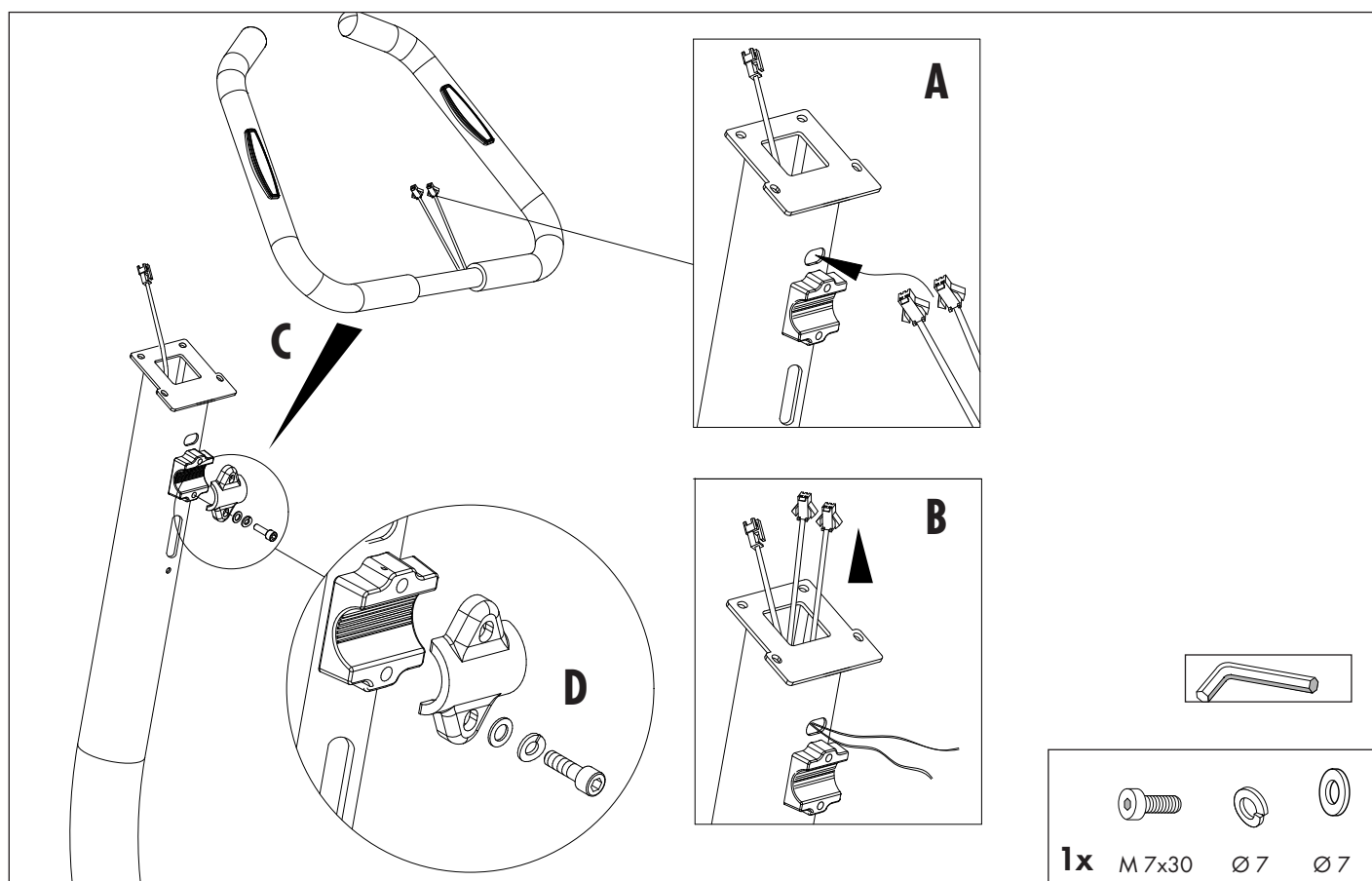
1



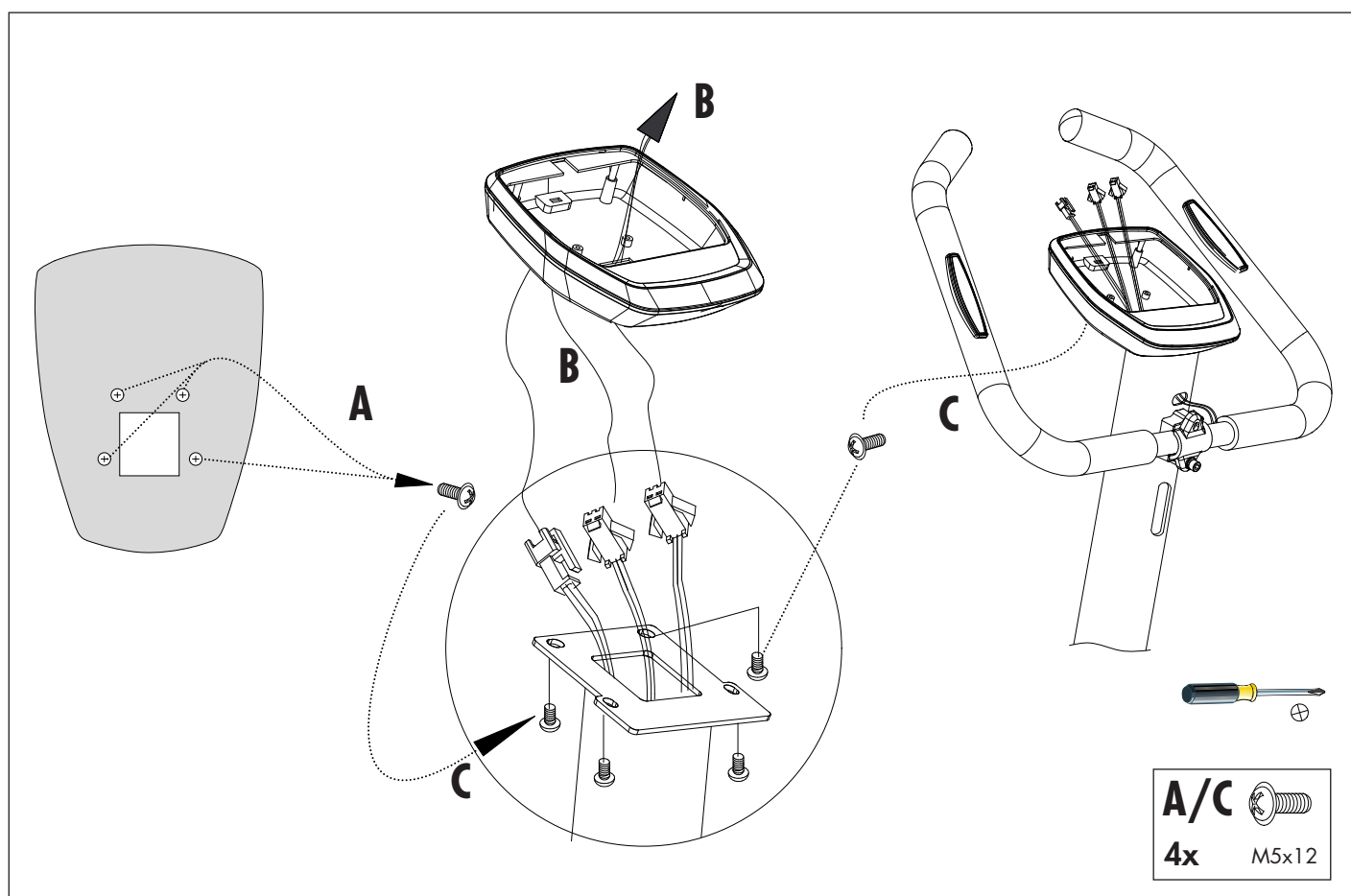
2

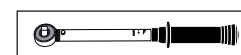
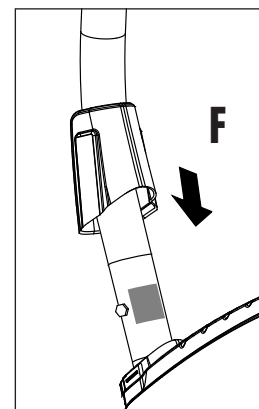
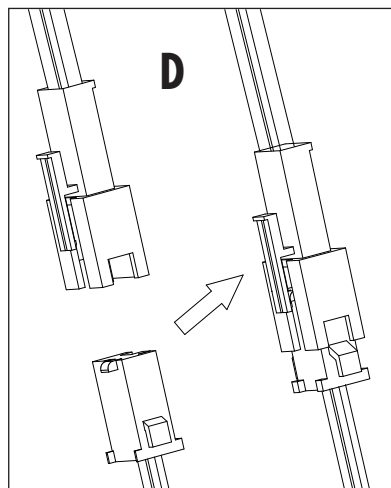
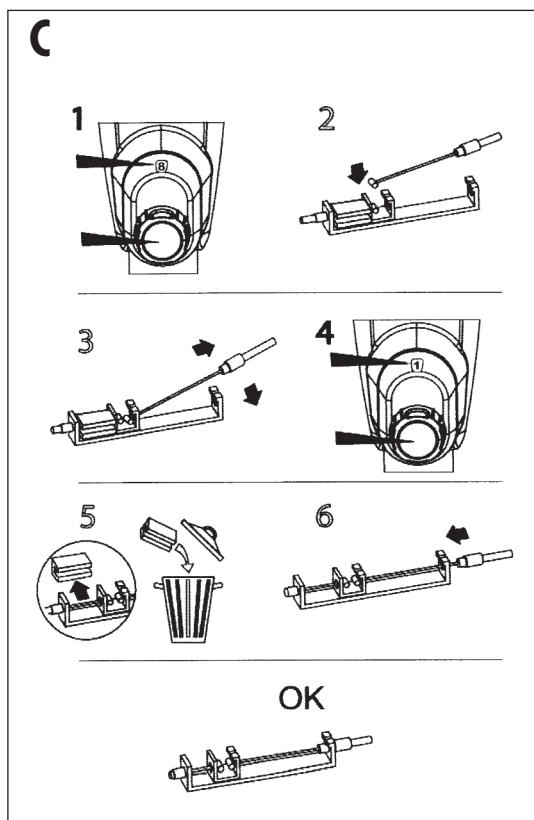
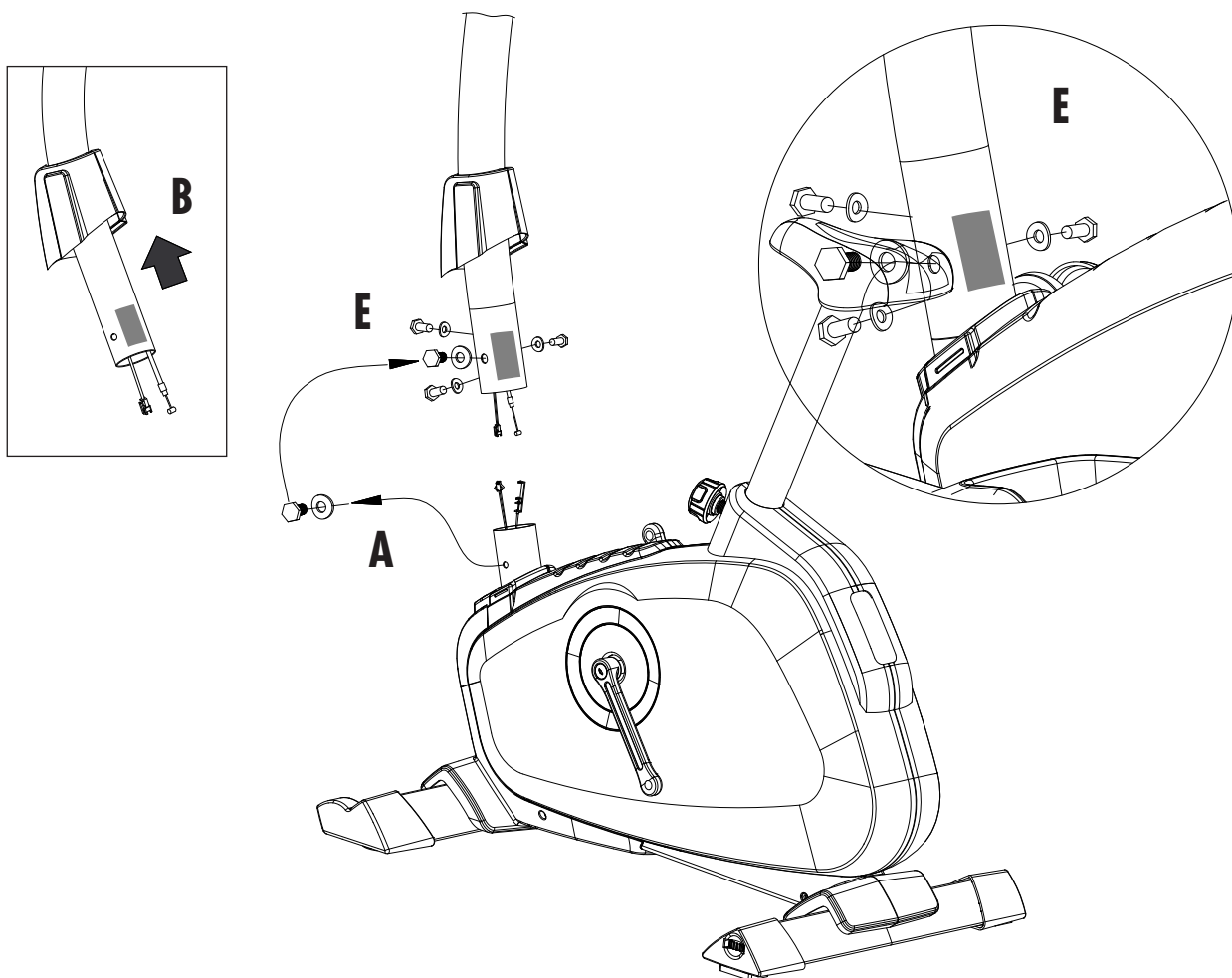


3

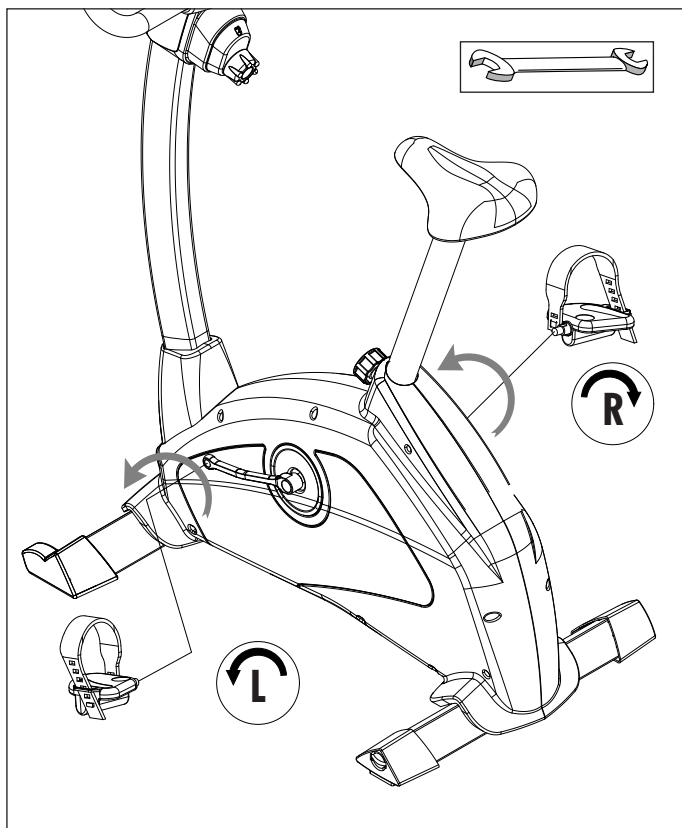


4





A/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

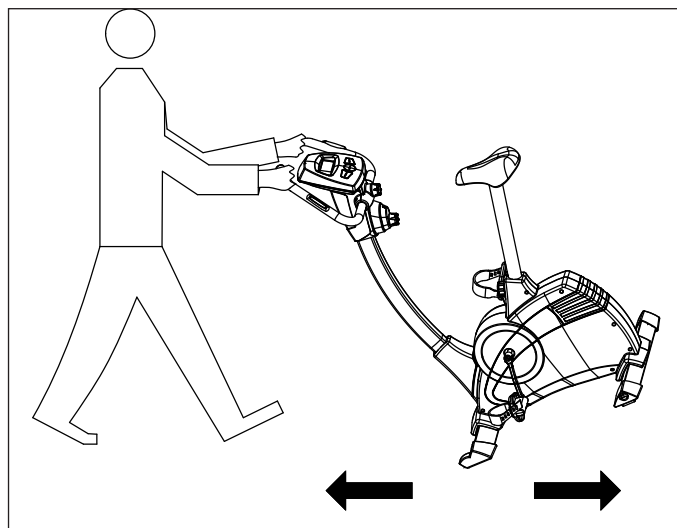
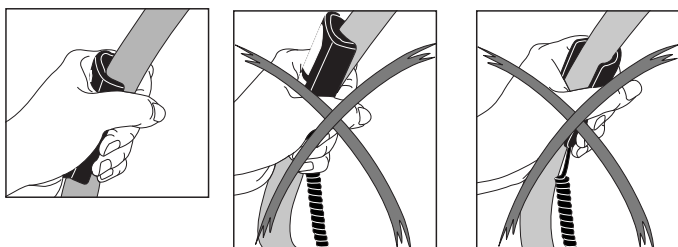


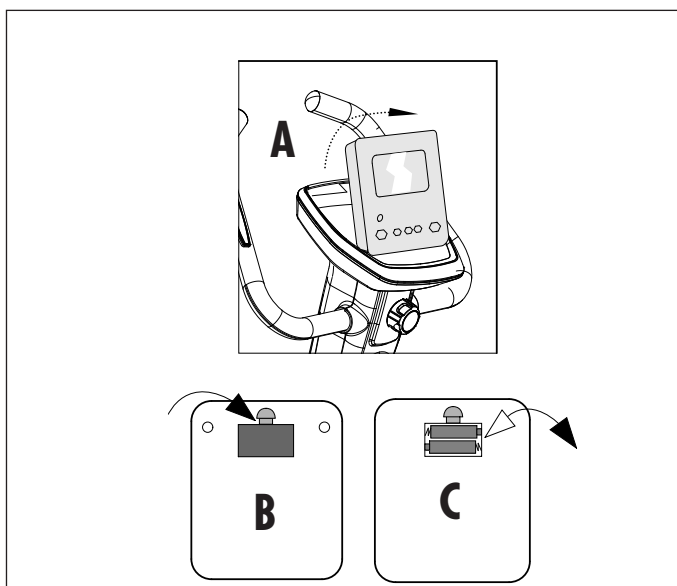
Handhabungshinweise

– EN – Handling
– SV – Produktens hantering
– FI – Käyttöohjeet

– ET – Käsitsemisjuhised
– LV – Lietošanas norādes

– LT – Eksploatacijos instrukcija
– RU – Указания по обращению





Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantibestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

– EN – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead. Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

– SV – Byta batterier

Om datorns display har slocknat helt eller endast lyser svagt är det dags att byta batterierna. Datorn har två stycken batterier. Gör så här för att byta ut dem:

- Ta av batterifackets lock och byt ut batterierna mot två nya av typ AA 1,5V.
- Observera märkningen på batterifackets botten när du sätter i batterierna.
- Om du skulle få en felfunktion när du sätter på produkten igen efter ett batteribyte så klämmer du av batterierna helt kort och ansluter dem sedan igen.

Viktigt: Garantibestämmelserna gäller inte för förbrukade batterier.

Avfallshantering för förbrukade batterier och laddningsbara batterier.



Denna symbol betyder att du inte får slänga förbrukade batterier och laddningsbara batterier i hushållssoporna. Bokstäverna Hg (kviksilver) och Pb (bly) under den överstrukna soptunnan betyder att batteriet/laddningsbara batteriet innehåller mer än 0,0005% kviksilver eller 0,004% bly.

Om du inte sköter avfallshanteringen på föreskrivet sätt skadar detta både miljön och hälsan. Återvinning skötar våra naturliga resurser.

När du kasserar denna produkt är det viktigt att du tar bort alla batterier/laddningsbara batterier och att du lämnar in dem till ett samlingsställe för batterier eller elektriska och elektroniska produkter.

Informationer om var sådana samlingsställen finns får du hos kommunen, avfallshandlingsbolag eller butiken där du köpte produkten.

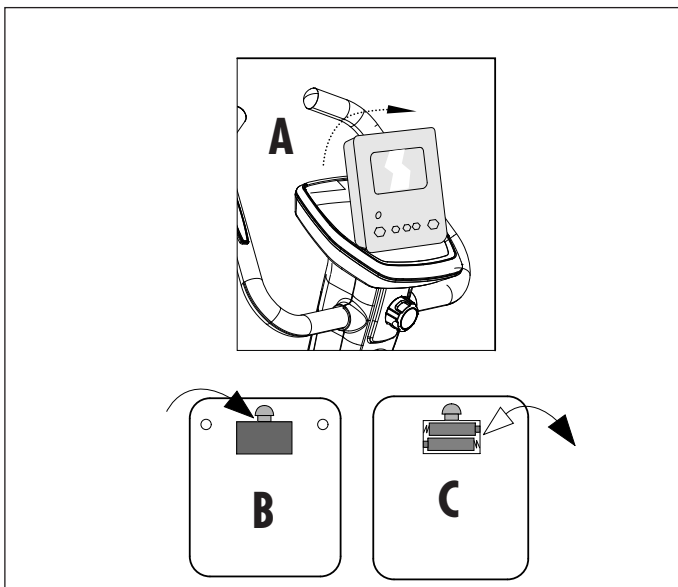
– FI – Paristojen vaihto

Heikko tai sammunut tietokonenäyttö on merkki siitä, että paristo on vaihdettava. Tietokoneessa on kaksi paristoa. Suorita paristonvaihto seuraavasti:

- Poista paristotilan kansi ja vaihda vanhat paristot kahteen uuteen paristoon, tyyppi AA 1,5V.
- Huomioi paristoja paikoilleen asentaessasi paristotilan pohjassa olevat merkinnät.
- Mikäli uudelleen käynnistettäessä esiintyy vikatoimintoja, irrota paristot hetkeksi ja kiinnitä sitten takaisin paikoilleen.

TÄRKEÄÄ: Käytetyt paristot eivät sisälly takuuehtoihin.

Käytettyjen paristojen ja akkujen hävitys



Tämä symboli ilmoittaa, ettei paristoja ja akkuja saa hävittää normaalin talousjätteenä.

Kirjaimet Hg (elohopea) ja Pb (lyijy) jätteenä, jonka yli on vedetty risti viittaavat lisäksi siihen, että paristo /akku sisältää yli 0,0005% elohopeata tai 0,004% lyijyä

Väärä hävittäminen vahingoittaa ympäristöä ja terveyttä, materiaalin kierrätys säästää arvokkaita raaka-aineita

Poista kaikki paristot ja akut, kun et enää käytä tätä laitetta ja toimita ne paristojen tai sähkötoimisten- tai elektronisten laitteiden kierrätyspisteeseen

Tietoa vastaavista keräyspisteistä saat vastaavilta paikallisilta virastoilta, jätelaitokselta tai tämän laitteen myyntipisteestä.

– ET – Patareide vahetamine

Nõrk või kustunud kuva arvutil tähendab, et patareid tuleb välja vahetada. Arvutil on kaks patareid. Patareide vahetamiseks toimige järgmiselt:

- Võtke ära patareipesa kaas ja vahetage patareid kahe AA 1,5 V tüüpi patarei vastu.
- Jälgige patareide kohale asetamisel patareipesa põhjal olevaid tähisteid.
- Juhul kui pärast uuesti sisse lülitamist tekib tõrge, võtke patareid korras välja ja asetage seejärel uuesti kohale.

Tähtis: Tühjaks saanud patareid ei kuulu garantii alla.

Vanade akude ja patareide kõrvaldamine



See sümbol näitab, et patareisid ja akusid ei tohi kõrvaldada tavalise olmejäätmena.

Tähed Hg (elavhõbe) ja Pb (plii) läbikriipsutatud prügikasti all tähendavad lisaks seda, et aku/patarei sisaldab üle 0,0005% elavhõbedat või 0,004% pliid.

Vale kõrvaldamine kahjustab keskkonda ja tervist, materjalide ümbertöötamine säästab väärtuslikke tooraineid.

Eemaldage selle toote kasutusest kõrvaldamisel kõik patareid/akud ja viige need patareide või elektri- ja elektroonikaseadmete kogu-

mispunkti.

Teavet kogumiskohtade kohta saate kohalikust omavalitsusest, jäätmeäritlustevõttest või selle seadme müüjalt.

– LV – Bateriju maiņa

Bateriju maiņa ir nepieciešama, ja attēls datora displejā ir pārāk gaišs vai izdzisis. Dators ir aprīkots ar divām baterijām. Bateriju maiņu veiciet šādi:

- Noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu un nomainiet baterijas ar divām jaunām AA tipa 1,5V baterijām.
- Ievietojot baterijas, ņemiet vērā apzīmējumus bateriju nodalījuma apakšā.
- Ja pēc ieslēgšanas dators nedarbojas, izņemiet un vēlreiz ievietojiet baterijas.

Svarīgi: uz izlietotajām baterijām neattiecas garantijas noteikumi.

Izlietoto bateriju un akumulatoru likvidēšana.



Šis simbols norāda, ka baterijas un akumulatorus nedrīkst izmest kopā ar sadzīves atkritumiem.

Burti Hg (dzīvsudrabs) un Pb (svins) zem pārsvītrotās atkritumu tvertnes vēl papildus norāda uz to, ka baterija/akumulators satur vairāk nekā 0,0005% dzīvsudraba vai 0,004% svina.

Nepareiza likvidēšana ir kaitīga videi un veselībai, materiālu otrreizējā pārstrāde saudzē vērīgās izejvielas.

Pārtraucot šī izstrādājuma lietošanu, izņemiet visas baterijas/akumulatorus un nododiet tos bateriju vai elektrisko un elektronisko ierīču pieņemšanas vietā otrreizējai pārstrādei.

Informāciju par attiecīgajām pieņemšanas vietām jūs saņemsiet vietējā pašvaldībā, atkritumu pārstrādes uzņēmumā vai šīs ierīces pārdošanas vietā.

– LT – Baterijos keitimas

Jeigu vaizdas kompiuteryje yra neryškus arba dingsta, būtina pakeisti bateriją. Kompiuteryje yra dvi baterijos. Baterijas keiskite taip:

- Nuimkite baterijų skyriaus dangtį ir senas baterijas pakeiskite naujomis AA 1,5 V tipo baterijomis.
- Įdedami baterijas atkreipkite dėmesį į žymėjimą baterijų skyriaus dugne.
- Jeigu po įjungimo prietaisas neveikia, trumpam ištraukite baterijas ir vėl įstatykite.

Svarbu: Išnaudotoms baterijoms garantija netaikoma.

Panaudotų baterijų ir akumuliatorių baterijų utilizavimas

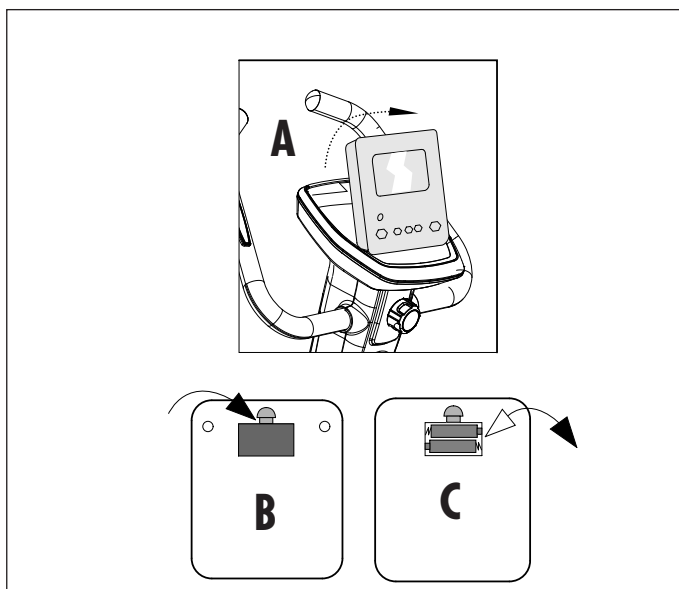


Šis ženklas reiškia, kad baterijos ir akumuliatoriaus baterijos negali būti išmetamos kartu su buitinėmis šiukšlėmis.

Po užbraukto šiukšliadėžės piešinio parašytos raidės Hg (gyvsidabris) ir Pb (švinas) papildomai nurodo, kad baterijoje / akumuliatoriuje yra daugiau nei 0,0005 % gyvsidabrio arba 0,004% švino.

Netinkamas utilizavimas kenkia aplinkai ir sveikatai, medžiagų perdirbimas padeda taupyti brangias žaliavas.

Jeigu prietaisas nedirba ilgesnį laiką, išimkite iš jo visas baterijas / akumulatorius ir pridukite perdirbti į baterijų ar elektros ir elektronikos prietaisų surinkimo aikštelę.



Dēļ īssmesnēs perdīrbimo informācijas kreipkitēs j vietinē savi-
valdybē, šīų prietaisų utilizavimo įmonē arba supirkimo aikštē.

– RU – Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсут-
ствует вообще, необходимо заменить батарейки. Ком-
пьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните
замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две
новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку
на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функ-
ционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките
батарейки и снова вставьте их.

Важно: гарантия не распространяется на батарейки.
Утилизация использованных батареек и аккумуля-
торов.



Этот значок указывает на то, что батарейки и
аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с
бытовыми отходами.

Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым
мусорным баком говорят о том, что в батарейке/
аккумуляторе

доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца
составляет более 0,004%."

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и
здоровью людей, повторная переработка материалов

позволяет сберечь ценное сырье.

При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките
батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт,
ответственный за утилизацию батареек, электропри-
боров и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы
можете получить в местных органах власти, на пред-
приятии, занимающемся утилизацией, или в магазине, в
котором было приобретено устройство.

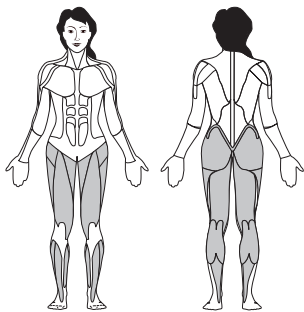
Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

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

Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen

Die Vorteile:

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



Energieverbrauch (kcal)	Fettverbrauch
ca. 600 pro Std.	ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

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



Sitzhöhe

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



Abstand von Sattel zum Lenker

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

Neigung des Lenkers

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



Trainingsvariationen

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

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



Trainingsempfehlung

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

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

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

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

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

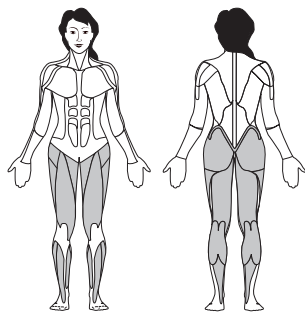
Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for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

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

The advantages:

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

Energy use (kcal)	Fat burning
approx. 600 per hour	approx. 48 - 54 g per hour



Setting the optimum sitting position

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



Seat height

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



Distance from saddle to handlebars

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

Tilting the handlebars

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



Training variations

In order to increase the strain on the thigh and buttock muscles, emphasise your steps on the pedals. In order to achieve increased training of the back of the thighs, emphasise pulling the pedals with the loop upwards. Furthermore you will have the opportunity to simulate a mountain ascent with high pedal resistance. In this training the stomach and back muscles, upper body and shoulder muscles will be included as well as leg muscles.



Training recommendation

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

4 week training plan for beginners on the home trainer

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

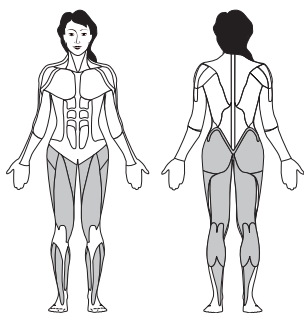
Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that you training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

Motionsredskap för hemmabruk – För alla som gillar cykling och som samtidigt vill undvika att belasta lederna

Genom runda benrörelser rör man sig på ett sätt som skonar både fot-, knä- och höftlederna. Denna rörelseform är idealisk för väl-doserad träning av hjärt- och kärlsystemet samt om du har fettförbränning som mål, eftersom kroppen belastas mindre än om du springer resp. tränar löpning. Därför rekommenderas motionsredskap för hemmabruk särskilt för alla överviktiga och för personer som har fysiska problem och som därför ska skona sina knä- och höftleder. För träning med inriktning på hjärtfrekvensen rekommenderas bröstband.

Fördelar:

- ergonomiskt optimalt inställbart på önskad träningsposition
- idealisk träning för hjärt- och kärlsystemet samt för fettförbränning
- liten belastning av lederna
- rekommenderas även för överviktiga personer och nybörjare
- platsbesparande och enkelt att transportera



Energiförbrukning (kcal) – ca 600 i timmen

Fettförbrukning – ca 48-54 gram i timmen

Ställa in den optimala sitspositionen

Du har en idealisk kroppshållning om överkroppen är något framåtlutad. Om du har besvär med ryggen så ställer du in styrets lutningsvinkel så, att du sitter rakt med överkroppen. Detta är en position som skonar ryggraden och lederna.



Sitshöjden

Ställ först in sadeln på en för dig optimal höjd. Höjden är optimal, om du precis kommer åt pedalen med hälen när du sträcker på benet. En så kallad rund rörelseform med benen har du, om du inte sträcker knäet helt när du cyklar. Denna rörelseform skonar både fot-, knä- och höftleden.



Avståndet mellan sadeln och styret

Sadeln på ditt motionsredskap kan du (beroende på vilken modell du har) också justera i horisontell riktning. För att justera sadelns läge lossar du först skruven nedanför sadeln och skjuter sedan sadeln på skenan framåt eller bakåt så långt tills du får ett optimalt avstånd till styret i förhållande till din kroppslängd.

Styrets lutning

Du kan också justera styrets lutning. För att göra det lossar du skruven nedanför cockpit och ställer in styret på ett läge som känns bäst för dig. Dra sedan åt skruven ordentligt igen så att styret inte glider ner!



Träningsvarianter

Om du vill belasta lårens och stussens muskler lite extra trampar du pedalerna lite mer dynamiskt, det vill säga inte fortare utan lite kraftigare. Om du däremot vill träna musklerna på baksidan av låren ska du lägga lite mer kraft i rörelsen uppåt, det vill säga när du drar upp pedalen med fotremmen.

Dessutom har du möjlighet att ställa in ett högre pedalmotstånd så att du får samma effekt som att cykla i en uppförsbacke. Om du väljer denna variant tränar du vid sidan om benmusklerna också mag- och ryggmusklerna samt överkroppens och axlarnas muskler.



Träningsrekommendation

Glöm inte att sträcka ut musklerna ordentligt efter träningen för att förebygga skador och träningsvärk.

4-veckors träningsschema för alla som börjar träna med ett motionsredskap

	Vecka 1	Vecka 2	vecka 3	Vecka 4
Måndag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Tisdag	Paus	Paus	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Onsdag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	Paus	Paus
Torsdag	Paus	Paus	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Fredag	15 minuter med låg belastning nivå 1-3	20 minuter med låg belastning nivå 1-3	Paus	Paus
Lördag	Paus	Paus	30 minuter med låg belastning nivå 1-3	30 minuter med låg belastning nivå 4-6
Söndag	Paus	Paus	Paus	Paus

Observera: Från och med vecka 5 kan du utöka träningspasset t.ex. till 40 minuter. Vecka 6 kan du börja med lätt intervallträning. Observera att din träningspuls de första 8 veckorna är ca 60 – 65 % av din maximala pulsfrekvens och att träningspulsen aldrig överstiger 75 %.

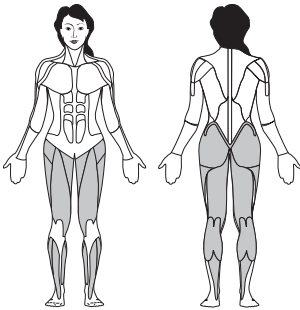
Kuntopyörä – Kaikille, jotka haluavat nauttia pyöräilyn iloista, mutta samalla välttää nivelten rasittumisen

Jalan pyöreät liikkeet mahdollistavat, että varsinkin jalka-, polvi- ja lantioliikkeet tapahtuvat hellävaraisesti. Ihanteellinen annosteltu sydän-verenkierto-harjoitteluun tavoitteena rasvan palaminen, koska ruumiillinen rasitus on tässä vähäisempää kuin juoksuharjoittelussa. Näin kuntopyörä sopii myös ylipainoisille tai niille, joilla on fyysisiä ongelmia ja jotka haluavat välttää polvien ja lonkkanivelten liian voimakkaan rasituksen.

Sydämen sykkeeseen orientoituvaan harjoitteluun suositellaan sykevyötä.

Harjoittelun edut:

- säädettävissä ergonomisen optimaalisesti haluttuun harjoitteluasentoon
- ihanteellinen sydän-verenkiertoharjoitteluun ja rasvan polttoon
- nivelten rasittuminen on vähäisempää
- sopii myös ylipainoisille ja aloittelijoille
- säästää tilaa ja on helppo kuljettaa



Energiankulutus (kcal) – noin 600 / tunti

Rasvankulutus – noin 48-54 g/ tunti

Optimaalisen istuma-asennon säätö

Kehon asentosi on ihanteellinen, kun pidät ylävartaloa hieman eteen taivutettuna. Mikäli sinulla on selkävaivoja, säädä ohjaustangon kaltevuuskulma niin, että ylävartalo on ryhdikkäässä, pystysuorassa istuma-asennossa. Tämä säästää selkärankaa ja niveliä.



Istuinkorkeus

Säädä ensin satula itsellesi optimaaliselle istuinkorkeudelle. Istuinkorkeus on oikea, kun voit suoristetuin polvin kantapäälläsi juuri ja juuri ulottua polkimille. Jalkojen liikkeen pyöreän muodon saavutat, kun et koskaan ojenna polvea täysin suoraksi. Näin voit harjoitella jalka-, polvi- ja lonkkaniveliä säästäten.



Satulan ja ohjaustangon välinen etäisyys

Kuntopyöräsi satula (mallista riippuen) voidaan säätää myös vaakasuoraan. Irrota tätä varten ruuvi satulan alapuolelta ja siirrä satulaa kiskolla eteen- tai taaksepäin koostasi riippuen.

Ohjaustangon kaltevuus

Kuntopyöräsi ohjaustangon kaltevuus on säädettävissä. Irrota ruuvi cockpitin alapuolelta ja säädä itsellesi sopiva optimaalinen asento. Kiristä tämän jälkeen taas ruuvi, niin ettei ohjaustanko pääse liukumaan paikaltaan!



Harjoittelumuunnelmat

Polje voimakkaammin, kun haluat kohottaa reisi- ja pakaralihaksiin kohdistuvaa rasitusta. Voidaksesi treenata reiden takaosan lihaksia intensiivisemmin, vedä poljinta silmukoineen voimakkaasti ylös.

Tämän lisäksi sinulla on mahdollisuus voimakkaalla polkimen vastuksella stimuloida polkemista mäkeä ylös. Tässä harjoittelussa ovat jalkalihasten lisäksi mukana myös vatsa- ja selkälihaksen sekä ylävartalon ja olkapäiden lihakset.



Harjoittelusuositus

Muista aina myös venyttelyharjoitukset harjoittelun jälkeen, näin estät loukkaantumiset ja treenin jälkeiset lihaskivut.

Kuntopyörän 4 viikon harjoitteluohjelma aloittelijoille

	1. Viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko
maanantai	15 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 4-6
tiistai keski-	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 4-6
viikko	15 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	Tauko	Tauko
torstai per-	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 4-6
jantai	15 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	20 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	Tauko	Tauko
lauantai	Tauko	Tauko	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 1-3	30 minuuttia alhaisella rasituksella tasolla 4-6
sunnuntai	Tauko	Tauko	Tauko	Tauko

Huomautus: Kohota 5. viikosta alkaen harjoitteluyksikön kestoa esim. 40 minuuttiin. 6. viikolla voit aloittaa kevyen intervalliharjoittelun. Tarkista, että harjoittelusykkeesi on ensimmäisen 8 viikon aikana noin 60 – 65% maksimi sykkeestäsi eikä se kohoa yli 75%.

Kodune treeningseade –

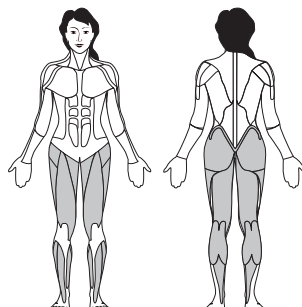
kõigile, kes soovivad nautida rattasõitu ja vältida liigeste koormamist.

Jalgade ringikujulise liigutamisega tekib eriti just jala-, põlve- ja puusaliigeseid säästev liikumisviis. See on ideaalne mõõduka südame-veresoonkonna-treeningu jaoks, kui eesmärgiks on rasva põletamine, kuna koormus kehale on väiksem kui jooksmisel. Seega sobivad kodused treeningseadmed ka inimestele, kellel on ülekaal või muud probleemid kehaga, mille tõttu ei tohi põlve- ja puusaliigeseid liigselt koormata.

Südame löögisagedusele orienteeritud treenimisel on soovitatav kasutada rindkerevööd.

Eelised:

- optimaalne ergonoomiline soovitud treeningasendi seadistamine,
- ideaalne südame-veresoonkonna-treeningu ja rasva põletamise jaoks,
- liigeste säästev koormamine,
- sobib ka ülekaaluga inimestele ja algajatele,
- ruumisäästlik ja lihtne transportida.



Energiakulu (kcal) – u 600/tunnis

Rasvakulu – u 48–54 gr/tunnis

Optimaalse istumisasendi seadistamine

Kehahoiak on ideaalne, kui ülakeha on pisut ettepoole kallutatud. Kui teil on seljaga probleeme, muutke juhtrava kallet selliselt, et ülakeha oleks püstiselt, kuna nii säästate selgroogu ja liigeseid.



Istumiskõrgus

Seadke sadul esmalt enda jaoks optimaalsele istumiskõrgusele. See kõrgus on saavutatud, kui ulatute sirutatud põlvega parasjagu kannaga pedaalini. Jalgade ringikujulise liigutamise saavutate siis, kui ei siruta põlve täiesti sirgeks. Nii säästate treenimisel jala-, põlve- ja puusaliigest.



Sadula ja juhtraua omavaheline kaugus

Kui mudel seda võimaldab, saate oma koduse treeningseadme sadulat ka horisontaalsuunas reguleerida. Keerake selleks sadula all olev kruvi lahti ja nihutage sadul oma keha suurega sobivalt ette või taha.

Juhtraua kalle

Te saate muuta oma koduse treeningseadme juhtraua kallet. Keerake juhtpuldi all olev kruvi lahti ja valige sobiv asend. Keerake seejärel kruvi nii tugevalt kinni, et juhtraud ei liiguks!



Treeninguvariandid

Ülasääre- ja istmikulihasaste koormuse suurendamiseks vajutage jõuliselt pedaalidele. Ülasääre tagakülgede tugevamaks treenimiseks tõmmake pedaal nende aasast üles.

Lisaks sellele saate pedaalimise takistamise suurendamisega simuleerida mäkketõusu. Sellise treeningu korral koormate lisaks jalalihastele ja kõhu- ja seljalihaseid ning ülakeha ja õlgade lihaseid.



Treenimissoovitus

Ärge unustage pärast treenimist venitada, et vältida vigastusi ja lihasvalu.

4-nädala treeningplaani algajatele kodusel treeningseadmel treenimiseks

	1. nädal	2. nädal	3. nädal	4. nädal
Esmaspäev	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
v Teisipäev	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
Kolmapäev	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	Paus	Paus
v Neljapäev	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
Reede	15 minutit madalal koormusel, aste 1-3	20 minutit madalal koormusel, aste 1-3	Paus	Paus
Laupäev	Paus	Paus	30 minutit madalal koormusel, aste 1-3	30 minutit madalal koormusel, aste 4-6
Pühapäev	Paus	Paus	Paus	Paus

Märkus. Tõstke alates viiendast nädalast treeningu kestust nt 40 minuti peale. Kuuendal nädalal võite alustada kerge intervalltreeninguga. Jälgige, et teie pulss oleks esimese kaheksa treeningunädala ajal umbes 60–65% teie maksimaalsest pulsisagedusest ja ei ületaks 75%.

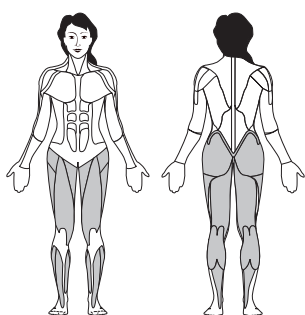
Velotrenažieris – Visiem, kas izbauda rite braukšanu un v las izvair ties no loc tavu noslogošanas

Apaļu kāju kustību rezultātā rodas kustību forma, kas īpaši aizsargā kāju, ceļu un gurnu locītavas. Tā lieliski piemērota noteiktam kardiotreniņam, kura mērķis ir tauku dedzināšana, jo ķermeņa noslogojums ir mazāks kā skriešanas laikā. Tādējādi velotrenažieris piemērots arī personām ar lieko svaru un ķermeņa problēmām, kas vēlas izvairīties no pārlieku lielas ceļu un gurnu locītavu noslogošanas.

Uz sirds frekvenci orientētam treniņam ieteicams lietot krūšu jostu.

Priekšrocības:

- ergonomiski optimāli iestatāms vēlamajā treniņa pozīcijā
- lieliski piemērots kardiotreniņam un tauku dedzināšanai
- neliels locītavu noslogojums
- piemērots cilvēkiem ar lieko svaru un iesācējiem
- neaizņem daudz vietas un viegli transportējams



Enerģijas patēriņš (kcal) — apm. 600 kcal stundā

Tauku patēriņš — apm. 48-54 g stundā

Optimālas sēdekļa pozīcijas iestatīšana

Ideāls Jūsu ķermeņa stāvoklis ir tad, kad Jūsu ķermeņa augšdaļa ir nedaudz noliekta uz priekšu. Ja Jums ir problēmas ar muguru, iestatiet stūres leņķi tā, lai ķermeņa augšdaļa atrodas taisni, tādējādi pasargājot mugurkaulu un locītavas.



Sēdekļa augstums

Sākumā iestatiet sēdekļa optimālo augstumu. To Jūs esat sasnieguši tad, ja, iztaisnojot celi, ar pēdu vēl varat aizsniegt pedāli. Apaļu kustību formu Jūs sasniegsiet tad, ja nekad līdz galam neiztaisnosiet ceļus. Tādējādi Jūs saudzējat kāju, ceļu un gurnu locītavas treniņa laikā.



Atālums no sēdekļa līdz stūrei

Jūsu velotrenažiera sēdekli iespējams pielāgot arī horizontālā virzienā (atkarībā no modeļa). Lai to izdarītu, atsvabiniet skrūvi, kas atrodas zem sēdekļa, un pārvietojiet tos uz priekšu vai atpakaļ, atkarībā no Jūsu ķermeņa izmēriem.

Stūres leņķis

Jūsu velotrenažiera stūres leņķi iespējams mainīt. Atsvabiniet skrūvi, kas atrodas zem kabīnes, un iestatiet Jums optimālo pozīciju. Pēc tam atkal pievelciet skrūvi, lai stūre nenoslīd zemāk!



Treņa varianti

Lai pastiprinātu noslogojumu uz augšstilbiem un sēžas muskuļiem, veiciet izteiktākas pedāļu mīšanas kustības. Lai sasniegtu pastiprinātu augšstilbu-muguras treniņu, veiciet izteiktākas kustības, velkot pedāļus uz augšu aiz cīlpas.

Turklāt Jums ir iespēja simulēt braukšanu augšup kalnā, palielinot pedāļu pretestību. Šī treniņa laikā tiek iesaistīti ne tikai kāju, bet arī vēdera, muguras, ķermeņa augšdaļas un plecu muskuļi.



Treniņu ieteikumi

Vienmēr atcerieties par stiepšanās vingrojumiem pēc skriešanas vai soļošanas, lai novērstu muskuļu traumas vai iekaisumu.

4 nedēļu treniņa programma iesācējiem uz velotrenažiera

	1. nedēļa	2. nedēļa	3. nedēļa	4. nedēļa
Pirmdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Otrdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Trešdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	Pauze	Pauze
Ceturtdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Piektdiena	15 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	20 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	Pauze	Pauze
Sestdiena	Pauze	Pauze	30 minūtes ar zemu noslogojumu 1.-3. pakāpe	30 minūtes ar zemu noslogojumu 4.-6. pakāpe
Svētdiena	Pauze	Pauze	Pauze	Pauze

Norāde: No 5. nedēļas palieliniet treniņa ilgumu līdz 40 minūtēm. 6. nedēļā Jūs varat uzsākt vieglu intervālu treniņu. Uzmaniet, lai pirmajās 8 nedēļās Jūsu treniņa pulss sasniegtu apm. 60-65% no Jūsu maksimālās pulsa frekvences un nepārsniegtu 75%.

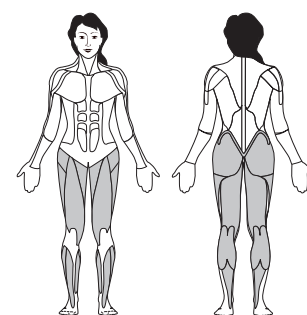
Namų treniruoklis – Visiems m gstantiems važiuoti dvira iu ir norintiems išvengti s nari apkrovos

Kojoms judant ratu ypatingai saugomi pėdų, kelių ir klubų sąnariai. Ši judesių forma idealiai tinka ribotoms kraujotakos gerinimo treniruotėms, kai treniruotės tikslas – riebalų deginimas, nes kūno apkrova yra mažesnė, negu bėgimo treniruotės metu. Taigi namų treniruoklis tinka žmonėms su viršsvoriu arba turintiems sveikatos problemų, dėl kurių būtina vengti sunkios kelių ir klubų sąnarių apkrovos.

J širdies dažnį orientuotos treniruotės metu rekomenduojama naudoti krūtinės diržą.

Privalumai:

- ergonomiškas, optimaliai pastatomas norimoje treniravimosi pad tyje;
- idealiai tinka kraujotakos gerinimo ir riebal deginimo treniruot ms;
- minimali apkrova s nariams;
- taip pat tinka žmon ms su viršsvoriu ir naujokams;
- taupo vieta ir lengvai transportuojamas;



Energijos sąnaudos (kcal) – apie 600 per valandą.

Riebalų deginimas - apie 48-54 g per valandą.

Optimalios sėdėjimo padėties nustatymas

Ideali kūno padėtis yra tuomet, kai viršutinė kūno dalis kiek palenkta į priekį. Jeigu turite problemų su nugarą, vairo polinkio kampą nustatykite taip, kad viršutinė kūno dalis užimtų tokią padėtį, kuri saugo stuburą ir sąnarius.



Sėdėjimo aukštis

Pirmiausia nustatykite balnelį į sau optimalią padėtį. Tai yra tokia padėtis, kai ištiesę kelį kulnu sieksite pedalą. Jūsų kojos judės ratu, kai keliai nebus iki galo ištiesiti. Taigi atliksite pėdų, kelių ir klubų sąnarius tausojančią treniruotę.



Atstumas nuo balnelio iki vairo.

Galima taip pat keisti namų treniruoklio balnelio horizontalią padėtį (priklausomai nuo modelio). Tam atlaisvinkite varžtą po balneliu ir priklausomai nuo jūsų kūno dydžio pastumkite jį į priekį arba atgal.

Vairo polinkis

Galima reguliuoti treniruoklio vairo polinkį. Atlaisvinkite varžtą po valdymo skydeliu ir nustatykite optimalią padėtį. Po to vėl tvirtai užveržkite varžtą, kad vairas nepersisuktų!



Treniruočių įvairovė

Norėdami padidinti klubų ir sėdmenų raumenų apkrovą, užakcentuokite pedalų minimą. Norėdami stipriau treniruoti klubų užpakalinę dalį, užakcentuokite pedalų traukimą su kilpa į viršų.

Be to, jūs turite galimybę imituoti važiavimą į kalną, taikant didelį pedalų pasipriešinimą. Šiuos treniruotės metu dirba kojų, pilvo ir nugaros raumenys, taip pat viršutinės kūno dalies ir pečių raumenys.



Treniruočių rekomendacijos

Pabaigoje visuomet atlikite tempimo pratimus, kad išvengtumėte sužeidimų, ir neskaudėtų raumenų.

4 savaitių treniruočių planas pradedantiesiems

	1 savaitė	2 savaitė	3 savaitė	4 savaitė
Pirmadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Antradienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Trečiadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	Pertrauka	Pertrauka
Ketvirtadienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Penktadienis	15 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	20 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	Pertrauka	Pertrauka
Šeštadienis	Pertrauka	Pertrauka	30 min. esant mažai apkrovai, 1–3 pakopa	30 min. esant mažai apkrovai, 4–6 pakopa
Sekmadienis	Pertrauka	Pertrauka	Pertrauka	Pertrauka

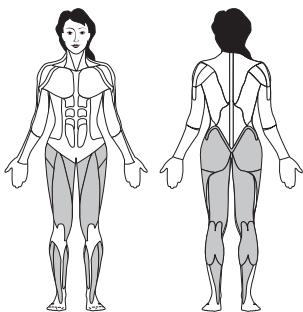
Pastaba. Nuo 5 savaitės treniruotės trukmė didinama, pvz., 40 min. 6 sav. galite pradėti treniruotis mažais intervalais. Atkreipkite dėmesį, kad jūsų treniruotės pulsas pirmąsias 8 savaites būtų apie 60 - 65 proc. ir neviršytų 75 proc. jūsų didžiausio pulso.

Велотренажер – для всех, кто любит кататься на велосипеде и хочет избежать нагрузок на суставы

Благодаря движениям ног по окружности суставы стоп, коленей и тазобедренный сустав получают оптимальную и безопасную форму нагрузки. Такие движения идеально подходят для дозированных тренировок сердечно-сосудистой системы с целью сжигания жира, поскольку в этом случае тело получает такую же нагрузку, как во время беговой тренировки. Поэтому велотренажеры подходят также и для людей с лишним весом или физическими проблемами, которые хотят избежать серьезных нагрузок на коленные и тазобедренные суставы. Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

Преимущества:

- возможность эргономичной регулировки для достижения оптимального положения тела во время тренировки
- идеальное решение для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира
- незначительная нагрузка на суставы
- также подходит для людей с избыточным весом и начинающих любителей фитнеса
- не занимает много места и легко перевозится



Расход энергии (ккал) – пригл. 600 в час

Сжигание жира – пригл. 48–54 г в час

Установка оптимального положения сиденья

Идеальное положение тела достигается, когда верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед. Если у вас есть проблемы со спиной, установите угол наклона руля таким образом, чтобы верхняя часть корпуса находилась в прямом вертикальном положении. Эта поза является щадящей для позвоночника и суставов.



Высота сиденья

Сначала установите седло на оптимальную для вас высоту. Оптимальная высота достигается, когда при согнутых коленях ваши пятки касаются педалей. Движение ног по окружности достигается, если вы не полностью разгибаете колени во время тренировки. Благодаря этому тренировка оказывает щадящее воздействие на ступни, колени и тазобедренный сустав.



Расстояние между седлом и рулем

Седло вашего велотренажера (в зависимости от модели) также может регулироваться в продольном направлении. Для этого необходимо ослабить винт под седлом и сдвинуть седло по направляющей вперед или назад в зависимости от вашей комплекции.

Наклон руля

Руль вашего велотренажера регулируется по наклону. Ослабьте винт под кокпитом и установите требуемое для вас положение. Затем снова затяните винт так, чтобы руль был прочно закреплен!



Варианты тренировок

Чтобы усилить нагрузку на мышцы бедра и ягодиц, прилагайте большее усилие при вращении педалей. Для увеличения нагрузки на мышцы задней части бедра, усильте воздействие на педали, подняв петлю вверх. Помимо этого у вас есть возможность моделировать езду в гору, увеличив сопротивление педалей. Во время такой тренировки помимо мускулатуры ног также задействуются брюшные мышцы, мышцы спины, а также мышцы верхней части корпуса и плечевые мышцы.



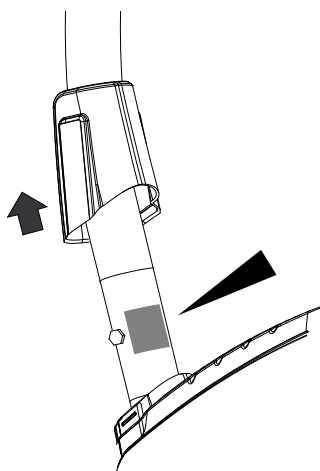
Рекомендации для тренировок

Не забывайте выполнять упражнения на растяжку после завершения тренировки во избежание травм и болей в мышцах.

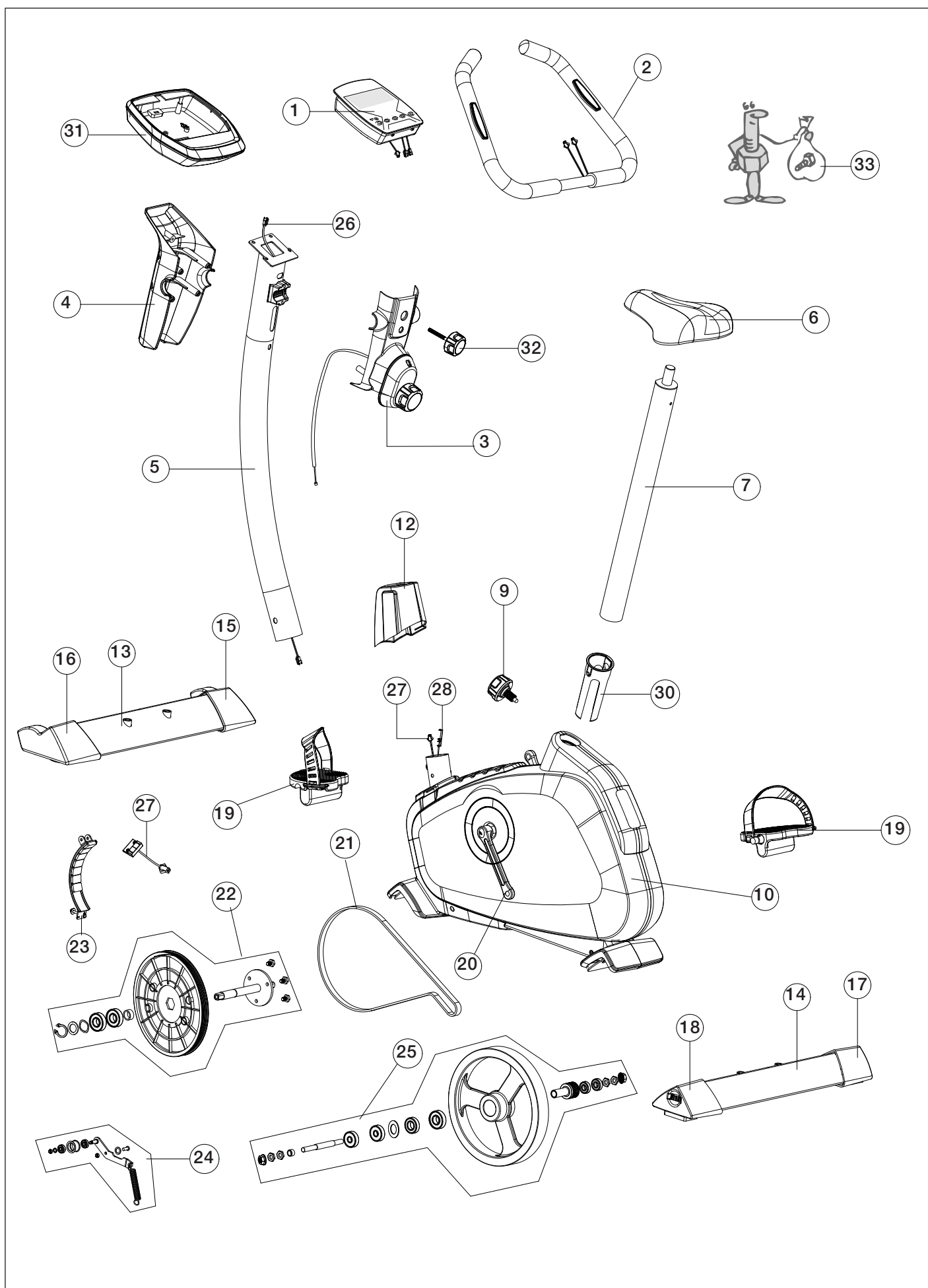
Четырехнедельный план тренировок на велотренажере для начинающих

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Понедельник	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Вторник	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Среда	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	Перерыв	Перерыв
Четверг	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Пятница	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	Перерыв	Перерыв
Суббота	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1-3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4-6
Воскресенье	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв

Указание: начиная с пятой недели тренировки, повысьте продолжительность занятий, например, до 40 минут. На шестой неделе можно начать проводить легкие интервальные тренировки. Следите за тем, чтобы пульс во время тренировки во время первых 8 недель тренировки составлял 60 – 65% от вашей максимальной частоты пульса и не превышал 75%.



- 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



Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
- SV - Reservdelar för
- FI - Varaosat järjestyks
- ET - Varuosad et

- LV - Rezerves daļas, lai
- LT - Atsarginės dalys, kad
- RU - Заказ запчастей

		CYCLE M 07627-900	ROTUS M 07627-920	CORSA M 07627-950
①	1	68009000	68009469	68009469
②	1	68009362	68009362	68009362
③	1	68009402	65009472	65009482
④	1	68009338	68009473	68009483
⑤	1	68009401	68009401	68009401
⑥	1	68009024	68009024	68009024
⑦	1	68009405	68009405	68009405
⑨	1	68009367	68009367	68009367
⑩	1	68009404	68009475	68009484
⑫	1	68009403	68009474	68009474
⑬	1	68009366	68009366	68009366
⑭	1	68009372	68009372	68009372
⑮	1	68009018	68009018	68009018
⑯	1	68009019	68009019	68009019
⑰	1	68009021	68009021	68009021
⑱	1	68009022	68009022	68009022
⑲	1	68009371	68009371	68009371
⑳	1	68009369	68009369	68009369
㉑	1	68009012	68009012	68009012
㉒	1	68009016	68009016	68009016
㉓	1	68009028	68009028	68009028
㉔	1	68009026	68009026	68009026
㉕	1	68009027	68009027	68009027
㉖	1	68009004	68009004	68009004
㉗	1	68009008	68009008	68009008
㉘	1	68009009	68009009	68009009
⑳	1	68009011	68009011	68009011
㉑	1	68009400	68009470	68009481
㉒	1	68009375	68009375	68009375
㉓	1	68009406	68009406	68009406

- 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 utelutas och motiverar ingen reklamation.
- FI - Jälkitoilauksissa saattaa esiintyä väripoikkeuksia, tämä ei kuitenkaan oikeuta reklamaatiota.
- ET - Hilisema tellimise puhul võib seadme värv erineda, 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.



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