



Instrukcja montażu ORBITREK CROSSTRAINER KETTLER OMNIUM 500

Art.-Nr. CT1027-400

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (istnieje ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Przed przystąpieniem do naprawy, przeglądu lub czyszczenia urządzenia należy je bezwzględnie odłączyć od zasilania.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

OSTRZEŻENIE! Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.

UWAGA! Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

UWAGA! Wszystkie nieopisane w instrukcji zmiany / manipulacje na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na urządzeniu mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że kabel zasilający nie jest zakleszczony i nie stwarza ryzyka potknięcia się o niego.

UWAGA! Urządzenie treningowe przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9 klasa HA (urządzenie do użytku domowego wysokiej jakości).
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, płóz oraz przedniej części ramy.
- 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.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu należy nosić odpowiednie obuwie sportowe.

- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Zasilacz urządzenia wymaga napięcia sieciowego 230 V, 50 Hz. Powinien zostać podłączony za pomocą wtyczki z uziemieniem.
- Do przyłączania do sieci nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza, musi on odpowiadać dyrektywom VDE.
- Przyrząd treningowy może być używany WYŁĄCZNIE z modułem zasilania dostarczonym przez firmę KETTLER wraz z przyrządem.
- W przypadku dłuższego nieużytkowania wtyczkę sieciową urządzenia wyciągnij z gniazdka.
- 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.
- Urządzenie nie może być użytkowane przez osoby o wadze przekraczającej 130 kg.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej
- Przyrząd treningowy należy ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń należy stosować odpowiedni podkład (np. maty gumowe, puzzle).
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- 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 (dróg, drzwi, korytarzy).
- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- 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. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.
- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: www.sportpoland.com

OSTRZEŻENIE! Wystające elementy służące do regulacji mogą stanowić zagrożenie dla ruchów użytkownika.

MONTAŻ

OSTRZEŻENIE! Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

OSTRZEŻENIE! Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie, zgodnie z instrukcją i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

- 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 osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Narzędzia do montażu potrzebne do danej operacji zostały przedstawione na odpowiedniej ilustracji. Stosuj narzędzia dokładnie według ilustracji. Narzędzia nie są dostarczane wraz z urządzeniem.

OBŚŁUGA URZĄDZENIA

Należy zadbać o to, aby treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą

- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Należy też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządów nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci mogą wyniknąć nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz używać dzieciom przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przyrząd sportowy jest przyrządem treningowym działającym niezależnie / zależnie od prędkości obrotowej; zależy to od wybranego trybu.
- Występujące ewentualne ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w elektromagnetyczny system hamowania. Mechanizm oporu jest regulowany.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest napięcie co najmniej 2,7 V na zaciskach baterii (dotyczy tylko komputerów, które pracują na baterie).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

- 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).

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.
- 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.



LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania)

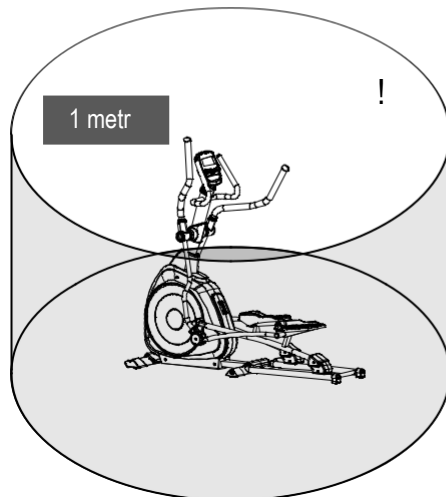
	Ilość.
	1
 YM6723L-11-E-S	1
	1
 4x M8x16	1
	1
	1
 6x M8x20 6x 2x M4x16	1
	1
	1
 2/2x M5x14	1
	1
	1
	1

43



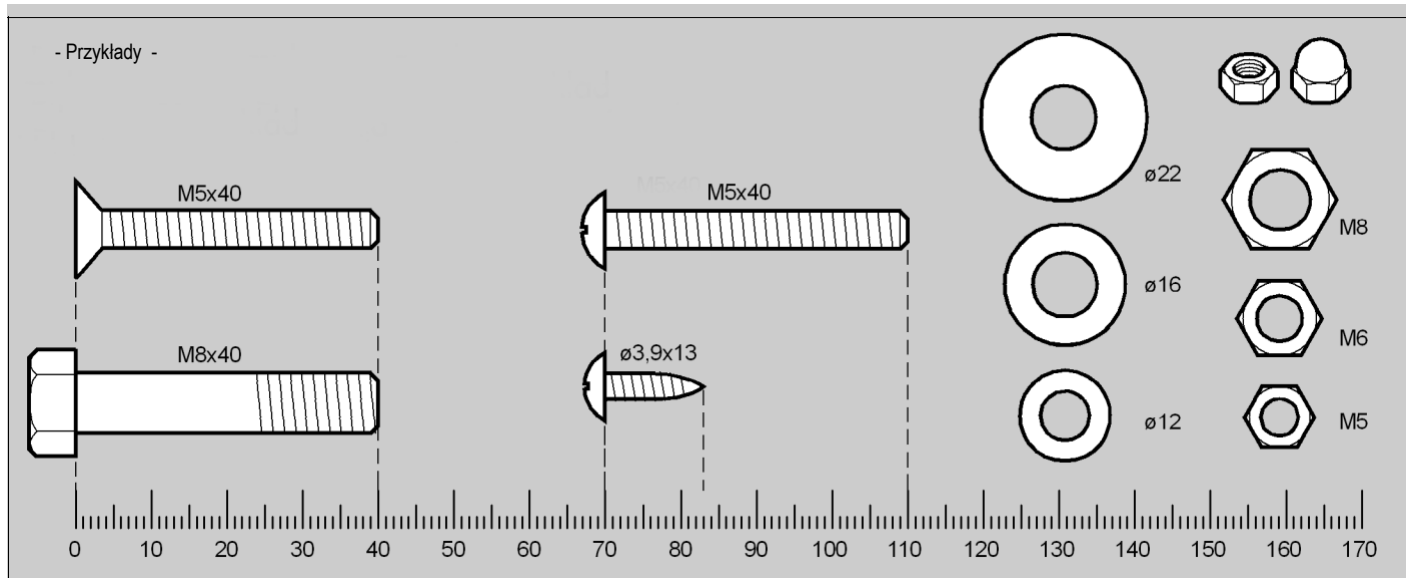
Pos. 51

		2
	M8x655	4
	M8x45	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	∅ 8,5x19	12
	∅ 8x25	4
	∅ 8,5x19	4
	∅ 8	4
	∅ 17,5x25	4
		2
	M 8	4
	3x16	15
	3x25	4

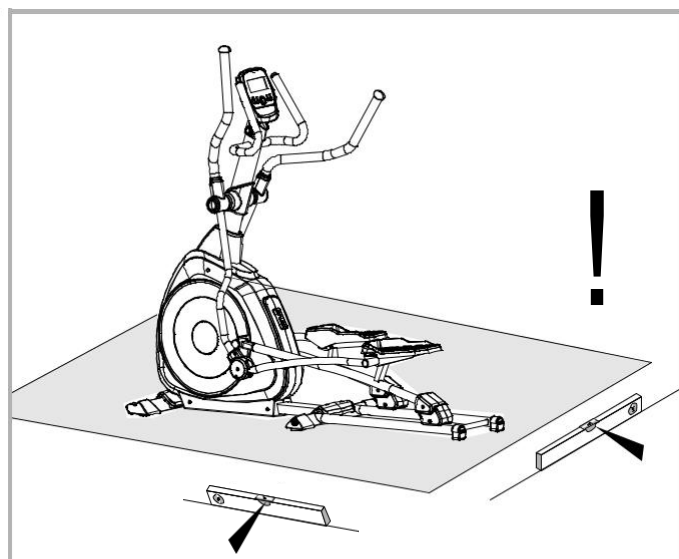


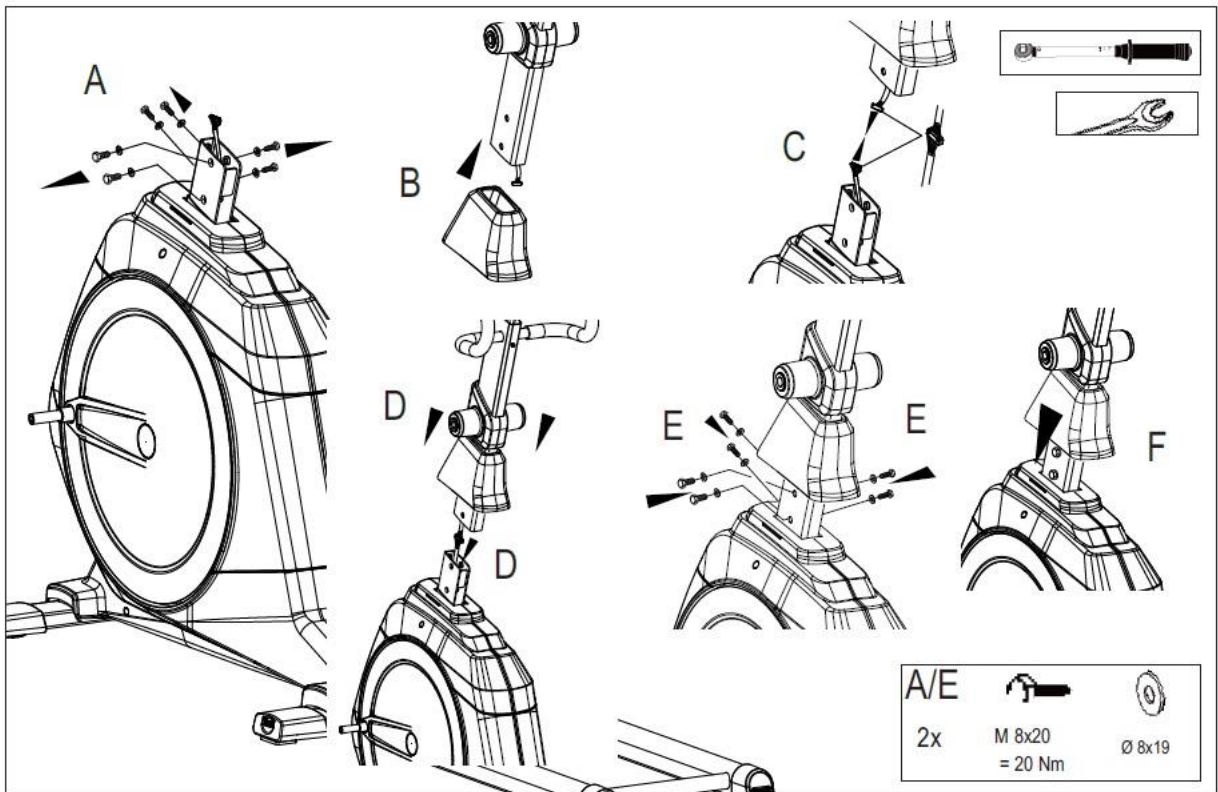
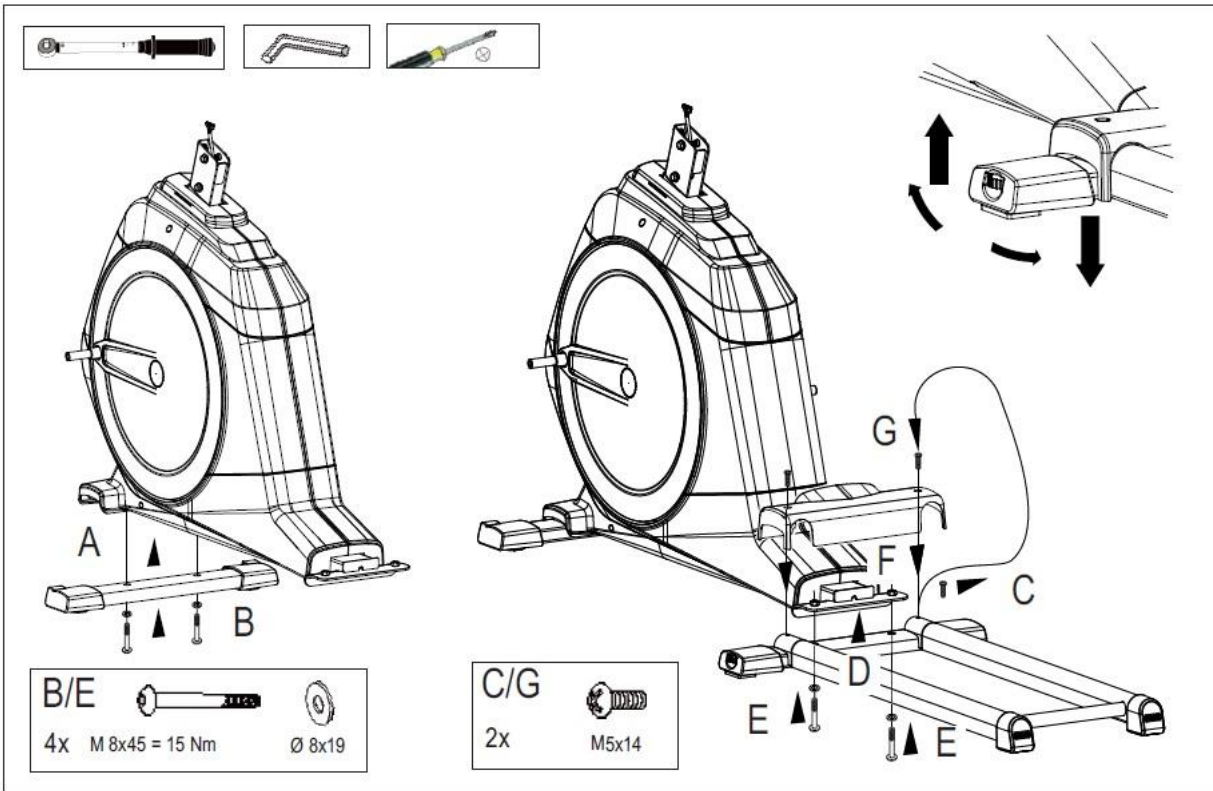
Dystans

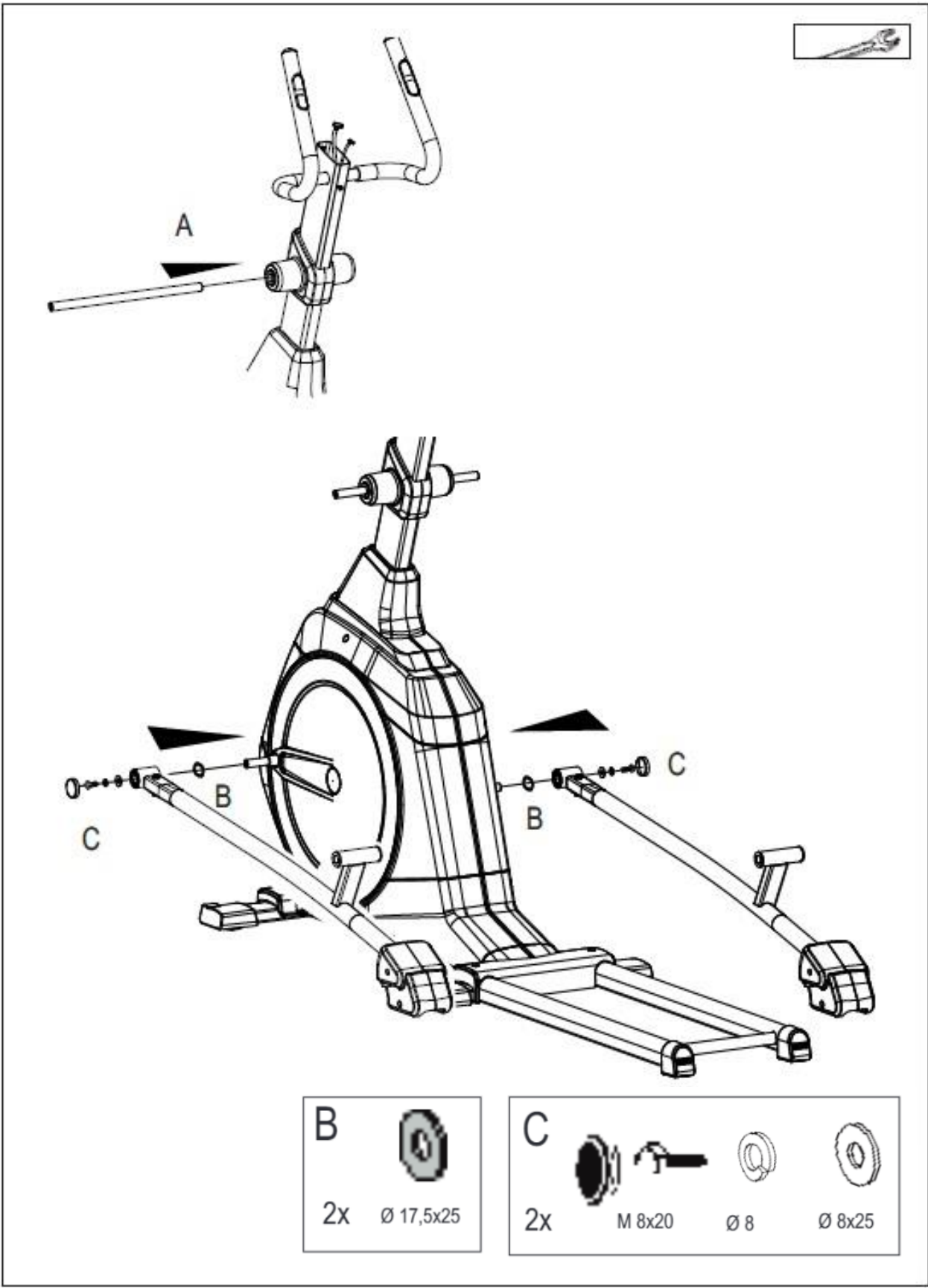
WZORNIK POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH

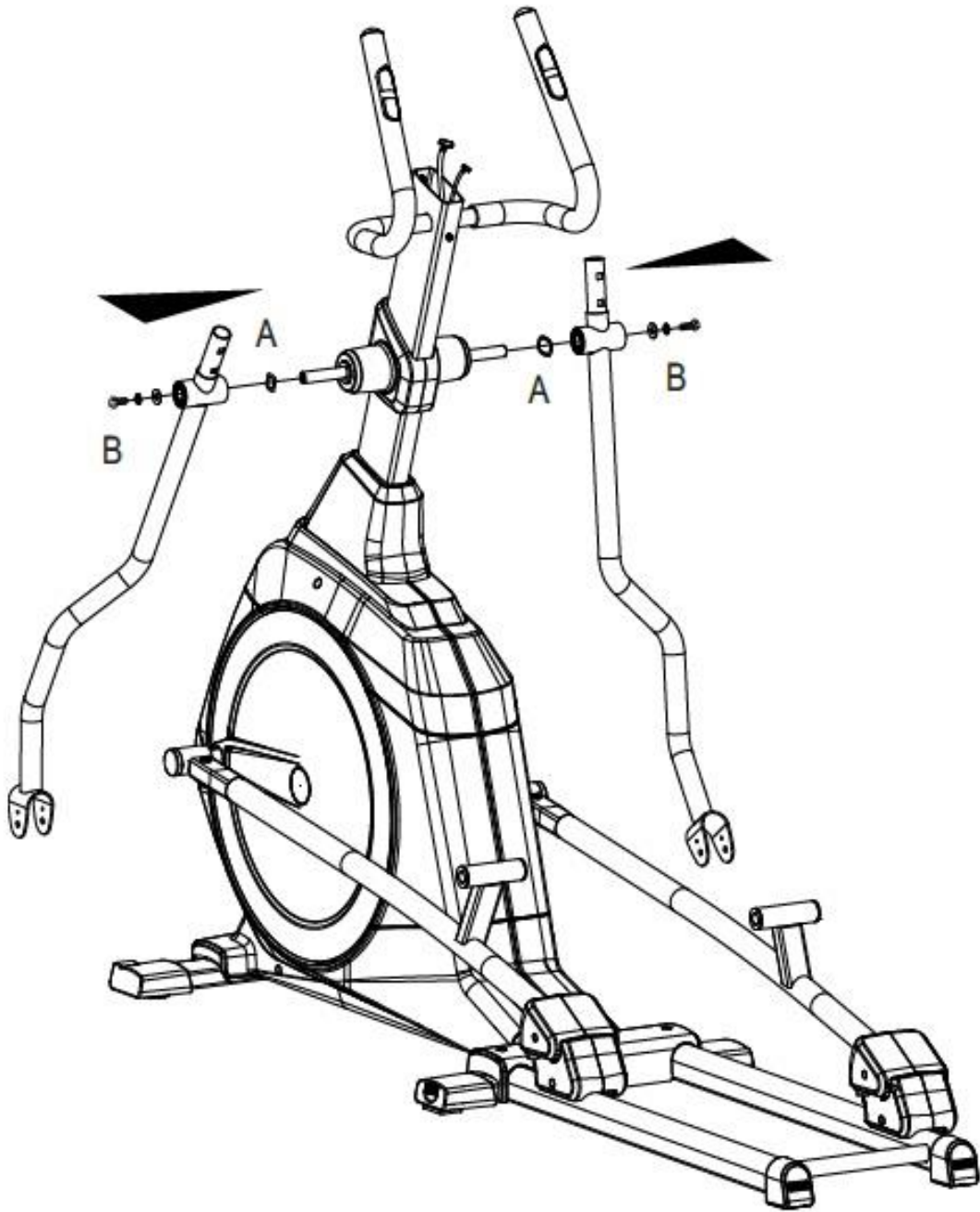


Wszystkie połączenia śrubowa
muszą być regularnie
kontrolowane.

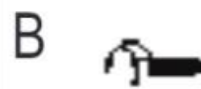








2x Ø 17,5x25



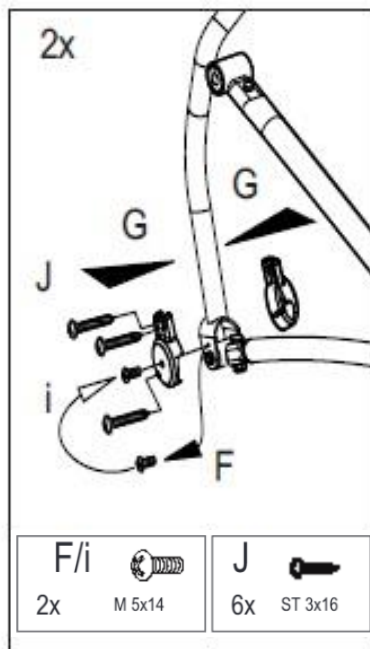
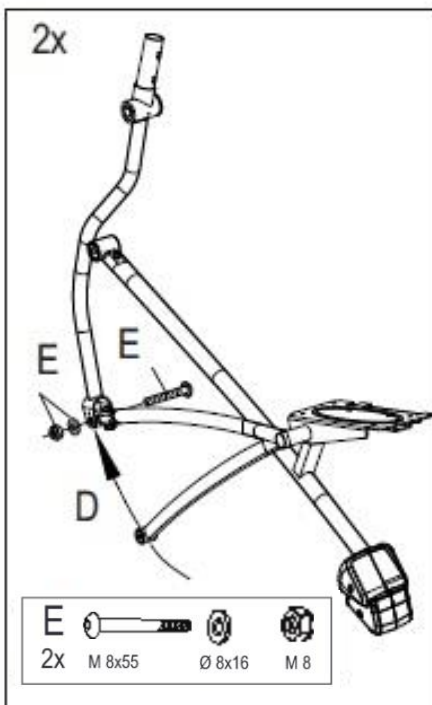
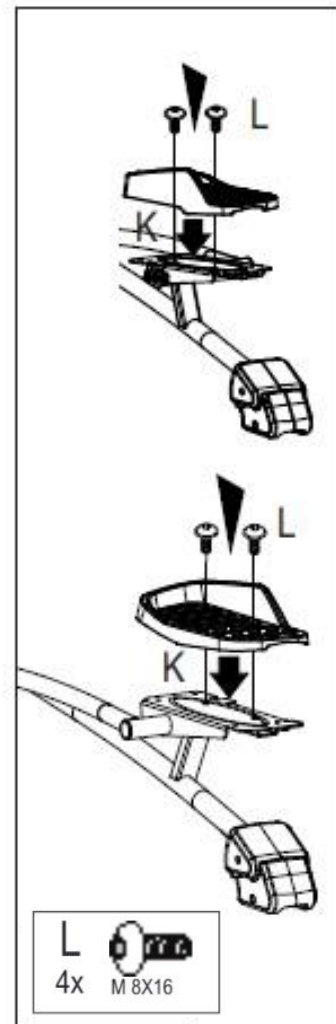
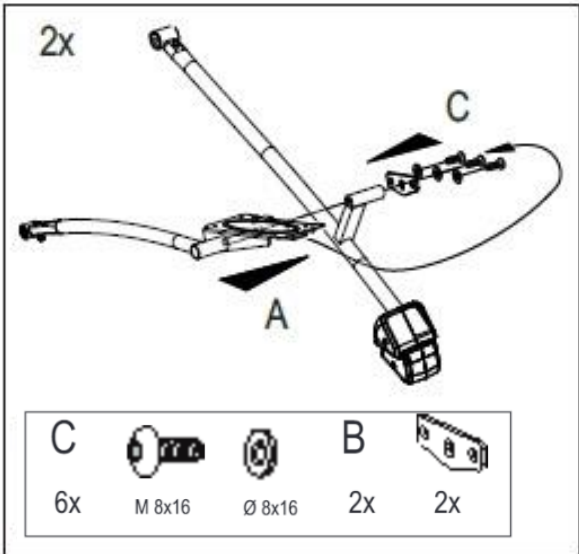
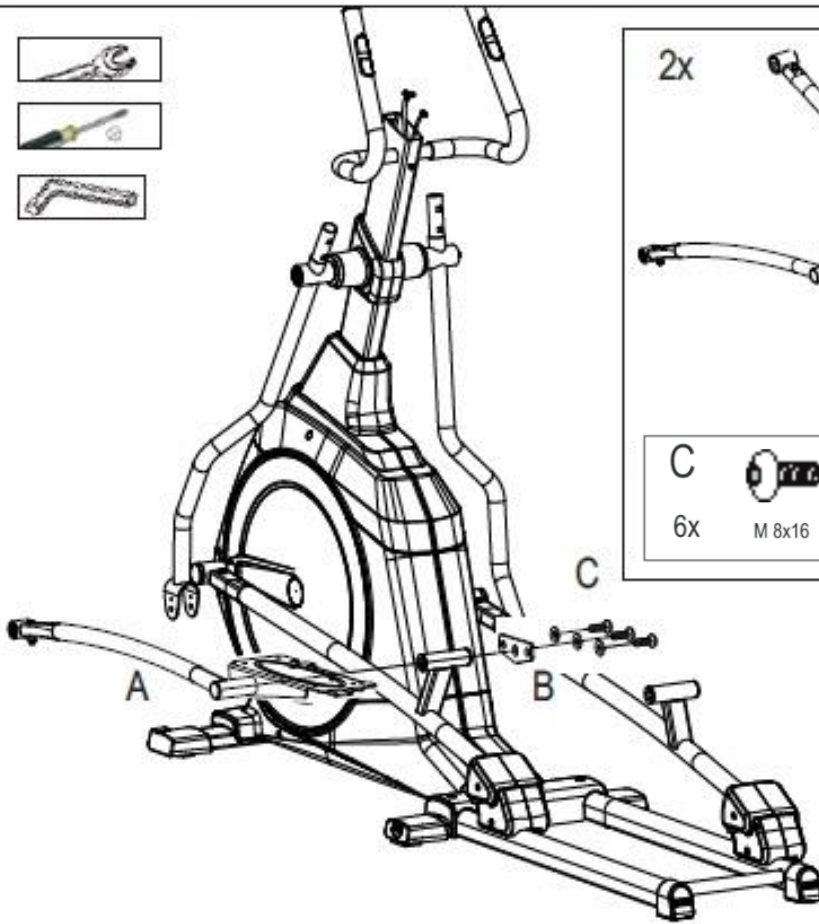
2x M 8x20

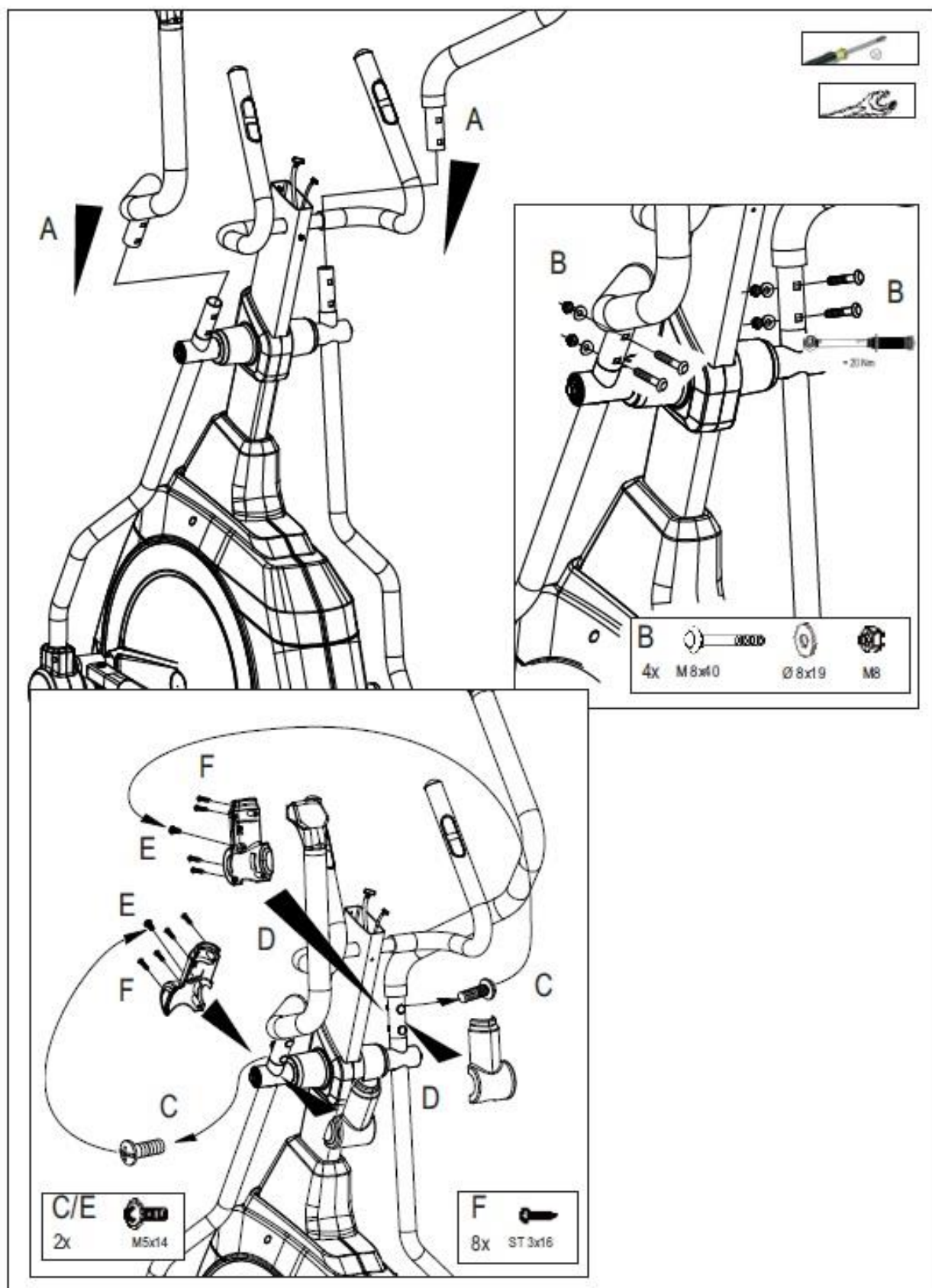


Ø 8

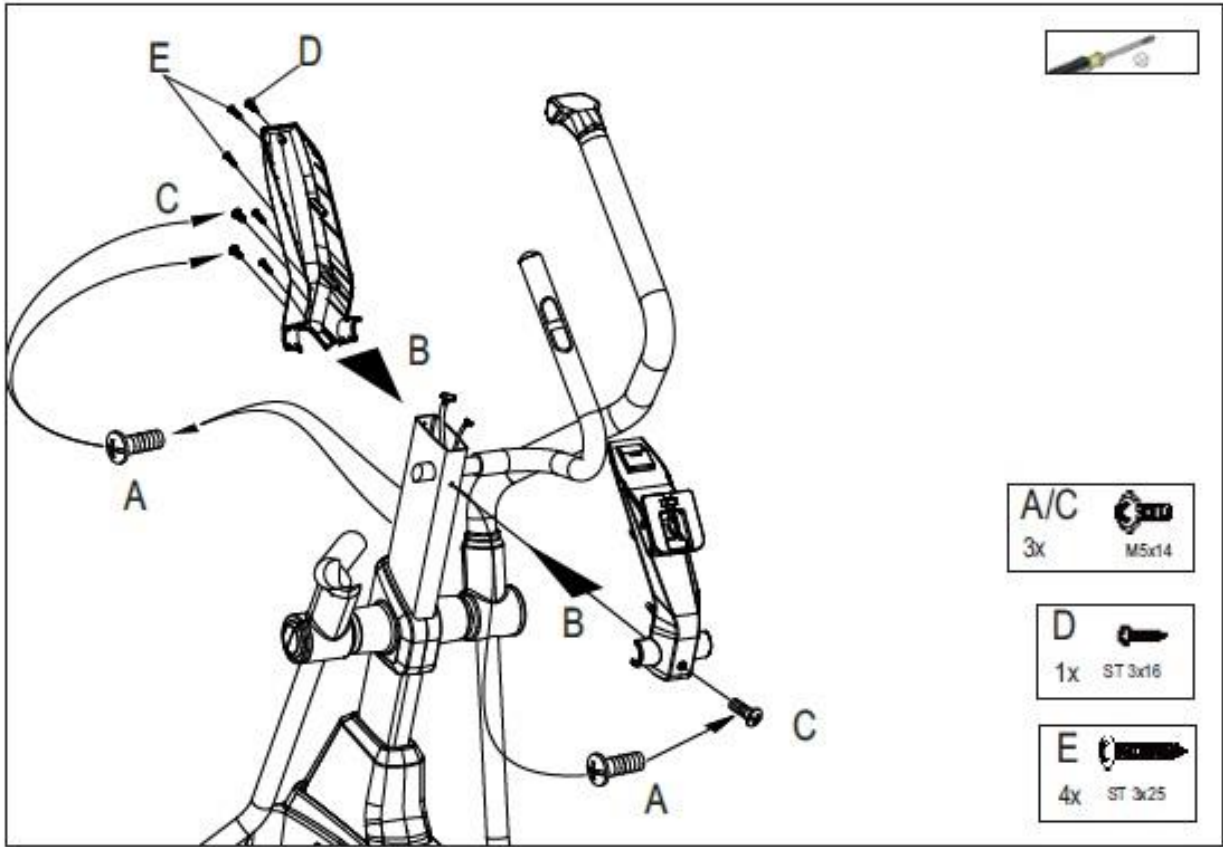


Ø 8x25

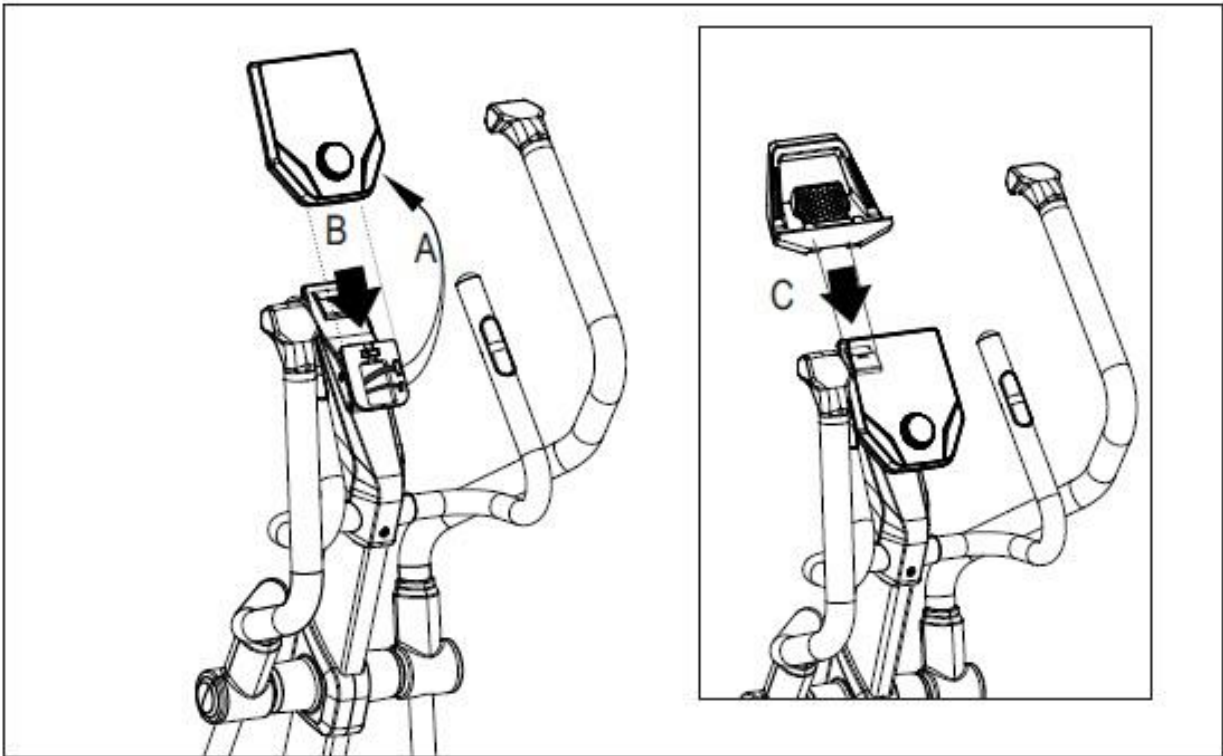


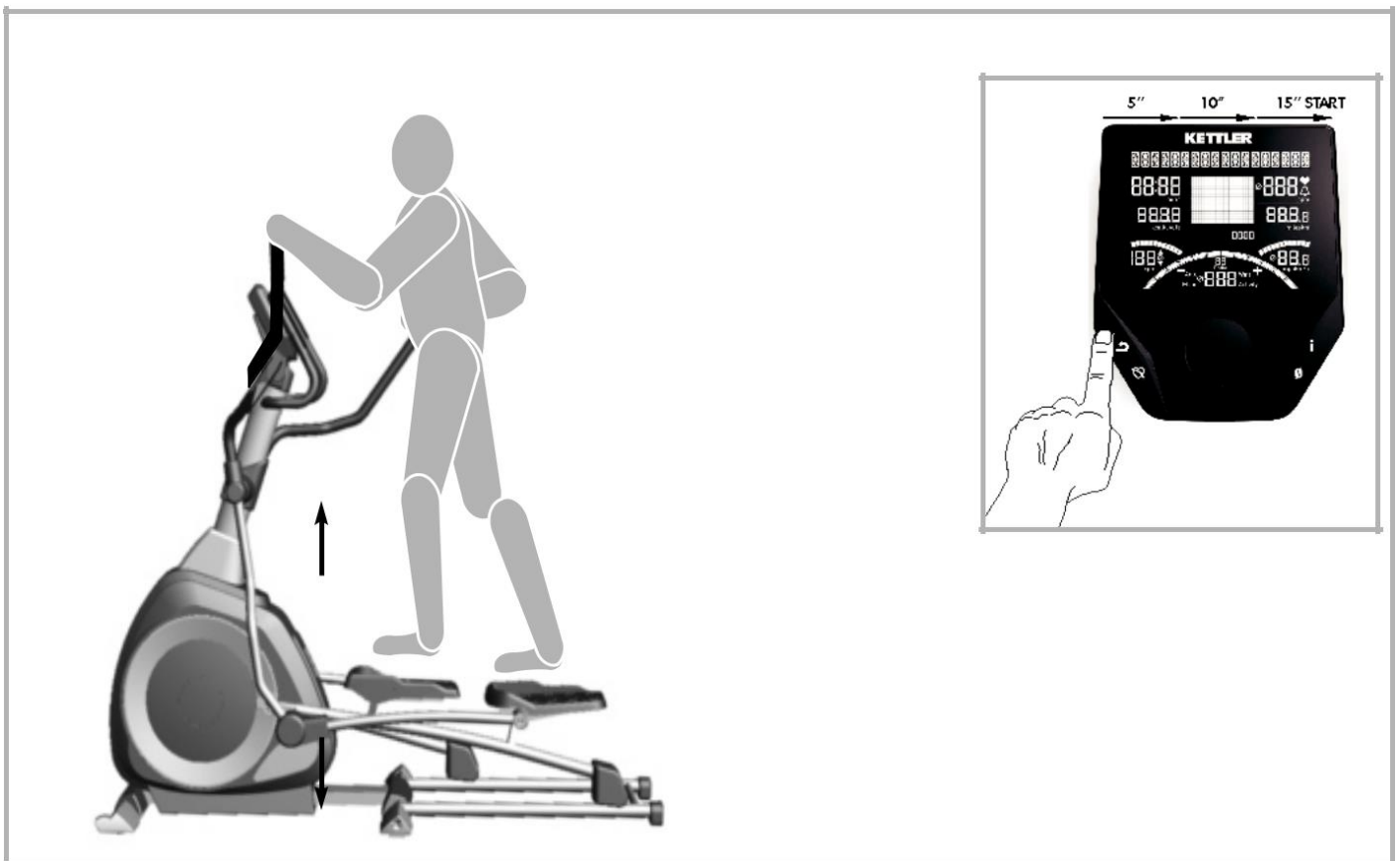
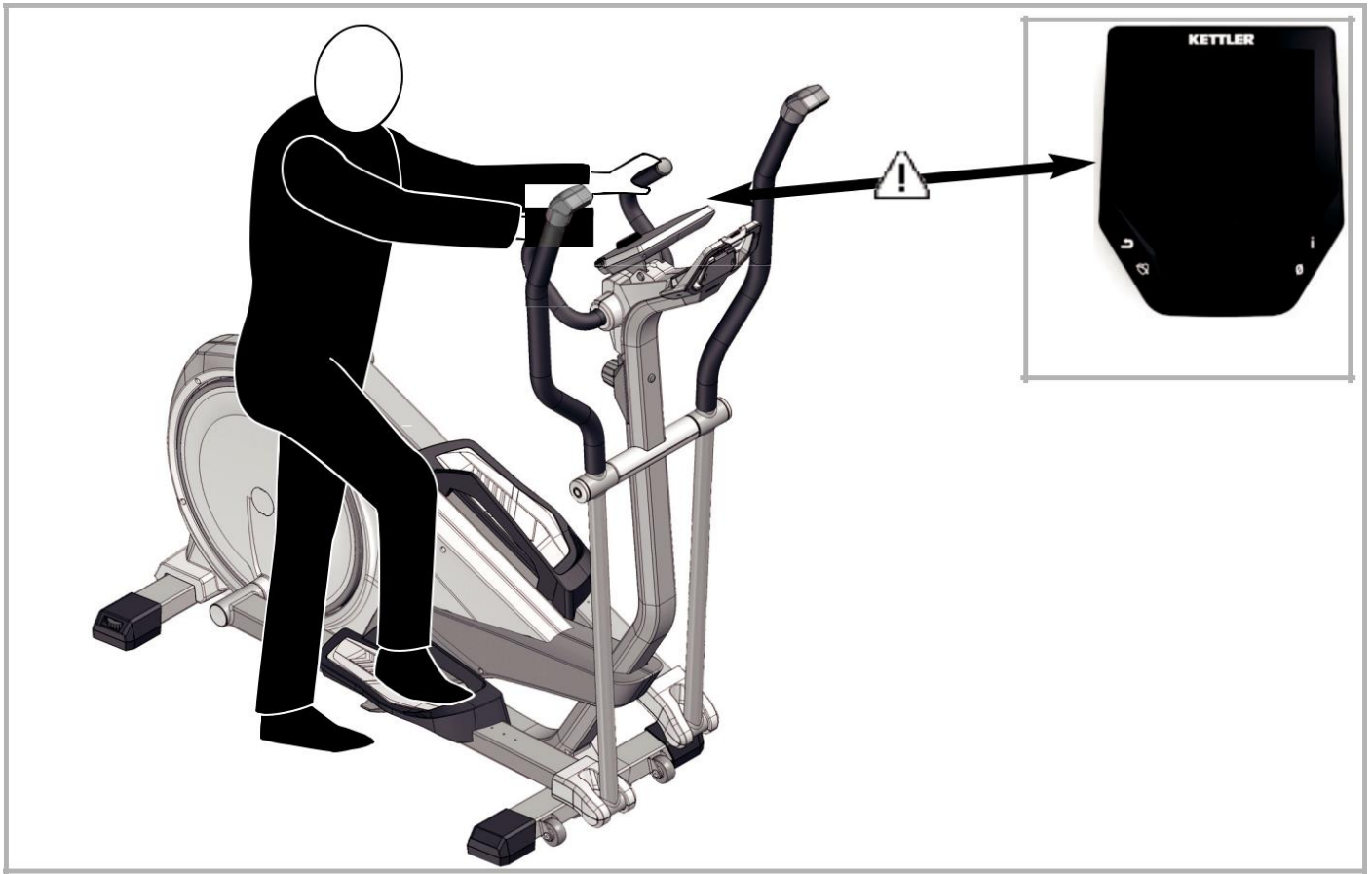


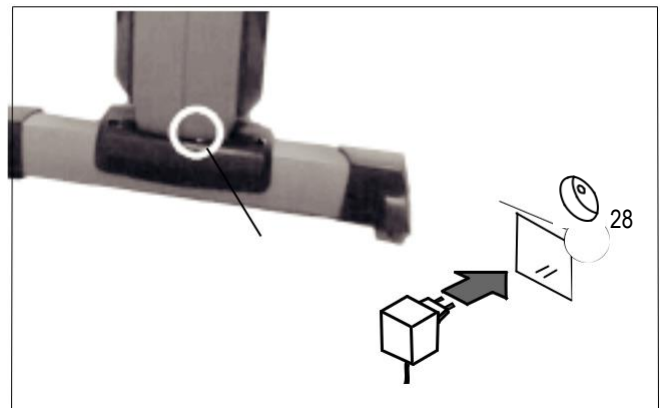
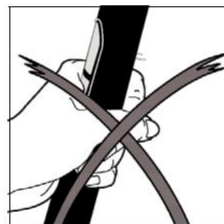
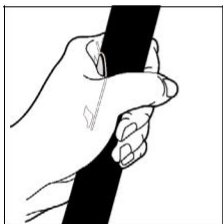
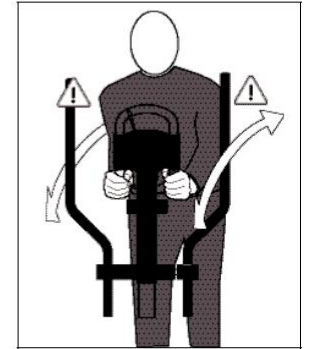
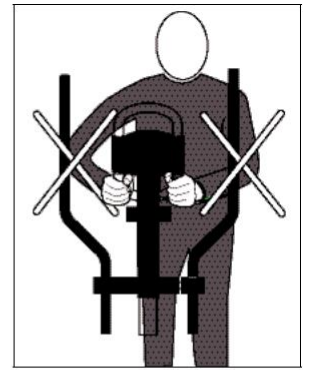
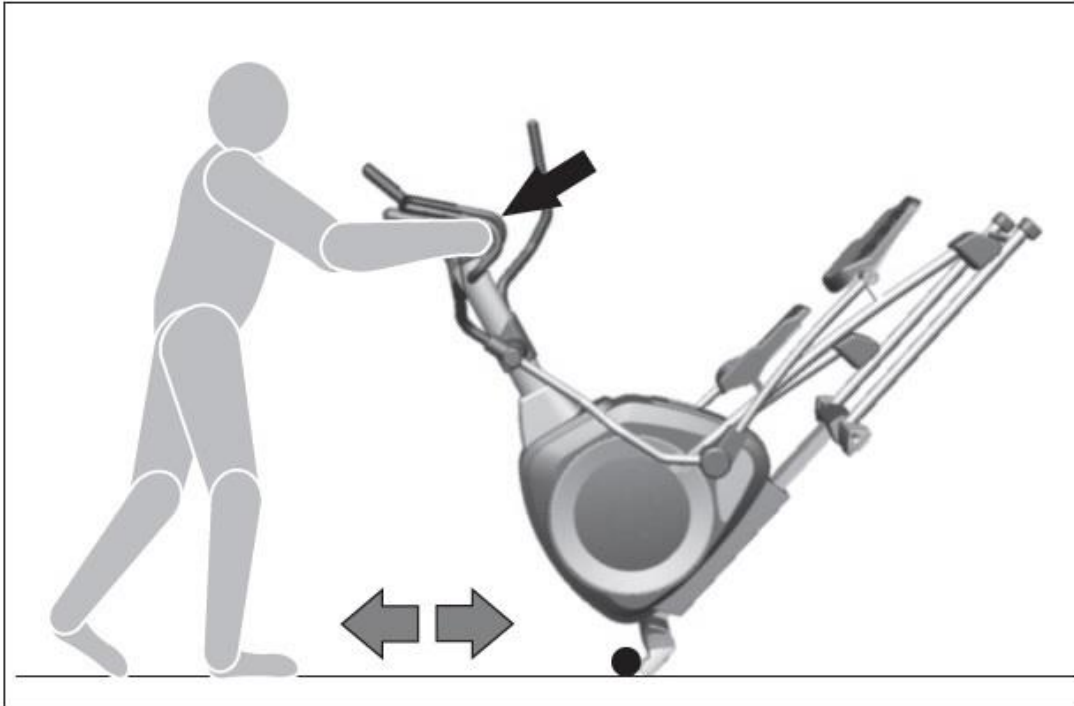
7



8







Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych, takich jak nogi, ramiona, tułów czy barki.

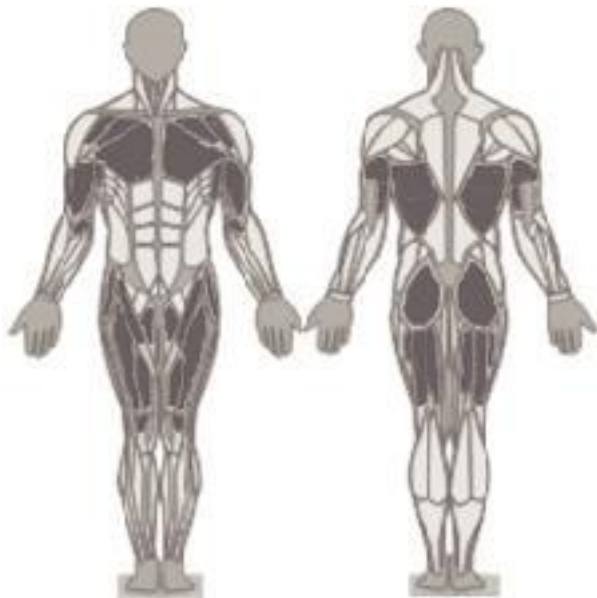
Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone.

Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych ramionach urządzenia, trening całego ciała z pasywną pracą ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion orbitreka angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

Korzyści:

- Eliptyczny ruch nie obciąża stawów.
- Efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych.
- Wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył.
- Idealny jako zdrowotny trening fitness.



Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne i bezpieczne ułożenie stop na pedałach. Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź platformy na stopy (ryzyko istnieje zwłaszcza u osób o niskim wzroście).

Ręce trzymają ramiona na wysokości klatki piersiowej, a łokcie są lekko ugięte. Górna część ciała znajduje się w pozycji wyprostowanej. Upewnij się, że podczas treningu kolana i łokcie są zawsze lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód, należy zwrócić wagę aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać piętę od podłoża, w celu zapewnienia sobie treningu mięśni łydek oraz poprawie ukrwienia stóp.



Warianty treningu

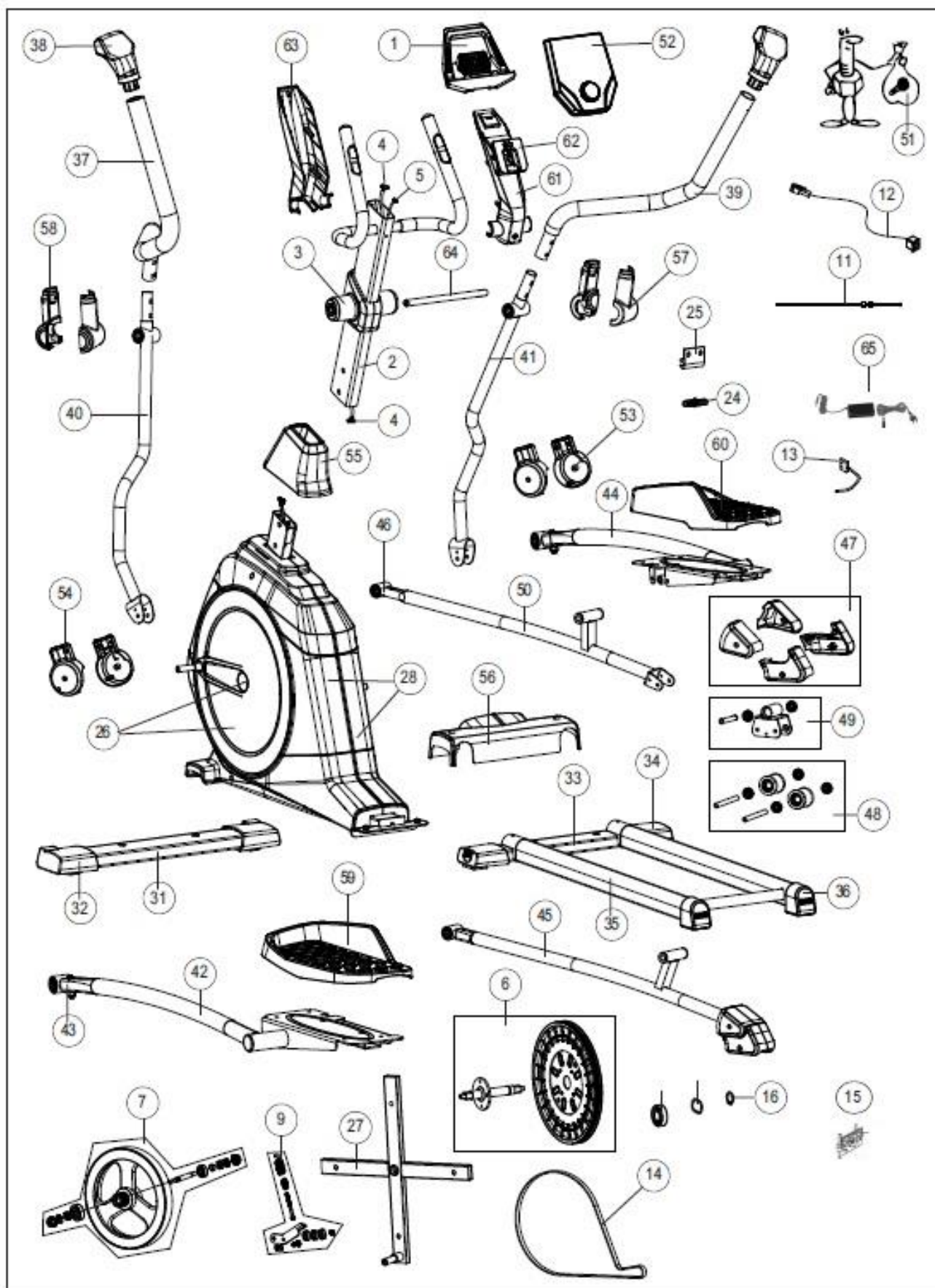
Crosstrainer orbitrek umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać ramionami orbitreka bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

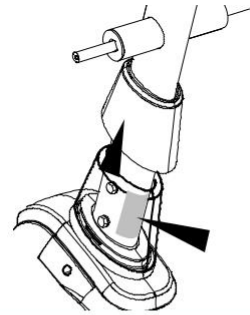
Urządzenie crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki przy komputerze treningowym. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia poruszają się swobodnie. W takiej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

LISTA CZĘŚCI



LISTA CZĘŚCI

OMNIUM 500			CT1027-400			OMNIUM 500			CT1027-400		
X	(1)	1x	68009756	(41)	1x	70001277					
	(2)	1x	70001270	(42)	1x	70001278					
	(3)	1x	68001602	(43)	1x	70001279					
X	(4)	1x	70001160	(44)	1x	70001280					
X	(5)	1x	68001604	(45)	1x	70001281					
X	(6)	1x	70001161	(46)	2x	70001282					
X	(7)	1x	70001162	(47)	2x	68001636					
	(9)	1x	70001163	X	(48)	2x	68001637				
	(11)	1x	70001164	X	(49)	2x	68001638				
X	(12)	1x	70001165	(50)	1x	70001283					
X	(13)	1x	70001166	X	(51)	1x	68001640				
X	(14)	1x	70001167	X	(52)	1x	70001013X				
	(15)	1x	70001085	X	(53)	1x	68001641				
	(16)	2x	68001614	X	(54)	1x	68001642				
	(17)	1x	68001614	X	(55)	2x	68001643				
	(24)	1x	68001615	(56)	1x	68001644					
	(25)	1x	68001616	(57)	1x	68001645					
	(26)	1x	68001617	(58)	1x	68001646					
	(27)	2x	70001271	X	(59)	1x	68001647				
	(28)	1x	68001619	X	(60)	1x	68001648				
	(31)	1x	70001272	(61)	1x	68001649					
X	(32)	2x	68001621	(62)	1x	68001650					
	(33)	1x	70001273	(63)	1x	68001651					
X	34	2x	68001623	X	(64)	1x	68001652				
	(35)	1x	68001624	X	(65)	1x	70001053				
X	36	2x	68001625								
	(37)	1x	70001274								
	38	2x	68001627								
	(39)	1x	70001275								
	(40)	1x	70001276								



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

A/N 88888-888
S/N 8888888 88888 8888

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, 888


 max. ### kg
 Made in PRC



Przykład.

**Tabliczka
identyfikacyjna.
Numer serii.**

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