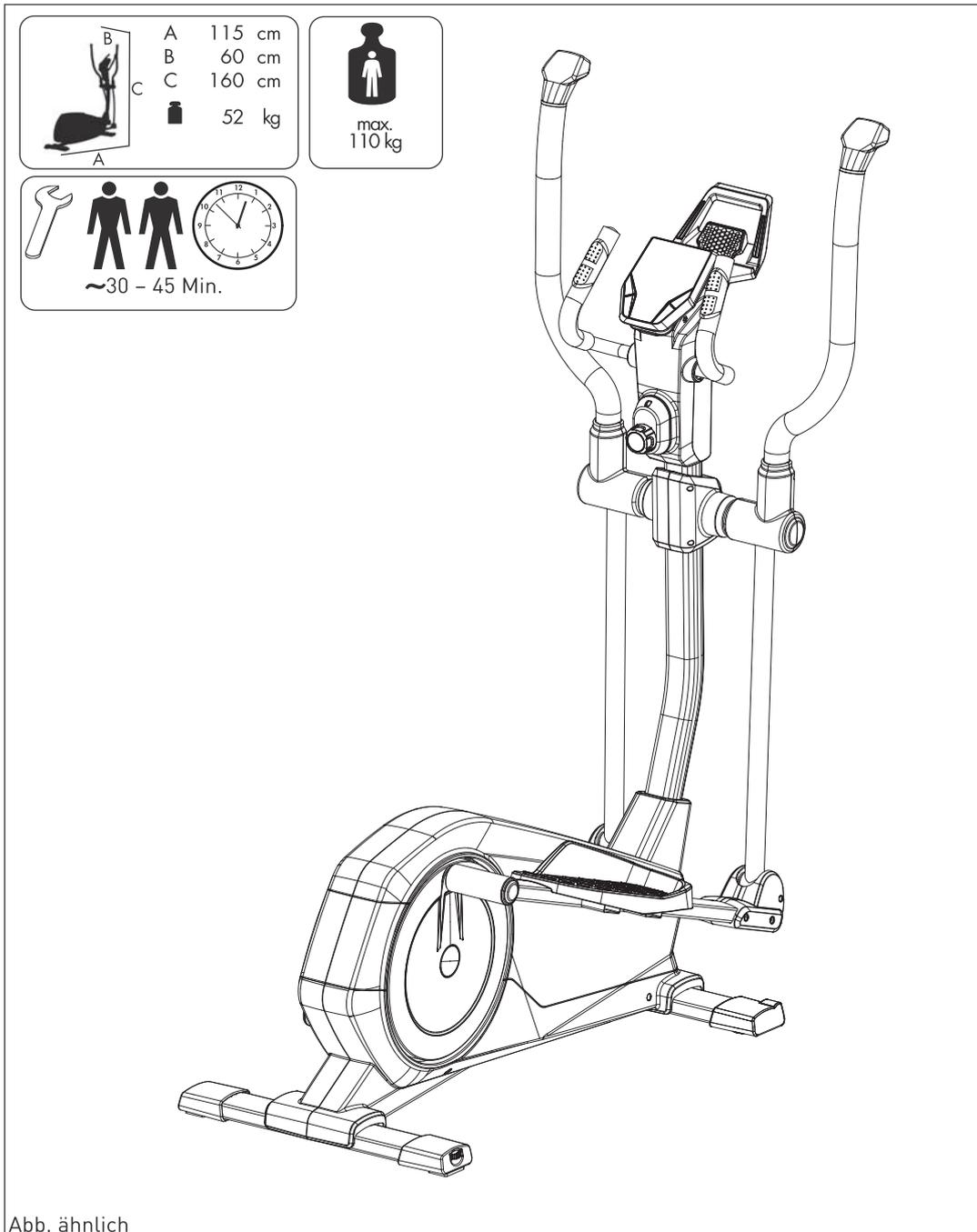




- DE -  
- EN -  
- SV -  
- FI -  
- ET -  
- LV -  
- LT -  
- RU -



## Montageanleitung Crosstrainer „RIVO 2“

Art.-Nr. 07692-100

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.  
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

### Zu Ihrer Sicherheit

⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, Klasse HB. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Entziehen Sie deshalb das Gerät bis zur Instandsetzung **sofort** der Benutzung und verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- **Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.**
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

### Montagehinweise

⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststoffüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**

**Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) und enganliegende Sportkleidung.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufwegen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.  
Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden.  
Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- **Alle** elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 110 kg geeignet.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- **Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.**
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildeiste dargestellt. Setzen Sie das Ver-

schraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.

- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (**Zerstörung der Klemmsicherung**) und sind durch **Neue zu ersetzen**.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

## Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. **Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.

- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem. Das Bremssystem ist einstellbar.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2, 7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

## Pflege und Wartung

- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**
- Diese Anleitung kann auch unter [www.kettler.de](http://www.kettler.de) heruntergeladen werden.

## Ersatzteilbestellung Seite 38-39

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr. 07692-100 / Ersatzteil-Nr. 68009914 / 1 Stück / Serien-Nr.: ..... Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

**Wichtig:** Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

**Entsorgungshinweis:** KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

**D** KETTLER GmbH  
SERVICECENTER  
Henry-Everling-Str. 2  
D-59174 Kamen  
Email über Kontaktformular:<http://de.kettler.net/kontakt/service.html>



[www.kettler.net](http://www.kettler.net)  
+49 2307 974-2111  
+49 2938 819-2004

**A** KETTLER Austria GmbH  
Ginzkeyplatz 10  
5020 Salzburg  
[www.kettler.at](http://www.kettler.at)



+43 662 620501 0  
+43 662 620501 20  
e-mail: [office@kettler.at](mailto:office@kettler.at)

**CH** Trisport AG  
Im Bösch 67  
CH – 6331 Hümenberg  
[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)



Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111

## – EN – Important Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

### For Your Safety

**⚠ RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).

**⚠ RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

**⚠ RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.

**⚠ RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.

**⚠ RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

**⚠ WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.

**⚠ WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.

**⚠ WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified persons trained by KETTLER.

**⚠ WARNING!** This training device is for home use only.

- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- The training device corresponds with DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced **immediately** and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- **If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.**
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment.

### Instructions for Assembly

**⚠ RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!

**⚠ WARNING!** Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

**Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!**

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).  
This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances.  
The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- **All** electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- The product is not suitable for use by persons weighing over 110 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- **This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.**
- The surface on which the unit is placed must be firm and even. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.

- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resis-

tance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (**the locking device is destroyed**), and must be replaced.

- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

## Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- The exercise cycle has a magnetic brake system. The braking system is adjustable

- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

### Care and maintenance

- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**
- **This manual can be downloaded from [www.Kettler.com](http://www.Kettler.com).**

## List of spare parts page 38-39

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

**Example order:** Art. no. 07692-100 / spare-part no. 68009914 / 1 pieces / S/N ..... Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

**Important:** spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

### Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

#### **KETTLER GB Ltd.**

Kettler House, Merse Road  
North Moons Moat  
Redditch, Worcestershire B98 9HL

 +44 1527 591901

 +44 1527 62423

[www.kettler.co.uk](http://www.kettler.co.uk)

Mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)

#### **KETTLER International Inc.**

1355 London Bridge Road  
Virginia Beach, VA 23453

 +1 888 253 8853

 +1 888 222 9333

[www.kettlerusa.com](http://www.kettlerusa.com)

Läs denna anvisning innan Du börjar med monteringen av redskapet och träningen, den innehåller viktig information om användning och skötsel av redskapet samt säkerhetsföreskrifter. Förvara denna instruktion som information för skötsel och eventuell reservdelsbeställning.

### För din Säkerhet

**⚠ FARA!** Håll barn på avstånd under monteringen (smådelar ingår som barn kan svälja).

**⚠ FARA!** Annan användning är inte tillåten och kan vara farlig. Tillverkaren ansvarar inte för skador som följd av att produkten inte användes på föreskrivet eller inte ändamålsenligt sätt.

**⚠ FARA!** Informera alla närvarande personer (i synnerhet barn) om eventuella faror och risker som finns när man använder produkten.

**⚠ FARA!** Det kan vara farligt att reparera produkten på ofackmässigt sätt och att förändra något på den (demontera originaldelar, montera ej dogkända delar osv).

**⚠ FARA!** System som övervakar hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om man tränar för mycket kan detta skada hälsan på allvar och till och med vara livsfarligt. Avsluta träningen omedelbart om du känner dig yr eller inte mår bra.

**⚠ VARNING!** Produkten får endast användas för det ändamål som den är avsedd för, d.v.s. att vuxna använder den i träningssyfte.

**⚠ VARNING!** Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.

• **VARNING!** Alla slags ingrepp/manipuleringar på produkten som inte beskrivs här kan skada produkten och vara farliga för användaren. Sådana ingrepp får endast KETTLER-serviceavdelningen eller av KETTLER auktoriserad fackpersonal göra.

• **VARNING!** Detta träningsredskap får endast användas för hemmabruk.

• Du tränar med en produkt som är konstruerad enligt modernaste tekniska standard. Eventuella faror och risker har undvikits och säkrats i möjligaste mån.

• Denna träningsapparat stämmer överens med DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klass HB.

• Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.

• Delar på produkten som har tagit skada kan påverka säkerheten och förkorta produktens livslängd. Byt därför alltid ut skadade eller slitna delar omedelbart och se till att ingen kan använda produkten tills den har reparerats. Använd endast original KETTLER-reservdelar.

• **Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar. Kontrollera i synnerhet att handtagen och plattformarna samt styret och alla rör är ordentligt fästa.**

• Kontakta alltid först en läkare eller distriktsköterskan innan du

börjar träna med denna produkt. **Du bör lägga upp ditt träningsprogram enligt resultatet av läkarundersökningen. Att träna fel eller för mycket kan skada din hälsa.**

• Kontrollera alltid varje gång innan du börjar träna att alla skruvar är ordentligt åtdragna och att alla insticksförbindelser sitter fast ordentligt. Kontrollera även att alla säkerhetsanordningar finns på plats och fungerar.

• Ha alltid på dig lämpliga skor när du tränar (idrottskor).

• Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.

• Platsen där du ställer upp denna produkt ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd runt om. Ställ inte upp produkten på ställen där många människor passerar (gångvägar, portar och dörrar, passage och liknande).

Träningsredskapet ska ställas upp på en vågrät yta.

Säkerhetsavståndet ska runt om vara minst 1 meter större än träningsytan.

• Beakta och följ alla allmänna säkerhetsbestämmelser och vidtag alla säkerhetsåtgärder som gäller för elektrisk utrustning.

• **FARA!** All elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningsintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektrokniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).

• Denna produkt får inte användas av personer som väger mer än 110 kg.

• Under träningen får inga andra personer uppehålla sig i omedelbar närhet.

• **På denna produkt är det endast tillåtet att göra de övningar som står i träningsanvisningen.**

• Ställ upp produkten på ett jämnt och stabilt golv. Lägg under ett lämpligt buffertmaterial (gummimattor, bastmattor och dylikt) för stötdämpningen. Gäller endast produkter med vikter: Förhindra att vikterna slår för hårt i golvet.

• Beakta de angivna vridmomenten ( $M = xx \text{ Nm}$ ) när du monterar ihop produkten.

• Denna produkt får endast användas av barn från 14 år eller av äldre människor eller av personer med nedsatt fysisk eller psykisk förmåga eller med mentala problem om de innan användningen i detalj har undervisats om hur produkten används och om alla frågor som gäller säkerheten. Barn ska aldrig leka med produkten. Det är inte heller tillåtet att barn rengör produkten eller sköter underhåll och service.

### Montering

**⚠ FARA!** Sörj för en riskfri arbetsplats. Låt inga verktyg ligga omkring och deponera t.ex. förpackningsmaterial alltid så, att det inte kan vara till någon fara. Observera att plastfolie/plastpåsar är farliga och en kvävningsrisk för barn!

**⚠ VARNING!** Observera att det alltid finns risk att skada sig när man använder verktyg. Var därför alltid försiktig och tänk dig för när du monterar ihop något!

- Kontrollera alltid att alla delar som ingår i köpet verkligen finns med (se kontrollistan) och om någon del har skadats under transporten. Om du skulle ha en reklamation vänligen kontakta återförsäljaren.
- Titta noga på bilderna innan du börjar med hopmonteringen och utför alla enskildamoment exakt i den angivna ordningsföljden. Ordningsföljden ser du på de bilderna i form av stora bokstäver.
- Produkten ska monteras av en vuxen person och med största omsorg. Om du är osäker be en teknisk kunnig person att hjälpa dig.
- Fastskruvningsmaterialet som behövs för de enskilda momenten visas på respektive bild. Använd fastskruvningsmaterialet exakt så som det visas på bilderna.
- Skruva först ihop alla delar löst och kontrollera att de befinner sig på rätt ställe. Dra sedan först för hand åt alla självläsande muttrar tills du känner ett tydligt motstånd. Sedan drar du åt dem ordentligt utöver motståndet (**klämlåsningen**) med en skruvnyckel. Kontrollera efter varje enskilt moment att alla skruvförbindningar verkligen är ordentligt åtdragna. **Se upp:** Låsmuttrar som har lossats igen efter det att de har varit åtdragna är obrukbara (**klämlåsningen är förstörd**) och ska bytas ut mot nya.
- Av produktionstekniska skäl kann vissa delar (t.ex. rörproppar) vara förmonterade.

## Produktens hantering

- Se till att ingen kan börja träna innan hopmonteringen är helt avslutad och det har kontrollerats att allt fungerar felfritt.
- Det rekommenderas att inte ställa upp produkten i omedelbar närhet till fukt resp. våtrum eftersom det då kan finnas risk att rost bildas. **Se till att ingen vätska (drycker, svett etc.) kan hamna på delar på produkten eftersom detta skulle kunna leda till korrosion.**
- Denna träningsapparat är konstruerad för vuxna och barn ska inte använda den som leksak. Observera att barn har ett naturliga behov att leka och att de t.ex. genom sitt temperament helt kan glömma bort sin omgivning och hamna i oförutsedda situationer som tillverkaren inte kan ansvara för. Om du ändå låter barn använda produkten ska du i detalj tala om för dem hur de använder den på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..
- Denna produkt är en varvtalsavhängig träningsapparat.
- Om du hör ett relativt tyst ljud när svänghjulet löper ut så är beror detta ljud på den tekniska konstruktionen och påverkar inte funktionen. Eventuella ljud som du hör när du trampar pedalerna bakåt har tekniska orsaker och är också helt normala.
- Produkten har ett magnetiskt bromssystem. Bromssystemet kan ställas in.

## Beställning av reservdelar, sidan 38-39

Glöm inte ange hela artikelnumret, reservdelsnumret, erforderligt antal av beställda reservdelar samt motioncykelns serienummer (se "Hantering") när du beställer reservdelar.

**Beställningsexempel:** Art. nr 07692-100/ reservdels-nr 68009914 / 1 st / serienr: .....

Spara alltid motionscykelns originalförpackning så att den kan användas som transportförpackning om så skulle behövas:

Varureturer måste godkännas av oss, och motionscykelns skall returneras i transportsäker (inner-)förpackning, helst i originalkartongen.

Viktigt! En detaljerad felbeskrivning/skadeanmälan skall alltid bifogas!

**Obs!** Reservdelar som skruvas fast beräknas och leveras alltid utan skruvmaterial. Om du skulle behöva motsvarande skruvmaterial skall detta anges med tilläggs-texten "med skruvmaterial" i reservdelsbeställningen.

- För att pulsmätningen ska fungera felfritt krävs en spänning på minst 2,7 volt på batteriklämmorna (gäller för produkter utan nätanslutning!).
- Informera dig om alla funktioner och inställningsmöjligheter innan du börjar med träningen.

### Skötsel och underhåll

- Delar på produkten som har tagit skada kan påverka säkerheten och förkorta produktens livslängd. Byt därför alltid ut skadade eller slitna delar omedelbart och se till att ingen kan använda produkten tills den har reparerats. Använd endast original KETTLER-reservdelar.
- För att säkerställa produktens konstruktiva säkerhetsnivå även på lång sikt ska produkten en expert (fackman) regelbundet kontrollera produkten och vidta de underhållsåtgärder som krävs (en gång om året).
- För produktens regelbundna rengöring, skötsel och underhåll bör du använda vår speciella produkt-skötsel-sats för KETTLER-idrottsredskape (art.-nr 07921-000) som finns att köpa i sportfackbutiker.
- **Se till att vätska aldrig kan hamna i produktens inre eller i elektroniken. Detta gäller även för svett!**
- Denna guide kan även laddas ner från [www.kettler.de](http://www.kettler.de)

### Avfallshantering

Alla KETTLER-produkter är återvinningsbara. När motionscykelns har tjänat ut skall den lämnas in för slutligt omhändertagande av motsvarande produkter (kommunens insamlingsställe).

### Concept Träningsredskap AB

Huskvarnavägen 78 • 55454 Jönköping

Tel.: +46 36 39 57 57 • Fax: +46 36 39 57 56

[bo.ekros@concept.se](mailto:bo.ekros@concept.se) • [www.concept.se](http://www.concept.se)

Ennen kuin asennat laitteen tai käytät sitä, lue nämä ohjeet huolellisesti. Niissä on laitteen käyttöä ja huoltoa sekä omaa turvallisuuttasi koskevia tärkeitä tietoja. Säilytä nämä ohjeet huoltoon ja varaosien tilaamista varten.

### Turvallisuusohjeet

- ⚠ **VAARA!** Pidä lapset loitolla asennuksen aikana (pieniä osia, jotka voidaan niellä).
- ⚠ **VAARA!** Kaikki muunlainen käyttö ei ole sallittua ja se saattaa mahdollisesti olla myös vaarallista. Valmistajaa ei voida asettaa vastuuseen vahingoista, jotka ovat aiheutuneet määräysten vastaisesta käytöstä.
- ⚠ **VAARA!** Huomauta läsnä oleville henkilöille (etenkin lapsille) mahdollisista vaaroista harjoittelun aikana.
- ⚠ **VAARA!** Asiantuntemattomasti suoritetuista korjauksista ja rakennemuutoksista (alkuperäisten osien purkaminen, ei hyväksytyjen osien käyttäminen jne.) voi aiheutua vaaroja käyttäjälle.
- ⚠ **VAARA!** Sykevalvontajärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Liiallisesta harjoittelusta voi olla seurauksena terveydellisiä haittoja tai jopa hengenvaara. Lopeta harjoittelu heti, jos sinulla esiintyy huimausta tai sinua heikottaa.
- ⚠ **VAROITUS!** Laitetta saadaan käyttää vain määräysten mukaiseen käyttöön, toisin sanoen aikuisten kuntoutusharjoitteluun.
- ⚠ **VAROITUS!** VAROITUS! Noudata ehdottomasti myös harjoitteluohjelman kokoonpanoa koskevia ohjeita harjoitteluohjeissa!
- ⚠ **VAROITUS!** Kaikenlainen puuttuminen laitteeseen / sen manipulointi, jota tässä ei ole kuvattu, voi vaarantaa käyttäjää. Tämän yli menevät toimet saa suorittaa ainoastaan KETTLER-huoltopalvelu tai KETTLERIN kouluttama ammattihenkilöstö.
- ⚠ **VAROITUS!** Kuntoilulaite on tarkoitettu ainoastaan kotikäyttöön.
  - Harjoittele laitteella, joka on konstruoitu turvallisuusteknisesti alan uusimman tietämyksen mukaisesti. Mahdollisia vaarakohtia, jotka voivat aiheuttaa loukkaantumisia on vältetty mahdollisuuksien mukaan.
  - Laite vastaa DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, luokka HB määräyksiä.
  - Käänny tarvittaessa tai jos sinulla on kysymyksiä ammattiliikkeen puoleen.
  - Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi ja vaikuttaa laitteen käyttöikäsi. Vaihda tästä syystä vaurioituneet ja kuluneet rakenteet heti ja ota laite pois käytöstä, kunnes on on kunnostettu. Käytä tarvittaessa vain alkuperäisiä KETTLER varaosia.
  - Suorita aina noin 1 – 2 kuukauden välein kaikkien laitteen osien, erityisesti ruuvien ja mutterien tarkastus. Tämä koskee erityisesti kahvasangan ja poljinten kiinnitystä sekä ohjaustangon ja etuputken kiinnitystä.

### Asennusohjeet

- ⚠ **VAARA!** Tarkista, että työympäristö on vapaa vaaroista, älä esim. jätä työkaluja hajalleen. Säilytä esimerkiksi pakkausmateriaali niin, ettei siitä voi aiheutua mitään vaaraa. Foliot/muovipussit voivat aiheuttaa lapsille tukehtumisvaaran.

- Selvitä oman lääkärisi kanssa ennen harjoittelun aloittamista, oletko terveydellisesti sellaisessa kunnossa, että harjoittelu tällä laitteella on sallittua. **Harjoitteluohjelman laadinta tulisi pohjautua lääkärin lausuntoon. Väärästä tai liiallisesta harjoittelusta voi aiheutua terveydellisiä haittoja.**
- Tarkista aina ennen jokaista käyttöönottoa, että kaikki ruuvi- ja pistoliitännät sekä kulloisetkin turvalaitteet ovat kunnolla paikoillaan.

#### Käytä harjoitellessasi sopivia kenkiä (urheilukenkkiä).

- Tuotteemme ovat alituisen, innovatiivisen laaduntarkastuksen alaisia. Pidätämme oikeuden tästä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.
- Laitteen käyttöpaikka on valittava niin, että riittävä turvaetäisyys esteisiin on taattu. Laitetta ei tulisi sijoittaa pääkulkuväylien (tiet, portit, läpikäytävät) välittömään läheisyyteen. Kuntoilulaite pitää asettaa vaakasuoralle alustalle. Turvaetäisyyden on oltava joka puolelta vähintään 1 metrin suurempi kuin harjoittelualue.
- Noudata myös yleisiä turvallisuusmääräyksiä ja sähkölaitteiden käsittelystä annettuja määräyksiä.
- **VAARA!** Kaikki sähkölaitteet lähettävät käytössä sähkömagneettista säteilyä. Älä säilytä erittäin säteilyintensiivisiä laitteita (esim. kännyköitä) ohjaamon tai ohjauselektronikan välittömässä läheisyydessä, koska tämä voi väärentää näyttöarvoja (esim. sykkeen mittauksessa).
- Tuote ei sovellu henkilöille, joiden kehon paino ylittää 110 kiloa.
- Harjoittelun aikana ketään ei saa olla harjoittelevan henkilön liikumisalueella.
- **Tällä harjoittelulaitteella saadaan suorittaa vain harjoitteluohjeissa esitettyjä harjoituksia.**
- Laite on asetettava tasaiselle, iskuja kestäväälle alustalle. Aseta laitteen alle iskuja vaimentamaan sopivaa puskurimateriaalia (kumimatot, niinimatot tms.) Vain laitteille, joissa on painot: Vältä painojen kovia iskuja.
- Huomioi tuotteen asennuksessa suositeltava vääntömomentti ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Laitetta saavat käyttää yli 14-vuotiaat tai sitä vanhemmat lapset sekä henkilöt, joilla on rajoitetut fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt vain, kun he ovat saaneet perusteellisen opastuksen laitteen käytössä ja sen turvallisuudessa. Lapset eivät saa leikkiä laitteella, sen puhdistus ja huolto on kielletty lapsilta.

- ⚠ **VAROITUS!** Muista, että jokaista työkalua käytettäessä ja käsin suoritettavissa töissä on aina olemassa mahdollinen loukkaantumisen riski. Ole huolellinen ja varovainen laitetta asentaessasi!

- Tarkista heti toimituksen saavuttua, että kaikki toimitukseen kuuluvat osat on toimitettu (tarkistuslista) eikä niissä ole kuljetusvaurioita. Mikäli on syytä moitteisiin, käänny ammattiliikkeen puoleen.
- Tutustu piirustuksiin kaikessa rauhassa ja asenna laite kuvan esittämässä järjestyksessä. Eri kuvissa on asennuksen kulku ilmoitettu isoilla kirjaimilla.
- Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti ja se on annettava aikuisen henkilön tehtäväksi. Ota tarvittaessa avuksesi teknisesti osaa va henkilö.
- Asennukseen tarvittava ruuviliitosmateriaali on esitetty siihen kuuluvissa kuvissa. Kiinnitä ruuviliitosmateriaali paikoilleen tarkasti kuvan esittämällä tavalla.

## Käyttö

- Varmistaudu, ettei laitetta käytetä harjoitteluun ennen kuin sen määräystenmukainen asennus ja kunto on tarkistettu
- käyttö kosteiden tilojen välittömässä läheisyydessä ei ole suositeltavaa siihen liittyvän ruosteriskin vuoksi. **Huolehdi siitä, ettei laitteen osiin pääse nestettä (juomia, hikeä jne.). Tämä voi aiheuttaa korroosiota.**
- Juoksumatto on tarkoitettu aikuisten käyttöön. Lasten ei missään tapauksessa saa antaa leikkiä sillä. Muista, että lasten luonnollisesta halusta leikkiä ja niiden temperamentista voi syntyä odottamattomia tilanteita, jotka sulkevat pois valmistajan vastuun. Jos kuitenkin päästät lapset laitteelle, opasta heille laitteen oikeaa käyttöä ja valvo heidän toimiaan.
- Urheilulaitteessa on kyse kierrorsluvusta riippuvaisesti toimivasta harjoittelulaitteesta.
- Mahdollisesti esiintyvällä hiljaisella, rakenteesta riippuvaisella meluäänellä vauhtimassan käynnistyessä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan. Mahdollisesti esiintyvä meluääni polkimia taaksepäin poljettaessa aiheutuu teknisestä syistä ja se on ehdottomasti vaaraton.
- Laitteessa on magneettinen jarrujärjestelmä. Jarrujärjestelmä voidaan säätää.
- Moitteettomaan sykkeen mittaustoimintoon tarvitaan vähintään 2, 7 voltin jännite pariston liittimillä (laitteissa, joissa ei ole sähköliitäntää).

## Varaosatilauks sivu 38-39

Ilmoita varaosatilauksissa aina täydellinen osanumero, varaosa-numero, tarvittava kappalemäärä ja sarjanumero (katso ohjeita).

**Tilausemerkki:** Tuote-nro 07692-100/ varaosanumero 68009914 / 1 kappaletta / sarja-nro: .....

Säilytä laitteen alkuperäinen pakkaus huolellisesti, jotta myöhemmin voit käyttää sitä esim. kuljetuspakkauksena.

Tavara saadaan palauttaa ainoastaan, kun siitä on etukäteen sovitettu ja vain kuljetusta kestävässä (sisä-) pakkauksessa, mikäli mahdollista alkuperäisessä kartongissa.

Tärkeää on yksityiskohtainen kuvaus vioista / vikailmoitus!

**Tärkeää:** Ruuvattavat varaosat laskutetaan ja toimitetaan aina ilman ruuvausmateriaalia. Mikäli ruuvausmateriaalia tarvitaan, siitä on ilmoitettava varaosatilauksessa lisäyksellä "ruuvausmateriaalilla".

- Ruuvaa ensin kaikki osat löysästi ja tarkista, että ne ovat kunnolla paikoillaan. Kierrä itsevarmistavat mutterit ensin käsin, kunnes tunnet selvän vastuksen, ja tiukka ne tämän jälkeen vastusta vastaan (**kiinnityslukitus**) ruuvinvääntimellä. kaikkien ruuviliitosten kireys asennuksen jälkeen. **Huomio:** Irrotetut lukkomutterit ovat käyttökeltottomia (**kiinnityslukitus on vaurioitunut**) ja ne on korvattava uusilla.
- Valmistusteknisistä syistä pidätämme itsellemme oikeuden rakenteiden esiasennukseen (esim. putkitulpat).

- Tutustu ennen ensimmäistä harjoittelukertaa laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.

## Hoito ja huolto

- Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi ja vaikuttaa laitteen käyttöikäsi. Vaihda tästä syystä vaurioituneet ja kuluneet rakenteet heti ja ota laite pois käytöstä, kunnes on on kunnostettu. Käytä tarvittaessa vain alkuperäisiä KETTLER varaosia.
- Jotta tämän laitteen konstruktiivinen turvallisuustaso voitaisiin taata pitkäksi aikaa, laite tulisi antaa säännöllisesti (kerran vuodessa) asiantuntijoiden (alan ammattiliike) tarkistettavaksi ja huollettavaksi.
- Käytä laitteen säännöllisessä puhdistuksessa, hoidossa ja huollossa erityisesti KETTLER-urheilulaitteille hyväksytyä hoitosetta (tuote-nro 07921-000), jota on saatavana urheilutarvikeliikkeistä.
- **On pidettävä huoli siitä, ettei laitteen sisälle tai laitteen elektronikkaan koskaan pääse nestettä. Tämä koskee myös hikeä!**
- **Tämä opas voidaan myös ladata [www.kettler.de](http://www.kettler.de)**

## Hävitysohje

KETTLER-tuotteet ovat kierrätyskelppoisia. Toimita laite sen käyttöön päättyttyä ammattimaiseen hävitykseen (paikallinen keräyspiste).

**Oy Sultrade Ltd. • Niittyrinne 2 a • 02270 Espoo •  
Tel.: 00358/9/859 591 • Fax: 00358/9/859 592 00 •  
e-mail: [myynti@sultrade.fi](mailto:myynti@sultrade.fi)**

Lugege kasutusjuhend enne seadme kokkupanekut ja esmakasutust läbi. See sisaldab olulisi ohutus-, kasutus- ja hooldusnõudeid. Hoidke kasutusjuhend alles. Vajate seda seadme õigeks hooldamiseks ning juhul, kui soovite sellele varuosi tellida.

### Teie turvalisuse nimel

**⚠OHT!** Ärge laske toote kokkupanemise ajal lapsi lähedale (al-laneelatavad pisdetailid).

**⚠OHT!** Igasugune muu kasutamine ei ole lubatud ning võib olla ohtlik. Tootja ei vastuta kahjude eest, mis tekivad mitteotstarbekohasel kasutamisel.

**⚠OHT!** Juhtige läheduses viibivate isikute (eriti laste) tähelepanu võimalikele ohtudele, mis võivad tekkida treeningu ajal.

**⚠OHT!** Asjatundmatu remont või konstruktsioonilised muudatused (originaaldetailide eemaldamine, mittelubatud detailide paigaldamine jms) võivad kasutajale ohtlikuks osutada.

**⚠OHT!** Pulsisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid tervisekahjustusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete peapööritust või nõrkust.

**⚠HOIATUS!** Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel, st täiskasvanud inimeste kehaliseks treenimiseks.

**⚠HOIATUS!** Järgige kindlasti ka treeningujuhendis olevaid treenimisjuhiseid.

**⚠HOIATUS!** Kõik siin mittekirjeldatud seadme lahtivõtmised / muudatused võivad tekitada kahjustusi või osutada inimestele ohtlikuks. Muid töid võib teha ainult KETTLER-i teenindus või KETTLER-i koolitatud personal.

**⚠HOIATUS!** Treeningseade on mõeldud kasutamiseks üksnes kodustes tingimustes.

- treenite seadmel, mis on toodetud uusimate ohustehnika põhimõtete kohaselt. Võimalikke ohtlikke kohti, mis võiksid tekitada vigastusi, on maksimaalselt välditud ja vastavalt kindlustatud.
- Treeningseade vastab standardile DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, klass HB.
- Kahtluse korral pöörduge palun kohaliku müügiesindusse.
- Kahjustatud komponendid võivad olla teile ohtlikud ja lühendada seadme kasutusiga. Seepärast vahetage kahjustunud või kulunud detailid kohe välja ning ärge kasutage seadet enne, kui see on korda tehtud. Kasutage vajadusel ainult KETTLER-i originaalvaruosi.
- **Kontrollige iga 1-2 kuu järel korrapäraselt kõiki seadmeosi, eriti kruvisid ja mutreid. See kehtib eriti käepideme ja astmelaua ning juhtraua ja esitoru kinnituste kohta.**
- Enne treeningutega alustamist küsige oma perearstilt, kas teie tervislik seisund lubab selle seadmega treenimist. Treeningprogrammi koostamise aluseks peab olema arstlik läbivaatus. Vale või liigne treening võib tervist kahjustada.
- Kontrollige alati enne igat kasutamist kõiki kruvi- ja pistmikühendusi ning kõigi turvaseadiste korrasolekut.

### Paigaldusjuhised

**⚠OHT!** Hoolitsege ohuvaba töökeskkonna eest, nt ärge jätke tööriistu vedelema. Hoidke nt pakkematerjali nii, et need ei oleks ohtlikud. Kilede/kilekottide puhul on lastel lämbumisoht!

**⚠HOIATUS!** Arvestage sellega, et igal tööriista kasutamisel ja käsitsi töötamisel on alati võimalik vigastusoht. Seepärast toimige seadme paigaldamisel hoolikalt ja ettevaatlikult!

- Kandke kasutamisel sobivaid jalatseid (spordijalatseid).
- Meie tooted läbivad pidevalt uudse kvaliteedikontrolli. Jätame endale sellest tulenevate tehniliste muudatuste õiguse.
- Seadme asukoht tuleb valida nii, et on tagatud piisav kaugus takistustest. Ärge paigaldage peamiste liikumissuundade (üksed, väravad, läbikäigud) vahetusse lähedusse. Treeningseade tuleb asetada horisontaalsele aluspinnale. Turvatsoon kogu seadme ümber peab olema vähemalt 1 m suurem kui treeninguala.
- Järgige üldisi elektriseadmete käsitlemise ohutusnõudeid ja -meetmeid.
- OHT! Kõik elektriseadmed saadavad töötamise ajal välja elektromagnetilist kiirgust. Seepärast hoolitsege selle eest, et eriti kiirgusintensiivseid seadmeid (nt mobiiltelefone) ei panda puldi ega juhtelektroonika otsesesse lähedusse, sest muidu võivad näidud valeks minna (nt pulsinäit).
- Toode ei sobi inimestele, kelle kehamass on üle 110 kg.
- Treeningu ajal ei tohi keegi viibida treeniva inimese liigutuste alas.
- **Sellel treeningseadmel võib sooritada ainult treeningujuhendis olevaid harjutusi.**
- Seade tuleb üles seada tasasele, löögikindlale pinnale. Löögi pehmendamiseks pange alla sobiv puhvermaterjal (kummimatt, niinmatt vms). Ainult raskustega seadmed: Välgige massi suurt ületamist.
- Järgige toote monteerimisel soovitatavaid pöördemomente ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- **Na ovom uređaju za vježbanje smijete obavljati isključivo vježbe navedene u uputama za vježbanje.**
- Uređaj trebate postaviti na ravnu i čvrstu podlogu. Ispod nje ga stavite odgovarajući materijal za prigušivanje udaraca (gumenu prostirku, prostirku od drvenog lika ili slično). Samo za uređaje s utezima: Izbjegavajte teške udarce utega.
- Pri montaži proizvoda pridržavajte se preporučenih podataka o okretnom momentu ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Seadet tohivad kasutada vähemalt 14-aastased lapsed või vähendatud füüsiliste või vaimsete võimetega isikud alles siis, kui neile on põhjalikult kasutamist ja ohutust selgitatud. Lapsed ei tohi seadmega mängida. Lapsed ei tohi seadet puhastada ega hooldada.
- Palun kontrollige, kas kõik tarnekomplekti kuuluvad osad on olemas (vt kontrollnimekirja) ja ega pole transpordikahjustusi. Kui peaks olemas põhjus kaebusteks, pöörduge palun kohaliku müügiesindaja poole.

- Vaadake rahulikult jooniseid ning pange seade vastavalt piltide järjekorrale kokku. Joonistesiseselt on paigalduskulg tähistatud suurte tähtedega.
- Seadet peab paigaldama hoolikalt üks täiskasvanud inimene. Kahtluse korral kasutage teise, tehnilise taibuga inimese abi.
- Konkreetse paigaldusetapi jaoks vajalikud kinnitusvahendid on toodud juurdekuulaval pildiribal. Kasutage kinnitusvahendeid täpselt joonistele vastavalt.
- Keerake alguses kõik detailid lõdvalt kinni ja kontrollige nende õiget paigutust. Keerake isekinnituv mutter kõigepealt käega kinni, kuni tunnete vastupanu, seejärel keerake vastupanujõule

## Käsitsemine

- Veenduge, et seadet ei hakata enne kasutama, kui see on nõuetekohaselt paigaldatud ja kontrollitud.
- Seadet ei ole soovitatav kasutada niiskete ruumide otseses läheduses niiskusega seotud rooste tekkimise tõttu. **Hoolitsege kas selle eest, et seadme osadele ei satuks vedelikke (jooke, higi jms). See võib tekitada korrosiooni.**
- Seade on mõeldud täiskasvanute treeningseadmeks ning ei sobi mingil juhul laste mänguasjaks. Arvestage, et laste loomuliku mängimisvajaduse ja temperamendi tõttu võivad sageli tekkida ettearvamatud olukorrad, mis välistavad tootja vastutuse. Kui lubate lapsi seadme juurde, tuleb neid õige kasutamise osas juhendada ja neid järelevalve all hoida.
- Urheilulaitteessa on kyse kierrorsluvusta riippuvaisesti toimivast harjoittelulaitteesta.
- Võimalik vaikne, konstruktsioonist tingitud müra, mis tekib ka hoomassi tühijooksul, ei mõjuta seadme talitlust. Pedaalikonsoolide tagasiliiikumisel tekkiv müra on põhjustatud konstruktsioonist ega tähenda riket.
- Seadmel on magnetpidurisüsteem. Pidurisüsteem on reguleeritav.

## Varuosade tellimine lk 38-39

Varuosade tellimisel nimetage palun alati täielik artiklinumber, varuosa tellimisnumber, vajalik arv ning seadme seerianumber (vt kasutamise jaotist).

**Tellimisnäide:** art-nr 07692-100 / varuosanr. 68009914 / 1 tk / seerianr.: .....

Hoidke seadme originaalpakend alles, et seda saaks hiljem vajadusel transpordipakendina kasutada.

Kaupade tagastamine toimub ainult kokkuleppel ning transpordikindlas (sise-)pakendis, võimalusel originaalkarbis.

Oluline on üksikasjalik veakirjeldus / kahjuteatis!

vastupidises suunas (**klamberkinnitus**) kruvivõtmega. Kontrollige pärast monteerimist kõiki kruviühendusi. **Tähelepanu:** Lahtitunud kinnitusmutreid ei saa uuesti kasutada (**klamberkinnitus puruneb**) ning need tuleb uutega asendada.

- Tootmistehnilistel põhjustel jätame endale komponentide (nt pistikühendused) eelmontaaži õiguse.

- Pulsimõõtja laitmatuks toimimiseks on patareiklemmidel vajalik vähemalt 2,7 V pinge (ilma toiteühenduseeta seadmetel).
- Enne esimest treeningut tehke endale selgeks kõik seadme funktsioonid ja reguleerimisvõimalused.

## Hooldus

- Kahjustatud komponendid võivad olla teile ohtlikud ja lühendada seadme kasutusiga. Seepärast vahetage kahjustunud või kulunud detailid kohe välja ning ärge kasutage seadet enne, kui see on korda tehtud. Kasutage vajadusel ainult KETTLER-i originaalvaruosi.
- Selle seadme konstruktsioonilise turvalisuse taseme pikaajaliseks tagamiseks tuleb seadet lasta korrapäraselt spetsialistidel (müügiesinduses) kontrollida ja hooldada (üks kord aastas).
- Kasutage regulaarseks puhastamiseks ja hoolduseks spetsiaalselt KETTLER-i spordiseadmete jaoks välja antud seadmehoolduskomplekti (art-nr 07921-000), mille saate muretseda spordikauplusest.
- **Jälgige, et seadme sisemusse ega elektroonikamoodulisse ei satuks vedelikku! See kehtib ka higi kohta!**
- **See juhend võib alla laadida ka [www.kettler.de](http://www.kettler.de)**

**NB:** Külgekeeratavad varuosad arvestatakse ja tarnitakse alati ilma kinnitusvahenditega. Kui on vaja vastavaid vahendeid kinnikeeramiseks, tuleb seda varuosade tellimisel nimetada, lisades „koos kinnitusvahenditega“.

## Kasutuselt kõrvaldamise juhised

KETTLER-i tooted on ümbertöödeldavad. Kasutusea lõppemisel viige seade professionaalseks käitluseks ... (kohalik kogumispunkt).

Pirms ierīces salikšanas un pirmās lietošanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju. Šīs instrukcija ietver svarīgus norādījumus par drošību, kā arī par ierīces lietošanu un kopšanu. Glabājiet šo instrukciju jums drošā vietā, lai atvieglotu tās apkopi un rezerves daļu pasūtīšanu.

### Jūsu drošībai

**⚠ BĪSTAMI!** Montāžas laikā neļaujiet ierīces tuvumā uzturēties bērniem (norijamas sīkās detaļas).

**⚠ BĪSTAMI!** Jebkāda cita veida izmantošana nav pieļaujama un var būt pat bīstama. Ražotājs nevar uzņemt atbildību par bojājumiem, kas radušies ierīces nepareizas izmantošanas rezultātā.

**⚠ BĪSTAMI!** Informējiet klātesošās personas (it īpaši bērnus) par iespējamiem draudiem cilvēka drošībai, veicot vingrinājumus.

**⚠ BĪSTAMI!** Nelietpratīgi veiktas labošanas rezultātā, kā arī izmainot ierīces konstrukciju (demontējot oriģinālās detaļas, pievienojot ierīcei neatļautas detaļas utt.), var tikt apdraudēta lietotāja drošība.

**⚠ BĪSTAMI!** Sirds darbības frekvences uzraudzības sistēmas var darboties neprecīzi. Pārmērīga trenēšanās var izraisīt nopietnu kaitējumu veselībai vai pat nāvi. Ja jums sāk reibt galva vai sajūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu.

**⚠ BRĪDINĀJUMS!** Ierīci drīkst izmantot tikai atbilstoši tam paredzētajam mērķim, t.i., pieaugušo ķermeņa trenēšanai.

**⚠ BRĪDINĀJUMS!** Noteikti ievērojiet arī norādījumus par treniņu programmas sastādīšanu, kas sniegti treniņu pamācībā.

**⚠ BRĪDINĀJUMS!** Jebkāda veida šeit neaprašīta iejaukšanās/manipulācijas ar ierīci var sabojāt ierīci vai arī apdraudēt cilvēka drošību. Padziļinātu iejaukšanos ierīces konstrukcijā atļauts veikt tikai KETTLER klientu apkalpošanas dienesta darbiniekiem vai KETTLER apmācītiem speciālistiem.

**⚠ BRĪDINĀJUMS!** Trenažieris paredzēts lietošanai tikai mājas apstākļos.

- Tūs trenējaties ar ierīci, kas drošības ziņā ir veidota, balstoties uz jaunākajiem pētījumiem. Potenciāli bīstamo daļu, kas var izraisīt savainojumus, izmantošana ir maksimāli novērsta, un tās ir aprīkotas ar drošinātājiem.
- Trenažieris atbilst standartam DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, HB kategorijai.
- Jautājumu un neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties ar specializēto tirgotāju.
- Bojātās detaļas var apdraudēt jūsu drošību un sāpīnāt ierīces kalpošanas laiku. Tādēļ nekavējoties nomainiet bojātās vai nodilušās detaļas, un līdz ierīces salabošanai pārtrauciet tās lietošanu. Vaļadzības gadījumā izmantojiet vienīgi oriģinālās KETTLER rezerves daļas.
- Ik pēc apt. 1 līdz 2 mēnešiem veiciet visu ierīces daļu, īpaši skrūvju un uzgriežņu, pārbaudi. It īpaši tas attiecas uz rokturu un kāpšļu stiprinājumiem, kā arī vadības elementiem un priekšējā stieņa stiprinājumu.
- Pirms uzsākt treniņus, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj jums trenēties uz

### Montāžas norādījumi

**⚠ BĪSTAMI!** Nodrošiniet, lai darba vide netiktu pakļauta riska situācijām, piemēram, instrumenti būtu nolikti savās vietās. Piemēram, iepakojumu novietojiet tā, lai tas neradītu riska situācijas. Ja iepakojums satur foliju/plastmasas maisījumus, bērniem pastāv nosmakšanas risks!

šīs ierīces. **Ārsta atzinums būtu jāņem vērā, veidojot jūsu treniņa programmu. Nepareizs vai pārmērīgs slodzes treniņš var kaitēt veselībai.**

- Pirms katras lietošanas reizes vienmēr pārbaudiet visus skrūvju savienojumus un spraudkontakus, kā arī to, vai atbilstošās drošības ierīces turas stabili.
- Izmantojot ierīci, valkājiet piemērotus apavus (sporta apavus).
- Mūsu izstrādājumi ir pakļauti pastāvīgam, inovatīvam kvalitātes nodrošinājumam. Mēs paturam tiesības veikt no tā izrietošās tehniskās izmaiņas.
- Ierīci jānovieto tā, lai būtu nodrošināts pietiekams attālums līdz šķēršļiem. To nevajadzētu uzstādīt galveno pārvietošanās vietu (ceļu, vārtu, koridoru) tiešā tuvumā.  
Trenažieris jānovieto uz horizontālas virsmas.  
Drošības zonas rādiusam jābūt vismaz par 1 m lielākam par nodarbību zonu.
- Ievērojiet vispārējos spēkā esošos drošības noteikumus un piesardzības pasākumus darbam ar elektriskajām ierīcēm.
- BĪSTAMI! Visas elektriskās ierīces to ekspluatācijas laikā izstaro elektromagnētisku starojumu. Raugieties, lai ierīces ar īpaši intensīvu starojumu (piem., mobilie telefoni) netiktu novietotas tiešā vadības paneļa vai elektroniskās vadības sistēmas tuvumā, pretējā gadījumā rādījumu parametri varētu būt kļūdaini (piem., pulsa mērījuma parametri).
- Šis izstrādājums nav piemērots cilvēkiem ar ķermeņa svaru virs 110 kg.
- Treniņa laikā neviens nedrīkst atrasties tā cilvēka kustību zonā, kurš trenējas.
- **Uz šī trenažiera drīkst veikt vienīgi tos vingrinājumus, kas minēti treniņa pamācībā.**
- Ierīce jānovieto uz līdzenas, izturīgas pamatnes. Lai mazinātu triecienu, palieciet zem tās piemērotu materiālu (gumijas, lūku paklājus vai tml.). Tikai ierīcēm ar atsvariem: izvairieties no atsvaru atsišanās.
- Izstrādājuma montāžas laikā ņemiet vērā ieteiktās griezes momenta vērtības ( $M = xx Nm$ ).
- Bērni, kas vecāki par 14 gadiem vai personas ar nelieliem fiziskiem vai garīgiem traucējumiem ierīci drīkst lietot tikai pēc rūpīgas iepazīšanās ar lietošanas un drošības nosacījumiem. Bērni nedrīkst spēlēties ar ierīci. Ierīces fīršanu un tehnisko apkopi nedrīkst veikt bērni.

**⚠ BRĪDINĀJUMS!** Ņemiet vērā, ka jebkuras instrumentu izmantošanas laikā, kā arī veicot amatnieka darbus, vienmēr pastāv risks gūt savainojumus. Tādēļ ierīces montāžas laikā rīkojieties ļoti rūpīgi un piesardzīgi!

- Lūdzu, pārbaudiet, vai jūsu rīcībā ir visas piegādes komplektā ietilpstošās daļas (skat. pārbaudes sarakstu) un vai tās transportēšanas laikā nav bojātas. Ja jums ir ar to saistītas pretenzijas, lūdzu, sazinieties ar savu specializēto tirgotāju.
- Nesteidzīgi apskatiet attēlus un samontējiet ierīci, ievērojot attēlu secību. Atsevišķos attēlos montāžas gaita ir aprakstīta ar lielajiem burtiem.
- Ierīces montāža ir jāveic rūpīgi, un tas ir jādara pieaugušajam. Šaubu gadījumā vērsieties pēc palīdzības pie kāda, kam ir zināšanas tehnikas jomā.
- Konkrētai montāžas darbībai nepieciešamais saskrūves materiāls ir attēlots atbilstošajā attēla joslā. Saskrūves materiālu ievietojiet tieši tā, kā redzams attēlā.

## Par ierīces lietošanu

- Nodrošiniet, lai treniņi netiktu uzsākti pirms noteikumiem atbilstošas montāžas veikšanas un tās pārbaudes.
- Ierīces izmantošana tieši mitru telpu tuvumā nav ieteicama ar to saistītās rūsas veidošanās dēļ. **Raugieties arī, lai uz ierīces daļām nenokļūtu šķidrums (piemēram, dzērieni, sviedri utt.). Tas var izraisīt rūsēšanu.**
- Ierīce ir konstruēta kā treniņierīce pieaugušajiem, un tā nekādā gadījumā nav piemērota bērnu rotaļām. Ņemiet vērā, ka bērnu dabiskās vēlmes spēlēt un temperamenta dēļ, bieži vien var izveidoties neparedzētas situācijas, kas izslēdz ražotāja atbildību. Ja jūs bērnus tomēr laižat pie ierīces, viņi ir jāinformē par pareizu ierīces izmantošanu un jāpieskata.
- Šis sporta aprīkojums ir treniņierīce, kas darbojas, balstoties uz apgriezieniem.
- Eventuāli dzirdams kluss, ar ierīces konstrukciju saistīts troksnis, kas rodas sakarā ar inerces darbību, neietekmē ierīces funkcionalitāti. Eventuāli dzirdamie trokšņi, kas rodas pedāļu atpakaļgaitas kustības laikā, rodas tehnisku iemeslu dēļ un nav pamata uztraukumam.
- Ierīcei ir magnētiska bremžu sistēma. Bremžu sistēma ir iestatāma.
- Lai pulsa mērīšana notiktu bez traucējumiem, baterijām nepieciešams vismaz 2,7 voltu spriegums (ierīcēm bez fīkla pieslēguma).

## Rezerves daļu pasūtīšana 38-39 lappusē

Pasūtot rezerves daļas, lūdzu, norādiet pilnu preces numuru, rezerves daļas numuru, nepieciešamo detaļu skaitu, kā arī sērijas numuru (skatiet sadaļu Lietošana).

**Pasūtīšanas piemērs:** Preces. Nr. 07692-100/ rezerves daļas Nr. 68009914 / 1 gab. / sērijas Nr.: .....

Rūpīgi uzglabājiet ierīces oriģinālo iepakojumu, lai vēlāk nepieciešamības gadījumā to varētu izmantot kā transportēšanas iepakojumu.

Preču atgriešanu drīkst veikt tikai tad, ja ir notikusi abpusēja vienošanās un prece ir iesaiņota transportēšanai piemērotā (iekšējā) iepakojumā, ja iespējams, izmantojot oriģinālo kartona iepakojumu.

Svarīgs ir detalizēts defekta apraksts / ziņojums par bojājumu!

**Svarīgi!** Skrūvējamās rezerves daļas tiek komplektētas un piegādātas bez saskrūvēšanas materiāla. Ja ir nepieciešams atbilstošs saskrūvēšanas materiāls, tas jānorāda, rezerves daļas pasūtījumā pievienojot piezīmi „ar saskrūvēšanas materiālu”.

- Lūdzu, vispirms visas daļas saskrūvējiet vaļīgi un pārbaudiet, vai tās atrodas pareizā pozīcijā. Pašnoslēdzošos uzgriežņus vispirms skrūvējiet ar roku, līdz jūtama pretesība, pēc tam ar uzgriežņu atslēgu stingri pievelciet tos pretesības (**drošības stiprinājuma**) virzienā. Pēc montāžas darbības veikšanas pārbaudiet visu skrūvju savienojumu noturību. **Uzmanību:** vaļīgus drošības uzgriežņus nevar izmantot atkārtoti (**salūzis drošības stiprinājums**), un tie ir jāaizstāj ar jauniem.
- Ar ražošanu saistītu tehnisku iemeslu dēļ mēs paturam tiesības veikt detaļu (piemēram, cauruļu aizbāžņu) iepriekšēju montāžu.

- Pirms pirmā treniņa iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām un regulēšanas iespējām.

### Kopšana un tehniskā apkope

- Bojātās detaļas var apdraudēt jūsu drošību un saīsināt ierīces kalpošanas laiku. Tādēļ nekavējoties nomainiet bojātās vai nodilušās detaļas, un līdz ierīces salabošanai pārtrauciet tās lietošanu. Vajadzības gadījumā izmantojiet vienīgi oriģinālās KETTLER rezerves daļas.
- Lai ilgtermiņā varētu garantēt šīs ierīces drošības līmeni, kas izriet no tās konstrukcijas, speciālistam (specializētam tirgotājam) vajadzētu ierīci regulāri pārbaudīt un veikt tās tehnisko apkopi (reizi gadā).
- Regulārajiem tīrīšanas, kopšanas un apkopes darbiem izmantojiet īpaši KETTLER sporta inventāram izstrādāto ierīces kopšanas komplektu (preces Nr. 07921-000), ko varat iegādāties pie specializēta sporta inventāra tirgotāja.
- **Pievērsiet uzmanību, lai ierīces iekšpusē un elektronikā nekad neiekļūtu šķidrums. Tas attiecas arī uz sviedriem!**
- **Šī rokasgrāmata var arī lejupielādēt no [www.kettler.de](http://www.kettler.de)**

### Norādījums par utilizāciju

KETTLER izstrādājumus var nodot otrreizējai pārstrādei. Kalpošanas laika beigās nododiet ierīci noteikumiem atbilstošai pārstrādei (komunālajā otrreizējo izejvielu savākšanas punktā).

 **SIA Elkor Trade**  
Brīvības 201  
1039 Rīga  
[www.sportastils.lv](http://www.sportastils.lv)

 +371 7070728  
 +371 7070456  
e-mail: [sport2@elkor.lv](mailto:sport2@elkor.lv)

Prieš surinkdami ir naudodami treniruoklį, atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją. Joje rasite svarbių įrenginio naudojimo, priežiūros ir saugos nurodymų. Laikykite šią instrukciją saugioje vietoje, nes jos gali prireikti prižiūrint įrenginį ar užsakant atsargines dalis.

## Jūsų saugumui

**⚠ PAVOJUS!** Montuodami gaminį neleiskite vaikams būti šalia (jie gali praryti mažas dalis).

**⚠ PAVOJUS!** Prietaisą draudžiama naudoti kitiems tikslams, tai gali būti pavojinga. Gamintojas neatsako už gedimus, kurių priežastis – netinkamas prietaiso naudojimas.

**⚠ PAVOJUS!** Informuokite kitus asmenis (ypač vaikus) apie galimus pavojus treniruočių metu.

**⚠ PAVOJUS!** Jei prietaisas remontuojamas netinkamai arba daromi konstrukciniai pakeitimai (išimamos originalios dalys, pritaikomos neleistinos dalys ir t. t.), jis gali būti pavojingas naudotojui.

**⚠ PAVOJUS!** Širdies susitraukimų dažnio kontrolės sistema gali būti netiksli. Besaikis sportavimas gali tapti rimtų sveikatos sutrikimų ar net mirties priežastimi. Jeigu svaigsta galva ar pasijutote silpnai, tuoj pat baikite treniruotę.

**⚠ PERSPĖJIMAS!** Prietaisas turi būti naudojamas tik pagal jo paskirtį, t. y. suaugusiųjų asmenų kūnui treniruoti.

**⚠ PERSPĖJIMAS!** Taip pat būtina laikytis treniruočių instrukcijoje pateikiamų treniruotės formos nurodymų!

**⚠ PERSPĖJIMAS!** Bet kokia kita čia neaprašyta manipuliacija su prietaisu gali jį sugadinti arba kelti pavojų žmonėms. Prietaisą reguliuoti ar remontuoti gali tik KETTLER servisas arba KETTLER paruoštas personalas.

**⚠ PERSPĖJIMAS!** Treniruoklis skirtas naudoti tik namuose.

- Jūs treniruojatės su prietaisų, kuris sukonstruotas pagal naujausius saugumo technikos sprendimus. Pavojingos zonos, kur kiltų rizika susižaloti, yra kiek įmanoma gerai izoliuotos ir apsaugotos.
- Treniruoklis atitinka DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, klasę HB.
- Jeigu turite klausimų, kreipkitės į prekybos atstovą.
- Apgadintos dalys kenkia Jūsų saugumui ir trumpina prietaiso eksploatacijos trukmę. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintas ir nusidėvėjusias dalis ir venkite naudotis prietaisu, kol šis neparuoštas eksploatacijai. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.
- Kas mėnesį arba kas 2 mėnesius tikrinkite prietaiso dalis, ypač varžtus ir veržles. Tai pirmiausia svarbu rankenų ir pedalių tvirtinimams, taip pat vairo ir priekinių vamzdelių tvirtinimams.
- Prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su šeimos gydytoju, ar jūsų sveikata leidžia treniruotis su šiuo prietaisu. **Sudarant treniruočių programą būtina remtis gydytojo išvadomis. Netinkamas arba per aktyvus treniravimasis gali pakenkti jūsų**

## Montavimo nurodymai

**⚠ PAVOJUS!** Pasirūpinkite saugia darbo aplinka, nepalikite, pvz., besimėtančių įrankių. Pakuotes sudėkite taip, kad jos nekeltų pavojaus. Žaisdami su plėvelėmis ar plastikiniais maišeliais vaikai gali uždusti!

**⚠ PERSPĖJIMAS!** Nepamirškite, kad naudojant įrankius ar ką nors meistraujant visada yra pavojus susižeisti. Todėl montuodami prietaisą būkite tikslūs ir atsargūs!

## sveikatai.

- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite visus srieginių ir kaištinių sujungimų bei atitinkamų saugumo įtaisų pastatymo teisingumą.
- Naudodamiesi treniruokliu avėkite tinkamais bateliais (sportbačiais).
- Mūsų gaminiams nuolat vykdomas inovacinis kokybės užtikrinimas. Todėl pasilieiname galutinių techninių pakeitimų teise.
- Prietaiso pastatymo vieta turi būti parinkta taip, kad iki kliūčių liktų saugus atstumas. Jo negalima statyti prie pagrindinio judėjimo srautų (kelių, vartų, perėjimų).  
Treniruoklis turi būti pastatytas ant horizontalaus paviršiaus. Saugumo zona aplink mankštšinimosi zoną turi būti bent 1 m didesnė už mankštšinimosi zoną.
- Laikykitės bendrų saugos ir saugaus elgesio su elektros prietaisais taisyklių.
- PAVOJUS! Veikdami visi elektros prietaisai skleidžia elektromagnetinius spindulius. Stenkitės nelaikyti intensyviai spinduliuojančių prietaisų (pvz., mobiliųjų telefonų) arti prietaisų skydelio ar elektroninio valdymo pulto, nes tai gali iškraipyti rodmenis (pvz., matuojant pulsą).
- Gaminys nepritaikytas asmenims, kurių svoris didesnis nei 110 kg.
- Treniruotes metu sportuojančio asmens judėjimo zonoje nieko neturi būti.
- **Su šiuo treniruokliu turi būti atliekami tik treniruočių instrukcijoje nurodyti pratimai.**
- Prietaisas turi būti pastatytas ant lygaus, smūgiams atsparaus pagrindo. Kaip amortizatorių naudokite tam tinkamas medžiagas (guminius kilimėlius, pluošto kilimėlius ir pan.). Tik prietaisams su svarmenimis: Venkite kietų smūgių svarmenimis.
- Montuodami gaminį laikykitės rekomenduojamų sukimo momento duomenų ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Tik po išsamaus prietaiso naudojimo ir saugumo taisyklių instruktažo prietaisu gali naudotis vaikai nuo 14 metų ir vyresni, taip pat asmenys su ribotomis fizinėmis ir protinėmis problemomis. Vaikams žaisti su prietaisu draudžiama. Vaikams draudžiama valyti ir atlikti techninę prietaiso priežiūrą.

- Prašome patikrinti, ar gavote visas prietaisui priklausančias dalis (pagal kontrolinį sąrašą) ir ar transportuojant niekas nesugadinta. Jei vis dėlto atsirastų priežasčių pretenzijoms, kreipkitės į prekybos atstovą.
- Ramiai apžiūrėkite brėžinius ir prietaisą surinkite tokia tvarka, kokia parodyta paveikslėliuose. Kai kuriuose paveikslėliuose surinkimo eiga nurodyta didžiosiomis raidėmis.

- Tik suaugęs žmogus gali montuoti prietaisą. Tai darydamas jis turi būti labai kruopštus. Jeigu abejojate savo jėgomis, į pagalbą pakvieskite kitą, techniką išmanantį asmenį.
- Surinkimo etapui reikalingos prisukimo priemonės pavaizduotos tą etapą vaizduojančio paveikslėlio pakraštyje. Prisukimo priemonės imkite tiksliai pagal atitinkamą paveikslėlį.
- Pirmiausia visas dalis laisvai susukite ir patikrinkite, ar jos gerai sudėtos. Veržles-fiksatorius pirmiausia užsukite ranka iki juntamo pasipriešinimo, po to stipriai užveržkite veržliarakčiu, su-

kdami priešinga pasipriešinimui kryptimi (**apsauginis fiksuatorius**). Po montavimo patikrinkite, ar gerai sutvirtinti visi srieginiai sujungimai. **Dėmesio:** vis atsilaisvinančios saugumo veržlės yra nenaudotinos (**nes pažeistas apsauginis fiksuatorius**) ir turi būti pakeistos naujomis.

- Dėl gamybos techninių ypatybių pasilikame teisę kai kurias dalis surinkti patys (pvz., vamzdžių antgalius).

## Eksplotavimas

- Užtikrinkite, kad treniruoklis nebūtų naudojamas, kol jis nėra tinkamai surinktas ir patikrintas.
- Nerekomenduojame statyti prietaiso arti drėgnų patalpų, nes jis gali pradėti rūdyti. **Taip pat stenkitės, kad ant prietaiso nepakliūtų jokių skysčių (gėrimo, prakaito ir t. t.). Tai gali sukelti koroziją.**
- Prietaisas sukurtas suaugusiųjų žmonių treniruotėms, jis jokia būdu netinka vaikams žaisti. Atminkite, kad dėl natūralaus vaikų poreikio žaisti ir jų temperamento gali kilti nenumatytų situacijų, dėl kurių gamintojas neatsako. Jeigu vis vien leidžiate vaikams naudotis prietaisu, išmokykite juos tai daryti teisingai ir nepalikite jų be priežiūros.
- Treniruoklio veikimas priklauso nuo apsisukimų skaičiaus.
- Besisukantis smagratis gali sklisti nedidelį triukšmą, kuris neturi jokios įtakos prietaiso darbui. Garsas, kuris atsiranda sukant pedalus atgal, yra techniškai numatytas ir bet koku atveju yra visiškai nepavojingas.
- Prietaisas turi magnetinę stabdžių sistemą. Stabdžių sistemą galima reguliuoti.
- Neprikaištingam pulso sekimui baterijos gnybtuose reikalinga mažiausiai 2, 7 Voltų įtampa (prietaisams be prijungimo prie tinklo)

- Prieš pirmąją treniruotę susipažinkite su visomis treniruoklio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.

### Techninė priežiūra ir remontas

- Apgadintos dalys kenkia Jūsų saugumui ir trumpina prietaiso eksploatacijos trukmę. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintas ir nusidėvėjusias dalis ir venkite naudotis prietaisu, kol šis neparuoštas eksploatacijai. Naudokite tik originalias KETTLER at-sargines dalis.
- Kad būtų galima ilgam laikui garantuoti šio prietaiso saugumą, atitinkantį gamyklos standartus, reikėtų, kad jį reguliariai (kartą per metus) patikrintų specialistas, atliekantis techninę apžiūrą.
- Reguliariai valydami prietaisą ir atlikdami techninę priežiūrą naudokite specialiai KETTLER sportiniams prietaisams išleistą priežiūros rinkinį (užsakymo Nr. 07921-000), kurį galite įsigyti sportinių prekių parduotuvėse.
- **Stenkitės, kad į prietaiso vidų ir jo elektroninius komponentus nepatektų jokių skysčių. Taip pat ir prakaito!**
- **Šiame vadove taip pat galima atsisiųsti iš [www.kettler.de](http://www.kettler.de)**

## Atsarginių dalių užsakymas, 38-39 psl.

Užsakydami atsargines dalis nurodykite visą prekės numerį, atsarginės dalies numerį, reikiamą vienetų kiekį, taip pat prietaiso serijos numerį (žr. Eksploatacijos instrukciją).

**Užsakymo pavyzdys:** Prek. Nr. 07692-100/ Atsarginė dalis Nr. 68009914 / 1 vnt. / Serijos Nr.: .....

Saugokite originalią prietaiso pakuotę, kad vėliau, jei prisireiks jį siųsti, galėtumėte supakuoti.

Prekę grąžinti galima tik iš anksto suderinus ir saugiai supakuotą, pageidautina originalioje dėžėje.

Svarbu nurodyti išsamų klaidos aprašymą / gedimo pranešimą!

**Svarbu:** dalys, kurias reikia prisukti, yra visada paskaičiuojamos ir tiekiamos be varžtų ir kt. priemonių. Jeigu reikia kokių nors priemonių prisukimui, užsakyme būtina papildomai pažymėti: „su prisukimo priemonėmis“.

### Utilizavimas

KETTLER produktus galima perdirbti. Kai prietaisas nebetinkamas naudoti, deramai jį utilizuokite (atiduokite jį artimiausią atliekų surinkimo punktą).

**Skorpiono Takas • Nemuno 79 • Panevezys 5300 • Lithuania**  
**Tel.: 00 370-455 152 88 • Fax: 00 370-455 149 11 •**  
**e-mail:sportas@skorpionas.lt • [www.skorpionas.lt](http://www.skorpionas.lt)**

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

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

**⚠ ОПАСНОСТЬ!** Применение 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.

**⚠ 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.
- Тренажер соответствует стандарту DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, класс HB
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- 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.
- 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, дорожек и ворот.  
Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях.  
Безопасный отступ должен быть больше, чем площадь для упражнений как минимум на 1 м.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим приборами.
- 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.
- Изделие не подходит для лиц с весом тела свыше 110 кг.
- 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 следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения момента затяжки ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Дети в возрасте 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими или умственными способностями могут использовать устройство только после тщательного изучения указаний по эксплуатации и технике безопасности. Дети не должны играть с устройством. Очистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми.

## 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 осмотрительно!

- 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.

## Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.**
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.
- 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. Тормозная система имеет возможность настройки.

## Заказ запчастей, стр. 38–39

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

**Пример заказа:** Арт. № 07692–100 / № зап. детали 68009914 / 1 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!

- 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).

- 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!**
- **Это руководство также может быть загружено с [www.kettler.de](http://www.kettler.de)**

**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.

 **ООО Спортмастер**

117437, г. Москва

 +7 495 777-777-1

ул. Миклухо-Маклая, д. 18,

корпус 2, ком. 102

[www.kettler.ru](http://www.kettler.ru)

# Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)
- SV - Kontrollista (förpackningens innehåll)
- FI - Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)

- ET - Kontrollnimekiri (pakendi sisu)
- LV - Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)

- LT - Patikros sąrašas (pakuotės turinys)
- RU - Контрольный список

	<b>Stck.</b> 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

38



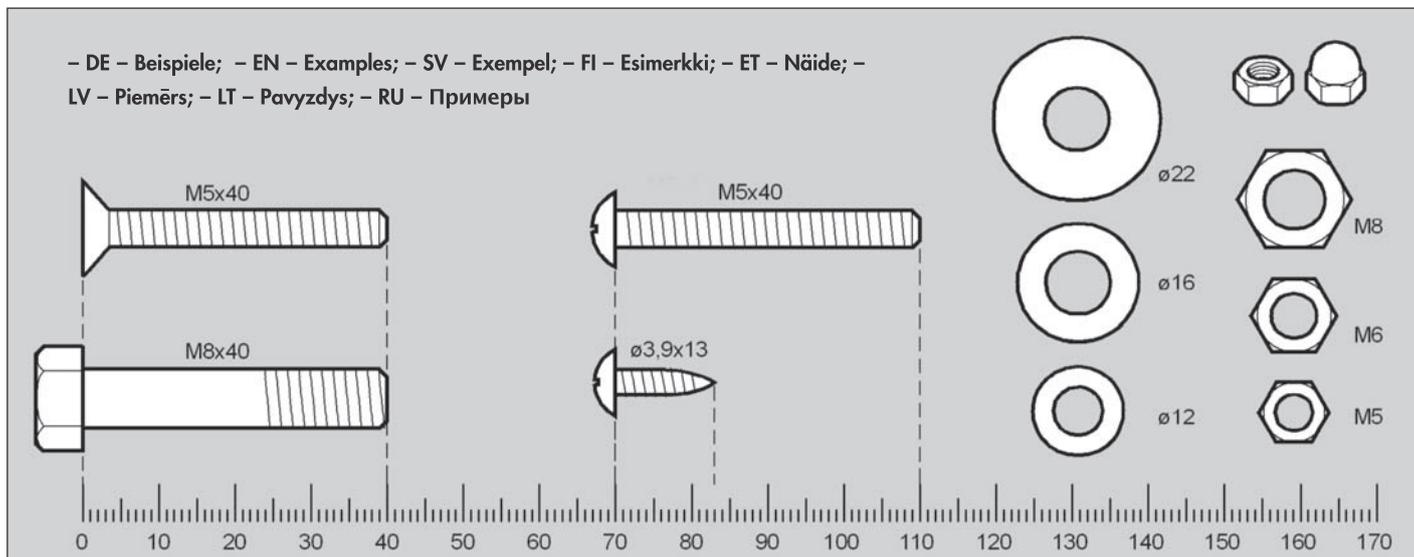
Pos. 41

	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	ø 7	2
	ø 8x19	10
	ø 8,5x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

# Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- SV - Måthjälp för fastskruvmaterial
- FI - Ruuvausmateriaalin mittausapu
- ET - Abiks kinnikeeramismahendite mõõtmisel

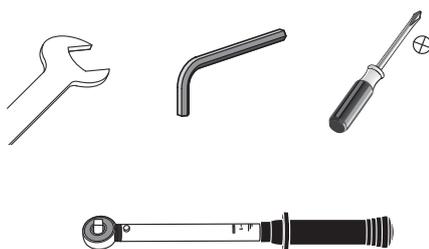
- LV - mērīšanas palīgierīce saskrūves materiālam
- LT - Kaip matuoti priveržimo priemonės
- RU - Размеры крепежного материала



- DE - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
- EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- SV - Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
- FI - Tarkista ruuviliitos säännöllisesti.

- ET - Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.
- LV - Regulāri pārbaudiet skrūvju savienojumu.
- LT - Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.
- RU - Регулярно проверяйте винтовые соединения.

- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- SV - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FI - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- ET - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.

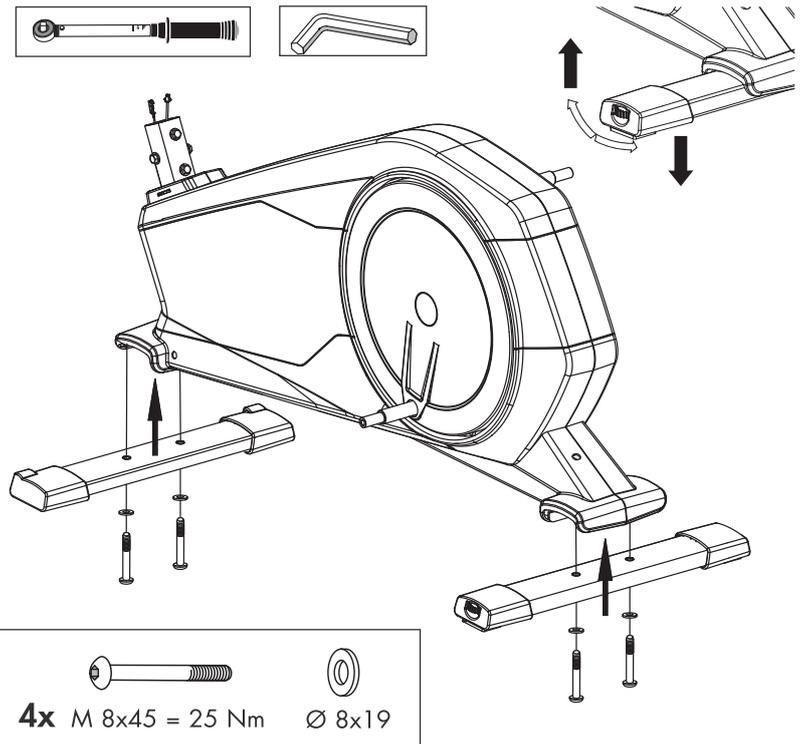


## Сборка тренажера

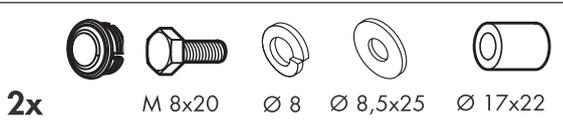
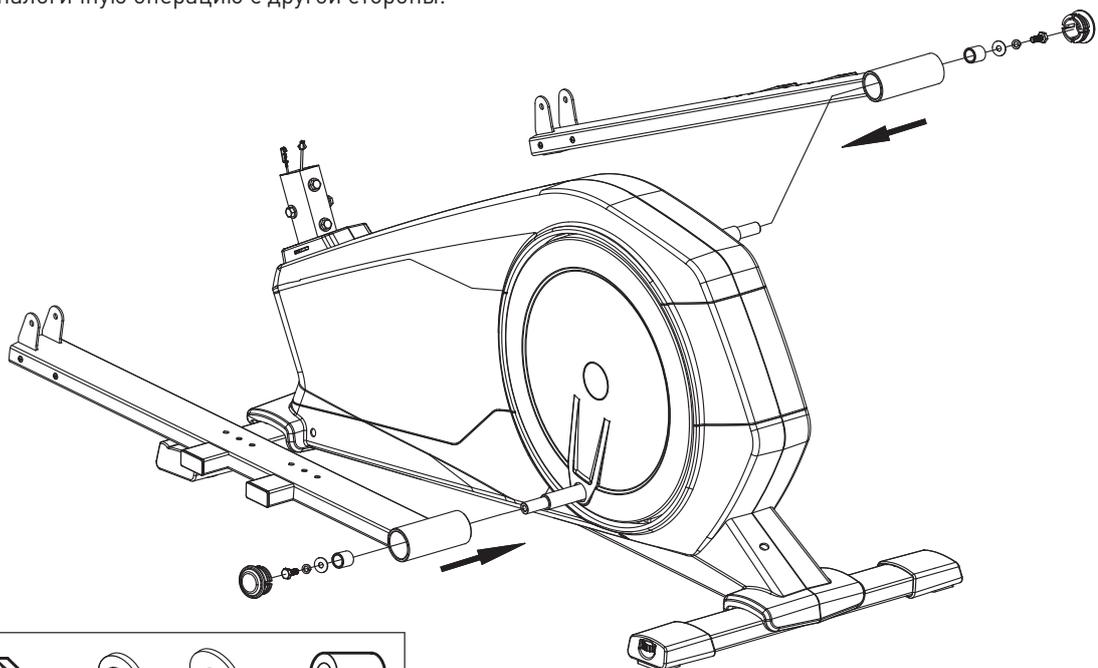
- Убедитесь в целостности упаковки.
- Откройте коробку.
- Достаньте тренажер из коробки.
- Проверьте комплектность.
- Удалите целлофановые части упаковки.

**Шаг 1**

- Поднимите заднюю часть корпус тренажера.
- Установите сначала заднюю подножку, на ней отсутствуют транспортировочные ролики.
- Закрепите двумя винтами (M8×45) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника (6мм).
- Следом по аналогии установите переднюю подножку, транспортировочные ролики должны быть расположены спереди. Закрепите двумя винтами (M8×45) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника 6 мм.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.

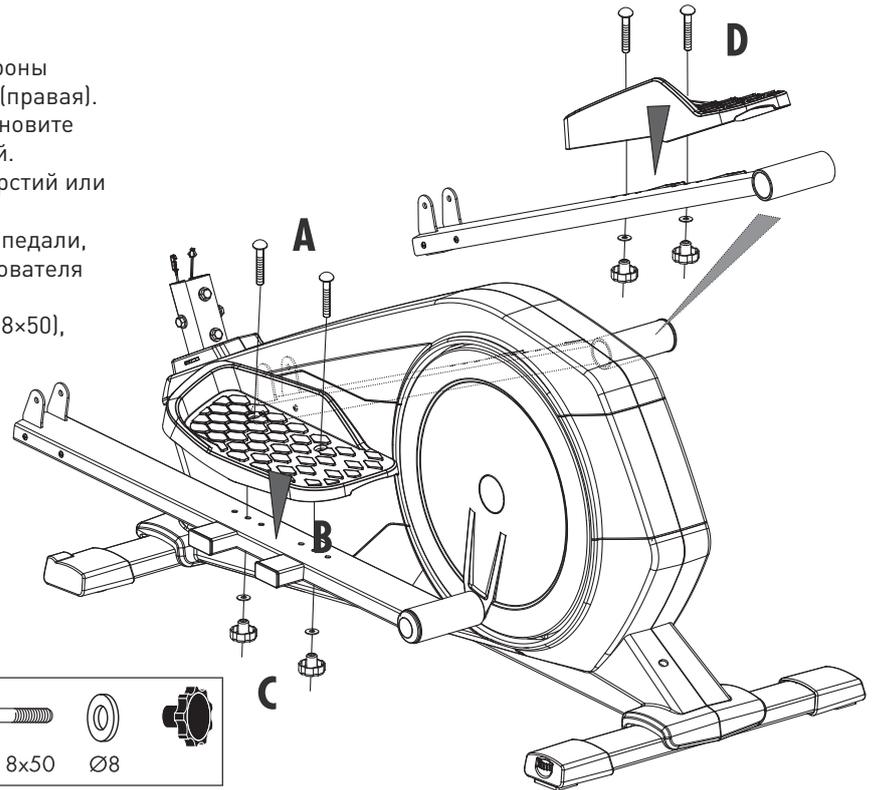
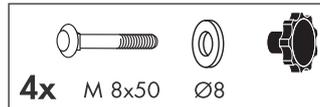
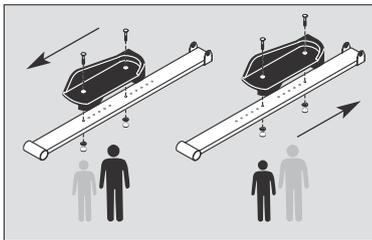
**Шаг 2**

- Установите основание педали на ось.
- Установите на ось педали втулку (Ø17×22), шайбу (Ø8,5×25), гравер (Ø8) и затяните винт (M8×20) ключом (13 мм), после чего установите пластиковую заглушку.
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

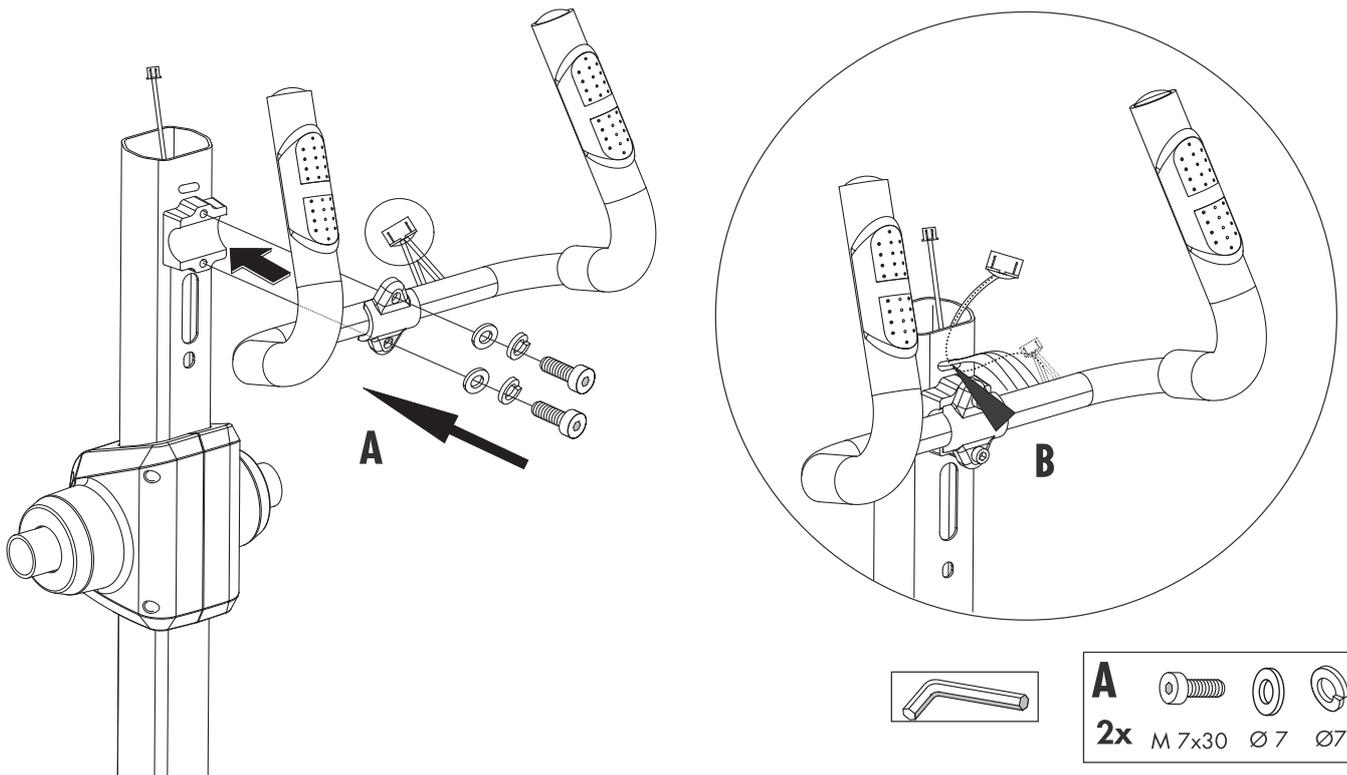


**Шаг 3**

- Установите подножки, левая и правая стороны идентифицированы буквами L (левая) и R (правая).
- В зависимости от роста пользователя установите подножку в 1 из 3-х возможных положений. На основании педали расположено 6 отверстий или 3 положения.
- Чем дальше от передней части основания педали, тем подразумевается бОльший рост пользователя (см. рис)
- Зафиксируйте подножку двумя болтами (M8x50), двумя шайбами (Ø8) и закрутите двумя барашковыми гайками.
- Повторите по аналогии с другой стороны.

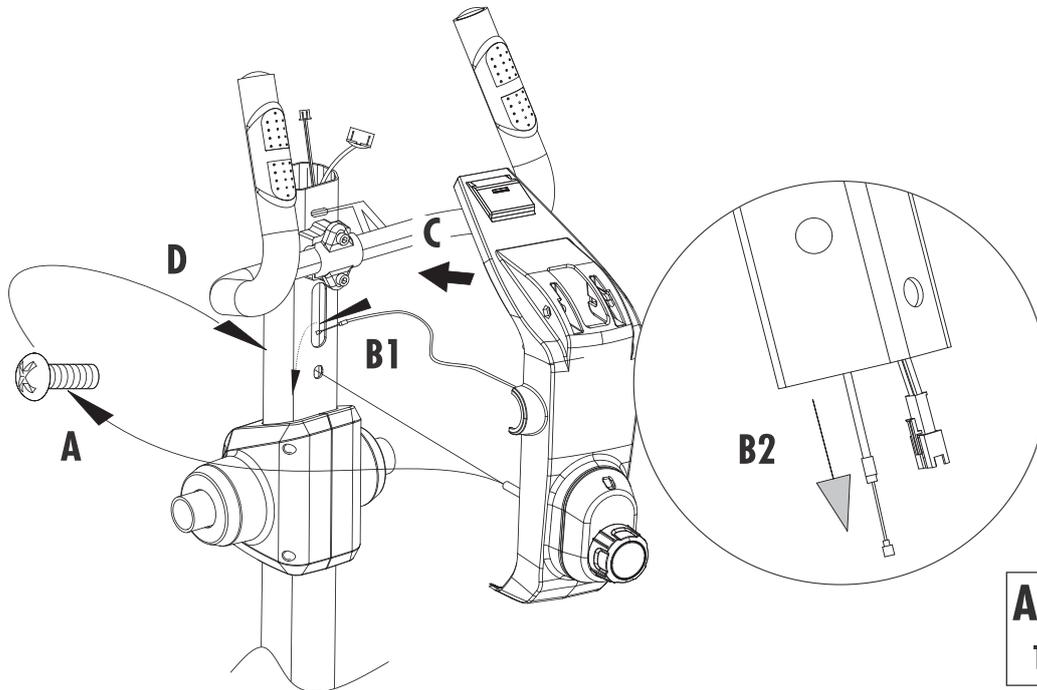
**Шаг 4**

- Снимите предохранительную резинку провода с опоры консоли.
- Соедините ручки руля с датчиками частоты сердечных сокращений со стойкой, закрепите двумя винтами (M7x30), гравером (Ø7), шайбой (Ø8) с помощью шестигранника 6 мм.
- Проденьте через верхнее горизонтальное овальное отверстие на опоре консоли провод сенсорных датчиков от руля.



**Шаг 5**

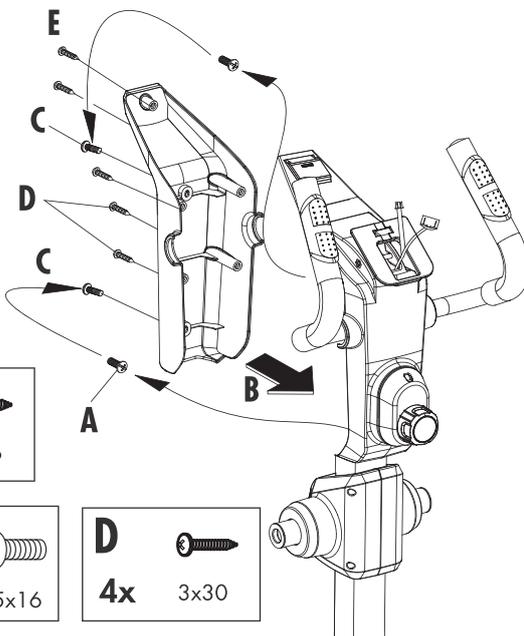
- Вставьте трос регулировки нагрузки в вертикальное овальное отверстие и протяните в основание стойки вниз.
- Установите передний пластиковый кожух с регулировкой нагрузки и зафиксируйте винтом (M5x14) с обратной стороны используя крестовую отвертку.



6

**Шаг 6**

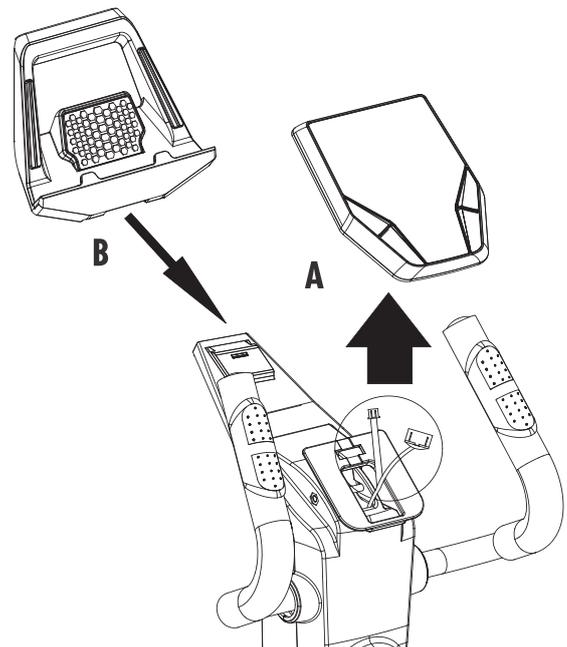
- Установите пластиковый кожух с обратной стороны регулировки нагрузки.
- Используя крестовую отвертку, выполните следующие операции:
  - в среднюю часть кожуха закрутите 2 винта (M5x16);
  - 1 саморез (3x16) закрутите в верхнюю часть кожуха;
  - оставшиеся 4 самореза (3x30) закрутите в 4 отверстия кожуха.



7

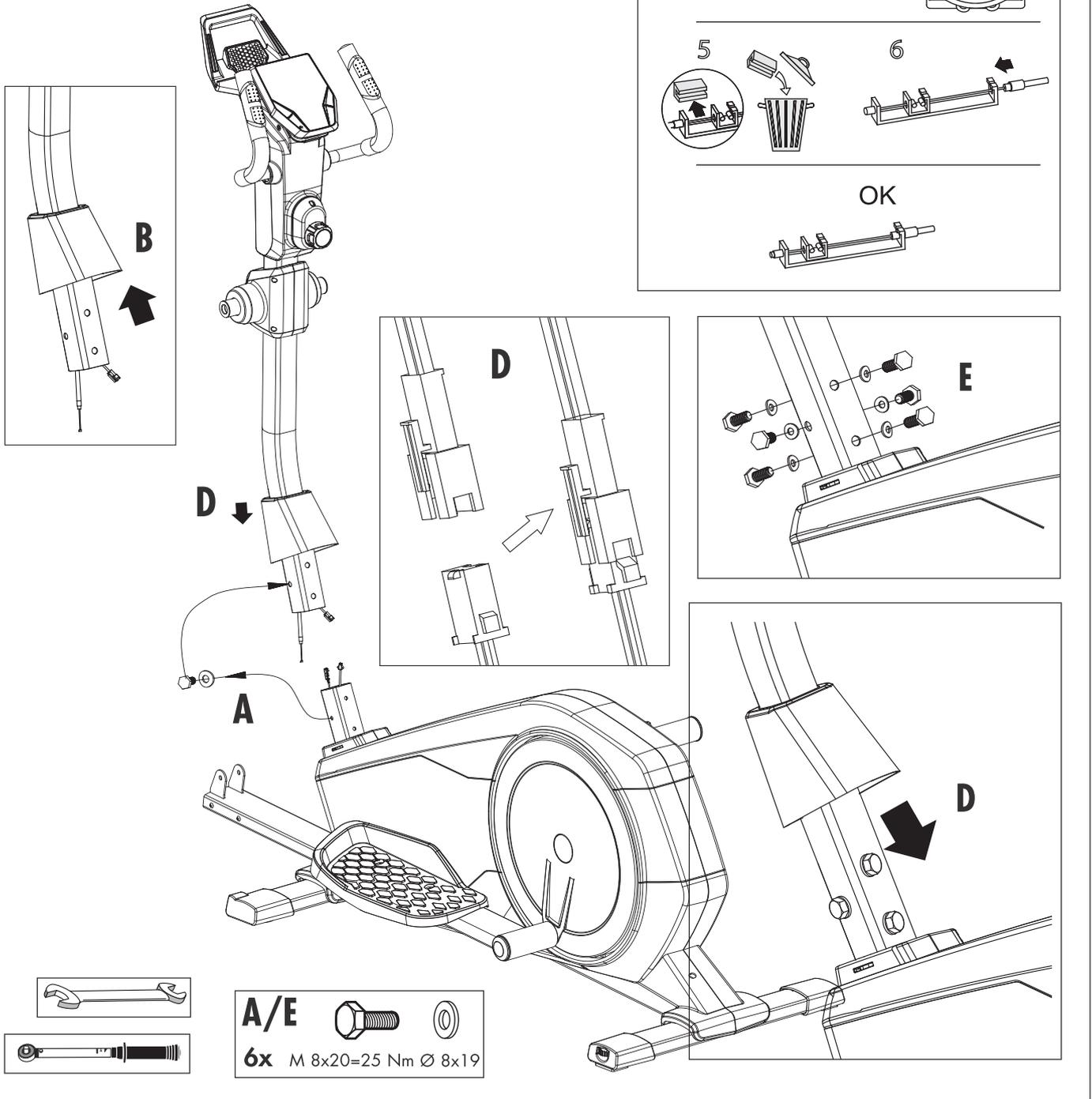
**Шаг 7**

- Установите батарейки в консоль (батарейки в комплекте).
- Соединив 2 провода из консоли и стойки, проденьте консоль на опору сверху вниз, спрятав аккуратно провода внутри.
- Защелкните держатель планшета/смартфона на стойку консоли.



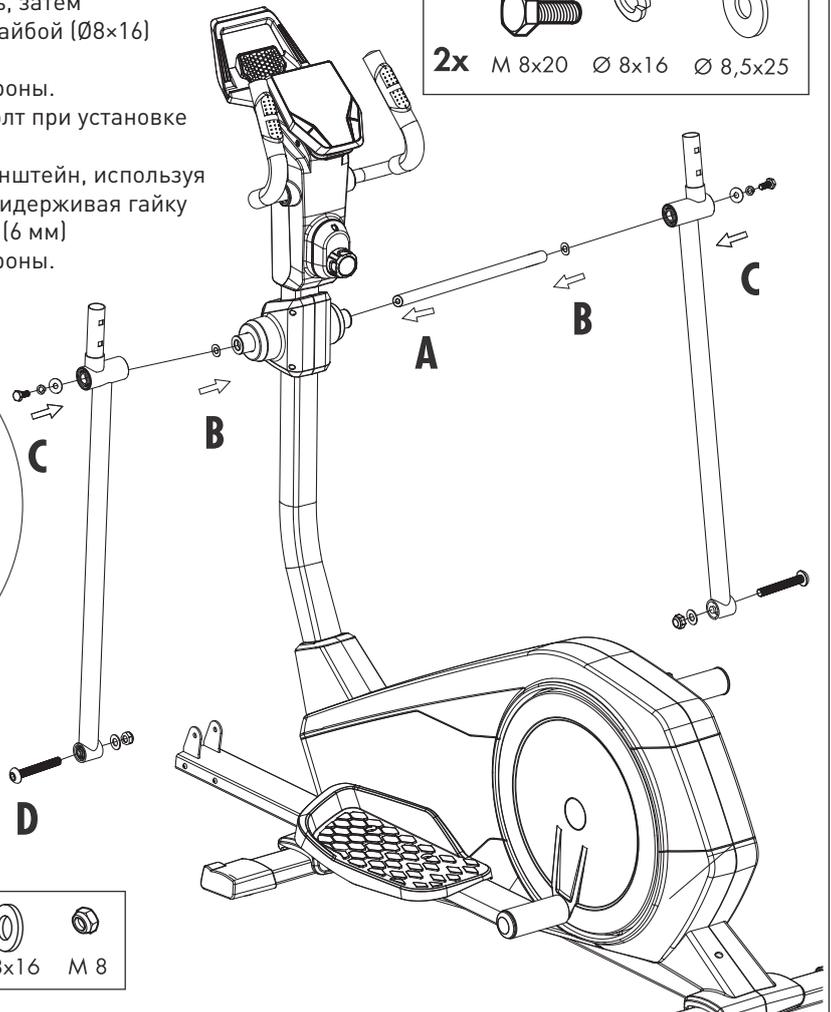
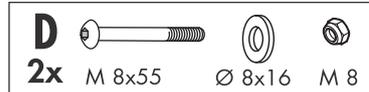
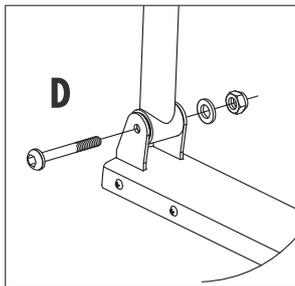
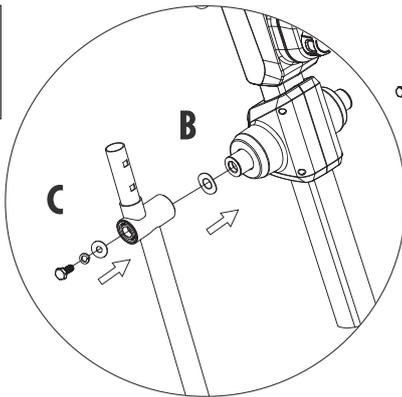
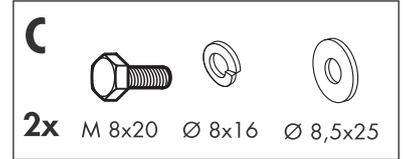
## Шаг 8

- Открутите шесть винтов (M8×20) с основания стойки непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты).
- Через нижнюю часть стойки проденьте пластиковый кожух стойки.
- Удалите резиновую предохранительную вставку троса регулировки нагрузки в основании стойки.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «8» чтобы трос ослабился.
- Проденьте конец троса в скобу из зафиксируйте трос в пазу скобы.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «1» чтобы трос натянулся.
- Соедините провод от консоли с корпусом тренажера.
- Закрепите стойку к основанию 6 винтами (M8×20), шайбами (Ø8×19) с помощью гаечного ключа на 13 мм.
- Опустите и защелкните пластиковый кожух стойки к корпусу.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.

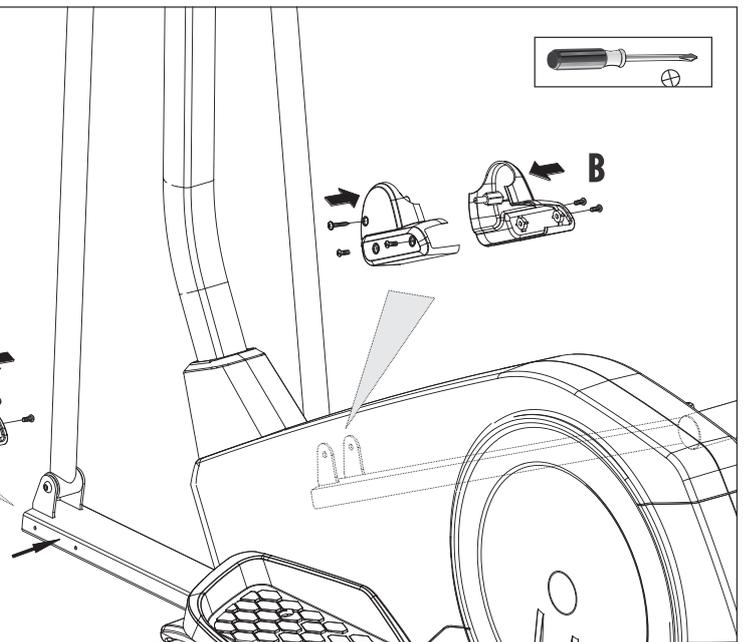
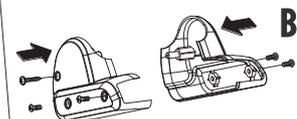
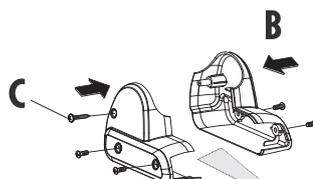
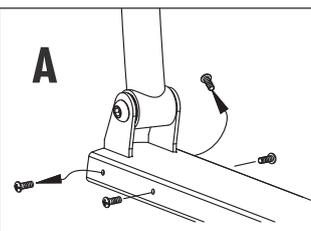


**Шаг 9**

- Установите ось в отверстие стойки для поручней-маятников.
- Смажьте ось смазкой с обеих сторон (смазка находится в отверстии).
- Поручни-маятники промаркированы L (левая) и R (правая).
- Установите проставочную шайбу (Ø17×25) на ось, затем поручень-маятник и закрутите винт (M8×20) с шайбой (Ø8×16) и гравером (Ø8,5×25) гаечным ключом на 13 мм
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
- Используя 2 гаечных ключа (13 мм), затяните болт при установке поручня, придерживая вторым ключом.
- Установите поручень к основанию педали в кронштейн, используя болт (M8×55), две шайбы (Ø8×16), гайку (M8). Придерживая гайку ключом (13 мм), затяните болт шестигранником (6 мм)
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

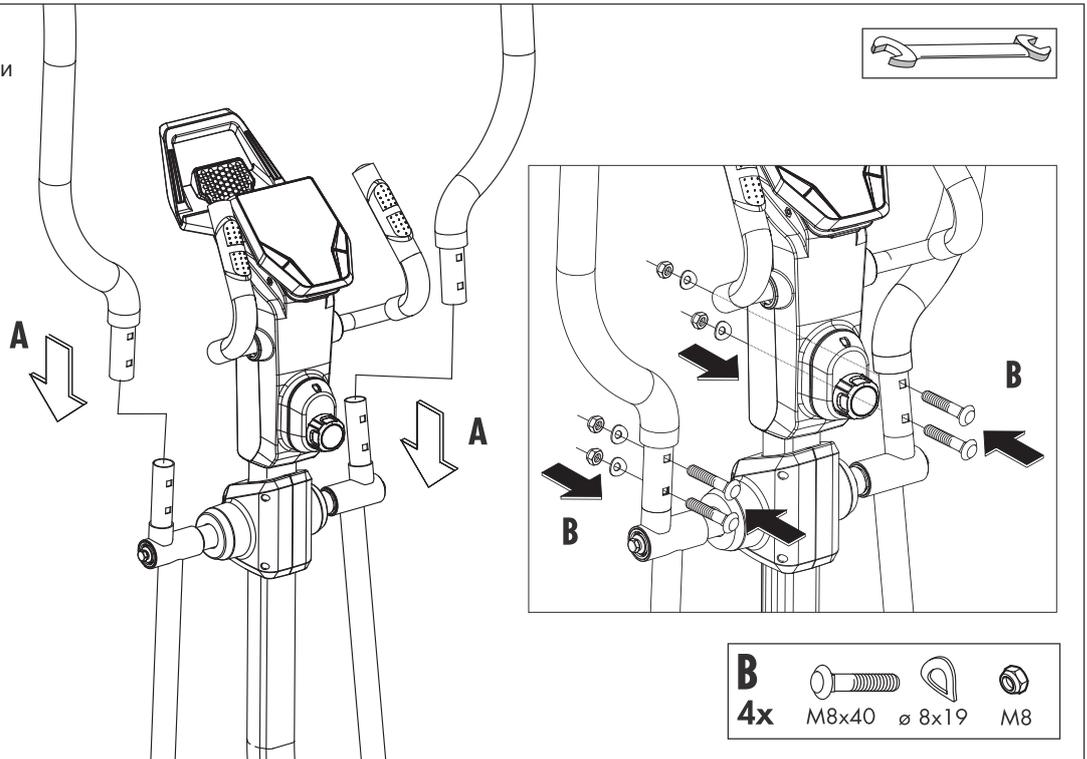
**10****Шаг 10**

- Выкрутите 4 винта (M5×14) с нижней части основания педали с помощью крестовой отвертки (сохраните эти винты).
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.
- Установите пластиковые кожуха на нижнюю часть поручней, используя 2 самореза (3×30), 4 винта (M5×14).
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

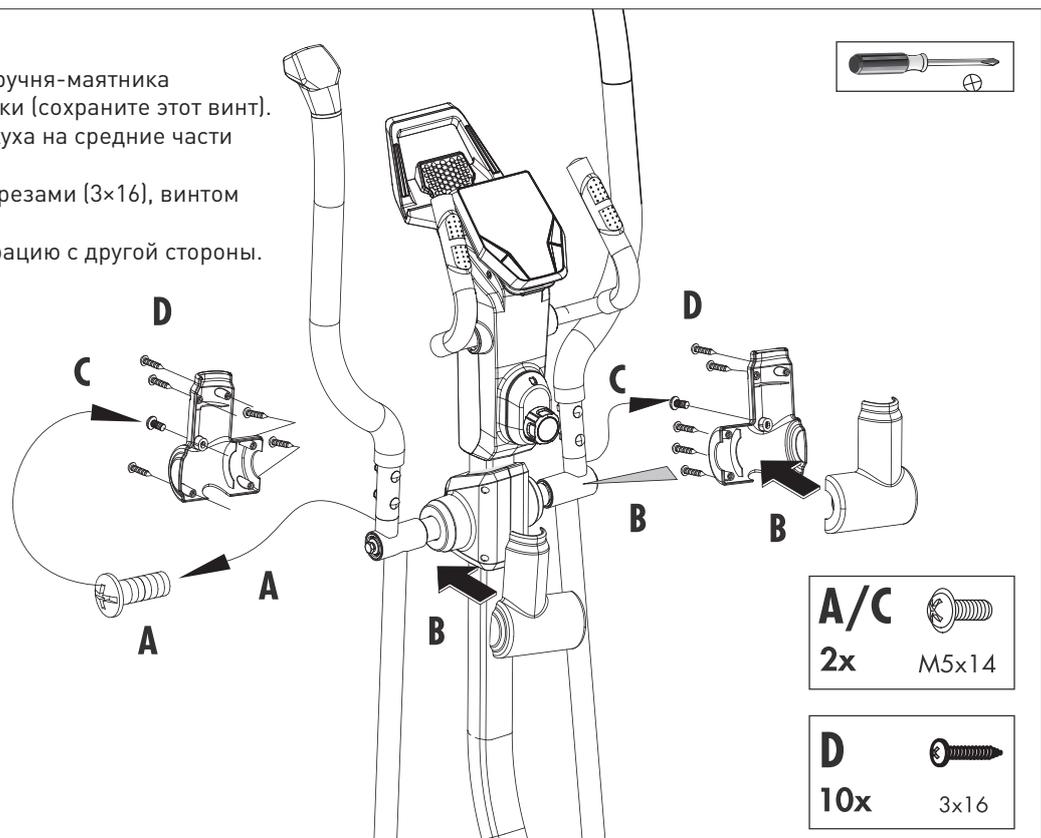


**Шаг 11**

- Установите верхние части поручней-маятников в соответствие с маркировкой L (левая) и R (правая).
- Затяните двумя болтами (M8x40), шайбой (Ø8x19) и гайкой (M8).
- Контролируйте затяжку болта, периодически двигая верхнюю часть поручня и убедившись в его надежной фиксации.
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

**Шаг 12**

- Выкрутите винт (M5x14) с поручня-маятника с помощью крестовой отвертки (сохраните этот винт).
- Установите пластиковые кожуха на средние части поручней-маятников.
- Зафиксируйте кожуха 5 саморезами (3x16), винтом (M5x14).
- Повторите аналогичную операцию с другой стороны.

**Тренажер готов к работе.**

Проверьте затяжку всех соединений перед началом использования тренажера и периодически проверяйте соединения в процессе эксплуатации.

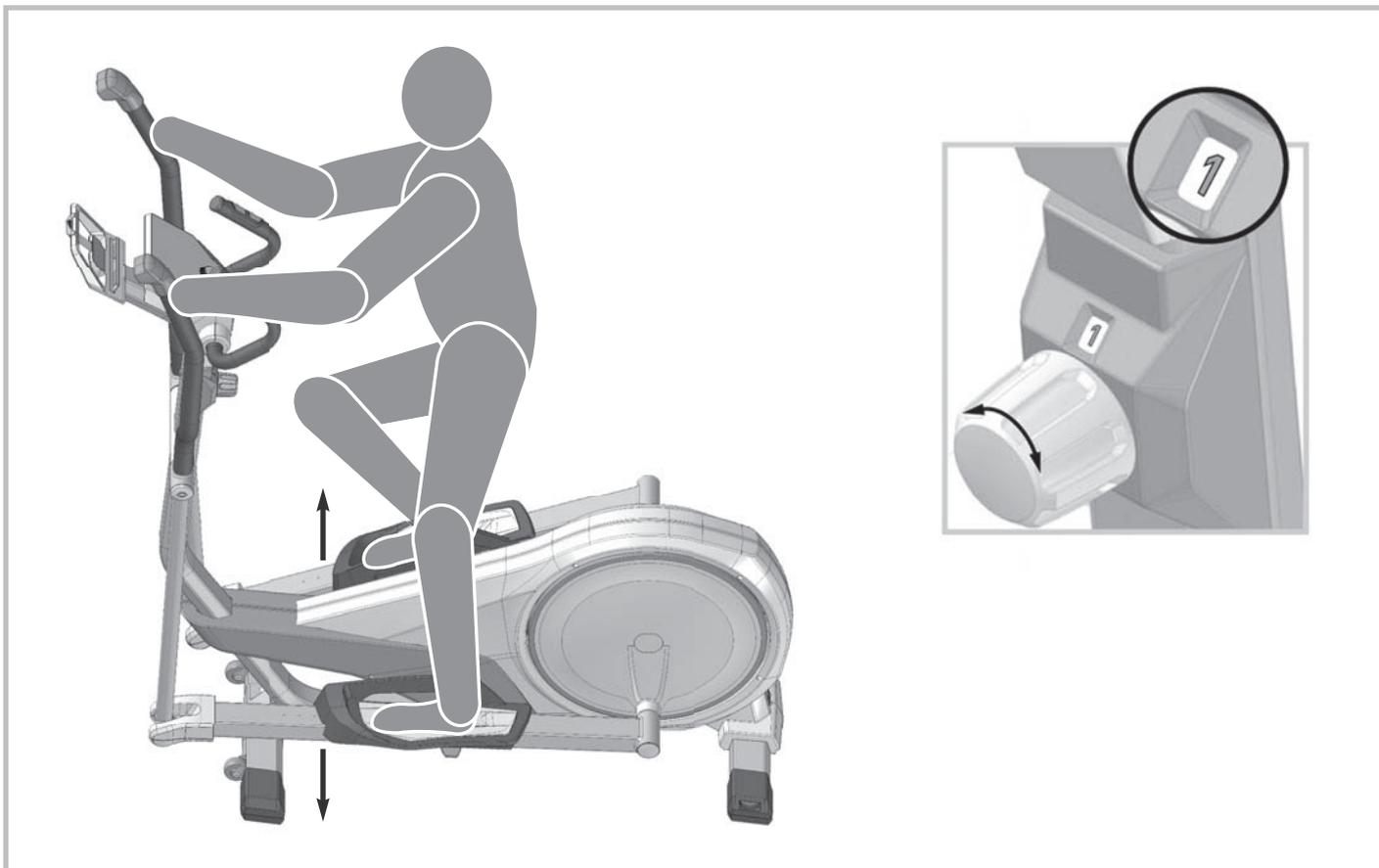
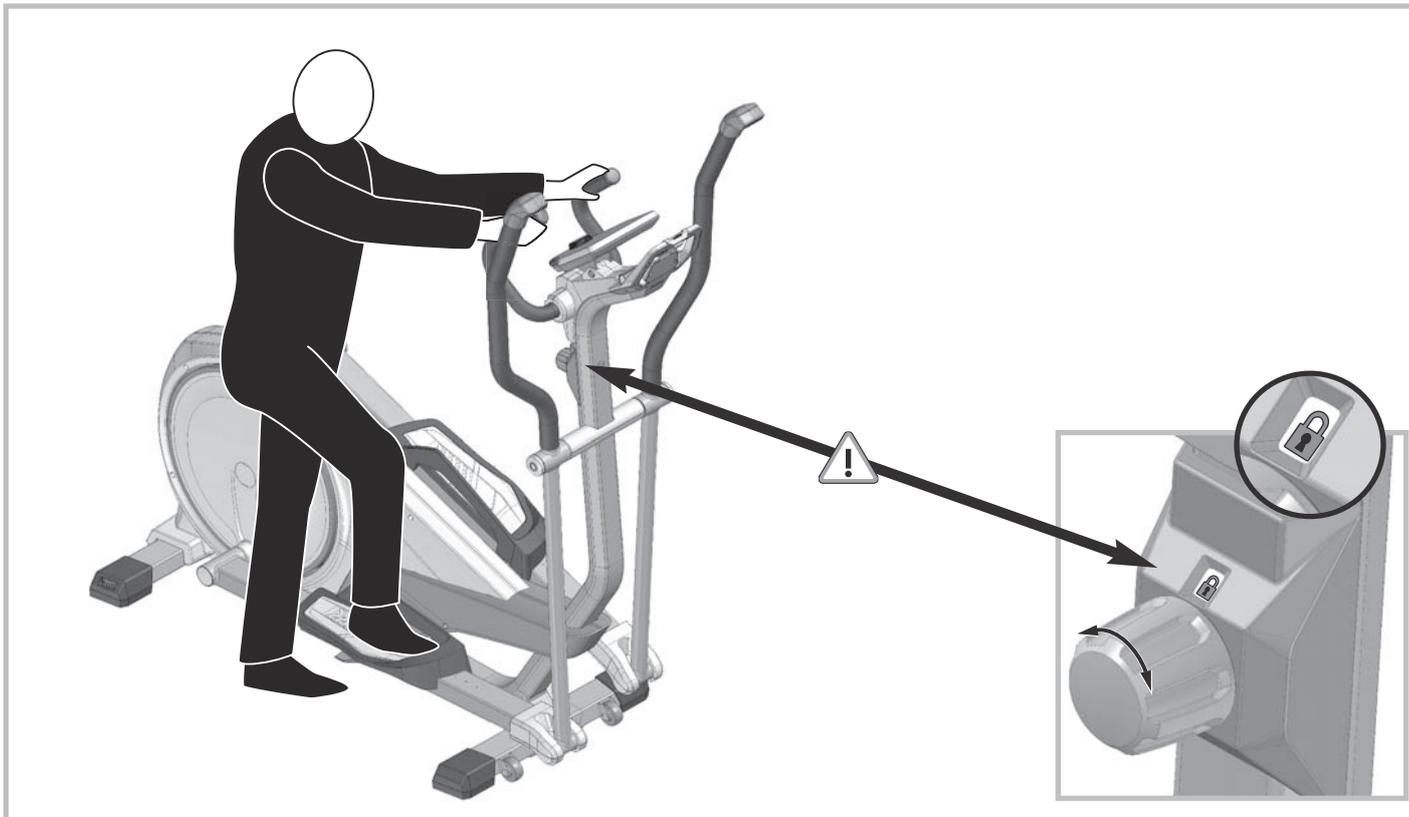
Желаем вам отличных тренировок!

# Handhabungshinweise

- EN - Handling
- SV - Produktens hantering
- FI - Käyttöohjeet

- ET - Käsitsemisjuhised
- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija
- RU - Указания по обращению



# Handhabungshinweise

- EN - Handling

- SV - Produktens hantering

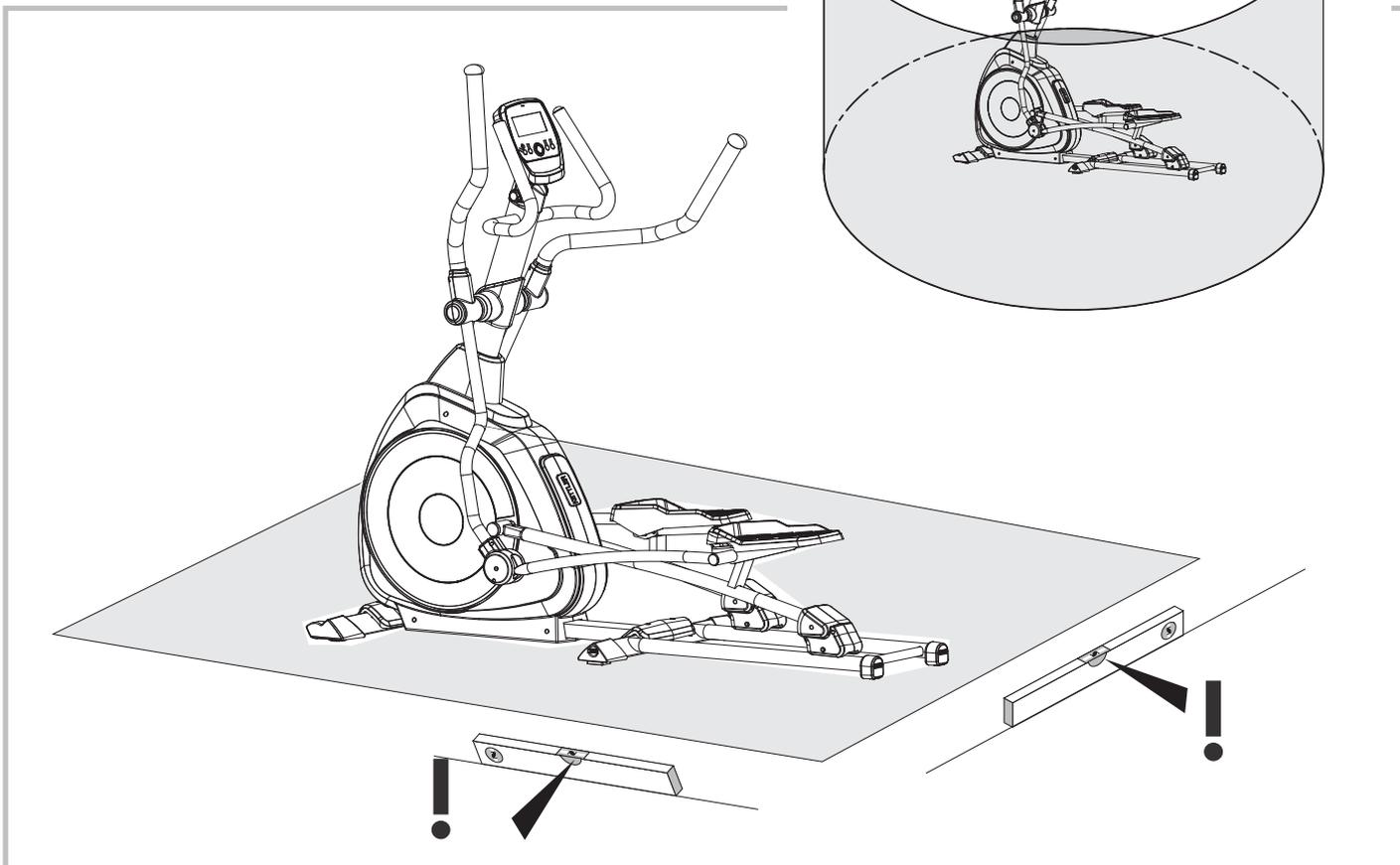
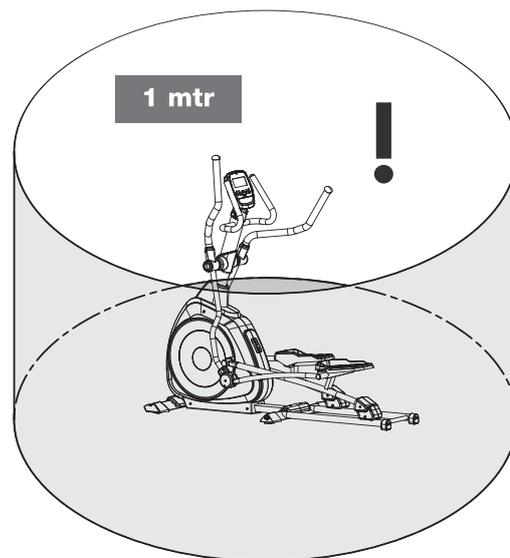
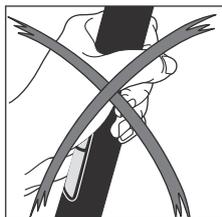
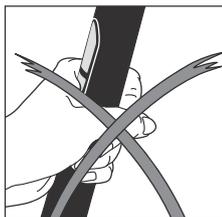
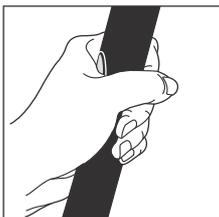
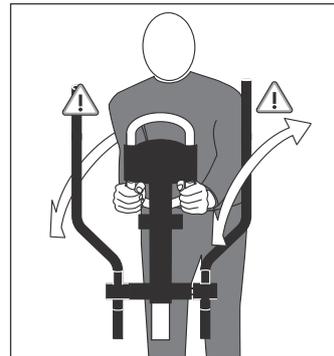
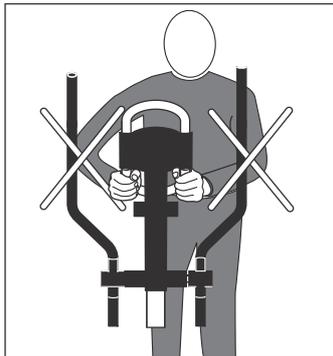
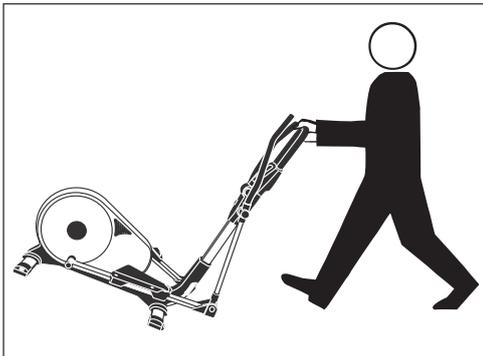
- FI - Käyttöohjeet

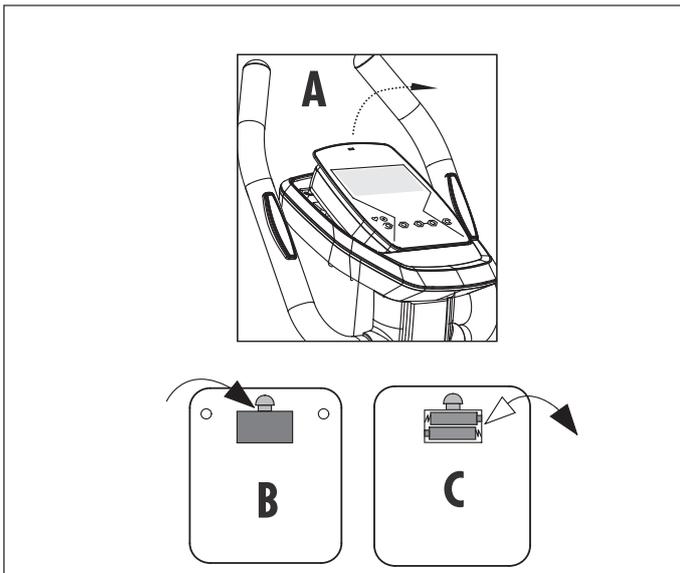
- ET - Käsitsemisjuhised

- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija

- RU - Указания по обращению





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 Garantibestimmungen.**

## Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

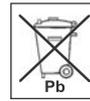
## – EN – Battery change

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 reinsert them.

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

## Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste.

The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

## – SV – Byta batterier

Om datorns display har slocknat helt eller endast lyser svagt är det dags att byta batterier. Datorn har två stycken batterier. Gör så här för att byta ut dem:

- Ta av batterifackets lockoch byt ut batterierna mot två nya av typ r AA 1,5V.
- Observera märkningen på batterifackets botten när du sätter i batterierna.
- Om du skulle få en felfunktion när du sätter på produkten igen efter ett batteribyte så klämmer du av batterierna helt kort och ansluter dem sedan igen.

**Viktigt: Garantibestämmelserna gäller inte för förbrukade batterier.**

## Avfallshantering för förbrukade batterier och laddningsbara batterier.



Denna symbol betyder att du inte får slänga förbrukade batterier och laddningsbara batterier i hushållssoporna. Bokstäverna Hg (kviksilver) och Pb (bly) under den överstruktuna soptunnan betyder att batteriet/ det laddningsbara batteriet innehåller mer än 0,0005% kvicksilver eller 0,004% bly.

Om du inte sköter avfallshanteringen på föreskrivet sätt skadar detta både miljön och hälsan. Återvinning skonar våra naturliga resurser.

När du kasserar denna produkt är det viktigt att du tar bort alla batterier/laddningsbara batterier och att du lämnar in dem till ett samlingsställe för batterier eller elektriska och elektroniska produkter.

Informationer om var sådana samlingsställe finns får du hos kommunen, avfallshanteringsbolag eller butiken där du köpte produkten.

## – FI – Paristojen vaihto

Heikko tai sammunut tietokonenäyttö on merkki siitä, että paristo on vaihdettava. Tietokoneessa on kaksi paristoa. Suorita paristonvaihto seuraavasti:

- Poista paristotilan kansi ja vaihda vanhat paristot kahteen uuteen paristoon, tyyppi AA 1,5V.
- Huomioi paristoja paikoilleen asentaessasi paristotilan pohjassa olevat merkinnät.
- Mikäli uudelleen käynnistettäessä esiintyy vikatoimintoja, irrota paristot hetkeksi ja kiinnitä sitten takaisin paikoilleen.

**TÄRKEÄÄ: Käytetyt paristot eivät sisälly takuuehtoihin.**

**Käytettyjen paristojen ja akkujen hävitys**



Tämä symboli ilmoittaa, ettei paristoja ja akkuja saa hävittää normaalin talousjätteenä.

Kirjaimet Hg (elohopea) ja Pb (lyijy) jätteenä, jonka yli on vedetty risti viittaavat lisäksi siihen, että paristo /akku sisältää yli 0,0005% elohopeata tai 0,004% lyijyä

Väärä hävittäminen vahingoittaa ympäristöä ja terveyttä, materiaalin kierrätys säästää arvokkaita raaka-aineita

Poista kaikki paristot ja akut, kun et enää käytä tätä laitetta ja toimita ne paristojen tai sähkötoimisten- tai elektronisten laitteiden kierrätyspisteeseen

Tietoja vastaavista keräyspisteistä saat vastaavilta paikallisilta virastoilta, jätelaitokselta tai tämän laitteen myyntipisteestä.

## – ET – Patareide vahetamine

Nõrk või kustunud kuva arvutil tähendab, et patareid tuleb välja vahetada. Arvutil on kaks patareid. Patareide vahetamiseks toimige järgmiselt:

- Võtke ära patareipesa kaas ja vahetage patareid kahe AA 1,5 V tüüpi patarei vastu.
- Jälgige patareide kohale asetamisel patareipesa põhjal olevaid tähiseid.
- Juhul kui pärast uuesti sisse lülitamist tekib tõrge, võtke patareid korraks välja ja asetage seejärel uuesti kohale.

**Tähtis: Tühjaks saanud patareid ei kuulu garantii alla.**

## Vanade akude ja patareide kõrvaldamine



See sümbol näitab, et patareisid ja akusid ei tohi kõrvaldada tavalise olmejäätmena.

Tähed Hg (elavhõbe) ja Pb (plii) läbikriipsutatud prügikasti all tähendavad lisaks seda, et aku/patari sisaldab üle 0,0005% elavhõbedat või 0,004% pliid.

Vale kõrvaldamine kahjustab keskkonda ja tervist, materjalide ümbertöötamine säästab väärtuslikke tooraineid.

Eemaldage selle toote kasutusest kõrvaldamisel kõik patareid/akud ja viige need patareide või elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti.

Teavet kogumiskohtade kohta saate kohalikust omavalitsusest, jäätmeäritlustevõttest või selle seadme müüjalt.

## – LV – Bateriju maiņa

Bateriju maiņa ir nepieciešama, ja attēls datora displejā ir pārāk gaišs vai izdzisis. Dators ir aprīkots ar divām baterijām. Bateriju maiņu veiciet šādi:

- Noņemiet bateriju nodalījuma vāciņu un nomainiet baterijas ar divām jaunām AA tipa 1,5V baterijām.
- Ievietojot baterijas, ņemiet vērā apzīmējumus bateriju nodalījuma apakšā.
- Ja pēc ieslēgšanas dators nedarbojas, izņemiet un vēlreiz ievietojiet baterijas.

**Svarīgi: uz izlietotajām baterijām neattiecas garantijas noteikumi.**

## Izlietoto bateriju un akumulatoru likvidēšana.



Šis simbols norāda, ka baterijas un akumulatorus nedrīkst izmest kopā ar sadzīves atkritumiem.

Burti Hg (dzīvsudrabs) un Pb (svins) zem pārsvītrotās atkritumu tvertnes vēl papildus norāda uz to, ka baterija/akumulators satur vairāk nekā 0,0005% dzīvsudraba vai 0,004% svina.

Nepareiza likvidēšana ir kaitīga videi un veselībai, materiālu otrreizējā pārstrāde saudzē vērtīgās izejvielas.

Pārtraucot šī izstrādājuma lietošanu, izņemiet visas baterijas/akumulatorus un nododiet tos bateriju vai elektrisko un elektronisko ierīču pieņemšanas vietā otrreizējai pārstrādei.

Informāciju par attiecīgajām pieņemšanas vietām jūs saņemsiet vietējā pašvaldībā, atkritumu pārstrādes uzņēmumā vai šīs ierīces pārdošanas vietā.

## – LT – Baterijos keitimas

Jeigu vaizdas kompiuteryje yra neryškus arba dingsta, būtina pakeisti bateriją. Kompiuteryje yra dvi baterijos. Baterijas keiskite taip:

- Nuimkite baterijų skyriaus dangtį ir senas baterijas pakeiskite naujomis AA 1,5 V tipo baterijomis.
- Įdedami baterijas atkreipkite dėmesį į žymėjimą baterijų skyriaus dugne.
- Jeigu po įjungimo prietaisas neveikia, trumpam ištraukite baterijas ir vėl įstatykite.

**Svarbu: Išnaudotoms baterijoms garantija neteikiama.**

## Panaudotų baterijų ir akumuliatorių baterijų utilizavimas



Šis ženklas reiškia, kad baterijos ir akumuliatoriaus baterijos negali būti išmetamos kartu su buitiniemis šiukšlėmis.

Po užbrauktu šiukšliadėžės piešiniu parašytos raidės Hg (gyvsidabris) ir Pb (švinas) papildomai nurodo, kad baterijoje / akumuliatoriuje yra daugiau nei 0,0005 % gyvsidabrio arba 0,004% švino.

Neįkamas utilizavimas kenkia aplinkai ir sveikatai, medžiagų perdirbimas padeda taupyti brangias žaliavas.

Jeigu prietaisas nedirba ilgesnį laiką, išimkite iš jo visas baterijas / akumulatorius ir pridukite perdirbti į baterijų ar elektros ir elektronikos prietaisų surinkimo aikštelę.

Dėl išsamesnės perdirbimo informacijos kreipkitės į vietinę savivaldybę, šių prietaisų utilizavimo įmonę arba supirkimo aikštelę.

## – RU – 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.**

## Утилизация использованных батареек и аккумуляторов.



Этот значок указывает на то, что батарейки и аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным баком говорят о том, что в батарейке/аккумуляторе

доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца составляет более 0,004%."

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и здоровью людей, повторная переработка материалов позволяет сберечь ценное сырье.

При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт, ответственный за утилизацию батареек, электроприборов и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы можете получить в местных органах власти, на предприятии, занимающемся утилизацией, или в магазине, в котором было приобретено устройство.

## Crosstrainer

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

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. 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.

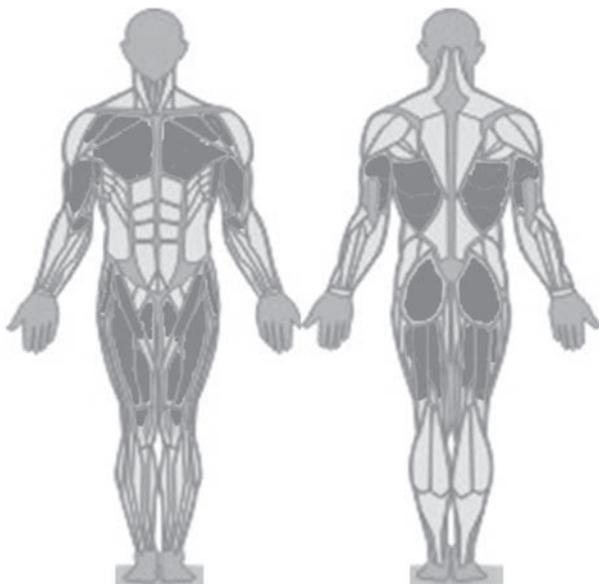
Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

### 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 passiv 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 Ellbogen 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.

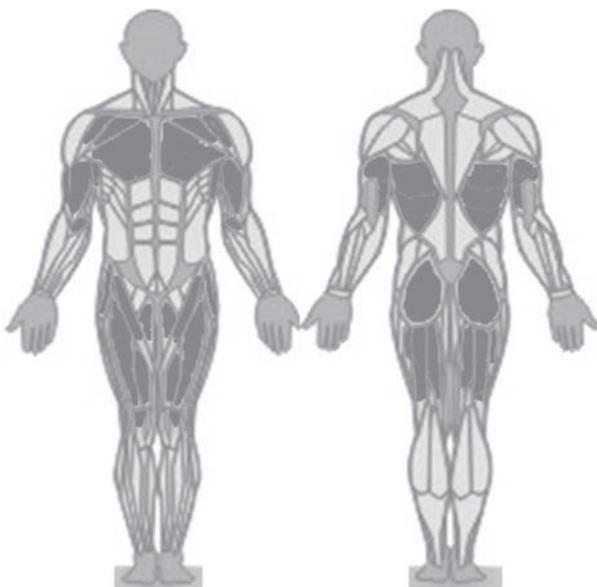
Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

### 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.

## Crosstrainer

**Idealisk träningsmaskin för att träna de stora muskelgrupperna som armarna, benen, bålen och axlarna.**

Tack vare den elliptiska rörelsebanan är en crosstrainer mycket ledskonande. Träning med en crosstrainer rekommenderas speciellt för alla som sitter mycket i jobbet. När du tränar med crosstrainern har du en upprätt stående träningsposition vilket avlastar både ryggen och ryggraden. Dessutom kan du också välja vilka muskler du vill träna mer: Om du bara vill träna benen – då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och tränar med passiva armar. Men du kan också träna kroppen med aktiva armar med hjälp av de långa handtagen. Kombinationen av arm- och benträning är en mycket effektiv träning för hela kroppen och för alla viktiga muskelgrupper.

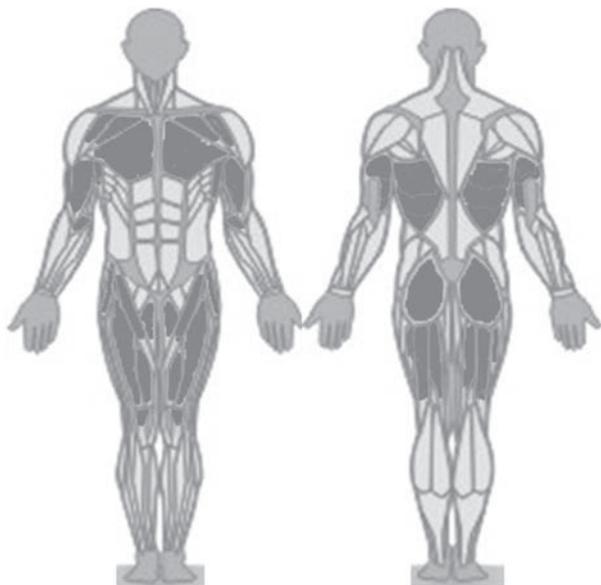
Om du använder armarna aktivt belastas också musklerna i armarna, axlarna och ryggen.

### Fördelarna:

- ledskonande elliptisk rörelsebana
- effektiv träning av hela kroppen, alla viktiga muskelgrupper belastas
- variabel träning både som rörelse framåt och bakåt
- idealisk träning för din hälsa och ditt välbefinnande

Energiförbrukning (kalorier): ca 700 i timmen

Fettförbrukning: ca 55-59 gram i timmen



## Kroppshållning och hur du utför rörelserna



Se till att du verkligen står stadigt på pedalerna. Skosulan kan stöta mot framkanten på pedalen (i synnerhet om du inte är så lång).

Ta med händerna tag i de långa rörliga handtagen i höjd med bröstet, armbågarna ska vara lätt böjda. Stå lodrätt med överkroppen och se till att dina knän och armbågar alltid är lätt böjda.

När du tränar med rörelse framåt är det viktigt att du lyfter upp hälen precis som när du springer normalt. Då tränas vadmusklerna optimalt och du har god blodcirkulation i fötterna.

### Träningsvarianter

Med din crosstrainer har du många olika träningsvarianter. Du kan välja mellan aktiva armrörelser och passiva armar och bestämmer så själv hur intensivt och vilka muskler du vill träna. Om du lägger större vikt vid att träna ben- och sätesmusklerna tränar du antingen med lätta och mindre intensiva armrörelser eller med passiva armar.

Om du också vill träna överkroppen ordentligt rör du armarna med hjälp av de långa handtagen mer intensivt och dynamiskt.

Men i stort sett är crossträning alltid en träningsform som tränar hela kroppen, det vill säga att du vid sidan om sätes- och benmusklerna alltid också tränar musklerna i axlarna, armarna och ryggen.

Men du kan som sagt också träna utan att belasta armarna. Då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och låter armbågarna ligga löst mot överkroppen så att de långa handtagen kan röra sig fritt. I denna position tränar du endast ben- och sätesmusklerna.

## Crosstrainer kuntolaite

Ihanteellinen kaikkien suurten lihasryhmien, kuten jalkojen, käsivarsien, ylävartalon ja hartioiden treenaukseen.

Elliptisen liikeradan ansiosta harjoittelu säästää niveliä. Crosstrainer soveltuu erityisesti henkilöille, jotka joutuvat ammatissaan istumaan paljon. Seiso crosstrainerilla harjoitellessasi ryhdikkäästi suorassa. Tämä keventää selkää ja selkärankaa. Harjoittelussa on mahdollista valita eri rasiustasot: Vain jalkaharjoittelu – kädet ovat kiinteällä käsikahvalla, kokovartalotreeni käsivarsia passiivisesti käyttäen, kokovartalotreeni käsivarsia aktiivisesti käyttäen. Jalkaharjoittelu yhdistettynä käsivarsiharjoitteluun on erittäin tehokas koko kehon harjoittelumuoto, joka kohdistuu kaikkiin tärkeisiin lihasryhmiin.

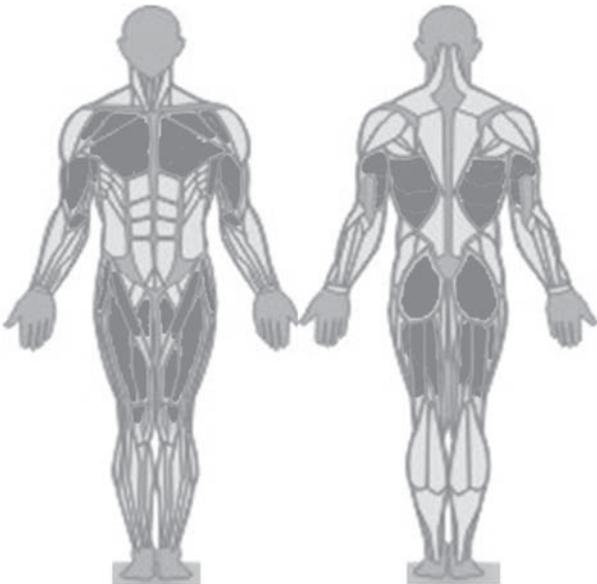
Ylävartalon harjoittelu käsitankoa käyttäen kohdistuu lisäksi käsivarsi-, hartia- ja selkälihaksiin.

### Edut:

- niveliä säästävä elliptinen liike.
- tehokas, kaikkiin tärkeisiin lihasryhmiin kohdistuva kokovartaloharjoittelu.
- monipuolinen harjoittelu tapahtuu askellussuuntaa eteen- ja taaksepäin vaihtaen.
- ihanteellinen ja terveellinen kuntoharjoittelu.

Energiankulutus (kcal): n. 700 tunnissa

Rasvankulutus: n. 55-59 g tunnissa



## Ryhti ja liikkeen suoritus



Tarkista, että seisot tukevasti poljinlevyillä.

Kengänpohja voi tällöin koskettaa poljinlevyn etureunaan (erityisesti pienten henkilöiden ollessa kyseessä).

Kädet tarttuvat käsikahvaan rinnan korkeudella ja kyynärpäät ovat lievästi koukussa. Ylävartalo on ryhdikkäästi suorana. Tarkista, että polvet ja kyynärpäät ovat liikkeen aikana aina lievästi koukussa. Nosta eteenpäin poljettaessa kantapää maasta kuten normaalisti juostessasi, tämä treenaa pohjelihaksia ja vilkastaa jalkojen verenkiertoa.

### Harjoittelumuunnelmat

Crosstrainer tarjoaa paljon erilaisia harjoittelumahdollisuuksia. Käsikahvojen aktiivisella ja passiivisella liikkeellä voit itse määrätä ylävartaloharjoittelun tehokkuuden. Näin voit esimerkiksi rasittaa enemmän jalka- ja pakaralihaksia liikuttamalla käsikahvoja passiivisemmin ja rennommin.

Kun haluat tehostaa ylävartalon harjoittelua, liikuta käsikahvoja käsivarsillasi dynaamisemmin.

Harjoittelu kohdistuu kuitenkin pääasiassa koko vartaloon, jossa pakara- ja jalkalihasten lisäksi treenataan myös hartia-, käsivarsi ja selkähaksia.

Crosstrainerissa on myös mahdollisuus jättää käsivarret kokonaan treenaamatta. Tartu tällöin käsin kiinteään käsikahvaan. Tällöin kyynärpäät ovat rennosti ylävartalolla, jolloin käsikahva pääsee heilumaan vapaasti. Tässä asennossa treenataan ainoastaan jalka- ja pakaralihaksia.

## Crosstrainer

**Sobib ideaalselt suurte lihaskühmade nagu jalgade, käte, kere ja õlgade treenimiseks.**

Tänu elliptilistele liigutustele on treening liigeste jaoks väga säästev. Crosstraining on eriti sobilik inimestele, kes oma ameti pärast palju istuma peavad. Crosstraineril treenimisel olete Te püstises asendis. Seeläbi koormate selga ja selgroogu vähem. Valida saab mitme treeningukoormuse vahel: ainult jalgade treenimine, käed hoiavad kinni liikumatust pidemest; kogu keha treenimine käte passiivse kasutamisega; kogu keha treenimine käte aktiivse kasutamisega. Jalgade ja käte treenimise ühendamine tagab efektiivse üldtreeningu ja mõjutab seeläbi kõiki olulisi lihaskühmasid.

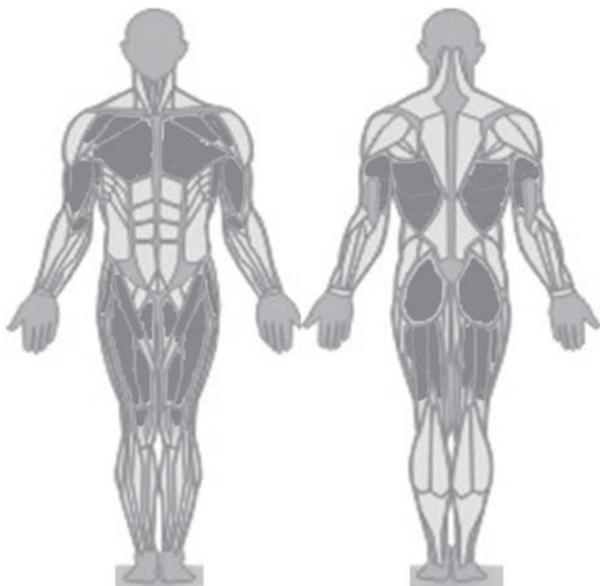
Ülakeha treenimine käepidemetega mõjutab lisaks käe-, õla- ja seljalihaseid.

### Eelised:

- liigeseid säästev elliptiline liikumine;
- tõhus üldtreening ja kõikide oluliste lihaskühmade mõjutamine;
- mitmekülgne treening nii edasi- kui tagasisuunas liikumise võimalusega;
- ideaalne tervisliku jõutreeningu;

Energiakulu (kcal): u 700 tunnis

Rasvapõletamine: u 55-59 g tunnis



## Kehahoiak ja liikumine



Toetage jalaga tugevalt ja kindlalt astmelaudadele.

Jalatsi tald võib seejuures toetuda vastu astmelaua esiserva (eriti väiksemat kasvu inimese puhul).

Käed hoiavad käepidemetest rinna kõrgusel ja küünarnukid on kergelt painutatud. Ülakeha on sirgelt. Jälgige, et põlved ja küünarnukid oleksid liikumise ajal alati kergelt painutatud.

Jälgige edasiliikumise ajal, et kand tõuseks sarnaselt tavaliikumisele üles, nii treenite sääremarju ja tagate jalgade parema vereringe.

### Treeninguvariandid

Teie Crosstrainer pakub mitmeid erinevaid treeninguvariante. Käepidemete aktiivse ja passiivse liigutamisega saate oma ülakehatreeningu intensiivsust ise reguleerida. Näiteks võite koormata rohkem jala- ja istmikulihasi, kui liigutate käepidemeid passiivsemalt ja lõdvemalt.

Intensiivsema ülakehatreeningu jaoks liigutage käepidemeid oma kätega aktiivsemalt.

Üldjuhul on siin siiski tegu üldtreeninguga, mille käigus treenite lisaks istmiku- ja jalalihastele ja õla-, käe- ja seljalihaseid.

Teie Crosstrainer pakub ka võimalust käsi üldse mitte kasutada. Haarake selleks kätega liikumatust käepidemest. Seejuures jäävad küünarnukid vabalt ülakeha juurde, liiguvad käepidemed saavad vabalt kaasa liikuda. Selles asendis treenite Te ainult jala- ja istmikulihasi.

## Eliptiskais trenažieris

Ideāli piemērots lielo muskuļu grupu, piemēram, kāju, roku, ķermeņa un plecu, trenēšanai.

Pateicoties eliptiskajai kustībai, treniņš ir īpaši saudzējošs locītavām. Nodarbības uz eliptiskā trenažiera īpaši piemērotas cilvēkiem, kuriem ir sēdošs darbs. Treniņa laikā uz eliptiskā trenažiera jūsu atrodieties taisnā pozīcijā. Tādējādi tiek atslógota mugura un mugurkauls. Iespējamās dažādas treniņu slodzes: Tikai kāju treniņš — rokas atrodas uz fiksētā roktura, visa ķermeņa treniņš, atbilstoši nodarbinot rokas, visa ķermeņa treniņš, aktīvi nodarbinot rokas. Kāju un roku treniņa apvienojums rada efektīvu visa ķermeņa treniņu un tādējādi noslogo visas nozīmīgākās muskuļu grupas.

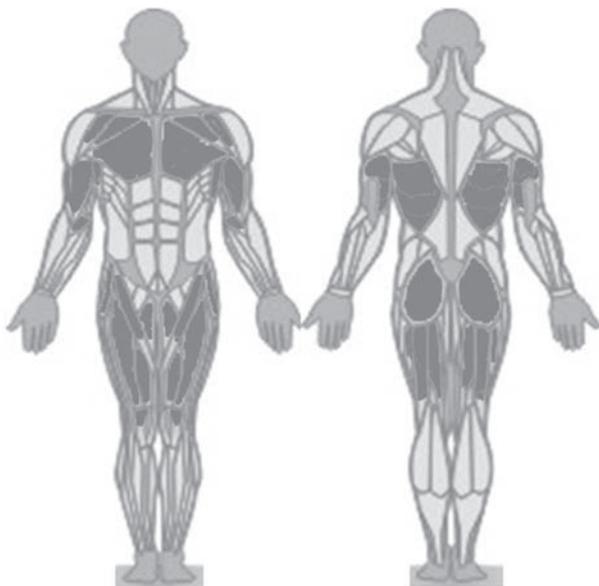
Ķermeņa augšdaļas treniņš, izmantojot roku stienus, papildu noslogo roku, plecu un muguras muskulatūru.

### Priekšrocības:

- locītavas saudzējoša eliptiska kustība.
- efektīvs visa ķermeņa treniņš un visu nozīmīgāko muskuļu grupu noslogošana.
- daudzveidīgs treniņš ar kustību uz priekšu un uz aizmuguri.
- ideāli piemērots veselīgam fitnesa treniņam.

Enerģijas patēriņš (kcal): apm. 700 stundā

Tauku patēriņš: apm. 55-59 g stundā



## Kā turēt ķermeni un kustēties.



Pievērsiet uzmanību drošai, stabilai stājai uz mīšanas virsmām.

Apavu zole var pieskarties mīšanas virsmas priekšējai malai (īpaši neliela auguma cilvēkiem).

Rokas atrodas uz rokas sviras krūšu augstumā un elkoņi ir viegli ieliekti. Ķermeņa augšdaļa atrodas taisnā pozīcijā. Pievērsiet uzmanību, lai ceļi un elkoņi kustības laikā vienmēr būtu viegli ieliekti.

Kustības uz priekšu laikā pievērsiet uzmanību, lai paceļat papēdi no pamatnes līdzīgi, kā parastās skriešanas laikā, kas nodrošina ikru muskulatūras treniņu un kāju apasiņošanu.

### Treniņa varianti

Jūsu eliptiskais trenažieris piedāvā daudz treniņa variāciju. Pielietojot pasīvu vai aktīvu rokturu kustību, varat pašrocīgi mainīt ķermeņa augšdaļas treniņa intensitāti. Tā, piemēram, var pārnest slodzi vairāk uz kājām un sēžas muskulatūru, kustinot rokturus vienkārši pasīvāk un vieglāk.

Lai paaugstinātu ķermeņa augšdaļas treniņa intensitāti, kustiniet rokturus dinamiskāk, izmantojot rokas.

Kopumā tas tomēr ir visa ķermeņa treniņš, kura laikā trenējat ne tikai sēžas un kāju muskulatūru, bet arī plecu, roku un muguras muskulatūru.

Jūsu eliptiskais trenažieris piedāvā arī iespēju neizmantojot rokas nemaz. Šim nolūkam ar rokām aptveriet fiksētos rokturus. Tādējādi elkoņi atrodas brīvi pie ķermeņa augšdaļas tā, ka rokas sviras turpina brīvi šūpoties. Šajā pozīcijā Jūs trenējat tikai kāju un sēžas muskulatūru.

## Elipsinis treniruoklis

**Idealiai tinka treniruoti didelių raumenų, pvz., kojų, rankų ir liemens, grupes.**

Dėl elipsinio judėjimo treniruotės metu gerai saugomi sąnariai. Elipsinis treniruoklis ypač tinka žmonėms, turintiems sėdimą darbą. Mankštindamiesi su elipsiniu treniruokliu užimate tiesią padėtį. Todėl nugarą ir stuburą neapkraunami. Galimos įvairios treniruočių apkrovos: tik kojų treniruotė – rankos laikomos ant nejudančio lanko, viso kūno treniruotė nejudinant rankų, viso kūno treniruotė su aktyviais rankų judesiais. Bendra kojų ir rankų treniruotė tampa efektyvia viso kūno treniruote, kurios metu dirba visos svarbios raumenų grupės.

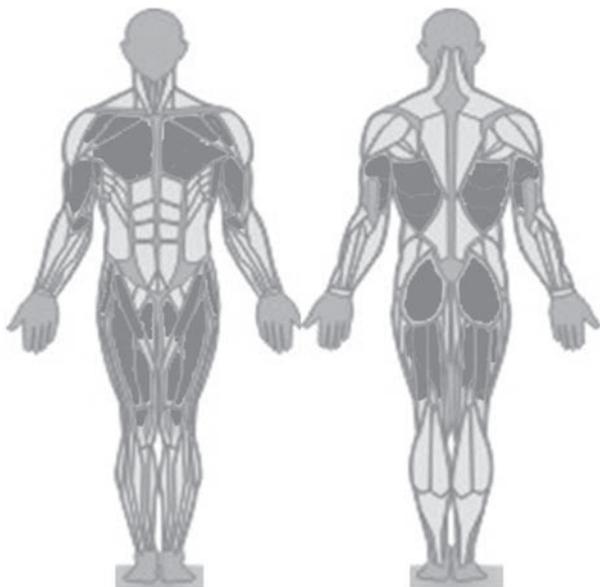
Viršutinės kūno dalies treniruotės metu naudojant strypines rankenas papildomai apkraunami rankų, pečių ir nugaros raumenys.

### Privalumai:

- saugantis sąnarius elipsinis judėjimas;
- efektyvi viso kūno treniruotė, kurios metu apkraunamos visos svarbios raumenų grupės;
- daugybė treniruočių galimybių tiesioginio ir atgalinio judėjimo kryptimi;
- idealiai tinka sveikatos stiprinimo treniruotėms.

Energijos sąnaudos (kcal): 700 per valandą.

Riebalų deginimas: apie 55-59 g per valandą.



## Laikysena ir judėjimas



Atkreipkite dėmesį, kad ant žingsniavimo plokštumų stovėtumėte stabiliai ir saugiai.

Batų padas tuo pačiu gali ribotis su priekiniu žingsniavimo plokštumų kraštu (ypač žemo ūgio žmonėms).

Laikykites už svirtų krūtinės lygyje, kiek sulenkite rankas per alkūnes. Viršutinė kūno dalis tiesi. Atkreipkite dėmesį, kad judant keliai ir alkūnės turi būti kiek sulenkti.

Atkreipkite dėmesį, kad judėdami pirmyn, kaip ir įprasto bėgimo metu, keltumėte kulnus nuo pagrindo, kad treniruotės metu dirbtų blauzdų raumenys ir būtų gerinama kojų kraujotaka.

### Treniruočių įvairovė

Siūloma daug įvairių mankštintis būdų. Atlikdami pasyvius ir aktyvius judesius strypinėmis rankenomis galite reguliuoti viršutinės dalies treniruotės intensyvumą. Galite didesnę dėmesį skirti kojų ir sėdmenų raumenims, tuo tarpu judindami strypines rankenas pasyviau ir rečiau.

Norėdami intensyvesnės viršutinės dalies treniruotės, judinkite strypines rankenas dinamiškiau.

Tačiau bendrai tai yra viso kūno treniruotė, kurios metu kartu su sėdmenų ir kojų raumenimis stiprinami pečių, rankų ir nugaros raumenys.

Taip pat galima rankų netreniruoti. Tokiu atveju rankoms laikyti naudojamas nejudantis lankas. Dėl to alkūnės lieka laisvos prie viršutinės kūno dalies ir sulenktos rankos gali toliau laisvai judėti. Šioje padėtyje stiprinami kojų ir sėdmenų raumenys.

## 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.

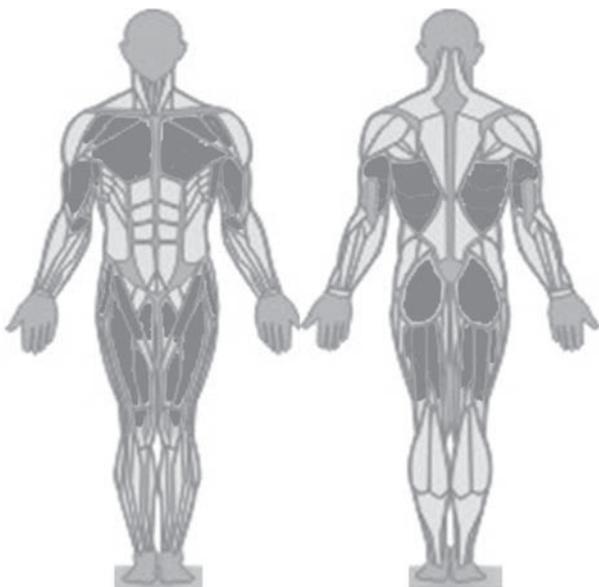
Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

### 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.

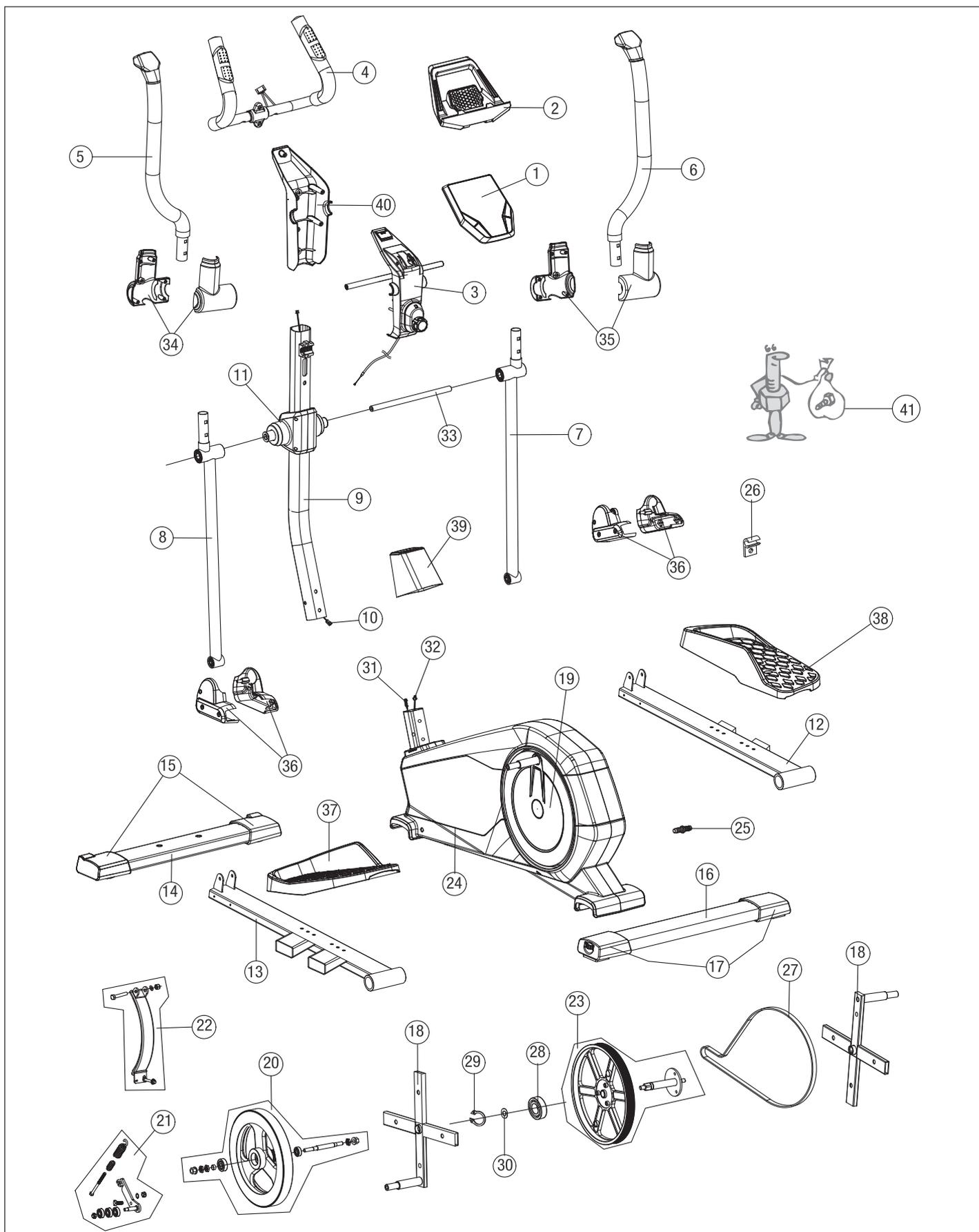
### Вариации тренировок

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.



- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- SV - Färgavvikelser när du beställer delar i efterhand kan inte utslutas och motiverar ingen reklamation.
- FI - Jälkitalauksissa saattaa esiintyä väripoikkeuksia, tämä ei kuitenkaan oikeuta reklamaation.

- ET - Hilisema tellimise puhul võib seadme värv erineda, see ei anna põhjust kaebuste esitamiseks.
- LV - Veicot papildu pasūtījumus iespējamas nelielas krāsu atšķirības un tās netiek uzskatītas par sūdzību iemeslu.
- LT - Esant papildomiems užsakymams gali būti spalvų neatitikimas, tačiau tai negali būti pagrindas skųstis.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.

## Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order  
- SV - Reservdelar för  
- FI - Varaosat järjestys

- ET - Varuosad et  
- LV - Rezerves daļas, lai

- LT - Atsarginės dalys, kad  
- RU - Заказ запчастей

### RIVO 2 07692-100

①	1x	68009914
②	1x	68009756
③	1x	68009915
④	1x	68009916
⑤	1x	68009917
⑥	1x	68009918
⑦	1x	68009919
⑧	1x	68009920
⑨	1x	68009921
⑩	1x	68009922
⑪	1x	68009923
⑫	1x	68009924
⑬	1x	68009925
⑭	1x	68009926
⑮	1x	68009927
⑯	1x	68009928
⑰	1x	68009929
⑱	2x	68009930
⑲	2x	68009931
⑳	1x	68009932
㉑	1x	68009933
㉒	1x	68009934
㉓	1x	68009935
㉔	1x	68009936
㉕	1x	68009937
㉖	1x	68009938
㉗	1x	68009939
㉘	2x	68009940
㉙	2x	68009941
㉚	1x	68009942
㉛	1x	68009943
㉜	1x	68009944
㉝	1x	68009945
㉞	1x	68009946
㉟	1x	68009947
㊱	1x	68009948
㊲	1x	68009949
㊳	1x	68009950
㊴	1x	68009951
㊵	1x	68009952
㊶	1x	68009953

## Zubehörbestellung / Optional



- EN - Accessories ordering (optional)
- SV - Tillbehör beställning (Tillval)
- FI - Tarvikkeet tilaaminen (Optio)
- ET - Aksessuaarid tellimine (Lisavarustus)
- LV - Piederumi pasūtīšana (Opcija)
- LT - Priedai užsakymas (Pasirinktinai)
- RU - Аксессуары заказа (опция)

Kettler GmbH  
Hauptstrasse 28  
D 59469 Ense Parsit

**07692-100**  
S/N 12 450340 B351 0001  
DIN EN ISO 20957-1 /  
DIN EN ISO 20957-9, HB

Made in P.R.C. Max 110 kg

- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN - Example Type label - Serial number
- SV - Exempel typskylt - serienummer
- FI - Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
- ET - Tüübisildi näide - seerianumber
- LV - Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
- LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
- RU - Пример заводской таблички с серийным номером



KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit  
[www.kettler.de](http://www.kettler.de)