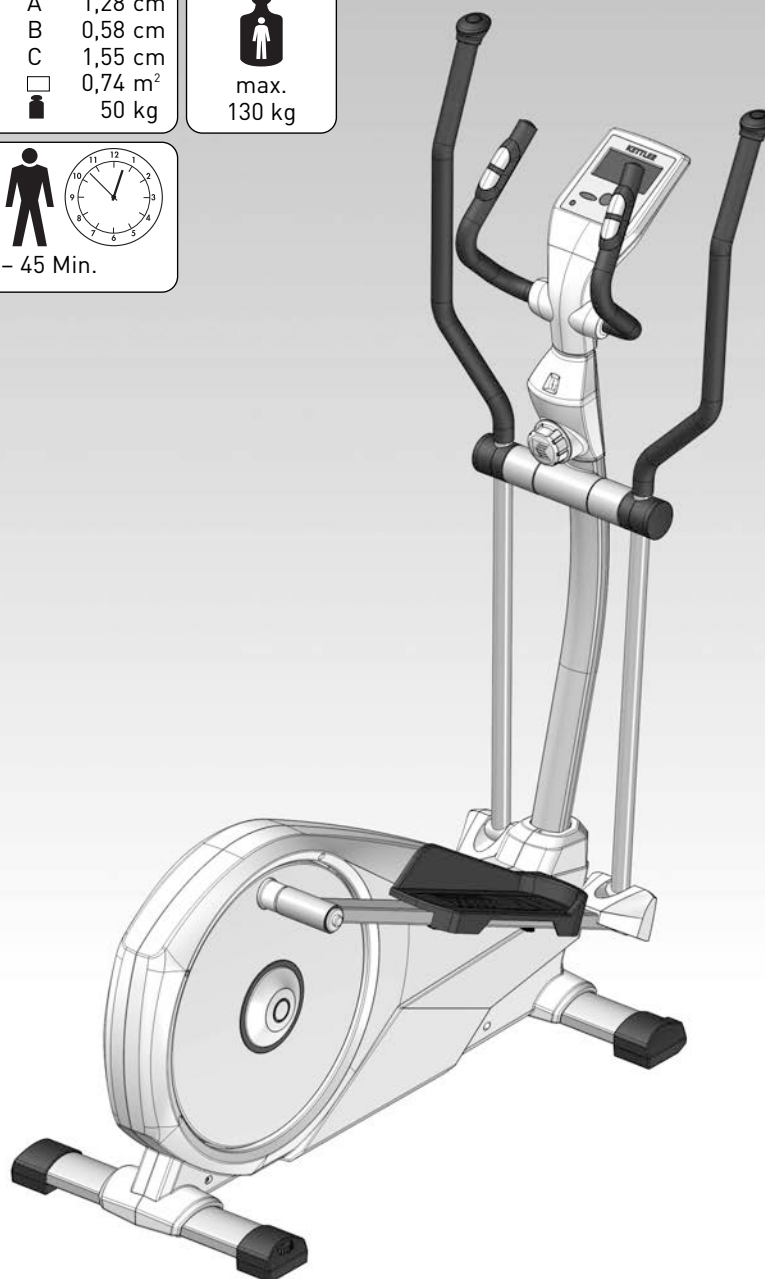
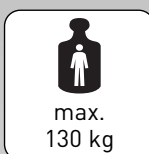
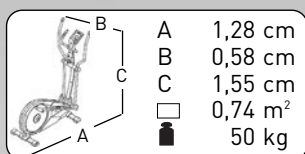


- D
- GB**
- F
- NL
- E
- I
- PL
- CZ
- P
- DK
- RUS**
- RO
- H
- SLO
- GR



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „VITO M“

Art.-Nr. 07658-000

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!** 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!** 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 кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- ⚠ **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 HB. 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. Пространство для тренировки составляет 1 метр вокруг тренажера. Дополнительно вокруг тренажера должно присутствовать свободное пространство 0,6 метра. Если тренажеры стоят в непосредственной близости друг от друга, они могут делить свободное пространство между собой (см. следующий рисунок)
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- 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 осмоторительно!
- 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 возникнуть 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. 58–60

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

Пример заказа: Арт. № 07658-000 / № зап. детали 94318673 / 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
- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înşurubat
- H - Mérő segédeszköz csavaranyaghoz
- SLO - Merilni pripomoček za vijajni material
- GR - Βοήθημα μέτρησης για υλικό βιδώματος

Beispiel

Exemples

Exemples

Voorbeeld

Ejemplos

Esempio

Przykład

Příklad

Exemplo

Eksempel

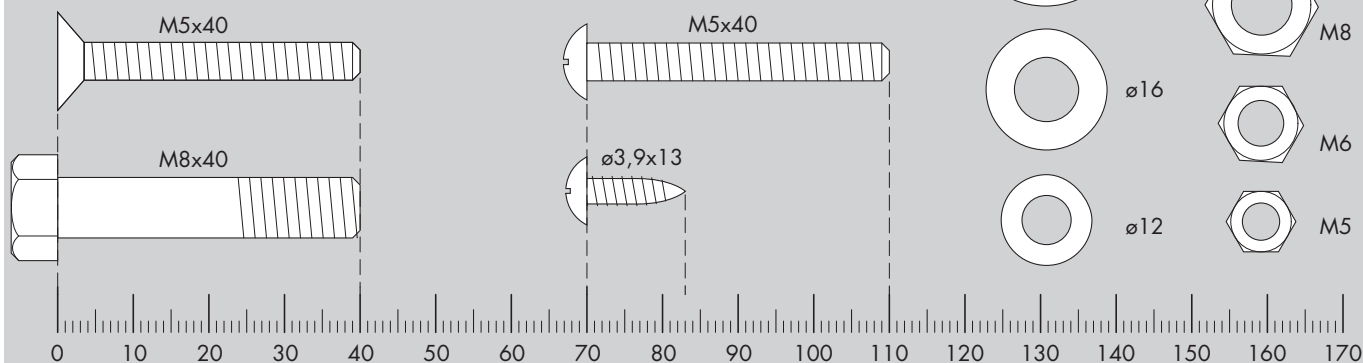
Примеры

Exemplu

Példa

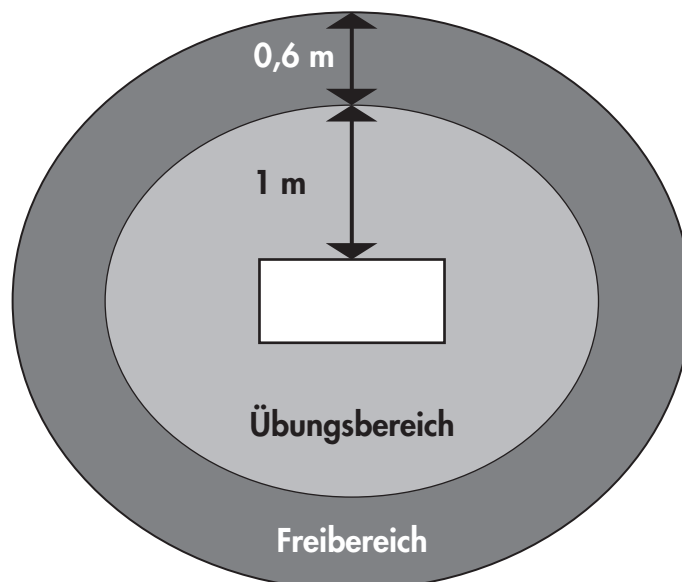
Primer

Παράδειγμα



Übungsbereich / Freibereich

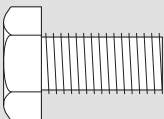
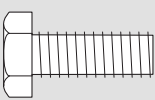
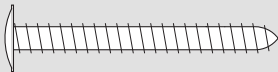
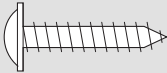
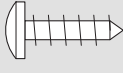
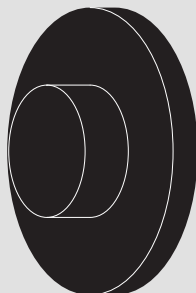
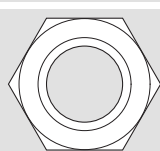
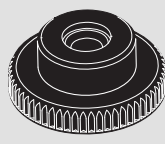
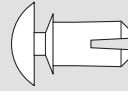
- GB - Exercise area / clearance area.
- F - Zone pour exercices / Zone libre.
- NL - Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- E - Espacio para ejercicios / espacio libre.
- I - Area di allenamento / area libera
- PL - Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CZ - Cvičební prostor / volný prostor
- P - Área de exercício / área livre.
- DK - Øvelsesareal / friareal
- RUS - Пространство для тренировки / свободное пространство.
- RO - Zona de antrenament / zona liberă.
- H - Gyakorlóterület / szabad terület.
- SLO - Območje vadbe / prosto območje.
- GR - Περιοχή άσκησης / Ελεύθερη περιοχή.



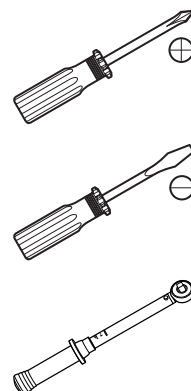
Checkliste (Packungsinhalt)

- GB - Checklist (contents of packaging)
- F - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL - Checklijst (verpakkinginhoud)
- E - Lista de control (contenido del paquete)
- I - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)

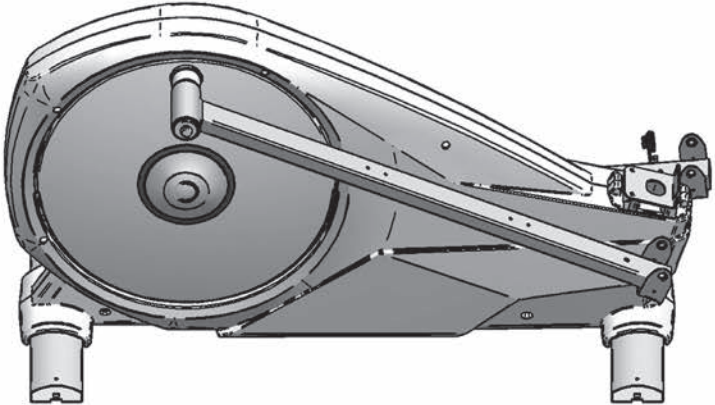
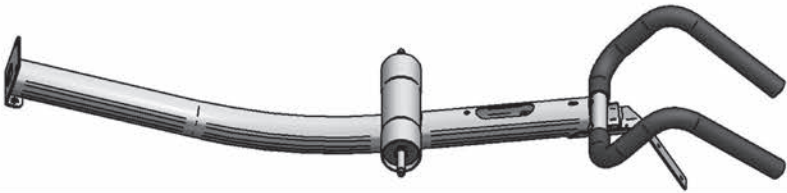
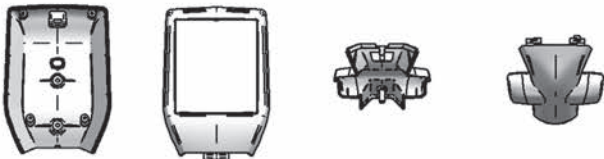
- P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DK - Checkliste (pakkens indhold)
- RUS - Контрольный список
- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)
- H - (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
- SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)
- GR - Κατάλογος ελέγχου (περιεχόμενο συσκευασίας)

	M10x105	2x
	M8x16	4x
	M6x16	2x
	M5x45	4x
	4x35	3x
	3,9x19	1x
	3,9x13	5x
	M6x50	1x
	ø10x40	1x
	Mignon AA	2x
		2x
		1x
	ø12	4x
	ø16,5x6,3	2x
	ø16x8,3	4x
	ø18x11,3	4x
	M10	2x
	M5	4x
	ø6x9,5	2x

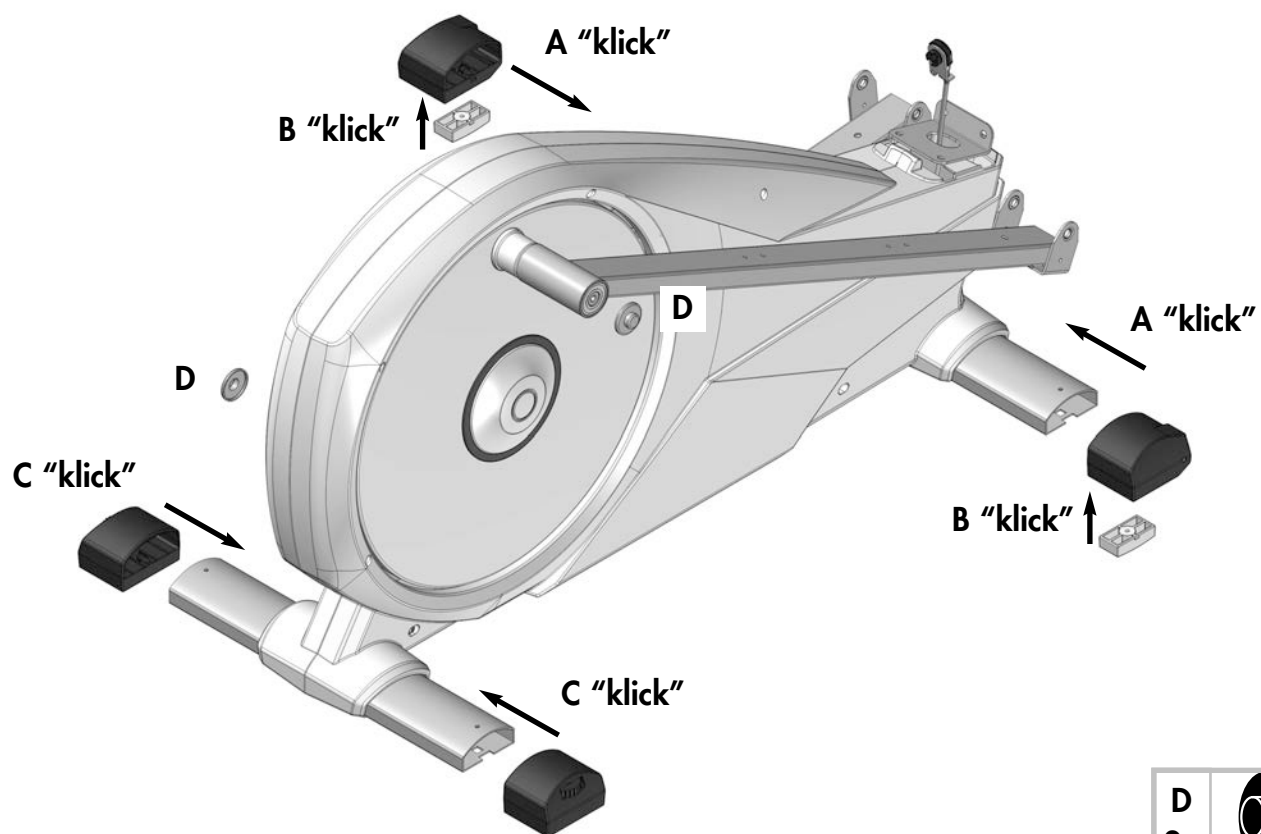
- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- F - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- E - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- I - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzia - 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.
- RO - Unele necesare - nu este inclus.
- H - Szükséges szerszámok - Nem is.
- SLO - Potrebna orodja - niso vključeni.
- GR - Αναγκαία εργαλεία - Δεν υπάρχουν στα παραδοτέα εξαρτήματα.



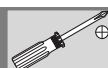
Checkliste (Packungsinhalt)

						1x	
						1x	
						1x 1x	
			2x			2x	
		1x			1x		1x
						1x	
			1x			1x	
			1x			1x	
						1x	

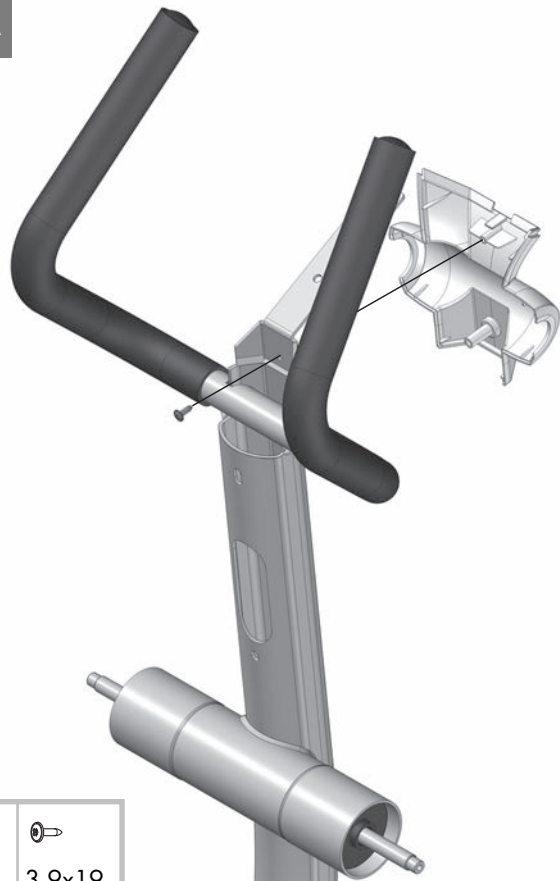
1



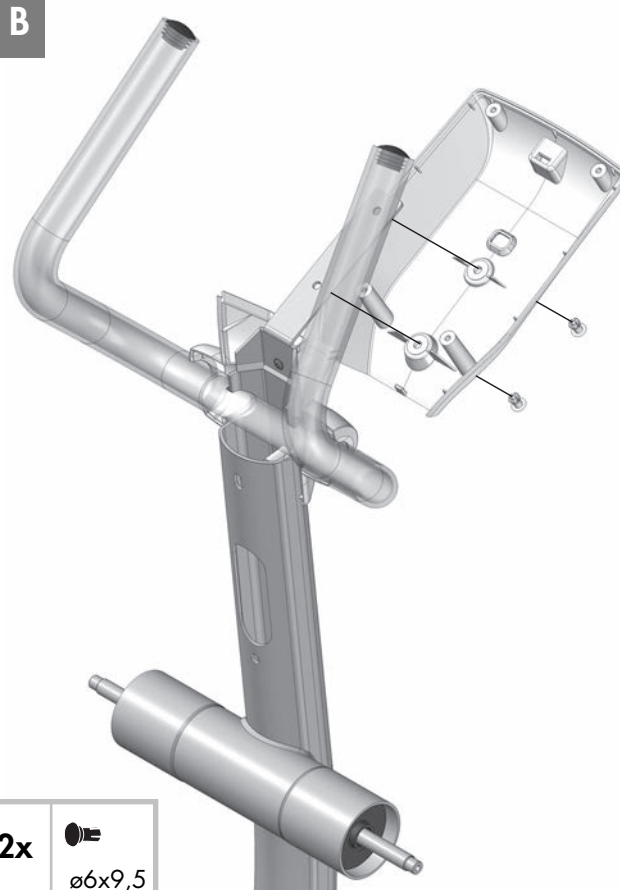
2

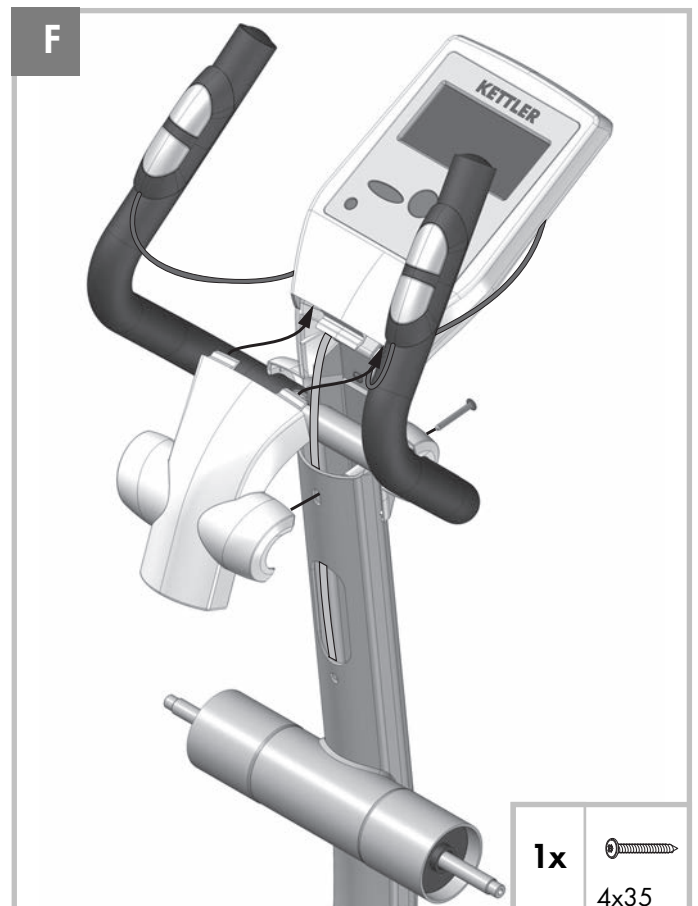
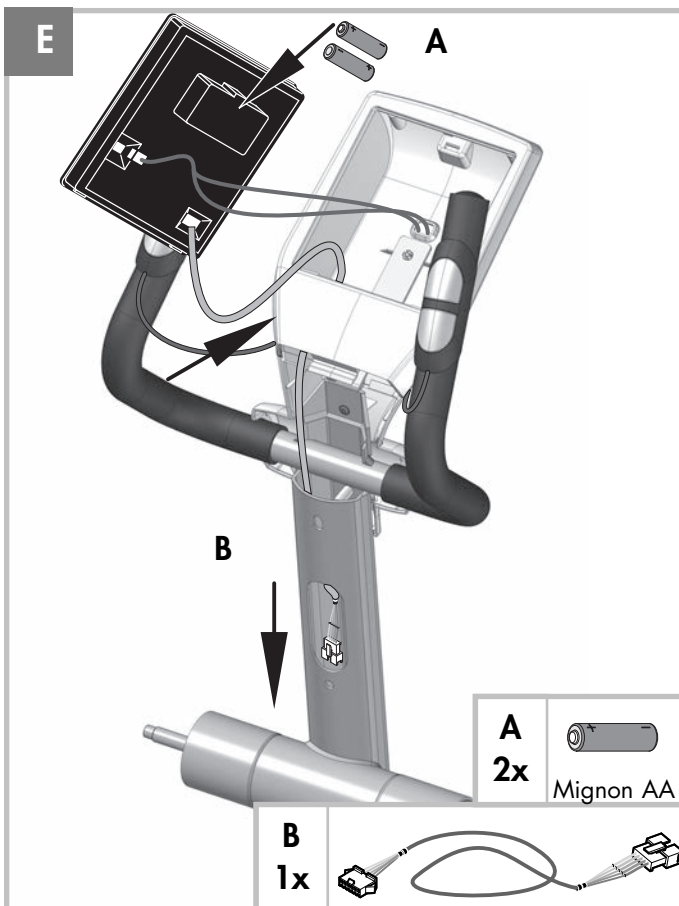
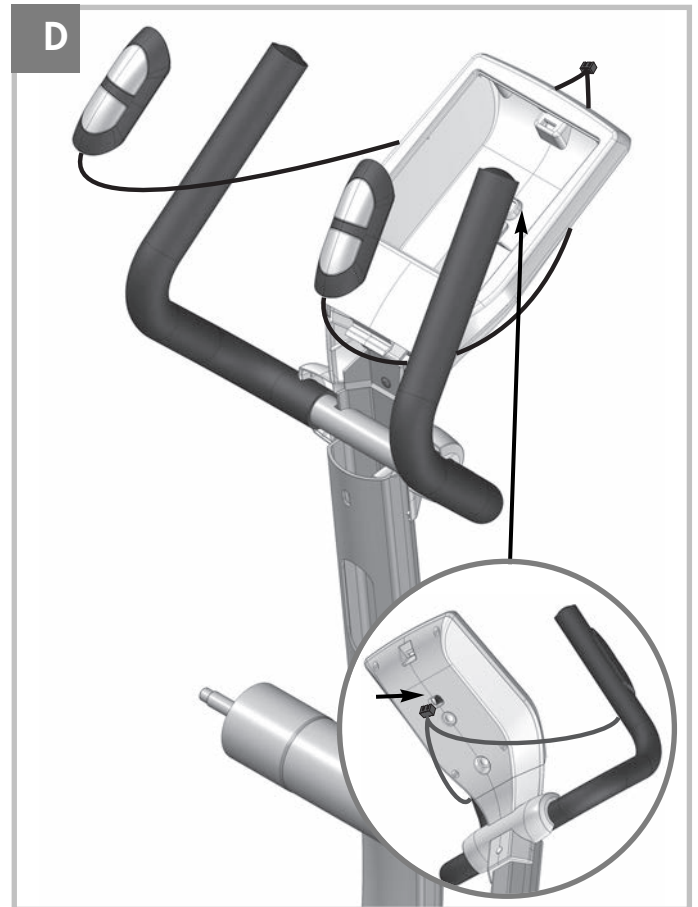
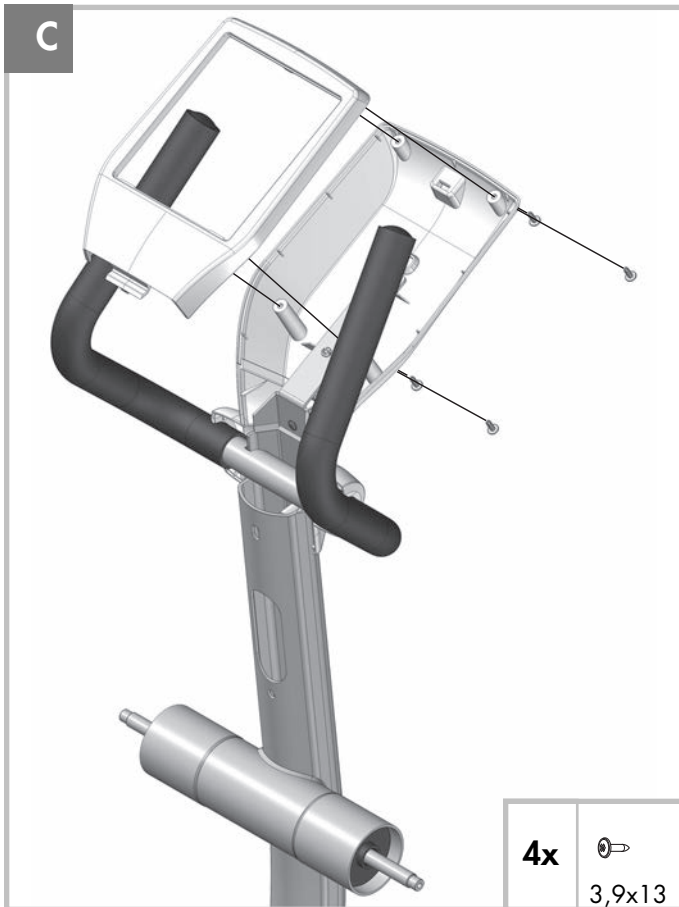
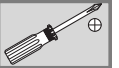


A



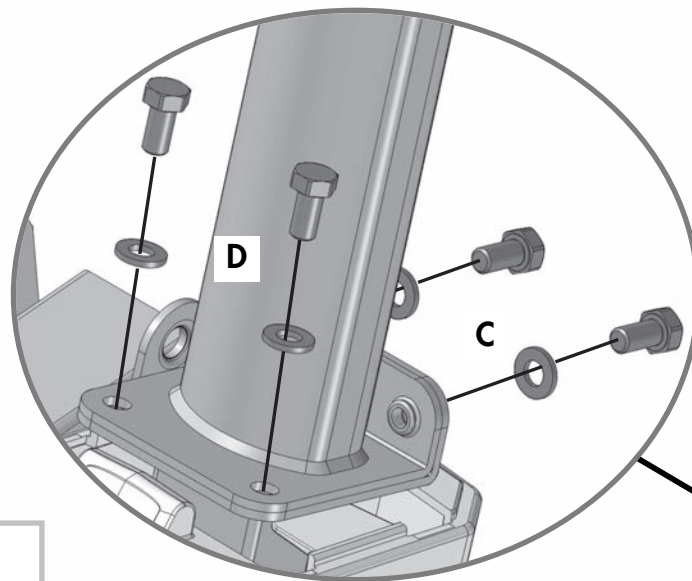
B







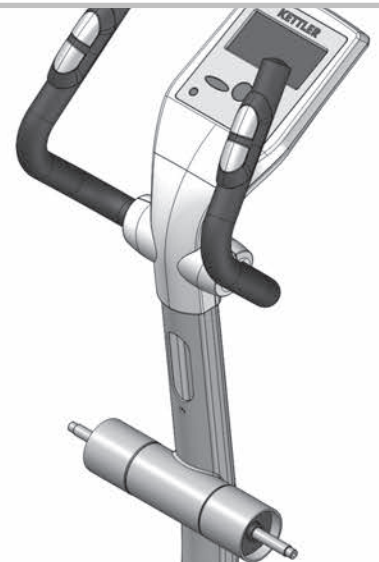
- D - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- 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.
- RO - Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
- H - Ellenőrizze rendszereken a csavarkötéseket.
- SLO - Redno preverjajte vijalni spoji.
- GR - Ελέγχετε την κοχλιωτή σύνδεση τακτικά.



4x



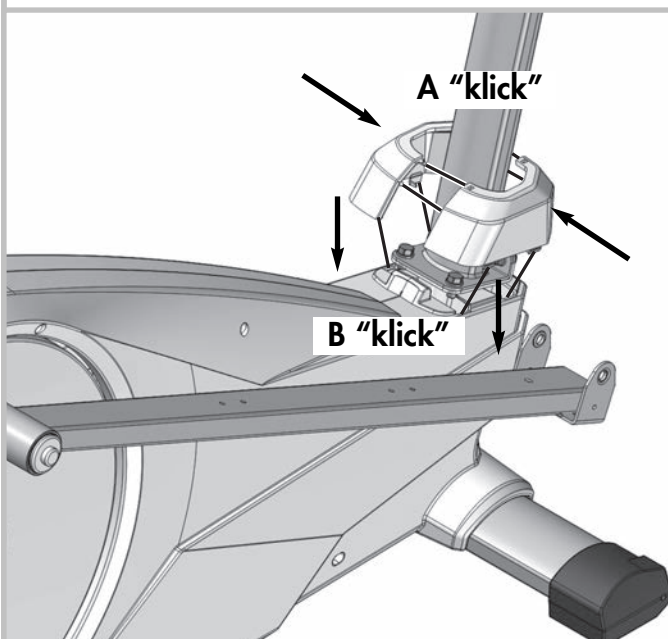
M8x16 $\varnothing$ 16x8,3
M = 20-25 Nm



B

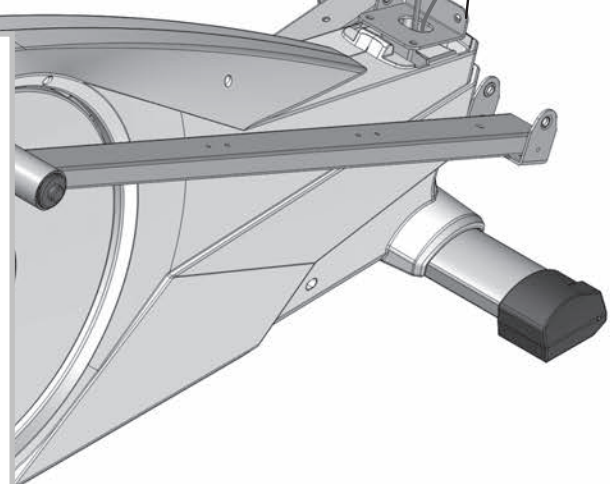
A

3 B

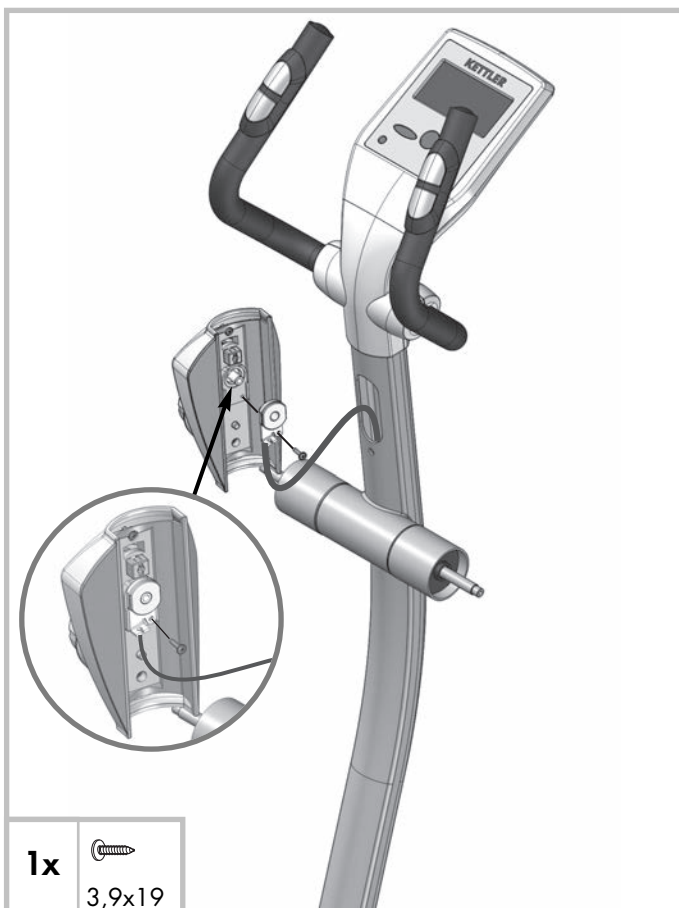
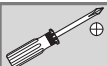


A "click"

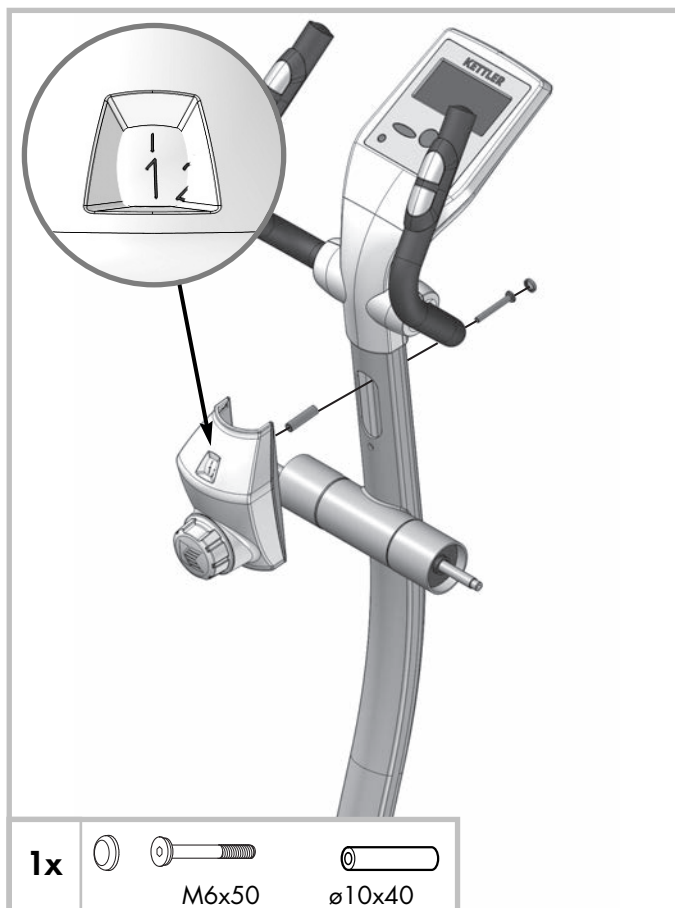
B "click"



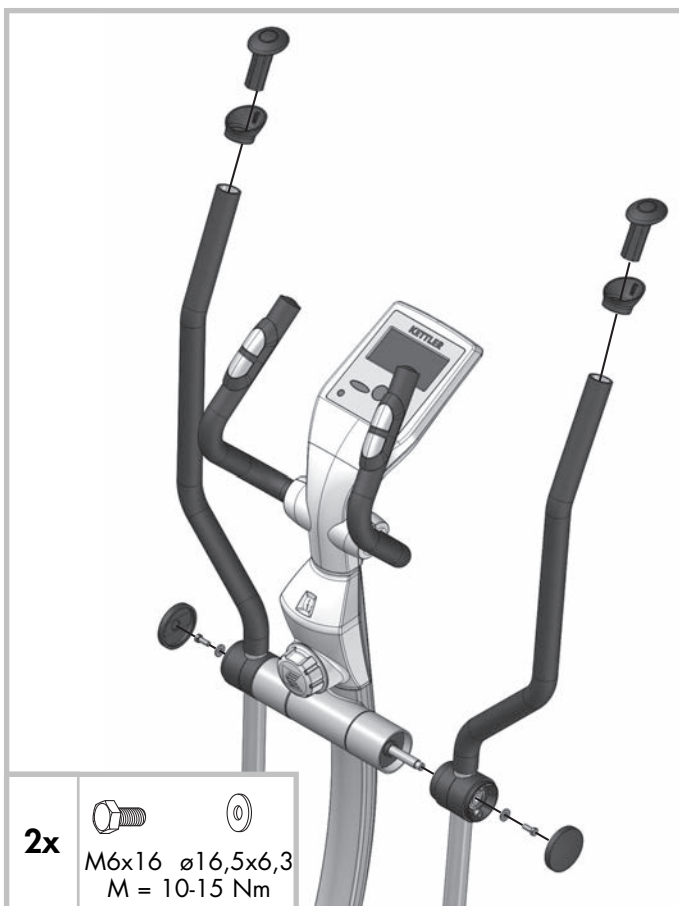
4



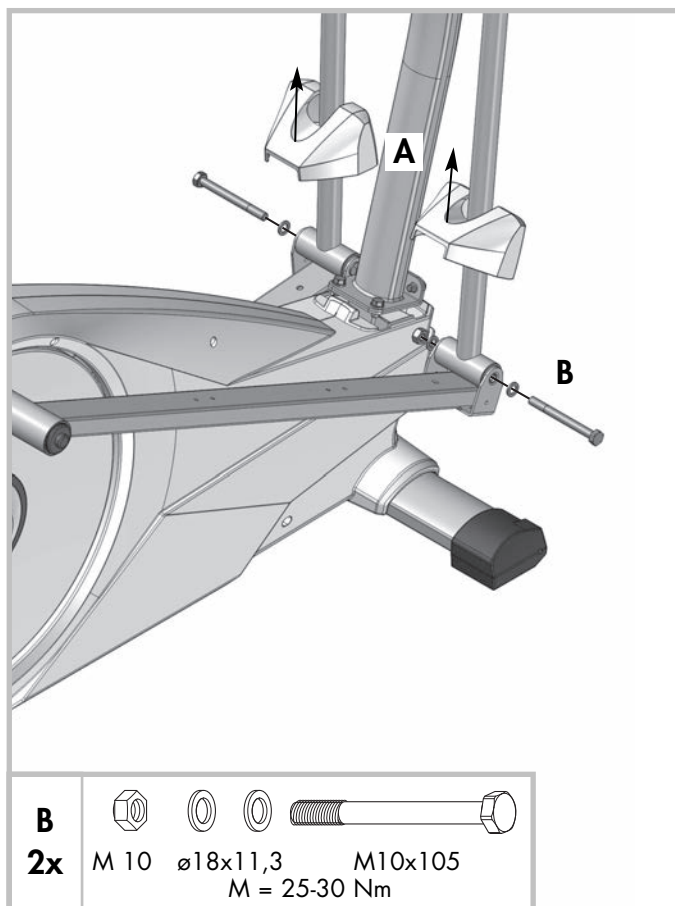
5

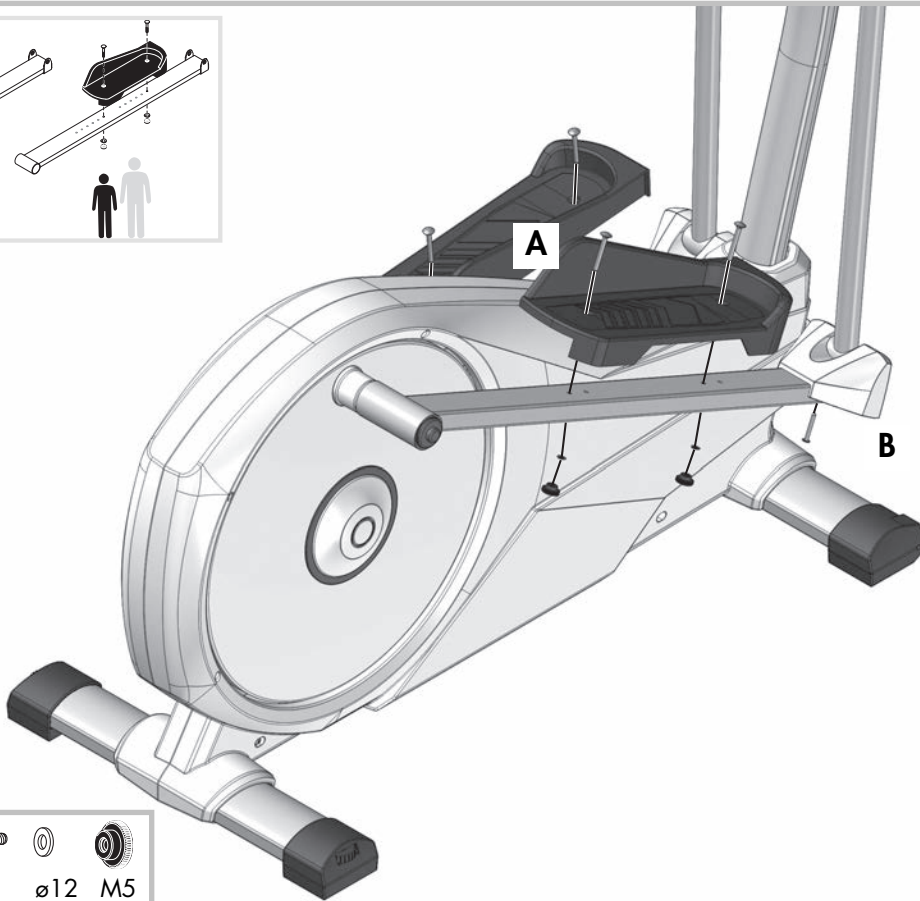
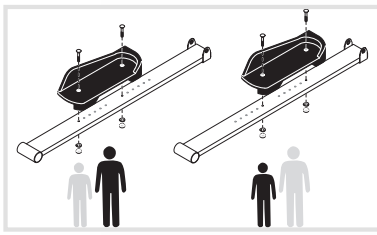
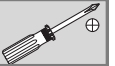


6



7

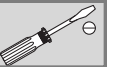




A
4x M5x45 ø12 M5

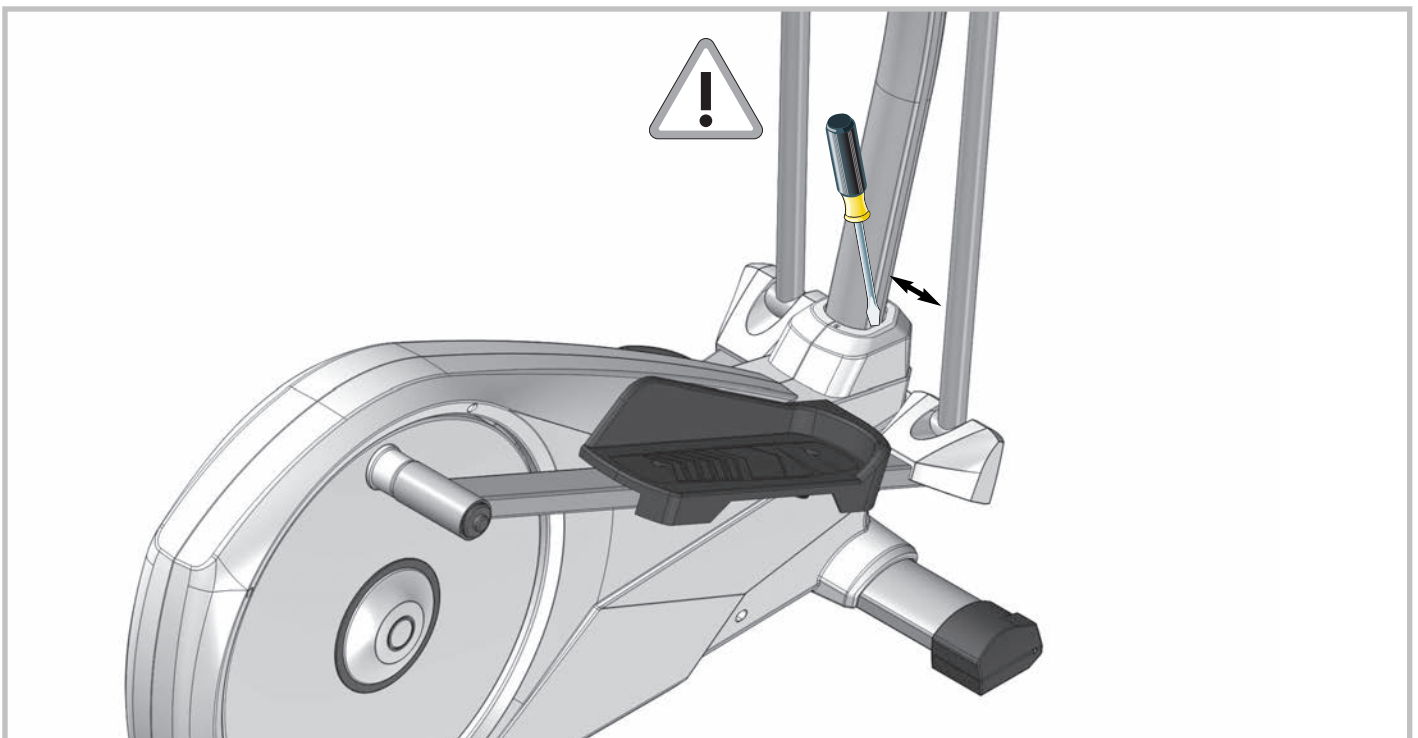
B
2x 4x35

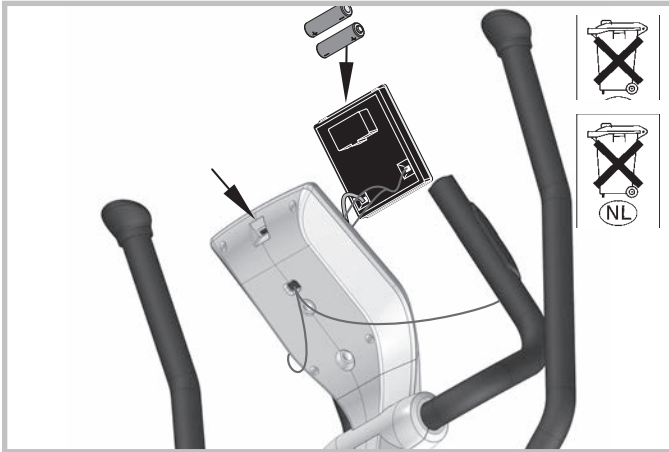
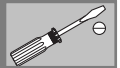
Demontage im Reparaturfall



- GB - Detaching for repairs
- F - Démontage pour réparation
- NL - Demontage voor reparatie
- E - Desmontaje en casa de la reparación
- I - Smontaggio nel caso di riparazioni
- PL - Demontaż w przypadku naprawy
- CZ - Demontáž v případě opravy

- P - Desmontagem em caso de reparação
- DK - Afmontering i forbindelse med reparationer
- RUS - Разборка при ремонте
- RO - Demontarea în caz de reparație
- H - Szétszerelés javításhoz
- SLO - Demontaža v primeru popravila
- GR - Αποσυναρμολόγηση σε περίπτωση επισκευής





Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass die Batterie ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthält. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung des Produktes alle Batterien und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling ab. Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes. Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden. Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen, wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich. Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich. Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

– GB – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Batteries must not be disposed of in the household waste!



This symbol shows that batteries are not to be disposed of with the normal household waste. The letters Hg (mercury) and Pb (lead) under the crossed out rubbish bin furthermore indicate that the battery contains a percentage of more than 0.0005 % of mercury or 0.004 % of lead. Incorrect disposal harms environment and health, material recycling saves valuable raw materials. Remove all batteries with every shutdown of the product and hand them in at a receiving office for recycling. You will receive information on the corresponding receiving offices from your local authority, waste management company or the selling point of this device. Almost all batteries contain chemicals which are harmless for the skin, but they should nevertheless be treated like any other chemical. Always take precautions in case of batteries have leaked and thoroughly clean the device area. The leaked battery has to be disposed of properly. Protect your hands with gloves and afterwards wash them properly. If battery acid has been swallowed or comes into contact with the eyes, please visit a doctor immediately.

– F – Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères !



Ce symbole indique que les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères habituelles. De plus, les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) sous la poubelle barrée indiquent que la pile contient un taux de mercure supérieur à 0,0005 % ou de plomb supérieur à 0,004 %. Un mauvais tri des déchets nuit à l'environnement et à la santé, le recyclage des matériaux préserve les précieuses ressources. Si le produit n'est plus utilisé, enlevez toutes les piles du produit et déposez-les dans un point de collecte de recyclage approprié. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collectes appropriés auprès des autorités locales de votre lieu de résidence, des entreprises de gestion des déchets ou du revendeur de cet appareil. Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulé et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée. Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement. Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.

– NL – Verwisselen van de batterijen

Een zwakke of weggefallen computerweergave maakt een batterijwisseling noodzakelijk. De computer werkt op 2 batterijen. Wisselen van de batterijen gaat als volgt:

- Verwijder het deksel van het batterijenvak en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA 1,5V.
- Let bij het verwisselen van de batterijen op de tekens in het batterijenvak.

Batteriewechsel

- Treden er na het verwisselen nog foutieve functies op, haalt u dan de batterijen nogmaals uit het vak en duwt ze weer terug.

Belangrijk: batterijen vallen niet onder de garantie.

Batterijen mogen niet met het gewone huisvuil meegegeven worden!



Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden. De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgeestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat. Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen. Verwijder alle batterijen als u het product niet meer gebruikt en geef deze af bij een afgiftepunt voor recycling. Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instansies, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen. Bijna alle batterijen bevatten chemicaliën die ongevaarlijk zijn voor de huid, maar dient toch als elke andere chemicalie behandeld te worden. Tref altijd veiligheidsmaatregelen als batterijenchemicaliën uitgelopen zijn en reinig het apparaat en de standplaats grondig. De leeggelopen batterij dient via het chemisch afval weggegooid te worden. Bescherm uw handen met handschoenen en was uw handen grondig na contact met een leeggelopen batterij. Neem direct contact op met uw huisarts als u batterijzuur ingeslikt heeft of als het in de ogen komt.

– E – Cambio de la pila

Una indicación débil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- Retire la tapa de la caja de pilas y cambie las pilas usadas por nuevas del tipo AA, 1,5V
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se producen errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no están incluidas en la garantía.

¡Las pilas no se pueden tirar a la basura!



Este símbolo indica que no se puede disponer de las pilas con la basura habitual del hogar. Además, las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) bajo el dibujo del cubo de basura tachado indican que la pila contiene un porcentaje de más del 0,0005 % de mercurio o de más del 0,004 % de plomo. Una eliminación incorrecta tiene efectos perniciosos para el medioambiente y la salud, mientras que el reciclaje de materiales contribuye a proteger materias primas valiosas. Al poner fuera de servicio un producto, debe retirar todas las pilas y deshacerse de ellas en un punto de recogida de reciclaje. Puede obtener información sobre dichos puntos de recogida en la delegación local, empresa de eliminación de residuos o punto de venta de este aparato. Prácticamente todas las pilas contienen sustancias químicas que, aunque no son nocivas para la piel, deben tratarse como cualquier otra sustancia química. Tome siempre medidas de precaución cuando se agoten las pilas y limpie a fondo el área correspondiente. Se debe disponer de las baterías sin carga de forma profesional. Protéjase las manos con guantes y lávelas concienzudamente. En caso de ingerir ácido de batería o de que este entre en contacto con los ojos, consulte inmediatamente a un médico.

– I – Cambio delle batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Pro-

cedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5V
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici!



Questo simbolo indica che le batterie non devono essere smaltite assieme ai normali rifiuti domestici. I simboli chimici Hg (mercurio) e Pb (piombo) sotto il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato da una croce indicano, inoltre, che la batteria contiene una quantità di mercurio superiore allo 0,0005% o una quantità di piombo superiore allo 0,004%. Uno smaltimento inadeguato danneggia l'ambiente e la salute, mentre il riciclaggio dei materiali fa risparmiare preziose materie prime. Quando il prodotto non viene più utilizzato, rimuovere tutte le batterie e consegnarle ad un punto di raccolta per il riciclaggio. Per ricevere informazioni relative ai punti di raccolta corrispondenti, rivolgersi alle autorità comunali locali, al servizio locale di smaltimento rifiuti o al punto vendita di questa apparecchiatura. Quasi tutte le batterie contengono sostanze chimiche che non sono pericolose per la pelle, ma che tuttavia vanno trattate come ogni altra sostanza chimica. Nel caso di una fuoriuscita di acido dalle batterie, adottare sempre misure precauzionali e pulire accuratamente l'apparecchiatura. Le batterie che hanno subito una perdita di acido devono essere smaltite correttamente. Proteggere le mani indossando dei guanti e in seguito lavarle accuratamente. In caso di ingestione dell'acido delle batterie o di contatto dell'acido con gli occhi, consultare immediatamente un medico.

– PL – Wymiana baterii

Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w sposób następujący:

- Zdjąć osłonę baterii i wymienić baterie na dwie nowe typu AA 1,5 V.
- Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie zagłębienia na baterie.
- Jeżeli po ponownym włączeniu stwierdzi się niewłaściwe działanie, to baterie należy na chwilę wyjąć i potem ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

Nie wyrzucać baterii wraz z odpadami domowymi!



Ten symbol oznacza, że baterii nie należy wyrzucać do wspólnego śmietnika wraz z odpadami domowymi. Dodatkowo oznakowania Hg (rtęć) oraz Pb (ołów) pod przekreślonym pojemnikiem na śmieci informują, że baterie zawierają więcej niż 0,0005% rtęci lub 0,004% ołowiu. Niewłaściwa utylizacja baterii stanowi zagrożenie dla środowiska i zdrowia, recykling materiałów chroni cenne surowce wtórne. Po wyłączeniu urządzenia należy usunąć wszystkie baterie i następnie oddać je do recyklingu w punkcie przyjęcia zużytych baterii. Informacje o odpowiednich punktach przyjęcia zużytych baterii dostępne są w miejscowych urzędach komunalnych, zakładach gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia. Niemal wszystkie baterie zawierają substancje chemiczne, które są nieszkodliwe dla skóry, ale które mimo to należy traktować jak każdą inną substancję chemiczną. W przypadku rozlania się baterii należy podjąć środki ostroż-

ności i dokładnie oczyścić zanieczyszczone elementy urządzenia. Rozłóż baterię należy zutylizować we właściwy sposób. Należy chronić dłonie, używając rękawic ochronnych. Po zakończeniu czynności dokładnie umyć ręce. Jeżeli dojdzie do połknięcia kwasu z baterii lub dostanie się on do oczu, należy niezwłocznie udać się do lekarza.

– CZ – Výměna baterií

Slabé nebo vůbec žádné zobrazení údajů na displeji počítače poukazuje na potřebu výměny baterií. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Při výměně baterií postupujte následovně:

- Odeberte kryt přihrádky na baterie a zaměňte baterie za dvě nové typu AA 1,5 V.
- Při vsazování baterií dbejte na značení vyobrazené na dně přihrádky pro baterie.
- Jestliže dojde po opětovném zapnutí přístroje k chybné funkci, odeberte krátce baterie a opět je vložte.

Důležité: Vypotřebované baterie nespádají do záručních ustanovení.

Baterie nepatří do domovního odpadu!



Tento symbol poukazuje na to, že baterie nesmějí být likvidovány spolu s domovním odpadem. Písmena Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domovní odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo vyšší podíl olova než 0,004 %. Chybná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetří vzácné suroviny. Při odstavení výrobku vyjměte všechny baterie a odevzdejte je příslušnému místu k recyklaci. Informace o příslušných místech obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývajícím se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto přístroje. Skoro všechny baterie obsahují chemikálie, které nepředstavují nebezpečí pro pokožku, mělo by se však s nimi nakládat jako se všemi ostatními chemikáliemi. Pokud chemikálie z baterií vytečou, proveďte vždy příslušná bezpečnostní opatření a důkladně vyčistěte prostor přístroje. Vytoklou baterii je nutné odborně zlikvidovat. Chraňte si ruce rukavicemi a poté je důkladně umyjte. Pokud dojde k polknutí kyseliny z baterie nebo pokud se kyselina z baterie dostane do očí, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

– P – Substituição das pilhas

Se as indicações no computador estiverem fracas ou desaparecerem por completo, é necessário substituir as pilhas. O computador tem duas pilhas. Para substituir as pilhas:

- Remova a tampa do compartimento das pilhas e substitua as pilhas usadas por duas pilhas novas do tipo AA 1,5 V.
- Coloque as pilhas conforme indicado no fundo do compartimento.
- Se, ao ligar novamente, verificar algum defeito no funcionamento, retire as pilhas e volte a colocá-las de seguida.

Importante: As pilhas gastas não estão cobertas pela garantia.

Não elimine as pilhas juntamente com o lixo doméstico!



Este símbolo indica que as pilhas não podem ser eliminadas juntamente com o lixo doméstico normal. Além disso, as letras Hg (mercúrio) e Pb (chumbo) sob o caixote do lixo riscado advertem para um teor de mais de 0,0005% de mercúrio ou de 0,004% de chumbo na pilha. A eliminação incorreta prejudica o meio ambiente e a saúde. A reciclagem de material permite preservar matérias-primas valiosas. Quando deixar de usar o produto, remova todas as pilhas e entregue-as num posto de recolha para reciclagem. Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de

resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho. Quase todas as pilhas contêm químicos que são inofensivos para a pele, mas que, ainda assim, devem ser tratados como qualquer outro químico. Tome sempre as devidas precauções se as pilhas verterem e limpe minuciosamente a área do aparelho. A pilha com fugas tem de ser devidamente eliminada. Proteja as mãos com luvas e lave-as bem de seguida. Em caso de ingestão do ácido das pilhas ou de este entrar em contacto com os olhos, procure imediatamente um médico.

– DK – Udsifting af batterier

Se as indicações no computador estiverem fracas ou desaparecerem por completo, é necessário substituir as pilhas. O computador tem duas pilhas. Para substituir as pilhas:

- Remova a tampa do compartimento das pilhas e substitua as pilhas usadas por duas pilhas novas do tipo AA 1,5 V.
- Coloque as pilhas conforme indicado no fundo do compartimento.
- Se, ao ligar novamente, verificar algum defeito no funcionamento, retire as pilhas e volte a colocá-las de seguida.

Vigtigt: Garantien dækker ikke opbrugte batterier.

Batterier må ikke smides i skraldespanden!



Dette symbol betyder, at batterier ikke må smides i skraldespanden. Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under skraldespanden, der er streget over, betyder desuden, at batteriet indeholder mere end 0,0005% kviksølv eller 0,004% bly. Forkert bortskaffelse skader miljøet og helbredet, ved genbrug af materialer spares der på værdifulde ressourcer. Fjern alle batterier, når dette produkt kasseres, og aflever dem på en genbrugsstation/i en indsamlingsboks til genbrug af batterier. Informationer om, hvor batterierne kan afleveres, kan du få hos din kommune, det lokale renovationsselskab eller dér, hvor apparatet er købt. Næsten alle batterier indeholde kemikalier, der er ufarlige for huden, men som alligevel skal behandles som alle andre kemikalier. Vær forsigtig med batterier, der lækker, og gør apparatets batterirum grundigt rent. Batterier, der lækker, skal bortskaffes fagligt forsvarligt. Benyt beskyttelseshandsker og vask hænderne grundigt. Hvis batterisyre sluges eller kommer i øjnene, skal du straks opsøge læge.

– RUS – Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.

Важно: гарантия не распространяется на батарейки.

Батареи не следует выбрасывать вместе с бытовыми отходами!



Данный символ указывает на то, что батареи не должны утилизироваться с обычным бытовым мусором. Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным контейнером дополнительно указывают на то, что батарея содержит более 0,0005% ртути или 0,004% свинца. Неверная утилизация вредит окружающей среде и здоровью, переработка материалов бережет ценные виды сырья. Удалите при завершении эксплуатации продукта все батареи и сдайте их в приемный пункт на переработку. Информацию о соответствующих приемных пунктах можно

получить в Вашей местной коммунальной организации, на предприятии по утилизации отходов или в местах продаж данного устройства. Почти все батареи содержат химикалии, которые не являются опасными для кожи, но с ними, тем не менее, необходимо обращаться как с любыми другими химикалиями. Всегда принимайте меры предосторожности, когда батареи изношены и основательно очищайте оборудование. Отработанная батарея должна утилизироваться квалифицированным образом. Защищайте Ваши руки перчатками и мойте их основательно по окончании работ. Если вы проглотили кислоту батареи или она попала в глаза, немедленно посетите врача

– RO – Înlocuirea bateriilor

Dacă afişajul calculatorului este slab sau şters, este necesară înlocuirea bateriilor. Calculatorul dispune de două baterii. Înlocuiţi bateriile după cum urmează:

- Ridicaţi capacul bateriilor şi înlocuiţi bateriile cu unele noi, tip AA 1,5V.
- La introducerea bateriilor respectaţi marcajul de pe baza compartimentului bateriilor.
- Dacă după repornire continuă să apară disfuncţionalităţi, scoateţi încă o dată bateriile şi introduceţi-le din nou.

Important: bateriile uzate nu se încadrează în condiţiile de garanţie.

Bateriile nu se vor arunca în gunoiul menajer!



Acest simbol indică faptul că bateriile nu trebuie eliminate în gunoiul menajer obișnuit. Simbolurile Hg (mercur) și Pb (plumb) aflate sub tomberonul barat indică, suplimentar, faptul că bateria conține un procent de peste 0,0005% mercur sau 0,004% plumb. Eliminarea necorespunzătoare afectează mediul înconjurător și sănătatea, iar prin reciclarea materialelor sunt salvate materii prime valoroase. La scoaterea din funcțiune a produsului îndepărtați toate bateriile și predați-le unui centru de colectare pentru reciclare. Informații privind aceste centre puteți obține de la autoritățile locale, firma de salubritate sau punctul de vânzare a acestui aparat. Aproape toate bateriile conțin substanțe chimice care nu sunt periculoase pentru piele, dar care trebuie totuși tratate ca pe oricare alte substanțe chimice. Luați întotdeauna măsuri de precauție atunci când bateriile s-au scurs și curățați temeinic zona aparatului. Bateria din care s-a scurs lichid trebuie eliminată în mod corespunzător. Protejați-vă mâinile cu mănuși de protecție și apoi spălați-vă temeinic. În cazul ingerării acidului din baterie sau contactului cu ochii consultați neîntârziat un medic.

– H – Elemcsere

A számítógép gyenge vagy néha megszűnő kijelzése esetén elemcsere van szükség. A számítógép két elemmel van felszerelve. Az elemcserét a következőképpen végezze:

- Vegye le az elemtartó rekesz fedelét és cserélje ki az elemeket két új AA 1,5V típusú elemre.
- Az elemek behelyezésekor ügyeljen az elemtartó rekesz alján található jelölésekre.
- Amennyiben az újbóli bekapcsolás után hibás funkciókat észlel, akkor rövid időre vegye ki az elemeket, majd helyezze vissza azokat.

Fontos: Az elhasznált elemek nem tartoznak a garanciális rendelkezések hatálya alá.

Az elemet nem szabad háztartási hulladékként kezelni!



Ez a szimbólum arra utal, hogy az elemeket nem szabad normál háztartási hulladékként kezelni. Az áthúzott szemeset alatt a Hg (higany) és a Pb (ólom) jelölések ezenkívül arra utalnak, hogy az elem több mint 0,0005%

higanyt vagy 0,004% ólmot tartalmaz. A nem megfelelő hulladékkezelés károsítja a környezetet és az egészséget, az anyagok újrahasznosítása pedig kíméli az értékes nyersanyagforrásokat. Amennyiben a terméket már nem kívánja használni, akkor távolítsa el valamennyi elemet, és adja le ezeket újrahasznosításában részt vevő gyűjtőpontokon. A megfelelő gyűjtőpontokkal kapcsolatban további információkat kaphat a helyi hatóságoktól, a hulladékkezelő üzemektől vagy a készülék értékesítési helyén. Szintén minden elem tartalmaz olyan vegyszereket, amely veszélytelenek a bőrre, azonban mégis úgy kell kezelni ezeket, mint minden más vegyszert. Minden esetben tegyen óvintézkedéseket, ha az elemek kifolytak, és alaposan tisztítsa meg a készülék területét. A kifolyt elemet szakszerűen kell ártalmatlanítani. A kezét védje kesztyűvel, majd utána alaposan mosson kezet. Ha az elemsavat lenyeli vagy szembe kerül, akkor haladéktalanul forduljon orvoshoz.

– SLO – Menjava baterij

Slab ali ugasnjen računalniški zaslon zahteva menjavo baterije. Računalnik je opremljen z dvema baterijama. Zamenjavo baterij opravite na naslednji način:

- Snemite pokrov predala za baterije in zamenjajte stari z dvema novima baterijama tipa AA 1,5 V.
- Pri vstavljanju baterij pazite na oznake na dnu predala za baterije.
- Če pride pri ponovnem vklopu do napáčnega delovanja, na kratko snemite kontakte baterij in jih nato ponovno namestite.

Pomembno: izrabljene baterije ne sodijo pod garancijska določila.

Baterije ne smejo med gospodinjске smeti!



Ta simbol opozarja, da baterij ni dovoljeno odvreči med običajne gospodinjске odpadke. Črke Hg (živo srebro) in Pb (svinec) pod prečrtanim zabojem za smeti, dodatno opozarjajo, da baterija vsebuje več kot 0,0005 % živega srebra ali 0,004 % svinca. Napačno odstranjevanje med odpadke škoduje okolju in zdravju, recikliranje materiala pa ohranja dragocene surovine. Ko opuščate izdelek, odstranite vse baterije in jih oddajte na sprejemnem mestu za reciklažo. Informacije o ustreznih sprejemnih mestih boste dobili pri krajevnem komunalnem podjetju, obratu za predelavo smeti ali na prodajnem mestu te naprave. V skoraj vseh baterijah so kemikalije, ki niso nevarne za kožo, kljub temu pa je z njimi treba ravnati kot z vsako drugo kemikalijo. Če so iztekle baterije, sprejmite vedno ustrezne previdnostne ukrepe in očistite temeljito območje naprave. Iztekle baterije je treba odstraniti med odpadke po predpisih. Svoje roke zaščitite z rokavicami in jih nato temeljito umijte. Če zaužijete kislino iz baterij, ali pride ta v oči, takoj obiščite zdravnika.

– GR – Αλλαγή μπαταρίας

Μια ασθενή ή σβηστή ένδειξη υπολογιστή απαιτεί μια αλλαγή μπαταρίας. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι εφοδιασμένος με δύο μπαταρίες. Διενεργήστε την αλλαγή μπαταρίας ως εξής:

- Αφαιρέστε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας και αντικαταστήστε τις μπαταρίες με δύο καινούργιες τύπου AA 1,5V.
- Κατά την προσθήκη των μπαταριών προσέξτε την επισημάνση στον πάτο της θήκης μπαταρίας.
- Εάν κατά την επανασύνδεση παρουσιαστεί κάποια δυσλειτουργία, βγάξτε και ξαναβάζετε τις μπαταρίες ακόμη μια φορά.

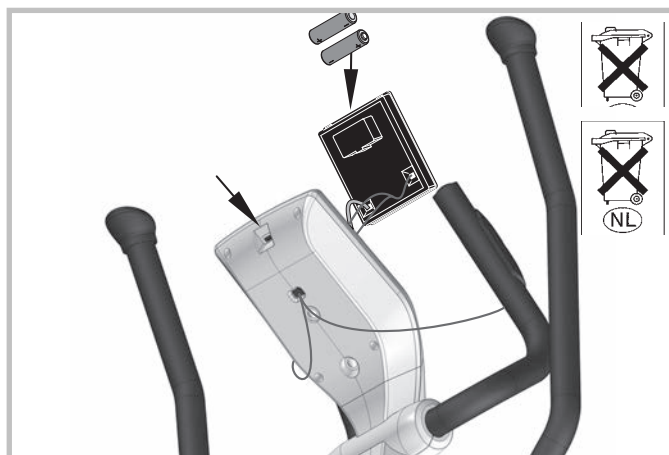
Σημαντικό: Καταναλωμένες μπαταρίες δεν υπάγονται στους όρους εγγύησης.

Batteriewechsel

Δεν επιτρέπεται να πετάτε τις μπαταρίες μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!

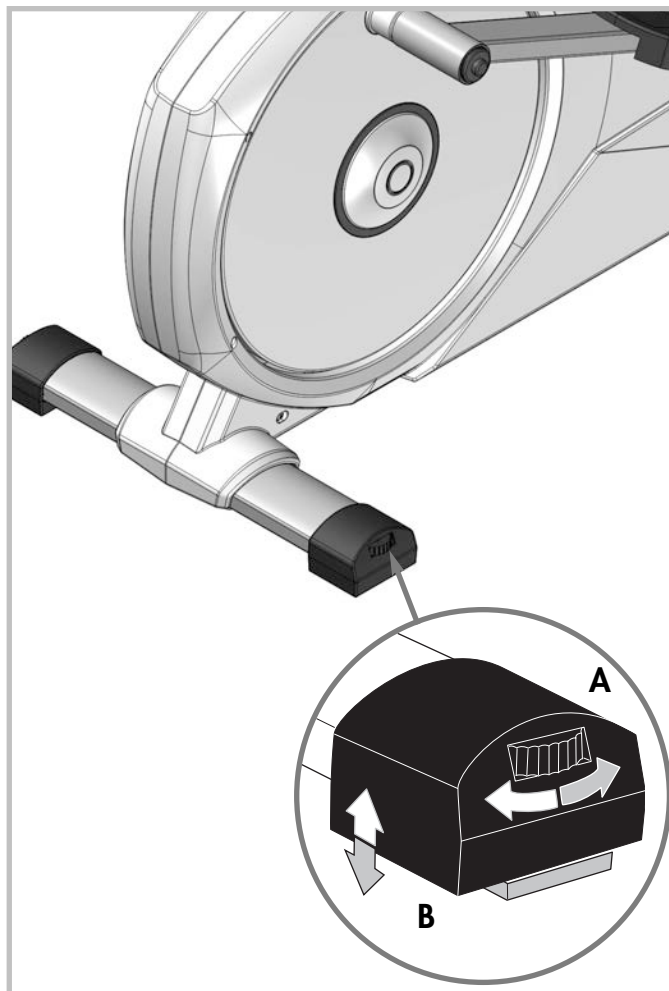
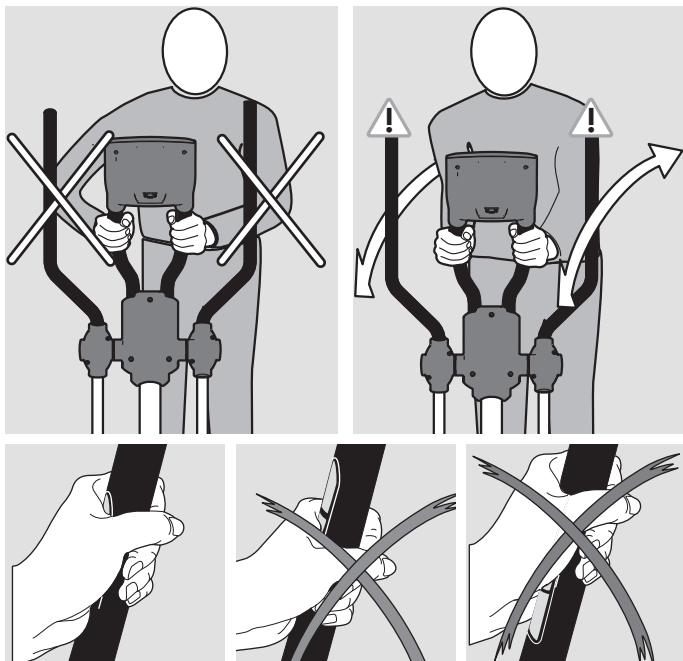


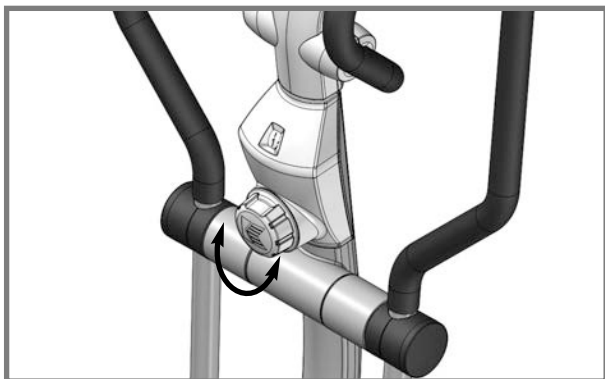
Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει ότι δεν επιτρέπεται να πετάτε τις μπαταρίες μαζί με τα κανονικά οικιακά απορρίμματα. Τα γράμματα Hg (Υδράργυρος) και Pb (Μόλυβδος) κάτω από τον διαγραμμένο κάδο απορριμμάτων υποδεικνύουν επιπλέον, ότι η μπαταρία περιέχει περισσότερο από 0,0005% υδράργυρο ή 0,004% μόλυβδο. Η λανθασμένη απόρριψη προξενεί ζημιά στο περιβάλλον και στην υγεία. Η ανακύκλωση των υλικών εξοικονομεί πολύτιμες πρώτες ύλες. Κατά την απόσυρση του προϊόντος αφαιρέστε όλες τις μπαταρίες και παραδώστε τις σε μια θέση παραλαβής για ανακύκλωση. Πληροφορίες σχετικά με τις αντίστοιχες θέσεις παραλαβής μπορείτε να έχετε από τις τοπικές σας αρχές, το φορέα ανακύκλωσης ή τα καταστήματα πώλησης αυτής της συσκευής. Σχεδόν όλες οι μπαταρίες περιέχουν χημικά, τα οποία είναι ακίνδυνα για το δέρμα, ωστόσο ο χειρισμός τους θα πρέπει να γίνεται όπως και κάθε άλλου χημικού. Να λαμβάνετε πάντα μέτρα προφύλαξης, όταν έχουν διαρρεύσει υλικά από μπαταρίες και να καθαρίζετε σχολαστικά την περιοχή της συσκευής. Η μπαταρία που έχει παρουσιάσει διαρροή πρέπει να διατεθεί με σωστό τρόπο. Προστατεύετε τα χέρια σας με γάντια και κατόπιν πλένετέ τα σχολαστικά. Αν οξύ μπαταρίας καταποθεί ή έρθει σε επαφή με τα μάτια, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.



Handhabungshinweise

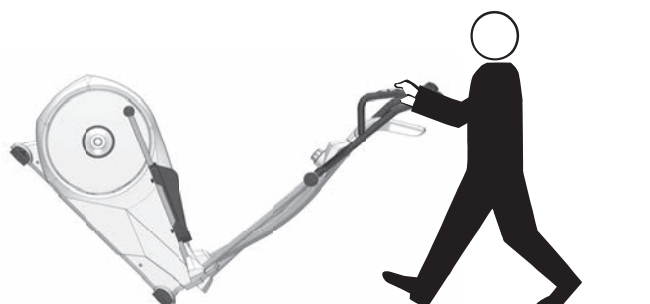
- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| - GB - Handling | - F - Utilisation | - NL - Handleiding |
| - E - Aplicación | - I - Utilizzo | - PL - Zastosowanie |
| - CZ - Pokyny k manipulaci | - P - Notas sobre o manuseamento | - DK - Håndtering |
| - RUS - Указания по обращению | - RO - Indicații privind manipularea | - H - Kezelési utasítások |
| - SLO - Napotki za ravnanje | - GR - Υποδείξεις χειρισμού | |

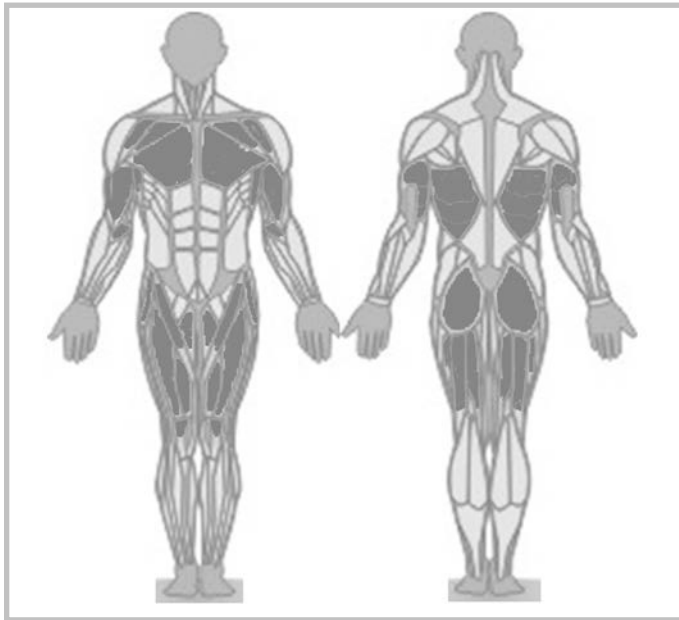




- D - **Bremsverstellung**
Durch Drehen nach rechts wird die Bremsstufe erhöht und nach links vermindert.
- GB - **Brake setting**
Turn hand wheel to the right to increase the brake level; turn hand wheel to the left to decrease the brake level.
- F - **Réglage du freinage**
En tournant vers la droite, vous augmentez le niveau de freinage, vers la gauche, vous le diminuez.
- NL - **Remniveau**
Door naar rechts te draaien, wordt de remtrap verhoogd; door naar links te draaien, wordt de remtrap verlaagd.
- E - **Ajuste de frenado**
Girando hacia la derecha se incrementa el nivel de frenado y hacia la izquierda, se reduce.
- I - **Regolazione dei freni**
Girando verso destra il livello dei freni viene aumentato, girando verso sinistra il livello viene diminuito.
- PL - **Regulacja hamulca**
Obrót w prawo powoduje podwyższenie stopnia siły hamowania, obrót w lewo – obniżenie stopnia siły hamowania.
- CZ - **Přestavení zátěže**
Otočením doprava se stupeň zátěže zvýší, otočením doleva sníží.

- P - **Ajuste da resistência**
Rodar para a direita para aumentar o nível de resistência e rodar para a esquerda para diminuir-lo.
- DK - **Justering af bremse**
Bremsetrinnet øges ved at dreje mod højre og reduceres ved venstredrejning.
- RU - **Регулировка нагрузки**
При вращении вправо уровень нагрузки увеличивается, при вращении влево – уменьшается.
- RO - **Reglarea frânei**
Treapta de frânare se mărește prin rotire spre dreapta și se micșorează prin rotire spre stânga.
- H - **Fékerő beállítás**
Amennyiben jobbra forgatja, akkor a fékerő növekszik, amennyiben balra, akkor csökken.
- SL - **Nastavitev zavor**
Z obračanjem v desno se poveča moč zaviranja, z obračanjem v levo pa zmanjša..
- GR - **Ρύθμιση της αντίστασης**
Περιστρέφοντας προς τα δεξιά αυξάνεται το επίπεδο της αντίστασης, ενώ προς τα αριστερά μειώνεται.





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.

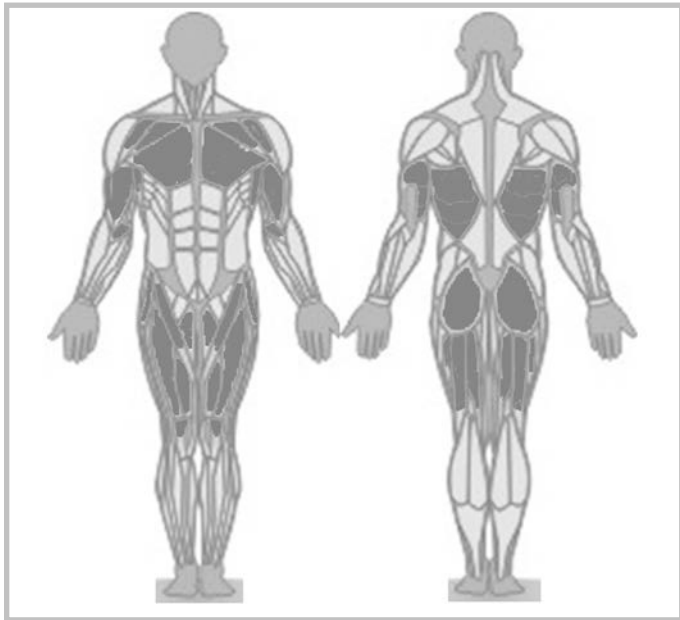
Variantes d'entraînement

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 fitnessstraining.

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.

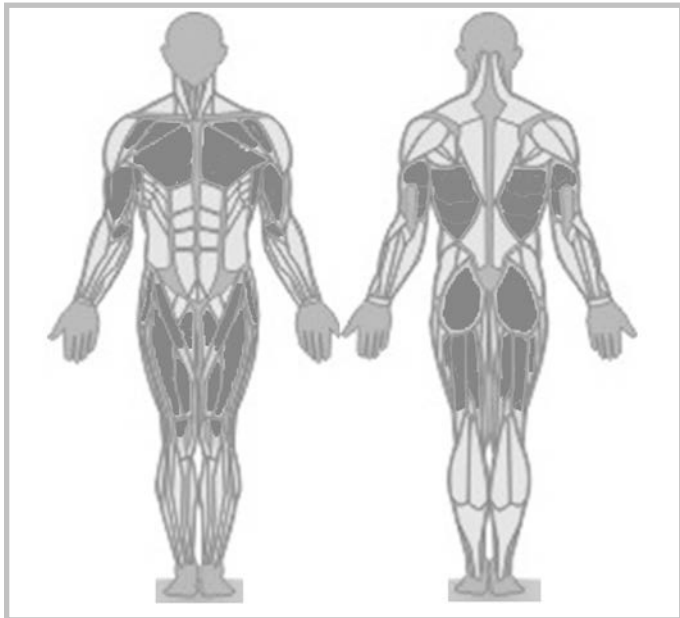
Variazioni di allenamento

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 obciążeń 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 zádkům 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 hýžděové 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 vynéchat. 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.

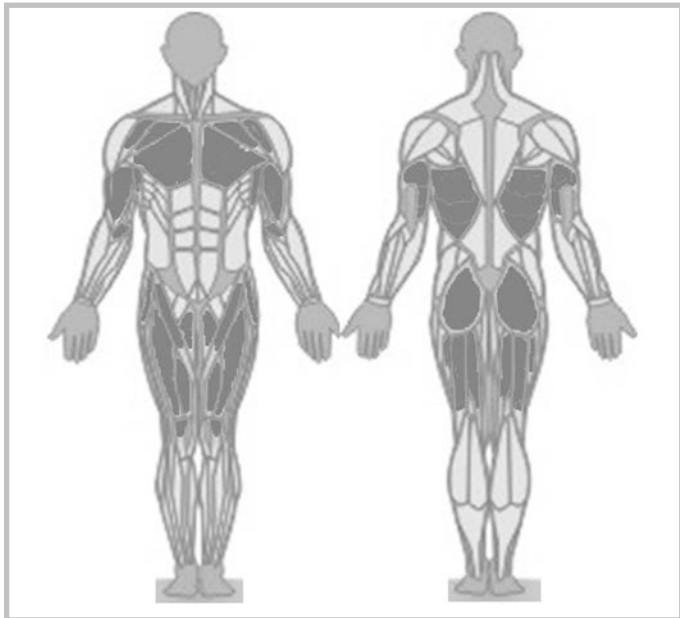
Variações de treino

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

Ideel 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 fitnesstræning.

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.

Crosstrainer

Идеал pentru antrenarea grupelor mari de mușchi, precum picioarele, brațele, trunchiul și umerii.

Datorită deplasării eliptice, antrenamentul asigură menajarea articulațiilor. Crosstraining-ul este adecvat în special pentru persoanele care petrec mult timp așezate. Poziția de antrenament cu dispozitivul Crosstrainer este o poziție dreaptă. Astfel, spatele și coloana vertebrală sunt detensionate. Sunt posibile diferite tipuri de antrenament: antrenament numai pentru picioare, cu mâinile pe mânerul fix, antrenament complet cu mișcări pasive ale brațelor, antrenament complet cu mișcări active ale brațelor. Punerea în mișcare concomitentă a picioarelor și brațelor asigură un antrenament complet care implică toate grupele importante de mușchi. Antrenamentul părții superioare a corpului la barele mobile fortifică suplimentar musculatura brațelor, umerilor și spatelui.

Avantaje:

- deplasarea eliptică menajează articulațiile.
- antrenament complet eficient și solicitarea tuturor grupelor importante de mușchi.
- numeroase variante de antrenament cu deplasări înainte și înapoi.
- ideal pentru antrenamentul de fitness sănătos.

Consum de energie (kcal): cca. 700 pe oră

Consum de grăsimi: cca. 55-59 g pe oră

Ținuta corpului și efectuarea mișcărilor

Se va asigura o poziție stabilă și sigură pe suprafața de pășire. Talpa încălțămintei poate atinge marginea superioară a suprafeței de pășire (în special pentru persoanele scunde).

Pârghia se apucă cu mâinile la nivelul pieptului, iar coatele sunt ușor îndoite. Partea superioară a corpului se află în poziție dreaptă. Se va avea grijă ca întotdeauna pe durata mișcării genunchii și coatele să fie ușor îndoite.

La deplasarea înainte, ca și în cazul alergării normale, călcâiele se vor ridica de pe sol, în vederea antrenării musculaturii gambei și asigurării irigației cu sânge a picioarelor.

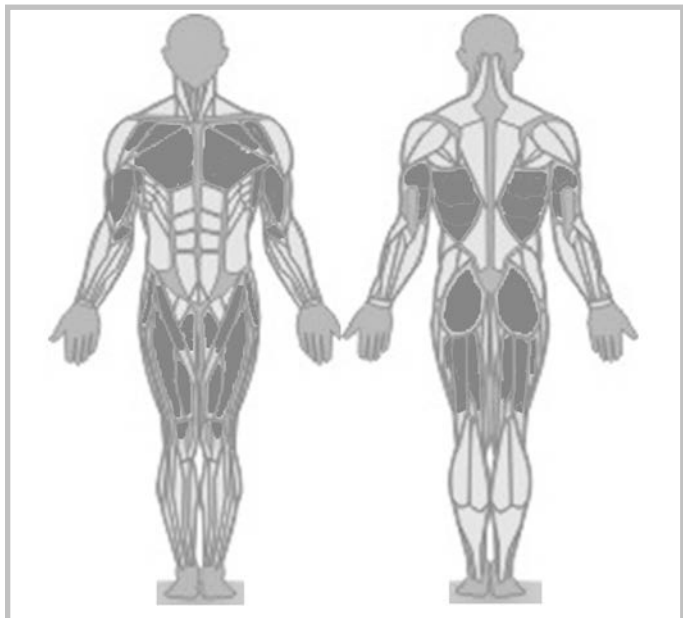
Antrenament variat

Dispozitivul dvs. Crosstrainer vă oferă posibilitatea efectuării unui antrenament variat. Prin deplasarea activă și pasivă a mânerelor puteți stabili chiar dvs. intensitatea antrenamentului părții superioare a corpului. Astfel, prin simpla mișcare pasivă și lejeră a mânerelor puteți deplasa solicitarea, de exemplu, mai mult asupra musculaturii picioarelor și șezutului.

Pentru un antrenament intensiv al părții superioare a corpului, deplasați mai dinamic mânerele cu brațele.

În mare, acesta va rămâne un antrenament complet în cadrul căruia, alături de musculatura șezutului și picioarelor este antrenată și musculatura umerilor, brațelor și spatelui.

De asemenea, dispozitivul Crosstrainer vă oferă posibilitatea de a nu utiliza deloc brațele. Pentru aceasta apucați cu mâinile mânerele fixe. Astfel, coatele rămân relaxate la nivelul bustului, astfel încât pârghiile pot oscila liber în continuare. În această poziție este antrenată exclusiv musculatura picioarelor și șezutului.



H Tréning

Ellipszis edzőkészülék

Ideális választás a nagy izomcsoportok, mint például láb, kar, törzs és váll edzéséhez.

Az elliptikus mozgásoknak köszönhetően a tréning különösen jól kíméli az ízületeket. Különösen az olyan személyeknek ajánlott az ellipszis tréning, akik ülő tevékenységet folytatnak. Az ellipszis edzőkészüléken folytatott tréning közben a testtartása egyenes. Így tehermentesíti a hátat és a gerincoszlopot. A tréning során különböző terhelések lehetségesek: Csak a lábtréning - ekkor a kezek a fix kapaszkodókon vannak, a teljes test tréningje passzív karhasználattal, a teljes test tréningje aktív karhasználattal. A láb és a kar tréningjének összekapcsoláskor hatékony teljes test tréning végezhető, és így minden fontos izomcsoportot megdolgoztat.

A kézi rudakkal végzett felső test tréning ezen kívül a kar, a váll és a hát izomzatát is megdolgoztatja.

Előnyei:

- az ízületeket kímélő elliptikus mozgás.
- hatékony teljes test tréning és minden fontos izomcsoport igénybevétele.
- változatos tréning előre és hátra irányuló mozgással.
- ideális megoldás az egészség megőrzését szolgáló fitness tréninghez.

Energiafogyasztás (kcal): kb. 700 óránként

Zsírégítés: kb. 55-59 gr. óránként

Testtartás és a mozgások végrehajtása

Ügyeljen arra, hogy a biztosan és biztonságosan álljon a lépőfelületeken.

A cipőtalp a lépőfelület elülső széléhez érhet (elsősorban alacsonyabb személyek esetén).

A kezeivel mellmagasságban kapaszkodjon a készülék karjába és a könyökök legyenek enyhén behajlítva. A felsőtest legyen egyenes helyzetben. Ügyeljen arra, hogy a térd és a könyök mozgás közben folyamatosan legyenek behajlítva.

Az előre irányuló mozgás közben ügyeljen arra, hogy a normál futáshoz hasonlóan a sarok elemelkedjen a padlóról, hogy a vádlit is igénybe vegye és megfelelő legyen a lábak vérellátása.

Tréningváltozatok

Az ellipszis edzőkészülék számos tréningváltozatot kínál Önnek. A kapaszkodók aktív és passzív mozgatásával saját maga határozhatja meg a felső test tréningjének intenzitását. Így a terhelést például a láb- és a farizomzatra helyezheti, ha a kapaszkodókat passzívan és lazábban mozgatja.

Ha a felső test tréningjét szeretné fokozni, akkor a karjával dinamikusabban mozgassa a kapaszkodókat.

Azonban ez nagyjából mégis teljes test tréning marad, melynek során a far- és a lábizomzat mellett a váll, a kar és a hát izomzatát is edzi.

Az ellipszis edzőkészüléken a karokat teljesen el is hagyhatja. Ehhez kapaszkodjon a kezeivel a fix kapaszkodókba. Ennek során a könyökök lazán a felső test mellett vannak, és a készülék karjai szabadon mozoghatnak. Ebben a helyzetben kizárólag a láb- és a farizomzatot erősíti.

Ελιπτιční trenažer

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 trenažerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenažerjem 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.

Ped gibanjem 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 trenažer 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 trenažer 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.

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 πιάζουν 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.

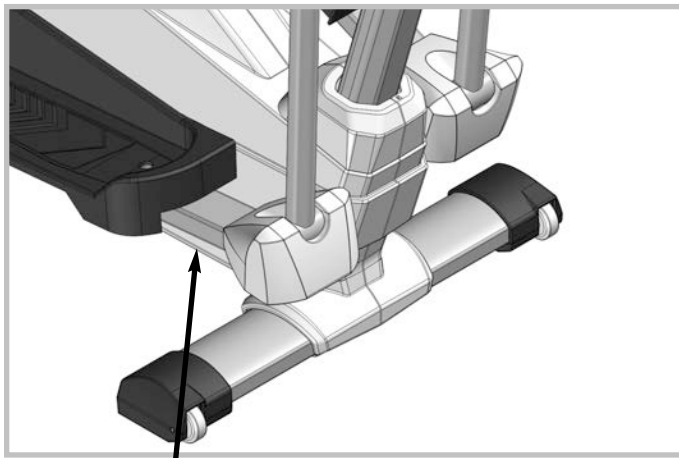
Το ελλειπτικό μηχανήμα σας προσφέρει και τη δυνατότητα να μη γυμνάσετε τα χέρια σας. Για το σκοπό αυτό πιάστε με τις παλάμες σας τη σταθερή λαβή. Ταυτόχρονα οι αγκώνες παραμένουν χαλαροί κοντά στο άνω σώμα, ώστε οι μοχλοί των χεριών να μπορούν να συνεχίσουν να ταλαντώνονται ελεύθερα. Σε αυτή τη στάση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

Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- E - Pedido de recambios
- CZ - Objednání náhradních dílů
- RUS - Заказ запчастей
- SLO - Načrt nadomestnih delov

- F - Commande de pièces de rechange
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- GR - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά

- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- PL - Zamówienie części zamiennych
- DK - Bestilling af reservedele
- H - Pótalkatrész rajz



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

A/N 83655-358
S/N 3395836 X3322 0001

DIN EN 842-2/-3, A5



Max. ### kg

Made in Germany



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Exemple 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
- RO - Exemplu plăcuță de fabricație - seria
- H - Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
- SLO - Primer tipske ploščice - serijske številke
- 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.
- RO - La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului.
- H - Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát.
- 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).
- GR - Σας παρακαλούμε να σημειώνετε σε παραγγελίες ανταλλακτικών τον πλήρη αριθμό προϊόντος, τον αριθμό ανταλλακτικού, τον αριθμό των αναγκαίων τεμαχίων και τον αριθμό σειράς της συσκευής (βλέπε χειρισμό).

- 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 - Barevné 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 reklationsgrund.
- RUS - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.
- RO - Pentru comenzi ulterioare sunt posibile variații de culoare, iar aceasta nu constituie un motiv de reclamație.
- H - Utánrendelés esetén előfordulhatnak színbeli eltérések, amelyek nem képeznek alapot reklamációra.
- SLO - Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
- GR - Σε συμπληρωματικές παραγγελίες υπάρχει το ενδεχόμενο χρωματικών αποκλίσεων και αυτές δεν μπορούν να αποτελέσουν λόγο αξιώσεων.

Ersatzteilbestellung

		07658-000 CROSSTRAINER VITO M			07658-000 CROSSTRAINER VITO M
1	1x	94600228	23	2x	70130860
2	1x	1701399A	24	1x	94600732
3	1x	67000707	25	1x	94315259-10
4	1x	94317179	26	1x	94315260-10
5	1x	94313513	27	1x	67001013
6	1x	25615060	28	1x	10121191
7	1x	94314230	29	1x	70111759
8	1x	25635052	30	1x	94602163
9	1x	91140381	31	1x	94602198
10	1x	67005127	32	4x	10104000
11	1x	94318765	33	1x	67000653
12	1x	10900071	34	1x	94600735
13	1x	94601431	35	1x	70127803
14	1x	10900061	36	1x	70127844
15	1x	70114021	37	1x	67000549
16	2x	70130682	38	1x	67000944
17	2x	70129644	39	1x	94600736
18	1x	94602114	40	2x	70128335
19	2x	94600231	41	1x	94600216
20	2x	97200256	43	1x	91180557
21	2x	94317571	44	1x	94318673
22	2x	70129469			

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 objednávce
- P - Acessórios ordenação
- DK - Tilbehør bestilling
- RUS - Заказ аксессуаров
- RO - Accesorii de comanda
- H - Tartozékok rendelési
- SLO - Dodatki naročanje
- GR - Παραγγελία εξαρτημάτων



07937-600



07921-000



140x80 cm **07929-200**

220x110 cm **07929-400**

