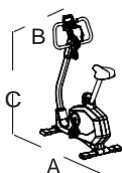
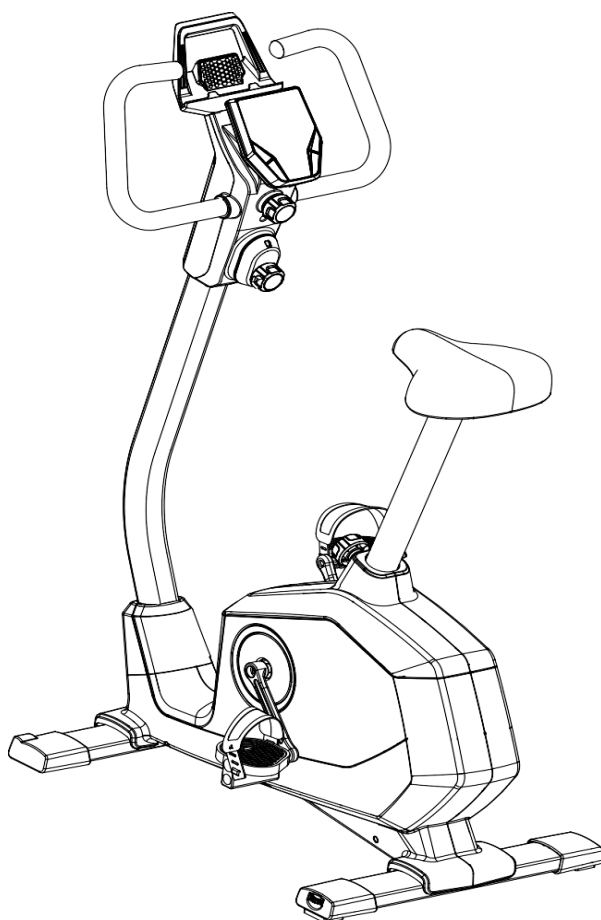


KETTLE

- PL** INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI
- NL** MONTAGE & COMPUTERHANDLEIDING
- CS** NÁVOD K MONTÁŽI
- SK** NÁVOD NA INŠTALÁCIU
- HU** ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

GIRO M

ART.-NR. HT1005-110



A 90 cm
B 54 cm
C 136 cm
■ 35 kg

Przed przystąpieniem do montażu i pierwszym użyciem produktu należy uważnie zapoznać się z tą instrukcją. Zawierają one informacje istotne dla bezpieczeństwa, a także użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu na potrzeby późniejszego wykorzystania, przeprowadzenia prac konserwacyjnych oraz zamawiania części zamiennych.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Z tego urządzenia mogą korzystać osoby w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych bądź psychicznych albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem że znajdują się one pod nadzorem albo zostały poinstruowane w zakresie korzystania z urządzenia w bezpieczny sposób i zrozumiąły związane z tym zagrożenia.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Dzieci nie powinny podejmować czynności związanych z czyszczeniem oraz konserwacją urządzenia bez nadzoru.
- **ZAGROŻENIE!** Dzieci nie mogą przebywać w miejscu prac podczas montażu produktu (ryzyko połamania małych elementów).
- **ZAGROŻENIE!** Urządzenie wymaga podłączenia napięcia 230 V, 50 Hz. Przewód zasilania należy podłączyć do prawidłowo uziemionego gniazdka. Nie używać kilku gniazdek w celu podłączenia! Jeżeli stosowany jest przedłużacz, musi on spełniać wytyczne VDE. Urządzenie może być użytkowane wyłącznie przy zastosowaniu oryginalnego zasilacza. Nigdy nie należy samodzielnie ingerować w główne źródło zasilania produktu; jeśli jest to konieczne, należy zlecić to wykwalifikowanemu personelowi. Należy upewnić się, że przewód nie zostanie przygnieciony ani że nie będzie można się o niego potknąć..
- **OSTRZEŻENIE!** To urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym. Wolno korzystać z niego wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Jakiegokolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne. Producent nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za szkody spowodowane nieodpowiednim użytkowaniem.
- Urządzenie może być wykorzystywane wyłącznie zgodnie z zamierzonym przeznaczeniem (tj. do treningu fizycznego osób dorosłych)
- **ZAGROŻENIE!** Należy poinformować potencjalnych użytkowników (w szczególności dzieci) o możliwych zagrożeniach mogących powstać w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- **ZAGROŻENIE!** Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac związanych z naprawą, konserwacją oraz czyszczeniem urządzenia należy wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- **ZAGROŻENIE!** Niewłaściwie dokonywane naprawy lub ingerencje w urządzenie (demontaż oryginalnych części, dołączenie nieoryginalnych części itd.) mogą narazić użytkownika na niebezpieczeństwo.
- **ZAGROŻENIE!** Wszystkie urządzenia elektryczne podczas działania emitują fale elektromagnetyczne. Należy pamiętać, aby nie używać urządzeń generujących duże promieniowanie w pobliżu panelu kontrolnego lub elektroniki sterującej, ponieważ może zakłócać to wyniki pomiarów (np. pomiaru tętna).
- **OSTRZEŻENIE!** Należy mieć na względzie wytyczne dotyczące treningu zamieszczone w odpowiednich instrukcjach.
- **OSTRZEŻENIE!** Wszystkie ingerencje w urządzenie, o których nie wspomniano w niniejszej instrukcji, mogą powodować szkody lub narażenie użytkownika na niebezpieczeństwo. Bardziej zaawansowane ingerencje w urządzenie powinny być prowadzone wyłącznie przez szczególnie wykwalifikowany personel
- **OSTRZEŻENIE!** Urządzenie treningowe przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. To urządzenie zostało zaprojektowane zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne czynniki mogące powodować urazy zostały zidentyfikowane i wprowadzono najlepsze możliwe środki zaradcze mające im przeciwdziałać. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub pytań należy kontaktować się ze swoim dealerem lub serwisem HOI BY KETTLER. Należy przeprowadzać kontrolę wszystkich części urządzenia, a w szczególności śrub oraz nakrętek, mniej więcej co 1-2 miesiące. Przed rozpoczęciem treningu należy udać się do lekarza rodzinnego, aby upewnić się, że stan zdrowia pozwala na trening z użyciem tego urządzenia. Wyniki badań medycznych powinny stanowić podstawę dla stworzenia programu treningowego. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.
- Przed każdym użyciem sprzętu należy skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń, aby mieć pewność, że są prawidłowo spasowane.
- Nasze produkty podlegają bieżącej kontroli jakości i są produkowane w oparciu o innowacyjne koncepcje. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania modyfikacji technicznych.
- Urządzenie powinno zostać rozstawione tak, aby zachowana była bezpieczna odległość od innych obiektów. Wokół urządzenia należy zapewnić wolną przestrzeń większą o 1 metr niż obszar treningowy. Należy upewnić się, że w czasie użytkowania urządzenia nikt nie będzie przebywać w wydzielonej wolnej przestrzeni.
- Przy obsłudze urządzeń elektrycznych należy mieć na względzie ogólne przepisy dotyczące bezpieczeństwa oraz środki ostrożności.
- Jeżeli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas, należy odłączyć je od zasilania.
- Na tym urządzeniu treningowym mogą być wykonywane jedynie ćwiczenia wskazane w instrukcji dotyczącej treningu.
- Urządzenie treningowe powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny (gumowa mata lub podobny materiał) w celu tłumienia wstrząsów.
- Podczas montażu urządzenia należy zwrócić uwagę na zalecane momenty dokręcenia (= xx Nm).
- Rzeczywiste działania użytkownika mogą odbiegać od przedstawionych czynności mechanicznych.
- Używając urządzeń bez wolnobiegu, należy mieć na względzie, że ich ruchome elementy nie zatrzymają się natychmiast.
- To urządzenie treningowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, klasa HB.
- Urządzenia z klas HB oraz HC nie są urządzeniami zapewniającymi wysoki poziom dokładności.
- Produkt nie jest odpowiedni dla osób, których masa ciała przekracza 130 kg.
- Produkt jest wyposażony w magnetyczny system hamowania. Jest to urządzenie treningowe zależne od prędkości.

POMIAR TĘTNA / TRENING

ZAGROŻENIE! Systemy monitorujące poziom tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. Jeżeli ćwiczeniom towarzyszy uczucie mdłości lub osłabienia, należy natychmiast zakończyć trening.

OSTRZEŻENIE: Należy sprawdzić swój system pomiaru tętna (klips na ucho, pulsometr ręczny lub pas piersiowy), aby urządzenie ponownie mogło odebrać sygnał. Przy treningu z pomiarem tętna (HRC) w celu osiągnięcia wyższego poziomu dokładności zalecane jest stosowanie pasa do pomiaru tętna.

INSTRUKCJA MONTAŻU

ZAGROŻENIE! Należy upewnić się, że w obszarze roboczym nie znajdują się potencjalne źródła zagrożenia, takie jak narzędzia leżące obok. Opakowania należy utylizować w bezpieczny sposób. Plastikowe worki należy trzymać z dala od dzieci, które mogłyby się zadławić takim materiałem!

- Należy upewnić się, że dostarczono wszystkie wymagane części (por. lista kontrolna) i że znajdują się one w prawidłowym stanie. W przypadku skarg należy skontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER lub serwisem HOI BY KETTLER.
- Przed przystąpieniem do montażu urządzenia należy uważnie zapoznać się z rysunkami. Czynności należy wykonywać w kolejności wskazanej na schematach. Prawidłową kolejność podano drukowanymi literami.
- Montaż sprzętu jest zastrzeżony dla dorosłych osób, które podczas pracy muszą dochować należytej staranności. W razie wątpliwości należy skonsultować się z inną osobą, najlepiej znającą się na pracach technicznych.
- Przyrządy i materiały potrzebne do wykonania poszczególnych czynności zostały wyszczególnione w ramkach. Z przyrządów i materiałów należy korzystać zgodnie z instrukcjami.
- Podczas prac z wykorzystaniem narzędzi czy prac ręcznych zawsze występuje ryzyko urazu. W związku z tym podczas montażu urządzenia należy działać ostrożnie i rozważnie!
- Na początku należy luźno skręcić wszystkie elementy i sprawdzić, czy montaż przebiegł prawidłowo. Następnie należy ręcznie dokręcić śruby do odczucia oporu, a na koniec należy użyć wskazanego narzędzia, aby ostatecznie dokręcić połączenie. Następnie należy upewnić się, że wszystkie połączenia skręcane zostały wykonane w poprawny sposób.
- Z przyczyn technicznych zastrzegamy sobie prawo do wykonania wstępnego montażu (np. zaślepek rur).

OBSŁUGA SPRZĘTU

OSTROŻNIE! Odradzamy korzystanie z urządzenia w bezpośrednim pobliżu zawilgoconych pomieszczeń z powodu ryzyka powstawania rdzy.

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na sprzęcie należy starannie upewnić się, że montaż wykonano prawidłowo.
- Przed przystąpieniem do pierwszej sesji treningowej należy starannie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i konfiguracją sprzętu.
- Wszelkie niewielkie, związane z konstrukcją hałasy, które mogą wystąpić podczas obracania się koła zamachowego, nie mają wpływu na działanie urządzenia. Wszelkie dźwięki powstające podczas pedałowania w tył wynikają z powodów technicznych i są całkowicie nieszkodliwe.
- Przed każdym użyciem sprzętu należy skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń, aby mieć pewność, że działają one prawidłowo.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednie (tj. sportowe) obuwie.
- Jeżeli jest to możliwe, należy zadbać o dostosowanie ustawień kierownicy oraz siodełka tak, aby zapewnić najwygodniejszą pozycję treningową, odpowiednią do indywidualnych parametrów ciała.
- **OSTRZEŻENIE!** Wystające elementy regulacyjne mogą stanowić zagrożenie podczas ruchów użytkownika.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewniany przez konstrukcję przyrządu, produkt należy poddawać regularnym (minimum raz w roku) pracom serwisowym, które powinny być prowadzone przez specjalistów.
- Należy zapobiegać kontaktowi płynów bądź potu z wnętrzem urządzenia oraz z elektroniką. Może to doprowadzić do korozji.

KONSERWACJA – SERWIS – CZĘŚCI ZAMIENNE

- Uszkodzone elementy mogą być zagrożeniem dla bezpieczeństwa i prowadzić do skrócenia okresu żywotności sprzętu.
- W związku z tym należy niezwłocznie wymieniać uszkodzone lub zużyte części i powstrzymać się od korzystania z urządzenia, zanim nie zostanie ono naprawione. Używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych HOI BY KETTLER.

SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE

- Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu (por. informacje dot. obsługi).
- **Przykład zamówienia: Nr art.: BK1055-XXX / nr części zamiennej: 7000XXXXX / 1 szt. / nr seryjny:**
- **Ważne:** ceny części zamiennych nie uwzględniają materiałów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek). Jeśli są one potrzebne, należy wyraźnie wskazać ten fakt w zamówieniu, dodając wzmiankę „plus materiały montażowe”.
- Należy zachować oryginalne opakowanie produktu, ponieważ może ono być przydatne do późniejszego transportu. Towary można zwracać wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu tego faktu i w (wewnętrznym) opakowaniu zapewniającym bezpieczeństwo podczas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie. Należy pamiętać o szczegółowym opisie wady/ uszkodzenia



INSTRUKCJE UTYLIZACJI

DOTYCZĄCE

Produkty marki HOI BY KETTLER można poddać recyklingowi. Na koniec okresu żywotności należy zadbać o odpowiednią i bezpieczną utylizację tego produktu (lokalne punkty zbiórki).

Lees deze instructies aandachtig door voordat u met de montage en het eerste gebruik begint. Ze bevatten belangrijke informatie voor uw veiligheid en voor het gebruik en onderhoud van het apparaat. Bewaar deze instructies op een veilige plaats voor referentiedoeleinden, onderhoudswerkzaamheden en ter ondersteuning bij het bestellen van reserveonderdelen.

VOOR UW VEILIGHEID

- **Dit apparaat mag worden gebruikt door personen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de betrokken gevaren begrijpen.**
- **Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.**
- **GEVAAR!** Houd kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product (risico op inslikken van kleine onderdelen).
- **GEVAAR!** Het apparaat werkt op een netspanning van 230 V, 50 Hz. - Sluit het netsnoer aan op een goed geaard stopcontact. Gebruik geen stekkerdozen voor de aansluiting! Een eventuele verlengkabel moet voldoen aan de VDE-richtlijnen. Het apparaat mag alleen worden gebruikt met de origineel meegeleverde voedingsadapter. Voer nooit zelf werkzaamheden aan de hoofdstroomvoorziening van het product uit; schakel indien nodig gekwalificeerd personeel in. Zorg ervoor dat de elektrische kabel niet bekneld raakt en geen 'struikelgevaar' vormt.
- **WAARSCHUWING!** Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en mag alleen in droge binnenruimtes worden gebruikt.
- Elk ander gebruik is verboden en brengt potentiële risico's met zich mee. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel (d.w.z. voor fysieke training van volwassenen).
- **GEVAAR!** Informeer aanwezige personen (in het bijzonder kinderen) over mogelijke gevaren tijdens het trainen.
- **GEVAAR!** Trek altijd de stekker uit het stopcontact voor reparaties, onderhoud en reiniging.
- **GEVAAR!** Ondeskundige reparaties en structurele veranderingen (demontage van originele onderdelen, bevestiging van niet-goedgekeurde onderdelen, enz.) kunnen een risico vormen voor de gebruiker
- **GEVAAR!** Alle elektrische apparaten zenden elektromagnetische signalen uit wanneer ze in werking zijn. Gebruik geen apparaten met bijzonder hoge straling gebruikt in de buurt van de cockpit of besturingselektronica, anders kunnen de weergegeven waarden worden vervalst (d.w.z. hartslagmeting).
- **WAARSCHUWING!** Let ook op de trainingsinstructies in de trainingshandleiding.
- **WAARSCHUWING!** Alle niet in deze handleiding beschreven ingrepen/manipulaties aan het apparaat kunnen schade veroorzaken of de gebruiker in gevaar brengen. Verdere handelingen mogen alleen worden uitgevoerd door speciaal hiertoe opgeleid personeel.
- **WAARSCHUWING!** Het trainingsapparaat is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. U traint met een apparaat dat is ontworpen volgens de laatste veiligheidsnormen. Alle gevaarlijke elementen die mogelijk tot letsel zouden kunnen leiden, zijn vermeden of zo veilig mogelijk gemaakt. Neem bij twijfel en vragen contact op met uw dealer of met de HOI BY KETTLER-service. Voer ongeveer elke 1 tot 2 maanden een controle uit van alle onderdelen van het apparaat, met name de schroeven en moeren. Raadpleeg uw arts voordat u met uw training begint om er zeker van te zijn dat uw gezondheid het toelaat om met het apparaat te trainen. Deze medische bevindingen dienen als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan nadelig zijn voor uw gezondheid.
- Controleer voor elk gebruik altijd of alle schroef- en steekverbindingen en de bijbehorende veiligheidsinrichtingen correct zijn geplaatst.
- Onze producten zijn onderworpen aan een constante, innovatieve kwaliteitsborging. Wij behouden ons het recht voor om op basis hiervan technische wijzigingen door te voeren.
- De locatie van het apparaat moet zo worden gekozen dat een voldoende veiligheidsafstand tot obstakels is gegarandeerd. De vrije ruimte rond de machine moet ten minste 1 meter groter zijn dan het trainingsgebied. Zorg ervoor dat niemand anders zich in de vrije ruimte bevindt terwijl het apparaat in gebruik is.
- Neem de algemene veiligheidsvoorschriften en voorzorgsmaatregelen voor de behandeling van elektrische apparatuur in acht.
- Haal de stekker uit het stopcontact als u het product langere tijd niet gebruikt.
- Op dit trainingsapparaat mogen alleen oefeningen uit de trainingshandleiding worden uitgevoerd.
- Het trainingsapparaat moet op een vlakke ondergrond worden opgesteld. Plaats er geschikt dempingsmateriaal onder (rubberen matten of iets dergelijks) om schokken op te vangen. Alleen voor apparaten met gewichten: vermijd harde schokken van de gewichten.
- Neem bij de montage van het apparaat de aanbevolen aanhaalmomenten in acht (= xx Nm).
- De werkelijk uitgevoerde prestaties kunnen afwijken van de weergegeven mechanische prestaties.
- Houd er bij apparaten zonder vrijloop rekening mee dat de bewegende onderdelen niet onmiddellijk kunnen worden gestopt.

- Het trainingsapparaat voldoet aan DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-5:2017-04, klasse HB.
- Apparaten van de HB- en HC-klasse zijn niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.
- Het product is niet geschikt voor een lichaamsgewicht van meer dan 130 kg.
- De machine is uitgerust met een magnetisch remsysteem. Het is een snelheidsafhankelijk trainingsapparaat.

HARTSLAGMONITORING / TRAINING

GEVAAR! Systemen voor hartslagmonitoring kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

WAARSCHUWING! Controleer uw hartslagmeetsysteem (bijv. hartslagborstband) zodat het signaal weer door de elektronica kan worden opgepikt. Voor training op basis van hartslag (HRC) wordt een borstband aanbevolen voor een hogere nauwkeurigheid.

MONTAGE-INSTRUCTIES

GEVAAR! Zorg ervoor dat uw werkgebied vrij is van mogelijke bronnen van gevaar, laat bijvoorbeeld geen gereedschap rondslingeren. Gooi verpakkingsmateriaal altijd zo weg dat het geen gevaar kan opleveren. Er bestaat altijd verstikkingsgevaar als kinderen met plastic zakken spelen!

- Controleer of u alle benodigde onderdelen hebt ontvangen (zie checklist) en of deze onbeschadigd zijn. Neem bij klachten contact op met uw HOI BY KETTLER-dealer of de HOI BY KETTLER-service.
- Voordat u de apparatuur monteert, dient u de tekeningen zorgvuldig te bestuderen en de handelingen uit te voeren in de volgorde die wordt aangegeven door de schema's. De juiste volgorde wordt in hoofdletters weergegeven.
- De apparatuur moet met de nodige zorg worden gemonteerd door een volwassen persoon. Roep bij twijfel de hulp in van een tweede persoon, indien mogelijk technisch onderlegd.

- Het bevestigingsmateriaal dat voor elke montageslap nodig is, wordt weergegeven in het schema. Gebruik het bevestigingsmateriaal precies volgens de instructies.
- Houd er rekening mee dat er altijd risico op letsel bestaat bij het gebruik van gereedschap en bij het uitvoeren van handmatige werkzaamheden. Ga daarom zorgvuldig en voorzichtig te werk bij de montage van het apparaat!
- Schroef eerst alle onderdelen losjes aan elkaar en controleer of ze correct zijn gemonteerd. Draai de bouten met de hand vast totdat u weerstand voelt en gebruik vervolgens het aangegeven gereedschap om ze uiteindelijk volledig vast te draaien. Controleer vervolgens of alle schroefverbindingen stevig zijn vastgedraaid.
- Om technische redenen behouden wij ons het recht voor om voorbereidende montagewerkzaamheden uit te voeren (bijv. toevoegen van buispluggen).

DE APPARATUUR BEHANDELEN

VOORZICHTIG! We raden het gebruik van het apparaat in de directe omgeving van vochtige ruimtes af vanwege de daarmee gepaard gaande roestvorming.

- Voordat u met het apparaat gaat trainen, dient u zorgvuldig te controleren of het correct is gemonteerd.
- Maak uzelf grondig vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat voordat u aan uw eerste trainingssessie begint.
- Bij het vliegwiel ontstaan zachte geluiden vanwege de constructie, die geen negatief effect hebben op de werking van het apparaat. Eventuele geluiden tijdens achteruit trappen zijn het gevolg van de constructie en zijn volkomen veilig.

- Controleer voor elk gebruik altijd alle schroef- en steekverbindingen en de bijbehorende veiligheidsinrichtingen op hun goede werking.
- Draag geschikt schoeisel (d.w.z. sportschoenen) bij het gebruik van de apparatuur.
- Stel, indien beschikbaar, het stuur en het zadel zo afdat u de meest comfortabele trainingspositie voor uw individuele lichaamslengte kunt vinden.
- **WAARSCHUWING!** Uitstekende verstelinrichtingen kunnen de beweging van de gebruiker hinderen.

- Om een maximaal veiligheidsniveau te behouden, moet dit product, bepaald door de constructie, regelmatig (eenmaal per jaar) worden onderhouden door speciaalzaken.
- Zorg ervoor dat er nooit vloeistoffen of transpiratievocht in de machine of de elektronica terechtkomen.

ONDERHOUD - SERVICE - RESERVEONDERDELEN

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen of de levensduur van de apparatuur verkorten.
- Vervang daarom beschadigde of versleten onderdelen direct en neem het apparaat uit gebruik tot het gerepareerd is. Gebruik alleen originele reserveonderdelen van HOI BY KETTLER.

RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Vermeld bij het bestellen van reserveonderdelen altijd het volledige artikelnummer, het reserveonderdeelnummer, de gewenste hoeveelheid en het serienummer van het product (zie behandeling).

**Voorbeeldbestelling: Art. nr. BK1055-XXX/
reserveonderdeelnr. 7000XXXX/ 1 stuks / Serienummer
.....**

Bewaar de originele verpakking van dit artikel, zodat deze eventueel op een later tijdstip kan worden gebruikt voor transport. Goederen kunnen alleen worden geretourneerd na voorafgaande goedkeuring en in een transportveilige verpakking, indien mogelijk in de originele doos. Het is belangrijk om een gedetailleerde

defectbeschrijving/gedetailleerd schaderapport te verstrekken!

Belangrijk: de prijzen van reserveonderdelen zijn exclusief bevestigingsmateriaal. Als er bevestigingsmateriaal (bouten, moeren, ringen enz.) nodig is, moet dit duidelijk op de bestelling worden vermeld door toevoeging van de woorden 'met bevestigingsmateriaal'.

AFVOERINSTRUCTIES



HOI BY KETTLER-producten zijn recyclebaar.

Aan het einde van de levensduur dient u dit artikel correct en veilig af te voeren (lokale inzamelpunten).

Před první instalací a použitím výrobku si pečlivě přečtěte tyto pokyny. Obsahuje informace týkající se bezpečnosti, jakož i používání a údržby zařízení. Návod k obsluze uschovejte na bezpečném místě pro budoucí použití, údržbu a objednávání náhradních dílů.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- **Toto zařízení mohou používat osoby starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalosti za předpokladu, že jsou pod dohledem nebo byli poučeni o bezpečném používání zařízení a chápal související rizika.**
- **Děti by si se spotřebičem neměly hrát. Děti by se neměly věnovat činnostem, které zahrnují s čištěním a údržbou spotřebiče bez Dohled.**
- **NEBEZPEČÍ!** Během montáže výrobku se v pracovním prostoru nesmí pohybovat děti (nebezpečí spolknutí malých částí).
- **NEBEZPEČÍ!** Spotřebič vyžaduje napětí 230 V, 50 Hz. Napájecí kabel musí být připojen do řádně uzemněné zásuvky. Nepoužívejte k připojení více zásuvek! Pokud se používá prodlužovací kabel, musí odpovídat směrnícím VDE. Spotřebič lze používat pouze při použití originální napájecí jednotky. Nikdy sami nemanipulujte s hlavním napájecím zdrojem výrobku; v případě potřeby to nechte provést kvalifikovaným personálem. Dbejte na to, aby nedošlo k přiskřípnutí nebo zakopnutí kabelu.
- **POZOR!** Tento spotřebič byl navržen pouze pro domácí použití. Smí se používat pouze v suchých prostorách.
- Jakékoli jiné použití je zakázáno a může být nebezpečné. Výrobce nenesе žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.
- Zařízení lze používat pouze k určenému účelu (tj. k fyzickému tréninku dospělých).
- **NEBEZPEČÍ!** Informujte potenciální uživatele (zejména děti) o možných nebezpečích, která mohou při cvičení vzniknout.
- **NEBEZPEČÍ!** Před jakoukoli opravou, údržbou nebo čištěním přístroje jej odpojte ze sítě ze zásuvky přístroje (odstranění originálních dílů, připevnění neoriginálních dílů apod.) mohou uživatele vystavit nebezpečí.
- **NEBEZPEČÍ!** Všechna elektrická zařízení vyzařují během provozu elektromagnetické vlny. Dbejte na to, abyste v blízkosti ovládacího panelu nebo řídicí elektroniky nepoužívali zařízení generující vysoké vyzařování, protože by mohlo dojít k ovlivnění výsledků měření (např. měření tepové frekvence).
- **POZOR!** Mějte na paměti pokyny pro školení v příslušných příručkách.
- **POZOR!** Jakýkoli zásah do spotřebiče, který není uveden v tomto návodu, může způsobit poškození nebo vystavit uživatele nebezpečí. Pokročilejší zásahy do spotřebiče by měly být prováděny pouze zvlášť kvalifikovaný personál.
- **POZOR!** Tréninkové zařízení je určeno pouze pro domácí použití.
- Toto zařízení bylo navrženo v souladu s nejnovějšími bezpečnostními normami.
- Byly identifikovány potenciální faktory, které by mohly způsobit zranění, a byla zavedena nejlepší možná opatření proti nim. V případě jakýchkoli pochybností nebo dotazů se obraťte na svého prodejce nebo servisní službu HOI BY KETTLER. Zkontrolujte všechny části stroje, a zejména šrouby a matice přibližně jednou za 1-2 měsíce. Před zahájením tréninku byste měli navštívit svého praktického lékaře, aby se ujistil, že váš zdravotní stav umožňuje trénink s tímto zařízením. Výsledky lékařské prohlídky by měly být základem pro tréninkový program. Nevhodný nebo příliš intenzivní trénink může vést k poškození vašeho zdraví.
- Před každým použitím zařízení je třeba zkontrolovat všechny šroubové a zástrčkové spoje a správnou montáž příslušných bezpečnostních zařízení, aby bylo zajištěno jejich správné nasazení.
- Naše výrobky podléhají průběžné kontrole kvality a jsou vyráběny na základě inovativních konceptů. Vyhraujeme si právo na technické úpravy.
- Zařízení by mělo být nastaveno tak, aby byla zachována bezpečná vzdálenost od ostatních objektů. Kolem zařízení by měl být volný prostor o 1 metr větší, než je tréninková plocha. Zajistěte, aby se ve vymezeném volném prostoru při používání zařízení nikdo nenacházel.
- Při provozu elektrických zařízení je třeba dbát na obecné bezpečnostní předpisy a opatření.
- Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, odpojte jej od napájení.
- Na tomto tréninkovém zařízení lze provádět pouze cvičení uvedená v návodu k použití.
- Tréninkové zařízení by mělo být umístěno na rovném povrchu. Pod přístrojem by měl být rozložen vhodný tlumicí materiál (gumová podložka nebo podobný materiál), který tlumí nárazy.
- Platí pouze pro zařízení se zátěží: vyhněte se náhlým účinkům zátěže.
- Při montáži dbejte na doporučené utahovací momenty (= xx Nm).
- Skutečné úkony uživatele se mohou lišit od zobrazených mechanických úkonů.
- Při používání zařízení bez volnoběžky mějte na paměti, že se jeho pohyblivé části nezastaví okamžitě.

- Toto školící zařízení splňuje požadavky normy DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, Třída HB.
- Jednotky tříd HB a HC nejsou zařízení, která by poskytovala vysokou úroveň přesnosti.
- Výrobek není vhodný pro osoby s tělesnou hmotností vyšší než 130 kg.
- Stroj je vybaven magnetickým brzdovým systémem. Jedná se o tréninkové zařízení závislé na rychlosti.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE / NEBEZPEČÍ TRÉNINKU!

Systémy Měřiče srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud je cvičení doprovázeno pocity nevolnosti nebo slabosti, okamžitě přestaňte trénovat.

POZOR! Zkontrolujte systém měření srdečního tepu (např. pásek pro měření srdečního tepu), aby zařízení mohlo opět přijímat signál. Při tréninku s měřením tepové frekvence (HRC) se pro dosažení vyšší úrovně přesnosti doporučuje používat pásek pro měření tepové frekvence.

NÁVOD K MONTÁŽI

NEBEZPEČÍ! Dbejte na to, aby se v pracovním prostoru nenacházely žádné potenciální zdroje nebezpečí, jako je například povalující se nářadí. Obaly bezpečně zlikvidujte. Plastové sáčky uchovávejte mimo dosah dětí, které by se mohly takovým materiálem udušit.

- Zkontrolujte, zda byly dodány všechny požadované díly (viz kontrolní seznam) a zda jsou ve správném stavu. V případě reklamací obraťte se na svého odpovědného prodejce HOI BY KETTLER nebo službu HOI BY KETTLER.
- Před montáží spotřebiče si pozorně přečtěte výkresy. Postupujte v pořadí uvedeném na obrázcích. Správné pořadí je uvedeno velkými písmeny.
- Montáž zařízení je vyhrazena dospělým osobám, které musí při práci dbát náležitě opatrnosti. V případě pochybností se poradte

s jinou osobou, nejlépe znalou technických prací.

- Nástroje a materiály potřebné pro jednotlivé aktivity jsou uvedeny v rámečcích. Přístroje a materiály používejte v souladu s pokyny.
- Při práci s nářadím nebo manuální práci vždy hrozí riziko úrazu. Při montáži přístroje proto postupujte opatrně a ohleduplně!
- Nejprve volně sešroubujte všechny součásti a zkontrolujte, zda montáž proběhla správně. Poté šrouby utáhněte rukou, dokud nepocítíte odpor, a nakonec použijte uvedený nástroj, abyste konečně dotáhli spojení. Poté se ujistěte, že jsou všechny šroubové spoje správně provedeny.
- Z technických důvodů si vyhrazujeme právo provést předběžnou montáž (např. zátky trubek).

PROVOZ ZAŘÍZENÍ

- **POZOR!** Nedoporučujeme používat přístroj v bezprostřední blízkosti vlhkých místností z důvodu rizika vzniku rzi.
- Před zahájením cvičení na zařízení pečlivě zkontrolujte, zda je montáž provedena správně.
- Před zahájením prvního tréninku se pečlivě seznamte se všemi funkcemi a konfigurací zařízení.
- Drobný hluk související se stavbou, který se může vyskytnout během otáčení setrvačnick, nemají vliv na provoz zařízení. Případný zvuk vznikající při šlapání dozadu je způsoben technickými důvody a je zcela neškodný.
- Před každým použitím zařízení je třeba zkontrolovat všechny šroubové a zástrčkové spoje a správné upevnění příslušných bezpečnostních zařízení, aby bylo zajištěno

jejich správné fungování.

- Při používání zařízení používejte vhodnou (tj. sportovní) obuv.
- Pokud je to možné, je třeba dbát na nastavení řídítek a sedla tak, aby byla zajištěna co nejvhodnější tréninková poloha odpovídající individuálním tělesným parametrům.
- **POZOR!** Vyčnívající seřizovací prvky mohou být při pohybu uživatele nebezpečné.
- Aby byla zajištěna co nejvyšší úroveň bezpečnosti, která je dána konstrukcí přístroje, měl by být výrobek pravidelně (jednou ročně) podrobován servisu, který by měli provádět odborníci.
- Zabraňte kontaktu tekutin nebo potu s vnitřkem přístroje a elektronikou.

ÚDRŽBA - SERVIS - NÁHRADNÍ DÍLY

- Poškozené součásti mohou představovat bezpečnostní riziko a vést ke zkrácení životnosti zařízení
- Poškozené nebo opotřebované díly proto okamžitě vyměňte a spotřebič nepoužívejte, dokud nebude opraven. Používejte pouze originální náhradní díly HOI BY KETTLER.

OBJEDNÁVÁNÍ NÁHRADNÍCH DÍLŮ NA NÁSLEDUJÍCÍCH STRÁNKÁCH

Při objednávání náhradních dílů vždy uvádějte kompletní číslo výrobku, číslo náhradního dílu, požadovaný počet kusů a výrobní číslo výrobku (viz servisní informace).

Příklad objednávky: BK1055-XXX / náhradní díl č: 7000XXXXX / 1 ks / sériové číslo:

Uschovejte si prosím původní obal výrobku, protože může být užitečný pro pozdější přepravu. Zboží lze vrátit pouze po předchozí dohodě a v (vnitřním) obalu, aby byla zajištěna bezpečnost při přepravě, pokud možno v původní kartonové krabici. Nezapomeňte prosím podrobně popsat závadu/poškození.

Důležité: ceny náhradních dílů nezahrnují montážní materiál (šrouby, matice, podložky). Pokud jsou tyto díly požadovány, musí to být v objednávce jasně uvedeno přidáním odkazu "plus instalační materiály".

POKYNY PRO LIKVIDACI

Výrobky HOI BY KETTLER mohou být podrobeny recyklované.



Na konci životnosti zajistit správnou a bezpečnou likvidaci tohoto výrobku (místní sběrná místa).

Pred prvou inštaláciou a použitím výrobku si pozorne prečítajte tieto pokyny. Obsahuje informácie týkajúce sa bezpečnosti, ako aj používania a údržby zariadenia. Návod na obsluhu si uschovajte na bezpečnom mieste, aby ste ho mohli v budúcnosti použiť pri údržbe a objednávaní náhradných dielov.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- **Toto zariadenie môžu používať osoby staršie ako 14 rokov a osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností. A vedomosti za predpokladu, že sú pod dohľadom alebo boli poučení o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili súvisiace riziká.**
- **Deti by sa so spotrebičom nemali hrať. Deti by sa nemali zapájať do činností, ktoré zahŕňajú s čistením a údržbou spotrebiča bez Dohľad.**
- **NEBEZPEČENSTVO!** Počas montáže výrobku sa v pracovnom priestore nesmú zdržiavať deti (riziko prehltnutia malých častí).
- **NEBEZPEČENSTVO!** Spotrebič vyžaduje napätie 230 V, 50 Hz. Napájací kábel musí byť pripojený do riadne uzemnenej zásuvky. Na pripojenie nepoužívajte viacero zásuviek! Ak sa používa predlžovací kábel, musí byť v súlade so smernicami VDE. Spotrebič sa môže používať len pri použití originálnej napájacej jednotky. Nikdy sami nemanipulujte s hlavným napájacím zdrojom výrobku; v prípade potrebyto zverte kvalifikovanému personálu. Dbajte na to, aby kábel nebol stlačený alebo aby sa oň nezakoplo.
- **VAROVANIE!** Tento spotrebič bol navrhnutý len na domáce použitie. Môže sa používať len v suchých priestoroch.
- Akékoľvek iné použitie je zakázané a môže byť nebezpečné. Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.
- Zariadenie sa môže používať len na určený účel (t. j. fyzický tréning dospelých).
- **NEBEZPEČENSTVO!** Informujte potenciálnych používateľov (najmä deti) o možných nebezpečenstvách, ktoré môžu vzniknúť počas cvičenia.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Pred vykonávaním akýchkoľvek opráv, údržby alebo čistenia prístroja ho odpojte od elektrickej siete zo zásuvky.
- **NEBEZPEČENSTVO!** Neodborné opravy alebo zásahy do prístroja (odstránenie originálnych dielov, pripevnenie neoriginálnych dielov atď.) môžu používateľa vystaviť nebezpečenstvu.
- **VAROVANIE!** Majte na pamäti pokyny na školenie v príslušných príručkách.
- **VAROVANIE!** Akýkoľvek zásah do spotrebiča, ktorý nie je uvedený v tomto návode, môže spôsobiť poškodenie alebo vystaviť používateľa nebezpečenstvu. Pokročilejšie zásahy do spotrebiča by sa mali vykonávať len osobitne kvalifikovaný personál.
- **VAROVANIE!** Tréningové zariadenie je určené len na domáce použitie.
- Toto zariadenie bolo navrhnuté v súlade s najnovšími bezpečnostnými normami.
- Identifikovali sa potenciálne faktory, ktoré by mohli spôsobiť zranenie, a zaviedli sa najlepšie možné opatrenia na ich potlačenie. V prípade akýchkoľvek pochybností alebo otázok sa obráťte na svojho predajcu alebo servisnú službu spoločnosti HOI BY KETTLER. Skontrolujte všetky časti stroja, a najmä skrutky a matice približne každé 1-2 mesiace. Pred začatím tréningu by ste mali navštíviť svojho praktického lekára, aby ste sa uistili, že váš zdravotný stav vám umožňuje trénovať s týmto zariadením. Výsledky lekárskej prehliadky by mali tvo riť základ tréningového programu. Nevhodný alebo príliš intenzívny tréning môže viesť k poškodeniu vášho zdravia.
- Pred každým použitím zariadenia by sa mali skontrolovať všetky skrutky a zástrčky, ako aj správne nasadenie príslušných bezpečnostných zariadení, aby sa zabezpečilo ich správne nasadenie.
- Naše výrobky podliehajú priebežnej kontrole kvality a sú vyrábané na základe inovatívnych konceptov. Vyhradzuje si právo na technické úpravy.

- Zariadenie by malo byť nastavené tak, aby bola zachovaná bezpečná vzdialenosť od iných objektov. Okolo zariadenia by mal byť voľný priestor o 1 meter väčší, ako je tréningová plocha. Zabezpečte, aby sa vo vymedzenom voľnom priestore počas používania zariadenia nikto nenachádzal.
- Pri obsluhu elektrických zariadení treba mať na pamäti všeobecné bezpečnostné predpisy a opatrenia.
- Ak sa zariadenie nebude dlhší čas používať, odpojte ho od elektrickej siete.
- Na tomto tréningovom zariadení sa môžu vykonávať len cvičenia uvedené v pokynoch na tréning.
- Tréningové zariadenie by malo byť umiestnené na rovnom povrchu. Pod prístrojom by mal byť rozprestretý vhodný tlmiaci materiál (gumová podložka alebo podobný materiál), ktorý tlmí nárazy.
- Platí len pre zariadenia so zaťažením: vyhnite sa náhlym účinkom zaťaženia.
- Pri montáži jednotky dbajte na odporúčané ťahovacie momenty (= xx Nm).
- Skutočné činnosti používateľa sa môžu líšiť od zobrazených mechanických činností.
- Pri používaní zariadenia bez voľnobehu majte na pamäti, že jeho pohyblivé časti sa nezastavia okamžite.

- Toto školiace zariadenie je v súlade s normou DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, trieda HB.
- Jednotky tried HB a HC nie sú zariadenia, ktoré poskytujú vysokú úroveň presnosti.
- Výrobok nie je vhodný pre osoby s telesnou hmotnosťou vyššou ako 130 kg.
- Stroj je vybavený magnetickým brzdným systémom. Je to tréningové zariadenie závislé od rýchlosti.

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE / NEBEZPEČENSTVO TRÉNINGU!

Systémy Monitory srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak cvičenie sprevádzajú pocity nevoľnosti alebo slabosti, okamžite prestaňte trénovať.

VAROVANIE! Skontrolujte systém merania srdcovej frekvencie (napr. pás na meranie srdcovej frekvencie), aby zariadenie mohlo opäť prijímať signál. Pri tréningu s meraním srdcovej frekvencie (HRC) sa na dosiahnutie vyššej úrovne presnosti odporúča používať remienok na meranie srdcovej frekvencie.

NÁVOD NA MONTÁŽ

NEBEZPEČENSTVO! Uistite sa, že sa v pracovnom priestore nenachádzajú žiadne potenciálne zdroje nebezpečenstva, napríklad povalujúce sa nástroje. Obaly bezpečne zlikvidujte. Plastové vrecká uchovávajte mimo dosahu detí, ktoré by sa mohli takýmto materiálom udusiť!

- Skontrolujte, či boli dodané všetky požadované diely (pozri kontrolný zoznam) a či sú v správnom stave. V prípade reklamácií obráťte sa na svojho zodpovedného predajcu HOI BY KETTLER alebo službu HOI BY KETTLER.
- Pred montážou spotrebiča si pozorne prečítajte výkresy. Postupujte v poradí uvedenom na obrázkoch. Správne poradie je uvedené veľkými písmenami.
- Montáž zariadenia je vyhradená pre dospelé osoby, ktoré musia pri práci postupovať s náležitou opatrnosťou. V prípade pochybností sa poraďte s

inou osobou, najlepšie znalou technických prác.

- Nástroje a materiály potrebné na jednotlivé aktivity sú uvedené v rámčekoch. Nástroje a materiály používajte v súlade s pokynmi.
- Pri práci s náradím alebo manuálnej práci vždy hrozí riziko úrazu. Preto pri montáži zariadenia postupujte opatrne a ohľaduplne!
- Najprv voľne priskrutkujte všetky komponenty a skontrolujte, či montáž prebehla správne. Potom skrutky dotiahnite rukou, kým nepocítite odpor, a nakoniec použite uvedený nástroj, aby ste konečne dotiahli spojenie. Potom sa uistite, že všetky skrutkové spoje boli vykonané správne.
- Z technických dôvodov si vyhradzuje právo vykonať predbežnú montáž (napr. zátky na potrubie).

PREVÁDZKA ZARIADENIA

POZOR! Neodporúčame používať prístroj v bezprostrednej blízkosti vlhkých miestností z dôvodu rizika vzniku hrdze.

- Pred začatím cvičenia na zariadení sa starostlivo presvedčte, či je montáž vykonaná správne.
- Pred začatím prvého tréningu sa dôkladne oboznámte so všetkými funkciami a konfiguráciou zariadenia.
- Akýkoľvek menší hluk súvisiaci so stavbou, ktorý sa môže vyskytnúť počas rotácie zotrvačníka, nemá vplyv na prevádzku zariadenia. Akýkoľvek zvuk vznikajúci pri pedálovaní dozadu je spôsobený technickými príčinami a je úplne neškodný.
- Pred každým použitím zariadenia by sa mali skontrolovať všetky skrutky a zástrčky, ako aj správne upevnenie príslušných bezpečnostných

zariadení, aby sa zabezpečilo ich správne fungovanie.

- Pri používaní zariadenia noste vhodnú (t. j. športovú) obuv.
- Ak je to možné, treba dbať na nastavenie riadidiel a sedla, aby sa zabezpečila čo najpohodlnejšia tréningová poloha zodpovedajúca individuálnym telesným parametrom.
- **VAROVANIE!** Vyčnievajúce nastavovacie prvky môžu byť nebezpečné pri pohyboch používateľa.
- Aby sa zabezpečila najvyššia úroveň bezpečnosti, ktorú poskytuje konštrukcia prístroja, mal by sa výrobok pravidelne (raz ročne) podrobovať údržbe, ktorú by mali vykonávať odborníci.
- Zabráňte kontaktu tekutín alebo potu s vnútornou stranou prístroja a elektronikou.

ÚDRŽBA - SERVIS - NÁHRADNÉ DIELY

- Poškodené komponenty môžu predstavovať bezpečnostné riziko a viesť k zníženiu životnosti zariadenia.
- Poškodené alebo opotrebované časti preto okamžite vymeňte a spotrebič nepoužívajte, kým nebude opravený. Používajte len originálne náhradné diely HOI BY KETTLER.

OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH DIELOV NA NASLEDUJÚCICH STRANÁCH

Pri objednávaní náhradných dielov vždy uveďte celé číslo výrobku, číslo náhradného dielu, požadovaný počet kusov a sériové číslo výrobku (pozri servisné informácie).

Príklad objednávky: BK1055-XXX / náhradný diel č: 7000XXXXX / 1 ks / sériové číslo:

Pôvodný obal výrobku sa musí zachovať, pretože môže byť užitočný pri neskoršej preprave. Tovar sa môže vrátiť len po predchádzajúcej dohode a v (vnútornom) obale, aby sa zabezpečila bezpečnosť počas prepravy, pokiaľ možno v pôvodnej kartónovej krabici. Nezabudnite podrobne opísať závalu/poškodenie!

Dôležité: ceny náhradných dielov nezahŕňajú montážny materiál (skrutky, matice, podložky). Ak sú tieto materiály potrebné, musí to byť jasne uvedené v objednávke pridaním odkazu "plus inštalačné materiály".

POKYNY NA LIKVIDÁCIU

Výrobky HOI BY KETTLER môžu byť podrobené recyklované.

Na konci životnosti zabezpečiť správnu a bezpečnú likvidáciu tohto výrobku (miestne zberné miesta).



A termék első telepítése és használata előtt olvassa el figyelmesen ezeket az utasításokat. A biztonsággal, valamint a készülék használatával és karbantartásával kapcsolatos információkat tartalmaz. Tartsa a kézikönyvet biztonságos helyen a későbbi hivatkozás, a karbantartási munkák és a pótalkatrészek megrendelése céljából.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

- Ezt a készüléket 14 évesnél idősebb személyek és korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalatlan személyek használhatják, és ismeretek, feltéve, hogy felügyelet alatt állnak, vagy kioktatták őket a berendezés biztonságos használatára, és megértette az ezzel járó kockázatokat.
- Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A gyermekek nem végezhetnek olyan tevékenységeket, amelyek a készülék tisztításával és karbantartásával anélkül, hogy felügyeletet.
- **VESZÉLY!** Gyermekek nem tartózkodhatnak a munkaterületen a termék összeszerelése alatt (apró alkatrészek lenyelésének veszélye).
- **VESZÉLY!** A készülék 230 V, 50 Hz feszültséget igényel. A tápkábelt megfelelően földelt aljzatba kell csatlakoztatni. Ne használjon több aljzatot a csatlakoztatáshoz! Hosszabbító kábel használata esetén annak meg kell felelnie a VDE-irányelveknek. A készüléket a következők szerint lehet használni csak az eredeti tápegység használata esetén. Soha ne babráljon saját maga a termék fő tápegységével; ha szükséges, ezt szakképzett személyekkel végeztesse el. Ügyeljen arra, hogy a kábel ne legyen becsípve vagy megbotolva.
- **FIGYELEM!** Ezt a készüléket kizárólag háztartási használatra tervezték. Kizárólag száraz helyen használható.
- Minden más használat tilos és veszélyes lehet. A gyártó nem vállal felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért.
- Az eszköz csak rendeltetésszerűen használható (azaz felnőttek fizikai edzése).
- **VESZÉLY!** Tájékoztassa a potenciális felhasználókat (különösen a gyermekeket) a gyakorlat során felmerülő lehetséges veszélyekről.
- **VESZÉLY!** Húzza ki a készüléket a hálózathoz, mielőtt bármilyen javítási, karbantartási vagy tisztítási munkát végezne a készüléken az aljzathoz.
- **VESZÉLY!** A készülék nem megfelelő javítása vagy manipulálása (eredeti alkatrészek eltávolítása, nem eredeti alkatrészek csatlakoztatása stb.) veszélynek teheti ki a felhasználót.
- **VESZÉLY!** Minden elektromos készülék működés közben elektromágneses hullámokat bocsát ki. Ügyeljen arra, hogy a kezelőpanel vagy a vezérlőelektronika közelében ne használjon nagy sugárzást generáló eszközöket, mert ez zavarhatja a mérési eredményeket (pl. pulzusszámmérés).
- **FIGYELEM!** Tartsa szem előtt a vonatkozó kézikönyvekben található képzési irányelveket.
- **FIGYELEM!** A készülékkel kapcsolatos bármilyen, a jelen kézikönyvben nem említett beavatkozás kárt okozhat, vagy veszélynek teheti ki a felhasználót. A készüléken végzett nagyobb beavatkozásokat a következők szerint kell elvégezni csak különösen képzett személyzet által.
- **FIGYELEM!** Az edzőkészülék kizárólag otthoni használatra készült. Ezt a készüléket a legújabb biztonsági szabványoknak megfelelően tervezték.
- Azonosították a sérülést okozó potenciális tényezőket, és a lehető legjobb intézkedéseket hozták meg ezek ellensúlyozására. Ha bármilyen kétsége vagy kérdése van, kérjük, forduljon a márkakereskedőjéhez vagy a HOI BY KETTLER szervizéhez.
- Ellenőrizze a gép minden alkatrészét, és különösen a csavarokat és anyákat, körülbelül 1-2 havonta.
- Mielőtt elkezdené az edzést, keresse fel háziorvosát, hogy megbizonyosodjon arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi az eszközzel való edzést. Az orvosi vizsgálat eredményeinek kell képezniük az edzésprogram alapját. A nem megfelelő vagy túl intenzív edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
- A berendezés minden egyes használata előtt ellenőrizni kell az összes csavart és dugócsatlakozást, valamint a megfelelő biztonsági eszközök megfelelő felszerelését, hogy azok megfelelően illeszkedjenek.
- Termékeinket folyamatos minőségellenőrzésnek vetjük alá és innovatív koncepciók alapján készülnek. A műszaki módosítások jogát fenntartjuk.

- A készüléket úgy kell felállítani, hogy más tárgytól biztonságos távolságot tartson. A készülék körül a gyakorlótérnél 1 méterrel nagyobb szabad területet kell biztosítani. Biztosítani kell, hogy a készülék használatakor senki ne tartózkodjon a kijelölt szabad térben.
- Az általános biztonsági előírásokat és óvintézkedéseket figyelembe kell venni az elektromos berendezések működtetésekor.
- Ha a készüléket hosszabb ideig nem használja, húzza ki a tápegységből.
- Ezen az edzőkészüléken csak az edzési utasításban feltüntetett gyakorlatok végezhetők.
- Az oktatóeszközt sík felületre kell helyezni. Az ütések csillapítására megfelelő párnázó anyagot (gumiszőnyeget vagy hasonló anyagot) kell a készülék alá teríteni.
- Csak terhelt berendezésekre vonatkozik: kerülje a hirtelen terhelés hatását.
- A készülék összeszerelésekor ügyeljen az ajánlott meghúzási nyomatékokra (= xx Nm).
- A felhasználó tényleges műveletei eltérhetnek a bemutatott mechanikus műveletektől.
- Ha szabadonfutó nélküli berendezést használ, tartsa

szem előtt, hogy annak mozgó részei nem állnak meg azonnal.

- Ez az oktatóeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04 szabványnak, HB osztály.
- A HB és HC osztályba tartozó egységek nem olyan eszközök, amelyek nagyfokú pontosságot biztosítanak.
- A termék nem alkalmas olyan személyek számára, akiknek a testsúlya meghaladja a 130 kg-ot.
- A gép mágneses fékrendszerrel van felszerelve. Ez egy sebességfüggő edzőberendezés.

PULZUSMÉRÉS / EDZÉSVESZÉLY!

- Rendszerek A pulzusmérők pontatlanok lehetnek. A túlzott edzés súlyos sérüléshez vagy halálhoz vezethet. Ha az edzést hányinger vagy gyengeség érzése kíséri, azonnal hagyja abba az edzést.
- **FIGYELEM!** Ellenőrizze a pulzusmérő rendszerét (pl. pulzusmérő pánt), hogy a készülék újra tudja fogadni a jelet. A pulzusméréssel (HRC) történő edzés során a nagyobb pontosság elérése érdekében ajánlott a pulzusmérő pánt használata.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

VESZÉLY! Győződjön meg róla, hogy a munkaterületen nincsenek potenciális veszélyforrások, például szerszámok, amelyek a közelben hevernek. Biztonságosan ártalmatlanítsa a csomagolást. A műanyag zacskókat tartsa távol a gyermekektől, akik megfulladhatnak az ilyen anyagoktól!

- Győződjön meg arról, hogy minden szükséges alkatrészt leszállítottak (lásd az ellenőrző listát), és azok megfelelő állapotban vannak. Reklamáció esetén kérjük, forduljon az illetékes HOI BY kereskedőhöz KETTLER vagy a HOI BY KETTLER szolgáltatás.
- A készülék összeszerelése előtt olvassa el figyelmesen a rajzokat. Kövesse a lépéseket az ábrákon feltüntetett sorrendben. A helyes sorrend nagybetűkkel van feltüntetve.
- A berendezés összeszerelése felnőtteknek van fenntartva, akiknek a munka során kellő körültekintéssel kell eljárniuk. Kétség esetén forduljon egy másik, lehetőleg a műszaki munkában jártas személyhez

- Az egyes tevékenységekhez szükséges eszközök és anyagok a dobozokban találhatóak. Az eszközöket és anyagokat az utasításoknak megfelelően használja.
- A szerszámokkal végzett munka vagy a kézi munka során mindig fennáll a sérülés veszélye. Ezért a készülék összeszerelésekor óvatosan és körültekintően járjon el!
- Először lazán csavarja össze az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy az összeszerelés megfelelően ment-e. Ezután kézzel húzza meg a csavarokat, amíg ellenállást nem érez, végül használja a jelzett szerszámot, hogy végül meghúzza a csatlakozást. Ezután győződjön meg arról, hogy az összes csavaros csatlakozást helyesen végezte el.
- Műszaki okokból fenntartjuk a jogot az előzetes összeszerelésre (pl. cső dugók).

A BERENDEZÉSEK MŰKÖDÉSE

FIGYELEM! A rozsdaképződés veszélye miatt nem javasoljuk a készülék használatát nedves helyiségek közvetlen közelében.

- Gondosan győződjön meg arról, hogy az összeszerelés helyesen történt, mielőtt elkezdené a berendezés használatát.
- Az első edzés megkezdése előtt alaposan ismerkedjen meg a berendezés összes funkciójával és konfigurációjával.
- A forgás során esetlegesen fellépő, az építéssel kapcsolatos kisebb zajok lendkerék, nem befolyásolja a készülék működését. A visszafelé történő pedálozaskor keletkező hang technikai okok miatt keletkezik, és teljesen ártalmatlan.
- A berendezés minden egyes használata előtt ellenőrizni kell az összes csavart és dugócsatlakozást, valamint a megfelelő biztonsági eszközök helyes rögzítését, hogy azok megfelelően működjenek.

- A berendezés használatakor viseljen megfelelő (pl. sport) lábbeli.
- Ha lehetséges, a kormány és a nyereg beállításait úgy kell beállítani, hogy az egyéni testparamétereknek megfelelő legkényelmesebb edzési pozíciót biztosítsa.
- **FIGYELEM!** A kiálló állítóelemek a felhasználói mozgások során veszélyesek lehetnek.
- A készülék kialakítása által biztosított legmagasabb szintű biztonság érdekében a terméket rendszeres (évente egyszeri) karbantartásnak kell alávetni, amelyet szakembereknek kell elvégezniük.
- Kerülje el, hogy folyadékok vagy izzadság érintkezzen a készülék belsejével és az elektronikával.

KARBANTARTÁS - SZERVIZ - PÓTALKATRÉSZEK

- A sérült alkatrészek biztonsági kockázatot jelenthetnek, és a berendezés élettartamának csökkenéséhez vezethetnek.
- Ezért a sérült vagy elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki, és a készüléket a javításig ne használja. Csak eredeti HOI BY KETTLER pótalkatrészeket használjon.

PÓTALKATRÉSZEK RENDELÉSE A KÖVETKEZŐ OLDALAKON

- A pótalkatrészek rendelésekor mindig adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számát, a kívánt darabszámot és a termék sorozatszámát (lásd a szervizinformációkat).

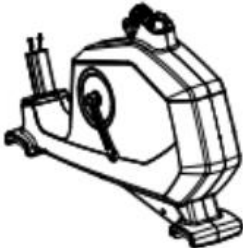








Megrendelési példa: BK1055-XXX / pótalkatrész sz: 7000XXXXX / 1 db. / sorozatszám:

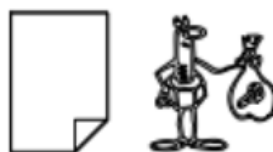
- A termék eredeti csomagolását meg kell őrizni, mivel az hasznos lehet a későbbi szállítás során. Az árut csak előzetes egyeztetés alapján lehet visszaküldeni, a szállítás biztonsága érdekében (belső) csomagolásban, lehetőleg az eredeti kartondobozban. Kérjük, ne felejtse el részletesen leírni a hibát/károsodást!
- Fontos: a pótalkatrészek árai nem tartalmazzák az összeszerelési anyagokat (csavarok, anyák, alátétek). Ha ezekre szükség van, ezt a megrendelésben egyértelműen jelezni kell a következő hivatkozással "plusz telepítési anyagok".











ÁRTALMATLANÍTÁSI UTASÍTÁSOK







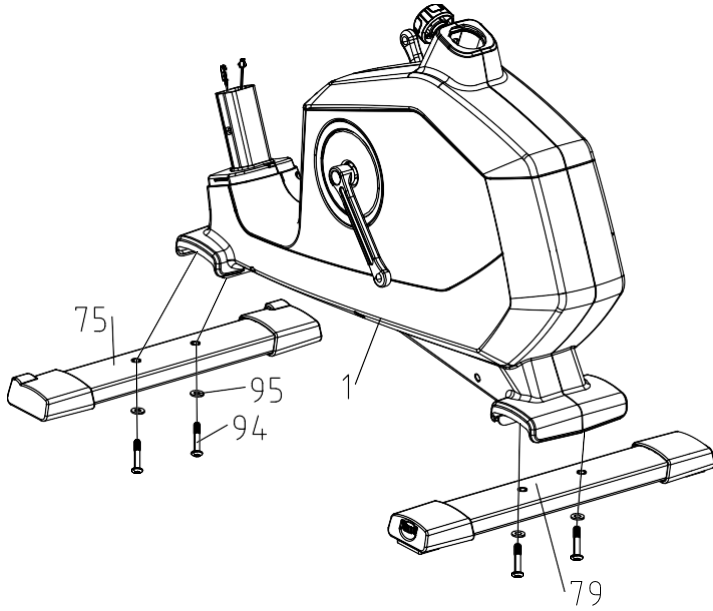
A HOI BY KETTLER termékek a következőknek vethetők alá újrahasznosított. Az élettartam végén gondoskodjon a termék megfelelő és biztonságos ártalmatlanításáról (helyi gyűjtőhelyek).



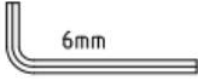
	Stck 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

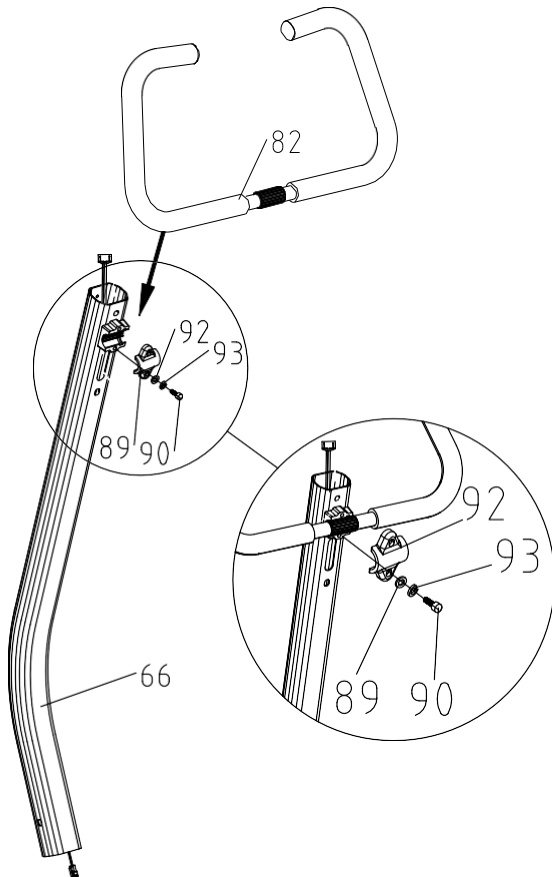







	M7x50L	1
	φ7*φ12*25L	1
	4T	1
	φ8xφ19x2T	4
	M8*45L*S20L	4
	Φ7.1*1.5T	2
	Φ7*Φ12*1T	2
	M7*30L	1
	ST2.9*16L	1
	ST2.9*30L	4

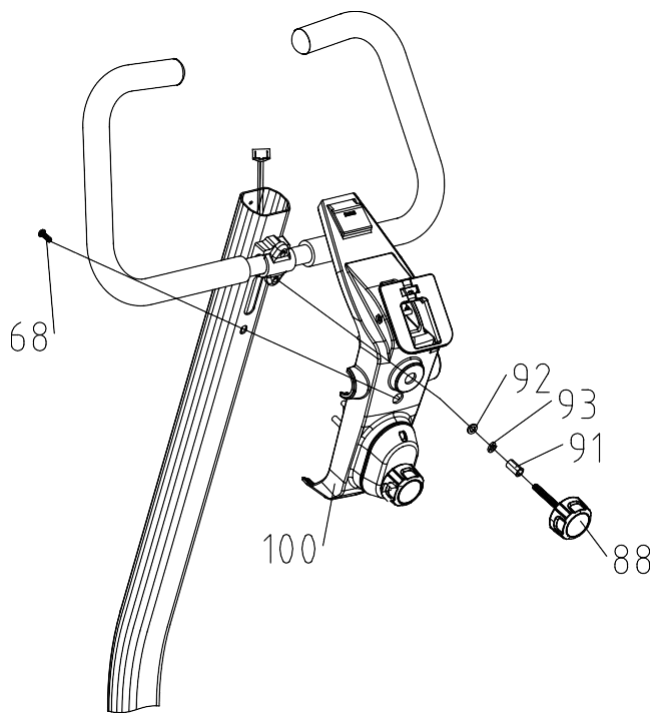
		1
		1
		1
		1

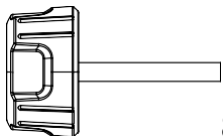


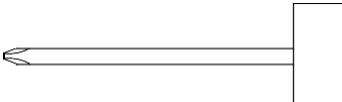


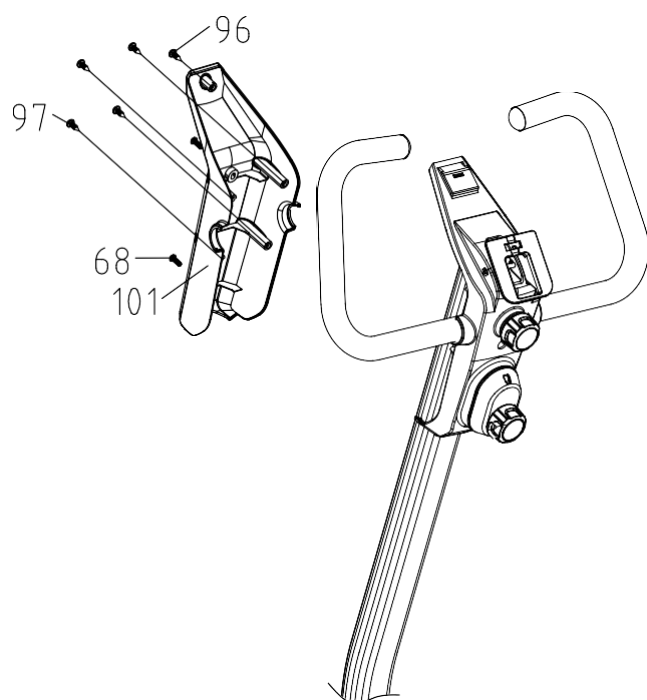
4 x	 (95) Ø8xØ19x2T 4PCS
4 x	 (94) M8x45L 4PCS
1 x	 6mm







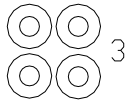

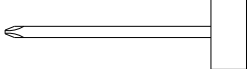
1 x	 93
1 x	 92
1 x	 90
1 x	 89
1 x	

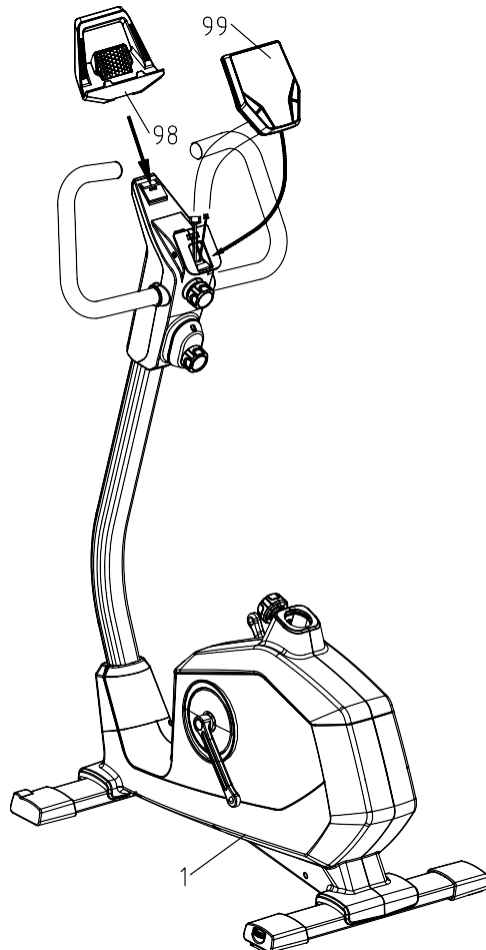
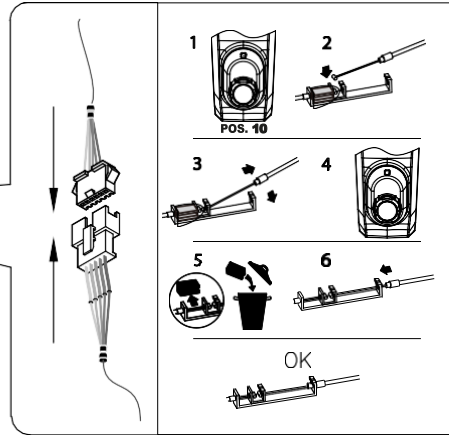
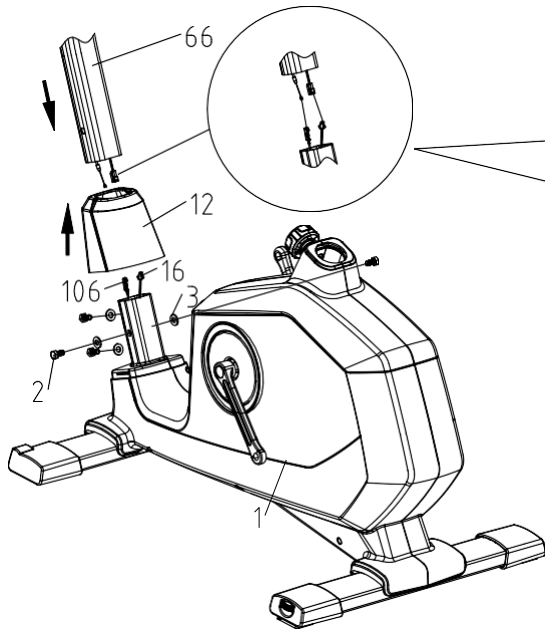


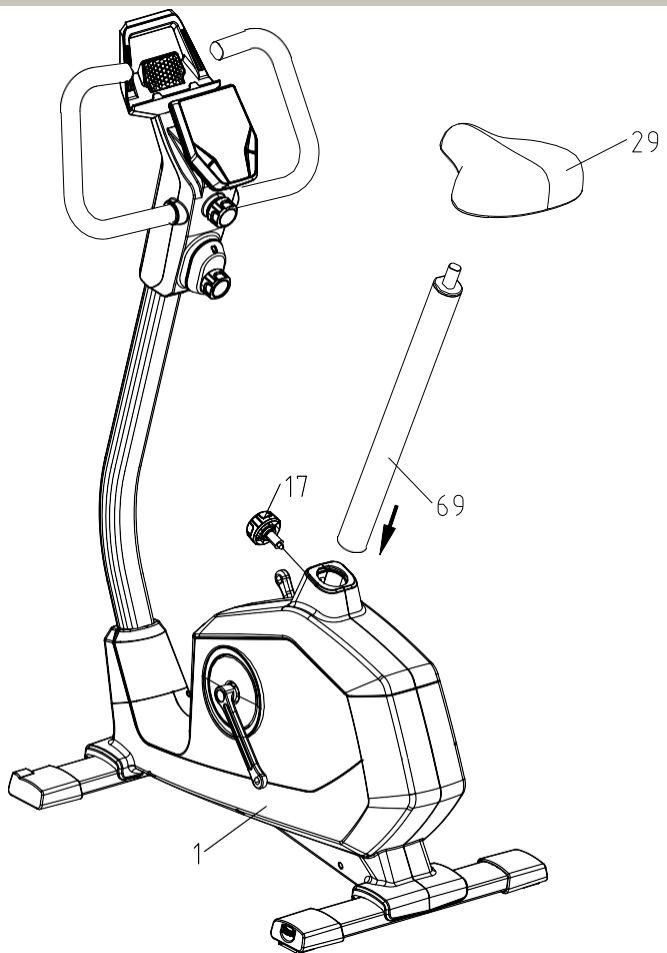
1x	 88
1x	 91
3x	 68
1x	



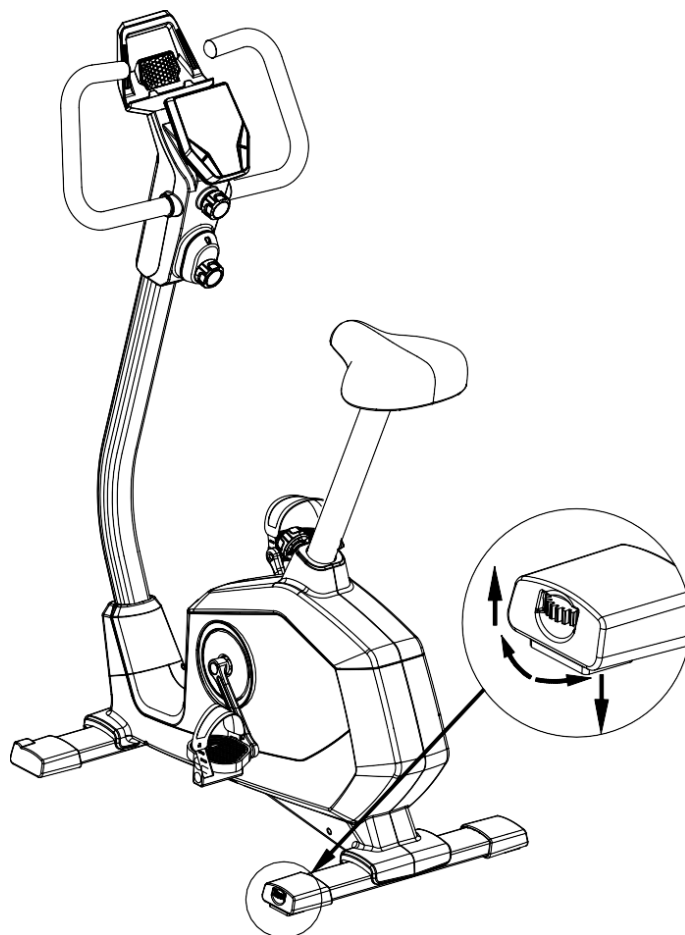
4x	 97
1x	 96
1x	 93
1x	 92

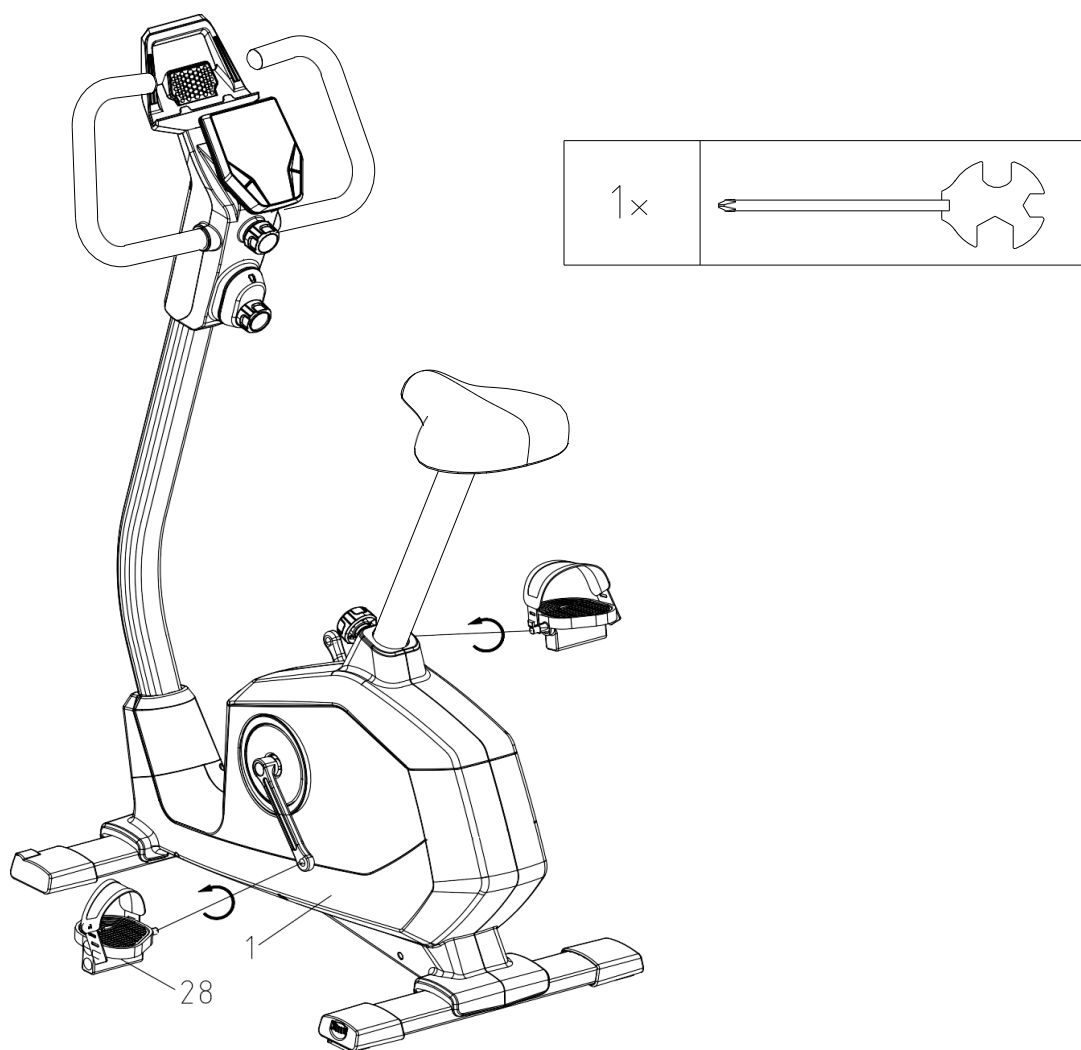
4 x	 3	4 x	 2
1 x			





1x	
1x	





PL **Zamocować pedały do ramienia korby.**

Zamocować pedały do ramienia korby za pomocą klucza płaskiego. Na ramionach korby znajdują się oznaczenia L albo R na potrzeby rozróżnienia prawej i lewej strony. Prawy pedał ma gwint prawy (standardowy). Lewy pedał ma gwint lewy (przeciwny).

NL **Pedalen op de crankarmen monteren.**

Monteer de pedalen met een steeksleutel op de crankarmen. De crankarmen zijn voorzien van een ingestempelde 'L' of 'R' om rechts van links te onderscheiden. Het rechterpedaal is voorzien van rechts schroefdraad (normale richting). Het linkerpedaal is voorzien van links schroefdraad (tegenovergestelde richting).

CS **Připevněte pedály ke klikovému rameni.**

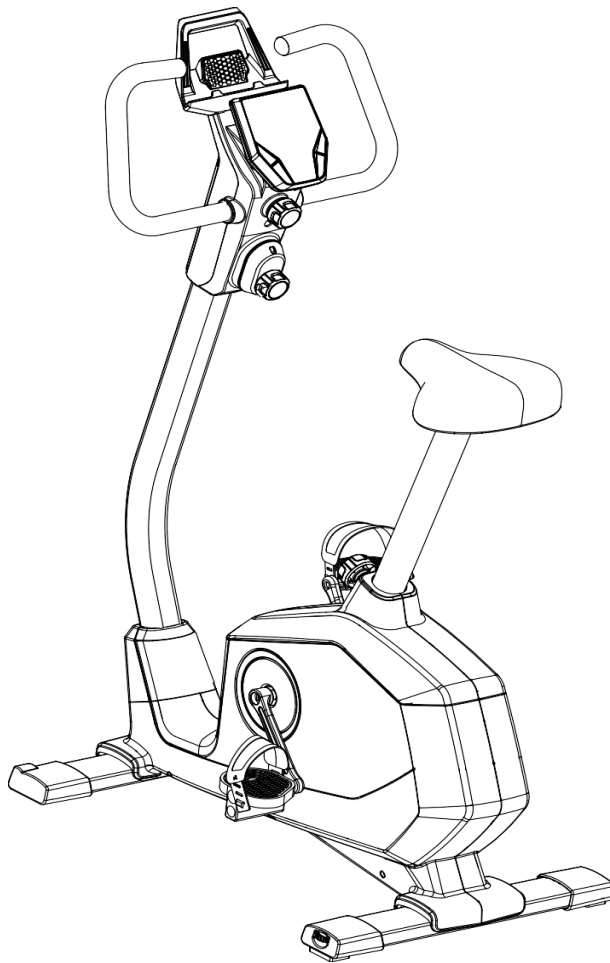
Připevněte pedály ke klikovému rameni pomocí klíčového klíče. Na ramenech klik jsou značky L nebo R, které umožňují rozlišit pravou a levou stranu. Pravý pedál má pravý (standardní) závit. Levý pedál má levý (opačný) závit.

SK **Pripevnite pedále ku kľuke.**

Pripevnite pedále ku kľukovému ramenu pomocou kľúča. Na ramenách kľuky sa nachádzajú značky L alebo R na rozlíšenie pravej a ľavej strany. Pravý pedál má pravý (štandardný) závit. Ľavý pedál má ľavý (opačný) závit.

HU **Csatlakoztassa a pedálokat a hajtókarhoz**

Cndelkezik. A bal oldali pedál bal oldali (ellentétes) menettel rendelkezik. satlakoztassa a pedálokat a forgattyúkarhoz egy villáskulccsal. A forgattyúkarokon L vagy R jelölések vannak a jobb és bal oldal megkülönböztetésére. A jobb oldali pedál jobb oldali (szabványos) menettel.



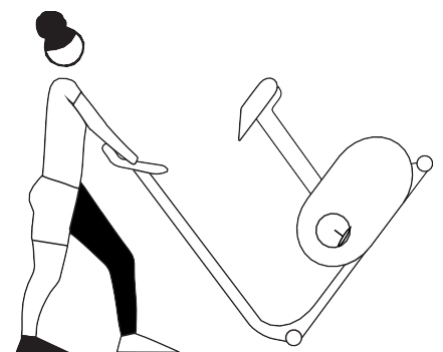
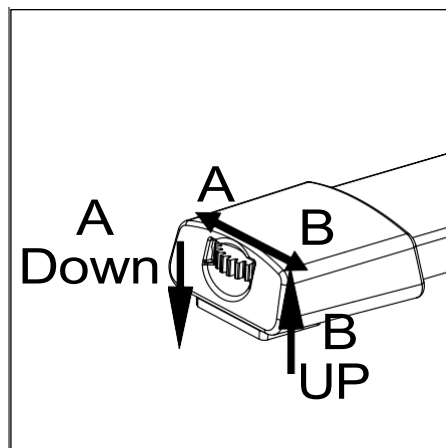
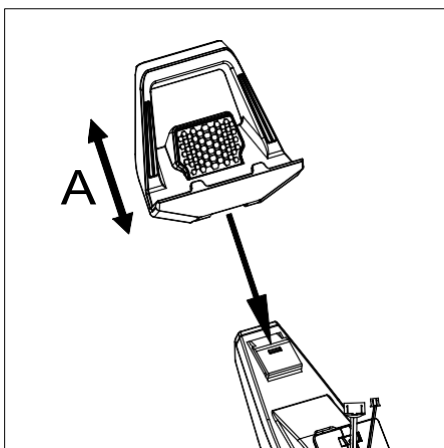
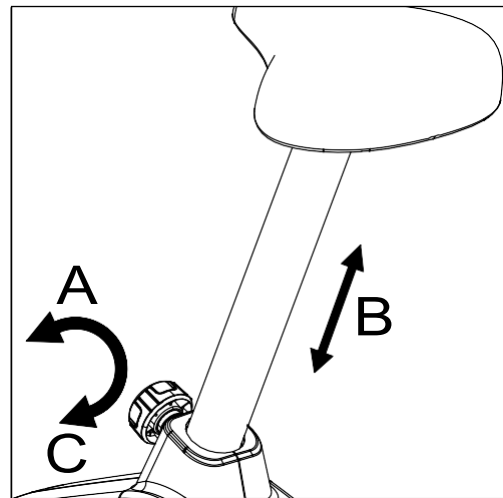
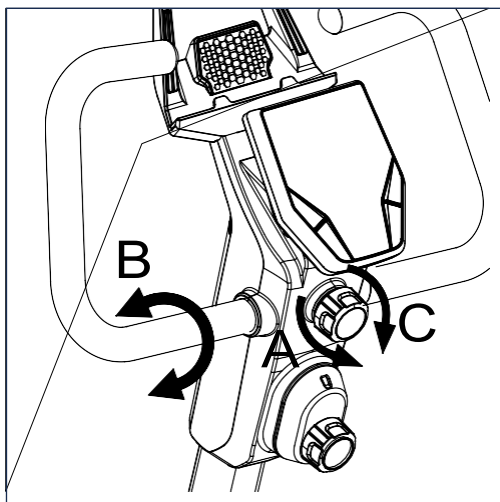
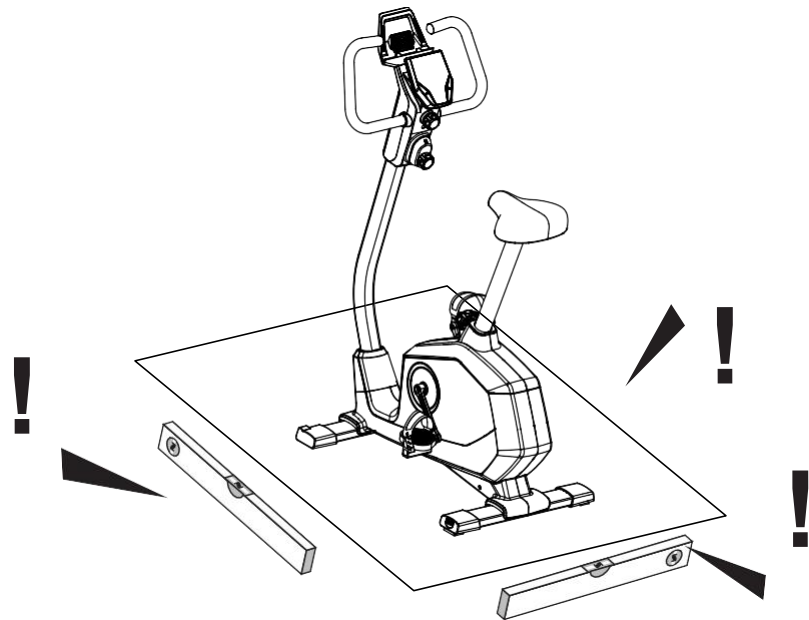
PL **OSTROŻNIE!** Przyrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał). Odstęp bezpieczeństwa wokół roweru musi wynosić co najmniej 1 metr więcej od obszaru wykonywania ćwiczeń.

NL **VOORZICHTIG!** Het trainingsapparaat moet op een horizontaal, stabiel oppervlak worden geplaatst. Plaats er geschikt opvulmateriaal onder om schokken op te vangen en om wegglijden te vermijden (rubberen matten e.d.). De veiligheidsafstand rondom de fiets moet ten minste 1 meter groter zijn dan het gebied waarin u traint.

CS **POZOR!** Přístroj by měl být postaven na vodorovném, stabilním povrchu. Pod přístroj umístěte vhodný tlumicí materiál, který pohlcuje vibrace a zabraňuje pohybu zařízení (gumová podložka nebo podobný materiál). Bezpečnostní vzdálenost kolem kola musí být minimálně o 1 metr větší než cvičební plocha.

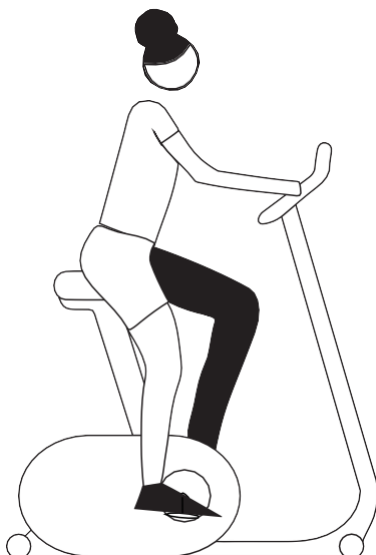
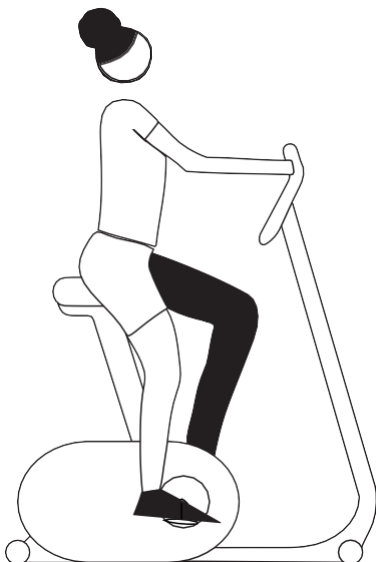
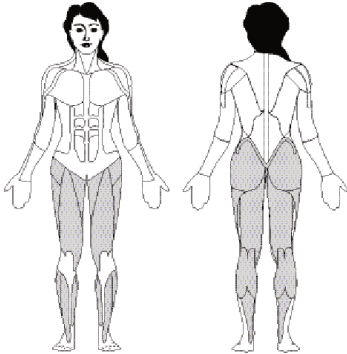
SK **POZOR!** Zariadenie by malo byť umiestnené na vodorovnom, stabilnom povrchu. Pod jednotku umiestnite vhodný materiál pohlcujúci vibrácie a zastavujúci vibrácie (gumovú podložku alebo podobný materiál). Bezpečnostná vzdialenosť okolo kolesa musí byť aspoň o 1 meter väčšia ako plocha na cvičenie.

HU **FIGYELEM!** A készüléket vízszintes, stabil felületre kell helyezni. Helyezzen megfelelő rezgéselnyelő, rezgéscsillapító anyagot (gumipárnát vagy hasonló anyagot) a készülék alá. A kerék körüli biztonsági távolságnak legalább 1 méterrel nagyobbak kell lennie, mint a gyakorlóterület.



Energy use (kcal)
approx. 600 per hour

Fat burning
approx. 48 - 54 g per hour



Z myślą o wszystkich, którzy lubią jazdę na rowerze, a nie chcą obciążać swoich stawów

Z uwagi na ruch nóg po planie okręgu jest to wyjątkowo delikatna forma ćwiczeń, nieobciążająca stawów stóp, kolan i bioder. To idealne rozwiązanie dla kontrolowanego treningu kardio, którego celem treningowym jest spalanie tłuszczu, ponieważ obciążenie fizyczne jest tu mniejsze niż w przypadku biegu. Dlatego też trenażery domowe świetnie sprawdzą się u osób z nadwagą czy problemami fizycznymi, które chcą uniknąć nadmiernego obciążenia stawów kolanowych i biodrowych. Przy treningu związanego z wartością tętna zaleca się stosowanie paska pomiaru tętna na klatkę piersiową.

Zalety:

- ergonomiczne urządzenie, regulacja do optymalnej pozycji treningowej
- idealne do treningu kardio i spalania tkanki tłuszczowej
- niewielkie obciążenie stawów
- świetne rozwiązanie także dla osób z nadwagą i początkujących
- oszczędność miejsca i łatwość transportu

Ustawianie optymalnej pozycji siedzącej

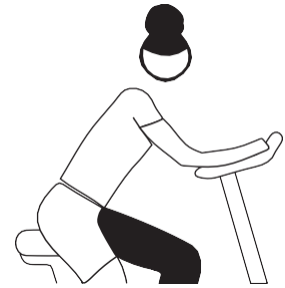
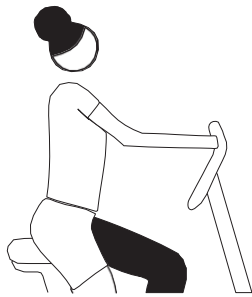
Idealna postawa to lekko pochylony do przodu tułów. W przypadku problemów z plecami należy tak dostosować kąt nachylenia, aby tułów znajdował się w wyprostowanej pozycji siedzącej – ochroni to kręgosłup i stawy.

Wysokość siodełka

W pierwszej kolejności należy wyregulować siodełko do optymalnej wysokości siedziska. Jest tak wówczas, kiedy można dosięgnąć pedałów piętą przy zgiętych kolanach. Użytkownik będzie wykonywać ruch nogą po planie okręgu, jeśli nigdy całkowicie nie wyprostuje kolana. Pozwala to na przeprowadzenie treningu łagodnego dla stawów stóp, kolan i bioder.

Odległość od siodełka do kierownicy

Można także wyregulować siodełko domowego trenażera w poziomie (w zależności od modelu). Aby to zrobić, należy odkręcić śruby pod siodełkiem i przesunąć siodełko do przodu albo do tyłu, w zależności od wzrostu.



Pochylenie kierownicy

Można wyregulować pochylenie kierownicy w domowym trenerze. W tym celu odkręć śruby pod panelem i ustaw optymalną pozycję. Następnie ponownie dokręć śruby, aby kierownica się nie ruszała!

Warianty treningu

Aby zwiększyć obciążenie mięśni ud i pośladków, należy kłaść nacisk na pedały. Aby zintensyfikować trening tylnej części ud, należy skupić się na ciągnięciu pedałów pętlą do góry.

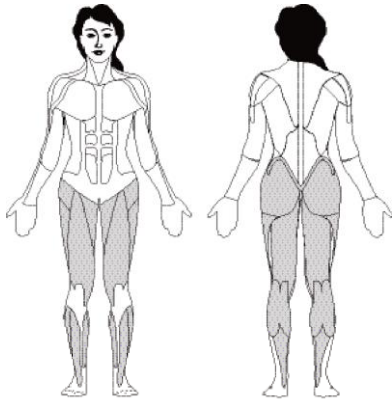
Ponadto użytkownik może skorzystać z symulacji podjazdu górskiego z dużym oporem pedałów. Ten typ treningu obejmie także mięśnie brzucha i pleców, mięśnie górnej części ciała i ramion, a także mięśnie nóg.

	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

Zalecenia treningowe

Należy pamiętać, aby po treningu zawsze wykonać ćwiczenia rozciągające, tak aby uniknąć urazów oraz bólu mięśni. 4-tygodniowy plan treningowy na domowym trenerze dla początkujących

Wskazówka: od 5. tygodnia należy wydłużać czas trwania interwałów treningowych, aż użytkownik będzie w stanie ćwiczyć od 20 do 30 minut bez przerwy. Należy upewnić się, że w pierwszych 8 tygodniach ćwiczeń tętno podczas treningu będzie mieścić się w przedziale ok. 60–65% tętna maksymalnego i nie przekroczy pułapu 75%.



Energieverbrauch (kcal)
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Voor iedereen die van fietsen houdt en zijn gewrichten niet wil belasten.

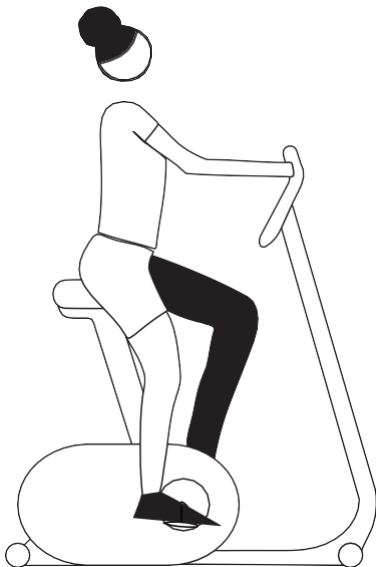
Door de ronde beenbeweging is dit een bijzonder milde bewegingsvorm voor voet-, knie- en heupgewrichten. De fysieke belasting is lager dan bij hardlooptrainingen, wat dit tot een ideale cardiovasculaire training voor vetverbranding maakt.

Hometrainers zijn dan ook perfect geschikt voor mensen met overgewicht of fysieke problemen die een te zware belasting van hun knie- en heupgewrichten willen vermijden.

Voor training op hartslag adviseren we een borstband.

De voordelen:

- ergonomisch, optimaal aan te passen aan de gewenste trainingspositie-
- ideaal voor cardiovasculaire training en vetverbranding
- lage belasting van de gewrichten
- ook geschikt voor mensen met overgewicht en beginners
- ruimtebesparend en gemakkelijk te transporteren

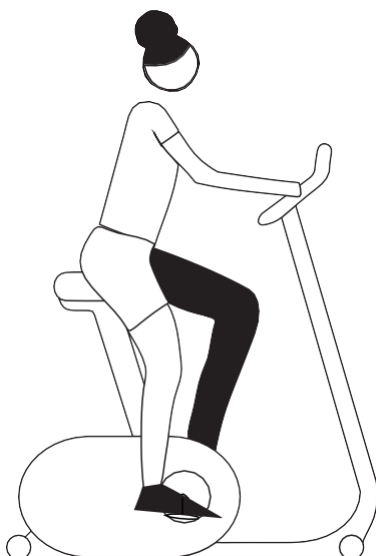


Instellen van de optimale zitpositie

In de ideale positie is uw bovenlichaam licht naar voren gebogen. Pas bij rugklachten de kantelhoek zo aan dat uw bovenlichaam rechtop blijft, om uw wervelkolom en gewrichten te ontzien.

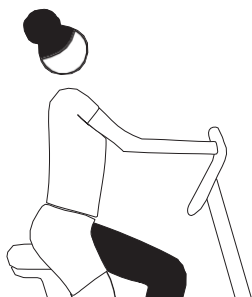
Zithoogte

Stel eerst het zadel af op de optimale zithoogte. U hebt de optimale zithoogte bereikt wanneer u met gebogen knieën net bij de pedalen kunt komen. Uw benen blijven een ronde beweging maken als u uw knieën nooit helemaal strekt. Zo kunt u trainen en terwijl uw voet-, knie- en heupgewrichten ontlasten.



Afstand van zadel tot stuur

Het zadel van uw hometrainer kan ook horizontaal worden versteld (afhankelijk van het model). Draai hiervoor de schroeven onder het zadel los en schuif het zadel naar voren of naar achteren langs de stang, afhankelijk van uw lichaamslengte.



Het stuur kantelen

U kunt de kanteling van het stuur van uw hometrainer aanpassen. Draai de schroeven onder de cockpit los en plaats deze in de optimale positie. Draai vervolgens de schroeven weer vast zodat het stuur niet wegglijdt!!

Trainingsvariaties

Verhoog de druk op de pedalen om meer belasting op uw dij- en bilspieren uit te oefenen. Trek de pedalen met de lus naar boven om de achterkant van uw dijen te trainen.

Bovendien kunt u met een hoge trapweerstand simuleren dat u een berg oprijdt. In deze training komen uw buik- en rugspieren, de spieren van uw bovenlichaam, schouder- en beenspieren aan bod.

	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

Trainingsadvies

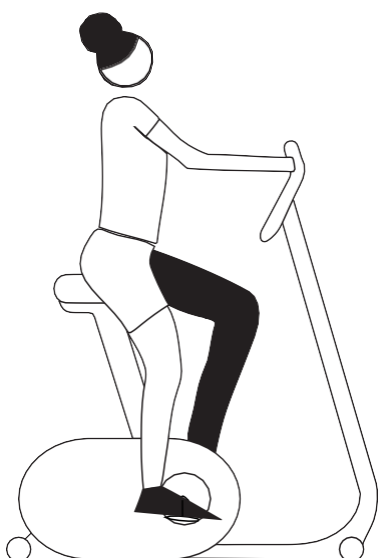
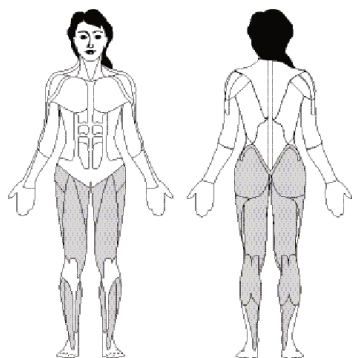
Doe achteraf altijd stretchoefeningen om blessures en spierpijn te vermijden.

Trainingsplan van 4 weken voor beginners op de hometrainer

Tip: Verhoog vanaf de 5e week de duur van de trainingsintervallen totdat u 20 tot 30 minuten onafgebroken kunthardlopen. Zorg ervoor dat uw trainingspols ca. 60 - 65% van uw maximale polsfrequentie is in de eerste 8 weken en niet meer dan 75%.

Energy use (kcal)
approx. 600 per hour

Fat burning
approx. 48 - 54 g per hour



Pro každého, kdo rád jezdí na kole a nechce zatěžovat klouby. Pro trénink založený na tepové frekvenci doporučujeme používat hrudní pás.

Výhody:

- optimální přizpůsobení požadované ergonomické tréninkové poloze
- ideální pro kardiovaskulární trénink a spalování tuků
- menší zatížení kloubů
- vhodné i pro obézní osoby a začátečníky
- prostorově nenáročný a snadno přenosný

Nastavení optimální polohy sezení

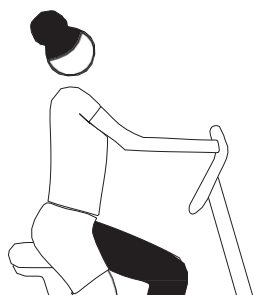
Ideální pozice je mírně předkloněný trup. Pokud máte problémy se zády, nastavte úhel tak, aby byl trup ve vzpřímené poloze při sezení - ochráníte tak svou páteř a klouby.

Výška sedla

Sedlo by mělo být nejprve nastaveno do optimální výšky. To je stav, kdy s pokrčenými koleny dosáhnete patou na pedály. Uživatel bude provádět krouživý pohyb nohou, pokud nikdy zcela nenarovná kolena. To umožňuje trénink, který je šetrný ke kloubům chodidel, kolen a kyčlí.

Vzdálenost od sedla k řídítkům

Sedlo domácího jízdního kola můžete nastavit také vodorovně (v závislosti na modelu). K tomu je třeba odšroubovat šrouby pod sedlem a posunout sedlo dopředu nebo dozadu v závislosti na vaší výšce.



Naklápění řídítek

Na domácím trenažéru můžete nastavit sklon řídítek. Za tímto účelem povolte šrouby pod panelem a nastavte optimální polohu. Poté šrouby opět utáhněte, aby se řídítka nepohybovala!

Varianty tréninku

Chcete-li zvýšit zatížení stehenních a hýžďových svalů, tlačte na pedály. Chcete-li zintenzivnit trénink zadní strany steh, zaměřte se na tahání pedálů smyčkou nahoru.

Kromě toho může uživatel použít simulovaný horský výstup s vysokým odporem pedálů. Tento typ tréninku se bude týkat také břišních a zádočných svalů, svalů horní části těla a paží a také svalů nohou.

	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

Doporučení pro školení

Po tréninku vždy nezapomeňte na protahovací cvičení, abyste předešli zranění a bolestivosti svalů. Čtyřtýdenní tréninkový plán na domácím trenažéru pro začátečníky

Tip: Od 5. týdne prodlužujte délku tréninkových intervalů, dokud nebudete schopni trénovat 20 až 30 minut bez přestávky.

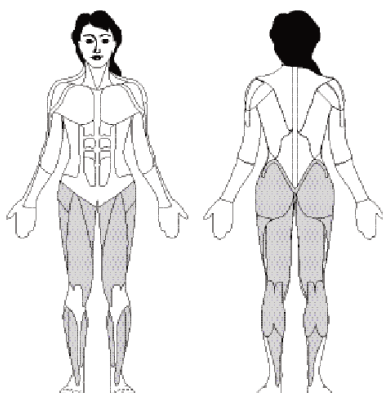
Dbejte na to, aby se v prvních 8 týdnech cvičení vaše tréninková tepová frekvence pohybovala přibližně mezi 60-65% vaší maximální tepové frekvence a nepřekročila horní hranici 75%.

Energy use (kcal)

approx. 600 per hour

Fat burning

approx. 48 - 54 g per hour

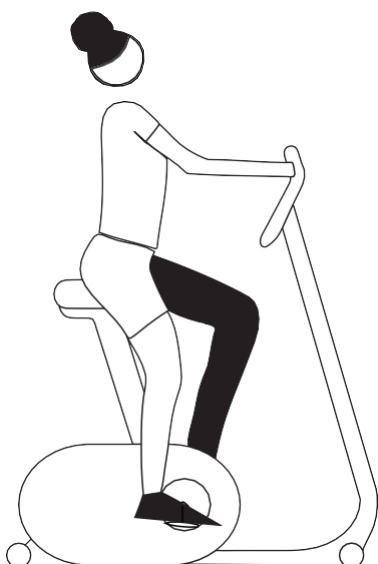


Pre všetkých, ktorí radi jazdia na bicykli a nechcú si namáhať kĺby.

Na tréning založený na srdcovej frekvencii odporúčame používať hrudný pás.

Výhody:

- optimálne prispôsobenie požadovanému ergonomickému tréningu pozícia
- ideálny na kardiovaskulárny tréning a spaľovanie tukov
- menšie zaťaženie kĺbov
- vhodné aj pre obéznych ľudí a začiatočníkov
- priestorovo úsporný a ľahko prenosný

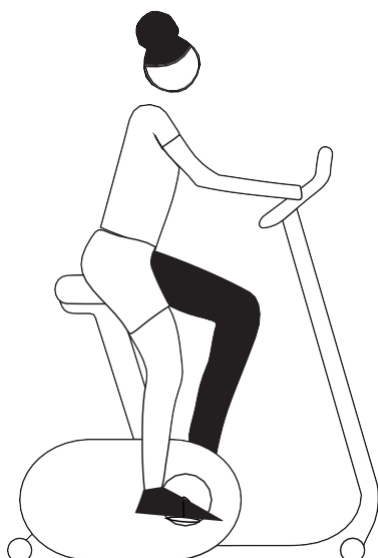


Nastavenie optimálnej polohy sedenia

Ideálna poloha je mierne naklonená dopredu. Ak máte problémy s chrbticou, nastavte uhol tak, aby bol váš trup pri sedení vzpriamený - ochránite si tak chrbticu a kĺby.

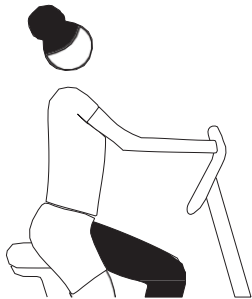
Výška sedla

Sedlo by sa malo najprv nastaviť na optimálnu výšku. Vtedy dosiahnete na pedále s pokrčenými kolenami a pätami na pedáloch. Ak používateľ nikdy úplne nenarovná kolená, bude nohami vykonávať krúživý pohyb. To umožňuje tréning, ktorý je šetrný ku kĺbom chodidiel, kolenám a bokom.



Vzdialenosť od sedla k riadidlám

Sedlo domáceho bicykla môžete nastaviť aj horizontálne (v závislosti od modelu). Na tento účel musíte odskrutkovať skrutky pod sedlom a posunúť sedlo dopredu alebo dozadu v závislosti od vašej výšky.



Naklápacie riadidlá

Na domácom trenažeri si môžete nastaviť sklon riadidiel. Na tento účel uvoľnite skrutky pod panelom a nastavte optimálnu polohu. Potom skrutky opäť utiahnite, aby ste zabránili pohybu riadidiel!

Variety školenia

Ak chcete zvýšiť zaťaženie stehenných a sedacích svalov, tlačte na pedále. Ak chcete zintenzívniť tréning zadnej strany stehien, zamerajte sa na ťahanie pedálov smerom nahor v slučke.

Okrem toho môže používateľ použiť simulovaný horský výstup s vysokým odporom pedálov. Tento typ tréningu sa zameria aj na brušné a chrbtové svaly, svaly hornej časti tela a paží, ako aj svaly nôh.

	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

Odporúčania pre odbornú prípravu

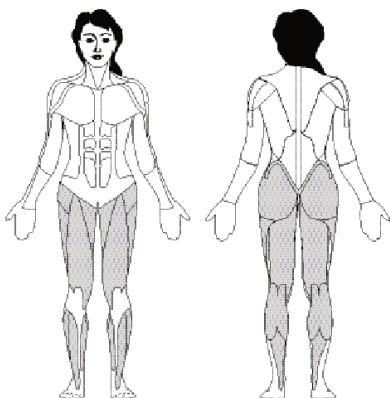
Po tréningu vždy nezabudnite na strečingové cvičenia, aby ste predišli zraneniam a bolestiam svalov. Štvortýždňový tréningový plán na domácom trenažeri pre začiatočníkov.

Tip: Od piateho týždňa predĺžte dĺžku tréningových intervalov, kým nebudete schopní trénovať 20 až 30 minút bez prestávky.

Dbajte na to, aby sa počas prvých 8 týždňov tréningu vaša tréningová srdcová frekvencia pohybovala približne medzi 60 a 65 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie a neprekročila hornú hranicu 75 %.

Energy use (kcal)
approx. 600 per hour

Fat burning
approx. 48 - 54 g per hour

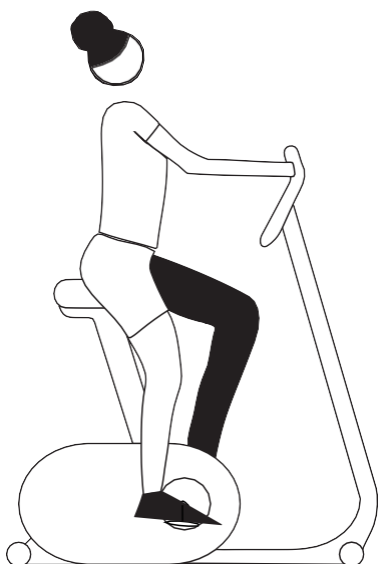


Mindazoknak, akik szeretnek kerékpározni, de nem akarják megterhelni az ízületeiket.

A pulzusszám alapú edzéshez mellkasi öv használatát javasoljuk.

Előnyök:

- optimális alkalmazkodás a kívánt ergonomikus edzési pozícióhoz
- ideális a szív- és érrendszeri edzéshez és a zsírégetéshez
- kevésbé terheli az ízületeket
- elhízottak és kezdők számára is alkalmas
- helytakarékos és könnyen hordozható

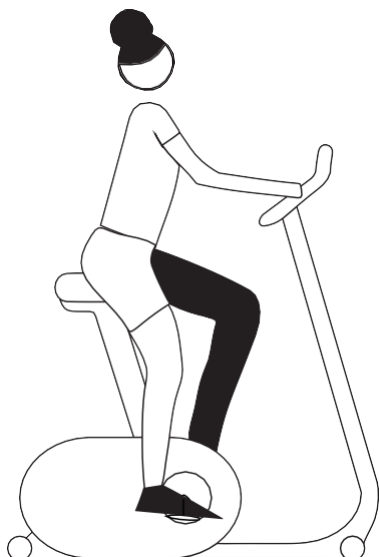


Az optimális üléspozíció beállítása

Az ideális ülés helyzet enyhén előre dől. Ha gerincproblémái vannak, állítsa be a dőlésszöveget úgy, hogy a törzse egyenesen álljon ülés közben - ez védi a gerincét és az ízületeit.

Nyeregmagasság

A nyeret először az optimális magasságra kell beállítani. Ezután a pedálokat behajlított térdel és a sarkát a pedálokon tartva érheti el. Ha a felhasználó soha nem nyújtja ki teljesen a térdeit, a lábak körkörös mozgást végeznek. Ez lehetővé teszi a lábízületeket, a térdeket és a csípőt kímélő edzést



A nyeregtől a kormányig mért távolság

Az otthoni kerékpár nyergét vízszintesen is beállíthatja (modelltől függően). Ehhez ki kell csavarni a nyereg alatti csavarokat, és a nyereg az Ön magasságától függően előre vagy hátra mozgatható.



Dönthető kormány

Az otthoni tréner kormányának dőlésszögét beállíthatja. Ehhez lazítsa meg a panel alatti csavarokat, és állítsa be az optimális pozíciót. Ezután húzza meg ismét a csavarokat, hogy a kormány ne mozduljon el!

A képzés változatai

A comb- és farizmok terhelésének növeléséhez nyomja a pedálokat. A comb hátsó részének edzésének fokozásához összpontosítson a pedálok hurokban történő felfelé húzására.

Ezenkívül a felhasználó használhat szimulált hegymászást is nagy pedállenállással. Ez a fajta edzés a has- és hátizmokat, a felsőtest és a karizmokat, valamint a lábizmokat is megcélozza.

	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

Képzési ajánlások

Ne feledje, hogy edzés után mindig végezzen nyújtógyakorlatokat a sérülések és izomfájdalmak megelőzése érdekében. Négyhetes edzésterv otthoni edzőgépen kezdőknek

Tipp: Az ötödik héttől kezdve növelje az edzésintervallumok hosszát, amíg képes lesz 20-30 percig szünet nélkül edzeni.

Ügyeljen arra, hogy az edzés első 8 hetében az edzés pulzusszáma körülbelül a maximális pulzusszám 60-65%-a között legyen, és ne haladja meg a 75%-os felső határt.

W medycynie sportowej i wychowaniu fizycznym wykorzystuje się rower treningowy do sprawdzenia, na ile dobrze funkcjonuje układ krążenia i układ oddechowy.

W poniższy sposób można sprawdzić, czy sesje treningowe po kilku tygodniach przynoszą oczekiwane efekty:

1. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy mniejszym niż do tej pory obciążeniu układu krążenia.
2. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy takim samym wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Użytkownik szybciej niż dotychczas się regeneruje, kiedy układ krążenia działa na określonym poziomie.

Sesje treningowe mają na celu intensywny trening rowerowy na różnych typach terenu. Różnorodne funkcje treningowe pozwalają na symulację różnych terenów i tras.

ZAKRESY PULSU

Czujnik tętna:

Rower jest wyposażony w czujnik tętna. Zestaw nie obejmuje paska na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jeśli użytkownik korzysta z czujnika tętna podczas sesji treningowych, powinien zwrócić uwagę na poniższe informacje: Maksymalne tętno: Maksymalne tętno jest zależne od wieku.

Maksymalne tętno wynosi 220 uderzeń minus wiek.

Na przykład: osoba w wieku 50 lat $> 220 - 50 = 170$ uderzeń/min

Poziomu obciążenia zostały wskazane jako wartość procentowa (%) tej obliczonej wartości maksymalnej.

Na przykład dla osoby w wieku 50 lat: 100% = 170 uderzeń/min; 70% = 119 uderzeń/min itp.

Regeneracja $>50-65\%$

Wysiłek $>65-80\%$

Moc $>75-85\%$

Interwał $>65-92\%$

Wyścig $>80-92\%$

W zakresie wyścigowym wynoszącym $>92\%$ należy pozostawać tylko przez krótki czas!

Umiejętność łączenia różnych funkcjonalności treningowych pozwala na spersonalizowanie swoich sesji.

Długość i częstotliwość każdej z sesji treningowych na tydzień:

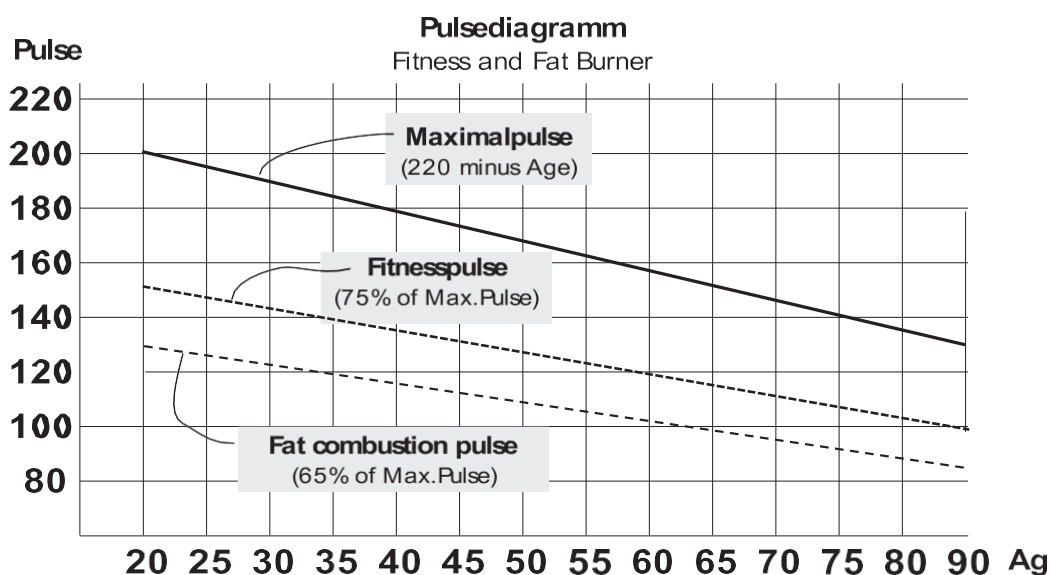
Optymalne obciążenie można uzyskać przy osiągnięciu 65–75% wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas. Żelazna reguła:

początkujący

powinni rozpocząć od krótkich sesji treningowych trwających od 20 do 30 minut.

Podczas pierwszych czterech tygodni program treningowy osoby początkującej może kształtować się w poniższy sposób: 5 minut rozciągania zarówno przed sesją treningową, jak i po niej w celurozgrzania się bądź uspokojenia. Między dwiema sesjami treningowymi należy zaplanować dzień bez treningu, jeśli w późniejszym czasie użytkownik planuje zwiększyć liczbę sesji treningowych do 3 w tygodniu, trwających od 30 do 60 minut każda.

W przeciwnym wypadku nie ma przeciwwskazań, aby ćwiczyć każdego dnia.



De trainingsfiets wordt ook gebruikt binnen de sportgeneeskunde en lichamelijke opvoeding om te controleren hoe goed de cardiovasculaire en respiratoire systemen werken.

U kunt op de volgende manier controleren of uw trainingen na enkele weken het gewenste effect hebben:

1. U kunt een bepaald uithoudingsvermogen bereiken met minder belasting van uw cardiovasculaire systeem dan voorheen.
2. U kunt een bepaald uithoudingsvermogen handhaven met dezelfde cardiovasculaire prestaties gedurende een langere periode.
3. U herstelt sneller dan voorheen wanneer uw cardiovasculaire systeem op een bepaald niveau presteert.

De trainingssessies zijn ontworpen om intensieve fietstraining op verschillende terreinen te realiseren. Verschillende terreinen en routes worden gesimuleerd door verschillende trainingsfuncties.

HARTSLAGZONES

Hartslagmeter:

De fiets heeft een hartslagmeter, een borstband voor hartslagmeting wordt niet meegeleverd.

Als u tijdens uw training een hartslagmeter gebruikt, let dan op het volgende advies: Maximale hartslag: De maximale hartslag is afhankelijk van uw leeftijd.

De maximale hartslag per minuut is gelijk aan 220 slagen minus uw leeftijd.

Voorbeeld: 50 jaar > $220 - 50 = 170$ slagen/min.

De inspanningsniveaus worden weergegeven als een percentage (%) van deze berekende waarde. bijv. 50 jaar oud: 100% = 170 slagen/min.; 70% = 119 slagen/min. enz.

Herstel > 50 - 65%

Uithouding > 65 - 80%

Vermogen > 75 - 85%

Interval > 65 - 92%

Racemodus > 80 - 92%

U mag slechts korte tijd in een racemodus van >92% trainen!

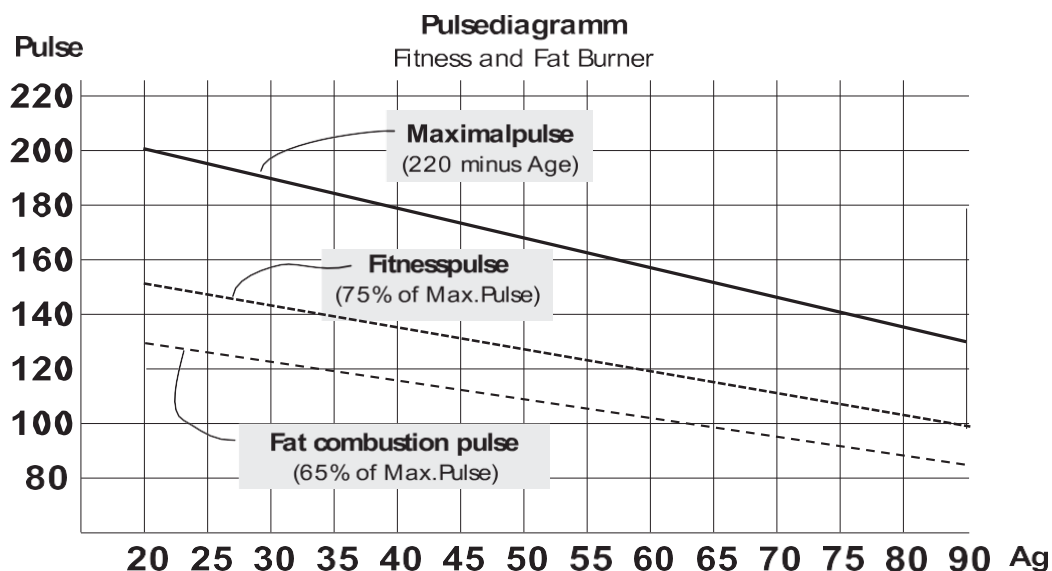
U kunt uw eigen trainingssessie maken door verschillende trainingsfuncties te combineren.

Lengte en frequentie van elke trainingssessie perweek:

Het ideale inspanningsbereik wordt bereikt als 65 - 75% van het cardiovasculaire outputniveau over een langere periode wordt bereikt.

Vuistregel: Beginners moeten beginnen met korte trainingssessies van 20 tot 30 minuten.

Tijdens de eerste vier weken kan een trainingsprogramma voor beginners er als volgt uitzien: 5 minuten stretchen zowel voor als na de training om op te warmen of af te koelen. Tussen twee trainingssessies moet er één dag zijn waarop u niet traint als u van plan bent om later de trainingen op te voeren naar 3 trainingen per week van elk 30 tot 60 minuten. Anders is er geen reden om niet elke dag te trainen.



Ve sportovní medicíně a tělesné výchově se rotoped používá ke kontrole funkčnosti kardiovaskulárního a dýchacího systému.

Tímto způsobem lze ověřit, zda tréninky po několika týdnech přinášejí požadovaný efekt:

1. Jste schopni dosáhnout určité úrovně vytrvalosti při menší zátěži kardiovaskulárního systému než dříve.
2. Jste schopni dosáhnout určité úrovně vytrvalosti při stejné kardiovaskulární zátěži po delší dobu. Rychleji se zotavujete než dříve.
3. Uživatel se zotavuje rychleji než dříve, když kardiovaskulární systém pracuje na určité úrovni.

Tréninky jsou zaměřeny na intenzivní cyklistický trénink v různých typech terénu. Různé tréninkové funkce umožňují simulaci různých terénů a tras.

PULSOVÉ ROZSAHY

Snímač srdečního tepu:

Snímač tepové frekvence: Kolo je vybaveno snímačem tepové frekvence. Souprava neobsahuje hrudní pás pro měření tepové frekvence. Pokud při tréninku používáte snímač tepové frekvence, vezměte prosím na vědomí následující informace: Maximální tepová frekvence: Maximální tepová frekvence je závislá na věku.

Maximální tepová frekvence je 220 tepů minus věk. Například: osoba ve věku 50 let $> 220 - 50 = 170$ tepů/min.

Úroveň zátěže byla uvedena jako procento (%) této vypočtené maximální hodnoty. Například pro osobu ve věku 50 let: 100 % = 170 tepů/min; 70 % = 119 tepů/min atd.

Regenerace >50-65 %

Úsilí >65-80 %

Výkon >75-85 %

Interval >65-92 %

Závod >80-92 %

V závodním rozmezí >92 % se zdržujte pouze krátce!

Možnost kombinovat různé tréninkové funkce vám umožní přizpůsobit si tréninky na míru.

Délka a frekvence jednotlivých tréninků týdně:

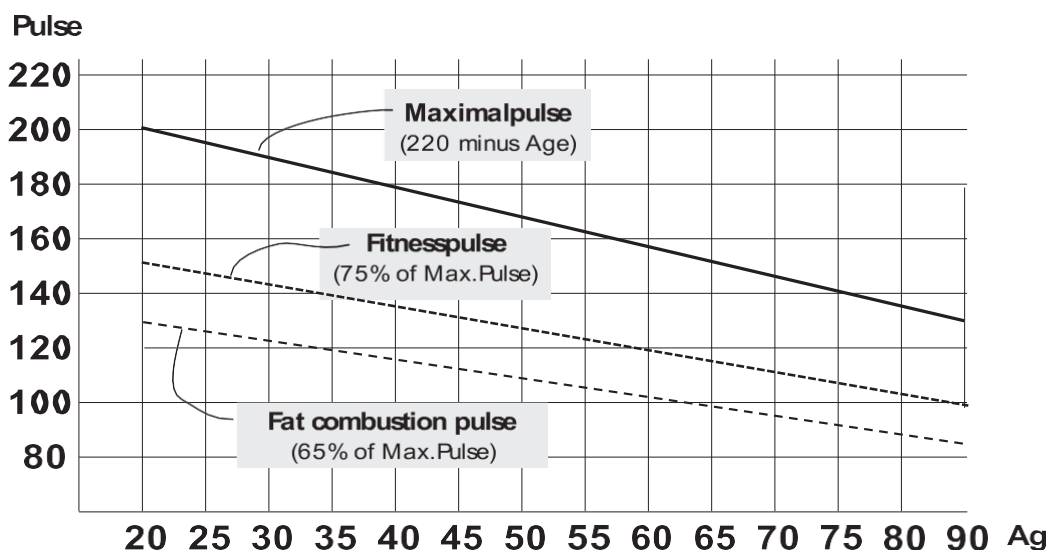
Optimálního zatížení lze dosáhnout, pokud je po delší dobu dosahováno 65-75 % kardiovaskulárního úsilí. Železné pravidlo: začátečníci by měli začít s krátkými tréninky v délce 20 až 30 minut.

Během prvních čtyř týdnů lze tréninkový program pro začátečníky sestavit následovně: Před tréninkem i po něm se 5 minut protahujte, abyste se zahřáli nebo zklidnili. Pokud později plánujete zvýšit počet tréninků na tři týdně, měl by být mezi dvěma tréninky naplánován netréninkový den, trvající 30 až 60 minut.

Jinak nejsou žádné kontraindikace, trénovat každý den.

Pulsediagramm

Fitness and Fat Burner



V športovej medicíne a telesnej výchove sa bežeký pás používa na monitorovanie funkčnosti kardiovaskulárneho a dýchacieho systému. Takto sa dá po niekoľkých týždňoch overiť, či tréningy prinášajú želaný efekt:

4. Ste schopní dosiahnuť určitú úroveň vytrvalosti s menším zaťažením kardiovaskulárneho systému ako predtým.
5. Ste schopní dosiahnuť určitú úroveň vytrvalosti pri rovnakom zaťažení kardiovaskulárneho systému počas dlhšieho časového obdobia. Zotavujete sa rýchlejšie ako predtým.
6. Používateľ sa zotavuje rýchlejšie ako predtým, keď kardiovaskulárny systém pracuje na určitej úrovni.

Tréningy sú zamerané na intenzívny cyklistický tréning v rôznych typoch terénu. Rôzne tréningové funkcie umožňujú simuláciu rôznych terénov a trás.

PULZNÉ ROZSAHY

Snímač srdcovej frekvencie:

Snímač srdcovej frekvencie: Bicykel je vybavený snímačom srdcovej frekvencie. Súprava neobsahuje hrudný pás na meranie srdcovej frekvencie. Ak počas tréningu používate snímač srdcovej frekvencie, dbajte na nasledujúce informácie: Maximálna srdcová frekvencia závisí od veku.

Maximálna srdcová frekvencia je 220 úderov mínus vek. Napríklad: osoba vo veku 50 rokov $> 220 - 50 = 170$ úderov/min.

Úroveň námahy bola uvedená ako percento (%) tejto vypočítanej maximálnej hodnoty. Napríklad pre osobu vo veku 50 rokov: 100 % = 170 úderov/min; 70 % = 119 úderov/min atď.

Regenerácia >50-65 %

Úsilie >65-80 %

Výkon >75-85 %

Interval >65-92 %

Preteky >80-92 %

V pretekárskom rozsahu >92 % sa zdržujte len krátko!

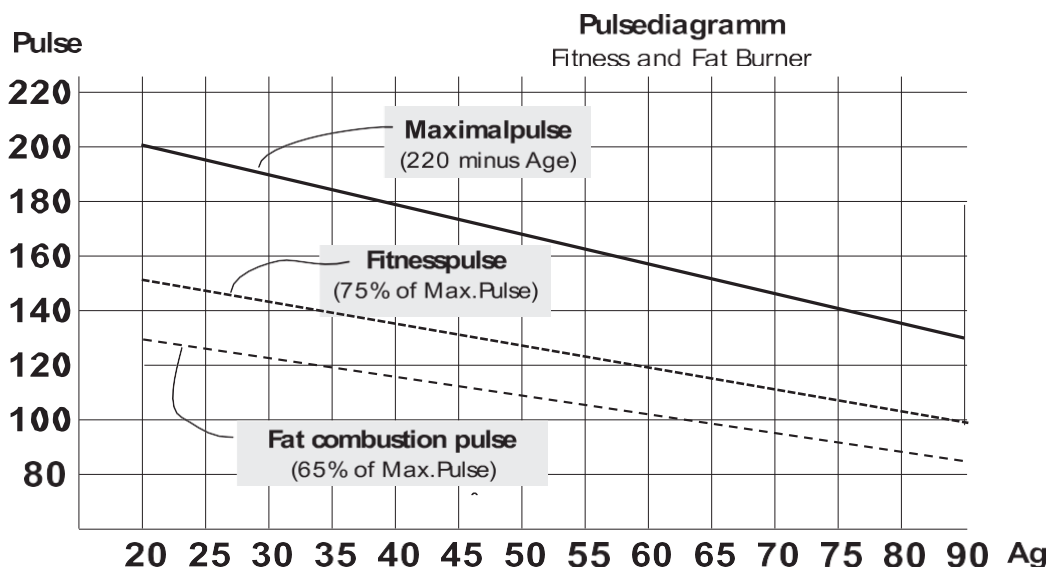
Možnosť kombinovať rôzne tréningové funkcie vám umožňuje prispôbiť si tréning na mieru.

Dĺžka a frekvencia jednotlivých tréningov za týždeň:

Optimálne zaťaženie možno dosiahnuť, ak sa počas dlhšieho časového obdobia dosiahne 65-75 % kardiovaskulárneho úsilia. Pravidlo železa: začiatočníci by mali začať s krátkymi tréningami v trvaní 20 až 30 minút.

Počas prvých štyroch týždňov môže byť tréningový program pre začiatočníkov zostavený nasledovne. Ak neskôr plánujete zvýšiť počet tréningov na tri týždenne, medzi dva tréningy by sa mal naplánovať netréningový deň, v trvaní 30 až 60 minút.

Inak neexistujú žiadne kontraindikácie pre každodenný tréning.



A sportorvoslásban és a testnevelésben a futópadot a szív- és érrendszer, valamint a légzőrendszer működésének ellenőrzésére használják.

Így néhány hét elteltével ellenőrizhető, hogy az edzések meghozzák-e a kívánt hatást:

1. Képes vagy elérni egy bizonyos állóképességi szintet úgy, hogy a szív- és érrendszeredet kevésbé terheljük, mint korábban.
2. Képes vagy egy bizonyos állóképességi szintet elérni ugyanolyan szív- és érrendszeri terheléssel hosszabb ideig. Gyorsabban regenerálódik, mint korábban.
3. A felhasználó gyorsabban regenerálódik, mint korábban, ha a szív- és érrendszer egy bizonyos szinten működik.

Az edzések középpontjában az intenzív kerékpáros edzés áll, különböző típusú terepeken. A különböző edzésfunkciók lehetővé teszik a különböző terepviszonyok és útvonalak szimulálását.

IMPULZUS-TARTOMÁNYOK

Szívrítmus-érzékelő:

A kerékpár pulzusról érkező érzékelővel van felszerelve. A készlet nem tartalmaz mellkaspántot a pulzusszám méréséhez. Ha edzés közben pulzusról szenzort használ, kérjük, vegye figyelembe a következő információkat: A maximális pulzusszám életkorfüggő. A maximális pulzusszám 220 ütés mínusz életkor. Például: egy 50 éves személy $220 - 50 = 170$ ütés/perc.

A megerőltetés szintjét ennek a számított maximális értéknek a százalékában (%) adjuk meg. Például egy 50 éves személy esetében: $100\% = 170$ ütés/perc; $70\% = 119$ ütés/perc stb.

- Regeneráció >50-65 %
- Erőfeszítés >65-80 %
- Teljesítmény >75-85 %
- Intervallum >65-92 %
- Futás >80-92 %
- Csak rövid ideig maradj a >92%-os versenytartományban!

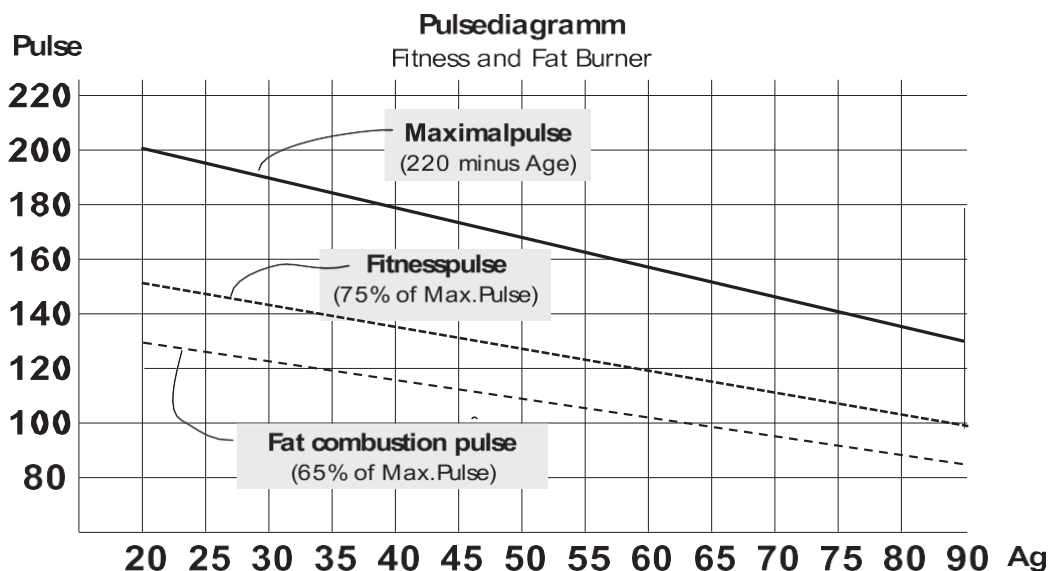
A különböző edzésfunkciók kombinálásának képessége lehetővé teszi az edzések testre szabását.

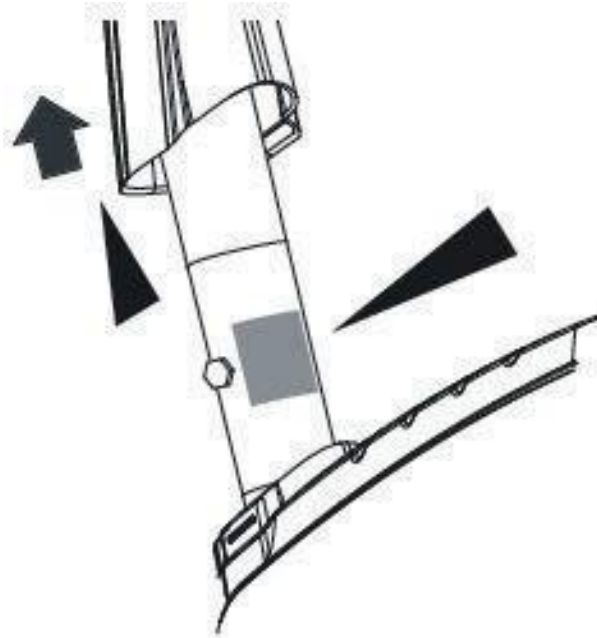
A heti egyéni edzések hossza és gyakorisága:

Az optimális terhelés akkor érhető el, ha a szív- és érrendszeri erőfeszítés 65-75%-át hosszabb időn keresztül érzük el. A vasszabály: a kezdőknek rövid, 20-30 perces edzésekkel kell kezdeniük.

Az első négy hétben a kezdő edzésprogram a következőképpen alakítható ki: edzés előtt és után 5 perc nyújtás bemelegítésként vagy megnyugtatóként. Ha később azt tervezi, hogy heti háromra növeli az edzések számát, két edzés közé be kell iktatni egy edzésmentes napot, amely 30-60 percig tart.

Egyébként nincs ellenjavallata a mindennapos edzésnek.





PL – Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu.

NL – Vermeld bij het bestellen van reserveonderdelen altijd het volledige artikelnummer, het reserveonderdeelnummer, de gewenste hoeveelheid en het serienummer van het product.

CS – Při objednávání náhradních dílů vždy uvádějte celé číslo výrobku, číslo náhradního dílu, požadovaný počet kusů a sériové číslo výrobku.

SK – Pri objednávání náhradných dielov vždy uvedte celé číslo výrobku, číslo náhradného dielu, počet požadovaných kusov a sériové číslo výrobku.

HU – A pótalkatrészek megrendelésekor mindig adja meg a teljes termékszámot, a pótalkatrész számát, a szükséges darabszámot és a termék sorozatszámát

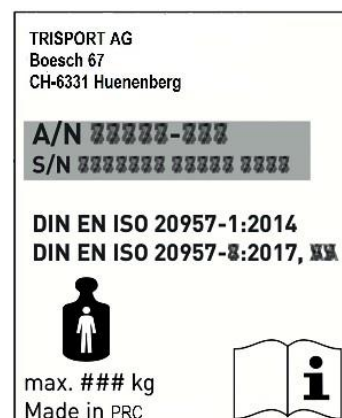
PL – Przykładowa tabliczka znamionowa – numer seryjny

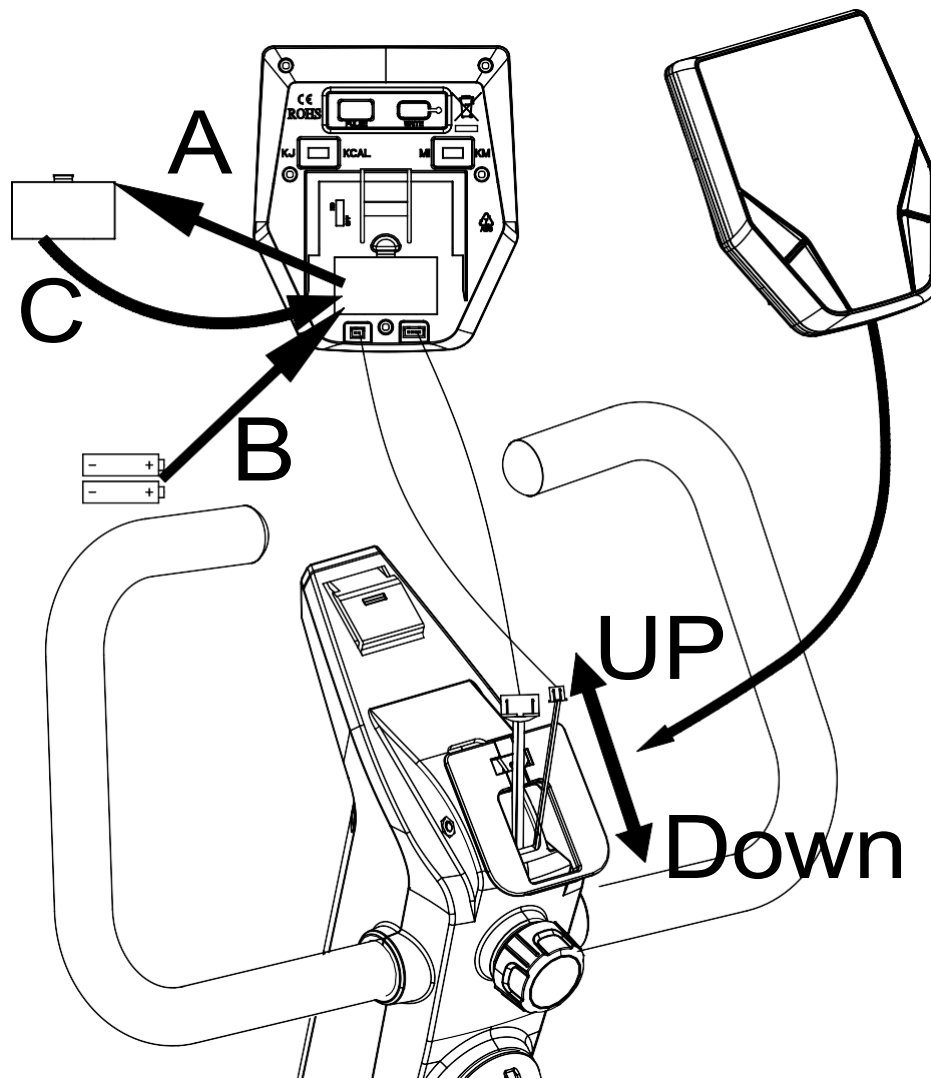
NL – Voorbeeld typeplaatje - Serienummer

CS – Identifikační štítek. Číslo série.

SK – Identifikačný štítok. Číslo série.

HU – Azonosító tábla. Sorozatszám.





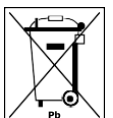
W przypadku niewyraźnego albo przygaszonego wyświetlacza komputera należy wymienić baterie. Komputer jest wyposażony w dwie baterie. Procedurę wymiany baterii należy przeprowadzić w poniższy sposób:

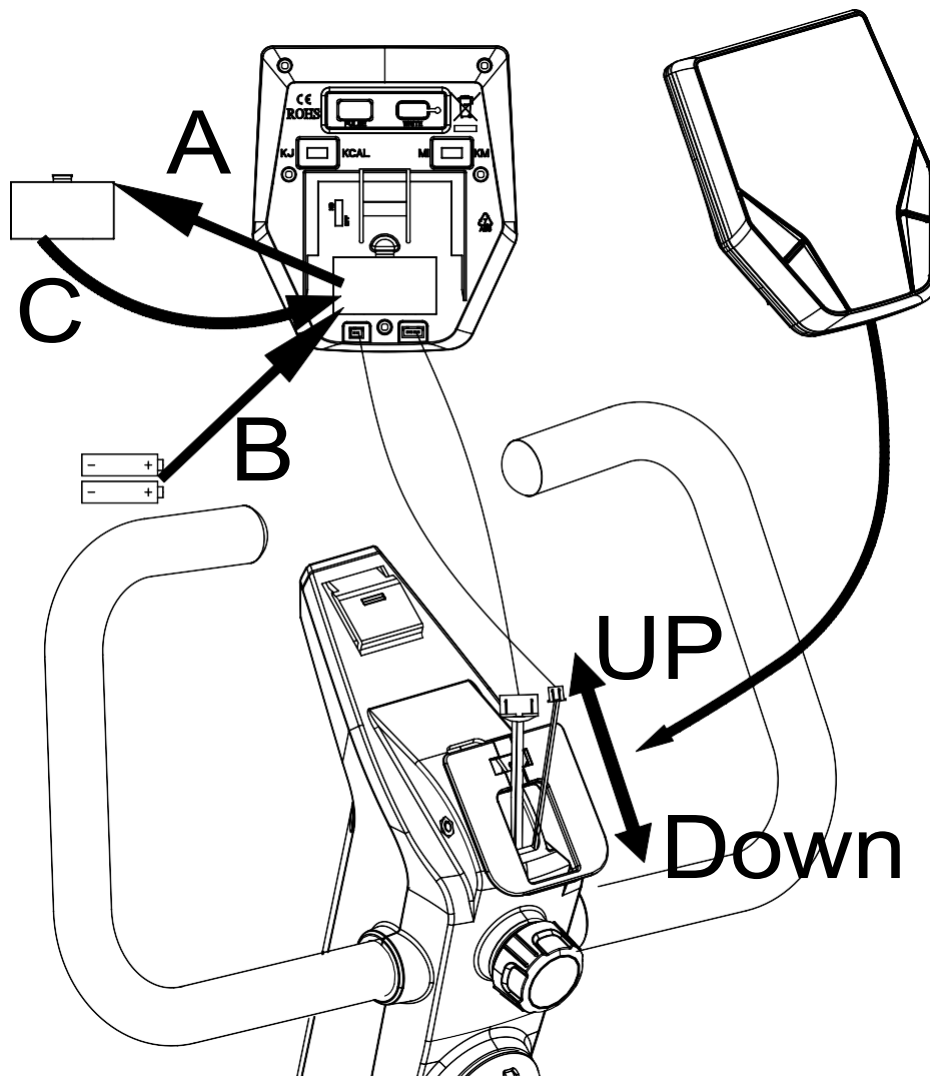
- Zdjąć pokrywkę komory baterii i wymienić baterie na dwie nowe baterie typu AA 1,5 V / baterie alkaliczne (Zn/MnO₂).
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na oznaczenia znajdujące się na dnie komory baterii.
- Jeśli po ponownym włączeniu komputera występują problemy, należy jeszcze raz wyjąć na chwilę baterie i włożyć je ponownie.

Ważne: gwarancja nie obejmuje zużytych baterii. Należy odpowiednio utylizować zużyte baterie oraz akumulatory.

Ten symbol informuje, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z odpadami komunalnymi. Symbole Hg (rtęć) oraz Pb (ołów) pod przekreślonym symbolem kosza na śmieci informują, że bateria bądź akumulator zawierają ponad 0,0005% rtęci albo ponad 0,004% ołowiu.

Nieprawidłowa utylizacja jest zagrożeniem dla środowiska i może mieć negatywny wpływ na zdrowie ludzi. Recykling materiałów pozwala na zachowanie cennych surowców. Podczas utylizacji tego przyrządu należy wyjąć wszystkie baterie i akumulatory, a następnie oddać je do punktu zbiórki, gdzie następnie zostaną poddane recyklingowi. Informacje na temat odpowiednich punktów zbiórki można pozyskać od lokalnych urzędów, zespołu odpowiedzialnego za utylizację odpadu bądź w punkcie sprzedaży, w którym zakupiono to urządzenie.





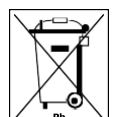
Bij een zwak of gedoofd computerscherm is het tijd om de batterijen te vervangen. De computer is uitgerust met twee batterijen. Vervang de batterijen zoals hieronder beschreven:

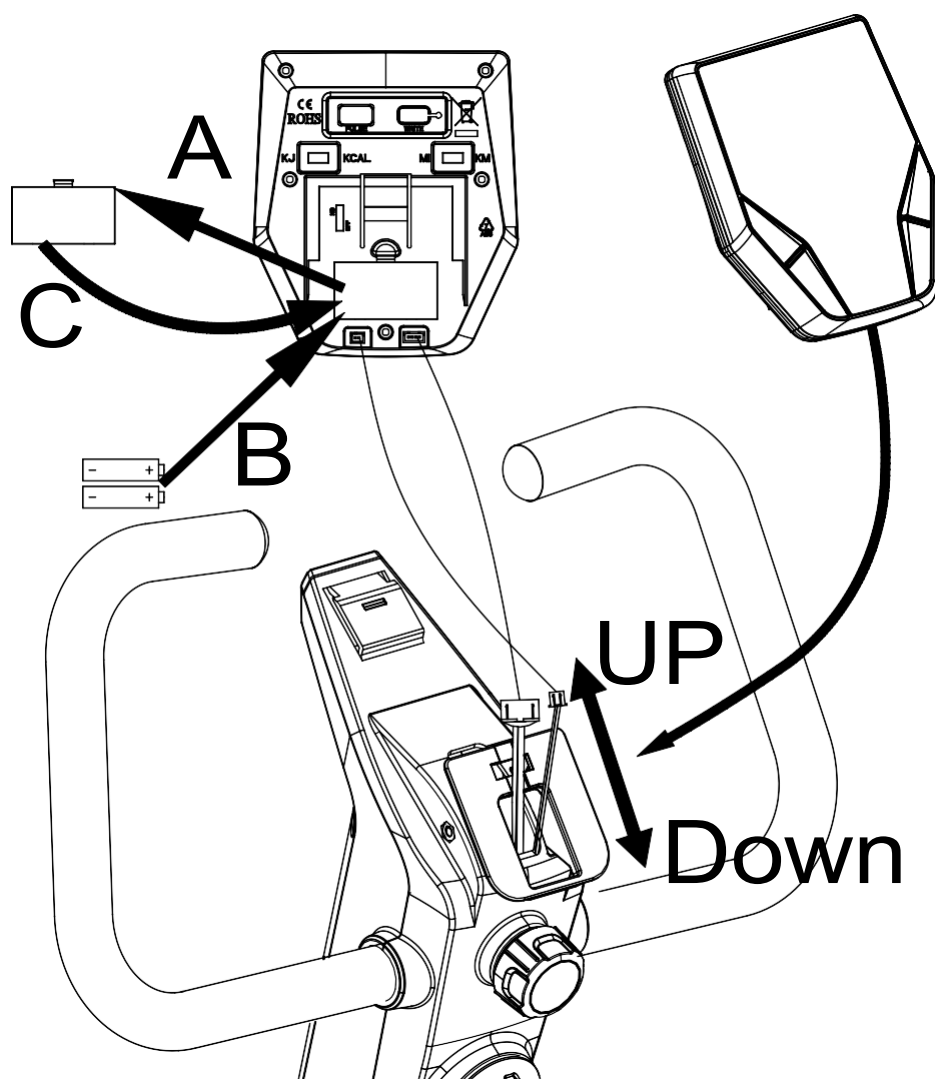
- Verwijder het deksel van het batterijvak en vervang de batterijen door twee nieuwe batterijen van het type AA 1,5V / Alkaline (Zn/MnO₂).
- Let bij het plaatsen van de batterijen op de aanduiding in de opening van het batterijvak
- Mocht er na het opnieuw inschakelen van de computer een storing optreden, verwijder dan de batterijen even en plaats ze terug.

Belangrijk: Versleten batterijen vallen niet onder de garantie. Afvoeren van gebruikte batterijen en accu's.

Dit symbool geeft aan dat batterijen en accu's niet bij het normale huisvuil mogen worden weggegooid. De symbolen Hg (kwik) en Pb (lood) onder de doorgekruiste vuilnisbak geven ook aan dat de batterij of accu meer dan 0,0005% kwik of meer dan 0,004% lood bevat.

Onjuiste afvoer schaadt het milieu en kan de gezondheid van mensen schaden. Door het recyclen van materialen worden kostbare grondstoffen gespaard. Verwijder bij het afvoeren van het apparaat alle batterijen en accu's uit het product en lever deze in bij het inzamelpunt voor het recyclen van batterijen of elektrische of elektronische apparaten. Informatie over de juiste inzamelpunten kan worden verkregen bij uw plaatselijke autoriteiten, uw afvalverwerkingsteam of in het verkooppunt waar u dit apparaat hebt gekocht.





Pokud je displej počítače nejasný nebo nevýrazný, vyměňte baterie. Počítač je vybaven dva bateriemi. Postup výměny baterií provedte následujícím způsobem:

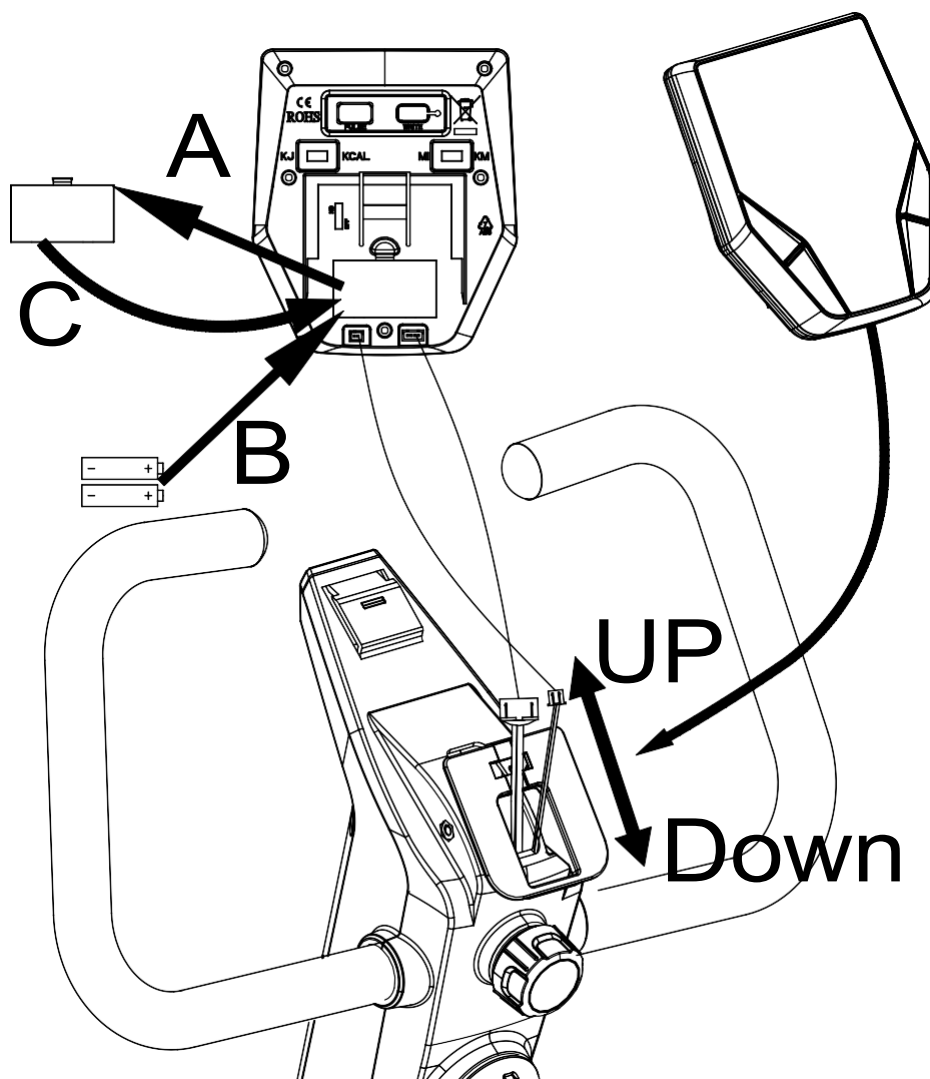
- Odstraňte kryt prostoru pro baterie a vyměňte baterie za dvě nové baterie typu AA 1,5 V / alkalické (Zn/MnO 2).
- Při vkládání baterií věnujte pozornost označení na spodní straně přihrádky na baterie.
- Pokud se po zapnutí počítače vyskytnou problémy, vyjměte na chvíli baterie a znovu je vložte.

Důležité: Záruka se nevztahuje na použité baterie. Použité baterie a dobíjecí baterie řádně zlikvidujte.

Tento symbol označuje, že baterie a akumulátory nesmí být likvidovány společně s domovním odpadem. Symboly Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod symbolem přeškrtnuté popelnice na kolečkách označují, že baterie nebo akumulátor obsahuje více než 0,0005 % rtuti nebo více než 0,004 % olova.

Nesprávná likvidace ohrožuje životní prostředí a může mít negativní dopad na lidské zdraví. Recyklace materiálů zachovává cenné suroviny. Při likvidaci tohoto přístroje vyjměte všechny baterie a akumulátory a odнесите je na sběrné místo, kde budou následně recyklovány. Informace o vhodných sběrných místech získáte na místních úřadech, v týmu pro likvidaci odpadů nebo na prodejním místě, kde byl tento přístroj zakoupen.





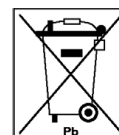
Ak je displej počítača nejasný alebo nejasný, vymeňte batérie. Počítač je vybavený štyrmi batériami. Postup výmeny batérií vykonajte nasledovne:

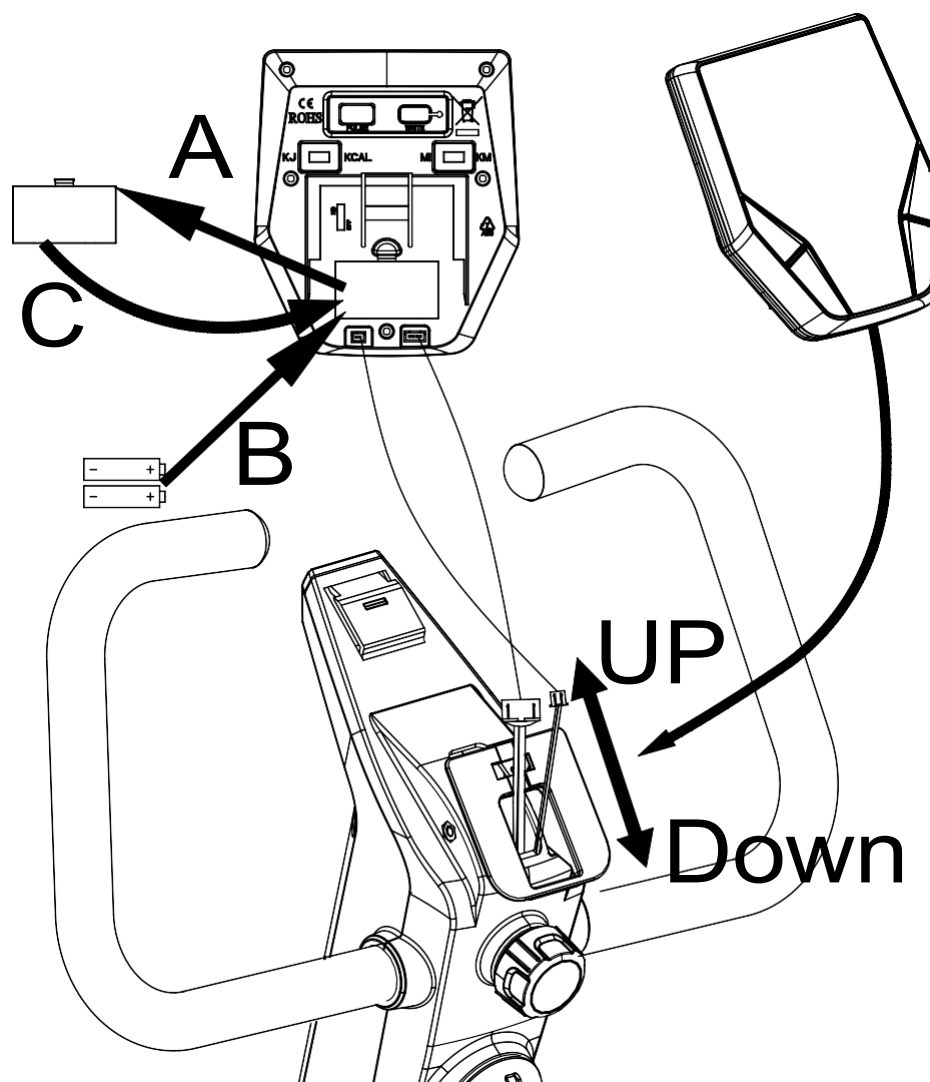
- Odstráňte kryt priestoru pre batérie a vymeňte batérie za dve nové alkalické batérie typu AA 1,5 V (Zn/MnO₂).
- Pri vkladaní batérií venujte pozornosť označeniam na spodnej časti priestoru pre batérie.
- Ak sa po zapnutí počítača vyskytnú problémy, vyberte na chvíľu batérie a znova ich vložte.

Dôležité: Záruka sa nevzťahuje na použité batérie. Použité batérie a nabíjateľné batérie správne zlikvidujte.

Tento symbol označuje, že batérie a akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Symboly Hg (ortuť) a Pb (olovo) pod symbolom preškrtnutého koša na odpady znamenajú, že batéria alebo akumulátor obsahuje viac ako 0,0005 % ortuti alebo viac ako 0,004 % olova.

Nesprávna likvidácia predstavuje hrozbu pre životné prostredie a môže mať negatívny vplyv na ľudské zdravie. Recyklácia materiálov zachováva cenné suroviny. Pri likvidácii tohto prístroja vyberte všetky batérie a akumulátory a odneste ich na zberné miesto, kde budú následne recyklované. Informácie o vhodných zberných miestach získate na miestnych úradoch, v skupine pre likvidáciu odpadu alebo na predajnom mieste, kde bol tento prístroj zakúpený.





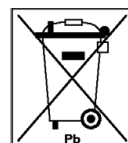
Cserélje ki az elemeket, ha a számítógép kijelzője homályos vagy halvány. A számítógép négy elemmel van felszerelve. Végezze el az akkumulátorok cseréjét az alábbiak szerint:

- Távolítsa el az elemtartó fedelét, és cserélje ki az elemeket két új AA típusú 1,5 V / alkáli elemre (Zn/MnO₂).
- Az elemek behelyezésekor figyeljen az elemtartó alján lévő jelölésekre.
- Ha a számítógép visszakapcsolása után problémákat tapasztal, vegye ki az elemeket egy időre, majd helyezze vissza őket.

Fontos: A garancia nem vonatkozik a használt akkumulátorokra. A használt elemeket és akkumulátorokat megfelelően ártalmatlanítsa.

Ez a szimbólum azt jelzi, hogy az elemeket és akkumulátorokat nem szabad a háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani. A Hg (higany) és Pb (ólom) szimbólum az áthúzott kerek kuka alatt azt jelzi, hogy az elem vagy akkumulátor 0,0005%-nál több higanyt vagy 0,004%-nál több ólmot tartalmaz.

A nem megfelelő ártalmatlanítás veszélyt jelent a környezetre, és negatív hatással lehet az emberi egészségre. Az anyagok újrahasznosítása megőrzi az értékes nyersanyagokat. A készülék ártalmatlanításakor vegye ki az összes elemet és akkumulátort, és vigye el őket egy gyűjtőhelyre, ahol aztán újrahasznosításra kerülnek. A megfelelő gyűjtőpontokról a helyi hatóságoktól, a hulladékkezelőktől vagy attól az értékesítési ponttól kaphat információt, ahol ezt a készüléket vásárolta.



PL SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE

CS ZADÁNÍ OBJEDNÁVKY

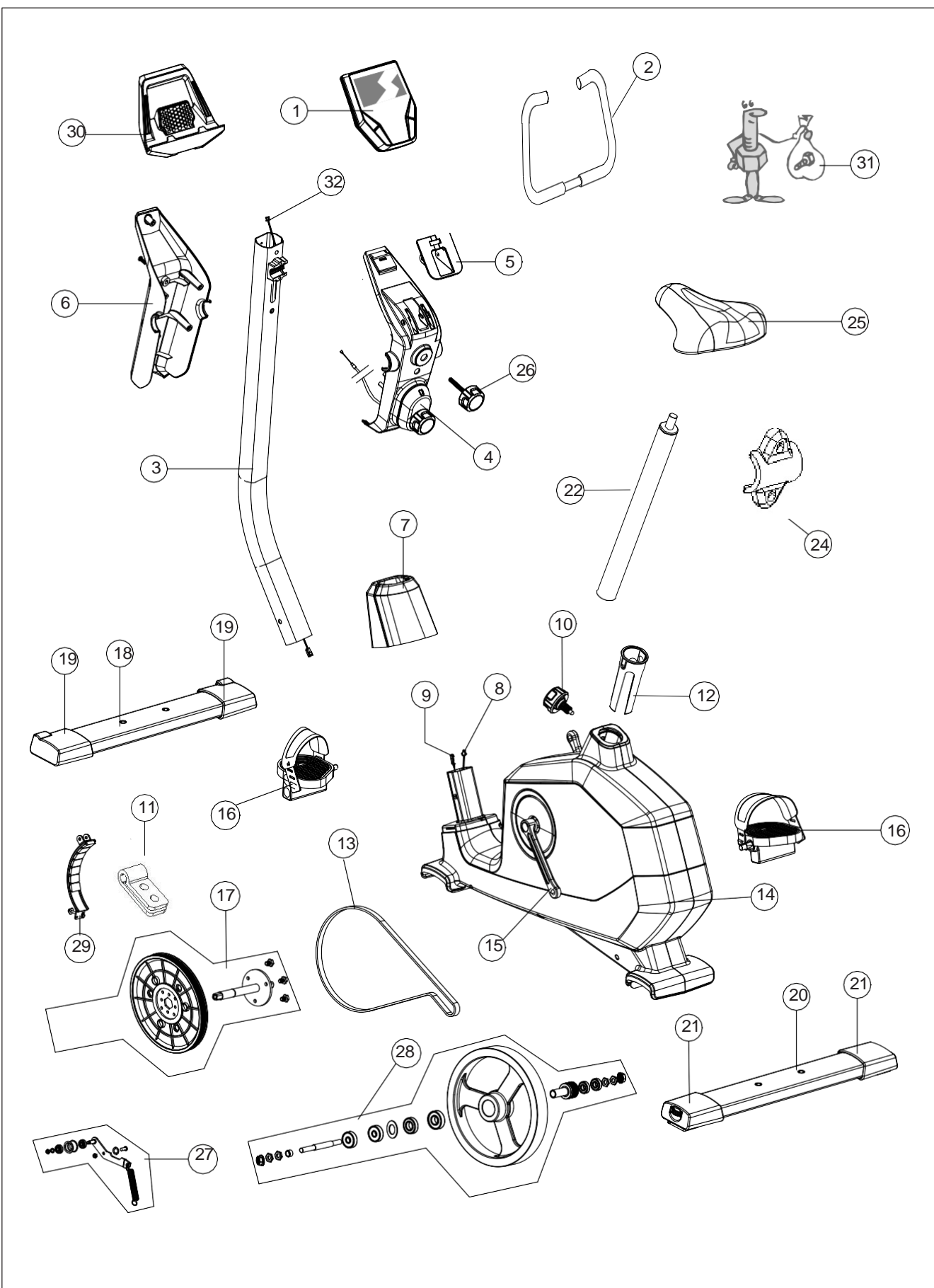
NL RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

NÁHRADNÍCH DÍLŮ

HU PÓTALKATRÉSZ RENDELÉS LEADÁSA

SK OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH

DIELOV



PL SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE**CS**ZADÁNÍ OBJEDNÁVKY
NÁHRADNÍCH DÍLŮ**NL** RESERVEONDERDELEN BESTELLEN**SK**OBJEDNÁVANIE NÁHRADNÝCH
DIELOV**HU** PÓTALKATRÉSZ RENDELÉS LEADÁSA

Explo No.	GIRO M HT1005-110 Trisport Article No.
1	70001665
2	70001666
3	70001667
4	68009754
5	68009770
6	68009755
7	60001668
8	68009792
9	68009793
10	68009089
11	68009794
12	68009011
13	68009012
14	70001669
15	68009369
16	68009300
17	68009016
18	70001671
19	68009763
20	70001672
21	68009765
22	70001673
24	68009797
25	70001674
26	68009025
27	68009026
28	68009027
29	68009028
30	68009756
31	68009796
32	68009798

PL - UWAGA: Elementy oznaczone znakiem „X” są dostępne na magazynie jako części zamienne**NL - OPMERKING:** De met een 'X' aangeduide componenten zijn als reserveonderdelen uit voorraad leverbaar.**CS - POZNÁMKA:** Prvky označené "X" jsou k dispozici na skladě jako díly zaměnitelné.**SK - POZNÁMKA:** Položky označené „X” sú dostupné na sklade ako vymeniteľné diely.**HU - MEGJEGYZÉS:** Az „X”-szel jelölt tételek cserélhető alkatrészként raktáron vannak.

KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial