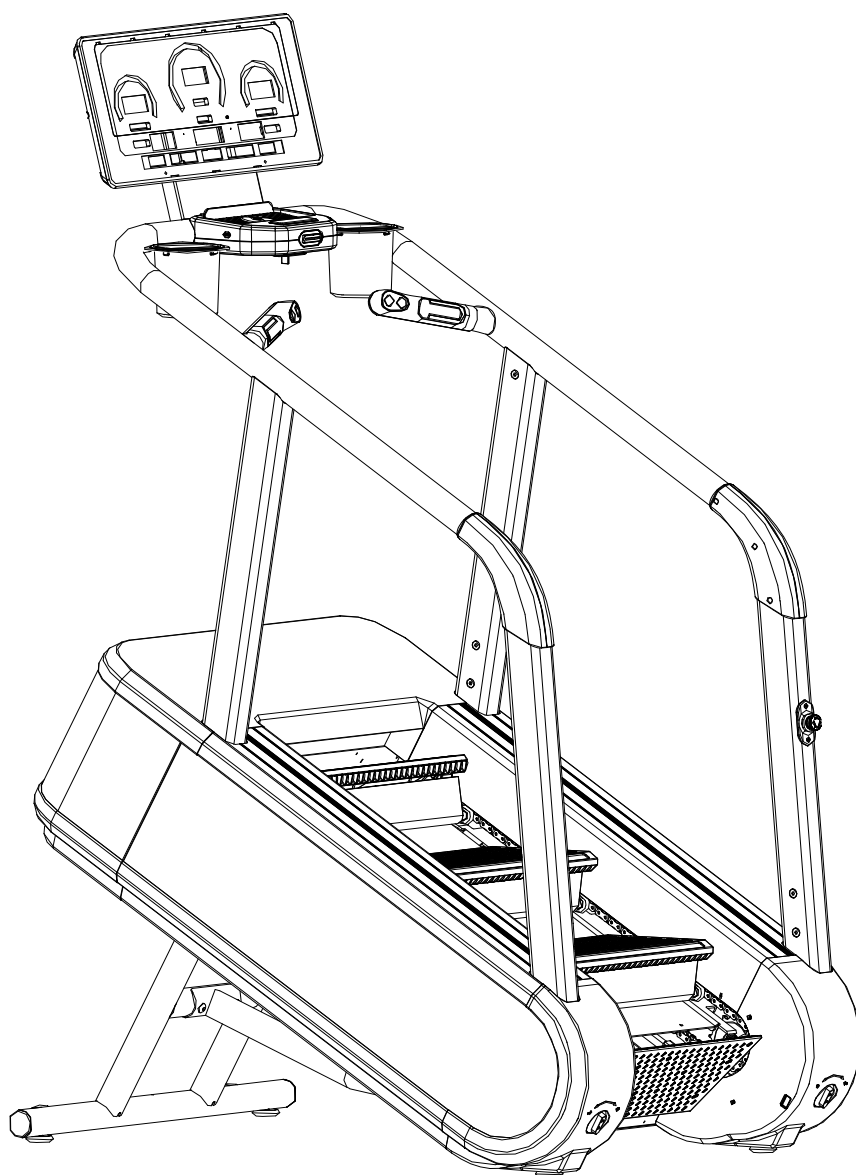


KETTLER

SURINKIMO IR NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS



maks. 130 kg



~ 60 Min.



135 kg

I 130 | P 76 | A 199

FSKST1000100.01.01

Straipsnis. Nr.: K-ST1000-100

LT

STAIR TRAINER

Turinys

1	BENDRA INFORMACIJA	8
1.1	Techniniai duomenys	8
1.2	Asmeninė sauga	9
1.3	Elektros sauga	10
1.4	Įrengimo vieta	11
2	SURINKIMAS	12
2.1	Bendrieji nurodymai	12
2.2	Pristatymo apimtis	13
2.3	Surinkimas	15
3	NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS	21
3.1	Konsolės ekranas	22
3.2	Ekraną rodomas	23
3.3	Konsolės įjungimas ir išjungimas	24
3.4	Žingsnių rodymas	24
3.5	Treniruotės programos	25
3.5.1	Rankinė programa	25
3.5.2	Vartotojo pritaikomos programos	26
3.5.3	Iš anksto nustatytos programos	26
3.6	Kūno masės indeksas	27
3.7	Pulso matavimas	28
3.7.1	Belaidis ryšys ir pulso matavimas	28
4	TRENIRUOČIŲ PATARIMAI	30
4.1	Bendrieji nurodymai	30
4.1.1	Treniruočių apranga	30
4.1.2	Apšilimas ir tempimas	30
4.1.3	Vaistai	31
4.1.4	Naudojamos raumenų grupės	31
4.1.5	Pratybų dažnumas	31
4.2	Treniruočių žurnalas	33
5	SAUGOJIMAS IR TRANSPORTAVIMAS	34
5.1	Bendrieji nurodymai	34
5.2	Transporto ratai	34
6	TRIKČIŲ ŠALINIMAS, PRIEŽIŪRA IR APTARNAVIMAS	35
6.1	Bendrieji nurodymai	35

6.2	Gedimai ir gedimų diagnostika	35
6.3	Klaidų kodai ir trikčių šalinimas	36
6.4	Techninės priežiūros ir patikrų kalendorius	36

7	IŠDAVIMAS	36
----------	------------------	-----------

8	TSARGINIŲ DALIŲ UŽSAKYMAS	37
----------	----------------------------------	-----------

8.1	Serijos numeris ir modelio pavadinimas	37
8.2	Detalių sąrašas	38
8.3	Sprogstamasis brėžinys	43

9	GARANTIE	44
----------	-----------------	-----------

10	KONTAKTAI	46
-----------	------------------	-----------

Gerbiamas kliente,

Dėkojame, kad pasirinkote "Kettler" treniruoklį. "Kettler Sport" - tai tradicijos, ilgaamžiškumas ir kokybė, kaip joks kitas namų fitneso prekės ženklas. Klasikiniai namų treniruokliai, tokie kaip "Golf", lydi naudotojus jau dešimtmečius. Kartu "Kettler" pasisako už naujoves ir nuolat kuria apgalvotus sprendimus, ypač naudojimo patogumo ir treniruočių komforto srityje.

"Kettler Sport" siūlo viską, ko reikia sėkmingoms treniruotėms namuose: kardio ir jėgos treniruoklius, taip pat platų treniruoklių priedų asortimentą.

Daugiau informacijos rasite adresu <https://www.skorpionas.lt/lt/katalogas/kettler>.

Numatytas naudojimas

Įrangą galima naudoti tik pagal paskirtį.

Įranga tinkama naudoti tik namuose. Įranga netinka pusiau profesionaliam (pvz., ligoninėse, asociacijose, viešbučiuose, mokyklose ir t. t.) ir komerciniam ar profesionaliam naudojimui (pvz., fitneso studijose).

Teisinis pranešimas

Fitshop GmbH
Namų fitneso numeris 1
Europoje
Tarptautinė būstinė
Flensburger Straße 55
24837 Šlezvigas
Vokietija

Valdymas:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Nr. HRB 1000 SL
Vietos teismas Flensburge
Europos PVM mokėtojo kodas: DE81321154

Klientų aptarnavimo klausimais, skundais ar garantiniais reikalavimais kreipkitės į įgaliotąjį platintoją savo šalyje.

Skorpiono takas, UAB yra atsakingas už platinimą ir pardavimus Lietuvoje, Latvijoje, Estijoje.

Atsakomybės apribojimas

© "Kettler" yra registruotas bendrovės "Fitshop GmbH" prekės ženklas. Visos teisės saugomos. Bet koks šio prekės ženklo naudojimas be aiškaus raštiško "Fitshop" leidimo yra draudžiamas.

Produktas ir instrukcija gali būti keičiami. Techniniai duomenys gali būti keičiami be išankstinio įspėjimo.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

SVARBUS PRANEŠIMAS

Mūsų gaminių platinimu ir aptarnavimu jūsų šalyje rūpinasi įgalioti platintojai.

Dėl skundų, atsarginių dalių ar techninių klausimų kreipkitės tiesiogiai į savo pardavėją ar platintoją. Paslaugas po įsigijimo teikia jūsų sutartinis partneris. Kontaktinę informaciją rasite 10 skyriuje.

Šio gaminio garantija rūpinasi tik jūsų šalies įgaliotasis platintojas. Dėl garantinių pretenzijų, aptarnavimo užklausų ar remonto kreipkitės į vietinį platintoją arba mažmenininką, iš kurio įsigijote gaminį.

Gamintojas tiesiogiai nenagrinėja garantinių pretenzijų. Garantijos terminai ir sąlygos gali skirtis priklausomai nuo šalies - išsamią informaciją rasite platintojo garantijų taisyklėse.



Tiesioginis gamintojo "Fitshop GmbH" apdorojimas negalimas!

APIE ŠĮ VADOVĄ

Prieš montuodami ir pirmą kartą naudodami atidžiai perskaitykite visą vadovą. Vadovas padės jums greitai nustatyti sistemą ir paaiškins, kaip saugiai ja naudotis.

Pasirūpinkite, kad visi su įranga besimankštinantys asmenys (ypač vaikai ir asmenys, turintys fizinį, jutimo, psichinių ar judėjimo sutrikimų) būtų iš anksto supažindinti su šiuo vadovu ir jo turiniu. Kilus abejonų, atsakingi asmenys turi prižiūrėti, kaip naudotis įranga.

Dėl nuolatinių pakeitimų ir programinės įrangos optimizavimo gali tekti atnaujinti vadovą. Jei surinkimo ar naudojimo metu pastebėsite kokių nors neatitikimų, vadovaukitės interneto parduotuvėje įkeltu vadovu. Ten visada rasite naujausią vadovą.

Ši įranga pagaminta pagal naujausias saugos žinias. Kiek įmanoma, buvo pašalinti galimi saugos pavojai, galintys sukelti sužalojimus. Įsitikinkite, kad atidžiai laikotės instrukcijų ir kad visos dalys yra patikimai pritvirtintos. Jei reikia, dar kartą perskaitykite instrukcijas ir ištaisykite klaidas.

Mokymo prietaisai turi būti klasifikuojami pagal tikslumą ir naudojimą. Tikslumo klasės taikomos tik tiems prietaisams, kurie rodo mokymo duomenis.

Tikslumo klasės

A klasė: didelis tikslumas.

B klasė: vidutinis tikslumas.

C klasė: mažas tikslumas.

Naudojimo klasėse paaiškinama, kokiam tikslui naudojamas mokymo prietaisas.

Naudojimo klasės

S klasė (studija): profesionalus ir (arba) komercinis naudojimas.

Šie treniruokliai skirti naudoti treniruoklių salėse tokiose patalpose kaip sporto klubai, mokyklos, viešbučiai, klubai ir studijos, į kurias patekti ir jas prižiūrėti turi teisę savininkas (teisiškai atsakingas asmuo).

H klasė (naudojimas namuose): naudojimas namuose.

Šie stacionarūs treniruokliai skirti naudoti privačiuose namuose, kur prieigą prie treniruoklio reguliuoja savininkas (teisiškai atsakingas asmuo).

Atidžiai laikykitės čia pateiktų saugos ir techninės priežiūros nurodymų. Sutarties partneris negali būti laikomas atsakingu už žalą sveikatai, nelaimingus atsitikimus ar įrangos sugadinimą, kai ji naudojama nesilaikant šių instrukcijų.

Šiame vadove gali būti pateikti šie saugos nurodymai:

► **DĖMESIO**

Šiame pranešime nurodomos potencialiai pavojingos situacijos, kurių neišvengus gali būti padaryta materialinė žala.



DĖMESIO

Šiame pranešime nurodomos potencialiai pavojingos situacijos, kurių neišvengus galima patirti lengvų ar smulkių sužalojimų!



ĮSPĖJIMAS

Šiame pranešime nurodomos potencialiai pavojingos situacijos, kurių neišvengus galima žūti arba sunkiai susižeisti!



PAVOJUS

Šiame pranešime nurodomos potencialiai pavojingos situacijos, kurių neišvengus galima žūti arba sunkiai susižeisti!



PASTABA

Šiame pranešime pateikiama daugiau naudingos informacijos.

Šias instrukcijas pasilikite saugioje vietoje, kad ateityje galėtumėte jomis remtis, atlikti techninę priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

**DĖMESIO**

Esant 1,90 m ūgiui, lubų aukštis turi būti ne mažesnis kaip 2,50 m.

1.1 Techniniai duomenys

LED ekranas

- + Kalorijos
- + Žingsnių skaičius
- + Atstumas / aukštis
- + Greičio lygis
- + Treniruočių laikas
- + Pulsas (naudojant rankų pulso jutiklius arba tinkamą krūtinės diržą)
- + BMI (KMI)

Greitasis paleidimas:	1
Tikslinės programos:	3
Individualiai pritaikomos programos:	3
Iš anksto nustatytos programos:	36

Svoris ir matmenys:

Prekės svoris (bruto, įskaitant pakuotę):	147 kg
Prekės svoris (neto, be pakuotės):	135 kg
Pakuotės matmenys (ilgis x plotis x aukštis)	80 cm x 138 cm x 67 cm
Komplektavimo matmenys (ilgis x plotis x aukštis):	130 cm x 76 cm x 199 cm
Maksimalus naudotojo svoris:	130 kg
Aukščiausio lygio aukštis:	66,5 cm
Lygių skaičius:	3
Naudojimo klasė:	S

1.2 Asmeninė sauga

PAVOJUS

- + Prieš pradėdami naudotis įranga, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju, ar šis pratimų tipas jums tinka sveikatos požiūriu. Ypač tai aktualu asmenims, kurie: turi paveldimą polinkį į aukštą kraujospūdį ar širdies ligas, yra vyresni nei 45 metų amžiaus, rūko, turi aukštą cholesterolio kiekį kraujyje, turi antsvorio ir (arba) per pastaruosius reguliariai nesportavo. Jei jums taikomas gydymas, turintis įtakos širdies ritmui, būtinai kreipkitės į gydytoją.
- + Atkreipkite dėmesį, kad pernelyg ilgas treniravimasis gali kelti rimtą pavojų jūsų sveikatai. Taip pat atkreipkite dėmesį, kad širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Pastebėję silpnumo, pykinimo, galvos svaigimo, skausmo, dusulio ar kitų neįprastų simptomų požymių, nedelsdami nutraukite treniruotes ir, jei reikia, kreipkitės į gydytoją.
- + Savininkas privalo perduoti naudotojui visus įspėjimus ir nurodymus.

ĮSPĖJIMAS

- + Šia įranga negali naudotis jaunesni nei 14 metų vaikai.
- + Vaikams neturėtų būti leidžiama be priežiūros naudotis įranga.
- + Neįgalieji turi turėti medicininę licenciją ir, naudodamiesi įranga, turi būti griežtai stebimi.
- + Įranga vienu gali naudotis tik vienas asmuo.
- + Jei jūsų įrangoje yra saugos raktas, prieš pradedant treniruotę saugos rakto spaustukas turi būti pritvirtintas prie drabužių. Nukritus galima inicijuoti įrangos avarinį sustabdymą.
- + Jei atsitiko nelaimė ir treniruotę reikia staigiai nutraukti, ištraukite saugos raktą, paimkite abi rankenas, užšokite ant šoninių turėklų ir palaukite, kol bėgimo takelis visiškai sustos.
- + Saugokite rankas, kojas ir kitas kūno dalis, plaukus, drabužius, papuošalus ir kitus daiktus nuo judančių dalių.
- + Naudojimo metu dėvėkite tinkamą sportinę aprangą, o ne laisvus ar aptemptus drabužius. Dėvėdami sportinę avalynę, įsitikinkite, kad jos padai yra tinkami, pageidautina, kad jie būtų pagaminti iš gumos ar kitų neslystančių medžiagų. Batai su kulnais, odiniais padais, dygliukais ar spygliais yra netinkami. Niekada nesportuokite basomis.

DĖMESIO

- + Jei jūsų įrangą reikia prijungti prie maitinimo tinklo kabeliu, įsitikinkite, kad kabelis nekelia pavojaus užkliūti.
- + Įsitikinkite, kad treniruočių metu niekas nepatenka į įrangos judesių diapazoną, kad nekeltų pavojaus nei jums, nei kitiems asmenims.
- + Atminkite, kad jei reguliavimo įtaisai liks išsikišę, jie gali trukdyti naudotojui judėti.
- + Įrenginio saugos lygis gali būti išlaikytas tik tuo atveju, jei jis reguliariai tikrinamas, ar nėra pažeidimų ir nusidėvėjimo.
- + Įsitikinkite, kad lubų aukštis būtų bent 60 cm didesnis už jūsų ūgį.

DĖMESIO

- + Nekiškite jokių daiktų į prietaiso angas.
- + Kad apsaugotumėte įrangą nuo pašalinių asmenų naudojimo, visada ištraukite maitinimo laidą (jei yra), kai jo nenaudojate, ir laikykite jį saugioje, pašaliniams asmenims (pvz., vaikams) neprieinamoje vietoje.

1.3 Elektros sauga

PAVOJUS

- + Kad sumažintumėte elektros smūgio riziką, visada ištraukite įrenginį iš elektros lizdo iš karto po treniruotės, prieš surinkdami ar išardydami, prieš atlikdami techninę priežiūrą ar valydami. Netraukite už laido.

ĮSPĖJIMAS

- + Nepalikite įrangos be priežiūros, kol maitinimo laidas įjungtas į elektros lizdą. Jums nesant, tinklo kabelis turi būti ištrauktas iš tinklo lizdo, kad jo netinkamai nenaudotų tretieji asmenys ar vaikai.
- + Jei maitinimo kabelis arba kištukas yra pažeistas arba sugedęs, kreipkitės į sutarties partnerį. Kol bus atliktas remontas, įrangos naudoti negalima.

DĖMESIO

- + Įranga turi būti prijungta prie 220-230 V ir 50 Hz tinklo įtampos.
- + Įrangą galima jungti tik tiesiogiai į įžemintą lizdą naudojant priedamą maitinimo kabelį. Ilginamieji kabeliai turi atitikti VDE rekomendacijas. Visada iki galo išvyniokite tinklo kabelį.
- + Kištukinis lizdas turi būti apsaugotas saugikliu, kurio minimali saugiklio nominali vertė yra "16 A, lėtasis pramušimas".
- + Nedarykite jokių tinklo kabelio ar kištuko pakeitimų.
- + Saugokite maitinimo laidą nuo vandens, karščio, alyvos ir aštrių briaunų. Neveskite maitinimo kabelio po įranga, po kilimu ar kilimėliu ir nedėkite ant jo jokių daiktų.
- + Jei įsigytame gaminyje yra TFT pultas, reikia reguliariai atnaujinti programinę įrangą. Norėdami atlikti atnaujinimą (-us), vadovaukitės pulte esančiomis instrukcijomis.
- + Sporto salės įrangos su TFT pulteliais programinės įrangos sistemos pritaikytos tik iš anksto įdiegtoms programoms. Neįdiekite jokių papildomų programų.

PASTABA

- + Iš anksto TFT pultuose įdiegtas programos gamina ir teikia išoriniai gamintojai. "Fitshop" neprisiima jokios atsakomybės už šių programėlių prieinamumą, funkcionalumą ar turinį.

1.4 Įrengimo vieta

ĮSPĖJIMAS

- + Nestatykite įrangos pagrindiniuose koridoriuose ar evakuacijos keliuose.

DĖMESIO

- + Įsitikinkite, kad už bėgimo takelio yra bent 2 m ilgio ir bent tokio pat pločio kaip bėgimo takelis saugos zona.
- + Treniruočių patalpa treniruočių metu turi būti gerai vėdinama ir joje neturi būti jokio skersvėjo.
- + Pasirinkite tokią vietą statyti, kad priekyje, gale ir šonuose būtų pakankamai laisvos vietos ir (arba) laisvos erdvės.
- + Laisvas plotas, esantis kryptimi, iš kurios patenkama į treniruoklį, turi būti bent 0,6 m didesnis už treniruoklio plotą.
- + Įrangos įrengimo ir montavimo paviršius turi būti plokščias, patogus ir tvirtas.

► DĖMESIO

- + Prietaisą galima naudoti tik viename pastate, pakankamai temperuotose ir sausose patalpose (aplinkos temperatūra nuo 10 °C iki 35 °C). Įrenginio negalima naudoti lauke arba patalpose, kuriose yra didelė drėgmė (daugiau kaip 70 %), pavyzdžiui, baseinuose.
- + Grindų apsauginis kilimėlis ir (arba) įrangos paklotas gali padėti apsaugoti aukštos kokybės grindų dangą (parketą, laminatą, kamštinę dangą, kilimus) nuo įlenkimų ir prakaito bei išlyginti nedidelius nelygumus.
- + S klasės įrangą galima naudoti tik tose vietose, kuriose savininkas specialiai reglamentuoja prieigą, priežiūrą ir kontrolę.

2.1 Bendrieji nurodymai



PAVOJUS

- + Nepalikite jokių įrankių, pakavimo medžiagų, pvz., folijos, ar mažų dalių, nes priešingu atveju kyla pavojus vaikams uždusti. Surinkimo metu laikykite vaikus atokiau nuo įrangos.



ĮSPĖJIMAS

- + Atkreipkite dėmesį į prie įrangos pridedamas instrukcijas, kad sumažintumėte sužeidimų riziką.



DĖMESIO

- + Užtikrinkite, kad montuojant būtų pakankamai vietos judėti kiekviena kryptimi.
- + Įrangą turi surinkti mažiausiai du suaugusieji. Jei abejojate, kreipkitės pagalbos į trečią techniškai kvalifikuotą asmenį.



DĖMESIO

- + Kad nepažeistumėte įrangos ir grindų, montuokite įrangą ant kilimėlio arba pakavimo lentos.



PASTABA

- + Kad surinkimas būtų paprastesnis, kai kurie naudojami varžtai ir veržlės jau gali būti iš anksto sumontuoti.
- + Geriausia įrangą surinkti vėlesnėje jos montavimo vietoje.

2.2 Pristatymo apimtis

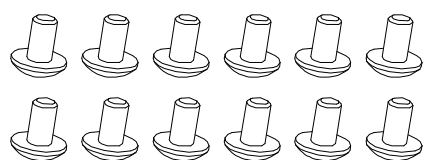
Pristatymo apimtį sudaro šios dalys. Iš pradžių patikrinkite, ar visos prietaisui priklausančios dalys ir įrankiai įtraukti į pristatymo apimtį ir ar jie nėra pažeisti. Kilus nusiskundimams, reikia tiesiogiai kreiptis į sutarties partnerį.

⚠ DĖMESIO

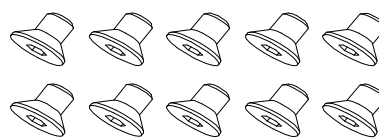
Jei trūksta pristatymo apimties dalių arba jos yra pažeistos, montavimo darbų atlikti negalima.

❗ PASTABA

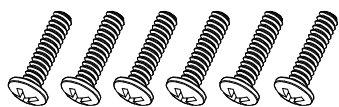
Reikalingi įrankiai: Šešiakampis raktas ($6 \times 35 \times 80$), šešiakampis raktas ($5 \times 35 \times 85$), šešiakampis raktas ($4 \times 30 \times 80$)



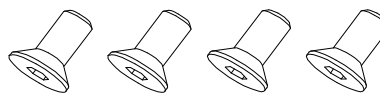
Varžtas ($M8 \times 15$) – 12 vnt.



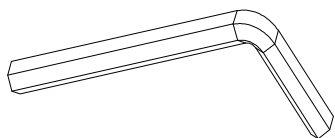
Varžtas ($M8 \times 12$) – 15 vnt.



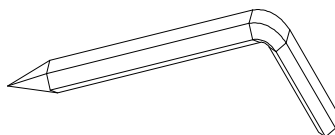
Sraigas ($ST4 \times 16$) – 6 vnt.



Varžtas ($M6 \times 15$) – 4 vnt.



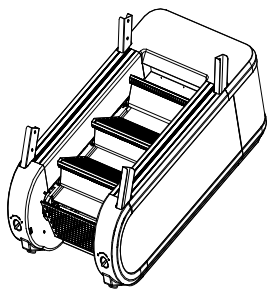
Šešiakampis raktas
($6 \times 35 \times 80$) – 1 vnt.



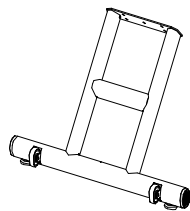
Šešiakampis raktas
($5 \times 35 \times 85$) – 1 vnt.



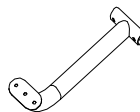
Šešiakampis raktas
($4 \times 30 \times 80$) – 1 vnt.



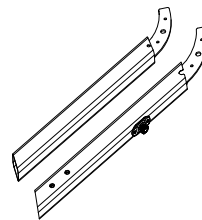
Pagrindinis
rėmas



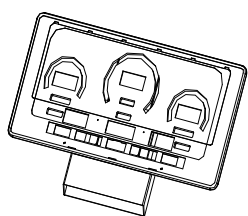
Atraminis rėmas



Jungiamasis rėmas



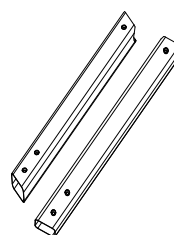
Apatiniai
šoniniai rėmai



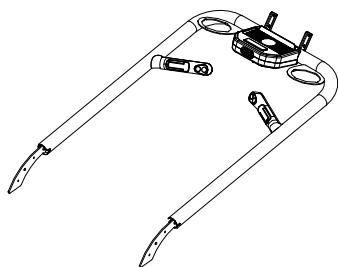
Konsolė



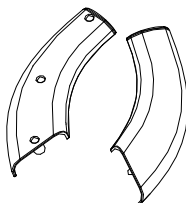
Buteliuko laikiklis



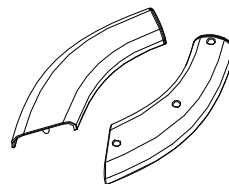
Viršutiniai šoniniai
rėmai



Rankena



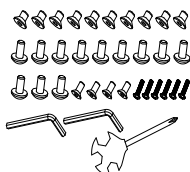
Kairieji dangteliai



Dešinieji dangteliai



Apsauginis raktas



Montavimo
komplektas



Naudojimo instrukcija

2.3 Surinkimas

Prieš montuodami atidžiai apžiūrėkite pavaizduotus atskirus montavimo veiksmus ir atlikite montavimą nurodyta tvarka.

❗ PASTABA

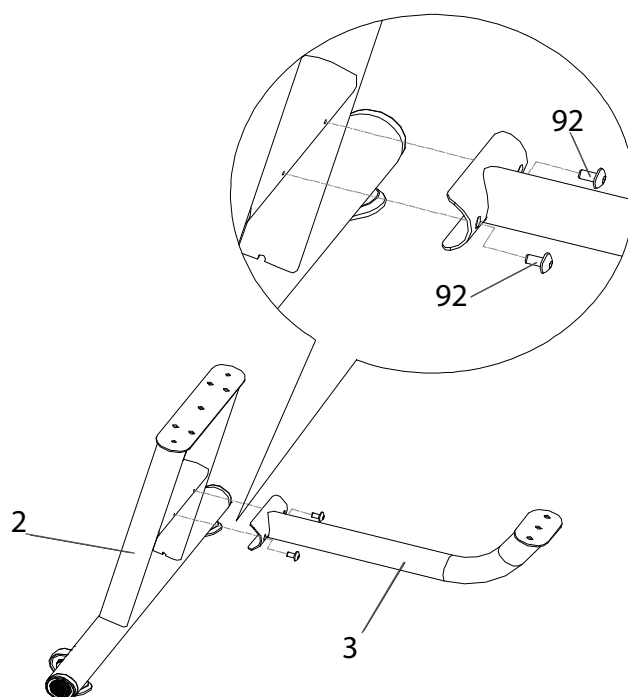
- + Pirmiausia laisvai prisukite visas dalis ir patikrinkite, ar jos tinkamai priglunda. Varžtus priveržkite naudodami įrankį tik tada, kai jums nurodyta daryti.
- + Neužveržkite varžtų ir varžtų pernelyg stipriai, nes jie gali būti pažeisti.

Žingsnis 1: Rėmų montavimas

► DĖMESIO

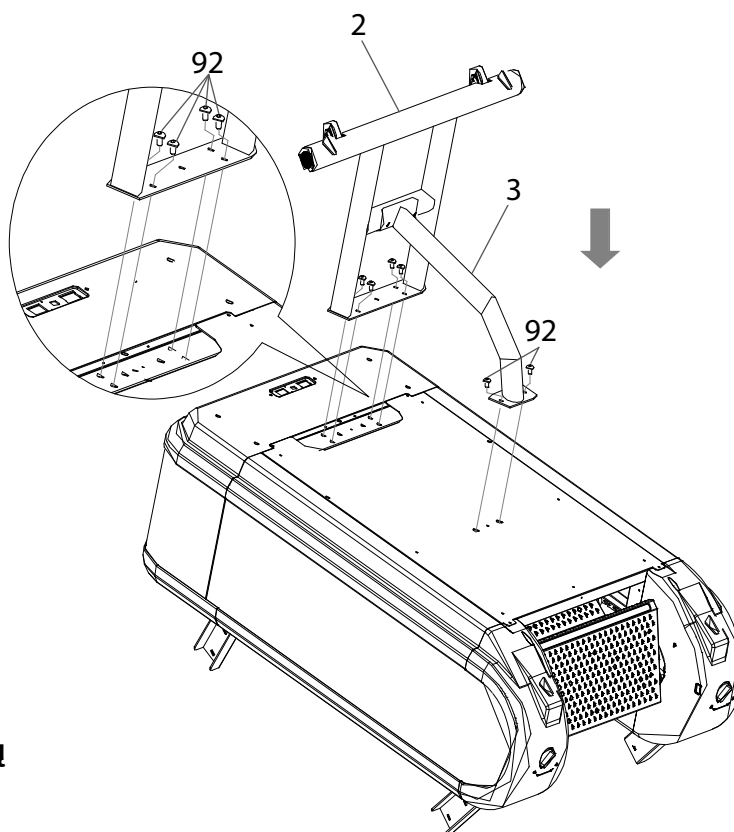
- + Neišimkite įrenginio iš medinio padėklo, kol montavimas nebaigtas.
- + Prieš montuodami patikrinkite, ar įrenginys yra nepriekaištingos būklės.
- + Naudokite įrenginio ratukus, kad nuimtumėte jį nuo medinio padėklo.

1. Pritvirtinkite atraminį rėmą (2) prie jungiamojo rėmo (3) dviem varžtais (92).



Žingsnis 2: Rėmų montavimas prie pagrindinio rėmo

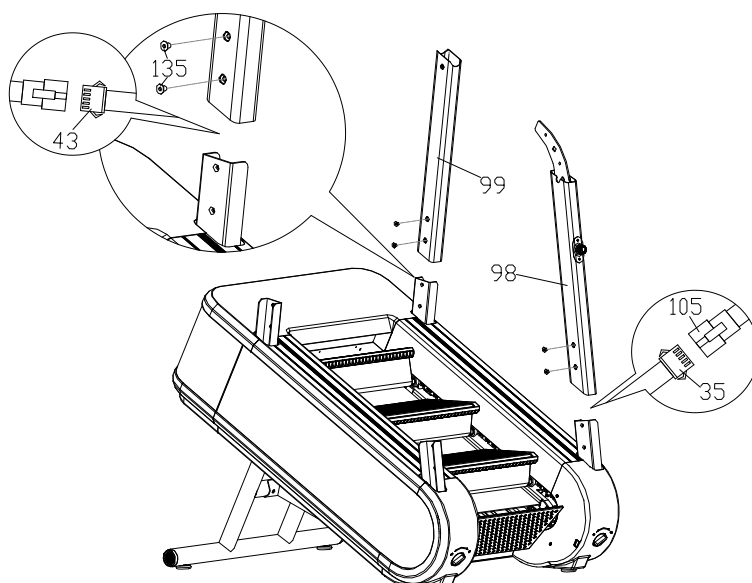
1. Apverskite pagrindinį rėmą.
2. Pritvirtinkite atraminį rėmą (2) ir jungiamąjį rėmą (3) prie pagrindinio rėmo šešiais varžtais (92).



Žingsnis 3: Kabelių ir dešiniųjų šoninių rėmų montavimas

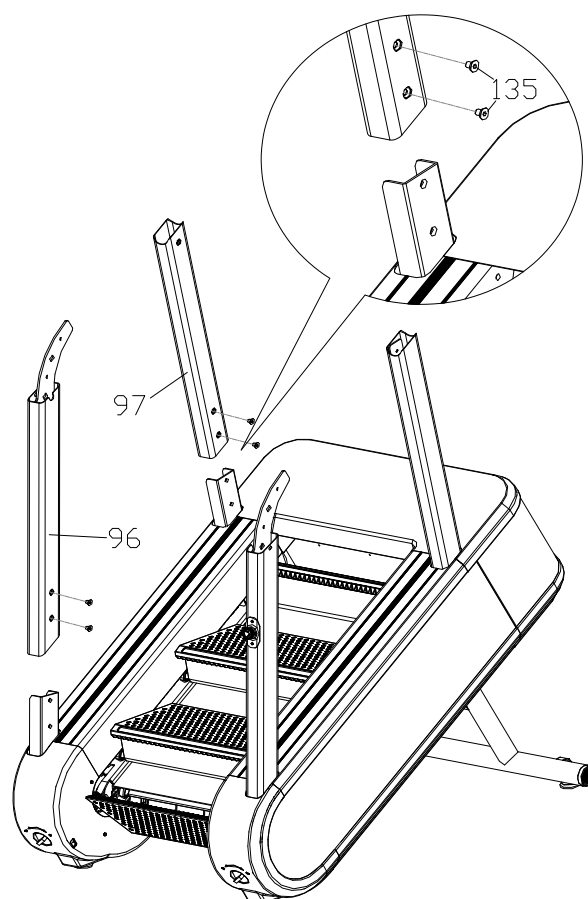
1. Apverskite pagrindinį rėmą.
- **DĖMESIO**
Atlikdami tolesnius veiksmus būkite atsargūs, kad neprispaustumėte kabelių.

2. Sujunkite kabelį (105) su kabeliu (35).
3. Praveskite kabelį (35) ir kabelį (43) per viršutinį dešinįjį šoninį rėmą (99).
4. Pritvirtinkite kabelį (35) ir kabelį (43) prie tvirtinimo žiedo (78).
5. Pritvirtinkite viršutinį dešinįjį šoninį rėmą (99) prie pagrindinio rėmo dviem varžtais (135).
6. Pritvirtinkite apatinį dešinįjį šoninį rėmą (98) prie pagrindinio rėmo dviem varžtais (135).



Žingsnis 4: Kairiųjų šoninių rėmų montavimas

1. Pritvirtinkite viršutinį kairįjį šoninį rėmą (97) prie pagrindinio rėmo dviem varžtais (135).
2. Pritvirtinkite apatinį kairįjį šoninį rėmą (96) prie pagrindinio rėmo dviem varžtais (135).

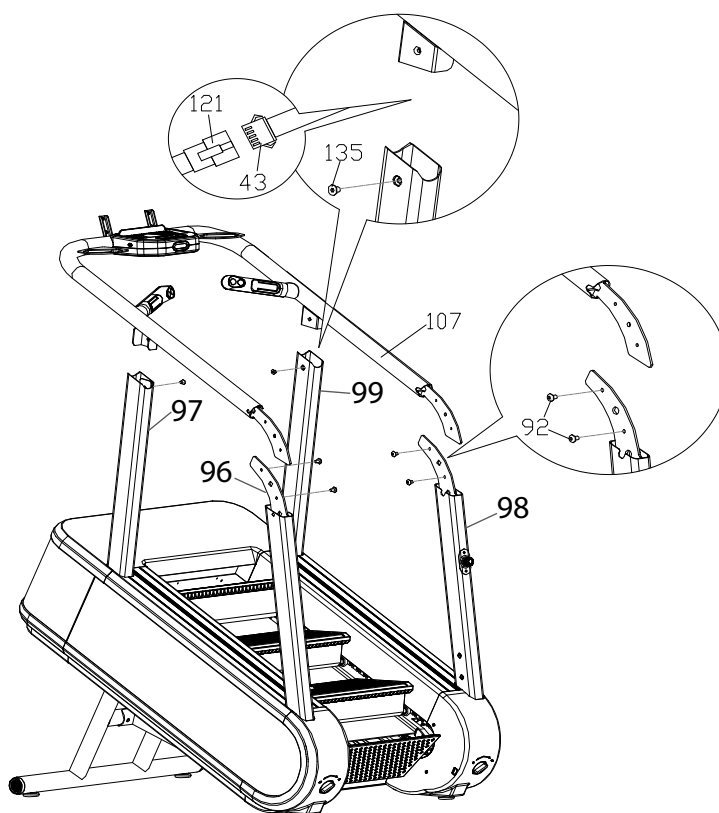


Žingsnis 5: Rankenos montavimas

► DĖMESIO

Atlikdami tolesnius veiksmus būkite atsargūs, kad neprispaustumėte kabelių.

1. Sujunkite kabelį (43) su kabeliu (121).
2. Sujunkite kabelį (105) su kabeliu (35).
3. Praveskite kabelius per rankeną (107).
4. Pritvirtinkite rankeną (107) prie viršutinių kairiojo (97) ir dešiniojo (99) šoninių rėmų dviem varžtais (135).
5. Pritvirtinkite rankeną (107) prie apatinių kairiojo (96) ir dešiniojo (98) šoninių rėmų keturiais varžtais (92).

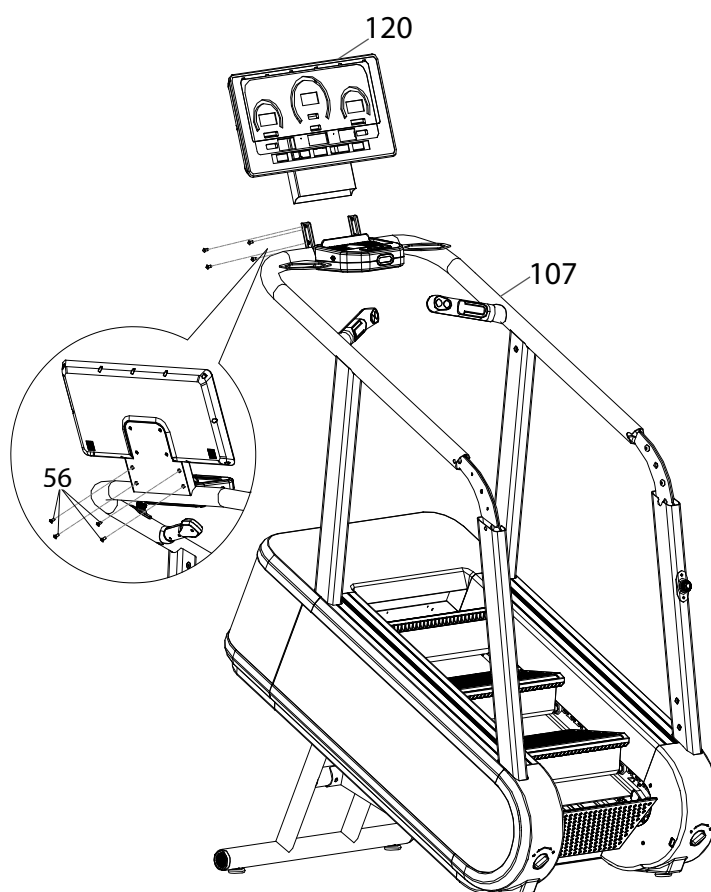


Žingsnis 6: Konsolės montavimas

► DĖMESIO

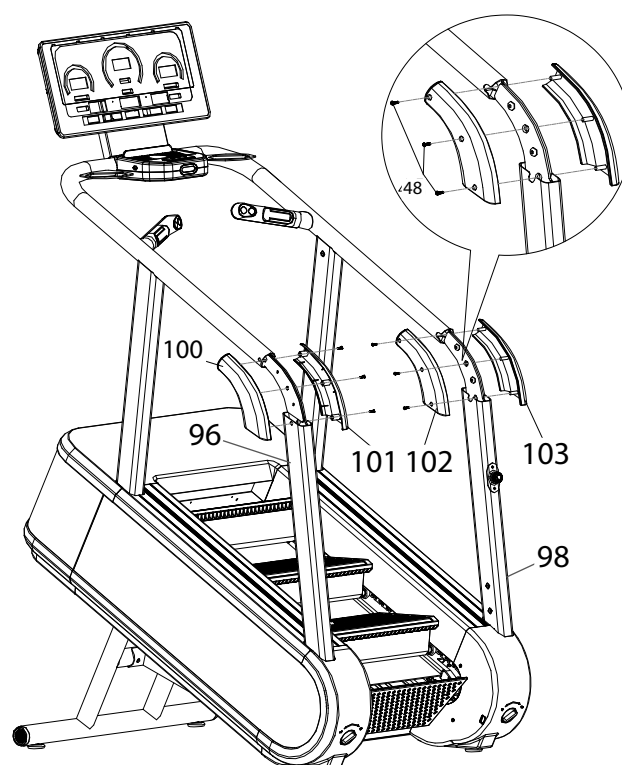
Atlikdami tolesnius veiksmus būkite atsargūs, kad neprispaustumėte kabelių.

1. Sujunkite konsolės kabelį (120) su pagrindinio rėmo kabeliu.
2. Uždėkite konsolę (120) ant rankenos (107) atramų.
3. Pritvirtinkite konsolę (120) prie rankenos (107) atramų keturiais varžtais (56).



Žingsnis 7: Dangtelių montavimas

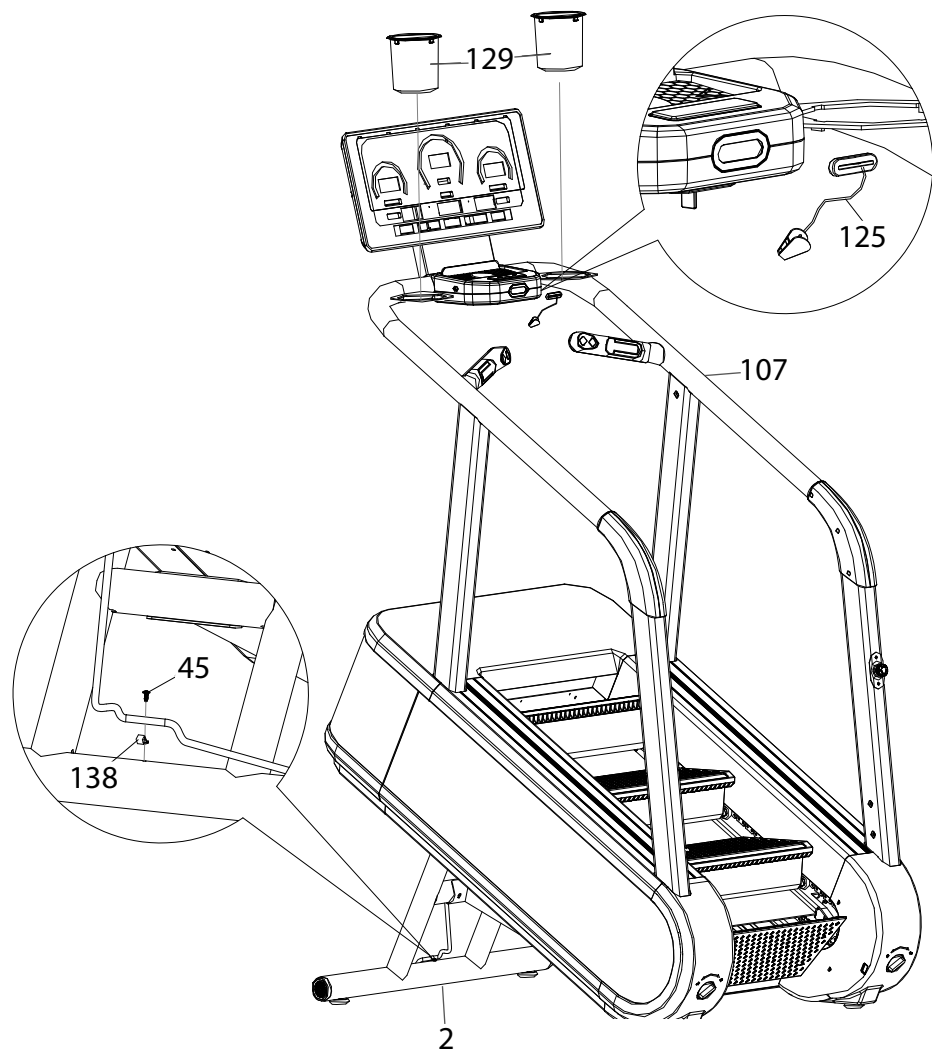
1. Pritvirtinkite dešiniuosius dangtelių (102 ir 103) prie apatinio dešiniojo šoninio rėmo (98) trimis sraigtais (48).
2. Pritvirtinkite kairiuosius dangtelių (101 ir 100) prie apatinio kairiojo šoninio rėmo (96) trimis sraigtais (48).



Žingsnis 8: Buteliukų laikiklių ir apsauginio rakto montavimas

1. Nuimkite kabelio spaustuką (138) ir varžtą (45) nuo atraminio rėmo (2).
2. Pritvirtinkite maitinimo kištuką (139) prie atraminio rėmo (2), naudodami kabelio spaustuką (138) ir varžtą (45).
3. Įstatykite du buteliukų laikiklius (129) į rankenos (107) angas.
4. Įstatykite apsauginį raktą (125) į įrenginį.
5. Priveržkite visus sraigtus ir varžtus.

→ Įrenginys visiškai surinktas.



Žingsnis 9: Pėdų išlyginimas

Jei grindys nelygios, bėgimo takelį galite stabilizuoti pasukdami du nustatymo varžtus po pagrindiniu rėmu.

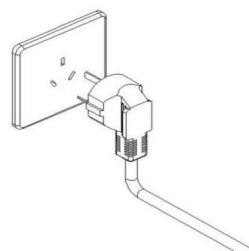
1. Pakelkite bėgimo takelį ant norimos pusės ir pasukite nustatymo varžtus po pagrindiniu rėmu.
2. Sukite varžtus pagal laikrodžio rodyklę, kad juos išsuktumėte ir pakeltumėte važiuojamąją dalį.
3. Pasukite juos prieš laikrodžio rodyklę, kad nuleistumėte važiuojamąją dalį.

Žingsnis 10: Įrangos prijungimas prie elektros tinklo

► DĖMESIO

Įrangos negalima jungti į kelis kištukinius lizdus, nes priešingu atveju negalima užtikrinti, kad įrangai bus tiekiama pakankamai energijos. Gali atsirasti techninių klaidų.

Maitinimo kištuką įkiškite į sieninį lizdą, atitinkantį skyriuje apie elektros saugą pateiktus nurodymus.



Teisingas įlipimas ir išlipimas

1. Norėdami užlipti ant bėgimo takelio, abiem rankomis suimkite turėklus ir po koją užlipkite ant bėgimo takelio.
2. Norėdami nultipti, abiem rankomis suimkite turėklus ir nulipkite nuo bėgimo takelio po koją.

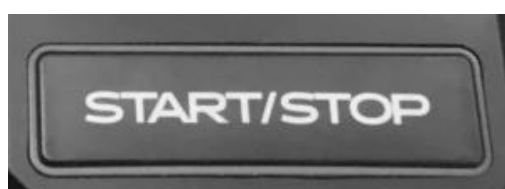
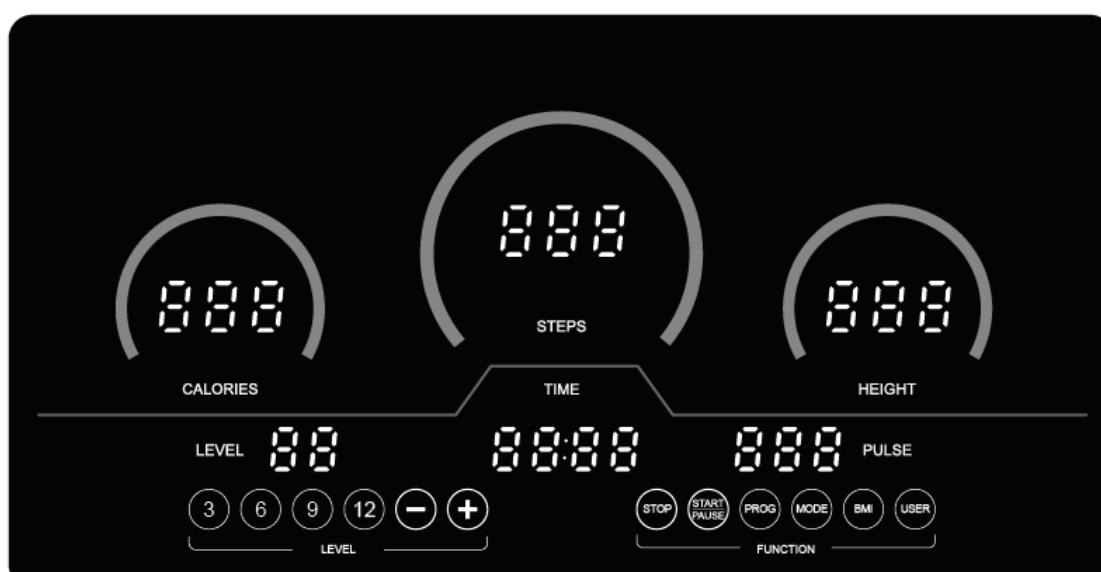
❗ PASTABA

- + Prieš pradėdami treniruotę susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis ir nustatymo galimybėmis. Pasirūpinkite, kad tinkamą šio gaminio naudojimą jums paaiškintų specialistas.
- + Treniruotes visada pradėkite nuo mažo intensyvumo ir tolygiai bei švelniai jį didinkite. Treniruotę užbaigkite atvėsimo etapu. Jei nesate tikri, pasitarkite su gydytoju.
- + Dauguma naujų bėgimo takelių skleidžia stuksenimo garsą, kurį sukelia bėgimo kilimėlis, slystantis per ritinėlius. Laikas, per kurį triukšmas nutilis, priklauso nuo naudojimo intensyvumo, temperatūros ir drėgmės aplink bėgimo takelį.
- + Turėkite omenyje, kad triukšmas esant apkrovai yra didesnis nei be apkrovos.

SAUGUMO RAKTAS**⚠ ĮSPĖJIMAS**

- + Jūsų saugumui įrenginyje yra avarinio stabdymo funkcija. Įrenginys gali būti įjungtas tik tuo atveju, jei saugos raktas yra tinkamai pritvirtintas prie kabinos kontaktinio taško. Jei saugos rakto nebėra ant kontaktinio taško, įranga automatiškai sustoja. Todėl prieš kiekvieną treniruotę saugos rakto virvelę su spaustuku būtina pritvirtinti prie drabužių. Jei norite greitai sustabdyti treniruoklį, jei nebegalite kontroliuoti greičio arba įvykus kitai avarinei situacijai, nuimkite saugos raktą nuo kabinos naudodami virvutę.
- + Kad kritimo atveju saugos raktas galėtų atsiskirti nuo kabinos kontaktinio taško, saugos rakto spaustukas turi būti tvirtai pritvirtintas prie drabužių!
- + Įsitikinkite, kad saugos raktas neprieinamas vaikams.

3.1 Konsolės ekranas



Mygtukas	Funkcija
START/STOP	+ Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite šį mygtuką. + Norėdami baigti treniruotę, paspauskite šį mygtuką.
3/6/9/12 (Greitojo greičio pasirinkimo mygtukai)	+ Norėdami treniruotės metu greičiau keisti greičio lygius, paspauskite vieną iš greitojo pasirinkimo mygtukų. + Saugumo sumetimais greitojo pasirinkimo mygtukais galima pasirinkti ne didesnę kaip 12 greičio lygį. Norėdami pasirinkti didesnę greičio lygį, naudokite +/- arba rankenų mygtukus.
-/+	Norėdami nustatyti treniruotės vertes, paspauskite šį mygtuką.
STOP	Norėdami baigti treniruotę, paspauskite šį mygtuką.
START/PAUSE	+ Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite šį mygtuką. + Norėdami pristabdyti treniruotę, paspauskite šį mygtuką.
PROG	Norėdami sustabdymo režimu perjungti treniruočių programas ir naudotojų profilius, paspauskite šį mygtuką.
MODE	Norėdami perjungti atgalinio skaičiavimo programas, paspauskite šį mygtuką.
BMI	Norėdami apskaičiuoti savo KMI, paspauskite šį mygtuką.
USER	Norėdami greičiau pereiti prie naudotojo profilio U01, paspauskite šį mygtuką.

3.2 Ekranų rodmenys

Rodmuo	Funkcija
CALORIES (Kalorijos)	+ Rodo sudegintų kalorijų skaičių. + Rodmens diapazonas: 0–999 + Nustatymo diapazonas: 20–990 cal (1 cal žingsniais) + Numatytoji vertė: 50 cal
STEPS (Žingsnių skaičius)	+ Rodo žingsnių skaičių. + 14–140 žingsnių per minutę + Rodmens diapazonas: 000–999; 01 = 1000 žingsnių, 02 = 2000 žingsnių, 03 = 3000 žingsnių ir t. t.
HEIGHT (Aukštis)	+ Rodo bendrą aukštį. + Rodmens diapazonas: 0–999
LEVEL (Greitis)	+ Rodo greitį. + Rodmens diapazonas: 1–15 + Nustatymo diapazonas: 1–15 (1 lygio žingsniais) + Numatytoji vertė: 1
TIME (Treniruotės laikas)	+ Rodo treniruotės laiką. + Rodmens diapazonas: 00:00–99:99 + Nustatymo diapazonas: 5–99 min. (1 min. žingsniais) + Numatytoji vertė: 5 min.
PULSE (Pulsas)	+ Rodo pulsą. + Rodmens diapazonas: 30–240

3.3 Konsolės įjungimas ir išjungimas

Įjungimas

1. Įkiškite maitinimo kištuką į elektros lizdą.
2. Įjunkite laiptų treniruoklį.

❗ PASTABA

Maitinimo jungiklis yra įrenginio priekinės dalies apačioje.

3. Atsistokite ant antrojo įrenginio laiptelio.
4. Norėdami įjungti konsolę, paspauskite START/STOP.

Įrenginys pradės veikti po penkių sekundžių.

❗ PASTABA

Įrenginys pradeda veikti tik tada, kai aptinka apkrovą.

Išjungimas

1. Norėdami sustabdyti treniruotę, paspauskite START/STOP.

► DĖMESIO

Įrenginys sustoja.

2. Nulipkite nuo laiptelių.
3. Išjunkite įrenginį.

❗ PASTABA

Maitinimo jungiklis yra įrenginio priekinės dalies apačioje.

4. Ištraukite maitinimo kištuką iš elektros lizdo.

3.4 Žingsnių rodymas

Žingsnių lange galima rodyti tik tris skaitmenis (01–999 žingsnius). Kai suskaičiuojama daugiau nei 999 žingsniai, žingsnių lange tris sekundes rodomas skaičius 01. 01 reiškia 1000 žingsnių. Po trijų sekundžių rodmuo 01 grįžta į 0, o skaičiavimas tęsiamas iki 999 žingsnių. Šis procesas kartojamas su kiekvienu kitu tūkstančiu žingsnių.

Ekrano rodmens pavyzdys:

Rodmuo žingsnių lange	Reikšmė
01-999	Skaičiuojami 01–999 žingsniai
01	Suskaičiuota 1000 žingsnių
01-999	Skaičiuojami 1001-1999 žingsniai
02	Suskaičiuota 2000 žingsnių

3.5 Treniruotės programos

Konsolė siūlo didelį įvairių treniruočių parinkčių ir programų pasirinkimą.

Tai apima greitojo paleidimo funkciją, skirtą nedelsiant pradėti treniruotę, tikslines programas, vartotojo pritaikomas programas ir iš anksto nustatytas programas.

❗ PASTABA

Norint pasirinkti treniruotės programą, prietaisas turi būti sustabdytas.

3.5.1 Rankinė programa

Rankinėje programoje galite pasirinkti vieną iš trijų treniruotės režimų.

Greitasis paleidimas

Sudegintų kalorijų ir treniruotės laiko reikšmės skaičiuojamos didėjančia tvarka. Be greičio lygio, kitų treniruotės nustatymų atlikti negalima.

Kalorijų atgalinis skaičiavimas

Kalorijų atgalinio skaičiavimo režime, be greičio lygio, nustatote kalorijų tikslinę reikšmę.

Treniruotės laiko atgalinis skaičiavimas

Treniruotės laiko atgalinio skaičiavimo režime, be greičio lygio, nustatote treniruotės laiko tikslinę reikšmę.

1. Norėdami pasirinkti rankinę programą, paspauskite START/STOP.
2. Norėdami pasirinkti vieną iš treniruotės programų, spauskite MODE, kol ekrane pasirodys norima programa.
3. Norėdami nustatyti treniruotės reikšmę, paspauskite +/-.
4. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP.

Ekrane rodomas penkių sekundžių atgalinis skaičiavimas ir pasigirsta penki signalai. Pakopos pradeda judėti ir treniruotė prasideda. Pasirinktas treniruotės atgalinio skaičiavimo rodmuo rodomas ekrane.

5. Norėdami nustatyti pasipriešinimą, paspauskite +/- arba greitojo pasirinkimo mygtukus.
6. Norėdami pristabdyti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.
7. Norėdami tęsti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.

Treniruočių programa pasibaigus prietaisas sustoja.

➔ **Treniruotė baigta.**

8. Norėdami anksčiau laiko nutraukti vykstančią treniruotę, paspauskite START/STOP.

❗ PASTABA

Jei treniruotę nutraukiate anksčiau laiko, visi nustatymai grąžinami į pradinės reikšmes.

3.5.2 Vartotojo pritaikomos programos

Prietaise yra trys vartotojo pritaikomi profiliai (U01–U03). Naudodamas pritaikomą programą, vartotojas gali susikurti savo profilio programą. Principas panašus į iš anksto nustatytų programų, tačiau skirtumas tas, kad vartotojas gali individualiai nustatyti pasipriešinimą kiekvienam iš 10 programos segmentų.

❗ PASTABA

Prietaisas išsaugo atitinkamų vartotojo profilių parametrus.

1. Norėdami pasirinkti vartotojo pritaikomą programą, kelis kartus paspauskite PROG, kol pasieksite norimą vartotojo profilį.
 - 1.1. Norėdami pasirinkti vartotojo profilį U01, galite paspausti ir USER.
2. Norėdami atverti greičio nustatymą, paspauskite MODE.
3. Norėdami nustatyti segmento greitį, paspauskite +/- arba naudokite greitojo pasirinkimo mygtukus.
4. Norėdami pereiti prie kito segmento, paspauskite MODE.
5. Pakartokite 3 ir 4 veiksmus visiems segmentams.
6. Norėdami nustatyti treniruotės laiką, paspauskite MODE.
7. Norėdami nustatyti treniruotės laiko reikšmę, paspauskite +/-.
8. Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP.

Parametrai išsaugomi atitinkamam vartotojo profiliui. Pakopos pradeda judėti ir treniruotė prasideda.

9. Norėdami pristabdyti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.
10. Norėdami tęsti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.

Pasibaigus treniruotės programai prietaisas sustoja.

➔ *Treniruotė baigta.*

11. Norėdami anksčiau laiko nutraukti vykstančią treniruotę, paspauskite START/STOP.

❗ PASTABA

Kitai vartotojo pritaikomai treniruotei savo vartotojo profilį galite iškviesti naudodami PROG. Jums tereikia nustatyti treniruotės laiką.

3.5.3 Iš anksto nustatytos programos

Galite rinktis iš 36 iš anksto nustatytų programų (P1–P36). Kiekvieną programą sudaro 10 segmentų. Segmento trukmė priklauso nuo nustatyto treniruotės laiko. Programa automatiškai baigiasi pasibaigus treniruotės laikui.

❗ PASTABA

Iš anksto nustatytas programas galima pasirinkti tik tada, kai prietaisas veikia sustabdymo režimu.

1. Norėdami pasirinkti iš anksto nustatytas programas, paspauskite PROG.
2. Pakartotinai spauskite PROG, kol pasieksite norimą programą.

Nustatymo langas pradeda mirksėti.

- Norėdami nustatyti treniruotės laiką, paspauskite +/-.

❗ PASTABA

Iš anksto nustatytas treniruotės laikas yra 30 minučių.

- Norėdami dar kartą parodyti iš anksto nustatytą treniruotės laiką, paspauskite MODE.
- Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite START/STOP.

Pakopos pradeda judėti ir treniruotė prasideda. Prietaisui pereinant į kitą segmentą, pasigirsta trys signalai.

- Norėdami pristabdyti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.
- Norėdami tęsti treniruotę, paspauskite START/PAUSE.
- Kai visi treniruotės segmentai yra įvykdyti, pasigirsta signalas.

Prietaisas sustoja.

➔ **Treniruotė baigta.**

- Norėdami anksčiau laiko nutraukti vykstančią treniruotę, paspauskite START/STOP.

❗ PASTABA

Jei treniruotę nutraukiate anksčiau laiko, visi nustatymai grąžinami į pradinės reikšmės.

3.6 Kūno masės indeksas

Konsolėje įmontuotas kūno masės indekso (sutrumpintai – KMI) skaičiuotuvas. Galite įvesti šiuos parametrus:

Parametras	Nustatymo diapazonas	Iš anksto nustatyta reikšmė
F1 (Sex, lytis)	1 = vyras 2 = moteris	1
F2 (Age, amžius)	1 - 99 (metai)	25 (metai)
F3 (Height, ūgis)	100 - 220 (cm)	170 (cm)
F4 (Weight, kūno svoris)	20 - 200 (kg)	70 (kg)

⚠ ĮSPĖJIMAS

- + Šie duomenys skirti tik informaciniais tikslais ir negali būti naudojami medicininiams tikslams.
- + Skaičiuojant KMI, neskiriama riebalų ir raumenų masė.

- Norėdami pasirinkti KMI programą, kelis kartus paspauskite PROG, kol ekrane pasirodys FAT.

Lygio lange rodomi parametrai F1–F5.

2. Norėdami pasirinkti parametą, paspauskite MODE.

Pulso lange rodomos nustatytos reikšmės.

3. Norėdami nustatyti reikšmę, spauskite +/-.
4. Pakartokite 2 ir 3 veiksmus su kitais parametrais (F2–F4)

Lygio lange pasirodo parametras F5 (BMI). Visos reikšmės įvestos.

5. Norėdami nustatyti KMI, abiem rankomis suimkite rankų pulso jutiklius ir laikykite juos mažiausiai 8 sekundes.

Jūsų KMI reikšmė rodoma ekrane.

- + <18: per mažas svoris
- + 18 - 24: normalus svoris
- + 25 - 28: antsvoris
- + >29: nutukimas

→ **KMI testas baigtas.**

3.7 Pulso matavimas

Naudodami rankų pulso jutiklius galite išmatuoti savo pulsą.

1. Įjunkite prietaisą.
2. Atsistokite ant antrosios pakopos.
3. Norėdami išmatuoti pulsą, abiem rankomis kelias sekundes suimkite rankų pulso jutiklius.

Ekrane rodomas jūsų pulso matavimo rezultatas.

→ **Pulso matavimas baigtas.**

3.7.1 Belaidis ryšys ir pulso matavimas

Šio treniruoklio konsolėje įrengta belaidė sąsaja. Atkreipkite dėmesį, kad jūsų belaidis įrenginys (krūtinės diržas) turi būti suderinamas su treniruoklio belaidę sąsaj.

ĮSPĖJIMAS

Jūsų treniruoklis nėra medicinos prietaisas. Šio prietaiso matuojamas širdies susitraukimų dažnis gali būti netikslus. Širdies susitraukimų dažnio rodmenų tikslumui gali turėti įtakos įvairūs veiksniai. Širdies susitraukimų dažnio rodmuo skirtas tik kaip pagalbinė priemonė treniruotės metu.

1. Pritvirtinkite belaidį įrenginį tinkamoje kūno vietoje.
2. Įjunkite belaidį ryšį savo belaidžiame įrenginyje.
3. Įjunkite treniruoklį.

Treniruoklio belaidžio ryšio sistema automatiškai ieško belaidžių įrenginių ir juos susieja.

Širdies susitraukimų dažnis rodomas konsolėje.

→ *Susiejimas sėkmingas.*

Iš anksto nustatytos programos

Seg. Program Class		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0

4.1 Bendrieji nurodymai

Treniruočių metu svarbu teisingai atlikti pratimus, kad išvengtumėte traumų ir pasiektumėte norimą treniruočių efektą. Įsitikinkite, kad naudojate tinkamą techniką ir treniruojatės tinkamu . Jei nesate tikri arba turite sveikatos problemų, visada pasikonsultuokite su specialistu, pavyzdžiui, treneriu arba gydytoju. Treniruotę visada pradėkite nuo mažo krūvio ir tolygiai bei švelniai jį didinkite.

Treniruotę užbaigkite atvėsimo etapu. Jei turite klausimų ar neaiškumų, kreipkitės į gydytoją.

4.1.1 Treniruočių apranga

Treniruočių metu dėvėkite tinkamą sportinę aprangą, kuri būtų patogi ir pralaidi orui. Venkite drabužių, kurie jus varžo arba yra nepatogūs. Įsitikinkite, kad jūsų avalynė yra tinkama ir suteikia jums pakankamą atramą. Be to, visada su savimi turėkite rankšluostį prakaitui nušluostyti ir įrangai palaikyti švarą.

4.1.2 Apšilimas ir tempimas

Prieš treniruotę svarbu tinkamai apšilti ir pasitempti, kad išvengtumėte traumų ir pagerintumėte rezultatus. Tempimas padeda atpalaiduoti raumenis ir pagerinti lankstumą. Prieš kiekvieną treniruotę būtinai įtraukite trumpą tempimo procedūrą.

Apšilimo pratimai:

1. Atsistokite vertikaliai, kojos turi būti maždaug pečių plotyje.
2. Pradėkite nuo švelnaus rankų sukimo, lėtai ir kontroliuojamai judindami rankas į priekį mažais ratukais.
3. Atlikite ratus rankomis atgal, kad atpalaiduotumėte pečius ir rankas.
4. Atlikite pritūpimus lėtai pritūpdami ir vėl išsitiesdami. Įsitikinkite, kad keliai neperžengia kojų pirštų.



DĖMESIO

Neužsiimkite fiziniais pratimais, kai skauda raumenis, arba nesiimkite lengvų pratimų pažeistiems raumenims, nes tai gali sukelti traumas.

4.1.3 Vaistai

Jei reguliariai vartojate vaistus ir norite sportuoti, svarbu žinoti apie galimą šalutinį poveikį. Pasiteiraukite gydytojo, ar jūsų vaistai turi įtakos treniruotėms.

4.1.4 Naudojamos raumenų grupės

Bėgant naudojamos šios raumenų grupės:

- + Sėdmenų raumenys
- + Kojų raumenys

Treniruočių metu stenkitės išlaikyti tiesią nugarą. Nesikūprinkite ir neišlenkite nugaros. Neištieskite kojų iki galo, bet judėdami atgal išlaikykite nedidelį sulenkimą.

4.1.5 Pratybų dažnumas

Reguliarus mankštinimasis yra labai svarbus siekiant pažangos ir norint išlikti sveikiems. Nuolatiniai pratimai gali sustiprinti raumenis, pagerinti ištvermę ir pagerinti bendrą savijautą. Atminkite, kad net ir nedideles treniruotes galima atlikti reguliariai ir taip pasiekti ilgalaikių rezultatų.

Mokymas orientuojantis į širdies ritmą

Širdies ritmo orientacija užtikrina itin veiksmingą ir sveiką treniruotę. Remdamiesi savo amžiumi ir šia lentele, galite greitai ir lengvai perskaityti ir nustatyti optimalų pulsą treniruotėms. Jei pulsas viršys nustatytą tikslinį pulsą, pasigirs garsinis signalas. Kuris tikslinis pulsas yra svarbus kokiam treniruotės tikslui pasiekti, galite sužinoti toliau pateiktoje lentelėje.

Riebalų deginimas (svorio valdymas): Pagrindinis tikslas - deginti riebalų sandėlius. Norint pasiekti šį treniruočių tikslą, reikia mažo treniruočių intensyvumo (maždaug 55 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio) ir ilgesnio treniruočių laikotarpio.

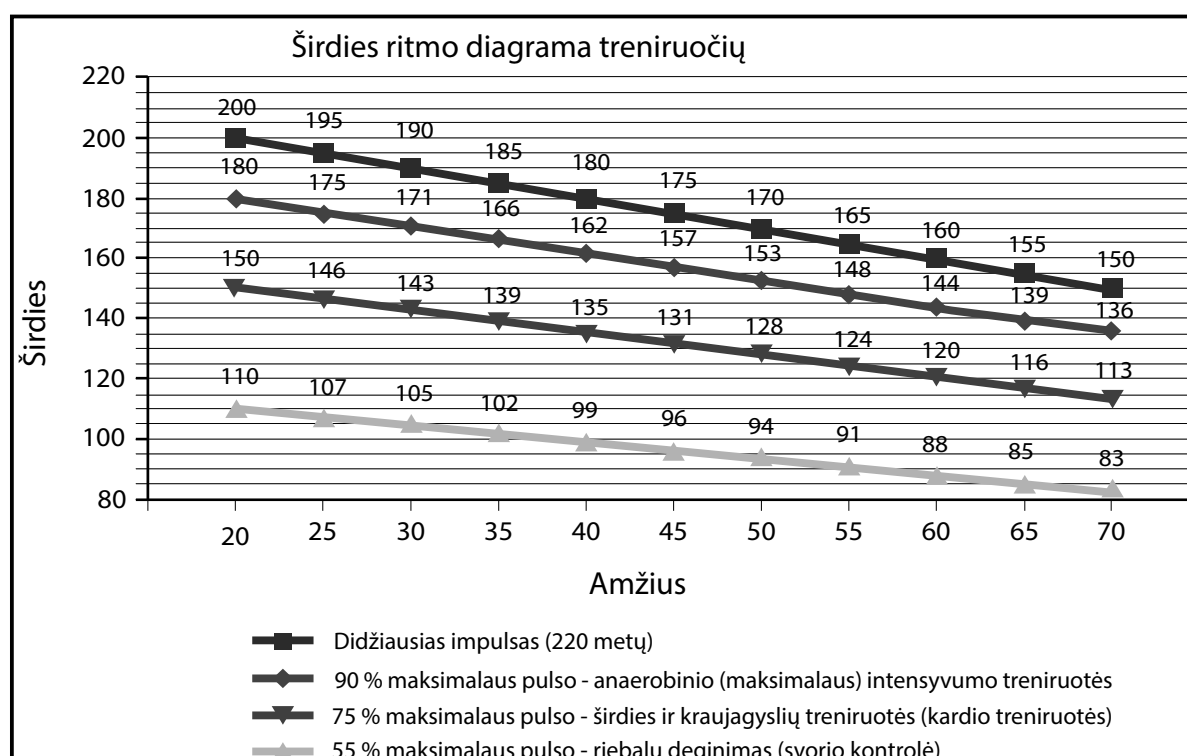
Širdies ir kraujagyslių treniruotės (kardio treniruotės): Pagrindinis tikslas - padidinti ištvermę ir fizinę būklę gerinant širdies ir kraujagyslių sistemos aprūpinimą deguonimi. Šiam treniruotės tikslui pasiekti reikia vidutinio intensyvumo (maždaug 75 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio) ir vidutinės trukmės treniruotės.

Anaerobinės (didžiausios) apkrovos treniruotės: Pagrindinis maksimalios apkrovos treniruočių tikslas - pagerinti atsigavimą po trumpų, intensyvių apkrovų, kad būtų galima greitai grįžti į aerobinę zoną. Norint pasiekti šį treniruotės tikslą, reikia didelio intensyvumo (maždaug 90 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio) trumpo, intensyvaus krūvio, po kurio seka atsigavimo etapas, kad būtų išvengta raumenų nuovargio.

Pavyzdys:

45 metų vyro ar moters maksimalus širdies susitraukimų dažnis yra $175 = 220 - 45$.

- + Riebalų deginimo tikslinė zona (55 %) yra maždaug 96 tvinksnų per minutę. $= (220 - \text{amžius}) \times 0,55$.
- + Kardio tikslo zonoje (75 %) yra maždaug 131 tvinksnis per minutę. $= (220 - \text{amžius}) \times 0,75$.
- + Didžiausias širdies susitraukimų dažnis treniruojant anaerobinį krūvį (90 %) yra maždaug 157 dūžiai per minutę. $= (220 - \text{amžius}) \times 0,9$.



4.2 Treniruočių žurnalas

[illegible]

5.1 Bendrieji nurodymai

⚠ ĮSPĖJIMAS

- + Saugojimo vieta turėtų būti parinkta taip, kad būtų išvengta netinkamo trečiųjų šalių ar vaikų naudojimo.
- + Jei jūsų įranga neturi transportavimo ratukų, prieš transportuojant įrangą reikia ją išardyti.

► DĖMESIO

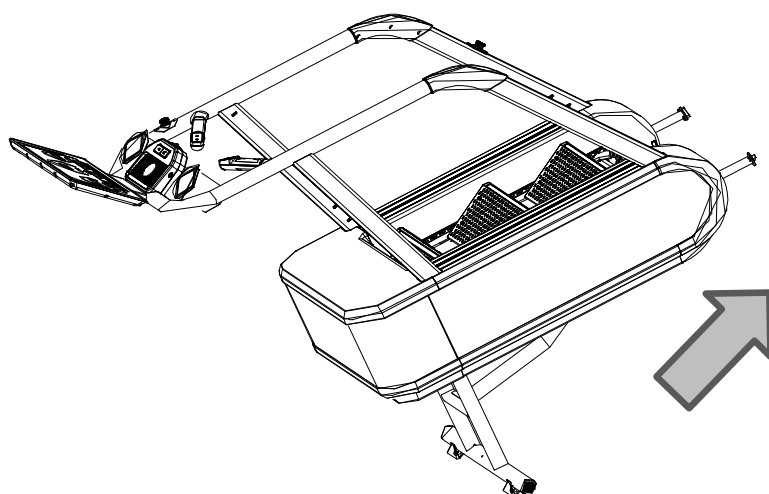
- + Pasirinktoje laikymo vietoje pasirūpinkite, kad įranga būtų apsaugota nuo drėgmės, dulkių ir purvo. Laikymo vieta turi būti sausa, gerai vėdinama ir joje turi būti pastovi aplinkos temperatūra nuo 10 °C iki 35 °C.

5.2 Transporto ratai

► DĖMESIO

Jei įrangą norite transportuoti per ypač jautrią ir minkštą grindų dangą, pavyzdžiui, parketą, lentas ar laminatą, transportavimo maršrutą išklorkite kartonu ar panašiai, kad išvengtumėte galimų grindų pažeidimų.

1. Atsistokite už įrangos ir kelkite ją tol, kol svoris bus perkeltas ant transportavimo ratų. Po to galėsite lengvai perkelti įrangą į kitą vietą. Vežant dideliais atstumais įrangą reikėtų išardyti ir saugiai supakuoti.
2. Naują vietą pasirinkite vadovaudamiesi šio vadovo skyriuje 1.4 pateiktais nurodymais.



6.1 Bendrieji nurodymai

⚠ ĮSPĖJIMAS

- + Neatlikite jokių netinkamų įrangos pakeitimų.

⚠ DĖMESIO

- + Pažeistos ar susidėvėjusios sudedamosios dalys gali turėti įtakos jūsų saugumui ir įrangos eksploatavimo trukmei. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintus arba susidėvėjusius komponentus. Tokiu atveju kreipkitės į sutarties partnerį. Įrangos negalima naudoti, kol ji nesuremontuota. Jei reikia, naudokite tik originalias atsargines dalis.

► DĖMESIO

- + Be čia pateiktų techninės priežiūros ir priežiūros instrukcijų ir rekomendacijų, gali prireikti papildomų aptarnavimo ir (arba) remonto darbų; juos gali atlikti tik įgalioti techninės priežiūros specialistai.

6.2 Gedimai ir gedimų diagnostika

Gaminant įrangą reguliariai atliekama kokybės kontrolė. Nepaisant to, gali pasitaikyti gedimų ar sutrikimų. Dažnai šiuos sutrikimus sukelia atskiros dalys, kurias paprastai pakanka pakeisti. Dažniausiai pasitaikančias klaidas ir jų taisymo būdus rasite toliau pateiktoje apžvalgoje. Jei įranga vis tiek tinkamai neveikia, kreipkitės į sutarties partnerį.

Gedimas	Priežastis	Sprendimas
Konsolė nereaguoja	Nėra apsauginio rakto arba jis įdėtas neteisingai	Patikrinkite, ar įdėtas saugos raktas, ir, jei reikia, įdėkite jį.
Ekranas tuščias / neveikia	+ Nutrauktas maitinimo prijungimas + Atsilaisvinusios kabelių jungtys	+ Maitinimo jungiklis įjungtas + Patikrinkite ar Sauga Raktas yra įjungtas + Patikrinkite kabelių jungtis
Impulsų rodymo nėra	+ Trikdžių šaltiniai patalpoje + Netinkamas krūtinės diržas + Netinkama krūtinės diržo padėtis + Sugedęs krūtinės diržas arba išsikrovusi baterija + Sugedęs impulsų rodmuo	+ Pašalinkite trikdžių šaltinius (pvz., mobilųjį telefoną, WLAN, vejapjovę ir dulkių siurbį-robotą ir kt.) + Naudokite tinkamą krūtinės diržą. + Pakeiskite poziciją krūtinės diržas ir (arba) sudrėkinkite elektrodus + Baterijų keitimas + Patikrinkite, ar galima rodyti impulsą rankiniu pulsu

6.3 Klaidų kodai ir trikčių šalinimas

Įrangos elektronika nuolat atlieka bandymus. Esant nukrypimams, ekrane rodomas klaidos kodas ir, siekiant užtikrinti jūsų saugumą, sustabdomas normalus veikimas.

Dėl techninės pagalbos kreipkitės į sutarties partnerį.

6.4 Techninės priežiūros ir patikrų kalendorius

Siekiant išvengti žalos dėl kūno prakaito, po kiekvienos treniruotės įrangą reikia nuvalyti drėgnu rankšluosčiu (be tirpiklių!).

Toliau nurodytos įprastinės užduotys turi būti atliekamos nurodytais intervalais:

Dalis	Savaitinis	Mėnesinis	Kas ketvirtį
Ekrano konsolė	C	I	
Plastikiniai dangteliai	C	I	
Laipteliai	C	I	
Rėmas	C	I	
Varžtai ir kabelių jungtys			I
Grandinių tepimas*			C/I
Legenda: C= valyti; I= tikrinti			

*Nuvalyti ir lengvai sutepti neriebaluotu silikoniniu purškikliu arba silikonine alyva, užtepant ją ant nepūkuojančios šluostės.



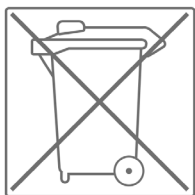
ĮSPĖJIMAS

Prieš atlikdami techninės priežiūros darbus, visada ištraukite maitinimo kištuką iš elektros lizdo.

7

IŠDAVIMAS

Pasibaigus eksploatacijos laikui, šios įrangos negalima išmesti į įprastas buitines atliekas. Vietoj to, ji turi būti utilizuojama elektros įrangos perdirbimo centruose. Daugiau informacijos galite gauti iš savo vietos valdžios institucijos atliekų perdirbimo tarnybos.



Medžiagas galima perdirbti pagal jų simbolius. Pakartotinai naudodami, perdirbdami medžiagas ar kitaip utilizuodami seną įrangą, jūs svariai prisidedate prie aplinkos apsaugos.

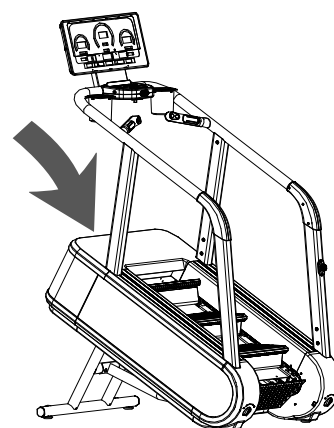
8.1 Serijos numeris ir modelio pavadinimas

Kad galėtume suteikti jums geriausią įmanomą aptarnavimą, paruoškite modelio pavadinimą, gaminio numerį, serijos numerį, išardytą brėžinį ir dalių sąrašą. Atitinkamas kontaktines galimybes rasite šio naudojimo vadovo skyriuje.

❶ PASTABA

Jūsų įrangos serijos numeris yra unikalus. Jis yra ant balto lipduko. Tikslī šio lipduko vieta parodyta toliau pateiktoje iliustracijoje.

Į atitinkamą laukelį įveskite serijos numerį.



Serijos numeris:

Prekės ženklas / kategorija:

Kettler / Laiptų koptuvas

Modelio pavadinimas:

Stair Trainer

Straipsnio numeris:

K-ST1000-100

8.2 Detalių sąrašas

Ne.	Pavadinimas (ENG)	Specifikacija	Kiekis.
1	Main frame		1
2	support frame welds		1
3	connecting parts of main frame		1
4	Left handle fixed frame welds		1
5	Right handle fixed frame welds		1
6	Expansion pipe welds		2
7	Electric control mounting board		1
8	Ground pedal parts		1
9	Switch strip		1
10	Foot separator	t2.5*690*440	1
11	Handle block	Φ45*t2.0	2
12	Hand grip	41*10*10	2
13	side cover plate	T1.2*1020*286	2
14	back plate	t1.2*1196*317	1
15	Side strip fastening plate	T3.0*1164*81.5	2
16	fixed support	T3.0*618*45	2
17	Left Connecting bracket	T3.0*335*50	1
18	Right Connecting bracket	T3.0*335*50	1
19	Pedal	435*230*36*t3.0	6
20	Pedal cover	430*27*93.5*t2.5	6
21	Pedal bracket	95*20*55*t2.5	12
22	Pedal sleeve	Φ20*60*t2.5	12
23	Ground wheel set	Φ55*25.8	2
24	Power line fastener		1
25	"hillips large flat head full thread bolt	M3x10	4
26	Foot pad		4
27	Drivepipe	Φ14*φ10.5*10	2
28	Square Head Plug	Φ50*t1.5	2
29	controller		1
30	Reciprocal inductiontransmitter	34*20*11	1
31	sensor receiver	34*20*11	1
32	Inductive receiving connection cable	L1500mm	1

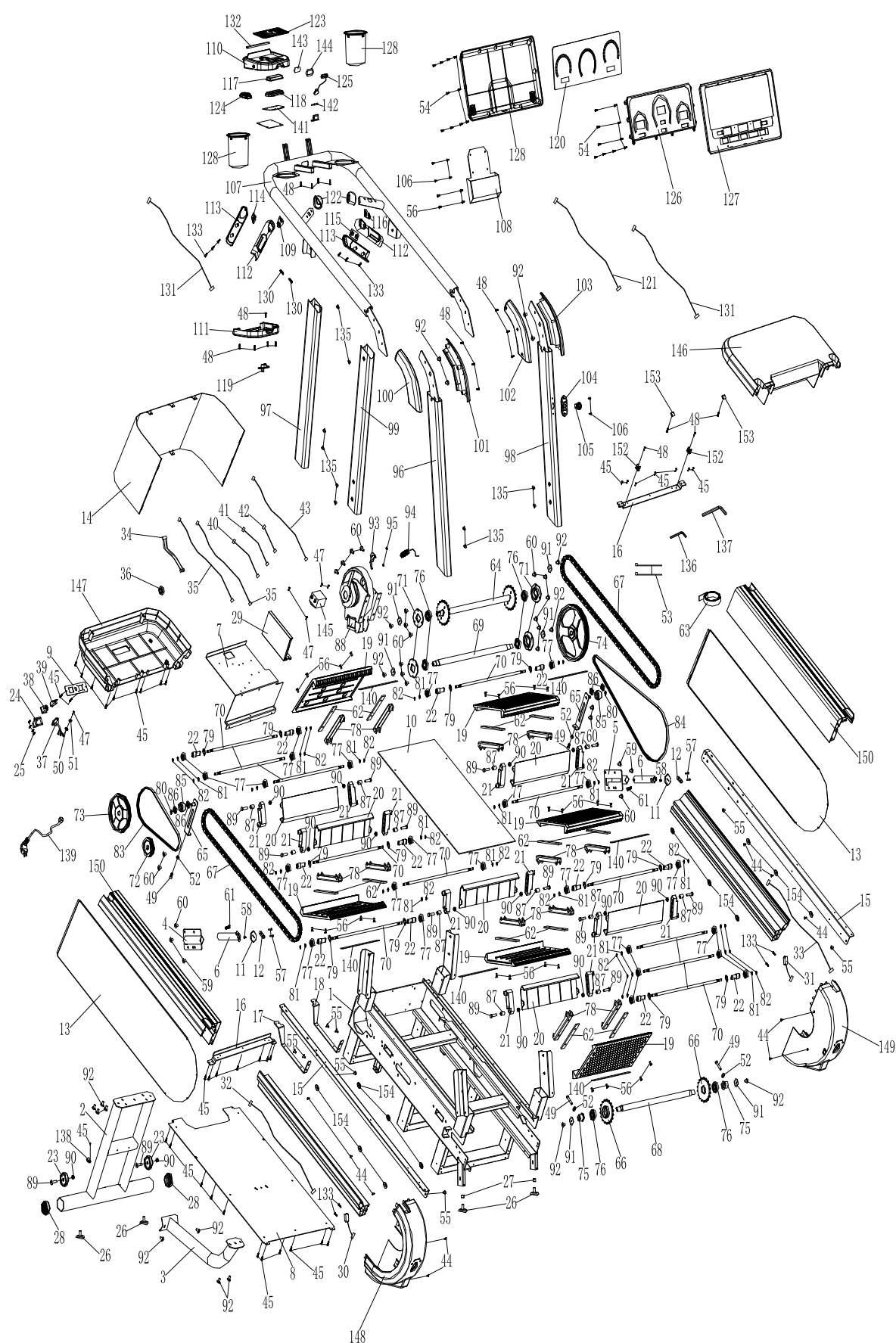
33	Inductive emission connection cable	L1500mm	1
34	Inductor adapter	L150mm	1
35	Scram switch connection cable	L1500mm	1
36	magnetic ring	Φ31*φ19*t16	1
37	Power socket		1
38	Switch		1
39	Self-reset switch		1
40	Power cable	L-500mm/red	1
41	Power cable	L-500mm/black	1
42	Power cable	L-100mm/18# red	1
43	Communicate wire	L1500mm	1
44	Phillips countersunk head full thread bolt	M4x12	20
45	Philips C.K.S full thread screw	M4x10 black	23
46	Philips C.K.S sharp full thread screw	M4x16	6
47	Philips C.K.S full thread screw	M4x10	5
48	Philips C.K.S self-tapping screw	ST4x16	48
49	Allen cylindrical head full thread screw	M8x65 black	4
50	Serrated lock washers	Φ5	1
51	spring washer	Φ5	1
52	hex nut	M8	4
53	cable ties	3*100	10
54	Philips C.K.S Cutting tail tapping screws	ST4*10	24
55	Allen C.K.S full thread screw	M6x15(6.8grade)	8
56	Allen countersunk head full thread screw	M6x15(8.8grade)	28
57	Philips countersunk full thread screw	M4x30(6.8grade)	4
58	Phillips C.K.S full thread screw	M4x8 (6.8grade)	2
59	Allen C.K.S full thread screw	M8x20 (8.8grade)	4
60	Allen C.K.S full thread screw	M8x10 (6.8grade)	22
61	Allen Cylindrical head full thread screw	M8x15 (8.8grade)	2
62	Pedal EVA	T3.0*155*25	12
63	EVA	T1.0*30*90	12
64	Rear sprocket welds		1
65	Press-tape bracket parts		2
66	Front sprocket		2
67	Pedal chains		2

68	front axle		1
69	Middle axle		1
70	pedal shaft		12
71	bearing housing	Φ42xφ50x14	4
72	driving wheel S	"Φ 75x φ 42x φ 17x23.5"	1
73	driving wheel M	"Φ 153x φ 42x φ 17x23.5"	1
74	driving wheel L	Φ222xφ42xφ17x26	1
75	Drive pipe	Φ33xφ26xφ17x28	2
76	Deep groove ball bearing	6000ZZ	6
77	PU wheels for horizontal sets	Φ35.7×13	24
78	Pedal retaining clamp ring	J30*50*t2.5*158	12
79	external circlip	Φ15	12
80	external circlip	Φ10	2
81	external circlip	Φ8	12
82	external circlip	Φ7	12
83	Motor belt	330JP6	1
84	Motor belt	560JP6	1
85	pinch roller	Φ38*22	2
86	deep groove ball bearing	6000ZZ	4
87	drive pipe	Φ14*φ8.2*25	12
88	Magnetoresistive device		1
89	Allen pan head half-thread bolt	M8×40×20	14
90	hex lock nut	M8	14
91	flat washer	Φ8xφ30xt3.0	5
92	Allen C.K.S head full-thread bolt	M8x15 (8.8grade)	29
93	Auto-sensing stand		1
94	Inductor		1
95	Phillips pan head full-thread bolt	M5x6 (6.8 grade)	2
96	Lower Upright-post weldment L		1
97	Upper Upright-post weldment L		1
98	Lower Upright-post weldment R		1
99	Upper Upright-post weldment R		1
100	trim cover L of upright post L	268*87*30*T3.0	1

101	trim cover R of upright post L	268*87*30*T3.0	1
102	trim cover L of upright post R	268*87*30*T3.0	1
103	trim cover R of upright post R	268*87*30*T3.0	1
104	Curved emergency stop trim cover	t2.0×45x83	1
105	Emergency stop switch		1
106	Philips countersunk head self-tapping screw	ST4×15	6
107	Handlebars frame		1
108	Console head connecting frame		1
109	Start/Stop button overlay	T2.0*83*48.5	1
110	Central control upper cover		1
111	Central control lower cover		1
112	Handrail upper shell		2
113	Handrail lower shell		2
114	Handrail start/stop		1
115	Handle level +/-		1
116	Resistance+/- button overlay		1
117	Keypad		1
118	Keypad frame		1
119	Safety key clamp		1
120	Console		1
121	Connection wire	L1000mm	1
122	Handrail trim cover		2
123	Wireless charger pad	200*100*13	1
124	Wireless charging fastener		1
125	Safety key (with rope)		1
126	frontpanel	571*277*10.8	1
127	Display fixing frame		1
128	Rear cover of console		1
129	Bottle		2
130	Stopper	Φ20	2
131	Handrail connection wire	L700mm	2
132	Centre control EVA		1
133	Philips C.K.S. pan head	ST3×25	8
	self-tapping screw		
134	Philips C.K.S. pan head self-tapping screw	ST3×15	2

135	Allen countersunk head full thread bolt	M8x12 (8.8 grade)	10
136	L shape wrench	6x35x80	1
137	L shape wrench	5x35Sx85	1
138	Wire clamp		1
139	Power plug		1
140	Warning label of pedal		6
141	Keypad PCB		1
142	dry reed		1
143	Steel of Safety key		1
144	Warning label		1
145	Filter		1
146	Upper shell		1
147	Lower shell		1
148	Left front cover		1
149	Right front cover		1
150	Upper side rail		2
151	Lower side rail		2
152	pipe clamp		2
153	Guard securing tube		2
154	Round guide block	Φ25xφ5x4.5	16

8.3 Sprogstamasis brėžinys



KETTLER® gaminiais taikoma griežta kokybės kontrolė. Vis dėlto, jei iš mūsų įsigytas treniruoklis neveikia neprikauštingai, į tai žiūrime labai rimtai ir prašome kreiptis į mūsų klientų aptarnavimo tarnybą, kaip nurodyta. Mielai padėsime jums telefonu per mūsų aptarnavimo karštąją liniją.

Klaidų aprašymai

Jūsų treniruoklių įrangą sukurta ilgalaikėms ir kokybiškoms treniruotėms. Tačiau, jei iškiltų problemų, pirmiausia perskaitykite naudojimo instrukciją. Dėl tolesnės pagalbos kreipkitės į savo sutarties partnerį arba skambinkite mūsų aptarnavimo linijai. Kad problema būtų išspręsta kuo greičiau, kuo tiksliau aprašykite gedimą.

Be teisės aktuose nustatytos garantijos, kiekvienam iš mūsų įsigytam treniruokliui suteikiame garantiją pagal toliau nurodytas nuostatas.

Jūsų teisės pagal įstatymus nėra pažeidžiamos.

Garantija

Garantijos gavėjas yra pirmasis arba pradinis pirkėjas ir (arba) bet kuris asmuo, kuriam pradinis pirkėjas padovanojo naujai įsigytą gaminį.

Garantinis laikotarpis

Mūsų internetinėje parduotuvėje nurodyti garantiniai laikotarpiai prasideda nuo treniruoklių pristatymo. Atitinkamus savo treniruoklio garantinius laikotarpius rasite jo gaminio svetainėje.

Remonto išlaidos

Atsižvelgiant į mūsų pasirinkimą, bus atliekamas remontas, keičiamos atskiros pažeistos dalys arba atliekamas visiškas pakeitimas. Atsarginės dalys, kurios turi būti sumontuotos montuojant įrangą, turi būti pakeistos asmeniškai garantijos gavėjo ir nėra remonto dalis. Pasibaigus garantiniam laikotarpiui, atsakomybė už dalių, remonto, montavimo ir pristatymo išlaidas tenka garantijos turėtojui.

Naudojimo sąlygos apibrėžtos taip:

- + Naudojimas namuose: tik asmeniniam naudojimui privačiuose namų ūkiuose iki 3 valandų per dieną
- + Pusiau profesionalus naudojimas: iki 6 valandų per dieną (pvz., reabilitacijos centruose, viešbučiuose, klubuose, įmonių sporto salėse)
- + Profesionalus naudojimas: daugiau kaip 6 valandas per dieną (pvz., komercinės sporto salės)

Garantinis aptarnavimas

Garantijos laikotarpiu įrangą, kuri sugedo dėl medžiagos ar gamybos defektų, bus remontuojama arba keičiama mūsų nuožiūra. Pakeistos įrangos ar jos dalių nuosavybės teisė pereina mums. Garantinis laikotarpis nepratęsiamas ir naujas garantinis laikotarpis neprasideda po remonto ar pakeitimo pagal garantiją.

Garantijos sąlygos

Kad garantija galiotų, reikia šiuos veiksmus:

Kreipkitės į mūsų klientų aptarnavimo tarnybą el. paštu arba telefonu. Jei garantinis gaminys turi būti siunčiamas taisyti, išlaidas padengia pardavėjas. Pasibaigus garantijai, pirkėjas padengia transportavimo ir draudimo išlaidas. Jei gedimui taikoma mūsų garantija, mainais gausite naują arba suremontuotą įrangą.

Garantiniai reikalavimai negalioja, jei žala atsirado :

- + netinkamas naudojimas arba netinkamas tvarkymas.
- + aplinkos poveikis (drėgmė, karštis, elektros iškvos, dulkės ir kt.)
- + nesilaikoma galiojančių saugos priemonių, taikomų įrangai.
- + naudojimo instrukcijų nesilaikymas
- + jėgos naudojimas (pvz., mušimas, spardymas kojomis, kritimas).
- + intervencijos, kurių neatliko vienas iš mūsų įgaliotų paslaugų centrų.
- + neautorizuoti remonto bandymai

Pirkimo įrodymas ir serijos numeris

Prašome įsitikinti, kad pateikdami pretenziją dėl garantijos galite pateikti atitinkamą kvitą. Kad galėtume aiškiai identifikuoti jūsų įrangos modelį ir kokybės kontrolės tikslais, kreipdamiesi į aptarnavimo komandą turėsite nurodyti savo įrangos serijos numerį. Jei įmanoma, skambindami į mūsų aptarnavimo liniją turėkite pasiruošę savo serijos numerį ir kliento numerį. Tai padės mums greitai išnagrinėti jūsų užklausą.

Jei ant treniruoklio nerandate serijos numerio, mūsų aptarnavimo komanda gali suteikti daugiau informacijos.

Aptarnavimas ne garantiniu laikotarpiu

Taip pat esame pasirengę pateikti individualią išlaidų sąmatą, jei problema su treniruokliais iškilo pasibaigus garantijai arba tais atvejais, kuriems netaikomos garantijos sąlygos, pvz., dėl įprasto nusidėvėjimo. Kreipkitės į mūsų klientų aptarnavimo komandą, kad rastumėte greitą ir ekonomišką problemos sprendimą. Tokiu atveju pristatymo išlaidas apmokėsite jūs.

Bendravimas

Daugelį problemų galima išspręsti tiesiog kreipiantis į mus, kaip į savo specialistą tiekėją. Mes žinome, kaip jums, kaip treniruoklių naudotojui, svarbu, kad problemos būtų išspręstos greitai ir paprastai, kad galėtumėte mėgautis treniruotėmis be jokių trukdžių. Dėl šios priežasties taip pat norime greitai ir išspręsti jūsų klausimus. Todėl visada turėkite po ranka savo kliento numerį ir sugedusios įrangos serijos numerį.

LT	LV	EE
SERVISAS IR APTARNAVIMAS  +370 600 08101  +370 699 21211  info@skorpionas.lt  Žiūrėkite www.skorpionas.lt	SERVISS UN APKOPE  +370 600 08101  +370 699 21211  info@skorpionas.lt  Žiūrėkite www.skorpionas.lt	TEENINDUS JA HOOLDUS  +370 600 08101  +370 699 21211  info@skorpionas.lt  Žiūrėkite www.skorpionas.lt

Išsamią informaciją rasite šioje svetainėje:

www.skorpionas.lt



KETTLER

STAIR TRAINER