

KETTLER



Instrukcja montażu
ROWER TRENINGOWY KETTLER TOUR 400
Art.-Nr.: EM1012-400

Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- **UWAGA!** Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia.
- **UWAGA!** Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.
- **UWAGA!** Przed wyjęciem akumulatora należy odłączyć urządzenie od źródła zasilania.
- **UWAGA!** Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.
- **UWAGA!** Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (Ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).
- **UWAGA!** Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do powstania poważnego uszczerbku dla zdrowia lub śmierci. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.
- **UWAGA!** Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych oraz dzieci powyżej 14-go roku życia.
- **UWAGA!** Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem urządzenia.
- **UWAGA!** Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.
- **UWAGA!** Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu
- **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że kabel zasilający nie jest przytrażony i nikt nie może się o niego potknąć!
- **OSTRZEŻENIE!** Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Do podłączania urządzenia nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związków Elektrotechników Niemieckich).
- W przypadku dłuższego nieużytkowania urządzenia odłącz je od zasilania.
- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby,

wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza mocowania siodełka i kierownicy.

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu!
- Wszystkie nie opisane w instrukcje zmiany na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone naprawy mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleny przez firmę KETTLER personel.
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (korytarzy, drzwi, przejścia).
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Przyrząd treningowy należy ustawić na poziomym i stabilnym podłożu. Umieść pod urządzeniem matę pod sprzęt np. gumową, aby wytłumić hałas lub uderzenia. Tylko dla urządzeń z ciężarkami. Unikaj gwałtownych i silnych upadków hantli!
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- Rzeczywista wydajność użytkownika może różnić się od tej pokazanej na urządzeniu.

Art.-Nr. EM 1012-400

- Urządzenie szkoleniowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-5:2017-04, klasa HA (sprzęt do użytku domowego o wysokiej klasie dokładności).
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny.
- Urządzenie treningowe może być używane tylko z dołączonym do urządzenia zasilaczem.

Program HRC

- **OSTRZEŻENIE!** W przypadku utraty sygnału pulsu, opór urządzenia pozostanie stały przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli regulowany w dół. Należy sprawdzić swoje urządzenie do pomiaru pulsu (klips, uchwyty do mierzenia na kierownicy lub pasek na klatkę piersiową), upewnić się, że mierzy puls i ponownie ustawić połączenie do przesyłania wartości mierzonej do elektroniki urządzenia, na którym wykonywany jest trening

MONTAŻ

- **OSTRZEŻENIE!** Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj bezładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożenia. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się.
- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

OBSŁUGA URZĄDZENIA

- UWAGA! Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu **nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.**
- Nie należy rozpoczynać treningu przed prawidłowym montażem i kontrolą poprawności złożenia urządzenia.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Niewielki hałas generujący się przy łożysku masy odśrodkowej wynika z konstrukcji i nie ma negatywnego wpływu na pracę. Ewentualne odgłosy trzeszczenia podczas pedałowania wstecznego wynikają z konstrukcji i są całkowicie bezpieczne.

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

- Przyrząd wyposażony jest w elektromagnetyczny system hamowania.
- Do prawidłowej pracy funkcja pomiaru pulsu wymaga minimalnego napięcia 2,7 V (tylko dla komputerów pracujących na baterie).
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Aby uzyskać komfortową pozycję treningową należy kierownicę i siodełko ustawić w pozycji dopasowanej do wzrostu użytkownika.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- W zależności od ustawień komputera ten rower stacjonarny jest przyrządem treningowym działającym zależnie/niezależnie od obrotów na minutę.
- **OSTRZEŻENIE!** Wystające urządzenia regulacyjne mogą stanowić zagrożenie dla ruchu użytkownika.
- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: www.sportpoland.com

KONSERWACJA – SERWIS – CZĘŚCI ZAMIENNE

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane i serwisowane przez specjalistę, przynajmniej raz w roku, w celu zapewnienia długotrwałego użytkowania i możliwie najwyższego poziomu bezpieczeństwa.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

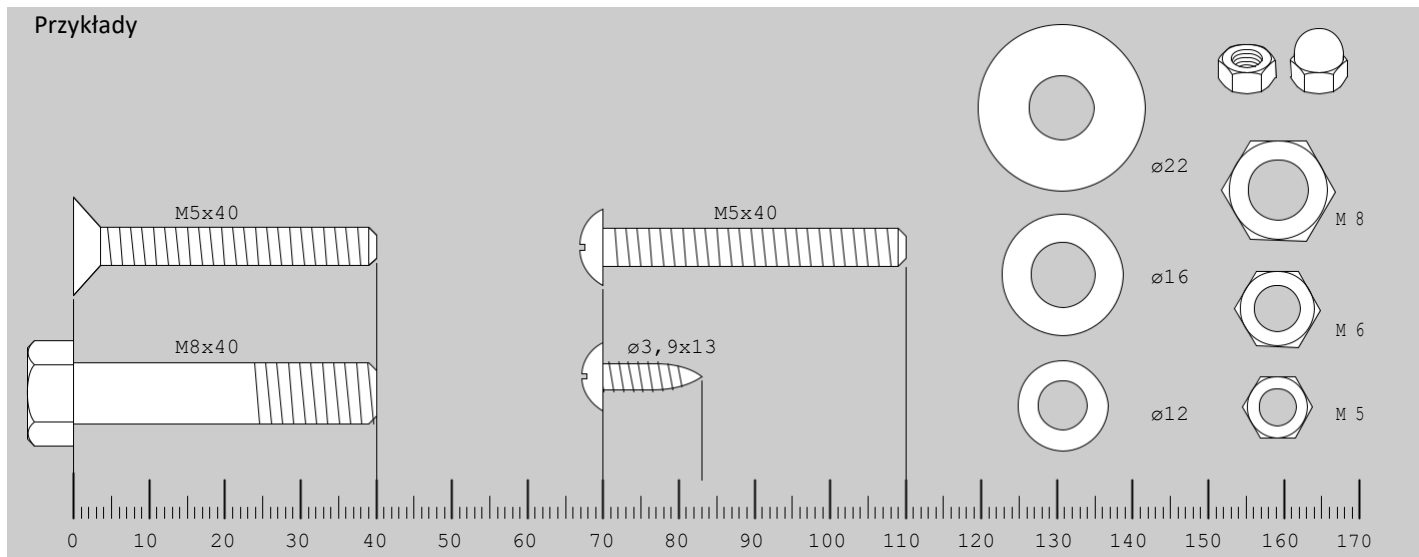
Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



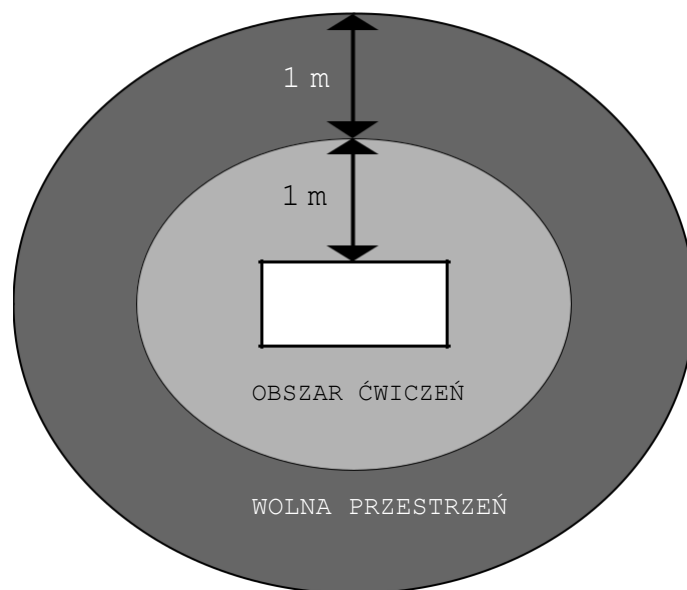
WZORNIK POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH

Na każdym kroku montażu umożliwia sprawdzenie wielkości potrzebnych elementów do połączeń śrubowych.







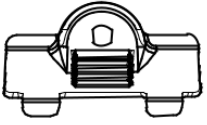
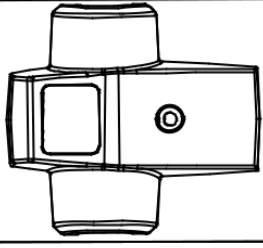





Przykłady

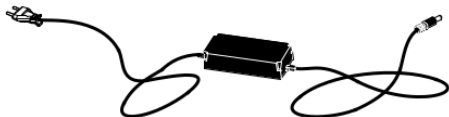


OBSZAR ĆWICZEŃ / WOLNA PRZESTRZEŃ

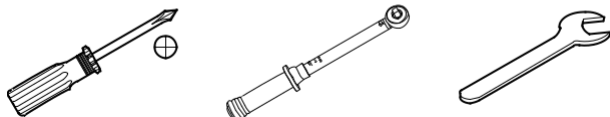


LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania)

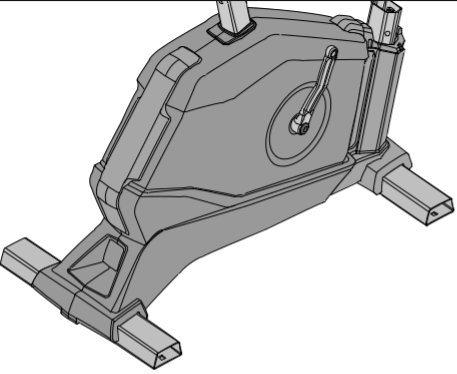
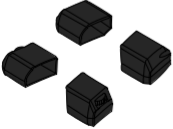
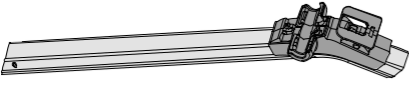
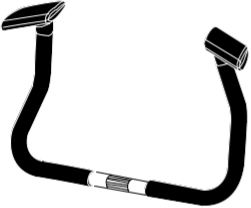

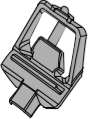


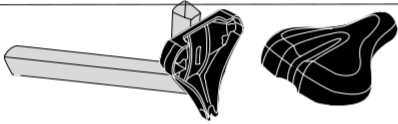

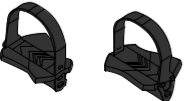
	φ8.5* φ25*2T 2 szt.
	M8*P1.25*16L 4 szt.
	M8*50L*S20L 2 szt.
	M8*P1.25*45L *S25L 2 szt.
	M8*7T 2 szt.
	1 szt.
	3T 1 szt.
	ABS 1 szt.
	φ8*84 1 szt.
	M6*P1.0*16L 1 szt.
	PA6 1 szt.
	φ8* φ16*2T 4 szt.
	ST3.9* 40L 3 szt.

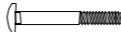




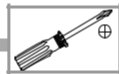
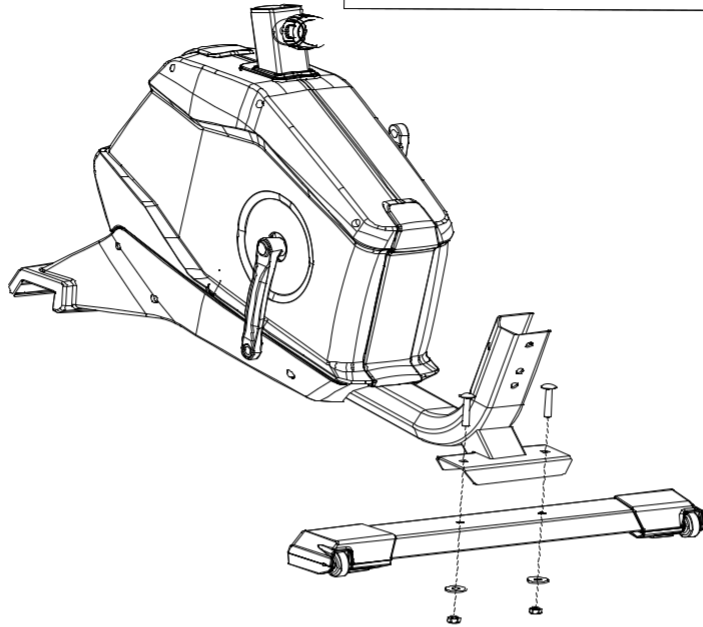
Narzędzia niezbędne do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.





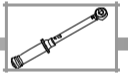
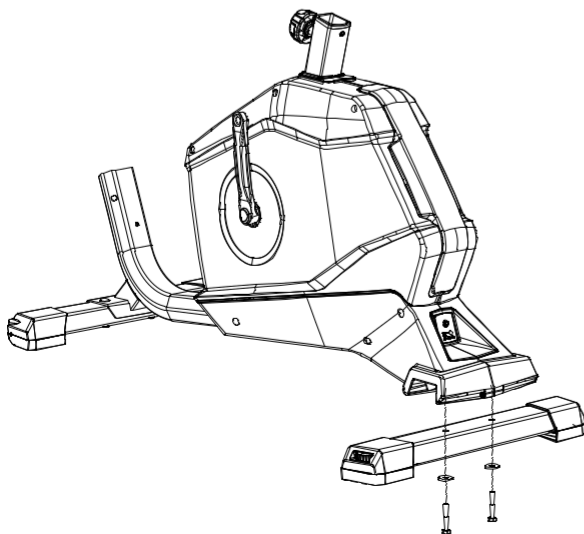
LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania)


		Ilość	
		1	
		4	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1/1	
		1/1	
		1/1	

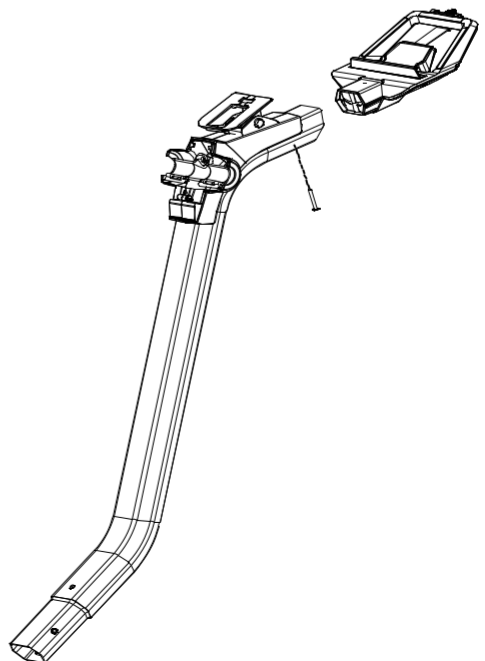
	M8* 50*S20L	2 szt.
	φ8.5* φ25*2T	2 szt.
	M8*7T	2 szt.



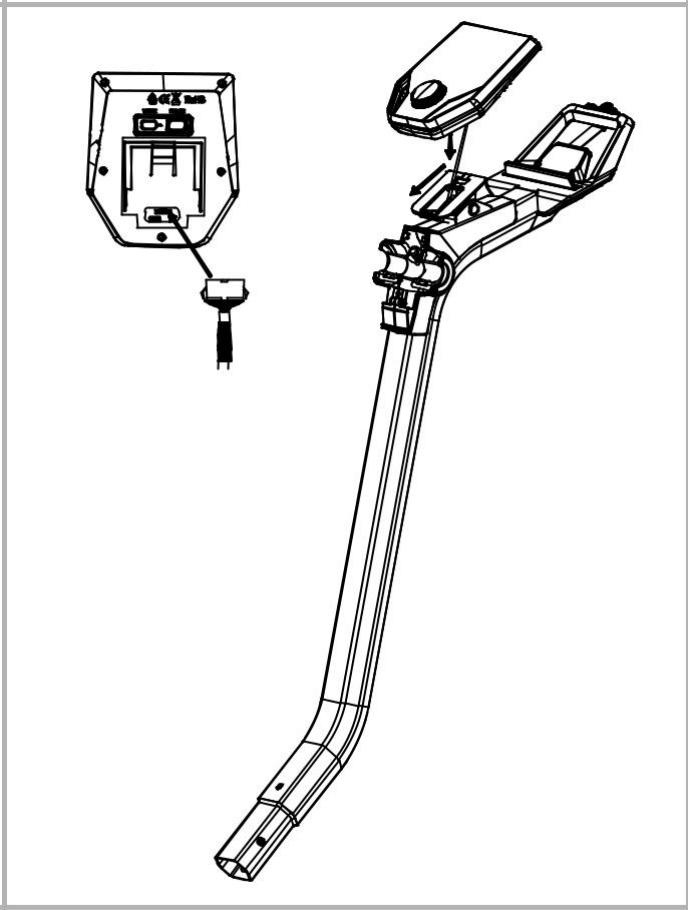
	M8*P1.25*45L*S25L 2 szt.
	φ8.5* φ25*2T 2 szt.



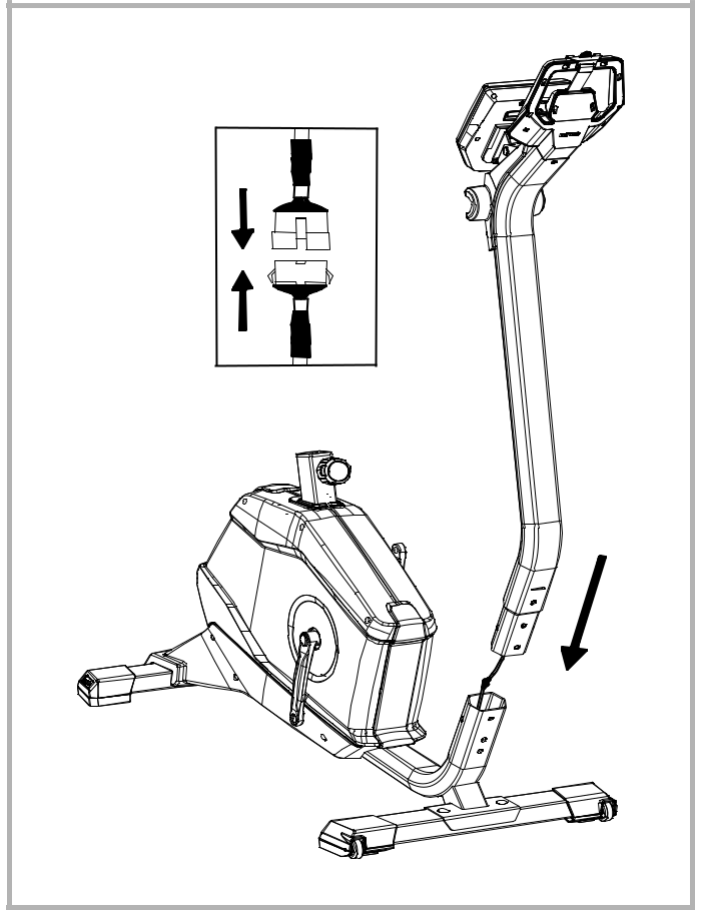
	ST3.9*40 L 1 szt.
---	-------------------



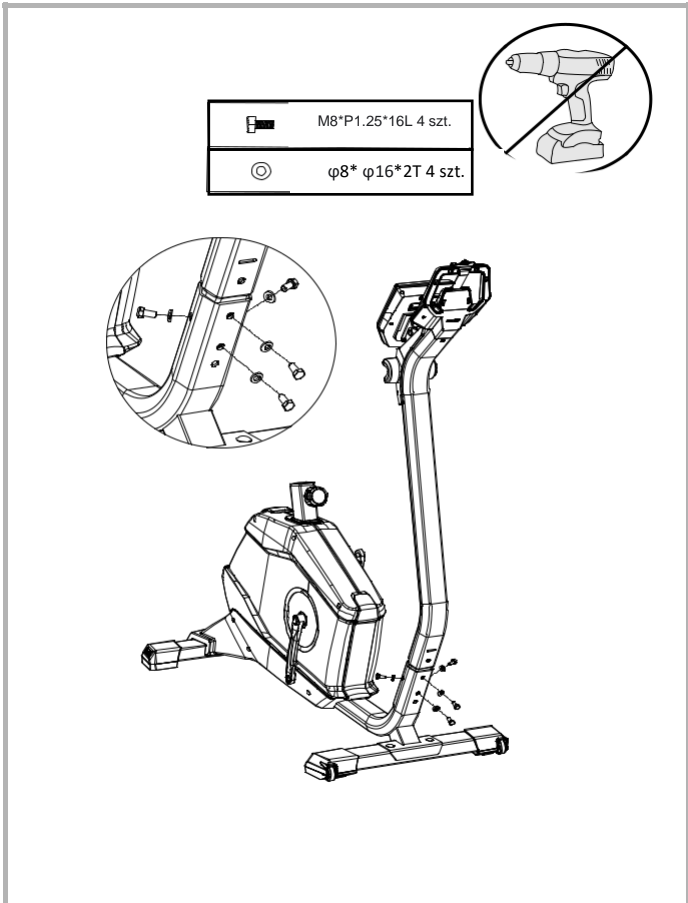
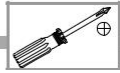
4



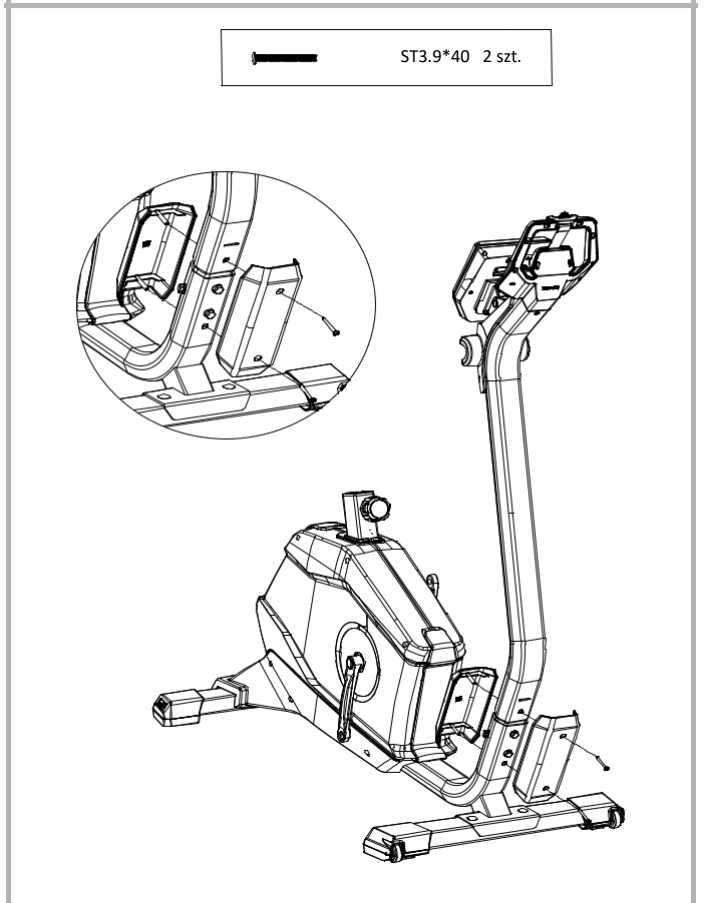
5



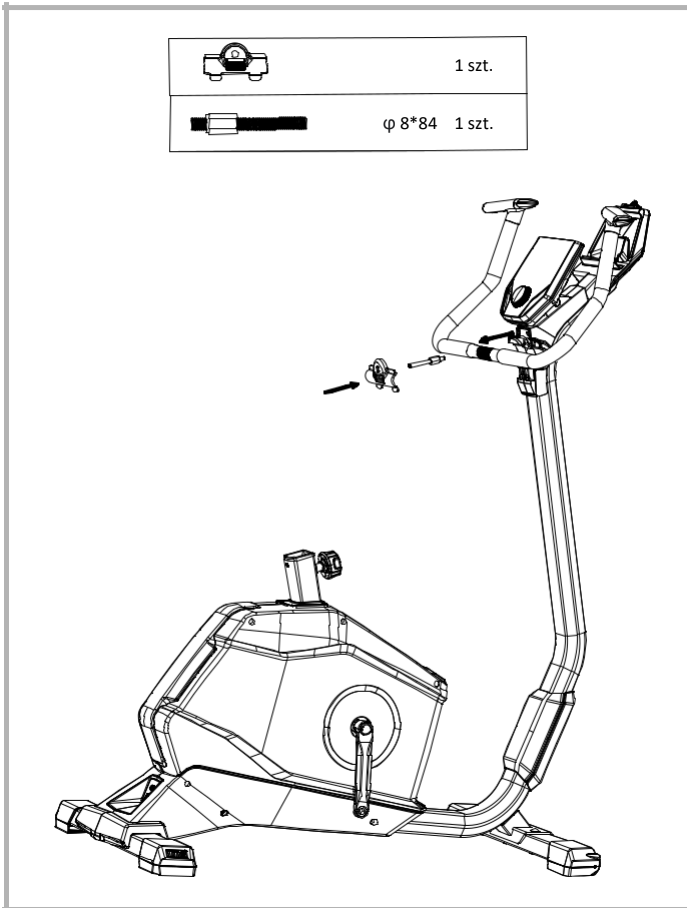
6



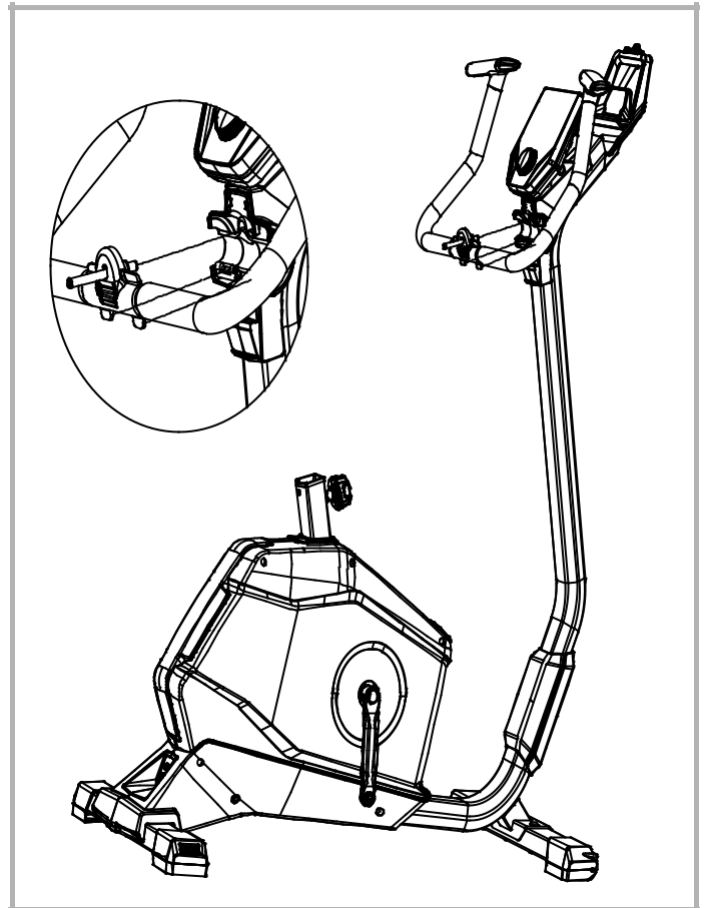
7



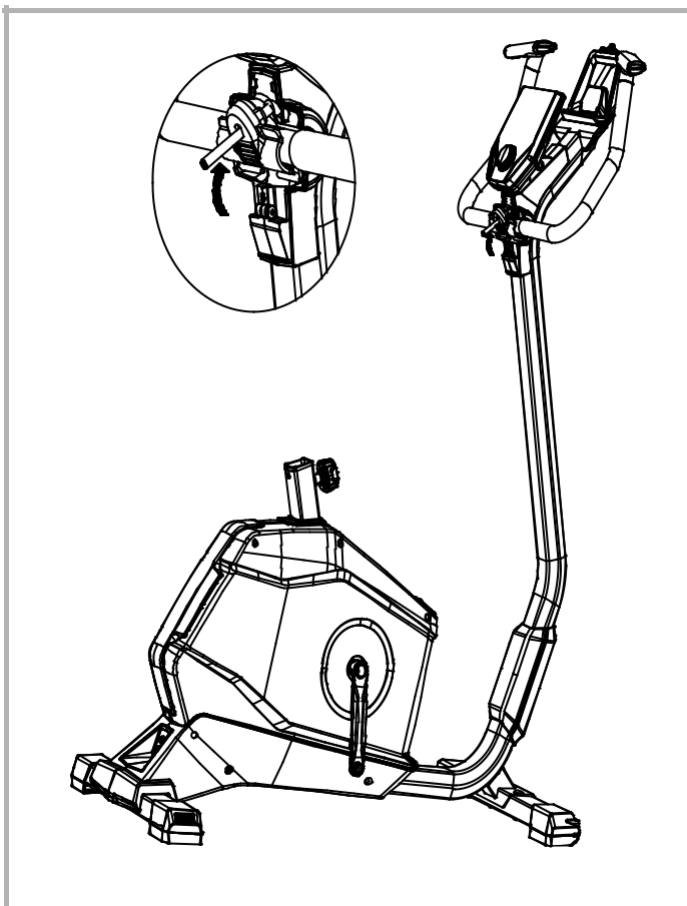
8



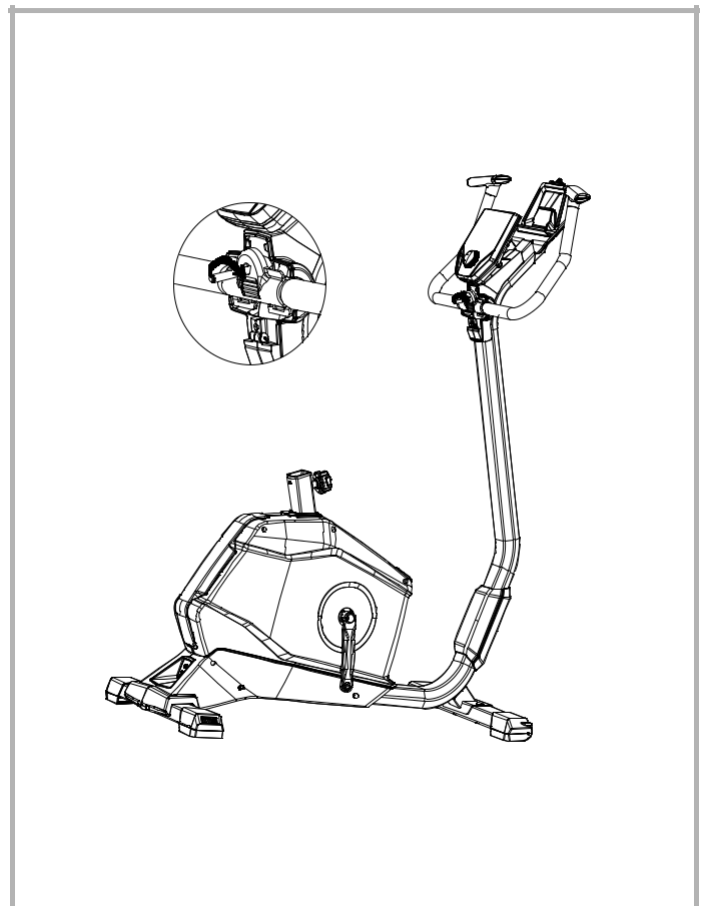
9

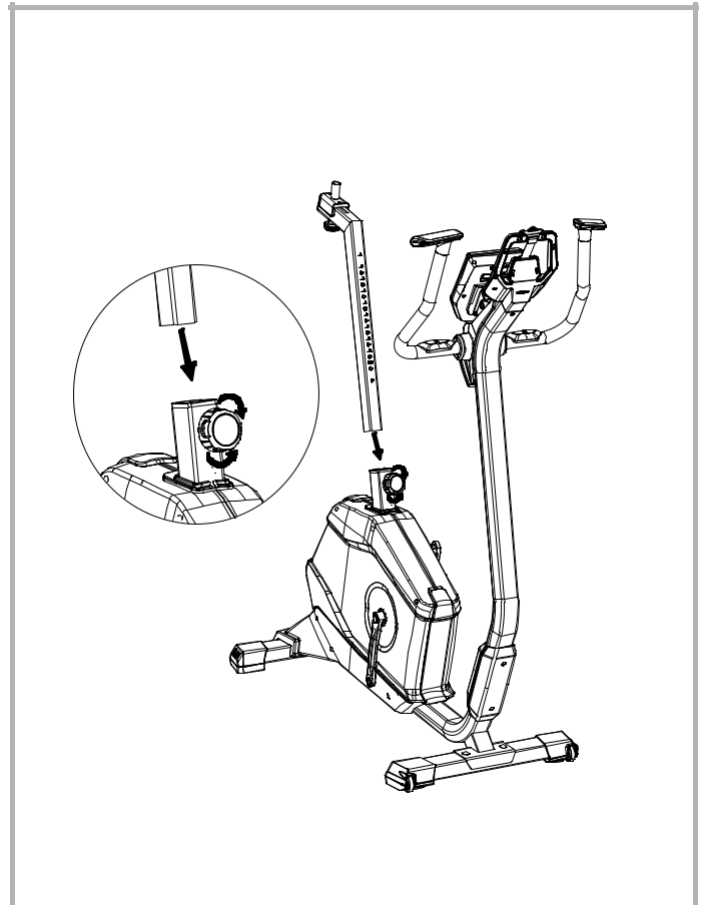
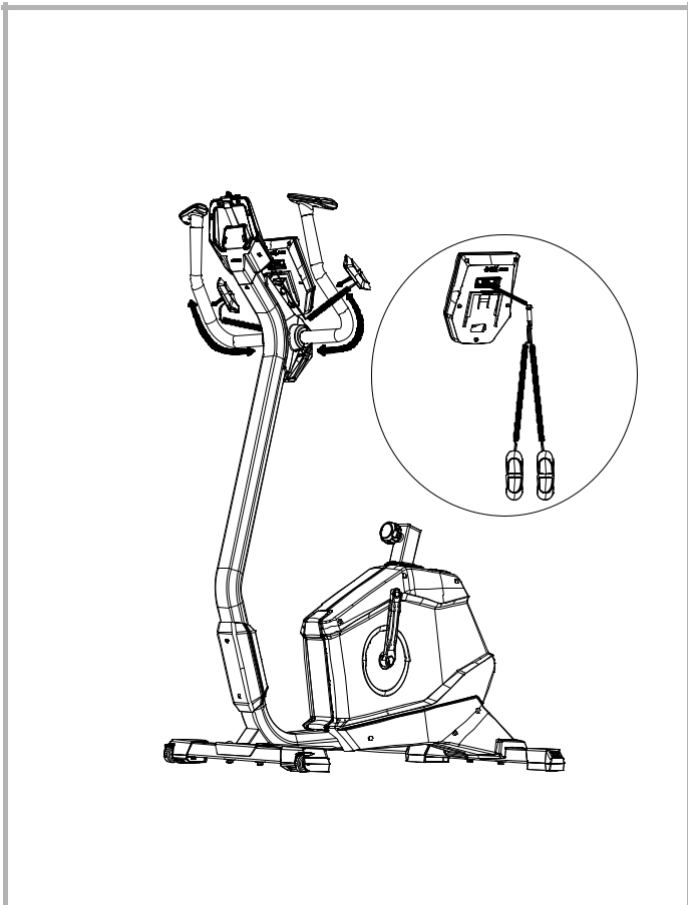
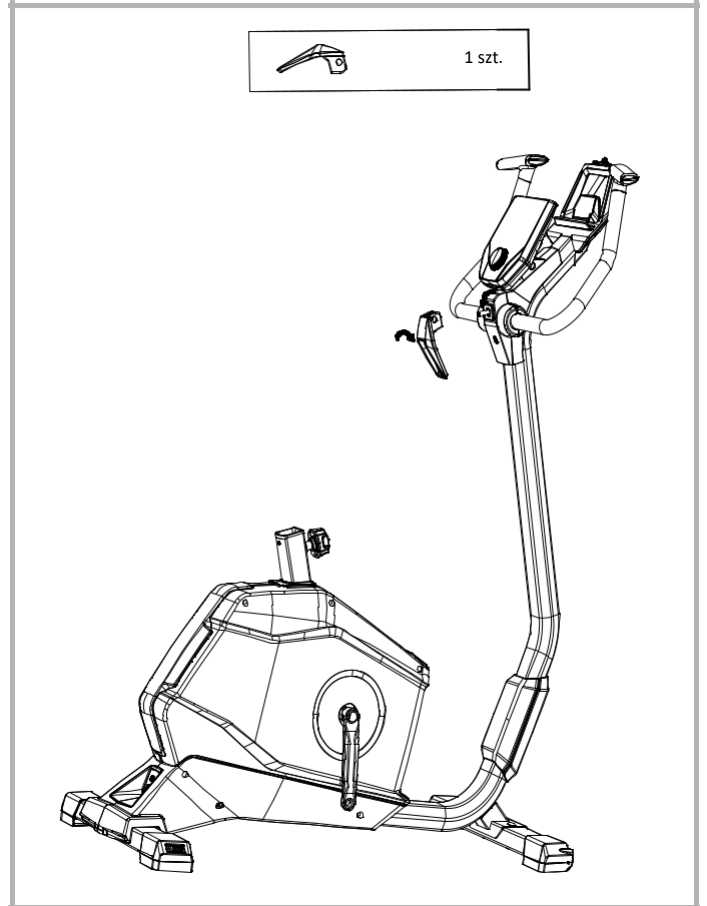
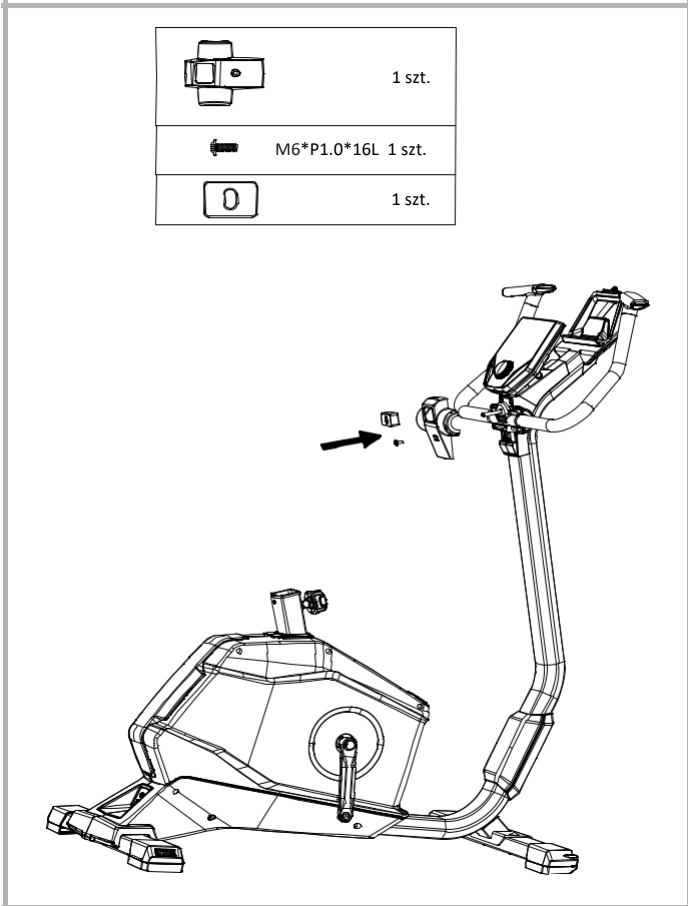


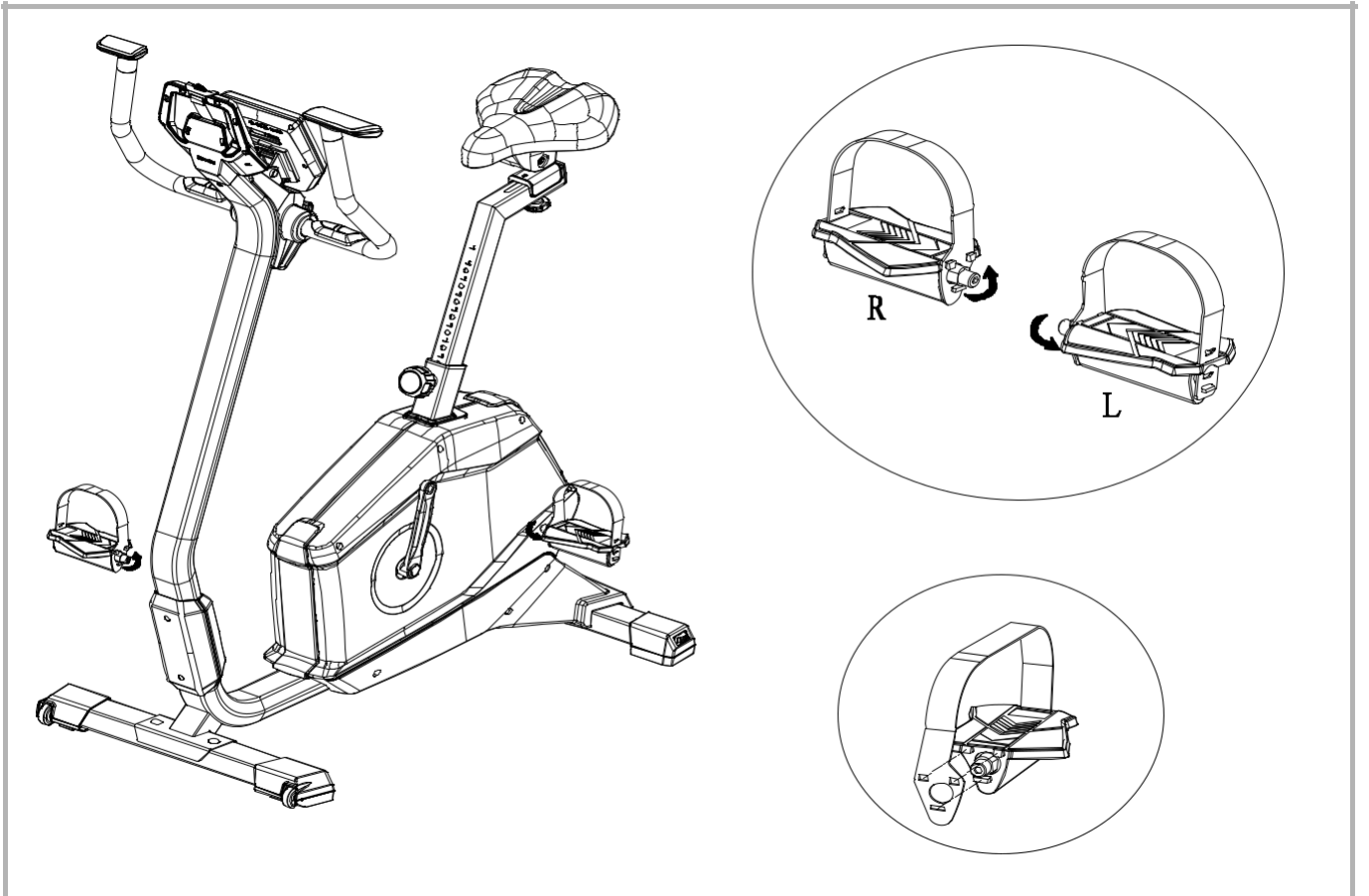
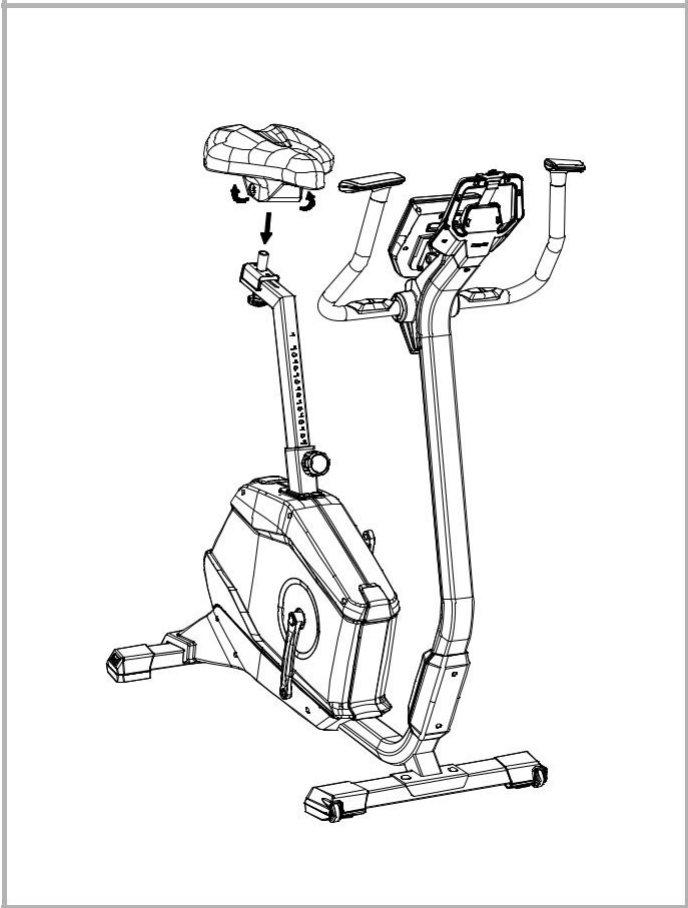
10



11





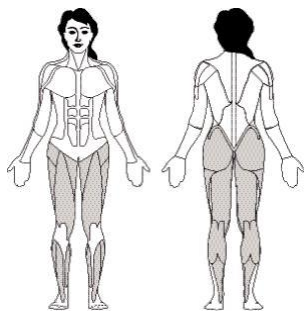


Hometrainer (rower stacjonarny) – Dla wszystkich, którzy lubią jeździć rowerem i chcą uniknąć obciążania stawów.

Dzięki kołowemu ruchowi nóg powstaje oszczędzająca stawy stóp, kolan i bioder forma ruchu. Jest idealna dla dawkowanego treningu układu krążenia, mającego na celu spalanie tłuszczów, gdyż wysiłek fizyczny jest wówczas mniejszy niż w przypadku trenowania biegu. Tym samym rower stacjonarny nadaje się również dla osób z nadwagą oraz mających problemy fizyczne i chcących uniknąć nadmiernego obciążania stawów kolan i bioder

ZALETY:

- dają się optymalnie dostosować w sposób ergonomiczny do żądanej pozycji treningowej
- idealny do trenowania układu krążenia oraz spalania tkanki tłuszczowej
- niewielkie obciążenie stawów
- odpowiedni również dla osób z nadwagą i początkujących
- nie zajmuje dużo miejsca i jest łatwy do przewożenia



Zużycie energii
(kcal)
ok. 600/h

Spalanie tłuszczu
ok. 48-54 gram/h

Ustawianie optymalnej pozycji siedzenia

Idealną postawę ciała masz wówczas, gdy górna część ciała jest lekko pochylona do przodu. Jeśli masz problemy z plecami, przestaw kąt nachylenia kierownicy tak, aby górna część ciała miała bardziej wyprostowaną pozycję podczas siedzenia, co pozwala oszczędzać kręgosłup i stawy.



Wysokość siodełka

Ustaw najpierw siodełko na optymalnej dla Ciebie wysokości. Masz ją zapewnioną, gdy przy zgiętym kolanie dosięgasz piętą do pedału. Kołowy ruch nóg uzyskujesz wówczas, gdy nigdy całkowicie nie wyprostowujesz kolan. W ten sposób zapewniasz oszczędzający stawy trening stóp, kolan i bioder.



Odległość siodełka od kierownicy

Siodełko Twojego roweru stacjonarnego może być także wyregulowane w poziomie (w zależności od modelu).

Poluzuj śrubę poniżej siodełka i przesunij siodełko po szynie do przodu lub do tyłu, w zależności od Twojego wzrostu.

Kąt nachylenia kierownicy

Kąt nachylenia kierownicy Twojego roweru stacjonarnego daje się również przestawiać. Poluzuj śrubę poniżej deski rozdzielczej i ustaw optymalną dla Ciebie pozycję. Przykręć potem z powrotem śrubę, tak żeby kierownica się nie ześlizgiwała!



Warianty treningu

Aby wzmocnić obciążenie mięśni udowych i pośladkowych, kładź nacisk na dociskanie pedałów. Aby uzyskać wzmocniony trening tylnych partii ud, odciągaj pedały za strzemiona do góry. Ponadto masz możliwość symulowania jazdy pod górę, zwiększając opór pedałów. Podczas takiego treningu do ćwiczenia mięśni nóg dochodzi również ćwiczenie mięśni brzucha i pleców oraz górnej części ciała i barków.



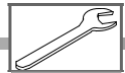
Zalecenia treningowe

Zawsze pamiętaj o ćwiczeniach rozciągających przed i po treningu, aby zapobiec urazom i zakwasom.

4-tygodniowy plan treningowy na rowerze stacjonarnym dla początkujących

	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

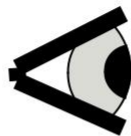
Uwaga: Od 5-tego tygodnia zwiększaj stopniowo czas trwania interwałów obciążeniowych, aż zdołasz przejechać 20 do 30 minut bez przerwy. Pamiętaj, żeby Twoje tętno treningowe wynosiło w pierwszych 8 tygodniach treningu ok. 60 – 65 % maksymalnej częstotliwości Twojego tętna i nie przekraczało 75 %.



Aby ułatwić montaż, należy delikatnie ogrzać pasek na stopę w ciepłej wodzie.



NUMER SERYJNY URZĄDZENIA



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

A/N **#####-###**
S/N **##### #####**

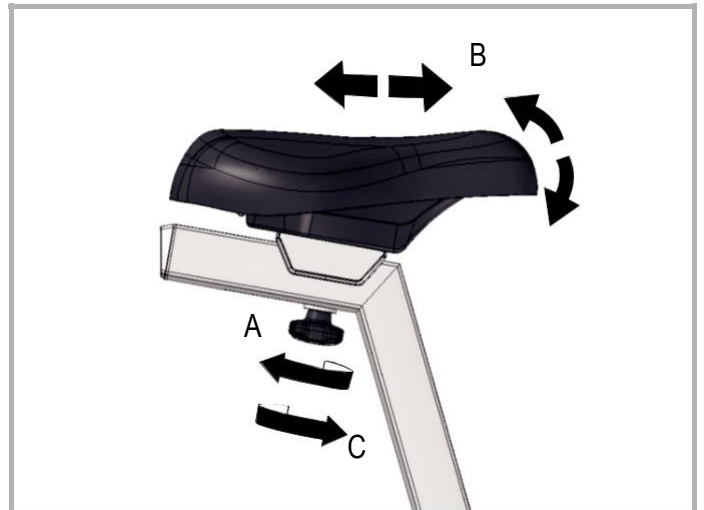
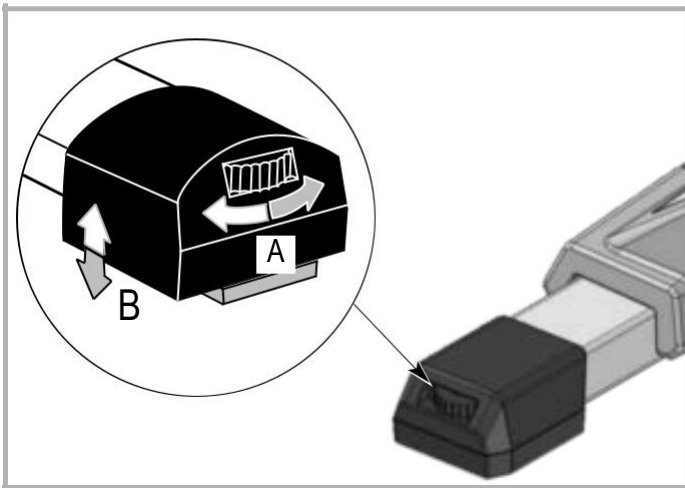
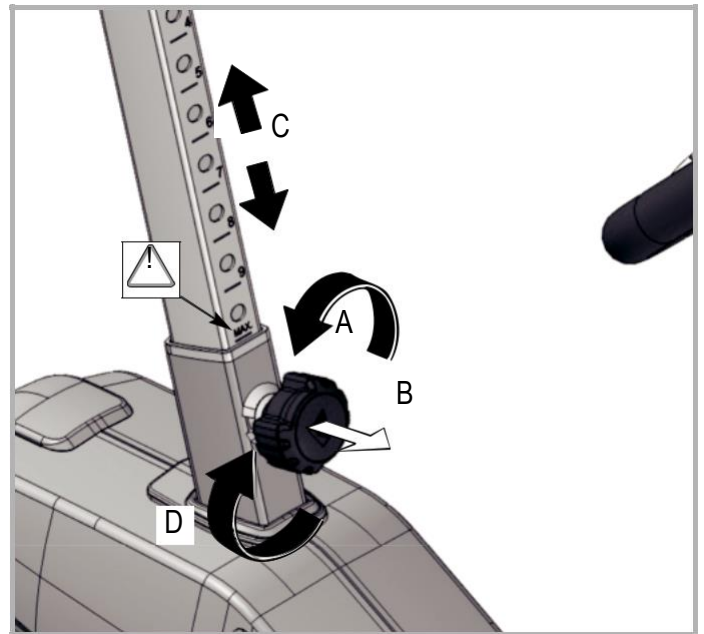
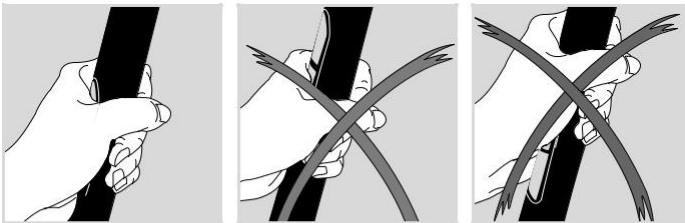
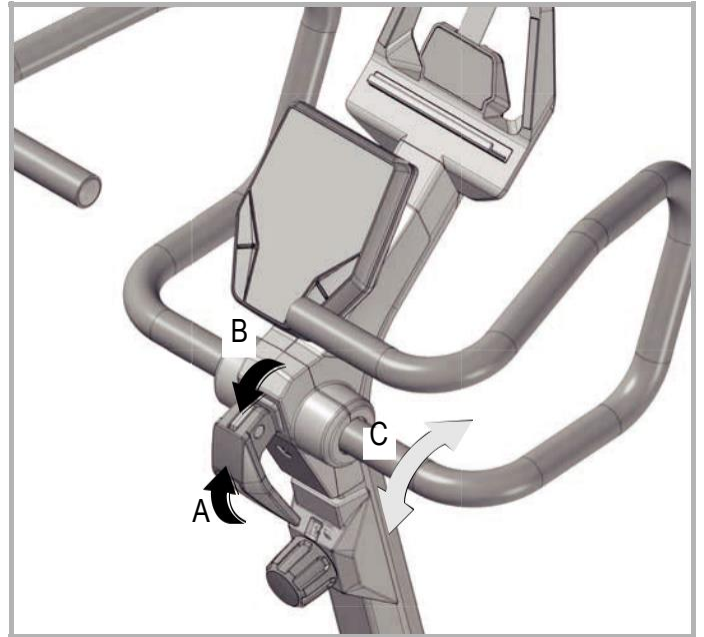
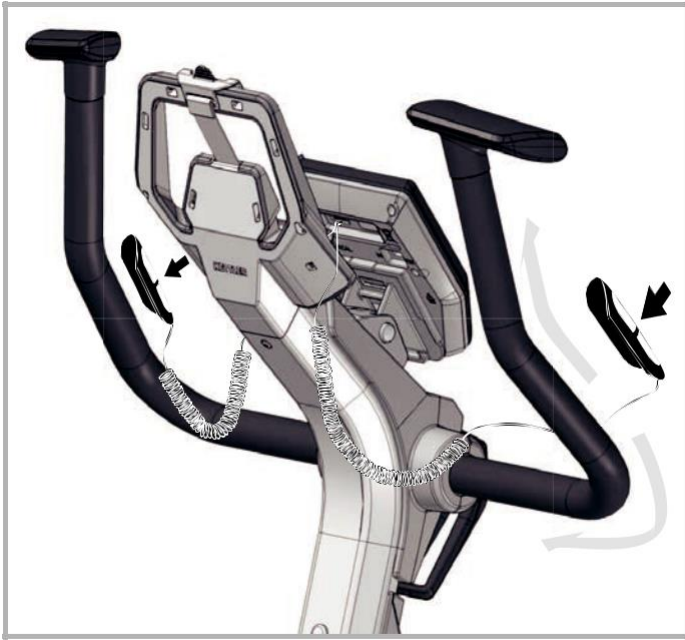
DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, **XX**



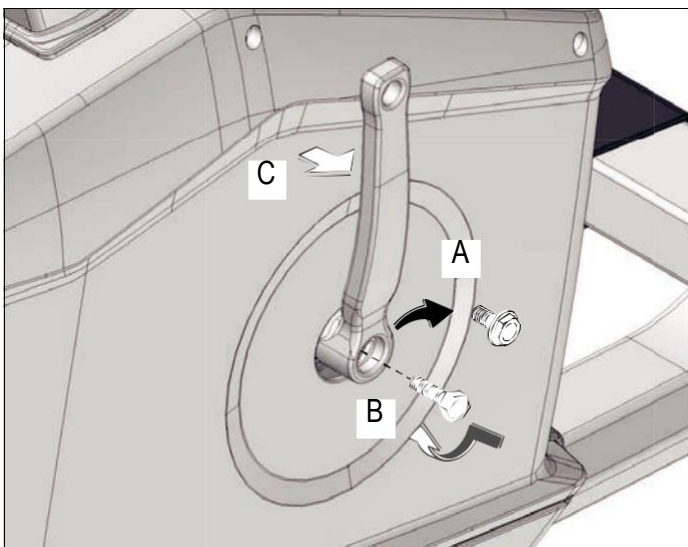
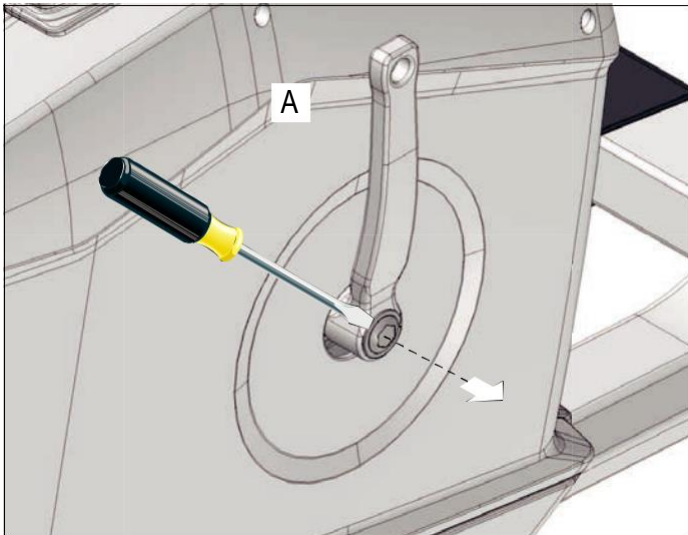
max. ### kg
Made in PRC



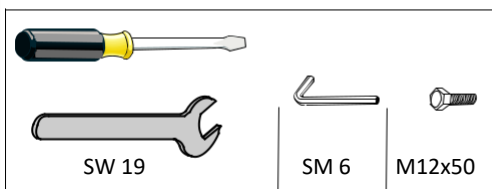
PRZENOSZENIE I OBSŁUGA URZĄDZENIA



DEMONTAŻ RAMION PEDAŁÓW



Narzędzia nie są dołączone do zestawu.

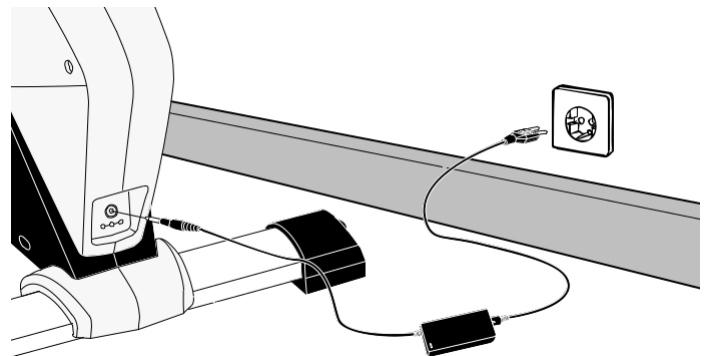


DEMONTAŻ RAMION PEDAŁÓW

Aby zdemontować ramiona pedału, zdejmij pokrywę i śrubę (A). Chwyć mocno ramię pedału i wkręć śrubę M12 (nie znajduje się w zestawie) do gwintu (B). Po kilku obrotach można zdjąć ramię pedału (C).

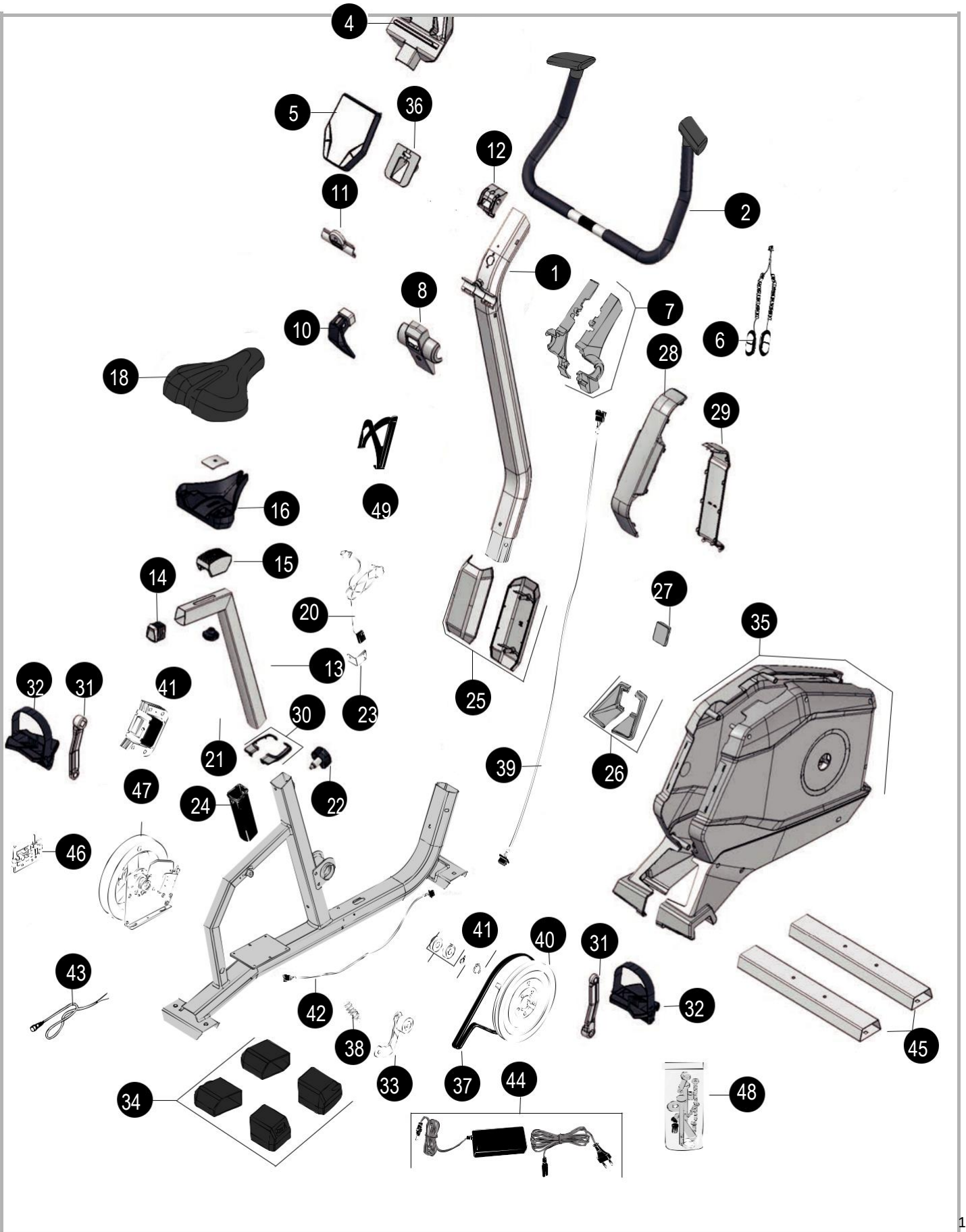
INSTRUKCJA OBSŁUGI

Uwaga! Należy używać tylko z oryginalnym zasilaczem KETTLER. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia urządzenia.



Kolory części mogą się różnić między sobą, ale nie stanowi to podstawy do reklamacji.

LISTA CZĘŚCI (Tour 400 EM 1012-400)



LISTA CZĘŚCI Tour 400

Numer części	Numer części zamiennej dla EM 1012-400	
	Tour 400	
1	1x	70001010
2	1x	70001011
4	1x	70001012
5	1x	70001013
6	1x	70001014
7	1x	70001015
8	1x	70001016
10	1x	70001018
11	1x	70001019
12	1x	70001020
13	1x	70001021
14	1x	70001022
15	1x	70001023
16	1x	70001024
18	1x	70001025
19	1x	70001026
20	1x	70001027
21	1x	70001028
22	1x	70001029
23	1x	70001030
24	1x	70001031
25	1x	70001032
26	1x	70001033
27	1x	70001034
28	1x	70001035
29	1x	70001036
30	1x	70001037
31	1x	70001038
32	1x	70001039
33	1x	70001040
34	1x	70001041
35	1x	70001043
36	1x	70001044
37	x	70001045
38	1x	70001046
39	1x	70001047
40	1x	70001048
41	2x	70001049
42	1x	70001050
43	1x	70001052
44	1x	70001053
45	1x	70001054
46	1x	70001055
47	1x	70001056
48	1x	70001048
49	1x	70001058
50	1x	70001059

KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645