

D
 GB
 F
 NL
 E
 I
 PL
 CZ
 P
 DK
 RUS
 HR
 SLO
 SRB
 GR

Auf 100% Altpapier gedruckt!



Abb. ähnlich

Montageanleitung für Crosstrainer „Unix P“
 Art.-Nr. 07652-000

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Для тренажера необходимо сетевое напряжение 230 В, 50 Гц. Подключайте кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом..
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажёра в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Никогда не изменяйте параметры электросети самостоятельно. Поручайте все работы квалифицированным специалистам.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** При выполнении ремонта, сервисного обслуживания и очистки тренажера обязательно вынимайте штепсельную вилку из розетки
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи копитки или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Обязательно следите за тем, чтобы электрокабель не пережимался или не мешал проходу
- ⚠ ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.
- ⚠ ВНИМАНИЕ!!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.
- ⚠ ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.
- ⚠ ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего применения.
- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности.

Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.

- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, класс НВ. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- В случае возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, коридоров и дверных проёмов. Безопасный отступ должен быть больше, чем площадка для упражнений как минимум на 1 м.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим прибором.
- Не используйте при подключении розетки с несколькими гнездами! Применяемый вами шнур-удлинитель должен соответствовать требованиям безопасности.
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его штепсельную вилку из розетки.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогожу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки ($M = xx \text{ Нм}$).

Указания по монтажу

- ⚠ ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте,

например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла

исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осматривательно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений

обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.

- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Под устройством понимается тренажер, работа которого не зависит от числа оборотов.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.

- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!

Заказ запчастей, стр. 52–55

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

Пример заказа: Арт. № 07652-000 / № зап. детали 94318675 / 2 шт. / Серийный номер: Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу «с крепежным материалом».

Указание касательно утилизации



Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

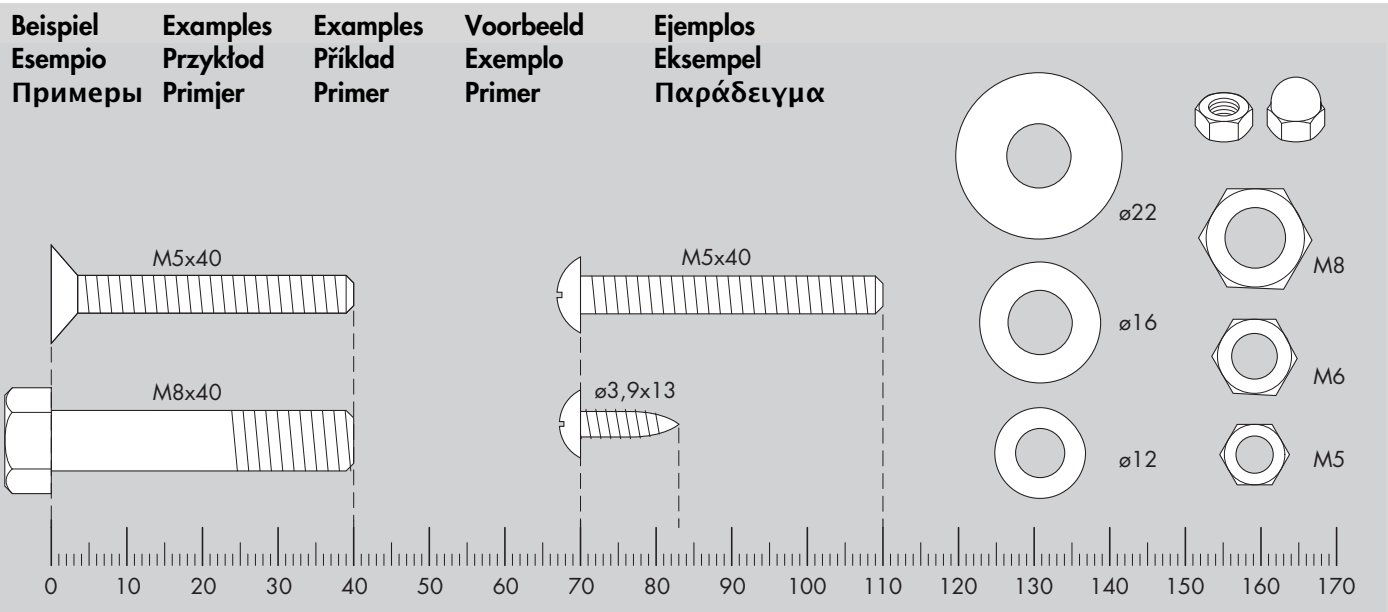
RUS СПОРТМАСТЕР

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

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

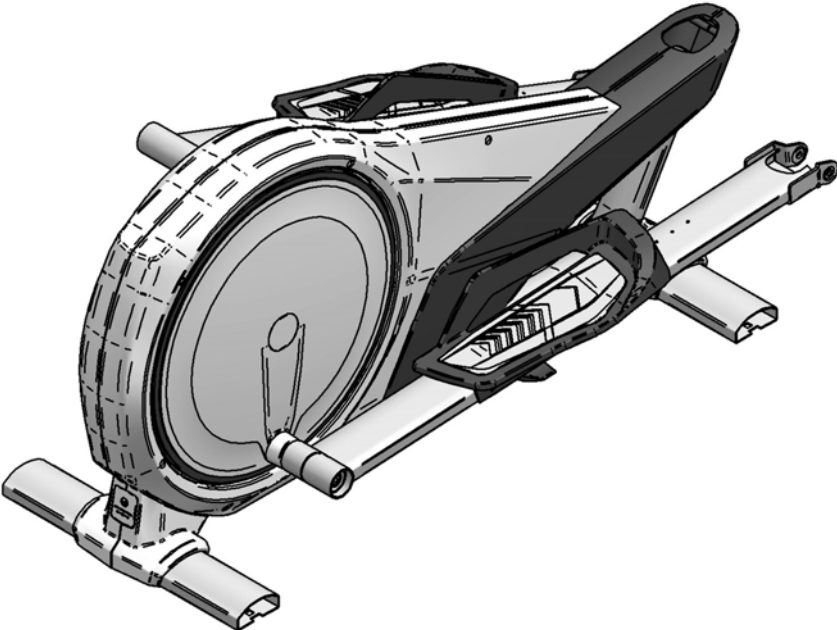
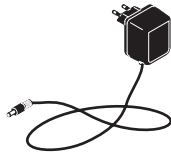
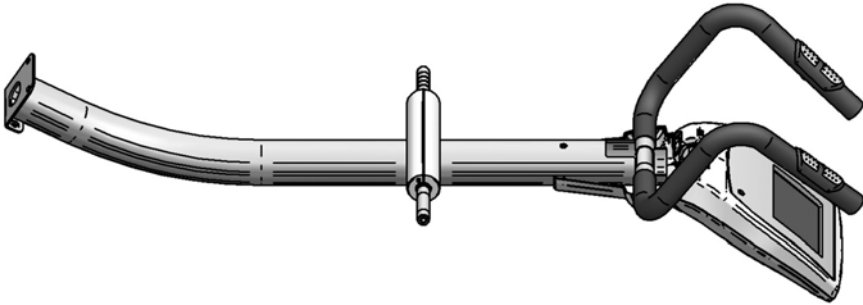
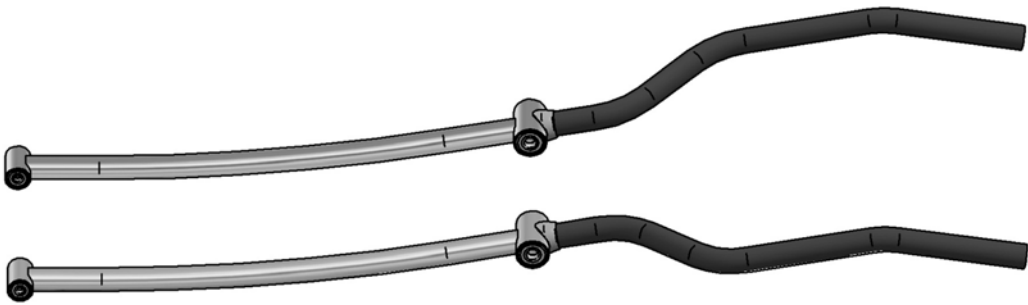
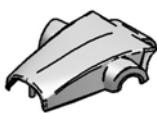
- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování

- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- RUS - Размеры крепежных материалов
- HR - Pomoć za mjerenje vijaka
- SLO - Merilni pripomoček za vijačni material
- SRB - Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
- GR - Βοήθημα μέτρησης για υλικό βιδώματος

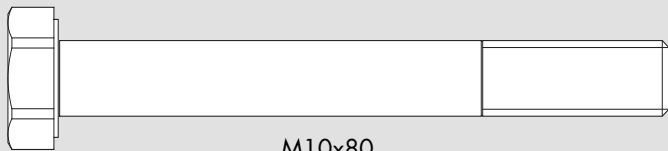
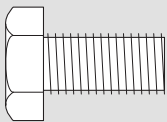
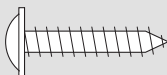
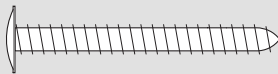


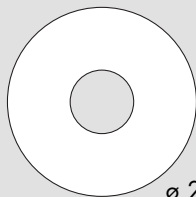
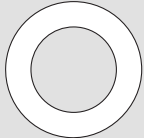
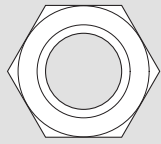
Checkliste (Packungsinhalt)

- GB - Checklist (contents of packaging) - F - Liste de vérification (contenu de l'emballage) - NL - Checklijst (verpakkingsinhoud)
- E - Lista de control (contenido del paquete) - I - Lista di controllo (contenuto del pacco) - PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení) - P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem) - DK - Checkliste (pakkens indhold)
- RUS - Контрольный список - HR - Kontrolni popis (sadržaj pakovanja) - SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)
- SK - Kontrolný zoznam (obsah balenia) - SRB - Spisak delova u pakovanju
- GR - Κατάλογος ελέγχου (περιεχόμενο συσκευασίας)

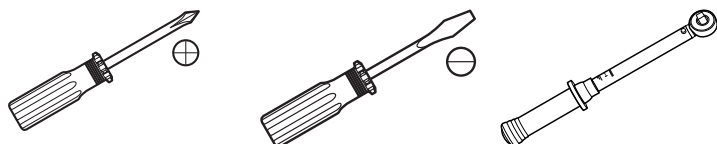
		1x  1x 		1x	
				1x	
				1x	
				1x	
				1x	
   	1x			1x	
 	1x			1x	

Checkliste (Packungsinhalt)

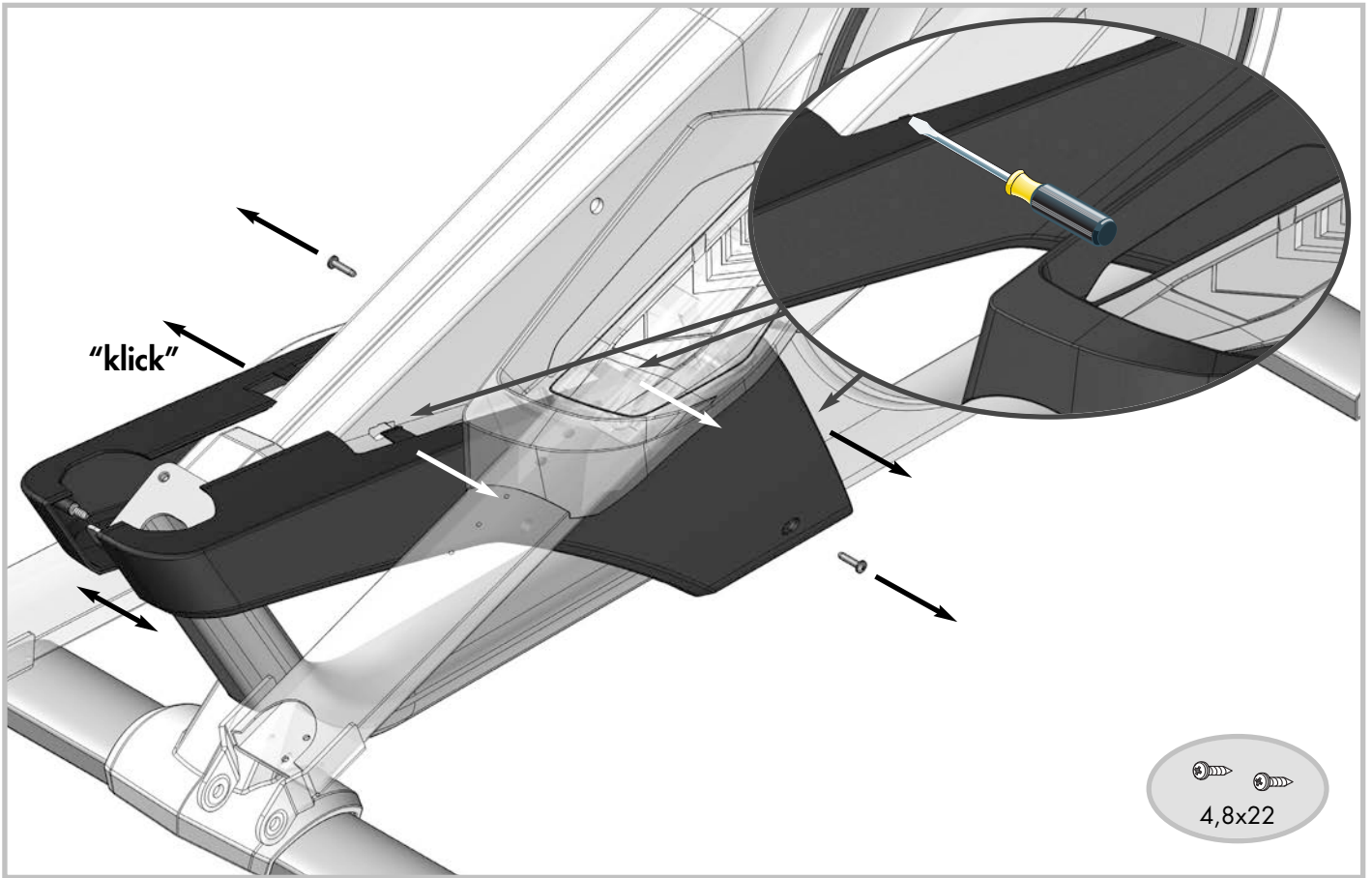
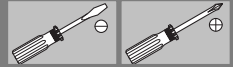
2x		M10x80
6x		M8x16
4x		3,9x19
3x		4x35

2x		ø 25x8,4
4x		ø 18x11,3
4x		ø 16x8,3
2x		M10

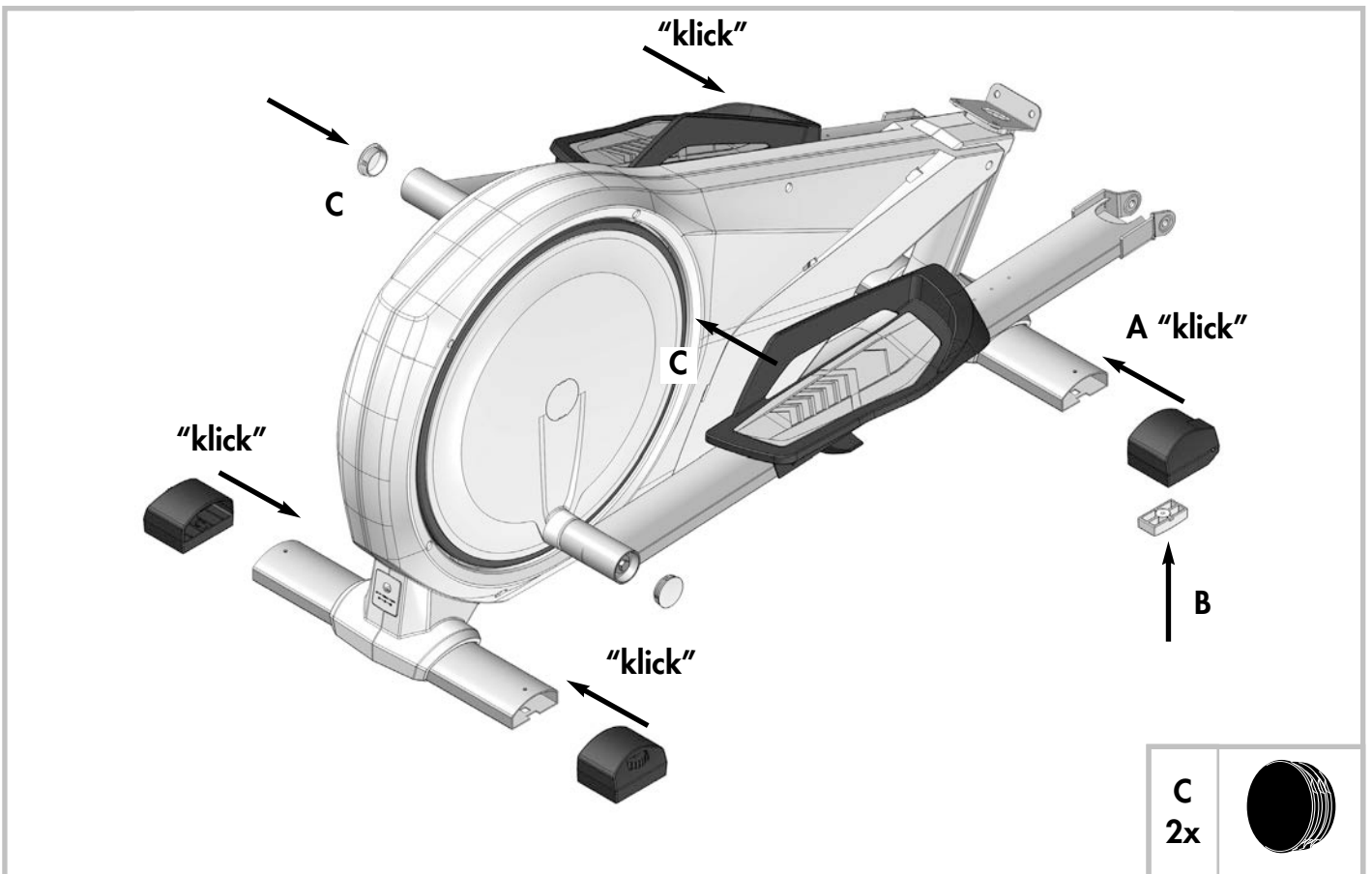
- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- F - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- CZ - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- P - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DK - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RUS - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.
- HR - Alati potrebni - nisu uključene.
- SLO - Potrebna orodja - niso vključeni.
- SRB - Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
- GR - Αναγκαία εργαλεία - Δεν υπάγονται στα παραδοτέα εξαρτήματα.



1

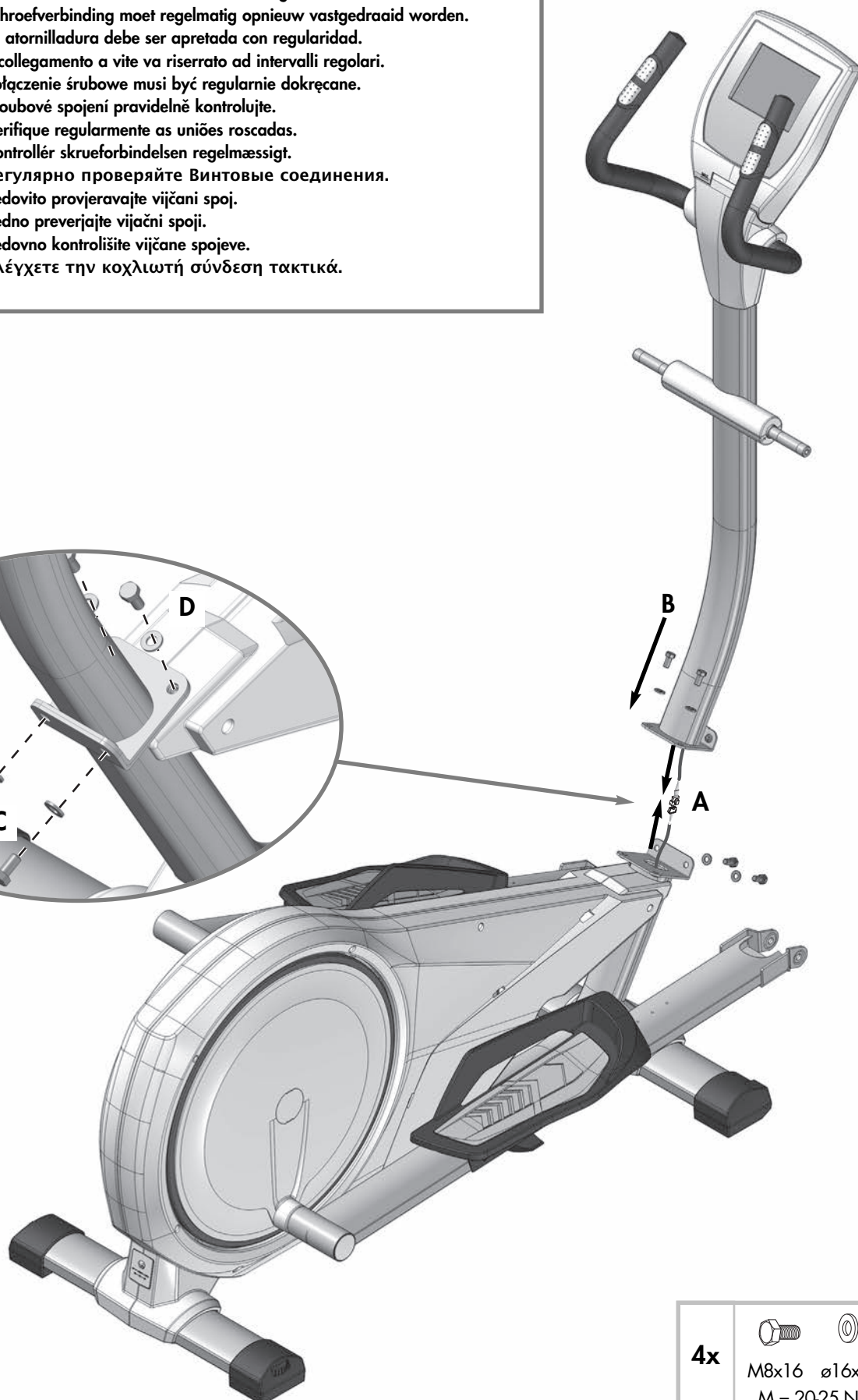
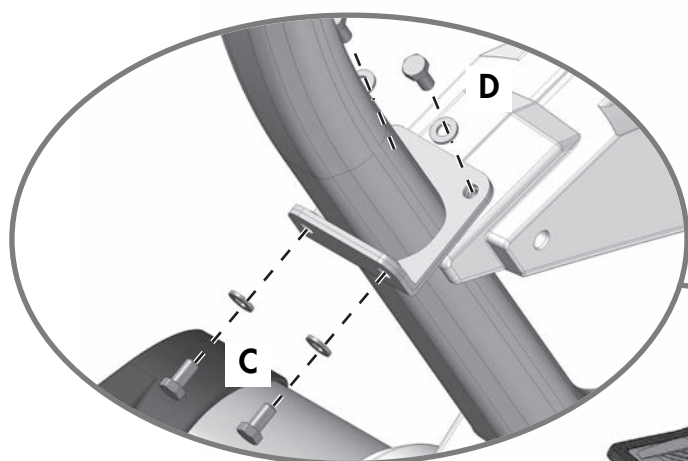


2





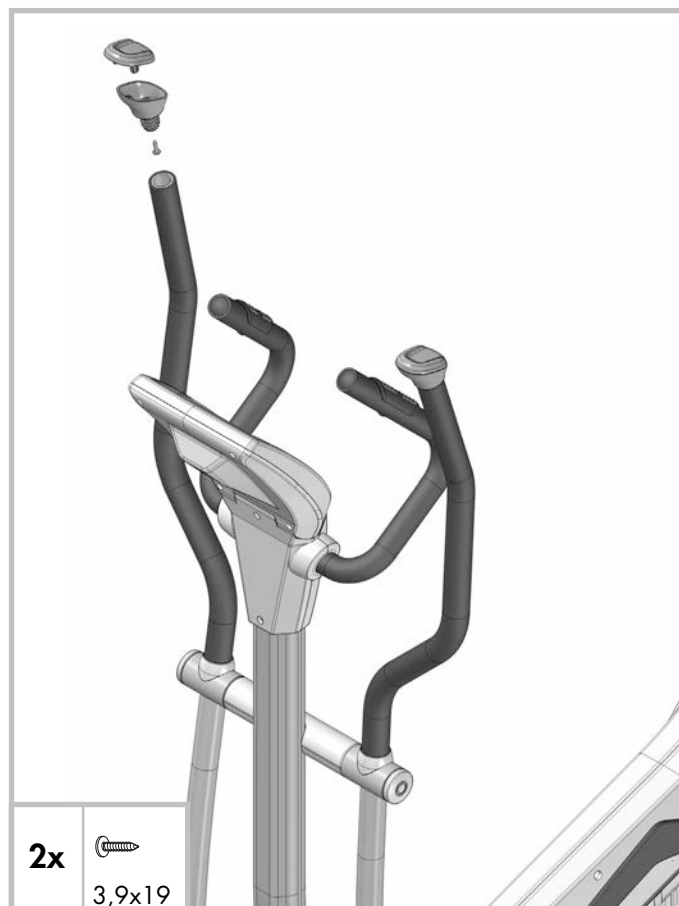
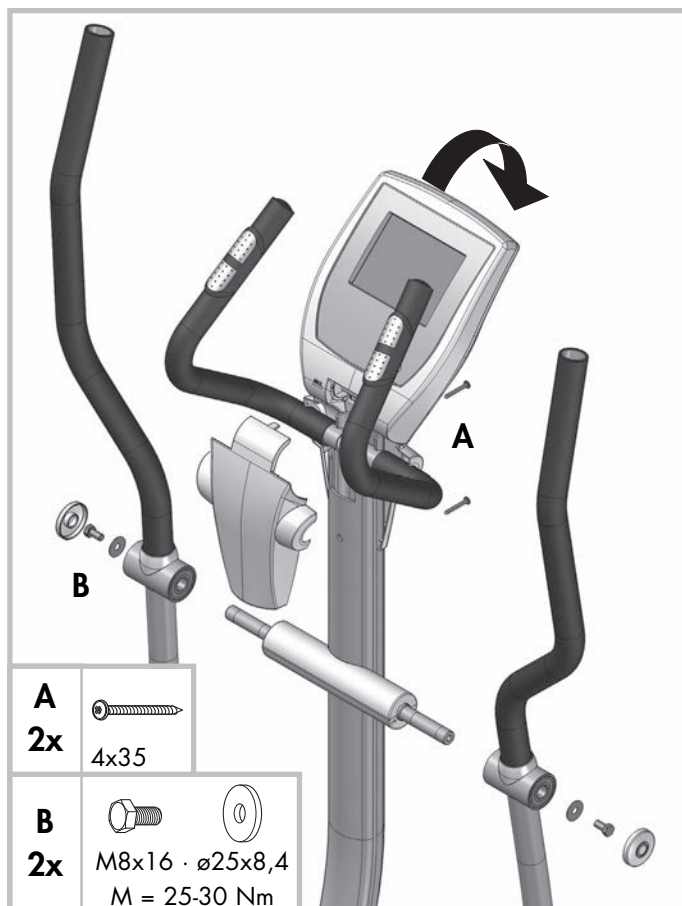
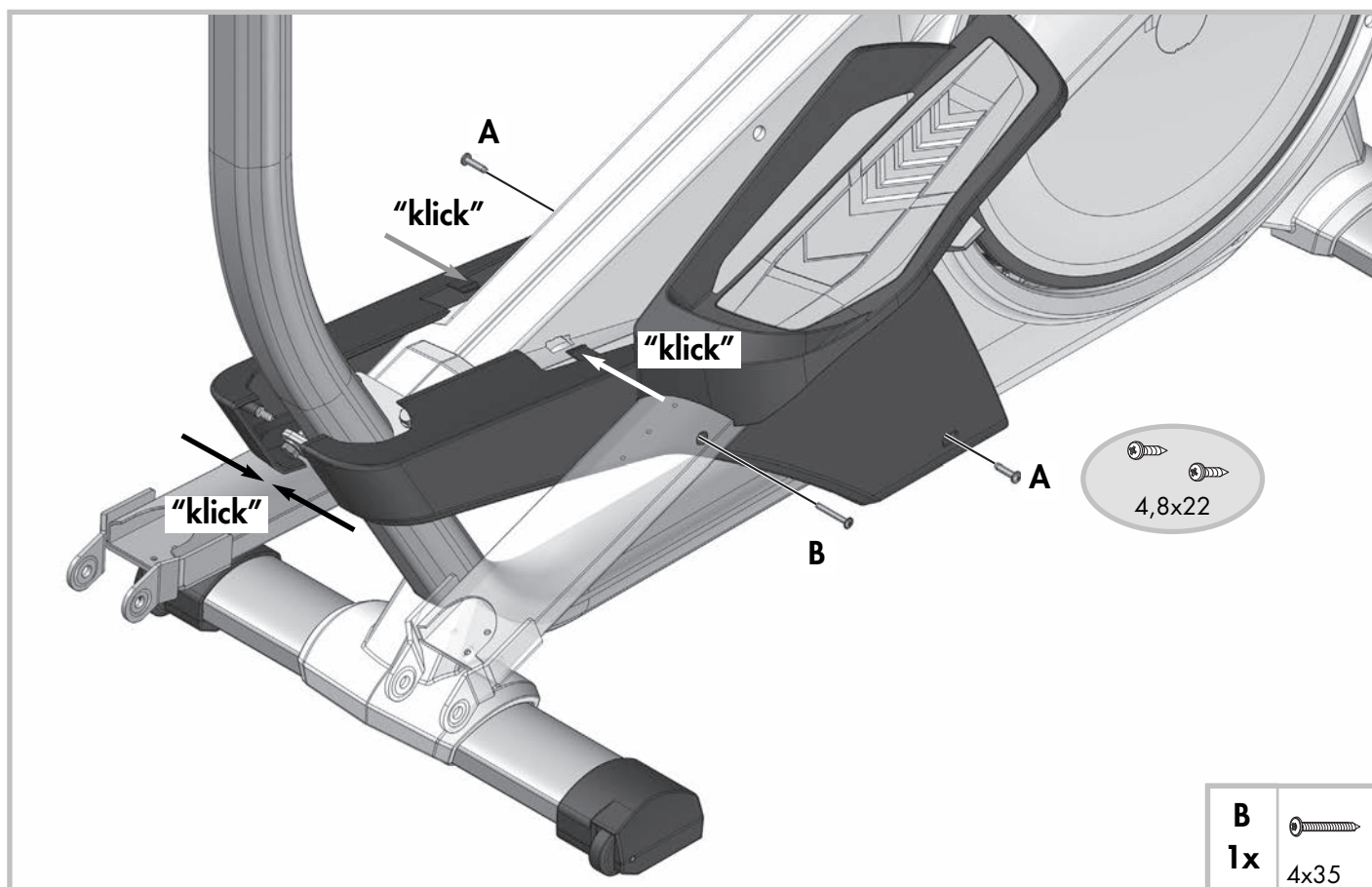
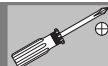
- D - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- I - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- P - Verifique regularmente as uniões roscadas.
- DK - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- RUS - Регулярно проверяйте Винтовые соединения.
- HR - Redovito provjeravajte vijčani spoj.
- SLO - Redno preverjajte vijačni spoji.
- SRB - Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
- GR - Ελέγχετε την κοχλιωτή σύνδεση τακτικά.



4x



M8x16 ϕ 16x8,3
M = 20-25 Nm



7



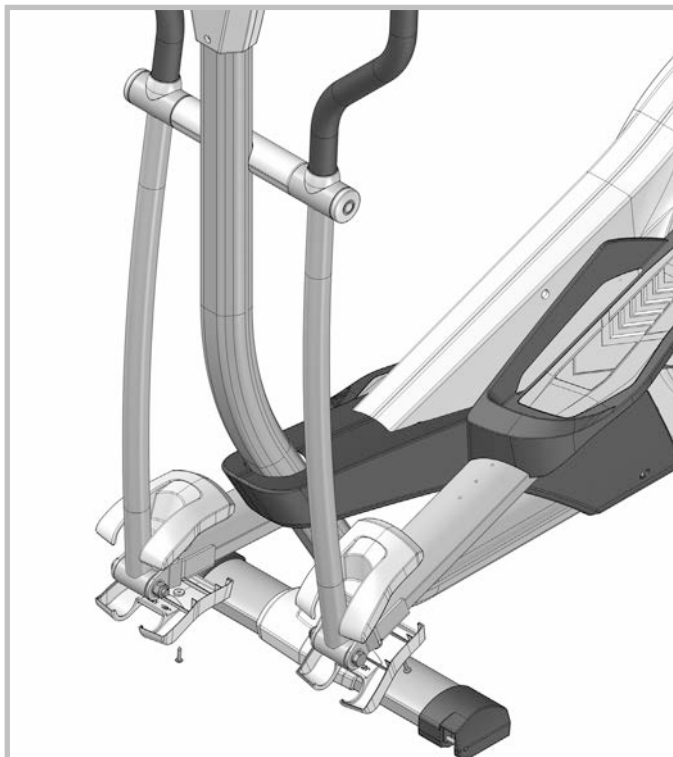
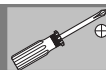
A

2x



M 10 · $\varnothing$ 18x11,3 · M10x80
M = 25-30 Nm

8



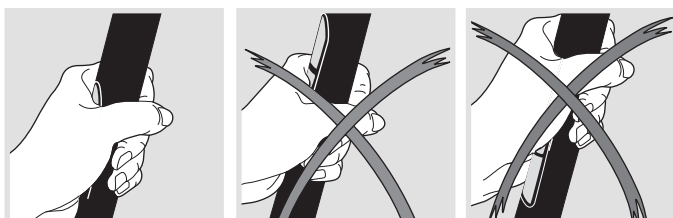
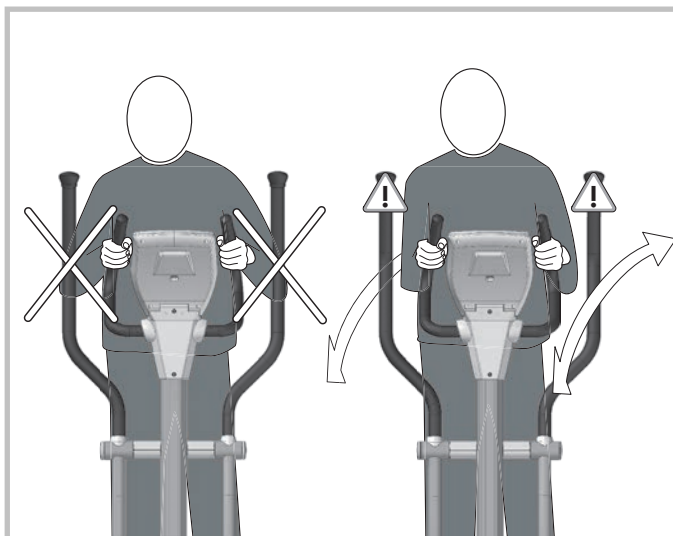
2x

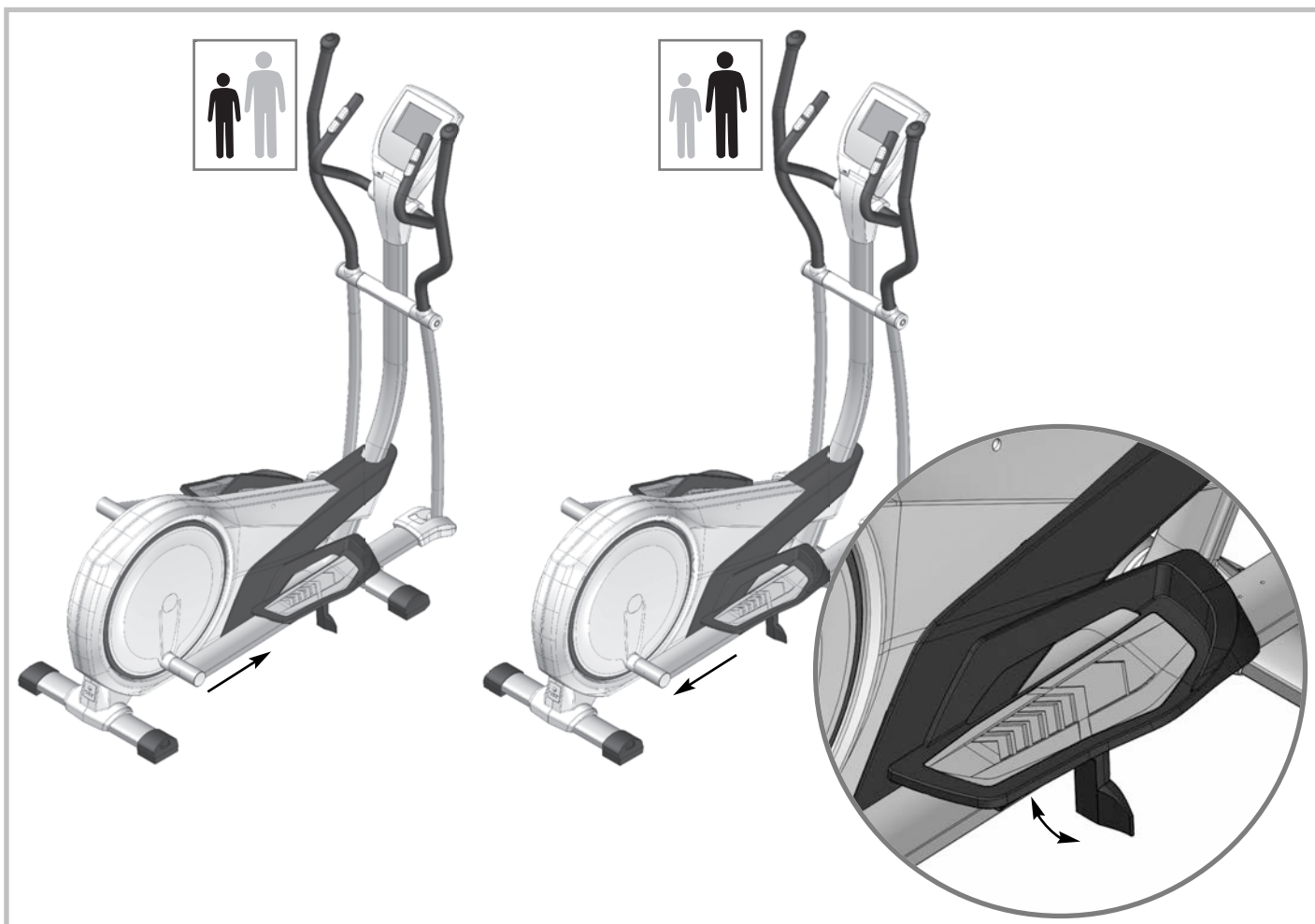
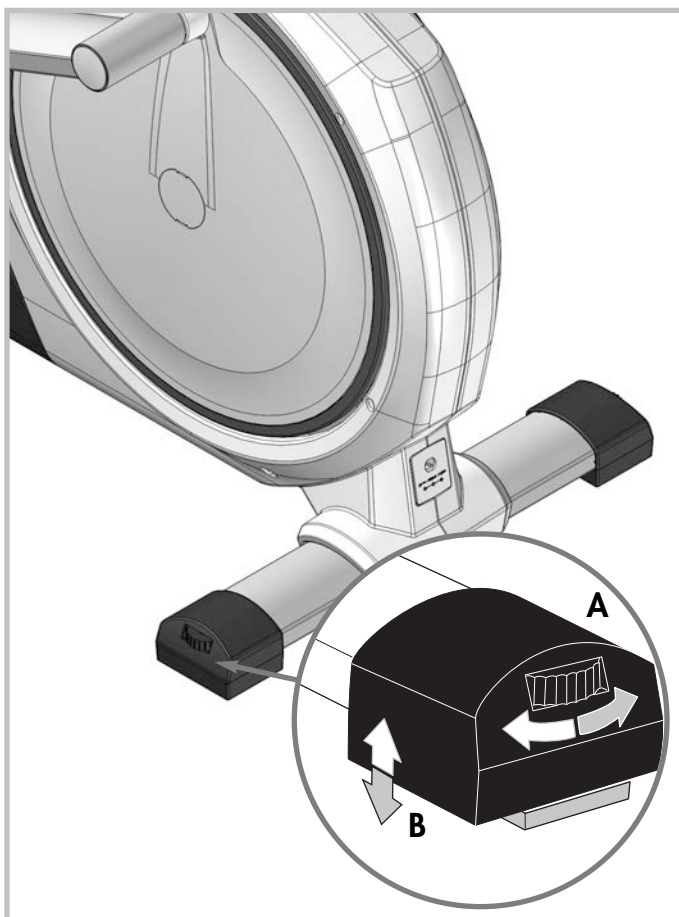


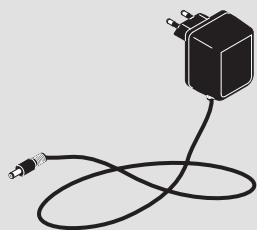
3,9x19

Handhabungshinweise

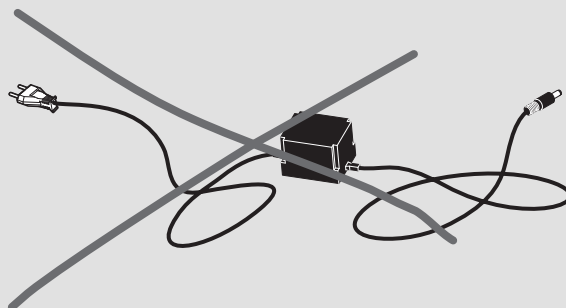
- | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| - GB - Handling | - F - Utilisation | - NL - Handleiding |
| - E - Aplicación | - I - Utilizzo | - PL - Zastosowanie |
| - CZ - Pokyny k manipulaci | - P - Notas sobre o manuseamento | - DK - Håndtering |
| - RUS - Указания по обращению | - HR - Napomene o rukovanju | - SLO - Napotki za ravnanje |
| - SRB - Uputstvo za rukovanje | - GR - Υποδείξεις χειρισμού | |





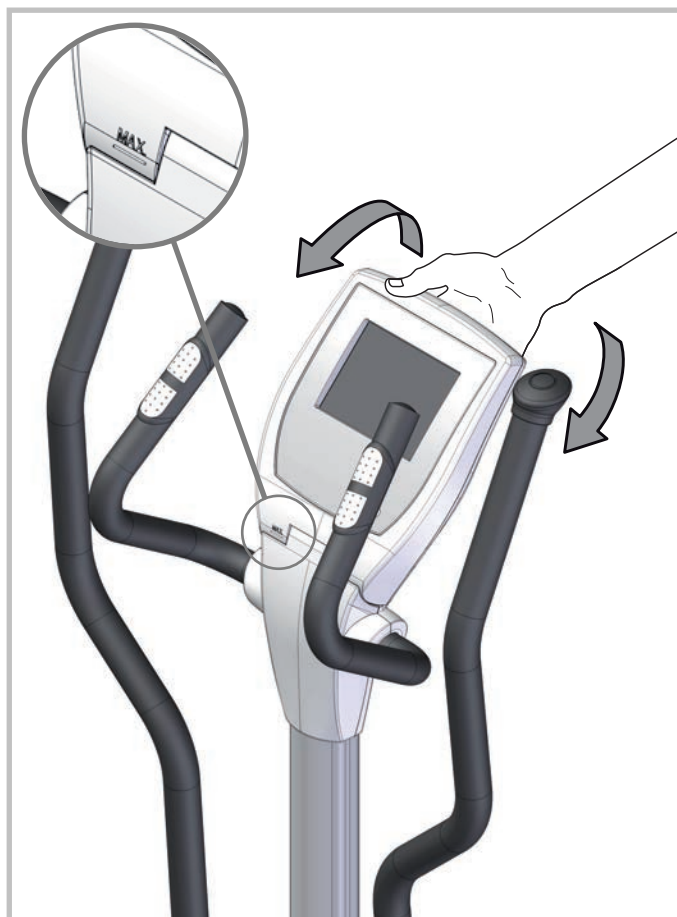


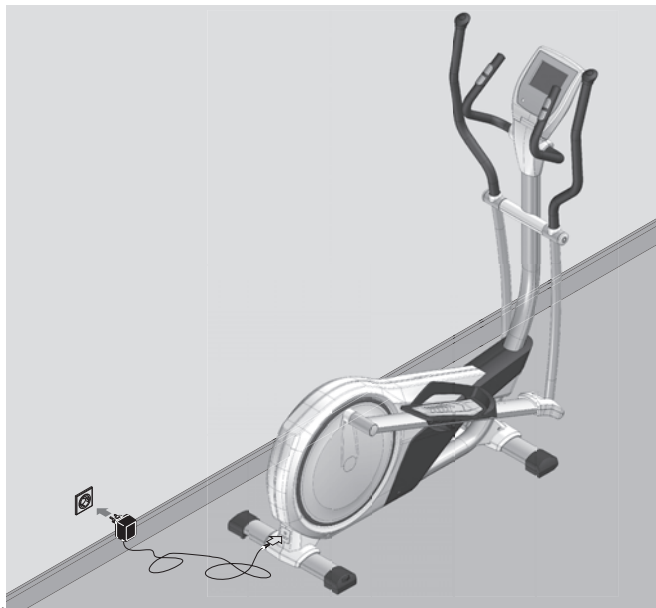
PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 0,6A
SEC: DC9V 1000mA



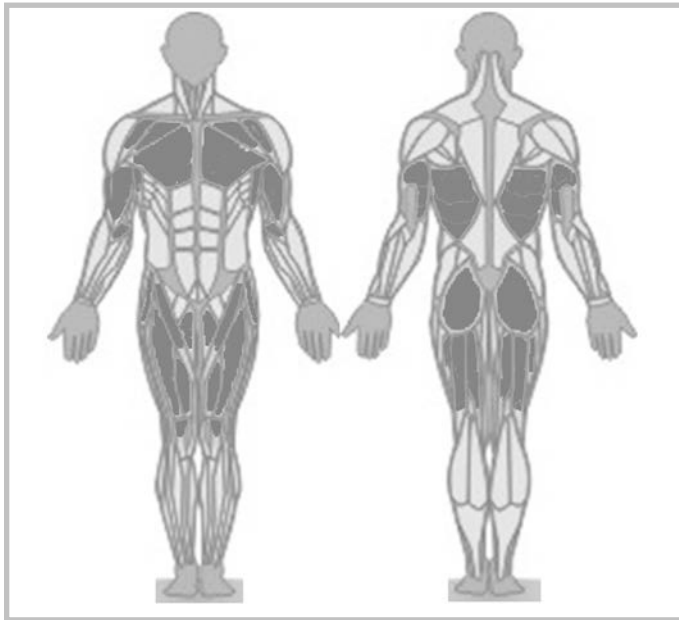
- D - **Achtung!** Betrieb nur mit Original 6V/9V Netzteil zulässig. Ansonsten Gefahr der Beschädigung.
- GB - **Attention!** Only use with 6/9V original power supply.
- USA - **Otherwise this may result in damage.**
- F - **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son 6V/9V bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**
- NL - **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de originele 6V/9V transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**
- E - **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 6V/9V original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- I - **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale 6V/9V. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem 6V/9V. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CZ - **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na 6V/9V. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**

- P - **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de 6V/9V. **Caso contrário, perigo de danos.**
- DK - **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original 6V/9V netdel. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RUS - **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания 6В/9В. **В противном случае существует опасность повреждения.**
- HR - **POZOR!** Dopušteno je uporaba samo s originalnim mrežnim dijelom od 6 V/9 V. **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**
- SLO - **POZOR!** Obratovanje je dovoljeno le z originalnim električnim adapterjem 6 V / 9 V. **V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb.**
- SRB - **PAŽNJA!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa utikačem 6V/9V. **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**
- GR - **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η χρήση επιτρέπεται μόνο με το γνήσιο τροφοδοτικό 6 V/9 V. **Διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος ζημιάς.**





- D - Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- GB - For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwis this may result in damage.**
- F - Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**
- NL - Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE:** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdelenlijst). **Anders bestaat er beschadiginggevaar.**
- E - En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- I - Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CZ - U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- P - Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**
- DK - Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**
- HR - Kod uređaja s mrežnim dijelom: **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s isporučenim originalnim mrežnim dijelom ili originalnim KETTLER rezervnim dijelom (vidi popis rezervnih dijelova). **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**
- SLO - Kod uređaja s mrežnim dijelom: **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s isporučenim originalnim mrežnim dijelom ili originalnim KETTLER rezervnim dijelom (vidi popis rezervnih dijelova). **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**
- SRB - Kod uređaja sa utikačem za struju: **Pažnja!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa isporučenim originalnim utikačem ili sa originalnim KETTLER-ovim rezervnim delom (pogledajte listu sa rezervnim delovima). **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**
- GR - Σε περίπτωση συσκευών με τροφοδοτικό: **Προσοχή!** Η λειτουργία επιτρέπεται μόνο με το αυθεντικό τροφοδοτικό που παραδίδεται μαζί, ή ένα αυθεντικό ανταλλακτικό της KETTLER (βλέπε κατάλογο ανταλλακτικών). **Αλλιώς κίνδυνος ζημιάς.**



D Trainingsanleitung

Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend d. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde

Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde

Körperhaltung und Bewegungsausführung

Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittflächen.

Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittfläche anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellenbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Cross trainers

Ideal for training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting. When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups.

Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

The advantages:

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour

Fat burned: approx. 55-59 g per hour

Posture and how to work out correctly

Make sure you are standing firmly and securely on the footboards.

The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bent during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

Workout options

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

Vélo elliptique

Idéal pour l'entraînement des grands groupes de muscles tels que les jambes, les bras, le tronc et les épaules.

Le déroulement elliptique du mouvement permet un entraînement ménageant les articulations. Le cross-training convient particulièrement aux personnes qui sont souvent assises pendant leur travail. Lors de l'entraînement sur le vélo elliptique, vous avez le dos droit. Cela soulage le dos et la colonne vertébrale. Différentes possibilités d'entraînement vous sont offertes : seulement l'entraînement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

Les avantages :

- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure

Posture et exécution du mouvement

Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds.

La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

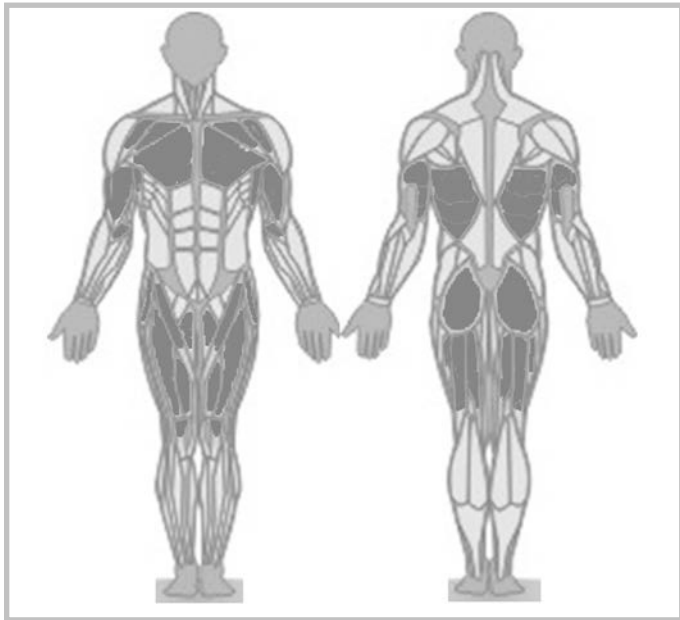
Variantes d'entraînement

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple.

Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier.



NL Trainingshandleiding

Crosstrainer

Ideaal voor het trainen van de grote spiergroepen zoals benen, armen, romp en schouders.

Door de elliptische bewegingsafloop is de training uiterst gewrichtontziend. Crosstraining is vooral heel geschikt voor mensen die beroepshalve veel zitten. Bij het trainen op de crosstrainer heeft u een rechte trainingspositie. De rug en de wervelkolom worden daardoor ontlast. Er zijn verschillende trainingsbelastingen mogelijk: alleen beentraining – dan blijven de handen aan de vaste greepbeugel, training van het hele lichaam met passief gebruik van de armen, training van het hele lichaam met actief gebruik van de armen. De koppeling van been- en armtraining resulteert in een effectieve training van het hele lichaam waarbij alle belangrijke spiergroepen ingezet worden.

Bij de bovenlichaamstraining met de armstangen worden bovendien de arm-, schouder- en rugspieren ingezet.

De voordelen:

- elliptische beweging die de gewrichten ontziet.
- effectieve training van het hele lichaam en inzetten van alle belangrijke spiergroepen.
- afwisselingrijke training in de voorwaartse en rugwaartse beweging.
- ideaal voor een gezondheid georiënteerde fitnesstraining.

Energieverbruik (kcal): ca. 700 per uur

Vetverbranding: ca. 55-59 gr. per uur

Lichaamshouding en bewegingsuitvoering

Let op een stevige, stabiele stand op de treevlakken.

De schoenzool kan daarbij tegen de voorste rand van het treevlak stoten (vooral bij kleinere personen).

Pak met de handen de armhendels op borsthoogte vast en houd de ellebogen daarbij licht gebogen. Houd het bovenlichaam in een rechte positie. Let erop, dat de knieën en ellebogen tijdens de beweging altijd licht gebogen blijven.

Let tijdens de voorwaartse beweging erop, zoals bij het normale lopen, de hak van de bodem op te heffen, om de training van de kuitspieren en de doorbloeding van de voeten te waarborgen.

Trainingsvarianties

Uw crosstrainer biedt u een veelvoud aan trainingsvarianties. Door het actieve en passieve bewegen van de armhendels kunt u de intensiteit van uw bovenlichaamstraining zelf bepalen. Zo kunt u de belasting bijvoorbeeld meer op de been- en bilspieren leggen, doordat u de armhendels gewoon passiever en losser beweegt.

Om de training van het bovenlichaam te intensiveren, beweegt u de armhendels met uw armen dynamischer.

Over het algemeen blijft het echter een training van het hele lichaam, waarbij u naast de bil- en beenspieren ook de schouder-, arm- en rugspieren traint.

Uw crosstrainer biedt u ook de mogelijkheid de armen helemaal weg te laten. Pak hiervoor met de handen de vaste greepbeugel vast. Daarbij blijven de ellebogen losjes bij het bovenlichaam, zodat de armhendels vrij bewegen kunnen. In deze positie traint u uitsluitend de been- en bilspieren.

Bicicleta elíptica

Ideal para ejercitar las principales zonas musculares como las piernas, los brazos, el tronco y los hombros.

Este ejercicio es especialmente beneficioso para las articulaciones gracias al movimiento elíptico. La bicicleta elíptica es ideal para personas que trabajan mucho tiempo sentadas. Al hacer ejercicio con la bicicleta elíptica se mantiene una posición erguida, de forma que se descarga la espalda y la columna vertebral.

Hay diferentes opciones para el entrenamiento: ejercitar solo las piernas y para ello mantener las manos en el manillar fijo, ejercitar todo el cuerpo usando los brazos de forma pasiva o bien usando los brazos de forma activa. Con la combinación de ejercicios de piernas y brazos se realiza un entrenamiento de todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.

Al hacer ejercicios de tronco con las barras se trabaja la musculatura de los brazos, los hombros y la espalda.

Ventajas:

- movimiento elíptico beneficioso para las articulaciones.
- se ejercita de forma efectiva todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.
- entrenamiento variado con movimiento hacia delante y hacia atrás.
- ideal para hacer ejercicio para mantenerse sano.

Consumo energético (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de grasa: aprox. 55-59 g por hora

Postura y ejecución de los movimientos

Procure mantener una posición estable y segura sobre los pedales.

La suela de los zapatos puede golpearse contra el borde delantero del pedal (especialmente en el caso de personas de menor estatura).

Debe agarrar las barras con las manos a la altura del pecho y doblar ligeramente los codos. El tronco queda de este modo en una posición erguida. Procure mantener siempre las rodillas y codos ligeramente doblados durante el ejercicio.

Al realizar movimientos hacia delante, intente moverse de forma similar a cuando corre, levantando los talones del suelo para asegurar que se trabaja la musculatura de las pantorrillas y que la sangre de los pies circula adecuadamente.

Variaciones de ejercicios

La bicicleta elíptica le ofrece una gran variedad de tipos de ejercicios. Al mover las barras de sujeción activa o pasivamente podrá ajustar usted mismo la intensidad de trabajo del tronco. De este modo puede, por ejemplo, ejercitar más la musculatura de las piernas y los glúteos si decide mover las barras de una forma más pasiva y relajada.

Para intensificar el trabajo del tronco, mueva las barras con los brazos de forma más dinámica.

En general, el ejercicio siempre será un trabajo del cuerpo entero, ya que, además de ejercitar los glúteos y los músculos de las piernas, también trabaja la musculatura de los hombros, brazos y espalda.

La bicicleta elíptica también le ofrece la posibilidad de no trabajar los brazos. Para ello debe agarrar con las manos el manillar fijo y dejar los codos en posición relajada pegados al tronco para que las barras puedan moverse sin obstáculos. En esta posición, trabaja exclusivamente la musculatura de las piernas y los glúteos.

Crosstrainer

Ideale per l'allenamento dei grandi gruppi muscolari come quelli di gambe, braccia, busto e spalle.

L'andamento ellittico del movimento consente di allenarsi senza sforzare le articolazioni. L'allenamento con il crosstrainer è particolarmente adatto per le persone che stanno sedute a lungo per ragioni di lavoro. Questo tipo di allenamento viene eseguito in posizione eretta, consentendo così di non affaticare la schiena e la colonna vertebrale. Sono possibili diversi carichi di allenamento: solo allenamento delle gambe – tenendo le mani sull'impugnatura fissa, allenamento di tutto il corpo con utilizzo passivo delle braccia, allenamento di tutto il corpo con utilizzo attivo delle braccia. La sinergia di allenamento di gambe e braccia produce un allenamento efficace per tutto il corpo, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari rilevanti.

L'allenamento del busto sulle barre per le braccia coinvolge inoltre la muscolatura di braccia, spalle e schiena.

I vantaggi:

- movimento ellittico che non affatica le articolazioni
- efficace allenamento per tutto il corpo che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari
- allenamento vario, grazie al movimento in avanti e a ritroso
- ideale per un allenamento fitness orientato alla salute.

Consumo energetico (kcal): ca. 700 all'ora.

Combustione dei grassi: ca. 55-59 g. all'ora.

Posizione del corpo ed esecuzione del movimento

Fare attenzione a mantenere una posizione stabile e sicura sulle superfici di appoggio.

La suola delle scarpe può stare a contatto con il bordo anteriore della superficie di appoggio (soprattutto per persone di piccola statura).

Le mani afferrano la leva per le braccia all'altezza del petto, con i gomiti leggermente piegati. Il busto va impostato in posizione eretta. Durante il movimento, fare attenzione a mantenere sempre ginocchia e gomiti leggermente piegati.

Durante il movimento in avanti, fare attenzione, esattamente come quando si cammina, a sollevare il tallone dal suolo, per garantire l'allenamento della muscolatura dei polpacci e l'irrorazione sanguigna dei piedi.

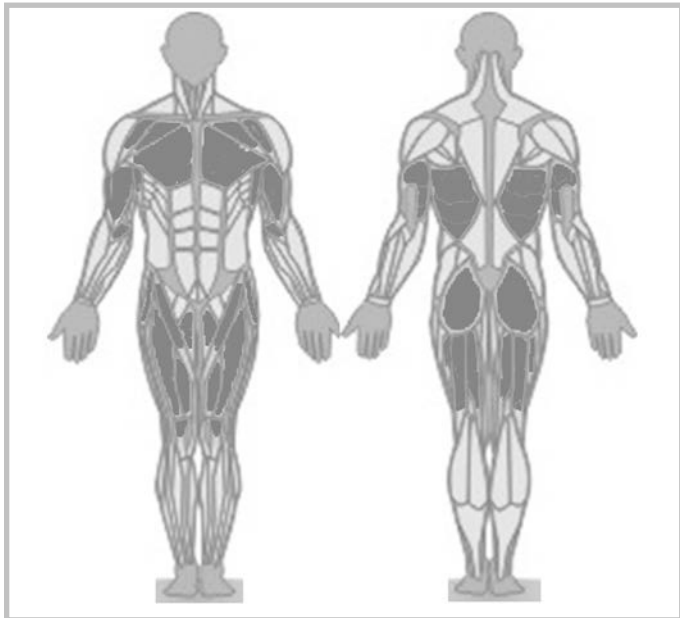
Variazioni di allenamento

Il crosstrainer offre numerose possibilità di variare l'allenamento. Grazie al movimento attivo e passivo delle barre di impugnatura, è possibile determinare in modo personalizzato l'intensità dell'allenamento del busto. Così è possibile, ad esempio, concentrare lo sforzo sulla muscolatura di gambe e glutei, semplicemente muovendo le barre di impugnatura in selezione passiva e con la massima leggerezza.

Per intensificare l'allenamento del busto, invece è necessario muovere con maggiore dinamicità le barre di impugnatura con le braccia.

Complessivamente, però, si tratta sempre di un allenamento per tutto il corpo, poiché oltre alla muscolatura di glutei e gambe si allenano anche i muscoli di spalle, braccia e schiena.

Il crosstrainer consente anche di non coinvolgere le braccia nell'allenamento. A tale scopo, far presa con le mani sull'impugnatura fissa. I gomiti devono rimanere rilassati lungo il busto per permettere alle leve per le braccia di continuare a oscillare liberamente. In questa posizione si allena esclusivamente la muscolatura di gambe e glutei.



PL Instrukcja treningowa

Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych jak nogi, ramiona, tułów i 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 Crosstrainer ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone. Istnieją różne warianty obciążenia treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych rączkach urządzenia, trening całego ciała bez aktywnej pracy 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 drążków angażuje dodatkowo muskulaturę ramion, barków i pleców.

Korzyści:

- nieobciążające stawów eliptyczne ruchy
- 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

Zużycie energii (kcal): ok. 700 na godzinę

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g na godzinę

Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne, bezpieczne umieszczenie stóp na pedałach.

Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź pedału (dotyczy zwłaszcza osób o niskim wzroście).

Chwycić dłońmi dźwignię ręczną na wysokości klatki piersiowej, łokcie są przy tym lekko zgięte. Górna część ciała przyjmuje pozycję wyprostowaną. Należy zwrócić uwagę na to, żeby podczas ćwiczeń kolana i łokcie zawsze pozostały lekko ugięte.

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

Warianty treningu

Urządzenie Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów drążkiem 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 drążkami 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 pełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki urządzenia. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, tak dźwignie ręczne poruszają się swobodnie. W tej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

Krosový trenažér

Ideální pro trénink velkých svalových skupin, jako nohy, paže, trup a ramena.

Díky eliptickému průběhu pohybu je trénink obzvláště šetrný ke kloubům. Krosový trénink je obzvláště vhodný pro osoby, které mají sedavé zaměstnání. Při tréninku na krosovém trenažéru máte vzpřímenou tréninkovou polohu. Tím se odlehčí zádům a páteři. Jsou možná různá tréninková zatížení. Pouze trénink nohou, poté zůstanou paže na pevném madle, celotělový trénink s pasivním nasazením paží, celotělový trénink s aktivním nasazením paží. Spojení tréninku nohou a paží představuje efektivní celotělový trénink a jsou tak namáhány všechny důležité svalové skupiny.

Trénink horní části těla na pohyblivých madlech pro ruce navíc dodatečně posiluje svalstvo paží, ramen a zad.

Výhody:

- eliptický pohyb šetrný pro klouby.
- efektivní celotělový trénink a namáhání všech důležitých svalových skupin.
- bohaté varianty tréninku při pohybu dopředu i dozadu.
- ideální pro zdravotně orientovaný kondiční trénink.

Spotřeba energie (kcal): cca 700 za hodinu

Spalování tuku: cca 55-59 g za hodinu

Držení těla a provádění pohybů

Dbejte na pevný a stabilní postoj na šlapátkách.

Podrážka bot přitom může přiléhat k přednímu okraji šlapátka (především u malých osob).

Rukama uchopte pohyblivá madla ve výšce hrudníku a lehce přitom pokrčte lokty. Horní část těla je ve vzpřímené poloze. Dbejte na to, aby kolena a lokty zůstaly během pohybu vždy lehce pokrčeny.

Během pohybu směrem dopředu dbejte na to, abyste podobně jako při normálním běhu zdvihali paty od země a zajistili tak trénink lýtkového svalstva a prokrvení chodidel.

Obměny tréninku

váš krosový trenažér vám nabízí velké množství variant tréninku. Díky aktivnímu nebo pasivnímu pohybu madel můžete sami určit intenzitu tréninku horní části těla. Můžete například klást zátěž více na svalstvo nohou a na hýžďové svalstvo, tím že budete prostě pohybovat madly pasivněji a volněji.

Pro zintenzivnění tréninku horní části těla pohybujte madly za pomoci paží dynamičtěji.

Ve výsledku se ale jedná o celotělový trénink, při kterém vedle svalstva hýždí a nohou trénujete také svalstvo ramen, paží a zad.

Váš krosový trenažér vám také nabízí možnost paže zcela vynchat. Pro tento účel uchopte rukama pevná madla. Přitom zůstanou lokty volně u horní části těla, takže pohyblivá madla mohou dále volně kmitat. V této poloze trénujete výlučně svalstvo nohou a hýždí.

Crosstrainer

Ideal para treinar os grandes grupos musculares, como as pernas, os braços, o tronco e os ombros.

Através dos movimentos elípticos, o treino poupa bastante as articulações. O crosstraining é especialmente adequado para pessoas que estão bastante tempo sentadas por motivos profissionais. Ao treinar no crosstrainer obtém uma posição de treino vertical. As costas e a coluna são assim poupadas. São possíveis vários esforços de treino: Apenas treino de pernas – as mãos permanecem na pega fixa, treino de corpo inteiro com utilização passiva dos braços, treino de corpo inteiro com utilização activa dos braços. A união do treino de pernas e braços cria um treino de corpo inteiro eficaz e actua assim sobre todos os grupos musculares importantes.

O treino do tronco nas barras para braços actua principalmente nos músculos dos braços, ombros e costas.

As vantagens:

- movimento elíptico que poupa as articulações.
- treino de corpo inteiro eficaz e esforço de todos os grupos musculares importantes.
- treino variado nos movimentos para a frente e para trás.
- ideal para um treino de fitness orientado para a saúde.

Consumo de energia (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de gordura: aprox. 55-59 g por hora

Postura corporal e execução dos movimentos

Certifique-se de que se encontra correctamente posicionado e firme sobre as superfícies para os pés.

A sola do sapato pode tocar na margem dianteira da superfície para os pés (principalmente no caso de pessoas pequenas).

As mãos seguram a pega para os braços à altura do peito e os cotovelos estão ligeiramente curvados. O tronco assume uma posição vertical. Tenha em conta que os joelhos e os cotovelos têm de estar sempre ligeiramente curvados durante o movimento.

Tal como na corrida normal, durante o movimento para a frente não se esqueça de levantar o calcanhar do solo para permitir o treino dos músculos da barriga das pernas e a irrigação dos pés.

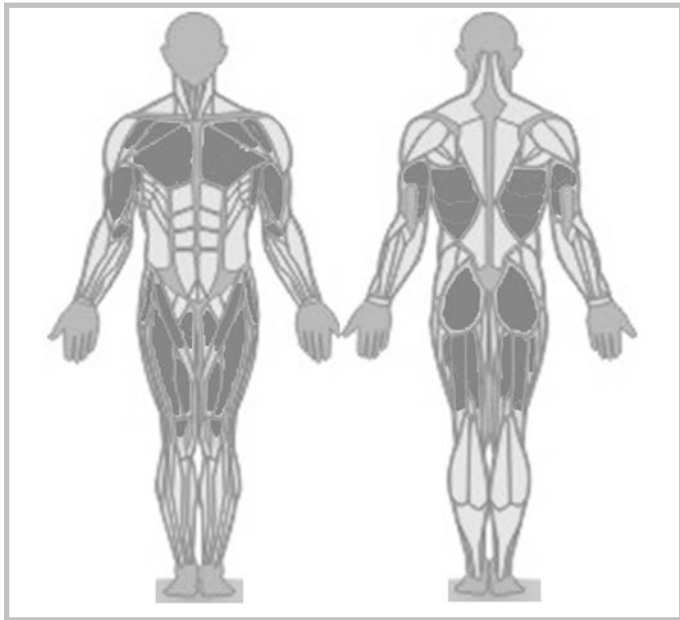
Variações de treino

O seu crosstrainer oferece-lhe inúmeras variações de treino. Através do movimento activo e passivo das barras de apoio, poderá determinar a intensidade do treino do tronco de forma individual. Por exemplo, pode aplicar mais esforço nos músculos das pernas e dos glúteos ao mover as barras de apoio de forma mais passiva e solta.

De modo a intensificar o treino do tronco, movimente as barras de apoio com os braços de forma mais dinâmica.

No geral, não deixa de ser um treino de corpo inteiro, em que não trabalha apenas os músculos das pernas e dos glúteos mas também dos ombros, dos braços e das costas.

O seu crosstrainer oferece-lhe também a possibilidade de nem sequer treinar os braços. Para isso, agarre as pegas fixas com as mãos. Os cotovelos ficam soltos ao longo do tronco, de modo a que as pegas dos braços possam continuar a oscilar livremente. Nesta posição, treine exclusivamente os músculos das pernas e dos glúteos.



DK Træningsvejledning

Crosstrainer

Idel til træning af de store muskelgrupper, som f.eks. ben, arme, ryg og skuldre.

Da bevægelserne foretages i en elliptisk bane, skånes dine led under træningen. Crosstræning egner sig især til mennesker, som sidder meget ned på deres arbejde. Når du træner med crosstraineren, har du en opret træningsposition. Derved mindskes belastningen af ryggen og rygsøjlen. Der kan trænes med forskellige belastninger: Kun træning af ben – her hviler hænderne på det faste styr, træning af hele kroppen med passive arme, træning af hele kroppen med aktive arme. Samtidig belastning af arme og ben træner hele kroppen effektivt og aktiverer alle vigtige muskelgrupper.

Træning af overkroppen med håndgrebene aktiverer musklerne i arme, skuldre og ryg.

Fordele:

- Elliptisk bevægelse, der skåner leddene.
- Effektiv træning af hele kroppen og aktivering af alle vigtige muskelgrupper.
- Varieret træning i fremadrettet og bagudrettet bevægelse.
- Ideel til sundhedsorienteret fitnessstræning.

Energiforbrug (kcal): ca. 700 pr. time

Fedtforbrug: ca. 55-59 g pr. time

Kropsholdning og bevægelsesforløb

Sørg for, at du står sikkert på fodpladerne.

Skosålen må godt støde imod fodpladernes forreste kant (især hos små personer).

Grib fat om håndgrebene i brysthøjde; albuerne skal være let bøjede. Overkroppen skal være ret. Sørg for, at knæ og albuer altid er let bøjede under bevægelsen.

Løft hælen op, ligesom når du går normalt. På denne måde aktiveres blodcirkulationen i benene og lægmusklerne trænes.

Træningsvarianter

Din crosstrainer giver dig mulighed for flere forskellige træningsvarianter. Da håndgrebene kan bevæges aktivt eller passivt, kan

du selv bestemme træningsintensiteten for overkroppen. Dermed kan belastningen f.eks. flyttes mere over på musklerne i benene og lænden ved at bevæge håndgrebene mere passivt og løst.

Hvis du vil have en mere intensiv træning af overkroppen, skal du bevæge håndgrebene mere dynamisk med armene.

Uafhængig af metoden, vil det altid være en træning af hele kroppen, hvor musklerne i benene og lænden trænes samtidig med musklerne i skuldre, arme og ryg.

Din crosstrainer giver dig også mulighed for helt at udelade træning af armene. Hold om det faste styr med hænderne. Albuerne skal holdes let ind mod overkroppen, så håndgrebene kan svinge frit. I denne position træner du udelukkende musklerne i benene og lænden.

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног – руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55–59 г в час

Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движением рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

Эллиптический тренажёр

Идеален за вježbanje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Zbog inovativnog eliptičnog tijeka pokreta ovakvo vježbanje posebno čuva zglobove. Eliptično vježbanje posebno je prikladno za osobe koje zbog posla puno sjede. Pri vježbanju na eliptičnom uređaju imate uspravan položaj za vježbanje. Na taj se način rasterećuju leđa i kralježnica. Moguća su različita opterećenja pri vježbanju: Samo vježbanje nogu – ruke ostaju na fiksnoj rukohvatu, vježbanje cijelog tijela s pasivnom uporabom ruku, vježbanje cijelog tijela s aktivnom uporabom ruku. Kombinacijom vježbanja nogu i ruku postiže se učinkovito vježbanje cijelog tijela i napreže se sve važne grupe mišića.

Vježbanjem gornjeg dijela tijela na šipkama za ruke naprežu se dodatno mišići ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- эллиптические движения, которыми сохраняются суставы.
- эффективно вježbanje i naprezanje svih važnih grupa mišića.
- вježbanje s puno varijanti pri pokretima naprijed i natrag.
- idealno za vježbanje kondicije u svrhu boljeg zdravlja.

Утрошак енергије (ккал): око 700 у сату

Утрошак масти: око 55-59 г у сату

Држање тијела и извођење покрета

Пазите да имате чврсто и сигурно упориште на нагазним површинама.

При томе потплат обуће може ударити у предњи руб нагазне површине (особено у малих особа).

Руке захваћају у шипку за руке на висини прса, а лактови су при томе мало савијени. Горњи дио тијела заузима усправан положај. Пазите да колјено и лактови за вријеме кретања увјек буду лагано савијени.

За вријеме покрета према напријед пазите да као и при уобичајеном трчању подигнете пету с тла како бисте омогућили вježbanje мишића listova i prokrvљеност stopala.

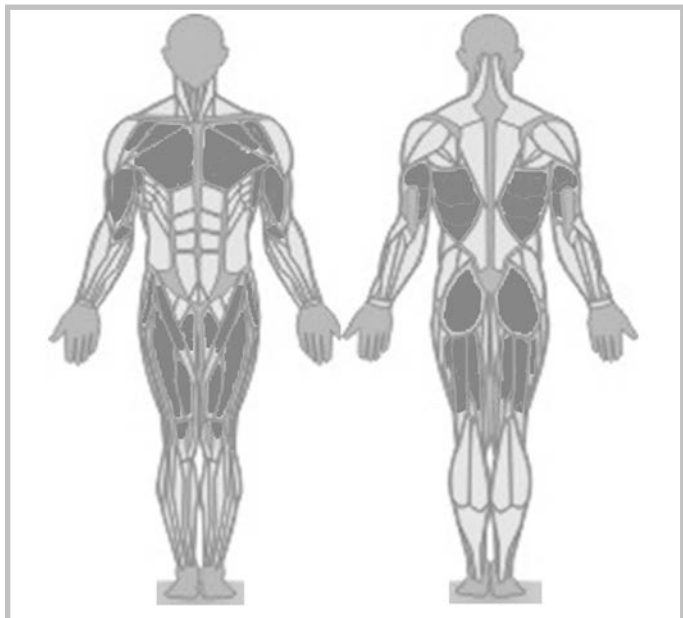
Варијације вježbanja

Елиптични уређај нуди више варијација вježbanja. Активним и пасивним померањем рукохвата можете сами одредити интензитет вježbanja гornјег дијела тијела. На тај начин можете нпр. ставити веће оптерећење на мишиће ногу и стражњице тако да једноставно пасивније и опуштеніје помићите рукохвате.

Да интензивирате вježbanje гornјег дијела тијела, рукама динамички помићите рукохвате.

То је и даље вježbanje цијелог тијела при којем осим мишића стражњице и ногу вježbate и мишиће рамена, руку и леђа.

Елиптични уређај омогућује и потпуно испуштање употребе руку. У ту сврху ухватите рукама фиксне рукохвате. При томе лактови остају висјети на гornјем дијелу тијела тако да шипке за руке могу слободно vibrirati. У том положају вježbate искључиво мишиће ногу и стражњице



SLO Vadba

Eliptični trener

Idealen za vadbo velikih skupin mišic, kot so noge, roke, trup in ramena.

Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenerjem imate vzravnani vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic.

Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom;
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic;
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj;
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja;

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro

Drža telesa in izvajanje gibov

Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah.

Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnani položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni.

Pri gibanju naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekravitev nog.

Različice treninga

Vaš eliptični trener zagotavlja veliko vadbenih različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

Ta eliptični trener omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksni ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.

Kondicioni trener:**Idelan za treniranje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.**

Elipitičnim pokretima trening posebno štedi zglobove. Kondicioni trener posebno je prikladan za osobe koje zbog posla mnogo sede. Prilikom treniranja na kondicionom treneru održavajte uspravan položaj. Na taj način se rasterećuju leđa i kičma. Moguća su različita opterećenja tokom treninga: Treniranje samo nogu – rukama uhvatite nepomičnu ručku, treniranje celog tela s pasivnim umetkom za ruke, treniranje celog tela sa aktivnim umetkom za ruke. Treniranje nogu i ruku zajedno delotvorno trenira celo telo i na taj način opterećuje sve važne grupe mišića.

Treniranjem gornjeg dela tela na ručkama dodatno se trenira muskulatura ruku, ramena i leđa.

Prednosti:

- eliptični pokreti štete zglobove.
- delotvoran trening celog tela i opterećenje svih važnih grupa mišića.
- mogućnost mnogo varijanti treninga s pokretima unapred i unazad.
- idealno za zdrav kondicioni trening.

Potrošnja energije (kcal): oko 700 po satu

Potrošnja masti: oko 55-59 g po satu

Držanje tela i izvođenje pokreta

Pazite da čvrsto i sigurno stojite na površinama za stopala.

Pri tome obuča može da dodiruje prednju ivicu površine za stopala (posebno kod nižih osoba).

Rukama obuhvatite ručke u visini grudi, pri čemu laktovi treba da budu blago povijeni. Gornji deo tela mora biti u uspravnom položaju. Pazite da vam kolena i laktovi tokom izvođenja pokreta uvek budu blago povijeni.

Pazite da prilikom izvođenja pokreta unapred, slično kao i kod normalnog hodanja, petu odvojite od poda, kako biste trenirali muskulaturu lista i osigurali prokrvljenost stopala.

Varijacije treninga

Vaš kondicioni trener nudi mnoštvo varijacija treninga. Aktivnim i pasivnim pokretima ručki možete sami da odredite intenzitet treniranja gornjeg dela tela. Na taj način možete, na primer, jače da opteretite noge i sedeću muskulaturu tako što ćete ručke jednostavno pomerati pasivnije i labavije.

Za intenziviranje treninga gornjeg dela tela rukama dinamičnije pomerajte ručke.

Trening na ovoj spravi ipak je uglavnom trening za celo telo, pri kojem pored sedeće muskulature i muskulature nogu trenirate i muskulaturu ramena, ruku i leđa.

Vaš kondicioni trener nudi vam i mogućnost da potpuno izostavite ruke. U tu svrhu jednostavno rukama obuhvatite fiksnu ručku. Pri tome laktovi ostaju opušteni uz telo, tako da ruke i dalje mogu slobodno da vise. U ovom položaju trenirate isključivo sedeću muskulaturu i muskulaturu nogu.

Ελλειπτικό μηχανήμα**Ιδανικό για εκγύμναση των μεγάλων ομάδων μυών όπως ποδιών, χεριών, κορμού και ώμων.**

Χάρη στην ελλειπτική ακολουθία κινήσεων, η εκγύμναση είναι ιδιαίτερα προστατευτική για τις αρθρώσεις. Η εκγύμναση σε ελλειπτικό μηχανήμα ενδείκνυται ιδιαίτερα για άτομα με καθιστική εργασία. Όταν γυμνάζεστε στο ελλειπτικό μηχανήμα να διατηρείτε όρθια στάση εκγύμνασης. Έτσι μειώνεται η καταπόνηση στην πλάτη και στη σπονδυλική στήλη. Υπάρχει δυνατότητα άσκησης διαφορετικών περιοχών του σώματος: Εκγύμναση μόνο ποδιών – τα χέρια παραμένουν στη σταθερή λαβή, εκγύμναση όλου του σώματος με παθητική κίνηση των χεριών, εκγύμναση όλου του σώματος με ενεργητική κίνηση των χεριών. Ο συνδυασμός εκγύμνασης ποδιών και χεριών παράγει μια αποτελεσματική εκγύμναση όλου του σώματος και ενεργοποιεί όλες τις σημαντικές ομάδες μυών.

Η εκγύμναση του άνω σώματος με τις μπάρες χεριών ενεργοποιεί πρόσθετα τους μυς βραχιόνων, ώμων και πλάτης.

Τα πλεονεκτήματα:

- ελλειπτική κίνηση που προστατεύει τις αρθρώσεις.
- αποτελεσματική εκγύμναση όλου του σώματος και ενεργοποίηση όλων των σημαντικών ομάδων μυών.
- πλούσιες δυνατότητες παραλλαγών εκγύμνασης στην κίνηση προς τα εμπρός και πίσω.
- ιδανικό για εκγύμναση φυσικής κατάστασης για λόγους υγείας.

Κατανάλωση ενέργειας (kcal): περ. 700 ανά ώρα

Καύση λίπους: περ. 55-59 g ανά ώρα

Στάση σώματος και εκτέλεση των κινήσεων

Προσέξτε να διατηρείτε σταθερό, ασφαλές πάτημα στις επιφάνειες των πεντάλ.

Η μύτη των παπουτσιών πρέπει να είναι σε καλή επαφή με το μπροστινό άκρο των επιφανειών των πεντάλ (ιδιαίτερα για άτομα μικρής σωματικής διάπλασης).

Τα χέρια πιάνουν τον μοχλό χεριών στο ύψος του στήθους και οι αγκώνες είναι ελαφρά λυγισμένοι. Το άνω σώμα λαμβάνει μια όρθια θέση. Προσέξτε ταυτόχρονα τα γόνατα και οι αγκώνες να έχουν ένα ελαφρό λύγισμα κατά την κίνηση.

Κατά την κίνηση προς τα εμπρός προσέξτε, όπως και με το κανονικό τρέξιμο, να ανυψώνετε τις φτέρνες από το δάπεδο, για να εξασφαλίζετε την εκγύμναση των μυών των γαμπών και την αιμάτωση των κάτω ποδιών.

Παραλλαγές εκγύμνασης

Το ελλειπτικό μηχανήμα σας προσφέρει έναν μεγάλο αριθμό παραλλαγών εκγύμνασης. Με την ενεργή και παθητική κίνηση των λαβών, μπορείτε να καθορίσετε μόνοι σας την ένταση της εκγύμνασης του άνω σώματος. Μπορείτε να κατευθύνετε την άσκηση, για παράδειγμα, περισσότερο στους μυς ποδιών και των γλουτών, κινώντας τις λαβές παθητικά και χαλαρά.

Για να εντατικοποιήσετε την εκγύμναση του άνω σώματος, κινήστε δυναμικά τις λαβές με τους βραχιόνες σας.

Γενικά όμως παραμένει μια εκγύμναση ολόκληρου του σώματος, στην οποία εκγυμνάζονται εκτός από τους μυς γλουτών και ποδιών και οι ομάδες των μυών ώμων, βραχιόνων και πλάτης.

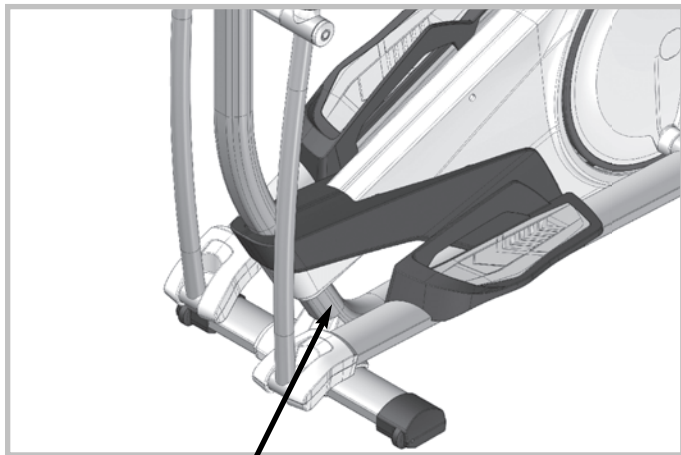
Το ελλειπτικό μηχανήμα σας προσφέρει και τη δυνατότητα να μη γυμνάσετε τα χέρια σας. Για το σκοπό αυτό πιάστε με τις παλάμες σας τη σταθερή λαβή. Ταυτόχρονα οι αγκώνες παραμένουν χαλαροί κοντά στο άνω σώμα, ώστε οι μοχλοί των χεριών να μπορούν να συνεχίσουν να ταλαντώνονται ελεύθερα. Σε αυτή τη στάση εκγυμνάζετε αποκλειστικά τους μυς ποδιών και γλουτών.

Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- E - Pedido de recambios
- CZ - Objednání náhradních dílů
- RUS - Заказ запчастей
- SRB - Naručivanje rezervnih delova

- F - Commande de pièces de rechange
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- HR - Načrt rezervnih dijelova
- GR - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά

- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- PL - Zamówienie części zamiennych
- DK - Bestilling af reservedele
- SLO - Načrt nadomestnih delov



Heinz Kettler GmbH & Co. KG
Hauptstrasse 28
D 59463 Ense Parsit

A/N 83655-858
S/N 3395936 X3522 0002

DIN EN 846-2/-3, A5



Max. ### kg

Made in Germany



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Example Plaque signalétique - Numéro de série
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii

- CZ - Příklad typového štítku - sériové číslo
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- RUS - Пример заводской таблички с серийным номером
- HR - Primjer tipske pločice - serijskog broja
- SLO - Primer tipske ploščice - serijske številke
- SRB - Primer tipske pločice - serijski broj
- GR - Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς

- D - Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.
- GB - When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the S/N of the product.
- F - En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.
- NL - Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.
- E - Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.
- I - Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonché il numero di serie dell'apparecchio.
- PL - Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennych i numer serii urządzenia.
- CZ - Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje.
- P - Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique o número completo do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho.
- DK - Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).
- RUS - Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.
- HR - Navedite kod narudžbi rezervnih dijelova potpun broj artikla, broj rezervnog dijela, potreban broj komada i serijski broj sprave (vidi rukovanje).
- SLO - Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).
- SRB - Kod porudžbine rezervnih delova uvek navedite puni broj artikla, broj rezervnog dela, potreban broj komada, te serijski broj uređaja.
- GR - Σας παρακαλούμε να σημειώνετε σε παραγγελίες ανταλλακτικών τον πλήρη αριθμό προϊόντος, τον αριθμό ανταλλακτικού, τον αριθμό των αναγκαίων τεμαχίων και τον αριθμός σειράς της συσκευής (βλέπε χειρισμό).

Zubehörbestellung

- GB - Accessories ordering
- F - La commande d'accessoires
- NL - Accessoires bestellen
- E - Para pedidos de accesorios
- I - L'ordine di accessori
- PL - Akcesoria zamawiania
- CZ - Příslušenství k objednání
- P - Acessórios ordenação
- DK - Tilbehør bestilling
- RUS - Заказ аксессуаров
- HR - Pribor naručivanje
- SLO - Dodatki naročanje
- SRB - Narudžbina dodatnog pribora
- GR - Παραγγελία εξαρτημάτων

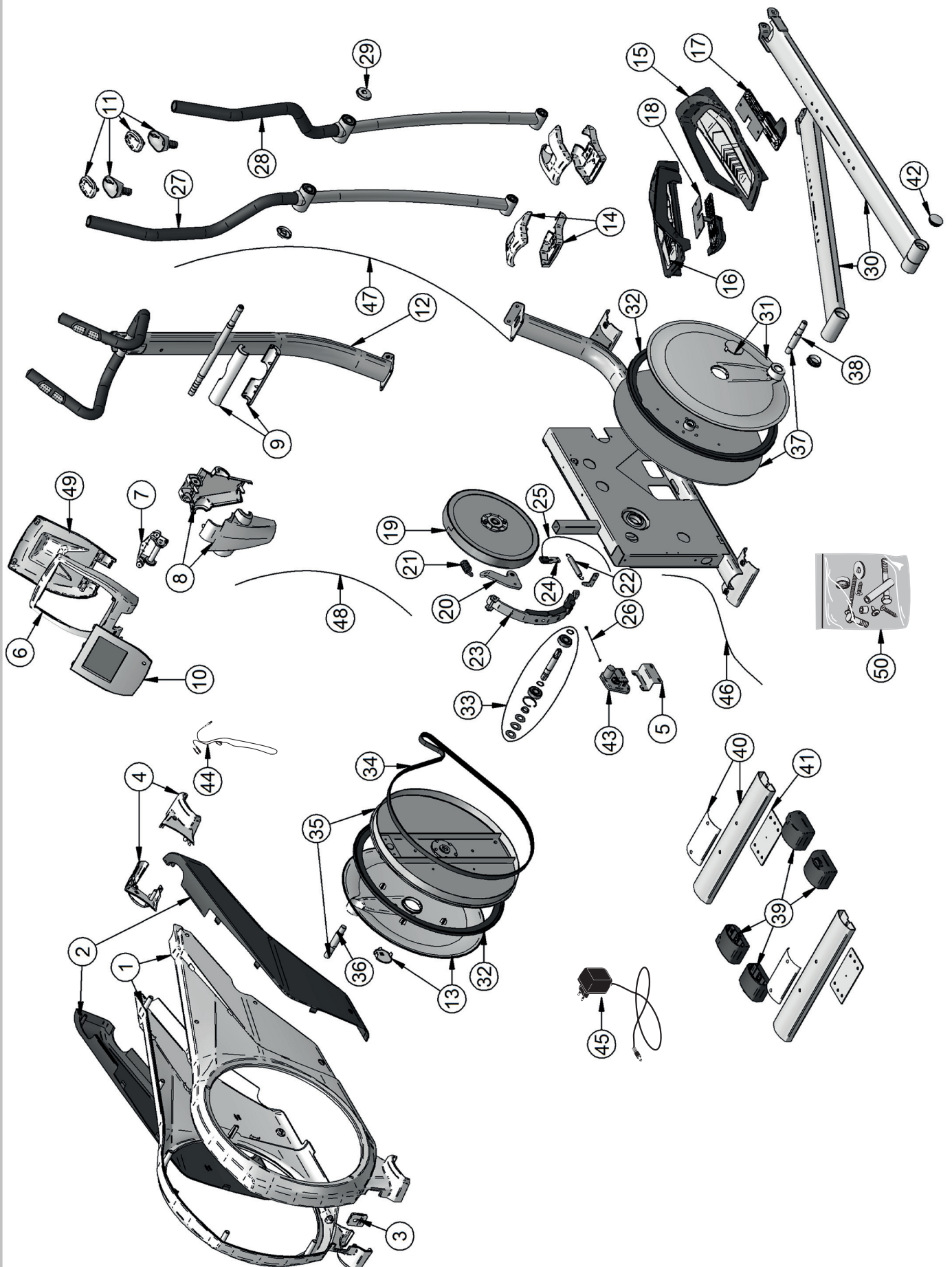
		07937-600	
		07937-650	
		07937-700	
	140x80 cm	07929-200	
	220x110 cm	07929-400	

Ersatzteilbestellung

		07652-000 CROSSTRAINER UNIX P
①	1x	94600722
②	1x	94603429
③	1x	70128319
④	1x	94600212
⑤	1x	97202744
⑥	1x	70133522
⑦	1x	94604248
⑧	1x	94600214
⑨	1x	94600215
⑩	1x	67000970
⑪	1x	94600146
⑫	1x	94600724
⑬	1x	94600830
⑭	2x	94600218
⑮	1x	94601127
⑯	1x	94601164
⑰	1x	94601165
⑱	1x	94601166
⑲	1x	91140379-10
⑳	1x	94600461
㉑	1x	25635052
㉒	1x	25605891
㉓	1x	94313102
㉔	1x	97200127
㉕	1x	67000690

		07652-000 CROSSTRAINER UNIX P
㉖	1x	43009234
㉗	1x	94603464
㉘	1x	94603463
㉙	2x	70130112
㉚	2x	94600226
㉛	1x	94600831
㉜	2x	70129511
㉝	1x	94600750
㉞	1x	67005127
㉟	1x	94604263
㊱	1x	10900092
㊲	1x	94604264
㊳	1x	10900091
㊴	1x	91180557
㊵	2x	94600231
㊶	2x	97200256
㊷	2x	10100098
㊸	1x	67000976
㊹	1x	67000653
㊺	1x	67000977
㊻	1x	67000978
㊼	1x	67000974
㊽	1x	67000972
㊾	1x	70133523
㊿	1x	94318675

- D - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- GB - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- F - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation.
- NL - Bij nabestellingen kunnen er kleurafwijkingen voorkomen, dit is geen reden voor reclamatie.
- E - Es posible que, en pedidos posteriores, los colores de la máquina varíen, hecho que no se considera causa de reclamación.
- I - In caso di ordini successivi, sono possibili variazioni di colore che non rappresentano un motivo di reclamo.
- PL - Przy zamówieniach dodatkowych mogą wystąpić różnice w kolorze, które nie stanowią podstaw do reklamacji.
- CZ - Běhové odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
- P - Existe a possibilidade de desvios nas cores de peças encomendadas posteriormente e tal não constitui motivo de reclamação.
- DK - Afvigende farver er mulig ved efterbestillinger og er ingen reklamationsgrund.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.
- HR - Odstupanja kasnije narucenih dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.
- SL - Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
- SRB - Moguća su odstupanja u boji prilikom naknadne narudžbine. Takva odstupanja ne predstavljaju osnovu za reklamacije.
- GR - Σε συμπληρωματικές παραγγελίες υπάρχει το ενδεχόμενο χρωματικών αποκλίσεων και αυτές δεν μπορούν να αποτελέσουν λόγο αξιώσεων.





docu 3039k/08.14

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net